

همسة أم

للكتابة: إخلاص قصار



((همسة أم))

تأليف وإعداد:

الكاتبة : إخلاص قصار

جدول المحتويات

2	المقدمة
4	الأسئلة السبعة:
6	مطلوب مساعدة:
8	الفصل الأول
8	السنة الأولى من حياة الطفل:
8	أ - الإرضاع:
10	ب - البكاء:
13	ج - الحفاض:
15	د . استحمام الأطفال الرضع:
16	هـ - النوم:
19	و - العناية بصحة الطفل:
19	أولاً: الغذاء:
21	ثانياً: الإمساك:
23	ثالثاً: العناية بالسرّة:
23	خطوات العناية بالسرّة:
24	رابعاً: الختان:
26	خامساً: الأسنان:
	سادساً: النمو الجسدي والتطور الحركي والذهني لدى الأطفال حتى عمر
27	السنة:
28	الوزن الطبيعي المثالي عند الولادة للطفل:
28	محيط حجم الرأس:

- 28..... الطول الطبيعي للمولود حديثًا:
- 29..... التطور النظري:
- 29..... النطق:
- 30..... ي - الألعاب والأنشطة المناسبة للطفل من عمر اليوم و حتى السنة:
- 35..... الفصل الثاني:
- 35..... من سن الثانية وحتى الخامسة:
- 36..... 1- النطق والكلام عند الأطفال:
- 36..... مراحل تطور النطق عند الأطفال:
- 37..... 2- المشي:
- 39..... 3: الفطام:
- 41..... 4- النزّهات:
- 42..... 5- العناق والاحتضان:
- 44..... 6- الألعاب والأنشطة:
- 44..... 1- الألعاب المناسبة من عمر السنة إلى السنتين:
- 47..... الألعاب المناسبة من عمر السنتين إلى الثلاث سنوات:
- 48..... 2- كيف نختار اللعب للطفل في هذه المرحلة:
- 48..... قبل شراء اللّعب:
- 50..... الكتاب والقصة في حياة الطفل:
- 50..... كتاب الطفل:
- 51..... القصة:
- 53..... الفصل الثالث:
- 53..... تطور الطفل من عمر الثالثة وحتى السابعة:
- 54..... أولاً: كيف تساعدین طفلك لتتكون لديه شخصية سليمة وقوية:
- 54..... بعض النماذج الوالدية التي تؤثر سلباً على شخصية الطفل منها:

54	1- التسلط:
55	2- الغياب:
55	3- التردد:
55	4- العنف:
56	الحب والتواصل والحزم والحدود والحرية
56	أولاً: الحب:
56	ثانياً: التواصل:
56	القواعد العشرة الأساسية في التواصل مع الأطفال:
57	ثالثاً: الحدود والقواعد:
57	رابعاً: الحزم:
57	خامساً: الحرية:
58	العلوم الأولى والأساسية التي يكتسبها الطفل قبل الدخول إلى المدرسة
59	أولاً: اللغة:
60	الرياضيات:
61	العلوم المختلفة:
61	عن الحيوان والنبات:
62	الجغرافيا:
62	علم الفلك:
64	التحضير للروضة:
66	التهيئة لدخول الروضة:
67	شروط الروضة المناسبة:
68	ملاحظات هامة عند اختيار الروضة المناسبة للطفل:
69	الالتزام والانضباط بالقواعد وتحمل المسؤولية:
70	1- القدوة:

- 2- التدرج: 70.....
- 3- الوضوح: 70.....
- 4- أوجدي مكانا لكل شيء وقواعد لكل نشاط: 70.....
- 5- الاستمرارية والديمومة: 70.....
- 6- التحفيز والتقويم: 71.....
- 7- الثقة: 71.....
- الأصدقاء في حياة الطفل: 71.....
- كيف أساعد طفلي في اختيار أصدقائه أو في إنشاء صداقات: 72.....
- أعظم هدية: 73.....
- التواصل والحوار والنقاشات الفعالة: 74.....
- كيف أستغل الفرص كي أجري نقاشا وحوارا فعالا مع طفلي أو أطفالي ؟ 74.....
- الألعاب والأنشطة المفضلة من الخامسة وحتى السابعة: 76.....
- 1- يانصيب السيارات: 77.....
- 2- اختاري شيئا تستعملينه يوميا، 77.....
- 3- أرض بحر سماء: 77.....
- 4- لعبة القوافي: 77.....
- 5- فكرة تؤدي إلى أخرى: 77.....
- 6- استخدام الحاسوب بنكاء: 78.....
- صيد الحروف: 78.....

مجموعة من الأسرار والأساليب ستساعدك في
اجتياز الصعوبات المتوقعة أثناء تربية الطفل منذ
لحظة الولادة وحتى سن السابعة...

مهارات وأفكار واقتراحات ستجعل من تجربة
الأمومة تجربة ممتعة وخالقة...

فالأبوة والأمومة أكثر بكثير من الإنجاب ... فما أكثر
من استطعن إنجاب الأطفال وما أقل من استطعن أن
يكن أمهات حقيقيات لأطفالهن...

المقدمة

أن تصبحي أما أو تصبح أبا...

أن يحظى الإنسان بطفل يشبهه، يرعاه ويعتني به ويستمد منه هذا الطفل العادات والتصرفات، المفاهيم والمعاني، هو أمر مبهج للغاية بل ملهم .. يجعلك تشعر وكأنك خالد ومستمر عبر الزمن.. فهذا الطفل الذي هو ثمرة العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة .. بالرغم من ضعفه وقلة حيلته.. يضيف لحياتنا معاني مختلفة ويشعرنا بمعنى وجودنا كأباء وأمهات.. لذا كان لا يمكن .. بل لا يجب أن تشعر الأم ولو للحظة أن حياتها بلا قيمة ... ولن يعرف أهمية وقيمة وجود الأم إلا إنسان عاش طفولته بلا أم...

... فالله حين خص المرأة بالقدرة على الإنجاب، منحها معها قوة الأمومة... نعم قوة... حيث جعل في داخلها ما يؤهلها لأداء هذه المهمة الخطيرة المصيرية في حياة الفرد والمجتمع والإنسانية جمعاء

هذا الكتاب ... رسالة وهدية لكل شابة تفكر في الزواج وهي تضع في ذهنها أن الأمومة مهمة سامية، وأن الطفل هو هبة غالية علينا التخطيط والتفكير في كيفية الحفاظ عليها وإنشائها.

ما يؤسفني فعلا، أن معظم فتياتنا المقبلات على الزواج يسقطن الأمومة من حساباتهن حيث يتمحور الزواج لديهن حول الثياب والحفلات والتصوير والعواطف والعلاقات، وأمور عدة أخرى، أما الطفل الذي هو أثمن ما ينتج عن الزواج فما هو إلا تحصيل حاصل، لا يوضع في الحساب والاعتبار، وتتحصر التربية لدى النساء في مجتمعاتنا في الإطعام والإلباس والتنظيف حيث يتم تفرغ الطفل من إنسانيته في سبيل تحقيق الصورة المماعة البراقة لنظافة الأم ومدى اهتمامها وعنايتها، أما شخصية الطفل وتكوينه النفسي والأخلاقي فإن مجتمعاتنا تكاد بعض الأسر تغض الطرف عن هذا الجانب

نهائياً، وهذا ما أودى بنا إلى إنشاء أجيال تائهة عابثة مقلّدة، لا مبادئ تؤمن بها ولا قواعد أخلاقية ترجع إليها.

في الأسرة.. والأسرة وحدها يتم تشكيل شخصية الإنسان فإما سعيد أو شقيّ، حيث يرزق الوالدان بهذا المخلوق الجميل الصغير الضعيف العاجز، ويبدلان كل ما لديهما في سبيل إسعاده وإرضائه وتلبية رغباته .. وحين يكبر ليصبح فرداً ناجحاً ذكياً متفوقاً... وبينما هو ينعم بالنجاح والتفوق، ينعم الوالدان بمراقبة ذلك وهما يغمرهما شعور عظيم بالغبطة والإطراء والسعادة .. فهذا بالنسبة لهما غاية الغايات وقمة السعادة ...

تقوم الأسرة على أم وأب، ولكل منهما دوره الكبير المؤثر في شخصية الطفل إلا أن الأم تعتبر الملجأ والملاذ الأول، فيتأثر بها الطفل منذ لحظة وجوده في رحمها، لذلك كانت شخصية الطفل تعكس شخصية الأم وتفكيرها وسلوكها، وهذا ما تؤكدّه الأخبار التاريخية والكتب السماوية والثقافات والعلوم كافة...

فالأومّة هي البداية لخلق جيل جديد خالٍ من الأمراض النفسية قادر على النهوض بالمجتمع وتطويره، لذلك كان على الفتاة المقبلة على الإنجاب أن تنتهياً وتستعد لهذه المهمة الممتعة والصعبة ولكنها ليست المهمة المستحيلة إنما أحب أن أسميها (المهمة الجليلة).

الأسئلة السبعة:

وفيما يلي اخترت سبعة أسئلة على كل فتاة تريد أن تصبح أما أن تجيب عنها أولاً، لأنها من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة ستكون الرؤية المستقبلية لأمومتها مما سيجعلها في الحقيقة أما أفضل.

السؤال الأول: لماذا أريد أن أتزوج؟؟

حيث يظن البعض أن الزواج لا هدف منه، وكأنه حدث لا إرادي تفرضه علينا الطبيعة، لكن الحقيقة أن الإنسان يجب أن يضع هدفا لكل خطوة يخطوها في الحياة، ولأن تحديد هدفك من الزواج سيؤدي إلى زواج أفضل، وبالتالي بيئة تربوية أفضل للأبناء والأطفال، عليك أن تسأل نفسك هذا السؤال، وأن تجيب عليه بمنتهى الصدق والشفافية.

السؤال الثاني: كيف أريد أن يكون أطفالي في المستقبل؟؟

ضعي وحددي في ذهنك أكثر الصفات التي تريدين لأطفالك أن يتصفوا بها، وهنا أعني الصفات النفسية، والحقيقة أن التكوين النفسي للإنسان ما هو إلا نتاج أيام طفولته وشكل علاقته مع والديه منذ اللحظة الأولى، مما يؤثر على مستقبله بالكامل.

السؤال الثالث: أي نوع من الأمهات تريدين أن تكوني في المستقبل؟؟

إذا نظرت حولك ستلاحظين اختلاف الأمهات بطبيعة مواقفهن وتربيتهن، والأهم أن تلاحظي مدى تأثير شخصية هذه الأم على أطفالها..

السؤال الرابع: ما الأمور التي عشتها في طفولتي ولا أريدها أن تكون موجودة في حياة أبنائي؟؟

وهذا ما يحصل بشكل عفوي، حيث يسعى الأب الذي عاش طفولة فقيرة إلى منح طفله حياة باذخة تعويضا عما مرّ معه، كذلك الأم التي عاشت حرمانا عاطفيا تبالغ في منح العاطفة لأبنائها ظنا منها أن هذا هو ما يحتاجه الطفل، الغاية من هذا السؤال أن نفعل ذلك بطريقة واعية مدروسة و الابتعاد عن الأخطاء التي تسببها رغبتنا في تعويض أطفالنا عما فاتنا فحسب.

السؤال الخامس: ما الأمور التي عشتها في طفولتي وأريد أن أحتفظ بها وأمارسها مع أطفالي مستقبلا؟؟

يحصل هذا الأمر عادة بشكل عفوي، ولكن المطلوب أن نختار ونخطط لهذه الأمور بما يتناسب مع زمن و حياة الأطفال وطبيعتهم.

السؤال السادس: كيف تصفين وجود الأطفال في حياتك؟

إكمال لشخصيتك، هدف ورسالة، متعة وسعادة، هم ومسؤولية فطبيعة نظرتك للأمر ستحدد إلى مدى بعيد أي أم ستكونين مستقبلا.

السؤال السابع: ما هي النسبة المئوية التي يساهم فيها الأب في تربية الأطفال برأيك؟

0/0 50 ، 0/0 30 ، 0/0 15 ، 0/0 75

للأب وشخصيته دور وتأثير بالغ في حياة الأطفال، تربية الأبناء هي عمل مشترك بين الأم والأب ولكلّ دوره، فالطفل بحاجة الأب كحاجته للأم، والضرر الأكبر حين يغيب دور الأب عن الأسرة، وتتفرد الأم في التربية وكأنهم أولادها وحدها، والغاية من هذا السؤال أن نعي دور الأب وأهميته فنحرص على تفعيله بشكل إيجابي، وهذا الأمر يجب على الأم أن تأخذه بالحسبان ولا تهمله.

حاولي أن تجيبي عن هذه الأسئلة بشكل موضوعي وشفافية، هذه الأسئلة ليست إحصائية ولكنها ستقودك بينما تجيبين عليها إلى تكوين الفكرة العامة عن كيف يمكن أن تكوني أمّاً ناجحة في المستقبل.

إذا كنت قد قرأت ما سبق بشكل جيد، وفكرت جيدا في الأسئلة السابقة، وأجبت عنها سيكون قد أن الأوان لننتقل للجزء العملي الممتع لنتكلم عن السنة الأولى من حياة الطفل (السنة الأكثر إمتاعا وإرهاقا معاً).

مطلوب مساعدة:

إن الانتقال إلى مرحلة الأمومة قد يكون أمرا صعبا على أية امرأة.

((أنا لم أخلق لأكون أما مثالية))... هذا ما قد يتبادر إلى ذهن كل الأمهات في مرحلة من المراحل، خاصة إذا أنجبت الأم أكثر من طفل على التوالي..

اتصلت صديقتي بي تليفونيا وصرخت قائلة: لا أستطيع أن أجعل طفلي الصغير ينام طوال الليل، كما أنني أكثر من الصراخ في وجه طفلي الثاني، أما طفلي الثالثة ذات السنوات الست فهي تشتكي من الملل وأنه ليس لديها ما تفعله، على الأقل في الوظيفة هناك من يعلمني القيام بالمهام الوظيفية، وهناك وقت ينتهي فيه دوامي، كما أحصل على عطل أسبوعية وعطلة في المناسبات... ثم انهارت باكية...

أفهم صديقتي تماما، لأنني أم أيضا، الصعوبة ليست في الانتقال وتغيير العادات فحسب بل الصعوبة الحقيقية هي امتلاك القدرة على التغيير المستمر في شكل الشخصية وطريقة العيش كي تصبحي أما مناسبة لكل مرحلة عمرية في حياة الطفل.

فعلى سبيل المثال الأم المثالية المطلوبة لرعاية طفل حديث الولادة يجب أن تحمل الصفات التالية: أم طويلة البال، هادئة، تحب الأطفال والاعتناء بهم، محبة للهدوء والاحتضان وقادرة على حمل الطفل بصبر لمدة 20 دقيقة في أثناء إطعامه كل ثلاث أو أربع ساعات دون أن تصاب بالضيق، يجب أن يكون نومها خفيفا وتستيقظ باكرا....

أما بعد سنة ونصف فعلى الأم أن تتحلى بمواصفات جديدة مثل:

رياضية، وفي حالة جسمانية ممتازة لحراسة طفل صغير لا يهدأ أبدا، كما ينبغي لها أن تكون قادرة على التعافي السريع، وان تكون متمتعة بطاقة لا نهائية وصبر غير محدود، وان تكون متمتعة بصفة الإدراك الحسي ولديها معرفة بالإسعافات الأولية، القيادة، الطهي، القيام بالمكالمات بالرغم من المقاطعات المستمرة... وهكذا إذا نظرنا إلى الأمومة بالمقارنة مع المهنة أو الوظيفة وجدنا أنها تحتاج إلى إنسان خارق الصفات والقدرات، ولكن عدد كبير منا يقوم بها بنجاح دون عناء فهي المهمة الغير المستحيلة، ولكنها مهمة

تستحق منا أن نعطيها حجمها من التفكير والتخطيط والتقدير لكي نستطيع أن
نؤديها باحترافية ونجاح، لأنها من الوظائف التي تمنح مكافآت رائعة مختلفة
لا تخطر على بال أحد...

الفصل الأول

السنة الأولى من حياة الطفل:

أبشرك أيتها الأم الشابة أنك إذا تجاوزت هذا العام بسلام، فقد تجاوزت المرحلة الأهم في علاقتك مع طفلك، الأطفال الصغار في أشهرهم الأولى كالزهرات الصغيرة العطرة الرقيقة لا يمكن التعامل معهم إلا بمنتهى الرقة والحساسية، وللأطفال في هذه السن متطلبات خاصة، وكل طفل صغير هو تجربة متفردة ومختلفة تماماً عن غيرها، لذلك على الأم أن تكون صبورة لتمنح نفسها الفرصة للاستمتاع وهي تعيش هذه التجربة الفريدة، ويجب أن تدرك أن كل ما يمرّ مع الطفل في هذه المرحلة سيؤثر على نموه ومناحته وذكائه مستقبلاً....

قمت بتقسيم المواضيع المتعلقة بهذه المرحلة إلى سبعة مواضيع أولها وأهمها الإرضاع:

أ - الإرضاع:

حين نفكر في الأمر سنجد فترة الرضاعة ما هي إلا إتمام لمرحلة الحمل، فالطفل الذي انفصل عن جسد الأم مازال مرتبطاً بها غذائياً ونفسياً، وكما أمّن الله الغذاء للطفل وهو في جسد الأم حتى ينمو بشكل سليم، أيضاً بعد الولادة تبقى الأم هي مصدر الغذاء عبر عملية الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم، ولهذا

سنسوق سبع ملاحظات مهمة على كل أم معرفتها إذا أرادت أن ترضع بشكل طبيعي ناجح وآمن:

1- وضعية الرضاعة الصحيحة: إذا أردت إرضاع طفلك يجب أن يكون بطن الطفل على بطن الأم مباشرة حيث يكون فم الطفل مقابل الحلمة.

2- يجب وبشكل دائم ترطيب الحلمة بكريم خاص موجود في الصيدليات ويجب أن ننتبه أن يكون الكريم غير مضر بالطفل الرضيع إذا ما لثمه أثناء الرضاعة (تأكد من هذا الموضوع من الطبيب المختص) سيعمل هذا الكريم على منع التقرحات التي قد تصيب الحلمة أحيانا نتيجة الرضاعة.

3- في الأيام العشرة الأولى بعد الولادة يجب أن ترضع الأم وليدها أكثر من 12 مرة حتى يتم إفراز الحليب، تخطئ بعض الأمهات حين تتوقف عن الإرضاع بحجة أنه لا يوجد حليب، فالحليب لم يفرز بسبب أنها لم تضع الطفل على صدرها كفاية، فعملية المصّ التي يقوم بها الطفل تحفز إفراز الحليب لدى الأم، أما بعد الشهر الأول يمكن أن ينتظم الإرضاع فيصبح كل 3 ساعات مرة.

4- مدة الرضاعة في كل مرة لا تقل عن 15-20 دقيقة على الصدر الواحد، يعني ما يقارب الساعة لكل مرة، وعلى الأم التأكد أن طفلها يرضع وهو على صدرها وليس نائما فحسب فإذا شعرت أنه ينام، عليها أن تحاول إيقاظه ليكمل رضعته وإلا فإنه لن يشبع وسيعود للاستيقاظ بعد أن تضعيه في سريره بوقت قصير.

5- من المهم جدا أن تنتبه الأم لغذائها لأن ما تتناوله في مرات كثيرة يسبب النفخة للطفل:

من الأخطاء الشائعة تناول الحليب لزيادة إفراز الحليب والأفضل أن تتناول اللبن واللبنه عوضا عنه لأن الحليب يولد النفخة لدى الطفل، أيضا يجب أن تبتعد عن العصائر والجبن وتكثر من الشوربة وبالذات شوربة الدجاج، وعليها بالإكثار من شرب الماء.

طبعاً لا بد من الابتعاد عن التدخين أو المشروبات الكحولية أو الإكثار من تناول الأدوية والعقاقير الطبية ويجب التخفيف من شرب القهوة والمنبهات عموماً.

6- إن عملية الرضاعة الطبيعية هي عملية مرهقة للأم ولذلك كثير من الأمهات تتخلى عن هذه المهمة لما تجده فيها من صعوبات، فتختار الرضاعة الصناعية التي قد تكون أسهل، ولكنها خسارة كبيرة للطفل وللأم، وهنا نؤكد على أهمية المحيط الداعم للأم من أهل أو زوج أو أصدقاء الذين يقع على عاتقهم أن يساندوها وبالذات الزوج، فيجب أن يراعي حالتها النفسية وأن يؤمن لها الغذاء المناسب، ويتعاون معها لتحصل على الوقت الكافي من النوم فبعض الأمهات يتوقف حليبهن إذا لم يحصلن على ساعات كافية من النوم، أو نتيجة الحزن والعصبية.

7- تساعد الرضاعة الطبيعية الأم على إنقاص وزنها بعد الولادة، ولها دور كبير في إعادة شكل الجسم إلى طبيعته، كما تخفف من اكتئاب ما بعد الولادة.

بالإضافة إلى الفوائد الصحية الكبيرة للرضاعة الطبيعية لكل من الطفل والأم، فإنها تقيم علاقة بين الطفل وأمه مما يؤثر مستقبلاً على تربية الطفل و على طبيعة التواصل والتفاهم بين الطفل وأمه، كما أثبتت الدراسات أن الطفل الذي حصل على الرضاعة الطبيعية وهو رضيع لديه معدل ذكاء مرتفع وكذلك مناعته تكون قوية أمام الأمراض التي قد تصيب الأطفال.

الأطباء والمختصون يؤكدون على ضرورة الإرضاع والابتعاد قدر الإمكان عن الحليب الصناعي للرضيع، فالرضاعة الطبيعية قد تكون عملية مجهدة للأم والطفل ولكن نتائجها رائعة على المدى الطويل.

((الحب بالنسبة للأطفال يعني قضاء الوقت معهم.))

ب - البكاء:

الأطفال الرضع يبكون أحياناً بلا سبب واضح، بل في الحقيقة هم يبكون دائماً بسبب أو بدون سبب، خاصة في الشهور الأولى من حياتهم، إذ يعتبر البكاء وسيلتهم الأولى والوحيدة للتعبير عن احتياجاتهم الجسدية والعاطفية، لذلك كان بكاء الطفل أمر طبيعي جداً، فبيكي الأطفال حديثو الولادة بين ساعة إلى ثلاث ساعات في اليوم الواحد، فإذا بكى الطفل عليكِ أيتها الأم اكتشافي ما يريد قوله لكِ....

وهذه بعض الأسباب التي تتسبب ببكاء الطفل الرضيع:

إذا كان الطفل جائعاً: وهو السبب الأكثر شيوعاً، وكلما كان طفلك صغيراً كلما زادت احتمالات بكائه بسبب الجوع، فمعدة الطفل الصغيرة لا تستطيع استيعاب كمية كبيرة من الغذاء، لذا إذا بكى حوله إرضاعه حتى لو كنت قد أرضعته قبل قليل.

حين يحتاج إلى تغيير الحفاض: يأخذ الطفل بالبكاء إذا كان متضايقاً من حفاضه المبلل أو المتسخ، فبشرته تتأثر بالحفاض إذا بقي أكثر من الوقت اللازم، فالأفضل تفقد حفاض الطفل وتغييره إذا لزم الأمر.

إذا شعر ببرودة زائدة أو حرارة زائدة: تأكدي من عدم المبالغة في ملابس طفلك كي لا يشعر بالحر الزائد فهو عموماً يحتاج إلى ارتداء طبقة إضافية واحدة فقط من الملابس أكثر مما ترتدين ليشعر بالراحة، وفي الصيف يكفي ارتداء الحفاض وسترة بلا أكمام، وتستطيعين معرفة إذا كان طفلك يشعر بالحرارة أو البرد عبر تحسس معدته، فلو كان يشعر بالحر أزيل طبقة من الأغذية أما إذا كان يشعر بالبرد فأضيفي طبقة أخرى.

الشعور بالألام: (المغص الحاد): يعرف المغص الحاد بأنه حالة من البكاء الشديد حيث تصعب تهدئة الطفل وقد يستمر لمدة ثلاث ساعات في اليوم، يبكي فيها الطفل بصوت عال ويحمر لونه ويرفض أي محاولة للملاعبة أو التهدئة، وقد يشد قبضتي يديه ويجذب ركبتيه إلى أعلى أو يقوس ظهره، ينسب بعض الخبراء المغص الحاد إلى تحسس الطفل أو عدم قدرته هضم بعض المواد الموجودة في حليب الأم.

لا يوجد علاج سحري للمغص الحاد، لكنه نادراً ما يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر، ويعتبر التدليك مفيد للغاية في تخفيف آلام المغص للطفل ويكون التدليك باستخدام زيوت أو كريم للتدليك وفرك الظهر والبطن باتجاه عقارب الساعة، ذلك أن تدليك البطن بلطف يساعد على خروج الغازات ويهدئ الطفل ويخفف من ضيقه.

البكاء أحياناً دليل على تعب الطفل وحاجته للراحة: كثير من الأطفال لا يعرفون كيف ينامون حين يحتاجون إلى النوم لذلك يأخذون في البكاء تعبيراً عن حاجتهم للراحة والهدوء، عندئذ خذيه إلى مكان هادئ وانسحي تدريجياً عن جميع المؤثرات الخارجية لمساعدته على الخلود إلى النوم.

أحياناً يزداد بكاء الأطفال عن المعتاد عند زيارة الأقارب، أو حين يحظى باهتمام كثير من الزوار فقد يصاب بالخوف بسبب الأضواء والأصوات، والتنتقل بين الأيدي فيكأه الطفل يكون معناه (لقد اكتفيت من ذلك) أحتاج إلى ما يشعرني بحال أفضل.

بيكي الطفل حين يشعر بالحاجة للاحتضان والملاعبة: قد تخشين أن تفسدي طفلك إذا أكثرت من حمله، ولكن هذا لا يحصل خلال الأشهر الأولى من العمر فالمواليد الجدد يحتاجون إلى الكثير من الاحتضان والتواصل الجسدي الذي يمنح الاطمئنان للطفل ومن الجيد استخدام حمالة الأطفال في هذه المرحلة لأنها تمنحك فرصة حمل طفلك قريباً منك مع إبقاء يدك حرتين.

إذا بكى طفلك ولم تعرفي السبب جرّبي الحيل التالية في تهدئته:

1- حاولي إيجاد إيقاع منتظم: وهو ما يسمى (الضوضاء البيضاء)، حيث نلاحظ أن الطفل يهدأ عند تشغيل مروحة أو غسالة أو مجفف الشعر بجانبه، كل هذه الأصوات التي تبدو ظاهرياً مزعجة تؤدي إلى تهدئة الطفل، لأن الطفل الحديث الولادة كان معتاداً على ضجيج دقات قلب الأم المنتظمة وهو في الرحم، وهذه الأصوات تشبه الأصوات داخل الرحم، لأنها متكررة منتظمة لذلك سيكون جيداً إسماعه القرآن أو الموسيقى الهادئة أو الغناء له بصوت منخفض.

2- يعشق معظم الأطفال الهمز برفق لذلك يمكنك حمل الطفل والمشي به بهدوء والتجول في أنحاء المنزل من غرفة إلى غرفة، أو يمكنك أن تجلسي معه في كرسي هزاز، أو استخدام أرجوحة آمنة مخصصة للأطفال.

3- التربيت على ظهر الطفل برفق: احتضني طفلك برفق وربتي على ظهره بنعومة وبشكل منتظم وثابت حتى يهدأ بالتدريج.

4- بالإمكان أخذه في مشوار بالسيارة أو في عربته للتنزه خارجاً، فهذه النزاهات تسلي الطفل وتجعله يشعر بالتعب فينام بسهولة.

5- أعطه حماماً دافئاً: سيساعد الحمام الدافئ على تهدئة الطفل ولكن اختبري درجة الماء قبل وضعه فيها.

6- تأكدي أن ملابسه مريحة ولا تضغط عليه، فالملابس الضيقة قد تزعج الطفل، وتسبب له الألم لذلك على الأم أن تلبس طفلها ملابس مريحة وملائمة لعمره.

7- تغيير وضعية الطفل: يملّ الطفل ويتعب إذا استمر في وضعية واحدة لذا يمكنك أن تغيري له وضعيته ومن الأوضاع المريحة للطفل أن ينام على بطنه خاصة إذا كان يعاني من المغص فهذه الوضعية تساعد في تخفيف المغص.

أنت الأم، وأنت الأكثر دراية بطفلك، عليك الانتباه إذا اختلفت نبرة بكاء الطفل عن المعتاد، أو كان مصحوبا بالحمى أو التقيؤ أو الاستفراغ، فلا أحد يعرف طفلك أكثر منك، إذا شعرت بوجود مشكلة سارعي للاتصال بالطبيب.

في كل يوم جديد يمرّ، ينمو فيه الطفل ويتعلم طرقا جديدة للتواصل معك والتعبير عن حاجاته والتي ستحل محل البكاء فيما بعد، فتذكري ذلك دائما...

((لا تقلق بشأن عدم قدرتك على منح أبنائك الأفضل من كل شيء، فقط امنحهم أفضل ما تستطيع.))

ج - الحفاض:

يشكل تغيير الحفاض جانبا من جوانب حياة الأم التي لديها طفل حديث الولادة، قد تبدو المهمة صعبة ومعقدة في البداية، ولكن مع الوقت ستصلين إلى الطريقة الأنسب لك ولطفلك، وحين يعتاد الطفل على الأمر فإنه سيتجاوب معك بسهولة، هناك مجموعة من الأمور من الضروري أن تنتبهي لها الأم بينما هي تغير الحفاض لطفلها:

1- على الأم الحديثة الولادة أن تخزن كمية من الحفاضات لأن الطفل الجديد قد يبذل حوالي 12 حفاض يوميا.

2- تقوم الأم بتغيير الحفاض على السرير أو على الطاولة أو على الأرض، ما يهم هو أن تخصص قطعة قماشية أو جلدية خاصة بعملية التحفيض حفاظا على نظافة السطح الذي تضع الطفل عليه أثناء هذه العملية.

3 - بالعادة تكون طاوله التغيير أو السطح الذي تغير عليه الأم لطفلها عالياً، كي لا يؤلمها ظهرها ولذلك على الأم أن تنتبه فلا تترك الطفل ولا لحظة أثناء عملية التحفيض، لأن الطفل قد يتحرك فيسقط مما قد يضر به.

4- لذلك كان يجب أن تحضر الأشياء اللازمة لتغيير الحفاض قبل أن تبدأ بالعملية مثل:

(الحفاض، البودرة، المناديل المبللة، الكريم المرطب والخاص بالسماط، كيس بلاستيكي لوضع الحفاض المتسخ، ملابس لطفلك)... لأنه لا يجب أن تترك الطفل وحيداً أثناء تغيير الحفاض ولو ثانية واحدة.

5- إذا كان طفلك يبكي أثناء التغيير عليك أيجاد وسيلة إلهاء له يلعب بها، أو ربما تعلقين الألعاب المتحركة والتي تصدر أصواتاً فوق مكان تغيير الحفاض، أو يمكنك أن تغني له أو تتكلمي معه وتحديثيه عما تفعلينه مما يلفت انتباهه ويشغله عن الحركة والبكاء.

6- أفضل طرق تنظيف الطفل هو الماء الدافئ ومن ثم التجفيف بقطعة قماش خاصة لهذا الغرض، التجفيف ضروري لأن الرطوبة إذا بقيت في هذه المنطقة تسبب التسلخات أو الفطريات، أما إذا كنت خارج المنزل أو كنت ستغيرين له خلال الليل وكي لا تزجي الطفل فمن الممكن استخدام المناديل المبللة الخاصة بالبشرة الحساسة، ويكون المسح من الأمام للخلف وليس العكس، و يفضل استخدام الكريم الخاص بالسماط بعد الانتهاء من التنظيف والتجفيف أما البودرة فيفضل أن لا تستخدم على المنطقة الأمامية سواء للذكر أو للأنثى فقط على المنطقة الخلفية لتمنح شعوراً بالجفاف.

7- تغيير الحفاضات هو أحد المواقف المتكررة أثناء العناية بالطفل، وتعد تجربة متعددة الحواس ولذلك كان عليك أن تستمتعي بجعله فرصة خاصة للتواصل مع طفلك على انفراد، يمكنك أن تغني له أغنية، وأن تشيرى إلى أجزاء جسمه المختلفة بينما تحديثينه بلطافة وهدهوء، ولا تنسي بعد أن تنتهي من تنظيف الطفل أن تحضنيه وتطبعي قبلة على خده الصغير.

((تذكر أن أي وقت تقضيه مع أطفالك ليس وقتاً

ضائعاً أبداً))

د . استحمام الأطفال الرضع:

إذا كنت أما للمرة الأولى فقد ترعبك فكرة تحميم طفلك الصغير الرضيع، ولا ألوّمك على ذلك فهي بداية ستبدو مهمة عسيرة ومربكة ويعود ذلك لعدم قدرة الأم على التحكم بجسد الرضيع، فتخشى مثلاً أن تنزل الماء في المجرى التنفسي أو الأذن، ولا ننسى بكاء الطفل وصراخه احتجاجاً على الاستحمام، لخوفه أو عدم شعوره بالأمان في الماء.

الاستحمام ضروري للطفل، حيث يستخدم الاستحمام كوسيلة لتهدئة الطفل، وتقوية مناعته وتحقيق الشعور بالراحة الجسدية والنفسية لدى الطفل الرضيع، ولكن لا يجب المبالغة في عدد المرات لأن الإكثار من الاستحمام سيؤدي إلى نتائج سلبية، فإذا لم يكن الجو حاراً جداً يكفي كل ثلاثة أيام، أما في الشتاء فكل أسبوع أو عشرة أيام يكفي، وعلى الأم أن تتابع وتنتبه إلى مجموعة من الأمور سنذكرها فيما يلي:

1- ممكن أن يستحم الطفل الرضيع بطريقتين إما بالماء الدافئ بشكل عادي وهذا بعد أن يتجاوز الشهر الأول، أما في الأسابيع الأولى فيمكن أن يستحم عن طريق تسميح جسده بالماء الدافئ والقطن حفاظاً على صحة الطفل خاصة وأنه تكون الصرّة لم تسقط بعد، ومجيء الماء عليها قد يؤدي إلى التهابها وتأخير سقوطها.

2- في البداية يجب أن تحضري كل لوازم الحمام إلى جانبك لأنه عليك عدم ترك الطفل ولا حتى للحظة واحدة والحاجيات التي ستلزمك هي: (الحفاض، الملابس، شامبو خاص بالأطفال مسند يوضع في حوض الاستحمام خاص بالأطفال الرضع، إسفنجة ناعمة، منشفة ناعمة) جهزي كل الأشياء إلى جانبك ثم انزعي ملابس الطفل ولفيه بمنشفة كبيرة وخذيه إلى الحمام.

3- تجهيز الماء بدرجة حرارة مناسبة، حيث يجب أن تكون حوالي 37 درجة، ويمكن أن تختبري حرارة الماء بكوعك قبل أن تستخدميهما للطفل، كذلك جهزي حرارة الغرفة التي ستخرجينه إليها بعد الحمام فلا تكون باردة ولا حارة زيادة.

4- الأمهات سابقا كن يضعن الطفل في حجورهن عند الاستحمام مما يمنحه الحماية الكاملة، حيث يجب أن تظل ذراعي الأم خلف ظهر الطفل، فإذا لم تضع الأم الطفل في حجرها عليها أن تنتبه على أن تبقى وضعية الرأس إلى الخلف حتى لا تصل الماء والصابون إلى العينين ومن الضروري أن تكون إحدى يدي الأم خلف رأس الطفل.

5- بعد تجفيف جسم الطفل بالكامل، نلبسه ملابسه، يجب أن نلفه ببطانية قطنية طرية (القماط) ستدفئه وتساعد على النوم بعد الاستحمام بعمق، سنتحدث عن القماط وأهميته في فقرة النوم.

6- يفضل عدم إرضاع الطفل قبل الحمام لأنه قد يؤدي إلى تقيؤه أثناء الاستحمام، يفضل الإرضاع بعد الاستحمام حيث سيشعره الحمام بالجوع وسيرضع ويشبع وينام بعد ذلك نوماً عميقاً.

7- من الجيد أن يساعد الأب زوجته في عملية استحمام الطفل فقد تحمله هي وهو يصب الماء أو بالعكس، وخاصة في المرات الأولى سيساعد هذا الأم كثيرا وسيجعل من تجربة استحمام الطفل مناسبة عائلية.

((كن أفضل معلم ومدرّب لطفلك، لأن أب واحد يساوي أكثر من مئة معلم مدرّسي.))

هـ - النوم:

ما أروع هذه اللحظة! ... اللحظة التي ينام فيها الطفل الرضيع.... تكون هذه اللحظة عادة اللحظة الأكثر أهمية وإمتاعا في يوم الأم بل وفي يوم الأسرة بالكامل.

النوم هو الحاجة الأساسية التي تأتي في المرتبة الثانية بعد الإرضاع فالنوم يؤثر على نمو الأعصاب والدماغ كما يؤثر في نمو الجسم كاملاً، والطفل الذي يحظى بساعات نومه الكاملة يكون أسعد وأهدأ، كما يؤثر انتظام نوم الطفل على انتظام نوم الأم وحياتها بالكامل لذلك كان على الأم أن تسعى لتحقيق النوم المنتظم والمتوازن لطفلها، وعن تجربة شخصية وصلت إلى هذه القواعد العامة التي يمكن أن تساعد الأم في تنظيم ساعات نوم طفلها:

لا تتوقعي أن ينام طفلك إذا كان بحاجة إلى إرضاع أو تغيير الحفاض أو للملاعبة أيضاً فإذا كنت متأكدة أنك قد أطعمته، وكان حفاضه نظيفاً عليك أن تلاعبيه أو أن تحمله وتمضي معه بعض الوقت بدون إرضاع أو غيره مما سيسهره بالاطمئنان والتواصل العاطفي.

قد تخشى بعض الأمهات أن يتعلم على البقاء في الحضن، ولكن الأطفال حتى الثلاثة أشهر يحتاجون أن نحملهم ولا يعتادون هذا الأمر لأنهم ما زالوا صغارا على تمييز هذا الأمر.

يحتاج الطفل الرضيع حديث الولادة من 16 إلى 18 ساعة نوم، في اليوم الواحد ثم تأخذ هذه الساعات في التناقص إلى 14 ، 13 حتى تصل إلى 12 ساعة وذلك في سن الثالثة وما بعد والأفضل أن تكون من السابعة مساء حتى السابعة صباحاً، الأفضل النوم باكراً دائماً، حتى الطفل الرضيع، بالإمكان إعداده للنوم ووضعه في سريره منذ الساعة السابعة فإذا استيقظ رضع ثم عاد للنوم من جديد.

سرير الطفل الرضيع يجب أن يكون دائماً قريباً من الأم، لأن الرضيع يستيقظ أكثر من مرة في الليلة الواحدة من أجل الرضاعة.

من أكبر الأخطاء الشائعة أن الطفل الرضيع يحتاج للهدوء حتى ينام، بينما هو في الحقيقة يحتاج إلى الضجيج حتى ينام، ولذلك نلاحظ أن الرضع ينامون نهراً أكثر من ساعات الليل، و ذلك بسبب الهدوء في الليل، فالأطفال حديثو الولادة كانوا يعيشون داخل رحم الأم ويستمعون إلى صوت نبضاتها وضجيج أحشائها فإذا صنعنا لهم ضوضاء مشابهة لتلك الأصوات سيسمعون بالأمان وسينامون بهدوء، لأنهم اعتادوا على هذه الأصوات طوال التسعة أشهر وهم في بطون الأمهات، هذه الضوضاء تسمى (الضوضاء البيضاء) أصوات تشبه البحر أو النبض أو السيشوار أو ممكن قرآن أو موسيقى كلاسيكية هادئة تترك هذه الأصوات مدة ربع ساعة بعد أن ينام الطفل ليدخل في نوم عميق.

الطقوس قبل النوم لا بد منها حتى مع الرضيع، فقبل النوم نرضع الطفل ونغير له الحفاض ثم نأخذه إلى غرفة النوم الخاصة، ويمكن أن نخفف الإضاءة ونندن لحناً أو نضع الموسيقى الهادئة، أو من الممكن أن نستخدم الضوضاء البيضاء، أما طقوس النوم للأطفال الأكبر سناً سنتحدث عنها لاحقاً في المحور الثاني، والجزء الأهم من الطقوس الالتزام بموعد واحد لإجراء هذه الطقوس استعداداً للنوم.

همسة أم

ساعات النوم في النهار مهمة جدا بالنسبة للرضع، ولكن يجب أن ننتبه وخاصة بالنسبة للرضع بعد الأشهر الستة الأولى أن لا يناموا في النهار بعد الساعة الثالثة، لأن نومهم عندئذ سيؤثر على نومهم ليلا، والحقيقة أنه لا يجوز أن نلغي نومة النهار فلنا منا أن الطفل سينام أسرع ليلا، لأن الحقيقة أن النوم في النهار سيساعد الطفل على النوم ليلا، كل ما نحتاج له هو إيجاد التوازن بين ساعات نوم النهار وساعات الليل، لذلك على الأم أن تحدد مواعيد النوم في النهار ومواعيد النوم في الليل.

التعرض للشمس والهواء النظيف، فالتعرض للشمس يساعد على إفراز هرمون النوم الذي يسمى (السيرتونين) مما يساعده على النوم بسهولة، كذلك الحركة واللعب يساعد كثيرا.

القماط: وهو عبارة عن قطعة قماش قطنية مريحة أو حرام طري تلف فيه الأم طفلها، قديما كانت الأمهات تلف الأطفال منذ الولادة وحتى الستة أشهر، وهو ضروري في الأشهر الثلاثة الأولى من حياة الطفل لأنه يشعر الطفل بالدفء والأمان ويعيده لحالته الأولى وهو في بطن أمه مما يشعره بالهدوء والطمأنينة، كما أن مقاومته لهذه اللفة التي تضغط برفق على أطرافه تساعد في تقوية العضلات، وهو يساعد الطفل على النوم بعمق لأنه يخفف من حركات يديه ورجليه التي يمكن أن تخيفه فتجعله يستيقظ فجأة.

بعض الأمهات أهملن هذه العادة على اعتبار أنها موضة قديمة، بينما الأفضل أن نعود إليها ولكن على الأم أن تتعلم طريقة التقييط الصحيحة فلا تقوم بلف الطفل بطريقة خاطئة قد تؤذي أطرافه أو تزعجه.

النقطة الأخيرة المهمة هي درجة حرارة الغرفة فلا يجوز أن تكون الغرفة التي سينام فيها الطفل باردة جدا أوفيه تيارات هواء، ولا يجوز أيضا أن تكون حارة، الأفضل أن تكون درجة حرارة الغرفة حوالي 24 درجة سيلسيوس.

يحتاج تنظيم نوم الطفل إلى بعض الوقت، والكثير من الصبر والثقة والالتزام، لا تسمح للملل أن يتسلل فيضيع جهدك سدى، كل يوم يمضي وطفلك يتعلم العادات السليمة ستعكس نتيجته مستقبلا على صحة طفلك ونموه وسعادته، كوني أما حنونة واثقة بقراراتها لا تكوني أما حنونة ضعيفة...

((اقرأ لأطفالك .. غنّ مع أطفالك.. أنصت لأطفالك، غالباً ما تنمو أعمق العلاقات خلال ممارسة أبسط الأنشطة.))

و - العناية بصحة الطفل:

إن الطفل المولود حديثاً رقيق وضعيف، ممّا يدعونا إلى الاهتمام فيه ومعاملته بمنتهى الرقة وإنّي أستغرب من أفراد مجتمعنا كيف يتعاملون مع الأطفال بكثير من الإهمال واللامبالاة، غير مدركين أن خطأ بسيطاً في هذه المرحلة من حياة الطفل قد يؤدي إلى كارثة تدمر مستقبله هذا الطفل البريء المسكين الذي لا حول له ولا قوة ولا ذنب له سوى أنه وقع فريسة أهل ليس لديهم الوعي الذي يؤهلهم للعناية بأطفالهم، هناك مجموعة من الأشياء أتمنى أن لا يقوم بها الأشخاص حين يتواجدون في مكان واحد مع طفل رضيع:

- 1- التدخين في المكان نفسه.
 - 2- تقبيله من وجهه أو بشكل مبالغ به، لأنك بهذه الطريقة ستعرضه للعدوى من ميكروباتك أيا كانت. ويفضل إذا كنت مريضاً أن لا تحمل الطفل نهائياً.
 - 3- تشغيل الأغاني بصوت عال أو التحدث بصوت عال جداً.
 - 4- بعض الأشخاص يحملون الطفل الصغير ذو الأشهر ويرمونّه في الهواء ثم يتلقفونه وهذه الحركة خطيرة جداً.
 - 5- الأهالي الذين يحاولون إطعام الطفل منذ الأيام الأولى بغاية تسمينه.
- سننظر لمجموعة من المواضيع الصحية التي يتعرض لها الطفل في العام الأول من حياته والتي يجب على الأم أن تكون على معرفة بكيفية التعامل معها:

أولاً: الغذاء:

المعروف لنا جميعاً أن إدخال الطعام كوجبة للطفل يبدأ ما بين الشهر الرابع أو السادس، حيث تتمكن الأم أن تدخل أصنافاً جديدة من الطعام لطفلها غير الحليب، مجموعة من العلامات تدلّك أن طفلك مستعد لتناول الطعام:

همسة أم

أن يستطيع الجلوس ولو بمساعدة أي أن نضع حوله وسائل تسنده .

أن يستطيع التحكم برقبته ويرفع رأسه.

تلاحظين أنه يشتهي الطعام ويبدأ يمد يده عندما يشاهدك تأكلين

ازداد وزنه وأصبح ضعف وزن الولادة.

– يفضل أن تبدأ دائما بكميات قليلة أي أقل من ملعقة صغير حيث تنتظرين ردة فعل الطفل عن هذا النوع من الطعام، السؤال هو: بماذا أبدا؟

في الأمر رأيان:

الأول: يرى أن نبدأ بالخضار لأنها الأخف على الجهاز الهضمي للطفل.

الثاني: يرى أن نبدأ بالحبوب لأنها لا تسبب الحساسية، وبحسب التجربة ستبدأين بما تشعرين أن طفلك يستسيغه ويتقبله من الأصناف التالية (الخضار، الفواكه، الحبوب) هذه المجموعة الثلاثية تستطيعين أن تبدأي بأحدها ويجوز التدخل فيما بينها لأنها جميعا تناسب الطفل من 4 وحتى 6 أشهر، ويتم الأمر بالتدرج لا تنسي ذلك، أما اللحوم والدهون فيمكنك أن تبدأي بها بعد الستة أشهر.

– إدخال الطعام في هذه المرحلة (بعد الستة أشهر) ضروري لأن الطفل تتسع معدته وتكبر مما يجعله يحتاج لغذاء جديد غير الحليب طبيعيا كان أم صناعيا، ولأن الطفل أخذ في النمو فتزداد حركته وتزداد عندئذ حاجته للطاقة.

– من المهم أن تتركي مسافة ساعة أو أكثر بين الرضاعة والوجبة فلا يجوز أن تطعميه بعد الرضاعة، لأنه عندها لن يتقبل الطعام.

– من الضروري أن تعلمي طفلك على الأكل بالملعقة، فلا يفضل وضع الطعام المهروس بفتينة الطفل لأن هذا سيضعف قدرة الطفل على البلع.

– شرب الماء ضروري للطفل بعكس ما تظن بعض الأمهات أن طفلها يكتفي بالسوائل من الحليب، يحتاج الطفل إلى الماء خاصة في فصل الصيف، فيمكنك أن تغلي له الماء ثم تبرديه وتسقيه منه نقطة صغيرة كل ساعة أو ساعتين بحسب ما يحتاج ولكن لا تنسي اغلي الماء أولاً.

أما العصائر يمكن تناولها بعد الستة أشهر بجميع أنواعها ولكن يجب أن تمتد بالماء أولاً.

– قدرة الطفل على التذوق حساسة جداً لذا يفضل أن تضيفي الملح والسكر بكميات قليلة جداً والأفضل أن لا تضيفيها بالمرة، أحياناً كثيرة تكون هي سبب رفض الطفل للطعام.

– من المهم أن لا تجبري طفلك على أي نوع من الطعام، وإياك واليأس غيري الصنف ثم عودي إليه فيما بعد بأسلوب جديد.

– امنحي وقت الطعام مع طفلك حقّه فلا تكوني متعصبة ومتوترة أو تطعمي صغيرك وأنت تتحدثين على الهاتف أو مشغولة عنه تماماً حديثه، عبّري له أنك مستمتعة وأنت تطعميه هذا الطعام وأنت سعيدة لأنه يأكل، ولعل هذه أهم نقطة.

ثانياً: الإمساك:

الطبيعي أن يخرج الطفل الحديث الولادة كل رضعه، أو قد لا يخرج الطفل كل ثلاثة أيام مرة كل ذلك يكون الأمر بإطار الطبيعي، ولكن حين يتجاوز الأمر السبعة أيام عندها علينا علاج الإمساك.

والإمساك حالة شائعة بين الأطفال الرضع في الأشهر الستة الأولى خاصة عند الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية كما قد تظهر عند بدء تقديم الطعام الصلب، وفيما يلي مجموعة من الأمور التي قد تتسبب بالإمساك مثل:

- 1- تغيير نوع الحليب الصناعي المقدم، ولذلك على الأم أن تحاول أن لا تغير نوع الحليب بشكل دائم بل تلتزم بنوع حليب محدد تقدمه دائماً للطفل.
- 2- عدم شرب كميات كافية من الماء، كما ذكرنا سابقاً أن بعض الأمهات تعتقد أن الطفل يكتفي بشرب الحليب عن باقي السوائل وهذه معلومة خاطئة.
- 3- الحساسية من بعض الأغذية، لذلك ينصح الأطباء أن تجرب الأم الصنف الغذائي للطفل مدة ثلاثة أيام فإذا انتهت الأيام الثلاثة دون مشاكل بدأت له بصنف جديد، وذلك بغاية اكتشاف إذا تحسس الطفل من هذا الصنف، فمن الخطأ أن تطعمي الطفل أصناف كثيرة ومتعددة في آن واحد في السنة الأولى من حياته.

3- تناول بعض الأدوية كالمضادات الحيوية أو المكملات الغذائية كالحديد وغيره.

4- إن حالة الأم تنعكس على حالة الطفل خاصة حين يكون الإرضاع طبيعياً، فالأم إذا كان لديها إمساك فإنه قد ينتقل للطفل...

5- بعض الأطعمة عموماً تزيد من حصول الإمساك مثل: (اللحم، الخبز، البيض، الموز، الأرز، المعكرونة، البطاطس، السيريلاك) فإذا لاحظت أن طفلك يعاني من الإمساك حاولي أن تخففي من إعطائه هذه الأطعمة واستعيني عنها بالخضروات والفواكه.

سنذكر مجموعة من الحلول تستطيع الأم تجربتها مع طفلها لتخفف من حالة الإمساك وهي:

– يفضل إدراج الخضروات العالية الألياف بشكل يومي للطفل الذي يعاني من الإمساك مثل (الكوسا، السبانخ، الباميا).

– بالإمكان إعطاء الفواكه الطبيعية مهروسة بقشرها مثل: (الأجاص، الخوخ، التين، المشمش).

– يمكنك إضافة زيت الزيتون أو عصير اليوسفي أو البرتقال أو عصير بندورة إلى السيريلاك مما يخفف من الإمساك.

– يمكن أن نعد الحليب الصناعي بالعصير بدل الماء أو نضيف كمية من العصير له.

– قد تساعد الأم طفلها بتدليك البطن باتجاه عقارب الساعة أو تحريك أرجل الطفل الرضيع كالدراجة.

– في حال حدوث حالات متكررة من الإمساك لا بد من اللجوء إلى الطبيب ولا ينصح استخدام المسهلات الصناعية إلا بعد استشارة الطبيب.

– إذا كانت الأم تتابع الإرضاع الطبيعي فمن الضروري أن تعتني بصحتها، لأن كل ما يصيب جسدها من تغييرات قد يؤثر في طفلها الرضيع بشكل مباشر.

ثالثاً: العناية بالسرة:

عند الولادة يعقد الطبيب الحبل السري ويقطعه على بعد 2 سم من منشأ الحبل من سرة الطفل، ويصبح الجزء الظاهر منه فيما بعد (السرة) وتصبح السرة محور اهتمام الأهل عند الأيام الأولى من الولادة حيث يراقبونها وينتظرون سقوطها بفارغ الصبر.

ليس هناك موعد محدد لسقوط السرة، ويتراوح من أسبوع حتى عشرة أيام بشكل عام، ومن القليل أن يتجاوز الأمر الأسبوعين، ولكن هذا لا يشكل أي خطر أو مشكلة، وبعد سقوطها يحتاج الجرح إلى حوالي عشرة أيام حتى يلتئم الجرح نهائياً.

خطوات العناية بالسرة:

- 1- يجب الحفاظ على نظافتها وتعقيمها بالكحول كل مرة تغيرين للطفل لأن هذا سيسرع من موعد سقوطها.
- 2- امتنعي عن وضع أي مستحضر غير الكحول الطبي على السرة.
- 3- لا تخافي من ملامسة السرة لأن ذلك لا يسبب أي ألم للطفل فما هي إلا قطعة جلد خارجية .
- 4- اتركي السرة تجف وتقع وحدها دون شد أو تدخل منك.
- 5- حممي الطفل بشكل عادي جداً إذا لم تسقط السرة ولكن تأكدي من تجفيفها جيداً والتعامل معها بكل رفق.
- 6- يجب الانتباه عند تغيير الحفاض أن لا يلامس الحفاض السرة كي لا تتلوث إذا ما تبلل الحفاض.
- 7- تجنبي العادات الشائعة القديمة والتي قد يسبب بعضها الأضرار الطبية للطفل، مثال ذلك:
وضع ليرة أو قطعة نقدية معدنية وهذا خطر لأنه قد يسبب تلوثها أو التهابها

رابعاً: الختان:

إن إجراء الختان لكل ذكر هو من الأمور الضرورية طبياً فقد أقرت منظمة الصحة العالمية 2007 أن عملية ختان الذكور وسيلة لمقاومة مرض الإيدز كما أثبتت دراسات حديثة أن لعملية الختان فوائد صحية ووقائية منها:

- تقلل من حدوث التهاب المجاري البولية عند الطفل خاصة في السنة الأولى من العمر.
- تقلل من احتمال العدوى بالأمراض المنتقلة عبر الجنس.
- تسهل العناية بنظافة العضو وطهارته.
- تساعد على تجنب بعض الأمراض والمشاكل مثل تضيق والتهاب القلفة و التهاب رأس القضيب.
- التقليل من خطر حدوث سرطان القضيب مستقبلاً.
- التقليل من خطر التعرض لعدوى الإيدز.
- العمر الأفضل لإجراء الختان يبدأ من عمر أسبوع واحد بعد الولادة وحتى نهاية الشهر الأول للأسباب التالية:

- هذا الأقرب لتوصيات السنة النبوية الشريفة .

- يكون الوالدين والأم قد فرغوا من عناء وتعب الولادة مما يمكنهم من الاهتمام بالطفل بعد عملية الختان.

- تكون قيم الخضاب مرتفعة بحيث لا تتأثر الخضاب عنده في حال حدوث نزف بسيط ولا يصاب الطفل بفقر الدم.

- كما يكون معدل التخثر في الصفائح عند حديث الولادة في مستويات جيدة مما يسهل تخثر الدم.

- يكون تحمل الطفل للألم جيداً.

- سيحتاج الطفل إلى تخدير موضعي بسيط.

- يكون الاعتناء بالطفل سهلاً لأنه يكون قليل الحركة مما يسهل التئام الجرح.

كيفية العناية بالطفل بعد عملية الختان:

- 1- يفضل مراقبة الطفل في المشفى أو العيادة لمدة 4\2 ساعات بعد الجراحة لتحري حالات النزف وتدبيرها.
- 2- يترك الشاش لمدة 24 ساعة وعند نزعه تغسل الأعضاء التناسلية للطفل بالماء الفاتر.
- 3- من الطبيعي أن يبكي الطفل خلال التبول بعد الختان.
- 4- استخدام الماء الدافئ في التغسيل بعد كل تبول أو براز ولا يجب استخدام الصابون.
- 5- وضع الفازلين النظيف بعد كل تغيير للفوطة للطفل فوق العضو الذكري وفوق جرح الختان لمنع التصاقه بالفوطة.
- 6- إعطاء الطفل باراسيتامول .

7- الانتباه أن تترك الفوطة فضفاضة ولا تشد على جسم الطفل كي لا يتألم الطفل.

إذا لاحظت الأم إحدى هذه الملاحظات يجب عندها الاتصال بالطبيب:

- 1- ارتفاع في درجة الحرارة.
- 2- ظهور علامات الإنتان والالتهاب في القضيب كتورم شديد، إحمرار، خطوط حمراء، نزقيحي من الجرح...
- 3- النزف أكثر من الطبيعي من مكان الجرح بقعة دم كبيرة على الفوطة.
- 4- البكاء الشديد دون توقف.

5- عدم تبول الطفل بعد مرور 12 ساعة على الختان.

6- عدم سقوط القمع أو الخاتم بعد 10 أيام من الختان.

هذه العملية بسيطة وستمر بخير دون مشاكل إذا ما أجريت على يد طبيب مختص ضمن ظروف صحية سليمة فلا تخشي إجراءها للطفل في المرحلة الأولى من ولادته.

خامساً: الأسنان:

إن مرحلة بزوغ الأسنان تبدأ في الغالب منذ الشهر السادس وقد تتأخر حتى نهاية الشهر العاشر، وهذه المرحلة قاسية على الطفل حيث يتألم نتيجة بزوغ الأسنان من اللثة وتحكه اللثة وتتورم وليعبر عن أوجاعه سنلاحظ أنه يبكي بشكل مستمر وقد يرفض الطعام وقد يرفض النوم لذلك أول سلاح تتسلحين به في هذه المرحلة الصبر والهدوء وضعي في بالك أن طفلك ليس مريضاً كل ما هنالك أنه يكبر وينمو، ولذلك يحتاج الأمر إلى رعاية واهتمام دون توتر.

إن أول ما يظهر من الأسنان السفلية أي السنتان اللتان تقعان في منتصف الجزء الأسفل من اللثة و تعملان كقواطع، تليهما الأسنان العلوية الأمامية أي السنتان اللتان تتواجدان في منتصف الجزء العلوي من اللثة ثم القواطع العلوية فالسفلية فالأضراس فالأنياب.

ومن أعراض التسنين عند الأطفال:

- تورم واحمرار في اللثة و تضخم حجم اللثة عن الطبيعي.
- كثرة البكاء و عدم الراحة.
- يأخذ الطفل بوضع كل شيء في فمه ويأخذ بالعض عليه بسبب الحك الذي يعانيه من اللثة.
- أحيانا يكون هناك سيلان للعاب من فم الطفل.
- أيضا قد تحدث إصابة بالرشح أو أعراض أنفلونزا.
- قد ترتفع درجة حرارة الطفل بشكل ملحوظ.
- وقد يصاب بالإسهال.
- عدم استمرار الطفل في النوم.

فيما يلي مجموعة من الأمور يمكن للأب القيام بها لتخفف الآلام عن طفلها وتجعله يشعر بالراحة:

- ضمي طفلك وقبليه وأعطيه صدرك مرارا وتكرارا على مدار اليوم إذا كنت ترضعين طبيعيا لأن هذا سيمنح الطفل الراحة النفسية فالطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى المزيد من الاهتمام والحنان.

- العضاضة التي توضع في الثلاجة لمدة حوالي عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة ستخفف كثيرا من آلام الطفل حين يضعها في فمه ويحك فيها لثته.
- كما يمكنك أن تستخدمى التدليك الخفيف للثة بواسطة إصبعك النظيف، أو قد تضعين عليه قليل من الجل المخفف لآلام الأسنان وتدلكين به أسنان الطفل.
- جربي إعطاء طفلك شرائح الخيار أو الجزر أو التفاح أو الكمثرى المثلجة التي ستخدر برودتها اللثة بالإضافة إلى فائدتها.
- إذا زادت آلام التسنين بشدة لا تترددي في إعطاء الطفل مسكن آمن لعمره بعد استشارة الطبيب.
- يوجد بسكوت خاص للتسنين لا ينفقت بسهولة مما يساعد الأطفال في هذه المرحلة يباع في الصيدليات، كما أن تبريد الطعام عموما يخفف وجع اللثة.
- من الضروري أن تشغلي طفلك باللعب والأنشطة المختلفة مما سيلهيه عن آلام التسنين استمري في ملاعبته واشتري له ألعابا ملائمة تشغله وتستهلك تركيزه وتفكيره وحاولي أن لا تشغلي عنه في هذه الفترة.
- قد يتأخر بزوغ الأسنان لدى بعض الأطفال قد يكون أمرا وراثيا طبيعيا، وقد يكون مرتبطا بنقص الفيتامين (د) أو نقص الكالسيوم وهذا ما يحدده الطبيب المختص.

سادسا: النمو الجسدي والتطور الحركي والذهني لدى الأطفال حتى عمر السنة:

إن نمو الطفل وتطوره الحركي الذهني واستجابته الطبيعية للمؤثرات الخارجية هو المؤشر الأول لمدى صحة الطفل وسلامته، عند ولادة الطفل يتم أخذ قياس طوله ووزنه وحجم محيط الرأس، ومن خلال هذه القياسات نتأكد أن الطفل الطبيعي أو لا سمح الله قد نشك بخلل ما إذا كانت القياسات أقل من الطبيعي أو أكثر.

الوزن الطبيعي وتطوره خلال العام الأول:

الوزن الطبيعي المثالي عند الولادة للطفل:

الذي أنهى الأشهر التسعة من الحمل 3.5 كغ وما بين 2.5 وحتى 4.5 أيضا يعتبر طبيعى، من الشهر الأول وحتى الشهر الثالث يجب أن يتضاعف وزن الطفل يعني إذا ولد الطفل وزنه 3 كيلوات فيجب أن يصبح في الشهر الثالث حوالي الستة كيلو، ثم يزداد وزن الطفل كل شهر حوالي النصف كيلو تقريبا، حتى يصل إلى عمر السنة إلى ما يقارب العشرة كيلو وما بين 8 إلى 12 كيلو يعتبر طبيعى أيضا.

محيط حجم الرأس:

بعد حجم محيط الرأس لدى المولود الجديد من المؤشرات المهمة على سلامة نمو المولود داخل الرحم وإن زيادة أو نقصان حجم الرأس عن المعدل الطبيعي يستوجب الاهتمام والتدخل الطبي لأنه يشير إلى حالات مرضية عند الطفل، ولذلك كان من المهم مراقبة حجم الرأس وقياسه بشكل دوري للاطمئنان على نموه وتطوره الطبيعي.

أما الحجم الطبيعي لمحيط الرأس عند الولادة فهو يبدأ من 33 وحتى 37سم. ويزداد حتى يصل في الشهر الثالث إلى حوالي 40 سم ويصل وفي نهاية السنة الأولى يصل إلى 46 سم ويفضل أن يتم قياس حجم الرأس بشكل دوري لدى الطبيب المختص.

الطول الطبيعي للمولود حديثا:

يكون طول الطفل الطبيعي عند الولادة حوالي ال 50 سم قد يزيد قليلا أو ينقص قليلا ويزيد في السنة الأولى ما يقارب 25 سم.

بعد الاطمئنان على النمو الجسدي للطفل تبدأ الأم بملاحظة التطور الذهني والحركي والنفسي لدى طفلها وهذه من أمتع اللحظات التي تعيشها الأم والأسرة ككل.

التطورات الحركية:

- 1- يبدأ الطفل يفتح أصابعه ويحاول إمساك كل ما يراه وسنلاحظ أيضا أنه أخذ يحرك يده باتجاه الفم فكلما أمسك بشيء وضعه في فمه.
- 2- سنلاحظ أنه بدأ يسند ظهره في الأربعة أشهر وبالعادة الذكور يجلسون قبل الإناث.

3- وفي عمر الشهرين سيستطيع أن يرفع جسده إذا ما وضعتة على بطنه.

4- سيبدأ الطفل الحبو في الشهر التاسع، وهذه المرحلة قد تبدو مرهقة للأم لأن الطفل لن يقبل البقاء في مكان واحد، وقد يتعرض للخطر مما قد يضعه الطفل في فمه بينما هو يحبو، لذا يفضل الانتباه دائما للوسط المحيط الذي نضع فيه الطفل فنبعد عن الطفل كل ما قد يضره.

5- وفي الشهر الحادي عشر يتمكن الطفل من الوقوف متكئا على كرسي أو كنبية.

6- ويخطو أول خطواته بعد عمر السنة، قد يتأخر الأمر أسبوعا أو شهرا سيكون ذلك في إطار الطبيعي.

7- سلاحظ أيضا أن الطفل أخذ يلوح بيده بمعنى (باي) أو يصفق وذلك بعمر السنة أيضا.

8- سيشير إلى الأشياء والأشخاص وسيبدأ بتقليد الآخرين في حركاتهم.

التطور الذهني:

أي السمع ، النظري، النطق...

التطور السمع: سلاحظ أنه يعطي استجابة للصوت فينظر باتجاه صدور الصوت، وسحاول تقليد الأصوات التي يسمعها، وفي نهاية العام الأول سيميز اسمه فيرد عليه، كما سيميز أصوات الأشخاص الذين يعرفهم .

التطور النظري:

في الأسابيع الأولى يكون الطفل لا يرى إلا عن قرب ولا يرى عن بعد وكلما كبر قليلا سيستطيع أن يرى من مسافة أبعد، وستجذبه الألوان والأشكال وستلاحظ الأم أنه سينتبه لكل ما هو يتحرك.

النطق:

سيبدأ الطفل بتقليد الأصوات والكلمات التي يسمعها بكثرة سيبدأ بلفظ مقاطع صوتية بسيطة مثل: ما، با، دا....

لأم دور كبير في مساعدة طفلها على إدراك الأشياء والعالم من حوله، وذلك من خلال ملاحظته ومحادثته دائما والنشاطات التي يمكن إجراؤها في هذا

السن كثيرة وممتعة، وسيكون موضوع الفقرة القادمة عن الألعاب والأنشطة التي يجب على الأم أن تسعى إلى تطبيقها لأنها ستساعد الطفل كثيرا على النمو والتطور بشكل سليم.

((قالوا: بدأت أرى أن الأشياء المهمة بحق في الحياة لا تحدث في قاعات اجتماعات الشركات وإنما تحدث في مطابخ البيوت. جاري ألين سليدج.))

ي - الألعاب والأنشطة المناسبة للطفل من عمر اليوم و حتى السنة:

يكتسب الطفل في سنته الأولى مقدرات جديدة ويقطع أشواط بعيدة أكثر من أي وقت لاحق في حياته والمعارف التي سيحصل عليها والاكتشافات التي سيقوم بها إنما أدواتها جسمه وإحساساته ولهذا السبب تعتبر هذه المرحلة مرحلة حسية آلية.

اللعبة مع الطفل الصغير ليس فقط ممكنا بل منصوحا به، لكن يجب اتخاذ بعض الاحتياطات فكلما كان الطفل أصغر سنا كلما كان عاجزا عن التركيز لمدة طويلة، إن الوقت المناسب هو عندما لا يشعر بالجوع ولا بالعطش وعندما تجدينه هادئا، وانتبهى عليك التوقف عندما يبدو عليه التعب، فالطفل هو من يحدد روتينه الخاص.... يجب الانتباه متى ينصرف انتباه الطفل سواء من التعب أو من الإثارة الشديدة عندها أوقف اللعب حالا، يتجاوب الطفل بشكل أفضل إذا كان بإمكانه رؤية وجه من يكلمه أو يلاعبه وبخاصة عينيه لذا ينبغي أن تقفي أمامه مباشرة لاستثارة اهتمامه.

الطفل مرهف الإحساس يتأثر بحالتنا النفسية الداخلية لذا لا يفيد به شيء أن نلعب معه إلا إذا كنا مستعدين وفرحين مرتاحي الأعصاب، فالطفل الذي لا يستطيع الاعتماد على نفسه لديه حاجات كثيرة يحتاج الدفء والحب والحنان والنظام والهدوء والتوعية يحتاج لاهتمام فلا نتركه يمل وحده في زاوية من زوايا المنزل، الطفل مزود بمقدرات خاصة لينمو بأفضل ما يمكنه لكن على الأهل والمربين أن يوفرُوا له الظروف الملائمة ليفعل ذلك.

خلال الأشهر الأولى طفلك لا يفهم القواعد أو التعليمات لكنه أصبح منفتحاً على العالم يشعر بأحاسيسك ويمكنه أن يقيم معك تبادلاً فكرياً حقيقياً تستطيعين إذن أن توفر له ابتداءً من أسبوعه الأولى أشياء كثيرة ومتنوعة من شأنها أن تنبئه مع الحرص طبعاً على احترام نظامه الخاص.

- نشاطات تنمي الحواس : من اليوم وحتى الشهر الرابع:

- 1- من الضروري أن تقومي بوضع الطفل على بطنه مدة عشر دقائق كل يوم، ولكن يجب مراقبته أثناء ذلك فلا يترك وحيداً خلال هذا الوقت.
- 2- تستطيعين إجراء بعض الحركات الرياضية مثل أن ترفعي يديه إلى رأسه ثم إنزالهما ثم ثني ساقيه حتى صدره ثم إعادتهما ممدوتين إلى وضعهما الأول.
- 3- حاولي أن تعلقي على كل ما تفعليه وتسمي أعضاء الجسم التي تلمسها ((أترى أنا أطوي ساقك... انتظر ستلمس رأسك بيدك أتشعر برأسك؟)) سيكون هذا ممتعاً ومفيداً للطفل.
- 4- تستطيعين وضع الطفل في حضنك واجعليه يرى أحد الرسوم ثم خذي يده ومرري طرف إصبعه على حدوده هذا يحفز حاسة النظر لدى المولود.
- 5- اجعليه يشم بعض القوارير أو الأشياء التي تفوح منها روائح مختلفة وجديدة، ابدأي أنت بتنشيق الروائح واجعلي طفلك يفهم أنك تستمتعين بذلك ثم اجعليه هو يشم تلك الرائحة بينما تشرحين له ما هي هذه الرائحة، هذا يحفز حاسة الشم لدى الطفل.
- 6- احتضني طفلك جيداً... حيث يكون ممدداً بشكل أفقي وظهره مستند إليك أمسكي به جيداً من دون أن تضغطي عليه وتأرجحي بلطف من اليمين إلى اليسار ومن الأمام إلى الخلف انحني وانزلي إن تلك الأحاسيس الجديدة ستساعد الطفل على أن يعي مفهوم المكان والتوازن.
- 7- اربطي أجراساً صغيرة بأشرطة تعقدينها حول معصم الطفل أو كاحله بحيث تصدر رنيناً كلما حرك يده أو ساقه سيفهم بسرعة كيف تؤدي الحركة إلى الصوت وسيحاول تكرار ذلك.

8- عندما يستلقي على بطنه حركي أمام عينيه لعبة ما ويستحسن أن تصدر صوتا كلعبة تسقسق أو خشخيشة وارفعي أمامه اللعبة بهدوء، سيحاول الطفل رفع رأسه وكففيه لمراقبة حركة اللعبة ويحاول التقاطها.

9- انظري في عيني طفلك وتلفظي بينما تبتسمين له بلفظة بسيطة مثل (آه) أو (أوه) أو (غ) كرري العملية مع الاحتفاظ بالابتسامة واللفظة عينها حتى يردد الطفل ما تتلفظين به.

10- بدءا من الشهر السادس تستطيعين أن تشتري لطفلك ألعابا تصفر أو تسقسق عندما يضغط عليها فضلا عن الزرافة الصغيرة التي أسعدت أجيالا من الأطفال يمكنك أن تجدي أشكالا متنوعة جدا تتميز هذه الألعاب بأنها تقاوم العض وتدوم على الأقل بضعة أشهر..

11- احلمي طفلك وتجولي في أرجاء المنزل واجعليه يسمع الأصوات التي تتردد فيه غالبا مثل صوت الماء الجاري من الحنفية أو جرس الباب أو صوت المكنسة الكهربائية أو خشخشة المفاتيح أو القرع على الباب كرري هذه النزهة كل ليلة قبل النوم وفي كل مرة أضيفي عددا من الأصوات الجديدة.

12- الزجاجات التي تصدر صوتا: املئي زجاجات المياه المعدنية البلاستيكية بالحصي والبذور والأرز أو اللؤلؤ البلاستيكية وفي كل زجاجة ضعي نوعا واحدا فقط ستحصلين عندها على مجموعة من الزجاجات تصدر كل واحدة منها صوتا مختلفا عندما يحركها طفلك.

13- لعبة الاستكشاف: اتركي في متناول يد طفلك علبة كبيرة يسهل فتحها كعلب الأحذية الكرتونية مثلا ضعي فيها عددا من الألعاب والأغراض التي لا تشكل خطورة عليه سيجد الطفل لذة في إفراغ العلبة واستكشاف محتواها بيده وكذلك بفمه.

14- أتعطيني هذا؟ أعطي طفلك غرضا صغيرة مثل دمية أو كرة أو ملعقة ودعيه يلهو به قليلا ثم مدي يديك واطلبي منه بصوت رقيق: أتعطيني هذا؟ إذا مد يده به خذيه وافعلي به شيئا مسليا كأن ترمينه في الهواء ثم تلتقطيه ثم أعيديه للطفل تساعد هذه الحركة على تنمية مهاراته وحين يعتاد الطفل على هذه اللعبة يمكنك أن تعقديها أكثر عن طريق إدخال فكرة المبادلة أعطني الكرة وخذ الملعقة سيساعد ذلك الطفل على الربط بين حركاته.

15- أين ماما ثم أين صغيري: وهذه اللعبة التقليدية حيث تختفي الأم وراء الباب أو ستار أو وراء منشفة ثم تظهر نفسها فجأة وتقول كوكو أو نو.

16- تستطيعين إعطاء الطفل ملعقة خشبية وعلميه كيف يضرب على الطاولة ليصدر الأصوات، وقد يقلد إيقاعات تصدرينها أمامه بواسطة الملعقة على الطاولة.

17- ابتداء من الشهر الثامن سيستطيع الطفل اللعب بالمكعبات الخشبية أو البلاستيكية.

18- ضعي على الأرض أمامه وعاء معدنيا وأعطيه المكعبات ليرميها في داخله سيعبجه الصوت الصادر عن سقوط المكعبات في قعر الوعاء.

19- وضع الطفل أمام المرأة، حيث سيتعرف على شكله وبإمكانك أن تعلميه أسماء أجزاء جسمه ووجهه من خلال هذه اللعبة.

ما سبق مجموعة من الأفكار تستطيعين الإضافة والتعديل عليها كما تشائين وبحسب تجاوب طفلك معه، ولكن لا تهملني أبدا جانب الاستمتاع واللعب مع طفلك في هذه المرحلة لأنه الجانب الذي سيقوي علاقتك بطفلك وسيطور ذكائه العاطفي والاجتماعي.

كرة الذهب:

يحكى في قديم الزمان، حكاية عن أسرتين تتجاوران في السكن، أحد الجارين يعمل تاجرا وأحواله الاقتصادية ممتازة، بينما الآخر كان يعمل حطابا في الغابة ويكاد يعمل بقوت يومه، أي ما يكفيه الأكل والشرب هو وزوجته الطيبة، ولكن الرجل الغني كان يعيش بحالة من الملل والكآبة وعلاقته مع زوجه في توتر دائم، وكان كلما التقى جاره الفقير استغرب ابتسامته العريضة ووجهه المشرق بالرضا والسعادة بل كان يشعر بالغضب خاصة في الليل إذ كان يقضيه بكآبة بينما يسمع تصلة أصوات الضحكات والغناء وضجيج المرح والفرح من عند جاره الفقير...

ومن شدة حيرته و غيظه التقى جاره مرة فسأله: أراك يا جاري دائم السعادة والتفاؤل، فهلا أخبرتي عن سر سعادتك وتفاؤلك... لعلني أستطيع أن أقفلك وأطرد الملل والكآبة عن حياتي وحياة زوجتي ...

ابتسم الرجل الفقير الطيب وقال: اسمع يا جاري العزيز ... السر أنني وزوجتي لدينا كرة من ذهب فإذا عدت إلى البيت وأنهيت و زوجتي أعمالنا، أخذنا نلعب بهذه الكرة فمرة ترميها لي ومرة أرميها لها...

أنهى الرجل الغني حديثه مع جاره وأسرع من فوره وذهب إلى الصائغ وطلب منه أن يصنع له كرة ذهبية مزخرفة ومزركشه وبراقة وطلب منه أن يسرع بإنجازها..

طبعاً حين أتى بالكرة الذهبية فرحت للغاية ولكن حين رماها إليها كاد يقتلها وغضبت منه وقالت له إن جارك يسخر منك كيف يلعب وزوجته بهذه الكرة الثقيلة.

ازداد غيظ الرجل الغني ولم ينتظر حتى الصباح ونزل وطرق باب جاره الفقير، وقد وصلت إليه أصوات السعادة والضحك من داخل الكوخ الصغير.. وحين فتح الجار الباب صرخ به: لماذا تسخر مني أيها الجار؟ أي كرة تلعبان بها أنت وزوجك؟

ابتسم الرجل الفقير ابتسامة عريضة وقال لجاره تفضل يا جاري العزيز تفضل

...

دخل الرجل الغني إلى البيت البسيط متردداً و لا حظ مدى تواضع البيت ولكنه مرتب ونظيف ومريح.. وطلب الرجل الجلوس من جاره، الذي جلس وسأل: أرني الكرة الذهبية التي تتكلم عنها... دخلت زوجة الرجل الفقير وهي تحمل طفلة صغيرة فحملها عنها الرجل وقال: هذه كرتنا الذهبية فإذا أنهيت عملي جلست ألاعبها وتلاعبني، كنت أقصد الطفلة بالكرة الذهبية التي تبهج القلب وتدخل السعادة وتنسيك الهموم... شعر الرجل الغني بالصدمة وعرف السر الحقيقي في تفاؤل جاره.. فالبيت الخالي من الأطفال بيت كئيب ممل.. لا فرح فيه ولا تفاؤل...

الفصل الثاني:

من سن الثانية وحتى الخامسة:

في هذه المرحلة هناك مجموعة تغييرات كبيرة وعديدة ستمر على الطفل وكلها في آن معاً، سيتعلم النطق والمشي واستخدام الحمام ... ولذلك على الأم التحلي بالصبر والحذر فالطفل سيكتشف للتو قدرات حركية لم يكن يعلم أنه يستطيع القيام بها ولن يتوقف عن الاستمتاع بذلك وممارسته و مهمة الأم هي تنظيم هذه الطاقة المكتشفة وضبطها وتوجيهها...

1- النطق والكلام عند الأطفال:

مراحل تطور النطق عند الأطفال:

حتى عمر السنتين يبدأ الطفل بنطق جملة مؤلفة من كلمتين ولكن أولى المراحل تبدأ من عمر الستة أشهر حيث ينطق مقاطع صوتية مثل: با، ما، دا، وهكذا وفي عمر السنة يجب أن يكون لديه حصيلة حوالي الخمسين كلمة، وليس من الضروري أن ينطقها إنما أن يفهمها فإذا سألتها مثلا أين الحليب؟ أشار إليه بعينه أو باصبعه فالفهم هو الخطوة الأساسية السابقة لعملية النطق فكلما ازداد عدد المفردات التي يفهم معناها ازداد عدد المفردات التي سيستخدمها فيما بعد في النطق والكلام.

الطفل قادر على سماع الأصوات منذ وجوده في رحم الأم حيث يبدأ باختزان الأصوات والمعلومات منذ اللحظات الأولى في حياته، فيما يلي مجموعة من الملاحظات على الأم أن تنتبه لها فيما يتعلق بتطور النطق عند طفلها:

1- تكلمي مع طفلك منذ اللحظة الأولى: لا تظني أنه لا يسمعك أو أنه لا يفهم أو أنه لن يستمتع، سينمو ذهن الطفل من خلال حديثك معه وهو سيستمع لك وسيحاول أن يقلدك مستقبلا مثال: ياللا نلبس الجاكيت ، هذه بطة هيا نلعب... حديثه وحاولي أن يكون حديثك معه بلغة سليمة واضحة وانظري إليه بينما تتكلمين معه .

2- إذا كان له أخوة أكبر منه اجعليه يجلس معهم ويلعبوا معه، فيغنون الأغاني ويحدثونه بأمور مختلفة سيسعد ويتعلم منهم الكثير وستتطور لديه القدرة على التواصل.

3- في بداية لفظ الطفل للكلمات قد يكون لفظه خاطئا أو فيه تقديم وتأخير للحروف من المهم أن تجعلي الأمر عاديا فلا تسخري من لفظه أو تكرريه وراءه بذات الطريقة أو تقلديه في طريقته بالكلام من المهم أن تعيدي الكلمة أمامه بلفظها السليم من خلال الأحاديث والمواقف مستقبلا .. ولا تصححي له الكلمة وتصري عليه ليلفظها بشكلها الصحيح فهذا سيعيق تعلم الطفل ويربكه.. دعيه يتعلم دون ضغط.

4- تشجيع الطفل على الكلام يكون من خلال الاستماع الجيد له ومنحه الاهتمام الكافي، عليك أن تسمعيه جيدا، الكثير من الأمهات لا تحاول أن

تشرح لطفلها أي شيء، ظنا منها أن الطفل لن يفهم ولكن الحقيقة أن الطفل مهما كان صغيرا فهو يستطيع أن يفهمك إذا كان تواصلك معه سليما مناسباً.

مثال: طفلك البالغ من العمر عاما ونصف يلعب بالألعاب وترديد منة أن يساعدك في لها حديثه برفق أن الغرفة أصبحت غير جميلة وعلينا أن نعيد الألعاب إلى مكانها لأن الأطفال المرتبين يفعلون ذلك ولأنه يجب أن يساعدك فإذا سألك استمعي لأسئلته وأجيبه ببساطة تناسب طفولته لا تعقدي الأمور له.

5- كل حدث وكل كلمة تقال أو تلفظ أمام الطفل يتعلمها ويختزنها وهي بالتالي مجال للحوار فيما بينك وبين طفلك، يظن البعض أن الأسر ذات العدد الكبير يتكلم أطفالها بشكل أسرع ويجيدون النطق أسرع ولكن الحقيقة أن الأمر ليس كذلك بالضرورة ما دام الأم والأب قادرين على التواصل مع الطفل بشكل فعال.

6- الأطفال لا يتشابهون في طريقة نطقهم أو تعلمهم للكلام فلكل طفل شخصيته الخاصة وتظهر معالم شخصيته الأولى من خلال طريقته في الكلام والتعبير عن ذاته عبر النطق بعض الأطفال يبادر ولا يتردد بينما بعض الأطفال يميل إلى المشاهدة والاختزان أكثر فلا يجوز مقارنة الأطفال ببعضهم من هذه الناحية فنظن أن طفلنا لديه تأخر فقط لأنه قليل الكلام وابن جارتنا ينطق بشكل أفضل.

7- على الأم أن تلاحظ قدرة الطفل على التواصل منذ الشهور الأولى سواء التواصل الشفهي أو غير الشفهي كالنظرات أو الانتباه للأصوات فإذا شكت بوجود ضعف في السمع عليها أن تسعى لإجراء التخطيط السمعي للأنف فوراً.

من الأمور المؤثرة كثيراً في تطور الكلام والنطق لدى الأطفال القصة والتي سنفرد لها قسماً خاصاً لأهمية تأثيرها في أطفالنا على كافة المستويات.

2- المشي:

إن المرحلة التي يبدأ الطفل فيها بالمشي هي مرحلة مرهقة للام نوعاً ما برغم فرحتها العظيمة وهي تراقب طفلها يمشي إلا أن هذه المرحلة تتطلب من الأم

مجهودا مضاعفا لأن الطفل ما أن نهض للمشي لن يتوقف عن الحركة والدوران والبحث والتدمير في المنزل أو في أي مكان آخر.. فعدم قدرته على المشي سابقا والاكتفاء بالحبو كان يمنعه عن كثير من الاكتشافات والإنجازات.. وما لا تعلمه الأم أن طفلها أشد سعادة منها أنه استطاع أن يمشي مثل الكبار بل وهو فخور جدا بذاته...

لن ينهض الطفل إلى المشي إلا حين يكون مستعدا لذلك لا يجوز أن تضغطي عليه أو تجبريه على المشي بل بالإمكان تحفيزه من خلال الألعاب والتمارين

على الأم أن تتوقع سقوط الطفل المتكرر والحوادث كالكدمات والارتطام وهكذا فعليها أن لا تجزع إذا ما سقط طفلها ولكن بالمقابل عليها أن تبذل جهدا في تأمين المكان فتبعد الفازات والكؤوس البلورية أو كل ما هو قابل للكسر، وتنتبه لزوايا الطاولات وتنتبه أثناء تناول الأشياء الساخن فقد يسحب الطفل أحد الفناجين أو الأوعية دون أن نشعر ويكون حادثا أليما... على الأم والأسرة تأمين مأخذ الكهرباء ورفع الأشرطة والتوصيلات بعيدا عن متناول الطفل كذلك الأدوية ومستحضرات التنظيف أو غيرها مما يشكل خطرا على الطفل فاحذر والحرص سيكون مهما جدا في تلك المرحلة وليس المطلوب الحماية المبالغ بها ولكن تأمين البيئة الآمنة للطفل كي يلعب ويتحرك دون مخاطر.

ستكون الأنشطة الحركية هي الأكثر إمتاعا عند طفلك في تلك المرحلة لذلك مارسي وإياه الرياضة والرقص والنزهات وعلميه لعب كرة القدم واجمعيه مع أطفال من عمره ليلعب معهم.

مراقبة طريقة مشي الطفل فبعض الأطفال قد يكون لديهم بعض التقوس أولئك يحتاجون إلى أحذية خاصة وإذا تم تجاهل الأمر فإنه يزداد حتى يشوه شكل الساق بالكامل لذا لا تتجاهليه.

اختيار الحذاء الطبي والمريح والمناسب لطفلك ضروري جدا لنمو الطفل الحركي السليم ويخفف من تعثره وسقطاته.

قد يبدأ الطفل المشي في سن التسعة أشهر وقد يتأخر إلى السنة وثلاثة أشهر ولكن إذا تأخر إلى السنة وأربعة أشهر عندئذ عليك بالقلق واستشارة الطبيب المختص.

حين ينهض الطفل للمشي قد ينحف بعض الشيء ولكن هذا طبيعي فلا تقلقي وأطعميه الطعام المغذي المفيد الذي يمنح الطاقة.

اجعليه يؤدي لك بعض الخدمات البسيطة مشيا على الأقدام سيشعر بسعادة كبيرة:

خذ هذا الكتاب إلى بابا.

احمل هذه الحقيبة إلى غرفتي.

3: الفطام:

في البداية إذا أردت أن تفتمي طفلك عليك أن تتأكدي أنك وطفلك مستعدين لتلك الخطوة ، لأنك إذا بدأت بالفطام لا يجوز أن تتراجعى أو تضعفى ومهما بدا الأمر صعبا فإن التحلى بقليل من الهدوء والعزيمة سيوصلك إلى هدفك بأفضل طريقة..

مفتاح عملية الفطام هو التدرج نعم فالفطام لا يجوز أن يتم دون سابق تخطيط بل يتم عبر التدرج في تخفيف عدد الرضعات مثلا إذا كان طفلك يرضع ست رضعات في اليوم نخفف في الأسبوع الأول الرضعة التي لا تكون الأهم (مثل رضعة عند الاستيقاظ أو قبل النوم) قد نحذف رضعة الظهر، ثم وفي الأسبوع الثاني نحذف رضعة ثانية ، وهكذا وطبعاً نحذف الرضعة ونعوض عنها بوجبة غذائية مشبعة مما يعوضه عن الحليب.

اختيار الوقت المناسب فلا يكون الطفل مريضاً أو يحتاج إلى لقاح أو الأم متعبة أو مريضة أو لديها ظرف يمنعها من التفرغ لابنها.

عملية الإرضاع تقدم للطفل الغذاء من خلال الحليب والحب والعاطفة اللازمة من خلال التواصل بينه وبين الأم وإذا أردنا فطام الطفل عن الحليب فإننا نعوضه عبر غذاء ملائم مشبع أما العاطفة فنحن لا نريد فطام الطفل عنها بل ونزيد جرعة التواصل لأنها ستخفف الألم النفسي للفطام.

ترتكب بعض الأمهات خطأ فادحاً حيث تضع طفلها عند جدته أو خالتها وتتركه كي ينى الرضاعة وينفطم وحيداً بعيداً عن أمه إن هذا يشكل أزمة نفسية للطفل بل على الأم أن تتفرغ لطفلها في هذه المرحلة والتي لن تتجاوز العشرة تفرغاً كاملاً فيمكنها مثلا :

همسة أم

إعداد وجبات الغذاء بشكل مسبق في الفريزة كي لا تستهلك منها وقتاً طويلاً

عدم الانشغال بتنظيف البيت أو الضيوف في هذه المرحلة.

من الضروري تواجد الأب ومساعدته للأم في هذه المرحلة وذلك عبر إشغال الطفل وتلهيته وإطعامه أحياناً.

على الأسرة إعداد برنامج زيارات ونزهات وألعاب للطفل حيث يكون في كل يوم له نشاط ما يسليه ويلهيه عما ينقصه.

اختيار الأغذية التي سيتناولها الطفل يجب أن تكون صحية ومغذية والمهم أن نعوض له السوائل وبالليل قد يستيقظ طالبا الرضاعة اسقيه بعض الماء أو الزهورات المهدئة واحتضنيه بكل عطف وحنان ودندني له لحنا ناعماً وسيعود للنوم.

داري الطفل في هذه الأيام ولا تقسي عليه فهو في محنة، حاولي منحه ما يحب وما يسعده وأكثر ما يسعده وجودك وتواصلك معه وملاعبتك له.

تستطيع الأم تناول الميرمية لتخفيف إدرار الحليب في هذه المرحلة.

حين يصل عمر الطفل إلى سنة وثلاثة أشهر تستطيع الأم فطامه لأن الحليب سيصبح غير كافياً لتغذية الطفل وسيجل مكان الطعام المغذي وبعض الأمهات تضطر إلى الفطام قبل ذلك بسبب الحمل أو لأسباب أخرى...

مهما كانت الطريقة التي ستختارونها ليكره طفلك الرضاعة (البن، البهار، الصبر...) المهم أن لا تتراجعى أو تضعفى.

بعد أن يتجاوز طفلك مرحلة الفطام ستشعرين بأنه أصبح يتحلى بثقة أكبر وكأنه اجتاز امتحاناً للتو ...

((كوني قوية، من أجل نفسك أولاً ومن أجل أسرتك))

ثانياً))

4- النزاهات:

تعد النزاهة أمرا ممتعا للغاية للطفل وبالإضافة للمتعة فهي تمثل نشاطا مفيدا ومطورا ذهنيا وجسديا للطفل حيث يكتسب الطفل من النزاهة الكثير من المعارف والمهارات بشكل تلقائي وعفوي ، ومجتمعاتنا لا تأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار ولا تفكر بمدى أهمية النزاهة للطفل وحين يخرجون في نزاهة فهم لا يفكرون أن تكون هذه النزاهة موجهة لفائدة الطفل ومتعته ولأن الطفل الصغير يكون مربكا في النزاهات فإن الأم قد تلغي الموضوع نهائيا بحجة أن الطفل غير مستعد ويعذبها كثيرا في ذلك وتكون بذلك حرمت طفلها من فرصة لا تعوض في الاستمتاع والتعلم مما يساعده على النمو بسعادة وسلاسة....

إن النزاهات تنمي كلا من الجانب الحركي والبدني، والجانب الاجتماعي لدى الطفل ولذلك يجب أن تكون هكذا خطوة لها عناية خاصة من قبل الأم:

– فتختار الأماكن المناسبة لتنزه أطفالها(الحدائق، الأماكن التي فيها ألعاب مخصصة للأطفال، أماكن فيها حيوانات أليفة ونباتات مثل مزرعة، منازل الأقارب أو الأصدقاء الذين لديهم أطفال أعمارهم قريبة من عمر طفلك..)
هناك أماكن غير مناسبة للأطفال كالأسواق وغيرها من الأماكن يفضل أن لا نأخذ أطفالنا الصغار إليها....

– وتختار الصحبة المناسبة (من الجيد للأم والأب أن يخرجوا مع أطفالهما أو قد تختار الأم صديقة لها لديها أطفال بنفس عمر أطفالها فتخرجان معا)

– وتحدد يوم أو يومين في الأسبوع للخروج في نزاهة بشكل دوري ... إن مشاهدة الطفل للطبيعة وتنشقه الهواء النظيف وتعرضه للشمس سيجعله أهدأ نفسيا وأكثر سعادة حيث تعد النزاهة تجربة غنية للطفل .

– أعدي حقيبة النزاهات بشكل جيد فاختراريها ذات حجم يتسع لاحتياجات طفلك في النزاهة مثل: الحفاض الماء الكرة المناديل المعطرة وغيره من الأشياء التي قد تحتاجينها في نزهتك.

– سيشكل الحمام مشكلة أثناء النزاهة لذلك حاولي أن يدخل الطفل إلى الحمام قبل الخروج ولا تجعلي نزهتك طويلة بحيث لا يضطر الطفل الدخول إلى الحمام خارج المنزل ..

همسة أم

– أثناء النزهة الفتى نظر طفلك الجديدة والتي تعتقدين أنه سيحبها مثلا :

انظر هذه قطعة إنها بيضاء وسوداء.

انظر إلى هذه الزهرة شم رائحتها.

الغاية إغناء حصيلته من الكلمات والمفاهيم بطريقة محسوسة وعملية.

– يفضل الاستحمام بعد النزهات هذا سيجعل الطفل في حالة استرخاء وهدوء.

– من المهم جدا بعد العودة إلى المنزل والاستحمام إجراء حوار مع الطفل حول النزهة وتذكر المواقف التي حصلت هذا التواصل سيعمق هذه التجربة البسيطة وسيشجع الطفل على فهم وإدراك ما يجري حوله.

– هذه النزهات تستطيعين تعليم الطفل العادات الاجتماعية السليمة (كيف يلقي التحية وكيف يرد عليها، كيف يرمي الأوساخ في سلة المهملات في الحديقة، كيف يتواصل ويلعب مع أطفال من سنه، كيف يحمي نفسه أثناء اللعب.)

– كوني حريصة جدا ولا تتركي الطفل يغيب عن عينك وبنفس الوقت اسمحي له أن يجرب الألعاب والأشياء بنفسه وحين ينجح شجعيه وكوني فخورة به.

– ليس من الضروري دائما الذهاب في نزهة إلى الحديقة أحيانا ربع ساعة من المشي في شارع المنزل وشراء بعض الحاجيات للمنزل تكون كافية ووافية...

المهم أن لا تسمحى ليوم يمر على طفلك دون أن يتعلم الجديد....

5- العناق والاحتضان:

ينمو الطفل بشكل طبيعي أكثر من خلال العناق والحمل والاحتضان خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى حيث يحتاج الطفل للحمل لأنه كان محمولا ومحتضنا طوال التسعة أشهر وهو في رحم الأم فإن الحمل والاحتضان يعيد له الشعور بالأمان والاطمئنان ويساعده على التعود على الحياة خارج رحم

الأم... لذلك يشكل التواصل الجسدي مع الأم حاجة ملحة لدى الطفل يمنحه الثقة والأمان والحب بطريقة عملية يفهمها الطفل ويتمثلها في سلوكه لاحقاً... حيث نلاحظ أن الطفل المشبع عاطفياً لديه سلوك أكثر انفتاحاً وتقبلاً للتغيرات والتطورات في حياته على عكس الطفل الذي يعاني من الحرمان العاطفي حيث يخاف من كل شيء ويعاني من ضعف الثقة في نفسه وفي الآخرين... فإذا مرّ عليك يوم لم تحضني فيه طفلك فلا تحسبي هذا اليوم من عمرك أو عمر الطفل وذلك لمدى فوائد الحضان وأثاره النفسية والصحية على الطفل وفيما يلي أذكر مجموعة من الفوائد لعناق واحتضان الوالدين (الوالدين فقط) بالنسبة للطفل مستعينة بمقالة للدكتور جاسم المطوع:

- 1- يشعر الطفل أنه مقبول لدى من يحضنه، وهذه حاجة نفسية ضرورية للطفل ليكون مستقراً هادئاً فالطفل الذي يشعر أنه مكروه في الغالب يكون متوتراً أو متمرداً.
- 2- يرفع الحضان مستوى الأكسجين لدى الطفل وتزيد من نسبة السيروتونين والذي يمنح الشعور بالسعادة ويعدل المزاج فيخفف من الغضب.
- 3- يرفع الحضان مستوى المناعة عند الأطفال ويساهم في توازن الجهاز العصبي مما يجعل نفسيته قوية في مواجهة المواقف الصعبة.
- 4- يعلم الاحتضان الطفل الكرم في المشاعر والعواطف فإذا حضنت طفلك سيحضنك وهذا سيعلمه الأخذ والعطاء وسيتعلم كيفية التعبير عن الحب.
- 5- يؤدي إلى إلغاء الحواجز بين الوالدين والطفل ويقرب المسافات و يساعد على علاقة أكثر صفاء وتفهماً، مما يلغي التوتر فكم من خلاف تمت معالجته بالحضان على مستوى الكبار والصغار لأن الحضان يذيب الشوائب.
- 6- يمنح الحضان الطفل شعوراً بالأمان والثقة والحب مما يجعله قادراً على التواصل والتقبل للآخرين ويزيد من الذكاء العاطفي للطفل.
- 7- الاحتضان يمنح شعوراً بالاسترخاء فيهدئ أعصاب الطفل إذا كان غاضباً أو خائفاً، أما بالنسبة للأوقات التي يشعر الطفل بالملل فيمكن تنشيط مخه عن طريق تدليك فروة الرأس أو تحريك الأصابع ببطء على كف اليد فهذه الحركات تمنح إشارات محفزة للمخ.

أحب أن أنبه أن العناق والاحتضان ضروري من قبل الوالدين للطفل لتكون علاقته سليمة معهما وإلا فإنه سيرتبط نفسيا بأي شخص آخر يمنحه هذه الحاجة ويشعره بأنه مقبول وقد يكون لهذا عواقب غير مستحبة مستقبلا ... حاولي أيتها الأم أن تشبعي هذه الحاجة لدى طفلك بالتعاون مع الأب فتواجد الأب عاطفيا لا يقل أهمية عن دور الأم ولن تستطيع الأم التعويض عن دور الأب في ذلك، وليس المقصود التواصل الجسدي هنا (الاحتضان والعناق) فحسب بل من الممكن الاتفاق على تحية معينة أو إشارة معينة لها معنى سرّي لا يعلمه سوى الأم والطفل أو الأب والطفل ... فالعملية التربوية في حقيقتها مجموعة من التفاصيل البسيطة والداعمة والتي تتجمع لتشكّل تلك الشخصية السوية والسليمة القادرة على خوض الحياة بكل إيجابية.

((لا تجعلي علاقتك الزوجية تؤثر على طبيعة علاقتك بأطفالك فلا تسمحى لزواجك الفاشل أن يحولك إلى أم فاشلة.))

6- الألعاب والأنشطة:

1- الألعاب المناسبة من عمر السنة إلى السنتين:

خلال السنة الثانية يتباطأ نمو الطفل قليلا بينما يزداد نشاطه الجسدي ازديادا ملحوظا وكذلك التطور الذهني كالنطق والتمييز والفهم والتجاوب مع الآخرين وحب البحث والاكتشاف وإن كان فمه لا يزال أداة الاستكشاف المفضلة لديه فيما يلي مجموعة من الألعاب التي يمكن أن يمارسها طفلك في المنزل وهي مناسبة من عمر سنة إلى ثلاث سنوات:

العب المتداخلة: عندما تكونين في المطبخ أعطي طفلك ثلاث أو أربع علب من البلاستيك مثل التي تستعمل لحفظ الأطعمة، والتي يمكن أن تدخل إحداها بالأخرى فالأطفال في هذه السن يعشقون ملء العلب وإفراغها وإدخالها الواحدة بالأخرى، يمكنك أيضا أن تضعي في العلب بعض الأشياء الصغيرة (رقائق الذرة أو الزبيب، أشياء لا تعرض طفلك للخطر، ضعي حفنة منها قرب العلبه وعلمي طفلك كيف يلتقطها ويضعها في العلبه ثم علميه كيف يقلب العلبه لإفراغها شجعيه على تقليد ما تفعلينه.

حوض السباحة: إذا كان لديك شرفة مشمسة، ضعي عليها حوضا بلاستيكيًا فيه ماء ثم ضعي فيه قمعا ومصفاة وبعض الألعاب البلاستيكية والأوعية الغير قابلة للكسر وسوف يمضي طفلك ساعات طويلة وهو يبعثر هذه الألعاب الجديدة. (يجب أن يكون الجو دافئا).

ألعاب التقليد: قومي بحركة بسيطة ودقيقة أمام طفلك، أعيدي الكرة مرتين أو ثلاث أمام طفلك حتى يحاول تقليدك فإذا نجح في تقليد الحركة أظهري له فرحك بذلك (ابتسمي وشجعيه قولي له عافاك أو صفقي له..) ثم انتقلي إلى حركة أخرى. إليك بعض الأمثلة على ما يمكن أن تفعليه:

- افتحي قبضة يدك ثم أطبقوها.
- افركي أذنك أو ربتي عليها.
- انفخي فمك كالبالون.
- ربتني على أعلى رأسك.
- اطوي السبابة ثم افريديها.
- اضربي الطاولة بأصابعك ضربات خفيفة.
- اقبضي أنفك حتى يتجعد.
- المسي أنفك بطرف أصبعك.

من بداية الشهر الخامس عشر سيحاول طفلك أن يقلدك في كل تصرفاتك اليومية لذا يمكنك أن تضعي بمتناول يديه أشياء مختلفة تسمح له أن يفعل ما تفعلين: هاتف بلاستيكي، مكنسة، قدر ... و هكذا كلما قمت بعمل منزلي تقترحين عليه مرافقتك أعطيه أيضا أشياء تخصك (أحذية، قبعة، ... شرط أن تكون متينة طبعاً سيفرح طفلك كثيرا لأنه يستطيع أن يمثل دور الكبار.

الرسم على الحائط: إما أن تثبتي غطاء ورقيا يتدلى طرفه حتى الأرض وتغيرينه بشكل مستمر بعد أن يرسم عليه الأطفال، أو قد تحتفظي بسبورة كبيرة في منزلك لتعلقينها على الجدار، كي يستطيع الطفل أن يرسم ويخربش ما يحب وما يشاء بالألوان الحبر والأوان بأنواعها، من الضروري أن توضحي له أنه مسموح له الرسم والخربشة في هذه البقعة فقط من المنزل.

اللعبة المفقودة: اجعلي طفلك يرى إحدى ألعابه المفضلة وعندما يمد يده ليأخذها أسرعي وغطيها بقطعة قماش أو منشفة وحين يجدها بإمكانك أن تعيدي اللعبة ولكن تخفين اللعبة في مكان أكثر صعوبة .

حبة السكاكر السجينة: خذي زجاجة بلاستيكية فارغة وضعي فيها أمام ناظري طفلك حبة سكاكر أو قطعة بسكويت أعطيه الزجاجة إذا لم يفكر بعد تحريكها بأن يقلبها ليخرج منها القطعة علميه كيف يفعل ذلك، وعندما يفهم جيدا يمكنك أن تعقدي اللعبة بأن تسدي غطاء الزجاجة بمحزمة ورقية فيضطر لنزعها أولا كي يتمكن من تحرير الحبة.

لعبة الأزواج: هذه اللعبة ممكن لعبها بالجوارب حيث يمكن أن تلبسه فردة جورب وتضعي أمامه مجموعة من الجوارب ليختار منها الفردة المماثلة والمشابهة للبسها، ويمكن أن تجعليه أن يساعدك في فرز الجوارب ولا تنسي استغلال الفرصة لتشرحي له الألوان وتعلميه إياها.

ارسم نفسك بنفسك مددي طفلك على شرف ورقى أو ورقة كبيرة ارسمي بواسطة قلم رصاص أو قلم تلوين عريض حدود جسمه ثم ثبتي الصورة على الجدار واقتري عليه أن يلون الرسم بلون الثياب التي يرتديها اقتري عليه أيضا أن يرسم عينيه وشعره.. هذه اللعبة تساعد طفلك على معرفة جسمه وهويته.

يمكنك أن تحضري في حديقة المنزل أو غرفة طفلك طريقا مزروعة بالحواجز مثل كرسي، وسادة ملفوفة، سلة غسيل فارغة وهكذا ثم اجعليه يعدو عبر ليتجاوز هذه الحواجز.

الكبير والصغير: ضعي عبي طاولة أزواجا مختلفة من الأغراض (كوبين، كتابين، ملعقتين..) أحدها أكبر من الثاني، اشرحي لطفلك معنى كلمة كبير وصغير ثم اطلبي منه أن يضع الأغراض الكبيرة معا، والأغراض الصغيرة معا..

الصور المركبة: (البازل): تحضير هذه اللعبة ليس صعبا، عليك أن تختاري صورة في مجلة وتقصها إلى ثلاثة أقسام بواسطة مقص ثم علمي طفلك كيف يعيد جمع هذه الصورة طبعا كلما أنهى صورة تستطيعين في المرات التالية تعقيد الأمر أكثر بزيادة عدد القطع المقصوصة وقصها بأشكال مختلفة ولكن لا تتماذي في تعقيدها وإنما احرصي المستوى الذي يتناسب مع قدرات الطفل.

الفرز والتصنيف: ضعي على الطاولة عشرة أعواد ثقاب والعدد نفسه من النقود المعدنية الصغيرة أو يمكن حبات معكرونة وزبيب، اخلطي كل ما وضعته واقتري على طفلك أن يفرزها فيضع أعواد الثقاب لوحدها والقطع

النقدية وحدها، ويمكن استخدام الشوك والملاعق ويمكن أن تستخدم قطع المكعبات فيفرزها بحسب ألوانها ..

فقاقيع الصابون: وهي لعبة بسيطة جدا اشترى إحدى علب الفقاقيع من متجر للألعاب وعلميه كيف ينفخ الفقاقيع ويتأملها ويلاحقها.

الألعاب المناسبة من عمر السنتين إلى الثلاث سنوات:

سباق الألوان: تسمين لونا ما وتبدئين العد بصوت مرتفع حتى الثلاثين مثلا في هذه الأثناء على الطفل أن يبحث عن غرض باللون الذي حددته ويحضره لك قبل أن تنتهي العد، يمكن تعقيد اللعبة بطلب غرض له لونين لا بلون واحد.

لعبة الثبات أو الموسيقى: حيث تشغلين أغنية ليتراقص عليها الطفل وحين توقفيها عليه أن يثبت دون حراك.

الأوامر: هذه اللعبة تقوي الذاكرة والمفردات، اطلبي من طفلك أن ينفذ طلبا سهلا مثلا: اذهب والمس طاولة الصالون ثم عد إلى هنا، بعد أن يفعل ذلك اطلبي منه القيام بعملين بدلا من واحد وهكذا..

أعضاء الجسم: عليك أن تذكرى اسم أحد أعضاء الجسم الأذن ، الكتف ، وفي كل مرة على الطفل أن يشير على جسمه إلى الجزء الذي سميته .

ملاحظة الانفعالات: أعطي طفلك مجلة تحتوي عددا من صور الناس واطلبي من طفلك أن يجد بين الصور صورة لشخص سعيد وأخرى لشخص متعب ..

الرجل الآلي: تتحولين إلى رجل آلي وتنفيذ تعليمات الطفل بكل دقة لكن عليه أن يشغلك أولا ... ودعيه يحركك كما يشاء وفيما بعد تتبادلان الأدوار.

اكتشاف الأشياء: اعصبي عيني الطفل أو اجعلي الغرفة معتمة ثم خذي إحدى ألعابه واتركيه يتحسسها بأطراف أصابعه وعليه أن يتعرف على اللعبة.

كلمة مكان أخرى: تصابين فجأة بمرض غريب فتبدأين بالخلط بين الكلمات فتقولين (سأضع رأسي على القبة) مثلا وعلى الطفل أن يصحح لك كلامك.. ويمكنكما فيما بعد تبادل الأدوار .

تقليد أصوات الحيوانات وتمييزها: طبعاً حيوانات سبق للطفل أن رآها في الحقيقة أو في التلفاز، حيث تقلد صوت الحيوان ونطلب من الطفل أن يشاركنا في ذلك.

تحدثي معه كيف قضى يومه أو أنت كيف قضيت يومك: لا تملي من التواصل الإيجابي مع طفلك حول الحياة عموماً مهما ظننت أن الفكرة غريبة عليه فإنه سيفهمها وسيستفيد منها.. لا تقللي من مقدرات طفلك أبداً.

هذه بعض الأنشطة المقترحة التي تستطيع الأم أن تمارسها مع أطفالها في المنزل وطبعاً وهناك غيرها كثير وأثناء لعبك مع طفلك ستكتشفين أنواعاً لا تنتهي من الألعاب والأنشطة تناسبك وتناسب طفلك.

2- كيف نختار اللعب للطفل في هذه

المرحلة:

من الأمور المهمة فعلاً هي اختيارنا للعب التي يلعب فيها الأطفال في المنزل لأن اللعب تساهم إلى حد كبير في تطور الطفل، أحياناً كثيرة قد تشتري الأم لعبة لطفلها وتكون غير مناسبة ويرميها الطفل أو من الممكن أن لا يستفاد منها لأنها لا تناسب المرحلة العمرية التي يمر فيها الطفل أو لا تتوافق وميوله لذا كان على الأم أن تفكر قليلاً

قبل شراء اللعب:

- تساعد اللعب الأطفال على تنمية المهارات الحركية كاستخدام الكف والأصابع ومهارات التركيز والتفكير.

- لا تشتري له لعباً كثيرة في وقت واحد، يمل الطفل من الألعاب سريعاً لذا دائماً اشترى له لعبة واحدة في وقت واحد وحتى في المنزل حين نريده أن يلعب بالألعاب لا نضعها كلها أمامه دفعة واحدة بل نختار له لعبتين أو ثلاث ونضعها أمامه ليتمكن من اللعب بها ومن لمها فيما بعد.

- علينا الاهتمام بنوعية اللعبة لأن النوعية الجيدة ستعيش فترة أطول مع الطفل وتتحمل طبيعة لعب الطفل.

- الانتباه أن لا تكون للألعاب زوايا حادة أو أجزاء مستقلة بحجم صغير لأن الطفل قد يبلعها.

- الانتباه والحذر من بطاريات الألعاب كي لا يضعها الطفل في فمه لأن فيها مواد سامة.

- من الألعاب المناسبة لهذه المرحلة:

ألعاب تساعد على الحركة والاستكشاف مثل: ألعاب يجرها مثل سيارة أو يدفعها مثل دراجة صغيرة، كذلك الزحاليق والمراجيح وألعاب التسلق، الدلو والجاروف، الحصان.

الكرة بأنواعها وأحجامها ولكن ننتبه أن لا تكون اسفنجية لأنه سيعضها وربما يأكلها.

ألعاب التمييز (ألوان وأشكال) والتركيب (المكعبات والليغو)، عدة مطبخ أو عدة تصليح أو طبيب.

الكتاب والقصة في حياة الطفل:

هناك كتب مناسبة للطفل من عمر الثلاثة أشهر يستطيع الطفل التعامل معها ولكن في هذه المرحلة يفضل أن تقوم الأم بإنشاء كتاب خاص بطفلها في المنزل وهذا ما سنتكلم عنه في الفقرة التالية .

- من المهم أن تكون الأم مع طفلها أثناء اللعب فلا تضع له اللعب وتذهب لتتشتغل عنه فاللعب مع الطفل هو فرصة مميزة لتلاحظ الأم ميول الطفل وقدراته الخاصة فتتميزها له أو قد تلاحظ بعض السلوك الذي يحتاج على تصحيح وتعديل، لذلك ليست الغاية من اللعب أن ينشغل الطفل عن والدته وإنما الغاية تطوير الطفل و تنويع الطرق التي يتواصل فيها الطفل مع أمه و أفراد أسرته الآخرين.

كتاب الطفل:

يوجد كتب خاصة بالأطفال في المكتبات، وهي قد تكون مصنوعة من القماش أو النايلون أو الكرتون المقوى وحوافها مدورة كي لا تؤذي الأطفال ولا تتمزق بسهولة فيمكننا استخدامها مع الطفل منذ سن الثلاثة أشهر، وهي مفيدة وممتعة للغاية وتحبب الطفل بالكتاب والقراءة منذ نعومة أظفاره، ولكن الكتاب الخاص بالأم وطفلها في المنزل فهو كتاب تقوم الأم بإعداده وتجهيزه في المنزل وفي كل يوم تجلس مع طفلها وتناقش فيه معه حول موضوعات الكتاب أو تزيد موضوعا جديدا، وليس من الضروري كل يوم، ولكنه كتاب تفاعلي تواصلتي تستطيعين صناعته في المنزل ما عليك سوى اختيار الموضوع الذي ستحدثين طفلك عنه ثم تأتي بصور أو قصص الأشكال المناسبة أو مهما كانت الطريقة التي تريدين استخدامها مع طفلك قد ترسمي له

رسومات معينة مثلا المهم أن تنظمي الفكر بشكل واضح ومتسلسل على الكتاب بحيث يفهمها الطفل حين يعود إليه في المرة التالية

من المواضيع التي يمكنك طرحها:

الحيوانات (الأليفة، البرية)، الأشكال، الفواكه والخضار، ألوان، أشكال الوجه (تعيس، سعيد..)، الأفعال: (يأكل، يشرب..)، صور لرحلة أو نزهة، الملابس ... الأفق مفتوح أمامك حول كل المواضيع وتستطيعين البدء مع طفلك بهذا النشاط منذ عمر السنة وما فوق ومن المهم أن تعلمي طفلك قيمة الكتاب من صغره فلا يمزقها وإذا استخدمها فعليه أن يعيدها إلى مكانها الخاص في المكتبة.

طبعاً ليس الأمر وكأننا نحفظ الولد درساً أو مادة علمية إنما الغاية أن يستمتع الطفل بطريقة تحببه بالكتب والقراءة وأن تتعامل مع الطفل بطريقة تفاعلية فيها تواصل إيجابي ينمي قدراته الذهنية واللغوية.

القصة:

من أهم الأنشطة والوسائل المؤثرة بالطفل، وعلى أي أم أو أب أن يجيد قص القصص والحكايا، تساهم القصة في البناء النفسي للطفل وتمتعه وتنشط خياله وتغرس فيه القيم من صغره، لذلك كانت إحدى أهم الوسائل في التواصل مع الطفل والوصول إلى عالمه السهل الممتنع.

تستطيعين بدايةً سرد القصص لطفلك من عمر السنة، وكلما زاد عمر الطفل تطورت المفردات والأحداث، أما في البداية فعليك أن تتحدثي بمصطلحات يفهمها الطفل فلا تتحدثي له بالفصحى أو بلغة الكبار فتستطيعين أن تقولي له مثلاً: (ماما راحت إلى السوق عند عمو البياح واشترت لأحمد دح حلو كثير ولما رجعت ع البيت لبس أحمد الدح وطلع كتير حلو) طبعاً لفظة (دح) هي يعرفها الطفل بمعنى اللبس الجديد الجميل، المهم أن لا تستخدم ألفاظ غريبة وبعيدة وإن أردت تعليمه كلمة جديدة فعليك شرح معناها وأنت تحكين قصتك.

في السنة الأولى لتكن قصتك قصيرة فلا تتجاوز الأربعة أحداث مثال: استيقظ أحمد، وذهب يبحث عن ماما، فوجدها في سريرها، وقال لها أحبك وقبلها.. هذه القصة تعتبر كافية وكلما زاد عمر الطفل وقدرته الاستيعابية ازدادت الأحداث وتنوعت.

يجب أن تكون القصة عن أشياء تهم الطفل وتثيره وتجذبه و عليك أن تضيفي القيمة الإيجابية للقصة ولكن بدون تعقيد.

القصة تساعد الطفل على التطور اللغوي والذهني وفهم الكلمات واستخداماتها.

القصة تنقل القيم والأخلاقيات فعليك أن تكوني حريصة وحذرة وأنت تسردين الحكاية فهي ستشكل شخصية الطفل فيما بعد.

إياك أن تنتهي القصة بموت الشخصيات الطيبة، أو أن ينتصر الشر على الخير في النهاية، على القصص أن تنتهي بنهايات سعيدة دائما.

قصة النوم، نعم هي ضرورية ولكن القصة ليست فقط للنوم... القصة لكل وقت وكل مناسبة، لأنها ستساعدك كثيرا في توضيح الأمور الحياتية واليومية لطفلك ... أما قصة النوم فاحذري أن يكون فيها عنف أو حزن والأفضل أن تكون قصة النوم غير متجددة بل ثابتة لأنها ستكون من العادات قبل النوم فإذا كانت ثابتة ساعدت الطفل على النوم أكثر.

بعد القصة أجري حوارا حولها وحول شخصياتها وتقبلي آراء أطفالك باهتمام، تبادلي الأدوار مع أطفالك واطلبي منهم أن يحكوا هم القصة لك.

من الجميل أن يمثل القصة التي يحبونها أحيانا ويتبادلون الأدوار فيما بينهم سيكون نشاطا منزليا رائعا.

اقرأ الكتب التي تساعدك في تجديد قصصك وتطويرها فلا تكرري نفس الأحداث والأفكار فيمل الطفل من قصصك.

هذا كل ما يتعلق بالأنشطة التي يمكن أن يعيشها الطفل في منزله ومع والديه، وإن لحظات اللعب هي أكثر اللحظات التي يتعلم بها الطفل على عكس ما نظن، والأهم أن نحاول قدر المستطاع أن نكون جزءا من هذه اللحظات الممتعة في حياة أطفالنا.

الفصل الثالث:

تطور الطفل من عمر الثالثة
وحتى السابعة

أولاً: كيف تساعدin طفلك لتتكون لديه شخصية سليمة وقوية:

بعد سن الثالثة ستبدأ شخصية الطفل بالظهور من خلال سلوكياته وردات فعله وعلاقاته مع الأشياء والأشخاص، ولكل طفل شخصيته الخاصة منذ لحظة الولادة، قد لا تظهر فوراً ولكن الطفل يحمل خصالاً وطباعاً خاصة به منذ لحظات حياته الأولى، وطبعاً تتأثر شخصية الطفل فيما بعد بالبيئة المحيطة والظروف المختلفة التي يمر بها ونوع التربية التي يتلقاها.

كل ما يمر بالطفل منذ لحظة الولادة سيؤثر في تكوين شخصيته وسلوكه مستقبلاً، ففي السنوات لذلك كان كل ما تقومين به وأي سلوك تتبعينه مع طفلك يجب أن يكون مدروساً لتعرفي كيف سينعكس على سلوك طفلك مستقبلاً، فالتربية تبدأ منذ اللحظة الأولى من ولادة الطفل والأم والأب هما المصدر الأول للمعارف والتعلم في حياة الطفل والسنوات السبع الأولى تعتبر الأهم في تكوين سلوك الطفل وشخصيته .

عزيزتي الأم اعلمي أن كل شيء تفعلينه يؤثر في الطفل، الكلام الذي تقولينه، الألوان التي ترتدينها، ابتسامتك، أحضانك، أشغالك، وهذا الكلام موجه للأب والأم على حد سواء.

بعض النماذج الوالدية التي تؤثر سلباً على شخصية الطفل منها:

1. التسلط:

السلوك التسلطي وحب السيطرة يشكل الأنموذج التقليدي الذي ربما مازال مقبولاً وسائداً في بعض المجتمعات، ولكن الأهل المتسلطين يتبنون مواقف معينة ليس لاقتناعهم بها ولكن لأن وظيفتهم كأب أو كأم تفرضها عليهم مما يجعلهم أسرى لصورة معينة تفقدهم ذاتيتهم الفعالة في التربية حيث يعتقد هذا الصنف من الأهل أن التنازل عن السلوك التسلطي ولو بابتسامة خفيفة سيسقطهم من على عروشهم ويسحب منهم الوقار، وعندئذ سيكون موقف الطفل إما العناد أو الخضوع وفي كلتا الحالتين سنجد أنفسنا أمام سلوكيات تحتاج لمعالجة وتصحيح.

إن شعور الأبناء بالاضطهاد أثناء طفولتهم نتيجة تسلط الأهل سينشأ معهم ويكون له تأثير كبير على سلوكياتهم وقراراتهم لاحقاً، حيث سينطلقون دوماً من هذا الشعور بدل الانطلاق من معايير الحق والصواب.

2. الغياب:

بعكس النمط السابق الذي يتمسك بدوره ويتعصب له، يتنازل الأهل هنا عن دورهم إما بحجة الانشغال أو أنهم ليس لديهم القدرة على التربية فيحاولون أن تمضي سنوات طفولة أبنائهم دون أي جهد منهم أو اهتمام وهم إن كانوا موجودين جسدياً فإنهم ذهنياً غائبين غير مدركين مدى أهمية العملية التربوية وعظمتها، فيتعاملون مع أطفالهم كعبء يريدون أياً كان أن يزيحه عن كاهلهم ويخفف عنهم جزءاً من مهمتهم كأم أو كأب، هذا الصنف من الأهل يندمون لاحقاً حين يكبر الأبناء ولديهم من عدم الاهتمام وعدم المبالاة ما يكفي لجعل الأهل يندمون ويتحسرون على كل لحظة غابوا فيها عن واجبه الأبوي.

3. التردد:

فالألم المترددة والتي لا تكون قراراتها واضحة ستجعل الطفل قلقاً دائماً غير مستقر، يحتاج الطفل للوضوح كي يستطيع أن ينشئ مفاهيم واضحة وسليمة دون حيرة هذا النمط من الأهل يكونون مرات حازمين شديدين وفي مرات أخرى متساهلين دون قوانين، في مرات مرحين ونشيطين وفي مرات كئيبيين ومحيطين دون مبررات واضحة، لا يجب أن يخضع العمل التربوي للحالة المزاجية التي يكون عليها الأهل فتربية طفل هي عملية تتم خطوة خطوة تحتاج التركيز والهدوء والوضوح.

4. العنف:

وفي الغالب يظهر هذا الجانب عند الأب أكثر من الأم، حيث يميل الأهل للغضب وممارسة العنف إما بالصراخ أو إطلاق الكلمات النابية أو استخدام الضرب و طبعاً هذا الأسلوب يدمر نفسية الطفل ويولد مشاكل في الشخصية .

إن كنت تمارسين أحد الأنماط التربوية السابقة توقفي فوراً وحاولي أن تعدلي من سلوكك لأنك تحكمين على مستقبل طفلك منذ الآن.. هناك العديد من الطرق والنصائح لنستطيع التأثير إيجاباً في شخصيات أبنائنا ولكن ومن خلال تجربتي الشخصية وقراءاتي ومشاهداتي رأيت أن هناك خمسة أمور يحتاجها أطفالنا لينشؤوا بشخصيات سليمة مستقرة وهي:

الحب والتواصل والحزم والحدود والحرية

أولاً: الحب:

طبعا كل أم تحب طفلها، ولكن للأسف كثير من الأهالي لا يخبرون أبناءهم بذلك ولا يشعرونهم به، يجب أن يعلم الطفل أنك تحبينه حبا غير مشروط وأن اعتراضك ليس عليه هو وإنما على سلوكه، فلا تربطين حبك له بسلوكه أو بطاعته لك وإنما أخبريه دائما أنك تحبينه مهما تغيرت الظروف والأحوال من خلال علاقتك اليومية مع طفلك ومن خلال موافكك معه مما سيمنحه الثقة والقوة اللتين يحتاجهما في مواجهة الحياة.

ثانياً: التواصل:

اسمعيه جيدا و باهتمام، تحدثي معه منذ نعومة أظفاره، اهتمي بأموره البسيطة وأعطيتها وقتا من النقاش، أسأليه أسئلة متنوعة مفتوحة ومهما كانت إجابته تقبلها وحاوريه، التواصل السليم والفعال مع طفلك سيرفع من مهاراته الذهنية واللغوية مما سيزيد ثقته بنفسه مستقبلا.

القواعد العشرة الأساسية في التواصل مع الأطفال:

- احترموا آراء الآخرين .
- اهتموا بمسار النقاش كأنكم تعتنون بنبتة حساسة.
- عززوا النقاش بالتحفيز.
- غذوا النقاش بالمديح.
- اشحنوا النقاش بالكثير من الأفكار الايجابية.
- لا تمارسوا دور المدير باعتبار ((أنتم تعرفون كل شيء)).
- لا تقاطعوا.
- لا تضيعوا في التفاصيل.
- لا تفرضوا أفكاركم على أولادكم.

في أي نقاش يجب أن يصغي الطرفين لبعضهما باهتمام وليس بملا فإلصغاء الفعال يتيح لكل فرد أن يشعر بأهميته لأنه يتم التوقف عند أفكاره والرجوع إليها مرارا.

هذه مجموعة من الأسئلة المفتوحة التي يمكنك استخدامها مع الطفل بهدف تحفيزه قدرته على التفكير والتعبير:

- ماذا تعرف عن هذا الموضوع؟

- هل لديك المزيد من الأسئلة حول الموضوع؟

- هل يمكنك ربط ما كنا نتحدث فيه مع موضوع آخر؟

ما الذي يثير فضولك حول المسألة؟

كيف تشعر الآن؟

بم يذكرك ذلك؟

وكثير من الأسئلة وليس الهدف من هذه الأسئلة الإجابة الصحيحة أو الخاطئة بل الغاية فتح النقاش مع الطفل الذي سيوصله إلى معاني وأفكار جديدة.

ثالثاً: الحدود والقواعد:

على الأم أن تعلم طفلها أن لكل شيء قواعد، وأن هذه القواعد يجب الالتزام بها، إن وجود قواعد في حياة الطفل سيسهل عليك الأمور، وسيعود الطفل على تنظيم حياته ورغبته، مثلاً: يجب أن يكون هناك أوقات محددة للنوم، أماكن خاصة للعب، ومكان خاص للأكل.

رابعاً: الحزم:

على الطفل أن يفهم أنه هناك أشياء لا يجوز تجاوزها، كوني حازمة ولا تكوني قاسية الحزم هو الذي سيعلم الطفل قيم الصواب والخطأ، الالتزام بالقواعد يجب أن يطبق على الجميع الكبير والصغير وأي يتجاوز يجب أن نشرح أسبابه للطفل، إن الأهل الحازمين يساعدون طفلهم على تعلم مفهوم الالتزام مما سيجعله قادراً على تحمل المسؤوليات مستقبلاً.

خامساً: الحرية:

والحرية هنا بمعنى أن توجدي له الخيارات دائماً، إن شعوره أنه قادر على الاختيار سيمنحه شعور بالرضا التام، فلا تفرضي عليه أمراً قبل أن تشرحيه له وتخيري بينه وبين أمر آخر مثال على ذلك: ما رأيك تريد أن تأكل التفاح أو الموز؟

حين يشعر الطفل أنه من قام بالاختيار سيلتزم بالتنفيذ التزاما كاملا.

ومن الحرية الضرورية أن يشعر بقدر من الاستقلال، فيكون كحدٍ أدنى له خزائنه الخاصة وألعابه الخاصة وأن تستطيعي أن تؤمني له مكانه الخاص للعب وسريره الخاص، وأيضا من الاستقلال أن أسمح له أن يؤدي بعض المهام بنفسه دون تدخل مني هذا سيقوي شخصيته ومهارته في اتخاذ القرارات.

هذه الأمور الخمسة تؤثر كثيرا في نمو الشخصية لدى الطفل فلا تهملها أيتها، وسواء كنت أما أو أبا عليكما أن تقرأ كثيرا عن التربية واحتياجات الطفل لينمو بشخصية سليمة لأن الإطلاع والثقافة الواسعة ستساعدكما في إيجاد الطرق المناسبة للتعامل مع أطفالكما وإحراز نتائج جيدة.

((أفضل ما تقدمينه لطفلك هو أن تحبى والده))

العلوم الأولى والأساسية التي يكتسبها

الطفل قبل الدخول إلى المدرسة

هناك مجموعة من المعلومات والمهارات والمعارف يكتسبها الطفل بشكل تلقائي وعفوي من خلال الحياة اليومية، مثل المفاهيم العامة (قديم، جديد) (عالي، منخفض) وتتطور هذه المهارات بشكل تدريجي ومتفاوت فنلاحظ بعض الأطفال متطورين لغويا أكثر بينما بعض الأطفال يتطورون حسابيا وآخرون حركيا أو على صعيد التواصل وإنشاء العلاقات، وذلك بحسب البيئة المحيطة والظرف المساعد ومدى التحفيز وكيفيته... كما أن العامل الوراثي له أثر أيضا، وعلى الأم أن تشارك في عملية تطوير قدرات الطفل ومهاراته وذلك دون حشو عقله الصغير بمعلومات مجردة فهذا مؤذ في هذه المرحلة المبكرة ولكن جعل كل فرصة في حياة الطفل فرصة لإضافة فكرة جديدة أو تنشيط إحدى مهاراته كالتحليل والتفكير والذاكرة وهذا ما سيساعده كثيرا مستقبلا في التحصيل الدراسي....

سننتظر لاحقا للعلوم الأساسية التي يكتسبها الطفل في المنزل مع والديه:

اللغة:

يكتسب الطفل اللغة من خلال الاستماع، التحدث، الكتابة، القراءة..

سنحدث في البداية عن الاستماع والتحدث:

القاعدة الأولى بهذا الخصوص هي: نتحدث مع الطفل ليفهم، لا ننتظر حتى يفهم لنحدث إليه:

مجموعة من الأمور علينا أخذها بعين الاعتبار أثناء تعاملنا مع الطفل ستحقق نتائج جيدة:

– التحدث مع الطفل بالمفردات الصحيحة للأشياء مع النظر في عينه لتساعده على ربط الأشياء بأسمائها.

– الاستجابة لإشارة الطفل الجسدية أو لألفاظه غير الدقيقة بعد، إذا لم تسعفه قدرته على النطق بما يريد مع إعادة ذكر اسم الشيء الذي يشير له بشكل صحيح والاستطراد في وصفه، فإذا أشار إلى قطعة، ترد عليه: هل رأيت القطعة البيضاء، إنها صغيرة قليلة، لا تتجاهل إشارة الطفل ولا تسحر من عدم معرفته النطق الصحيح.

3- القراءة مع الطفل ولا نقصد هنا القراءة للطفل، حيث نقرأ معه بإرادته الكتاب الذي يختاره هو حتى وإن تكرر نفسه كل يوم، قد تتضمن الكتب التي نقرأها مع الطفل أي مجال تريد بداية من القصص المصورة الخيالية البسيطة حتى الشعر الفصيح والعلوم الطبيعية.

– علينا أن نتجنب إدخال أكثر من لغة في نفس الجملة الواحدة، لأن هذا يؤثر سلباً على التكوين اللغوي للجملة، فإذا أردنا أن يتعلم الطفل أكثر من لغة يجب أن نحدد لكل منها فترة زمنية منفصلة عن الأخرى تماماً.

– غناء الأناشيد وخصوصاً المصاحبة بحركات إيقاعية، وحكاية القصص وتمثيلها بالمجسمات أو مسرح العرائس والملابس التكرية ومحاولة تقليد أصوات الحيوانات.

– ألعاب الذاكرة اللغوية كأن تطلب من الطفل الذهاب إلى الغرفة الأخرى وإحضار غرض محدد تكون متأكدا أنه يعرفه ويعرف مكانه، فالاحتفاظ بالأمر في ذهنه حتى الوصول للغرفة الأخرى ينمي ذاكرته اللغوية كثيرا.

الكتابة والقراءة: تأتي الكتابة والقراءة تاليا بعد الاستماع والتحدث ومن المور التي تساعد الطفل في التطور في هذا المجال:

– الرسم على الرمال وتشكيل المعجون أو اللعب بالحجارة ولمس الأشجار والورود والتقاط الحشرات والتربيت على الحيوانات وكل هذه الأشياء التي تؤدي بالطفل للتفاعل بيده مع كل ما حوله يساعده على التحكم بعضلات يده ويقويها ويجعلها جاهزة للكتابة بشكل جيد لا حقا.

– لعبة اصطباذ الحروف والأرقام، قم مع طفلك أثناء المشي في أي مكان بالبحث عن الحروف في اللوحات الإعلانية أو المعدنية الخاصة بالسيارات أو في المصعد أو على الهاتف لا يشترط أن تقرأ ما هو مكتوب، المطلوب فقط أن ينتبه الطفل ويستطيع تمييز هذه الرموز دون غيرها..

– اللعب بأصوات الحروف فنقول مثلا ((لسان)) فيحاول الطفل أن يستبدل بالصوت الأول للكلمة صوتا آخر كأن يقول: ((حسان، دسان، ...)) حتى إن نتج كلمات لا معنى لها لكن هذه التراكيب ستساعد على ضبط اللسان عند تعلم القراءة ...

– تمييز الرموز المختلفة كالإشارات المرورية والعلامات التحذيرية وعلامات ماركات السيارات شعارات الشركات وغيرها فالحروف الأبجدية ما هي إلا رموز أيضا لتوصيل المعنى..

الحيوانات)) فقد يرى في أغصان شجرة شكل قرون الأيائل، او في أعمدة الإضاءة شكل رقبة الزرافة، القدرة على استنباط شكل ما من خلفية معقدة يساعد الطفل لا حقا على تمييز الرموز بسهولة والتفريق بينها.

الرياضيات:

نستطيع مساعدة الطفل على اكتساب المفاهيم الرياضية واستنتاج الأعداد قبل سن التعلم الأكاديمي من خلال الأنشطة اليومية في المنزل:

- 1- فإذا كان الطفل يرافقك في إعداد الطعام فمن الممكن أن تعد معه عدد البيض المراد وضعه في وصفة الكعكة التي تخبزونها ومن الممكن مثلاً أن تعد الكراسي الموجودة حول الطاولة لتناسب عدد أفراد الأسرة كلهم.
- 2- إجراء المقارنات العددية كأن تعد الإطارات في السيارات وفي الشاحنات وفي الدراجات ونقارن بينها.
- 3- المقارنات الفيزيائية كأن نقارن الشجرة بالوردة وأن نقارن القطن بالحديد، وأن نقارن السحاب بالأرض فالسحاب أبعد.
- 4- التطابق بين جسم وآخر: كأن نضع البرتقالة في سلة البرتقال، والتفاح في سلة التفاح، أو مطابقة صورة بصورة وهكذا...
- 5- التصنيف طبقاً للون أو الحجم أو النوع أو أي متغير آخر .
- 6- الترتيب التسلسلي المنطقي حيث نتأمل مجموعة نباتات واستنتاج دورة حياته من الأطوار المختلفة التي هو عليها.
- 7- الترتيب والتنظيم: كأن نظوي الملابس معا لينتج عنها نفس الشكل والحجم، أو عزل كل مجموعة متشابهة معا.
- 8- التعرف على الأنماط المتكررة كألوان رصيف الطرقات مع محاولة استنتاج وتطبيق النمط عند انقطاعه.

العلوم المختلفة:

عن الحيوان والنبات:

- 1- البيئة متصلة كلها ببعضها البعض، لذلك يمكننا أن ننمي وعي الطفل البيئي عن طريق رعاية البيئة والحفاظ عليها، فلا نهدر الماء ونعلمه الحفاظ عليها، ونحاول أن نشرح أهمية التقليل من المخلفات اليومية، وضرورة تناول الأغذية الطازجة بدلاً من المعلبة.
- 2- من الممكن استنبات النباتات من بذور الفواكه أو الخضروات التي نأكلها ونعلم الطفل كيف يعتني بها.

همسة أم

- 3- تحدّث مع طفلك تغيير شكل شجرة محدد على مدار فصول السنة، وكيف أن تملأها الزهور في فصل الربيع ثم تصيح خضراء وارفة في الصيف، فبرتقالية وصفراء في الخريف، فعارية أغصانها تماما في الشتاء، أيضا ملاحظة النباتات التي تنمو في مكان مظلم وأخرى تنمو في الشمس.
- 4- مراقبة الحيوانات وهي تأكل أو وهي تلعب مع صغارها وأن توضح للطفل أن النباتات والحيوانات كائنات حية تتغذى وتكبر وتتزاوج وتشعر.

الجغرافيا:

- 1- تستطيع أن تراقب مع طفلك أنواع التربة التي تسيران عليها، كان نميز التربة الرملية عن التربة الطينية أو صخرية.
- 2- تستطيع أن ترسم طفلك خريطة للمنزل تحددان فيها غرفته، أو يمكنك استخدام تطبيق الخرائط وحددا مكانا عليها واتبعا الخريطة للوصول إليه سيكون هذا بالنسبة للطفل لعبة مثيرة وممتعة.
- 3- تسلق تلة صغيرة أو صنع مدينة رملية على الشاطئ أو حفر ساقية صغيرة في حديقة المنزل كل هذه الأنشطة ستعني معرفة الطفل وتعزيز مهاراته وتقوي نفسيته.

علم الفلك:

- 1- راقب مع طفلك شروق الشمس حين يأتي النهار، ثم راقبا الغروب حين يحل الليل.
- 2- ومن الجميل أيضا مراقبة القمر في السماء وتغيراته حيث نستطيع استنتاج أطوار القمر الغاية من ذلك إثارة فضول الطفل مما يساعده على التساؤل وملاحظة مختلف الظواهر في الحياة اليومية.
- 3- من ذلك تأمل سماء الليل ومراقبة مواضع النجوم، انظر معه وتأملا وميزا أشكال المجموعات النجمية.

هذا وأكثر في كل يوم بإمكان الأم أو الأب أن يقدم للطفل وجبة دسمة من المعرفة والاكتشافات العلمية والحياتية مما يؤهله نفسيا وجسديا واجتماعيا وثقافيا، فلا تسجنوا عقول أطفالكم في حفظ كلمات أو ترديد أرقام دون ربطها بتجربة واقعية وعملية، هناك الكثير ما تستطيعون فعله لتغذية هذه العقول المتقدة بالنشاط وحب المعرفة.

فالتعليم المبكر لا يتطلب أموالا طائلة أو أدوات خاصة، ففي كل مكان حولك منحة ربانية اسمها الطبيعة يمكنك من خلالها وعبر حواراتك الفعالة معه أن تقدم له المعرفة والمهارات اللازمة.

**((إن العشب ليس أكثر اخضراراً على الجانب الآخر
من السور، إنه يكون الأكثر اخضراراً عند رعايته
والعناية به، فإذا لم يكن عشبك أخضر، فما الذي
تفعله - أو لا تفعله - ليكون على هذه الحال؟ كذلك
الحال مع أطفالنا فهم يعكسون مدى الاهتمام الذي
يحظون به))**

التحضير للروضة:

عندما يتجاوز طفلك السنة الرابعة يصبح من الضروري أن تجعله يخوض تجارب خاصة به، وأن تساعد به على الاستقلال عنك، ولذلك تسمى مرحلة الروضة مرحلة الفطام الثاني ...

العمر المناسب للالتحاق بالروضة تبدأ بعد تجاوز الطفل سن الثالثة، فبعض الأمهات يضطرها عملها أو ظروفها لوضع طفلها في الروضة في هذه السن أو أصغر والبعض الآخر يتأخرن في ذلك حتى سن الخامسة... ما يهم هنا هو أن لا ندع طفلنا يخوض هذه التجربة دون أن يكون مستعدا لها بالشكل الكامل والصحيح بحيث يتمكن من الاستجابة لها بشكل إيجابي لذلك كان اختيار الروضة من الخطوات الهامة والتي تحتاج للدراسة لأن هذا الخيار سيؤثر في حياة الأسرة والطفل معا، فمرحلة الروضة ستترك أثارها على مستقبل الطفل العلمي والاجتماعي والنفسي... ومن الضروري أن يلتحق الطفل بالروضة ولو لفترة قصيرة قبل دخوله المدرسة ذلك أن رياض الأطفال تتميز بمجموعة من الخصائص التي تساعد على بناء شخصية الطفل.. من ذلك المرونة حيث أن الخبرات المقدمة فيها قابلة للتعديل وتراعي الفروق الفردية بين الأطفال وتحقق الحاجات التي تتطلبها جميع المستويات كما تلبي حاجات الطفل في إنشاء الصداقات وحب الاستكشاف، وتنبع أهمية الروضة من عدة جوانب منها:

غالبا ما يكون الطفل في هذه المرحلة على درجة كبيرة من المرونة وحب التعلم لذلك يكتسب الطفل من معلمة الروضة كل ما تقدم له من معلومات أو سلوكيات أو مفاهيم.

أن الطفل في هذه المرحلة يكون في قمة النشاط الجسماني ويحتاج إلى الاتجاه نحو الآخرين والتواصل معهم وذلك ضروري للخروج من دائرة النفس الضيقة.

في هذه السن يمتلك الطفل قدرة للقبول الإيجابي نحو ما يصلح وما لا يصلح
كما أنه يميل للإبداع ويحتاج للتشجيع والتوجيه....

تتنوع أساليب التعليم في الروضة من (اللعب، المحاكاة، الرحلات، الأسئلة،
المشكلات، القصص،....) هذا التنوع ضروري لتحقيق الروضة الأهداف
التربوية المرجوة ونذكر منها:

أن يألف الطفل المدرسة وأنظمتها ويعتاد الغرباء في المجتمع المدرسي
ويتعود الابتعاد عن حضن أمه...

أن يقبل الطفل فكرة الانتقال من اللعب لأجل اللعب والتسلية إلى الألعاب
المفيدة التي تساعد على تنمية الجسم والعقل....

تنظيم تصريف طاقات الطفل وتوجيهها لتحقيق أغراض تربوية.

تهيئة الطفل للحياة الاجتماعية القائمة على احترام الطرف الآخر والتعاون
معه..

تدريب الطفل على التفكير المنطقي ليجني ثمار الألعاب التي يقوم بها...

تنويع خبرات الطفل وتهذيبها من خلال الأنشطة التي يمارسها..

البدء بتدريب الطفل على تذوق الفنون والآداب.

تساعد في تعليم الطفل المهارات الاجتماعية وتعززها ويقصد بالمهارات
الاجتماعية :

- الاستئذان.

عدم مقاطعة الكبار.

- الاستماع لما يقوله الآخرون.

- التعبير عن رأيه بوضوح.

- أن ينتظر دوره.

- المشاركة

- شكر الآخرين.

- استعارة الأشياء والمحافظة عليها.

- احترام الآخرين

والسؤال الذي يورق الأمهات في هذه المرحلة بالذات هو كيف أختار الروضة المناسبة لطفلي؟؟؟

وهو السؤال الذي نسعى للإجابة عليه في هذه الفقرة ولكن قبل الإجابة يجب أن نعرف الأم أن الروضة المثالية وحدها لن تفيد طفلك إذا لم تقترن بالاهتمام والرعاية من الأم فالروضة لا تلغي دورك في بناء شخصية الطفل..

وقبل الحديث عن اختيار الروضة المناسبة سنتحدث عن جانب تهمله بعض الأمهات وهو..

التهينة لدخول الروضة:

علي أن أهيب طفلي للالتحاق بالروضة دون أن يتسبب له الأمر بالألم النفسي أو الخوف؟ فيقبل الانفصال عني دون عقبات وذلك عبر مجموعة من الخطوات:

1- عرض فكرة الذهاب إلى الروضة من خلال الأطفال الأقارب أو أصدقاء العائلة أو من خلال قصة تتحدث عن الذهاب إلى الروضة أو مشاهدة فيديو تعرض الأطفال وهم ذاهبون إلى الروضة أو الحضانة وتبين كيف يقضون أوقاتهم فيها.

2- اصطحاب الطفل إلى الروضة التي يقع عليها الاختيار أكثر من مرة قبل أن يلتزم طفلك بالدوام فيها، قد يكون ذلك من خلال يوم ترفيهي تقيمه الروضة فيتمكن طفلك من التجول فيها وتعرف أجزاء الروضة ويعطي رأيه فيها وانطباعه عنها..

3- على الأم التحدث مع طفلها عن وصف الغرفة الصفية التي سيقضي فيها الطفل معظم أوقاته في الروضة ويمكن أن تجعله يمثل الأمر عبر لعبة يلعبها مع أخوته أو أصدقائه... وهي من الألعاب التي يلعبها الأطفال كثيرا فيما بينهم..

4- اصطحاب الطفل ليشتري مستلزمات الروضة من حقيبة ودفاتر وأقلام وغيرها مما يشعره بالبهجة والحماس...

5- من المهم أن لا تظهر الأم مخاوفها أمام الطفل أو قلقها من ابتعاده عنها، لأن هذا القلق سينتقل إليه بسهولة وسيجعله يخشى الذهاب إلى الروضة أو يتردد في ذلك..

6- حاولي أن تنظمي مواعيد نوم الطفل فيكون له موعد استيقاظ محدد مناسب للروضة وذلك قبل التحاقه بالروضة بفترة جيدة كي لا يجد صعوبة في التعود على النوم والاستيقاظ باكراً...

هذه بعض النصائح التي ستجعل طفلك مؤهلاً لخوض تجربة الروضة بكل مرونة شوتكيف...

ويتبقى في هذا الفصل أن نتحدث عن..

شروط الروضة المناسبة:

مجموعه من المواصفات يجب أن تتوافر في الروضة كي تتمكن الأم من اختيارها كروضة مناسبة لطفلها:

1- أن تكون قريبة من المنزل: وليس بالضرورة أن تكون قريبة جداً ولكن من المريح أن تشعر أن الوصول إلى الروضة في حال حدوث أي طارئ ليس بصعب أو مربك.

2- النظافة: من الضروري عند زيارة الروضة ملاحظة مدى النظافة فيها، فلا تنسي أن تلقي نظرة على الحمامات والمغاسل والصفوف والممرات، فالروضة النظيفة تدل على إدارة مسؤولة مما يضمن لطفلك جواً صحياً آمناً...

3- أن تتوفر في الروضة مساحة كبيرة للعب حيث يرى فيها الطفل الشمس والطبيعة، فبعض الروضات الخاصة تعمل على زيادة عدد الصفوف على حساب مساحة الباحة وأماكن الترفيه وهذا يؤثر سلباً على الوقت الذي يمضيه الطفل في الروضة...

4- أن يكون العدد في الصف الواحد مناسباً حيث لا يزيد العدد في الصفوف التي تتجاوز الثلاث سنوات الخمسة عشر طفلاً مع معلمة ومساعدة متواجدين طوال الوقت في الصف.....

5- الأمان: لا بد أن تنتبه الأم إلى طبيعة الألعاب هل هي مناسبة لأعمار الأطفال وأمنة فقد تكون خطرة، طبيعة إغلاق وفتح الأبواب، وكيف يذهب الطفل إلى الحمام و أين سيأكل ومن سيعتني به أثناء الاستراحة وكذلك الانتباه إلى مقابس الكهرباء فهي خطرة جداً، ومن الضروري أن تنتبه الأم إلى الصفوف حيث يجب أن تكون صحية أي لا تفتقر إلى التهوية أو الإنارة الطبيعية...

6- لا بد أن يكون قسط الروضة مناسباً لدخل العائلة مما يضمن استمرار طفلك فيها لأن تغيير أكثر من روضة يؤثر سلباً على صحة الطفل النفسية...

7- أخيراً تقي بشعورك وشعور طفلك اتجاه المكان فأنت لا تبحثين عن الروضة المثالية بل تبحثين عن المكان المناسب لطفلك والذي سيسطيع طفلك أن يقضي فيه أوقاتاً مريحة ومفيدة بعيداً عن البيت، ويقيم صداقات وعلاقات جديدة بعيداً عنك وأنت مطمئنة وغير مشغولة البال.... لذلك كان من الضروري أن تكون الروضة محبوبة ومرغوبة لدى الطفل أولاً...

ملاحظات هامة عند اختيار الروضة المناسبة للطفل:

— حاولي عند زيارتك الأولى للروضة أن تنتبهي إلى كيفية تعامل المعلمات فيما بينهم فمستوى الخطاب الموجود في الروضة سيظهر بشكل جلي في التعامل بين المعلمات...

— تحدثي مع المديرية حديثاً مطولاً اسأليها فيه عن الأنشطة والمشاكل التي قد تعترضهم وكيف يوزعون الوقت و ينظمون اليوم والغاية ليست الوقوف على الجوبة فحسب ولكن معرفة مدى ثقافة المديرية في التربية وإذا كانت مؤهلة للتصدي للمسؤولية الكبيرة.

— التواصل مع معلمة الصف والتحدث إليها، بغاية مساعدتها في الوصول للأهداف المرجوة، والكشف عن مقدراتها فالمعلمة المبدعة الحنونة ستؤثر على الطل إيجابياً إلى باقي حياته...

— لا تنسي الإطلاع على المنهاج المستخدم، وإن كان يناسب طفلك أو ينطبق مع ما تريدين لطفلك أن يتعلم.

وفي آخر هذا الفصل أعود وأذكرك أن الأسرة هي المكان الأكثر تأثيراً في الطفل، ولذلك مهما كان اختيارك للروضة مثالياً لن يعوض الطفل عن أي خلل في الأسرة أو في طبيعة علاقتك معه.

**((رسالة إلى الأب: اجعل أطفالك يروك تفعل أشياء
من أجل زوجتك تجعلهم يعرفون إلى أي مدى تحبها
وتقدرها، فالأم السعيدة تربي أطفالا سعداء.))**

الالتزام والانضباط بالقواعد وتحمل المسؤولية:

بعد أن يبلغ طفلك الخامسة، ستجدين أنه يجب أن يتعلم مبادئ الالتزام والانضباط، مواقف يومية عليك التوقف عندها لأنها إن مرت دون مناقشة الطفل بها، فلا تتوقعي من الطفل الالتزام والانضباط بالقواعد التي تحرصين على تطبيقها في المنزل، وطبعاً حين أرغب تحقيق الالتزام والانضباط بالقواعد فيجب أن أضع وأحدد وأوضح ما هي القواعد والالتزامات المطلوبة، فلا تتوقعي من طفلك أن يرفع حذاءه من أمام الباب إلى خزانة الأحذية بعد عودته من المدرسة إذا لم تخبريه سابقاً بأهمية القيام بهذا الأمر، سيكون طفلك متعاوناً حين تكونين واضحة معه.

يمكنك البدء بتعليم طفلك على تحمل المسؤولية من عمر الثلاث سنوات، وهو ليس بالأمر السهل قد لا يتطلب الأمر مجهوداً كبيراً ولكنه يتطلب التخطيط والالتزام من الوالدين أولاً قبل الطفل، والأمر ليس كبسة زر لا يأتي فجأة ولا يتحقق بالتمني إنما هو أمر يكتسبه الطفل بالتدرج وبتعب حتى ينتهي إلى أن يصبح عادة يمارسها الطفل دون جهد أو عناء .

الانضباط كمصطلح يعني تقديم العقل على هوى النفس، فإذا كان هذا الأمر يبدو صعباً على الكبير فكيف الحال مع الأطفال ؟؟

ولكن مجموعة من الأمور والممارسات إذا وجدت في حياة الطفل كان سهلاً عليه استيعاب أهمية الالتزام وفهم معنى تحمل المسؤولية وهذا الأمر سيساعده في حياته مستقبلاً، لذلك على الأم الحريصة على نجاح أولادها أن تساعداه في الانضباط وتحمل المسؤولية وذلك من خلال عدة أمور أذكرها تالياً:

1- القدوة:

وضعتها أولا لأن الطفل يتعلم منك من خلال سلوكك وتصرفاتك لا من خلال تعليماتك فإذا كانت مواقفك وسلوكياتك خالية من الانضباط وتحمل المسؤولية فلا تنتظر من طفلك أن يكون عكس ذلك.

2- التدرج:

هذا يعني أن نبدأ مع الطفل بمهام صغيرة و سهلة مثل: أن يضع الحذاء مكانه، أو يضع كتبه في المكتبة، أو يلم ألعابه... ثم يمكنني زيادة المهام أو تعقيدها أكثر بحيث تكون مناسبة لمرحلته العمرية وإدراكه، كأن يساعدني في لم الطعام أو إعداده، أو ترتيب سريره، هذه المهام ستسعد الطفل وتجعله يشعر بأهميته وتكسبه مفهوم الانتاج والإنجاز وقيمة العمل لاحقا....

3- الوضوح:

أي أن تكون القوانين والقواعد المطلوب تنفيذها واضحة وقابلة للتنفيذ، والوضوح هو من أهم القواعد التربوية، فلا تغضبي حين لا ينفذ الطفل ما تريدين إن لم تكوني قد وضعتي طلباتك وأسبابها وضرورتها له ومن هنا ينبع أهمية الحوار المجدي والفعال مع الطفل ، فالطفل ذو السنوات الخمس قد لا يرى ضرورة لترتيب السرير إن كنا سننام به مرة ثانية إن لم تشرحي له أهمية وضرورة ذلك، كذلك إذا أعطيته مبلغا من المال وقلت له لا تسرف فهو لن يجيد التعامل مع الأمر ولكن حدّد له مبلغا بعينه يصرفه.

4- أوجدي مكانا لكل شيء وقواعد لكل نشاط:

أو حدث تقومون به في المنزل أو في حياتكم اليومية وعليكم أن تتفقوا عليها مسبقا، لا تملي من تذكير الطفل بها، ومهما كان منزلك صغيرا أوجدي لطفلك زاويته التي عليه أن يعنى بترتيبها ويستطيع أن يضع فيها أغراضه فتستطيعين محاسبته وتقييم أدائه، كذلك أعطيه مهام منزلية يكون مسؤولا عنها ولكن حاولي أن تكون المهام مناسبة لعمره وحجمه.

5- الاستمرارية والديمومة:

لا تيأسي من أول مرة، فقد يرفض الطفل الالتزام أو ينسى أو قد لا يدرك أهمية الأمور التي تطالبين منه الالتزام بها، لذلك لا تملي تذكيره أو مراجعته عند الخطأ بهدوء وموضوعية، علميه المواظبة لأن المواظبة هي حقيقة الانضباط.

6. التحفيز والتقويم:

فالمكافآت تعزز السلوك الإيجابي، والأفضل التنويع في أساليب التحفيز مما يجعل مفهوم الواجبات والالتزام بها أمرا ممتعا بالنسبة للطفل، قد تعلنين عن مسابقة في المنزل للغرفة الأكثر نظافة، أو تضعين مكافأة خاصة لمن يستيقظ على الموعد باكرا لوحده فتكون هذه المكافأة من حظ الأكثر نشاطا وهكذا

7. الثقة:

امنحيه الثقة ليشعر بأنه قادر على أداء المهام، وضعي في حسابك أن كل مهارة في بداية اكتسابها تكون مشقة عليه، امنحيه الشعور بأنه قادر ويستطيع أداء المهام مما سيرفع سقف احترام لذاته...

الأساليب السابقة ستساعد على زرع صفة الانضباط وتحمل المسؤولية في طفلك ولكن أحب أن أتوقف عند نقطتين:

أولا: كل ما سبق لا يمكن تحقيقه إلا إذا تحلى الوالدان بالصبر وعدم التسرع فالأمر لن يكون سهلا أو يتحقق من المرة الأولى بل لن تستطيع أن تزرع هذه الصفة في الطفل إلا بالصبر والمثابرة لأن عدم الالتزام والفوضى والاتكالية قد تكون هي الأسهل لك وله.

ثانيا: قد تعتقد الأم أن طفلها ما زال صغيرا على الالتزام وأنه سيتعلم حين يكبر ولكن هذا الرأي سيؤدي إلى إنسان فوضوي مستقبلا لأن تعليم الطفل الالتزام منذ الصغر سيكسبه أمرين مستقبلا، حيث ستجعله قادرا على تحمل المسؤولية والقدرة على الالتزام بأعماله بسهولة كما ستساعده على ترتيب أفكاره وتنظيم أولويات حياته مستقبلا...

((تذكر: أن شخصية طفلك الجيدة مثل الطعام الجيد،

كلاهما يصنعان في البيت))

الأصدقاء في حياة الطفل:

الأم هي الصديقة الأولى لطفلها، وإذا كنت تطبيقين نصائح الكتاب في التعامل مع طفلك منذ أيامه الأولى فإن طفلك سيكون قادرا على تكوين صداقات دون صعوبات، وأفردت هذا الفصل لموضوع الصداقات والعلاقات الاجتماعية لما

همسة أم

له من أهمية في حياة الطفل وبناء شخصيته، فالطفل منذ سن الثالثة سيرغب في أن يلتقي أطفالاً من سنه ليلعب معهم ويشاركهم نشاطاته ولن يكتفي بعلاقته مع والديه فحسب، فالصداقات في الصغر والتعامل معها يعلم الطفل أموراً هامة منها:

– يتطور لدى الطفل المهارات الحياتية، ويزيد ثقته بنفسه.

– يتعلم كيف يتصرف في المواقف الاجتماعية، ويستوعب الخلافات التي قد تنشأ في الحياة كأمر طبيعي، وتكون هذه الصداقات ومواقفها المختلفة فرصة لتعلم السلبي والإيجابي.

– جميل أن يكون للطفل صديق في مثل عمره يحدثه عما يقلقه وحول ما يحلم به أو ما يخيفه.

– الصداقات تمنح الطفل مهارات القيادة واتخاذ القرار وذلك بينما هو يلعب مع أصدقائه وهو أمر لن تستطيع تعليمه إياه بنفسك.

كيف أساعد طفلي في اختيار أصدقائه أو في إنشاء صداقات:

1- امنحيه الحب والثقة، أخبريه دائماً أنه محبوب لديك، فشعوره بالقبول والحب سيجعله قادراً على منح الحب للآخرين وتقبلهم، ولكن.... لا تفرطي في تدليله، أي أحبيه ولكن لا تتغاضي عن أخطائه، فالطفل المدلل المستهتر يكون ملفوظاً اجتماعياً لأنه لا يدرك أخطاءه أو حدوده، كما أن الإفراط في التدليل يجعل الطفل متعلقاً بوالديه تعلقاً غير سليم مما يمنعه من إنشاء علاقات مع غيرهما.

2- لا تضغطي عليه ليكون صديقاً لأحد فقط ضعيه في الظروف المواتية لعقد الصداقات:

حيث يمكنك عقد صداقة مع أسرة أطفالها من نفس عمر طفلك ويمكنك الخروج في النزاهات معاً أو يمكنكم التزاور، وعليك أن تراقبي تطور علاقات طفلك وسلوكياته مع الآخرين دون التدخل إلا في الطوارئ ويمكنك مناقشته في تصرفاته بعد ذهابهم وفهم دوافعه...

اسمحي له منذ الصغر أن ينضم إلى نواد خاصة بالأطفال ومساحات الطفل المناسبة لعمره، سيتعرف فيها على نماذج مختلفة ومتنوعة تحت إشراف المختصين والمعلمين...

التحاقه بالروضة في السن المناسبة سيجعله يعقد الصداقات المناسبة أيضا..

اكتشفي ميوله ومواهبه وسجله في أنشطة تتفق وميوله و يجتمع فيها الأطفال الذين يحبون نفس الهواية مثل: (كرة القدم، القراءة، الرسم...

3- لن يفهم الطفل المفهوم الحقيقي للصداقة إن لم يلمس علاقة الصداقة في أسرته، كالصداقة بين الأم والأب، أو صداقة الوالدين مع الأبناء وأن تكوني كأم أو كآب الصديق الأول لطفلك كأن تهتمي بمشاكله الصغيرة وتستمعي له جيدا وتفرحي لإنجازاته...

4- تتفاوت طباع الأطفال حيث يميل بعض الأطفال للعزلة وعدم الاختلاط بكثرة، بينما نجد بعض الأطفال يختلطون بسهولة ومرونة ويحبون الأجواء الاجتماعية، هذه الفروق الفردية بين الطفل أمر طبيعي جداً، على الام أن تعرف شخصية طفلها جيدا وتتوقع سلوكه وتحاول أن تختار له الأجواء المناسبة، أما إذا وجدت طفلك يظهر عنفاً مبالغاً فهو يعجز عن إمضاء الوقت مع أطفال آخرين من دون دفعهم أو ضربهم، عندها يجب مناقشه الأمر مع الطبيب فقد يكون هذا السلوك ناتجا من مخاوف او عدم الشعور بالأمان، وقد تلاحظين أن طفلك يتصرف بهذه الطريقة عندما يمر بتغيير كبير، مثل الانتقال من المنزل او تغيير المدرسة.

5- إن اكتساب الطفل المهارات الاجتماعية (الشكر، الاعتذار، الاستئذان، المشاركة القدرة على الحوار، المواساة،....) منذ الصغر ستساعده على التواصل بطريقة صحيحة وإنشاء علاقات صداقة قائمة على الحوار والمشاركة.

6- يجب أن تشرح الأم لطفلها من هو الصديق الجيد، وكيف يحتفظ بالصداقة الجيدة ويرعاها لأن الصديق الجيد قد يبقى صديقا دائما.

7- أخيرا ... الصداقة في مراحل الطفولة ليست هدفا بعينه بل هي كما سبق وذكرنا نتيجة للتربية منذ الأيام الأولى بطريقة تفاعلية وغنية بالتواصل، فهذا الأسلوب سينتج طفلا تفاعليا قادرا على التواصل مع الآخرين وإنشاء علاقات إنسانية سليمة خالية من التتمر أو التبعية... وهو ما نسعى إليه في هذا الكتاب.

أعظم هدية:

قال لي أحد أصدقائي مرة:

ليست أفضل الهدايا دائما هي المغلفة في ورق ملون جميل، لقد كانت أعظم هدية تلقيتها على الإطلاق هي تلك التي منحني إياها أبي في أحد الأعياد، لقد أعطاني رسالة تقول: ولدي العزيز، سأمنحك 365 ساعة من وقتي، ساعة كل يوم بعد العشاء نقضيها معا، ولم يف أبي بوعده فحسب ولكنه راح أيضا يجده كل عام منذ ذلك الحين، وحين أفكر الآن ... أجد أن ما أنا عليه الآن هو نتاج تلك الأوقات التي كنت أقضيها مع والدي.

التواصل والحوار والنقاشات الفعّالة:

كلنا نحب أطفالنا ونتمنى لهم كل الخير، ولكن قليل من الأسر التي يتواجد بين أفرادها الحوار المجدي والتواصل الفكري السليم، حيث تختصر الأمهات هذا الجانب من حياة الطفل، مغفلين أن هذا الطفل إنسان له عقل وآراء وجهة نظر في كل أمر يمر في حياته، كثير من الأمهات يتعاملن مع الطفل كالأمية التي يطعمونها ولبسونهما وقد يلاعبنها أو يقبلونها ولكن أبدا لا يسألونها عن ما يسعدها، ما يؤلمها، أو ما تفكر فيه؟

ولهذا نلاحظ أن أطفالنا لا يجيدون التعبير عما في ذواتهم، ولذلك هم يغضبون سريعا وقد يفقدون السيطرة لأنهم يفقدون إلى المحاكمة العقلية والمنطقية للمواقف التي يكتسبونها عادة من خلال النقاشات والأسئلة والحوارات.

إن فتح أبواب الحوار والنقاش مع طفلك يزيد من ذكائه ويساهم في رفع تقديره لذاته ويشعره ذلك بأن هناك من يفهمه ويسمعه فلا يخجل من أفكاره ويعبر عنها، كما يتعلم على تقبل أفكار الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن آرائه، فوائد كثيرة تظهر في شخصية الطفل ونفسيته وفي سلوكياته وطرق معالجته للمواقف، وإن فتح أبواب التواصل الفكري والحوارات بينك وبين طفلك ليس بالأمر الصعب ولا يحتاج مناهج ولا مراكز تدريبية إنه أمر أبسط مما تتوقعين، إنه فقط أن تتذكري دائما أن طفلك شخص مثلك وله عقل فما عليك سوى مخاطبة عقله والاستماع لأفكاره.

كيف أستغل الفرص كي أجري نقاشا وحوارا فعلا مع طفلي أو أطفالي ؟

1- استغلال الأحداث مهما كانت صغيرة أو بسيطة لإجراء الحوار:

ما رأيك بهذا القميص؟

هل يعجبك؟

هل هذه القصة أمتعتك؟ لماذا؟

أي الألوان نستخدم؟

انظر إلى أوراق الأشجار؟ انظر كيف تختلف أشكالها؟

كل موقف في الحياة يستحضر عشرات الأسئلة والأجوبة، ويحرك في ذهن طفلك أفقا جديدة من المعاني والمفاهيم، تحدثي معه عن المشاعر والأحاسيس ومعانيها، لا تبخلي عليه بزيارة هذه العوالم الوجدانية الرائعة.

2- كوني مستمعة جيدة، وهذا من أهم الأمور التي ستساعد في إيجاد حوار فعال فالحوار لا يكون من طرف واحد وهو ليس استجابة وإنما تواصل فكري ينمي قدرة كلا الطرفين على الفهم والمعالجة، استمعي لقصصه التفاهة وأحلامه الغريبة ولا لا تظهري له ملكك أو انشغالك بل أظهري له الاهتمام... وإياك أن تكذبيه أو تسخري من أقواله أو أن تفشي أسرار ه ستفقدن الثقة، وستهدمين الجسر الذي بنيتة ..

3- ابتعدي وأبعديه عن الثرثرة وأوضحي له الفرق بين الكلام الفارغ والغيبة والنميمة وبين النقاش المجدي الذي يقيمه الإنسان مع إنسان آخر بقصد الوصول إلى نتيجة مشتركة ...

4- احكي له عن تفاصيل يومك في العمل، وعن الأشياء التي تحببها، أو القصص التي حصلت معك وأنت في نفس سنه، سيعلمه هذا أن يكون مستمعا جيدا وسيدرك أننا في المشاعر كلنا متشابهون.

5- وكما في كل أمر يتعلم الطفل أسلوب الكلام والحوار من خلال الجو العام في المنزل فإذا كان أسلوب الحوار القائم بين الأم والأب مشحونا عنيفا تعلم الطفل أن يستخدم نفس الأسلوب ونفس الطريقة، لذا كان من المهم أن ينتبه الوالدان لنمط الحوار بينهما لأن طريقتهم الودودة اللطيفة ستنتقل إلى باقي أفراد الأسرة.

6- عليك بتقبل أسئلة الطفل مهما كانت وأن تحاولي أن تجيبي عنها بطريقة موضوعية، وكلما ازدادت أسئلة الطفل كان هذا مؤشر إيجابي على إدراكه الحسي والعقلي، لذا كان عليك كأم أو كأب أن تحتضن أسئلته وتشجعه عليها

والسؤال الذي لا تعرفينه من الممكن أن تخبريه أنك ستبحثين عن الإجابة لأجله وتخبريه بها، خذي أسئلته على محمل الجد... ولن تتدمني.

7- من الممتع أن تطرحي عليه أسئلة غريبة:

واستمعي إلى الإجابات المبدعة التي سينتجها عقل الطفل المبدع، مثلا قولي له: ماذا لو كان لنا أجنحة ماذا كنت ستفعل؟

ماذا لو كنا نسكن الغابات؟ إن هذه الأسئلة ستحرك الخيال الواسع لدى الطفل مما سيحفز الإبداع والابتكار...

حين تعقدين العزم على بناء جسرا متينا من التواصل بينك وبين طفلك ستجدين أن الأمر سهل جدا ولا يتطلب منك سوى قليل من الاهتمام والإصغاء وبعض الوقت.

**((ليس هناك نجاح في الحياة، سواء أصبحت رئيسا
أو كونت ثروة أو كتبت كتابا يضاهي نجاح رجل أو
امراة يمكنهما الشعور بأنهما أديا واجبهما فيكبر
أولادهما وأحفادهما ويدعوان لهما بالرحمة))**
تيودور روزفلت.

الألعاب والأنشطة المفضلة من الخامسة وحتى السابعة:

عندما يبلغ الطفل سنته الخامسة يدخل مجددا في مرحلة أكثر توازنا وثباتا، وبخاصة على الصعيد العاطفي، ويظهر براعة في أمور كثيرة ويسعد بتقديم المساعدة أو أن نقوم بالاعتماد عليه في القيام بتحمل مسؤوليات صغيرة.

يجب الطفل في هذه المرحلة الضحك والنكات كثيرا، كما يكون عاطفيا جدا فيحب والديه ومعلمته ورفاقه والحيوانات، كما يتمتع الطفل بهذه السن بمرونة

جسدية كبيرة ونشاط حركي وفكري كبير وليس من قبيل الصدفة أن تترافق هذه السن مع دخول المرحلة الابتدائية في المدرسة.

سأسرد فيما يلي مجموعة من الأنشطة والألعاب التي يمكن أن يستمتع بها الطفل مع الأهل في هذه المرحلة العمرية:

1- يانصيب السيارات:

أثناء انتقالكم بالسيارة، يختار كل لاعب رقما بين 1 و9، ثم على كل واحد منهم أن يجد أكبر عدد من السيارات التي تبدأ أرقام لوحاتها بهذا الرقم، الذي يجمع أكبر عدد يربح.

2- اختاري شيئا تستعملينه يوميا،

لكنه معقد التركيب قليلا مثل التلفزيون أو السيارة أو جرس الباب، المصعد.... وحاولي مع طفلك ان تتصورى كيف يعمل هذا الشيء.

حاولي أن تبخني معه عن أكثر التفسيرات غريبة (ثمة أشخاص في الطابق السفلي من المبنى يجذبون حبل المصعد... أو كلا إنها طاحونة كبيرة تسحب بفعل قوة الرياح... لا تتراجعى المهم هو أن تحركى خيال الطفل وأن تعتمدى طريقة موضوعية عن طريق التفكير بالمسألة من وجهات نظر مختلفة.

3- أرض بحر سماء:

تقولين ((أرض)) أو ((بحر)) أو ((سماء)) وعلى طفلك أن يعطى كل مرة اسم حيوان بري أو بحري أو طائر، طبعاً يمنع تكرار الاسم نفسه مرتين، وعند أول خطأ تتبادل الدور.

4- لعبة القوافي:

تقترحين كلمة من عدة أحرف وعلى طفلك أن يجيبك بكلمة تبدأ بأخر حرف من كلمتك أنت ثم يأتي الدور عليك لتقولي كلمة تبدأ بأخر حرف من كلمته وهكذا دواليك... الخاسر هو من يسكت أولاً.

5- فكرة تؤدي إلى أخرى:

إنها لعبة تداعي أفكار حرة، تبدأين بذكر غرض أو فكرة مثلاً:

(أفكر أن أنظر إلى الشارع) يجب أن يجيب الطفل على هذه الفكرة ويضيف عليها: (الشارع يجعلني أفكر بالسيارات) تتابعين قائمة مثلاً (السيارات تجعلني

أفكر بالسرعة) وهكذا دواليك وعندما تنتهيان على نهاية هذا التداوي يمكنكما اللجوء باستعادة سلسلة الأفكار من الفكرة الأخيرة إلى فكرة البداية.

6- استخدام الحاسوب بذكاء:

المفاتيح في الكمبيوتر تشبه مفاتيح الآلة الكاتبة، شغلي الجهاز ودعي طفلك يضرب على لوحة المفاتيح كما يحلو له، والحقيقة أننا يمكننا الاستفادة من جهاز الحاسوب في تعليم الطفل الكثير من المعلومات والمفاهيم وعلينا أن ندرك أن هذه الأجهزة هي سلاح ذو حدين، ووجودها يفرض على الوالدين مزيدا من الوعي والحرص وحسن التعامل، فنحن لا يمكننا إلغاء وجود هذه الأجهزة في حياتنا لأنها جزء من تطور المجتمعات الحديثة ولذلك من الضروري أن نعرف كيف نستفيد منها وأن يخضع استخدام الأطفال لهذه الأجهزة لإدارة الأبوين وليس بشكل عشوائي وهذا يتطلب من الأم والأب الوعي الكافي والإطلاع على البرامج والتطبيقات التي يمكن أن يستفيد منها الطفل وتنظيم الأوقات التي يقضيها الطفل على هذه الأجهزة (الحاسب، الهواتف الذكية، التلفاز، الجهاز اللوحي...) بعض الدراسات تقول أنه لا يجب أن تتجاوز المدة التي يقضيها الطفل أمام هذه الأجهزة الساعتين أسبوعيا...

أعتقد أن الطفل يجب أن يتعلم استخدام هذه الأجهزة واستغلالها فيما يفيد ذلك تحت إشراف الأبوين، أما الوقت فالحقيقة أن الأبوين عليهما أن يدركا أنه كلما كانت المدة أقل كلما كان ذلك أفضل، اختزال هذه الأوقات وتعويضها بالعباب وأنشطة تفاعلية بعيدة عن عالم الشاشات الافتراضي هو أمر سيساعد طفلك كثيرا على سبيل تطوره النفسي والعقلي، قد تشعرين بنوع من العبء وأنت تجبرين طفلك على الابتعاد عن الأجهزة الحديثة ولكنك ستتعبين في البداية لترتاحي فيما بعد...

صيد الحروف:

إنها لعبة يمكن أن تمارس أثناء التسوق أو في المنزل أو في الحديقة، اختاري حرفا تطلعين عليه طفلك واطلبي منه أن يجده من ضمن أسماء الأشياء الموجودة أو السلع التي يراها.

في هذه السن يمكنك ابتكار الكثير من الأنشطة والألعاب التي لا حصر لها، الفكرة الأساسية هي أن يقضي الطفل وقته فيما يمتعه وينفعه والجزء المهم هو أن يقضيه مع أحد والديه والحقيقة أن المكسب الحقيقي هو وجوده مع والديه وقضاء الوقت معها هذا ما سيشعره بالسعادة والأمان والثقة، وهذا ما على الأسرة التمسك به.

((ليس هناك عمل أهم من أن يكون المرء والدا
صالحا))

الخاتمة:

إلى هنا أكون قد وصلت إلى نهاية كتابي همسة أم الجزء الأول الذي تناول السنوات الأولى من حياة الطفل، التي تعد المرحلة الأشد إرهاقاً بالنسبة للأم ولأئها الأشد تأثيراً في حياة الطفل، ولأن ما يحمله الإنسان أو ما يتعلمه ويمرّ معه في هذه المرحلة سيؤثر عليه مستقبلاً تأثيراً كبيراً قد لا نتوقعه ولذلك نلاحظ أنّ الأمهات تهمل بناء الشخصية في هذه المرحلة منتظرة أنه إذا بلغ العاشرة فما فوق ستبدأ بتربيته وهذا خطأ كبير، إن بناء شخصية الطفل يبدأ منذ اللحظة الأولى لولادته، وعلى الأم أن تستعد وأن تقرأ وأن تخطّط هي والأب لتربية طفليهما لأنهما كلاهما مسؤولان أمام الله وأمام المجتمع عمّا سيزرعانه في شخصية طفليهما، فالأمومة ليست إنجاباً فقط والأبوة ليست إنفاقاً فحسب إنها رسالة مقدسة من يؤديها ويتقنها يستحق كل التقدير والاحترام ومن أهملها سيندم ولا يلومنّ إلا نفسه...