

١٠١ خطأ فى التربية



سهام حسن

101 خطأ في التربية

تأليف

سهام حسن

الأخصائية النفسية



مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

حسن ، سهام .

101 خطأ فى التربية

تأليف الدكتورة سهام حسن

17 × 24 سم

© مكتبة الأنجلو المصرية 2015

1- الاطفال – تربية

أ- العنوان

رقم الإيداع : 2015/11657 تصنيف ديوى : 649.1

ISBN : 978-977-05-2996-6

طبع فى جمهورية مصر العربية بمطبعة محمد عبد الكريم حسان

مكتبة الانجلو المصرية 165 شارع محمد فريد القاهرة – مصر

تليفون : 23914337 (202) ؛ فاكس : 23957643 (202)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

Website : www.anglo-egyptian.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي
يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴾

(سورة طه 25-28)

مقدمة

أنت المسئول عن تعليم ابنك سلوكيات مثل النظام والمسئولية أو الاستهتار والاعتمادية والالتزان والاندفاع والحماسة وغيرها من السلوكيات السلبية.

فتخيلوا لو كتب طفل رسالة لأمه سيقول: "أمي قبل ان تحكمي علي سلوكي بالسوء"، تأكدي من سوية أفكارك ومعتقداتك وسلوكياتك تجاهي! فقد تكون هي التي بحاجة إلي تعديل وليست سلوكياتي أنا ... أحبك أمي ..

فأحذري طفلك يكذب. فأنت شديد المحاسبة وإذا رأيت طفلك يسرق. فأنت لم تعود علي العطاء وخصوصياته وملكيات الآخرين وإذا طفلك بخيل فأعلم أنك لا تشاركه فإذا كان طفلك يعتدي علي غيره. فأعلم أنك تعامله بعنف وإذا كان طفلك لا يطيعك. فأنت تكثر الطلب منه.

فأحذروا بعض رودو أفعالكم مع صغاركم فأنها تكون مشكلة نفسية لطفل ونحتاج لتدخل لعلاجها، كل لفظ وفعل يصدر منك يؤثر في طفلك تأثيراً كبيراً، واعلم أن طفلك هو انعكاس لك ولصورتك.

المقصود به ان تعود طفلك علي التفكير الايجابي بدلا من الأفكار السلبية وأسلوب التحفيز بدلا من أسلوب التهيب.

عندما يقول لك الأخصائي أن ابنك يحتاج لتعديل سلوك، معنى ذلك انك أنت أيضاً ستغير سلوكك العام، وستضطر كأب وأم أن تغيروا نمط الحياة المحيطة بالطفل. سوف أتناول في هذا الكتاب الأخطاء التي يقع فيها الوالدين خلال مشوار التربية دون قصد منهم ولا يعلمون أن هذه الأخطاء تشكل سلوكيات سلبية عند أبنائهم. شكر خاص لكل من كان له الفضل بعد الله في تتابع سلسلة

"نفسية طفلك" وأن تقع بين أيديكم وتقرأوها الآن.
جعل الله هذا العمل في ميزان حسنات أبي وأمي إلي يوم الدين.
وعلي الله قصد السبيل،،
وما تشاءون إلا أن يشاء الله رب العالمين

أول خطأ يتم بعد ميلاد الطفل في الاحتفال بقدوم المولود الجديد وهو ما يسمى (السبوع) ويحدث الممارسات التقليدية التي تتم في سبوع المولود مثل/ الهزه التي يضع الأهل المولود في فراشه الصغير ويقومون بهزه بشكل مبالغ فيه وإحداث أصوات عالية بجانب أذنيه حتي ينبهه ويفتحوا أعينه علي العالم المحيط به ويعتقدون أن كل هذا لا يضر الطفل، أو "اعتقاد الأم أن هز المولود يساعد في نومه بشكل سريع أو في تهدئته من البكاء وهذا خطأ كبير جداً".

الصواب: ويسمي هذا يب «متلازمة هز الرضع»، وهو ما يحدث للرضيع عن محاولة إسكاته بهزه بقوة، وهو ما قد يصيبه بأضرار عديدة.

يحذر الأطباء والمتخصصين من هز الرضع، فعند هز الرضيع فإن الرأس يتحرك يمينا ويسارا بسرعة، مما يجعل مخ الطفل يتحرك داخل الجمجمة بشكل متناقض أو عكسي، وعندها فالأوعية الدموية الموجودة داخل وحول المخ تتدمر وتنزف في المساحة الفارغة بين المخ والجمجمة، وقد يؤدي ذلك - لا قدر الله - إلى أمراض خطيرة، أو إلى الوفاة، خاصة في الرضع والأطفال حتى السنة الأولى، ويعتبر الذكور أكثر عرضة لهذه المخاطر.

هز الطفل قد يؤدي إلى حدوث نزيف في مخه الذي يؤدي بتلف أو إصابة بعض المراكز الحساسة في المخ وينتج عنها الكثير من الأمراض والاضطرابات بينما الأصوات العالية قد تضر طبلتي أذنيه.

غير الإصابات التي أثبتتها الأبحاث والدراسات والإحصائيات مؤخراً كفقدان البصر والشلل الدماغي والإعاقة العقلية ومشاكل في النمو وقد يتسبب في كسور في عظامهم، وذلك لأن عظام الرضع تكون لينة جداً.

ثاني خطأ يقع فيه الوالدين في رضيعهما لف الطفل بإحكام لحماية عموده الفقرى من الإصابة أثناء حملته.

الصواب: إن لفك لطفلك بشكل مريح في الأسابيع الأولى من عمره سيمنحه شعوراً بالأمان، فقط لا تبالغى في ذلك.

العمود الفقرى للأطفال قوى جداً ولا داعى لربط أجسامهم بشكل مبالغ فيه. في كثير من الأحيان تخشى الأم - التى ليس لديها خبرة - من أن يسقط منها طفلها، فتلجأ إلى لف جسمه بشدة ليبدو لها أكثر تماسكاً، وذلك يشعرها بالاطمئنان أكثر. لكن الربط الزائد عن الحد قد يعوق النمو الطبيعى للطفل وحركته أيضاً.

كما يمنع الطفل من التعرض الكافى لأشعة الشمس والتى تساعد على نمو عظام قوية.

اللف بصورة غير صحيحة يمكن أن يسبب تشوهات في مفصل الفخذ، فاللف الصحيح ينبغى ألا يكون ضيق جداً حول وركين الطفل أو الساقين، من أجل السماح للنمو الورك بشكل صحى، ينبغى أن يكون الساقين قادرين على الانحناء إلى الخارج والداخل من الوركين، هذا الوضع يسمح للتطور الطبيعى لمفاصل الوركين.

لا ينبغى أبداً أن يوضع طفل ملفوف على بطنه أثناء النوم، سواء كان الرضيع ملفوم أم لا، فنوم البطن يزيد بشكل كبير من خطر الموت المفاجئ عند الأطفال، الرضع يكونوا غير قادرين على القلب أثناء النوم، مما يزيد خطر الاختناق إذا كان ملفوفاً.

يختلف الخبراء في آرائهم حول كيفية طول المدة التى يسمح فيها بلف الطفل، فيعتقد البعض أن الأطفال لا ينبغى لفهم بعد شهر واحد من العمر، بينما يرى آخرون أنه من الممكن لفهم بأمان حتى سن الثلاثة أشهر، استمرار عادة اللف طويلة الأجل قد يضعف نمو الطفل الحركى، لذلك فمن المهم وضع حد لممارسة اللف بعد بضعة أشهر.

ثالث خطأ" الجلوكوز الذى يعطى للمولود فى المستشفى مفيد له لدرجة

ان الكثير من الأمهات لا ترضع أطفالها طبيعى وتعتمد علي الجلوكوز".

الصواب: لبن الثدي هو أفضل غذاء للطفل وهو الغذاء الوحيد الذى يحتاجه الطفل المولود حديثاً. أول لبن يفرزه ثدى الأم هو "السرسوب" وهو سائل أصفر اللون، وهو غنى جداً بالمواد التى تحمى طفلك من العدوى. لبن "السرسوب" يحتوى كذلك

على جميع العناصر الغذائية السليمة لطفلك، وهو سهل الهضم بالنسبة له.

بالإضافة إلى ذلك، فإن إرضاع الطفل بعد الولادة مباشرة يساعده على الرضاعة

بشكل أفضل فيما بعد، فبعض الأطفال يعتادون على البرونة ويرفضون الثدي.

إن حالات معينة فقط من الأطفال هم الذين يحتاجون لإعطائهم جلوكوز، مثل

الأطفال الذين يعانون من نقص السكر في الدم أو من صفراء حديثي الولادة. إن كل

الأطفال يفقدون ما بين 6% إلى 10% من أوزانهم خلال الأسبوع الأول بعد الولادة، فلا

يجب أن يعتبر هذا النقص في الوزن كمؤشر لعدم نجاح الرضاعة الطبيعية، وفي الواقع،

إن الدراسات أظهرت أن إعطاء جلوكوز للطفل يتعارض مع الرضاعة الطبيعية لأن

ذلك يضعف مجهود الطفل في تعلم الرضاعة الطبيعية.

رابع خطأ "أن أفضل طريقة لقياس حرارة الطفل هي عن طريق وضع ميزان الحرارة في فتحة الشرج".

الصواب: رغم أن الأطباء يعرفون كيف يستخدمون هذه الطريقة بشكل آمن من أجل قياس درجة حرارة الطفل، إلا أن الآباء ليست لديهم نفس الخبرة. قد يؤدي الترمومتر جدران شرج الطفل إذا وضع بزاوية خاطئة. قد يكون الاختيار الأنسب بالنسبة للآباء هو قياس الحرارة بوضع الترمومتر تحت إبط الطفل أو باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالأذن حيث تقاس الحرارة عن طريقه من أذن الطفل.

أفضل ميزان حرارة للأذن من الناحية الصحية هو النوع الذي تستبدل أطرافه. رغم أن قياس الحرارة عن طريق الشرج هو أدق الطرق، إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر الشديد وأنت تفعلين ذلك من أجل سلامة الطفل وراحته. قد تكون الطريقتان الآخرتان مناسبتين عن الاحتياج لقياس حرارة الطفل بشكل منتظم حيث قد تتطلب بعض الحالات ذلك. تذكرى أن تضيفى نصف درجة مئوية إذا كنت تقيسين الحرارة من تحت إبط الطفل وأن تنقصى نصف درجة مئوية إذا كنت تقيسين الحرارة من الشرج.

خامس خطأ استخدام الحفاضات - التي تستخدم مرة واحدة - يؤدي إلى

تقوس ساقى الطفل."وأن سبب من أسباب تقوس الساقين هي الحفاضة.

الصواب: الحفاضات لا تؤدي إلى تقوس الساقين، وإنما تقوس الساقين هو أمر

مألوف وطبيعى إلى حد ما بالنسبة للأطفال الصغار والرضع، وخلال البضع سنوات

الأولى عادة تستقيم الساقين وحدهما. قد تتقوس الساقان أحياناً نتيجة أسباب معينة

مثل مرض الكساح على سبيل المثال الذى يحدث نتيجة لنقص فيتامين "د". وعدم

التعرض الكافي للشمس وأيضاً كنتيجة لأمراض الكبد والكلية و نقص أكل "السّمك أو

صفار البيض" واعتماد الطفل على النشويات بشكل كبير والاعتماد الكامل علي اللبن

البقري، ونتيجة الاكتفاء بإطعام الطفل لبن الأم فقط بعد 6 شهور من الولادة وإكثار

الطفل من شرب المياه الغازية والفوارات.

وللوقاية من تقوس الساقين عليك:

1- الإكثار من الأطعمة التي تزيد من نسبة فيتامين (د) في الجسم. (البيض،

الأسماك، الكبد البقري)

2- أن تعود الأم طفلها علي الأكل مع الرضاعة من سنّ 6 أشهر.

3- تعرض الطفل الكافي للشمس.

4- الإكثار من العصائر الطبيعية التي تحتوي علي فيتامين سي

5- الإكثار من تناول منتجات الألبان بكافة أنواعها لزيادة الكالسيوم في الجسم.

الصواب: قد يؤدي التسنين إلى تقلب مزاج الطفل، ولكن لا يؤدي إلى الإسهال. كثيراً ما يتزامن تسنين الطفل مع بداية حبوه وإطعامه الأطعمة الصلبة وبذلك يتعرض لجراثيم أكثر ولنظام غذائي جديد، وهذان السببان قد يتسببان في الإسهال.

وقد يصاب الطفل بالإمساك ليس بالضرورة الإسهال ولكن الاثنان لا يكون لهما علاقة بالتسنين فقد يصاحب هذه الفترة ارتفاع درجة الحرارة والميل للقيء وزيادة إفراز اللعاب فيؤدي ابتلاع هذا اللعاب للشعور بالملغص واضطراب في حركة الأمعاء ويؤدي لارتفاع درجة حرارة الطفل ولكن كل هذا ليس بالضرورة أن يكون من أعراض التسنين.

وعلي الأم أن تعطي طفلها قطعة بسكوت أو قطعة مطاطية (العضاضة) التي تباع في الصيدلية وتحافظ علي نظافتها باستمرار فأنها تساعد في تخفيف الألم عند الطفل وتساعد في شق الأسنان.

من العادات الشائعة في مجتمعنا كثرة تقبيل الأطفال بهدف إظهار المحبة

والعطف على الصغير من غير ان ندري ان هذه القبلات الكثيرة قد تكون

السبب في إصابة الطفل بالإمراض الكثيرة فهناك البعض يقبيل الطفل في فمه شيء في منتهى الخطورة.

الصواب: فالحقيقة ان القبلة التي تطبعها الأم أو الأب على فم الطفل الصغير وبخاصة عندما يكون في الأشهر الثلاثة الأولى هذه القبلة كفيلة بأن تنقل اليه الأمراض التي يعاني منها الأبوان احدهما أو كلاهما معاً. وذلك قبل الست شهور الأولى من عمره قبل ان تتكون لديه المناعة فلو حدثت قبلة بين شخص بالغ وطفل رضيع.

ينشأ أولاً التهاب فطري باللسان ينتشر بين اللثة وينتشر في جميع أنحاء فم الطفل وبالتالي تكون (الريالة) اللعاب عنده مستمرة.

كذلك عدم القدرة على الأكل الكافي كما تنتقل ميكروبات مثل مجموعة الميكروبات العنقودية وهي ميكروبات موجودة في فم الإنسان بصورة طبيعية حتى ولو كان سليماً وعن طريق القبلة تنقل للطفل ولمناعته الضعيفة تسبب له الأمراض، فينتج عنها التهاب الحلق والفم كما تؤدي الى التهاب اللوزتين.

وعندما يكبر الطفل ويبلغ عمره مثلاً عامين تكون لها مضاعفات كبيرة على القلب أو التهابات متكررة في الكليتين ومرض الحمى الشوكية وهناك أمراض فيروسية مثل الزكام والرشح وهناك فيروس التهاب الغدة النكافية وكذلك الحصبة الرمادية والألمانية والفيروسات الكبدية ومنها الفيروس A وهو ينتقل للطفل عن طريق القبلة في حالة اذا كان قبله حاملاً هذا الفيروس، والقبلة الصحيحة للطفل تكون على يد الطفل وجبهته.

"شرب الأم للكثير من الماء يخفف اللبن وأيضاً الابتعاد عن أكل الخيار لأنهما

يؤثران علي الرضاعة" جملة دارجة يرددوها الكثير بوراثة من زمن لزمن

وهي في الأصل خطأ.

الصواب: خطأ، حيث أن شرب الماء لا يغير من تركيب اللبن، وشرب الكثير من

السوائل هام جداً للرضاعة الطبيعية حتى تكون لديك كمية مناسبة من اللبن، وحتى

لا تصابي بالجفاف فمن الضروري شرب من (6 - 8 أكواب) من الماء يومياً وهذا ليس

معناه أن كثرة شرب الماء تدر اللبن ولكن قلة شرب الماء بالفعل ستعرضك للجفاف

وتعطيل فاعلية عمل جسمك.

وعليك تناول الحليب ومنتجات الألبان وتناول البقوليات والبروتينات والفواكه

والخضروات فهي من الأشياء الأساسية المدرة للبن. والابتعاد عن المنبهات مثل القهوة

والشاي والبيبسي وغيرها..

"أمن مكان في السيارة هو ربط الرضيع في كرسي السيارة" يضطر الآباء إلى عمل هذا الفعل.

الصواب: لا تستخدم كرسي الأطفال الخاص بالسيارة قبل أن يبلغ طفلك 3 شهور خطأ.

إن كرسي السيارة هام جداً لسلامة طفلك، حيث أن عضلات رقبة الطفل ضعيفة ورأسه ثقيلة.

ولو توقفت السيارة فجأة أو انحرفت أو صدمت حتى ولو كانت السيارة تسير بسرعة بطيئة.

قد يعاني الطفل من إصابات بالغة أو قد تحدث وفاة إذا لم يكن جالساً في كرسيه بشكل آمن. لذلك، ففي كثير من الدول، لا يسمح للأبوين بتترك المستشفى دون وضع المولود الجديد في كرسيه الخاص بالسيارة.

هناك كراسي مصممة لكل الأعمار، اقرئي التعليمات الموجودة مع الكرسي جيداً لتتأكدي أن الكرسي مصمم للأطفال المولودين حديثاً، وافرئي أيضاً التعليمات الخاصة بتركيب الكرسي لتثبيته جيداً وبشكل آمن.

يجب أن يكون وضع الكرسي مواجهاً لخلفية السيارة وذلك في مقعد السيارة الخلفي.

"أفضل وضع لنوم الطفل على بطنه لأن هذا الوضع يقلل الغازات والمغص" من ضمن العادات الموروثة الخاطئة التي تنتقل من أم لأم من

باب النصيحة.

الصواب: إن وضع طفلك على بطنه وهو مستيقظ قد يقلل من الغازات، لكن لا تتركه أبداً على بطنه وهو نائم، فقد ثبت أن النوم على البطن أحد أهم أسباب ظاهرة الموت المفاجئ في الأطفال حديثي الولادة.

"ليس بسبب أن الطفل لا يستطيع التنفس من أنفه كما يعتقد البعض، لكن الأهم أنه لا يستطيع استخدام عضلات صدره في التنفس. تزيد هذه المشكلة في الشتاء عندما يكون الطفل مرتدياً ملابس كثيرة ومغطى بأغطية ثقيلة."

إن أفضل وضع لنوم الطفل هو على ظهره أو على جنبه على أن يكون ذراعه الأسفل مفروداً للأمام حتى لا يستطيع أن ينقلب على بطنه. يجب الإشارة أيضاً إلى أن الوسادات لا يجب أن تستخدم أبداً قبل سن سنة لأنها قد تتسبب في اختناق الطفل.

"يجب أن يبدأ إعطاء الطفل أطعمة صلبة منذ الشهر الثالث.. حتي يساعد في فتح شهيته ومعدته تكبر علي ذلك ويحب الطعام ووزنه يزداد".

الصواب: "إن الجهاز المناعي للقناة المعدية المعوية للطفل لا تكون مكتملة قبل

4 شهور". فيجب عدم إعطاء الطفل أطعمة صلبة قبل الشهر السادس أو السابع.

بعد مرور الوقت ومع متابعة تاريخ الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مثل

التهابات الأمعاء، القولون العصبي، وعسر الهضم.

وجدت الدراسات أن أغلب هؤلاء الأشخاص قد تم إعطاؤهم أطعمة صلبة

مبكراً."

من الأفضل عدم التسرع في إعطاء الطفل أطعمة صلبة لأن رد الفعل العكسي

للسان الطفل الذي يجعل الطفل يلفظ الطعام، يقل ببلوغ الشهر السادس، كما أن

معظم الأطفال يستطيعون في هذه السن الجلوس دون مساعدة في مقعد الطعام

المرتفع، وهذين العاملين يجعلان إطعام الطفل أسهل.

من العلامات الأخرى التي تدل على أن الطفل مستعداً لتجربة الأطعمة الصلبة

عندما يحاول الوصول إلى طعام والديه أو عندما يحرك فمه كأنه يأكل.

"الأطفال يحتاجون لارتداء أحذية عند تعلم المشي" مفهوم راسخ عند الكثير من الأمهات.

الصواب: إن الأقدام العارية أفضل لأنها تساعد الطفل على الشعور بشكل أفضل بالتوازن وكذلك الشعور بالاحتكاك الطبيعي بين قدميه والأرض عند محاولاته الأولى للمشي.

لكن الأطفال يمكن أن يمشوا عاريين الأقدام على الأماكن النظيفة فقط في البيت وليس خارج البيت.

عندما يكون الطفل مستعداً للمشي واللعب خارج البيت، يحتاج عندئذٍ لارتداء حذاء لحماية قدميه.

الأحذية ذات الكعوب خطر، فتجنبني الأحذية الموضوعة ذات الكعوب مثل بعض الصنادل، أو البوت.

بأن مقاس الحذاء المناسب يجب أن يكون أعرض من قدم الطفل بمسافة عرض إصبع وأطول من قدمه أيضاً بمسافة عرض إصبع.

إذا كان الحذاء صغيراً على الطفل، فقد تكون قدمه محشورة دون أن تلاحظي ذلك، فانتبهي إلى وجود احمرار أو أي علامات في قدم الطفل والتي تعتبر مؤشراً لضيق الحذاء. إذا تكرر خلع الطفل للحذاء، فهذه أيضاً علامة على أن الحذاء ضيق.

"الكثير من الأمهات يأذون أطفالهم عند تقليم أظافرهم وهما رضع تكون الأظافر لينة جدا والجلد في منتهي الحساسية" أو "هناك أمهات تخاف من تقليم أظافر الرضيع وتتركها تلم البكتريا والمكروبات ونري الرضيع يضع يده في فمه كثيراً".

ما هو الحل وكيف تتجنبين إيذاء رضيعك أثناء تقليم أظافره؟

الصواب: هناك العديد من الأطفال يولدون بأظفار طويلة، مما يجعل بعض الآباء والأمهات يشعرون بالقلق من احتمال أن يخدش وجهه"، وهنا يأتي دور الأم في مقاومة الرغبة في تقليم أظافر هذه المرحلة المبكرة من عمره، لأن الظفر يدخل في الجلد، ويمكن أن ينزف لو تم قصه، ولكن عوضاً عن ذلك، فعليك إلباس الطفل قفازات، أو إبقاؤه ملفوفاً، بحيث لا تقترب يده من وجهه، وعند تقسو أظافر الطفل، وتصبح أكثر صلابة قليلاً يمكنك تقليمها، ولكن قومي بالأمر بحذر شديد.

أظافر اليدين الصغيرة تنمو بسرعة حتى أن الأم قد تضطر إلى تقليمها أكثر من مرة في الأسبوع الواحد، أما أظافر القدمين معدل تقليمها أقل من ذلك.

وطرف الظفر أسهل طريقة لتقليم أظافر الطفل من الليونة، بحيث يسهل إزالة الزائد منها، كما يمكنك شراء مقص تقليم أظافر بزواوية منحنية غير حادة. وربما يصبح قص الأظافر أكثر سهولة ويسر إذا قام شخصان بالغان بالمهمة، فيقوم أحدهما بإمسك الطفل لمنعه من الحركة، في حين يقوم الآخر بتقليم أظافره، كما يفضل القيام بهذه المحاولة أثناء إطعامه أو نومه، لأنه سيكون حينها أكثر هدوءاً، أو بعد الاستحمام مباشرة لأنها ستكون طرية مما يسهل قصها.

"أضرب لابنك ضلع يطلعله 24 ضلع" الأصل في التربية عند الجميع هو الضرب والعنف كما ربانا أبائنا.

الصواب: هو أن العنف يولد عنف ويصعد الموقف ويعمم الطفل الضرب علي كل شيء حوله أخواته أو زملاؤه في المدرسة وأيضاً علي تخريب وتكسير الألعاب غير أن هناك دراسات أثبتت أن الضرب المتكرر على الرأس والوجه يمكن أن يسبب أمراضاً عصبية مثل مرض الزهايمر الذي يفقد المخ وظائفه.

وأظهرت عمليات التشريح لجثث 12 لاعب رياضي توفوا بأمراض في المخ أو أمراض عصبية، غمطاً واضحاً للضرر الواقع على الجهاز العصبي.

وأكدت الأبحاث الطبية في جامعة بوسطن "هذا أول دليل لعلم الأمراض على أن الصدمات المتكررة للرأس التي تحدث في الرياضات الصدامية، يمكن أن يكون لها علاقة بالإصابة بمرض العصب المحرك".

غير أن العقاب البدني له أثر سلبي علي نفسية الطفل فيكون الأطفال احترامهم لذاتهم أقل ولا يشعرون بقيمتهم، وقد يؤدون أداء سيئ في الدراسة وفي الحياة الاجتماعية، على عكس الأطفال الذين لم يتعرضوا للضرب نهائياً، فهم عدوانيون أكثر مع باقي الأطفال، ويمكن ان يؤدي به السلوك السيئ إلى مشاكل سلوكية أكثر.

فعليكم تجنب العقاب البدني أو اللفظي وهناك عدة وسائل للعقاب ولكن قبل أن تعاقب طفلك عليك أن تفهم سبب السلوك وهل كان يقصد بالفعل أم عن غير عمد وعليك التحدث إليه.

وتعليمه أن هذا سلوك خطأ وغير مرغوب فيه مرة وأثنان وعشرة حتي يدرك الصواب من الخطأ ثم بعدها قرر أن تعاقب بالحرمان من الحلويات أو الألعاب أو العقاب بالعزل والخصام لمدة ربع ساعة امتنع فيها عن التحدث إليه وعرفه السبب أو عن طريق كرسي العقاب لمدة 5 دقائق تزيد مع سن الطفل إلي أن تصل أقصاها ربع ساعة.

"الطفل: جرحت إصبعي أثناء اللعب.. الأب: تستأهل مين قالك تلعب"

يلعب الأطفال وينسون أنفسهم لدرجة أنهم يجرح نفسه دون وعي أو

قصد ويكون رد فعلنا للموقف "أحسن تستأهل".

الصواب: يجب ان نغير ردود أفعالنا تماماً

الطفل: جرحت إصبعي أثناء اللعب.. الأب: صحيح أووووه تعالي أشوف معلش

حبيبي حصل ايه؟.. الطفل: قفزت ووقعت بقوة

الأب: الحمد لله علي سلامتك.. خلاص روح كمل لعب وخذ بالك المرة الجاية.

وارد جدا أن يلعب الطفل وينجرح أو ينصدم في شيء فالموكد أنه لا يريد أن

يؤذي نفسه عن عمد فيجب أن تضع نفسك محل الطفل وتذكر أنك عشت طفولتك

وتعرضت لمثل تلك المواقف.

فالانتقال من موقعنا إلى موقع الطفل في تفهم مشاعره يضيفي للطفل شعوراً

بالدعم والمساعدة، الطفل ترك البكاء وتفاعل مع أبيه بعدما لمس منه الإصغاء

والاهتمام.

فبذلك قمن بتهدأت الطفل وأيضاً السيطرة علي الموقف ولفت انتباهه أن

يحترس لنفسه في المرة القادمة.

«أنت طالع لابوك بالظبط ليه؟؟!!»

"شوف أخوك الصغير وأتعلم منه" أو «شوفت ابن طنط فلانة متفوق وبيسمع الكلام وشاط».. من أشهر الجمل التي ترددها معظم الأمهات لأبنائها ولو علمن أثرها السلبي في نفسية الأطفال، لتوقفن عن قولها فوراً..

الصواب: أنت بهذا الأسلوب تجعل صورة والده أو أخاه أو صديقه تهتز في نظرك وتولد مشاعر الحقد والكراهة بداخله تجاهه. كما أنها لا تجدى نفعاً معه، بل ستزيد من عناده وغضبه.

وتجعله يشعر بأنه شخص فاشل غير مرغوب فيه فينزل وتزداد سلوكياته حدية وعنفو يجعله يشعر بعدم الثقة في النفس وانكار قيمته لذاته. فإذا اعتقد الطفل أن عليه أن يكون الأفضل حتى يحبه والديه، فسيبذل قصارى جهده حتى يريهم أنه محبوب أو أن يحط من مكانة إخوته بحيث يسقطون من عيون أهلهم.

تبدأ المنافسة ليحصل الرابع على حصة الأسد وليصبح المحبوب الأول من أهله. عندما نعلم أولادنا من خلال المقارنة فإننا بذلك نفسخ العلاقات التي يجب أن تتواجد بينهم محولين إياها إلى علاقات قائمة على الحسد والغيرة والخيانة.

فالعبقرية استثناء ليس من المفيد أن نظل نذكر أبنائنا بأن بيل جيتس عبقري الكمبيوتر صار مليارديراً وهو في الحادية والثلاثين من عمره. إننا نروي قصص نجاح هؤلاء العباقرة من باب الإعجاب بهم، ومن باب التأكيد على قدرة الإنسان على تحقيق المعجزات، إذا أحسن استغلال مواهبه وتوظيف ظروفه لصالحه، لكن العبقرية تظل حالة فردية محكومة بظروفها الاجتماعية والتاريخية.

مبدأ المقارنة يؤدي الطفل ولا يفيد به المرة فعليك أن تنصحي طفلك أن يتفوق لنفسه ليصل لما يطمح وليس ليصبح كأبيه أو كأخيه حتي يزداد لديه إحساسه بأنه شخص له قيمه وأنه شخص مستقل عن غيره ولا يحاول أن يقلد أحد فيكبر علي التقليد والنسخ ليصل.

«أنت فاشل .. أنت غبي .. أنت مبتعرفش تعمل أي حاجة .. كل اللي بتعمله غلط».. جملة تصيح بها بعض الأمهات أثناء تأديبها لطفلها ولا تدري أنها تنمي لدى أطفالك السلبية واللامبالاة، كما تفقده القدرة على ثقته بنفسه فالطفل يقتنع تمام الاقتناع أنه ما يقال عنه فإذا رددتي أمامه أنه فاشل حتي لو هو ذكي وناجح سوف يطبق نظرتك عنه ويفشل بعدم ويقول أمني تقول أني فاشل فلماذا أنجح؟

الصواب: عندما سألو رسام مشهور سألوه: ما سر نجاح لوحاتك؟
قال: عندما كنت صغيرا كانت أمني تردد علي مسامعي بأن شخبطاتي في دفتر الرسم هي أحدي روائع الفن التشكيلي حتي صدقتها !!
نعم التدعيم الايجابي والثناء علي أقل تصرفات الطفل الايجابية هي الطريق الي نجاحه في المستقبل اذا اردت ان تجعل منه شخص يثق في نفسه ومعتمد علي ذاته بحد كبير جدا.

فنحن من يوجه أطفالنا الي الخطوات المستقبلية النجاة بكلامنا وتدعيمنا الايجابي لهم فلا تحبط من طفلك وتقول له ما هذا انت كفاية شخبطة انت بتخلص الألوان والأوراق بلا فائدة بل عليه ان أوظف له نقاط ضعفه لتكون بعد ذلك نقاط قوة فيه أو أنت شخص فاشل أنظر إلي درجاتك المتدنية بل قل له المرة القادمة انتبه جيداً وذاكر بجد حتي تحسن من تلك الدرجات أنا أثق فيك أنك تستطيع أن تكون أفضل وأفضل.

ابحثي عن شيء يميز طفلك وقدري موهبة حتي لو كانت بسيطة سواء كانت في الرسم أو الموسيقى أو النجارة أو الرياضة.. إلخ، وتجنبي التركيز فقط على التفوق الأكاديمي.

«أنا تعبت منك أو أنا زهقت منك .. أنا بكرهك أنت سبب تعبتي في حياتي .. ربنا يأخذك ويريحني» .. بالتأكيد رددتها الكثير من الأمهات.

الصواب: هذه الجمل سلبية التأثير، وتسبب جرح الشخص الذي أمامك، وبالفعل يكون لها أثر سيء جداً في نفسية الأطفال، فيتولد لديهم الإحساس بأنهم غير مرغوب فيهم ويشعر أنه سبب كل المشاكل التي بالحياة ويكرهه نفسه ويشعر بأنه عبأ ويدخل الطفل في أعراض الاكتئاب والحزن وينزوي علي نفسه وتشكو الام من عزله وعدم رغبته في الطعام أو اللعب وتتفاجأ بتريد أنا بكرهك مش بحبك علي لسان الأطفال في كثير من المواقف.

أو يبدأ الطفل في الزن والإلحاح المستمر في سؤال الأم ماما أنتي بتحبيني؟؟ ويشعر الأطفال بعدم الأمان والخوف المستمر أن يفقد الحب الذي يشحذه من الوالدين.

فتوقف عن ترديد هذه الجمل وحاول ان تتمالك أعصابك لأنك تعكس ما في نفسك علي طفلك فيحاول أن يترجمه إلي مشاعر وأحاسيس بغض النظر عن ما إذا كانت وقت غضبك وضيقك وسوف تذهب لحال سبيلها.

"سيبوني لوحدي، أنا مشغولة الآن مش عايزة صداع".. جمل سلبية وكثيراً ما نرددها ونحن لا نعلم تأثيرها.

الصواب: عندما تعتادي علي قول هذه الجملة لطفلك مرة تلو الأخرى، سيكشف الطفل عن التحدث إليك، وذلك لشعوره بالرفض الدائم من ناحيتك، وهنا ستتسع الفجوة بينكم، وتشعرين بغربة الطفل وسط حضنك فهو يرفض التحدث إليك ولا يحكي لك تفاصيل هامة تحدث له وتتسع الفجوة يوم بعد يوم حتي يصل إلي مرحلة المراهقة.

والتي تعتبر بمثابة القنبلة الموقوتة التي تستعد للانفجار في اي لحظة يضطر إلي اللجوء للأصدقاء وللجماعة الخارجية التي تسمعه جيداً فعليك أن تخصصي وقت كافي لتحدث إلي طفلك والاستماع لكل ما يرغب في سرده لك وتهتمي أيضاً بالسؤال عنه وعن ما يخصه.

غير ان الاستمرار في صد الطفل يخلق نوع من الامتناع والرفض حتي مجرد حضن الأم أو التحدث إليها أو اللعب معها في سن صغير.

وعندما يكبر الطفل علي هذا الوضع تتسع الفجوة وخصوصاً في مرحلة المراهقة فتجدي من الصعوبة التعرف علي أفكار المراهق أو ميوله واتجاهاته وانتمائه.

فيجب أن تستمعي إلي طفلك مهما كانت الحكايات التي سوف يسردها لك فإذا كانت في نظرك تفاهات وسخافات فهي بالنسبة له محور حياته وأهم شيء لديه فمازالت اهتماماته وأولوياته بسيطة وعلي حدود عالمه الصغير.

فعليك أن تشاركيه اهتماماته وألعابه وحكاياته والمواقف الصغيرة التي يعيشها وتذكري دائماً أن الأطفال ليس لهم ذنب في ضغوط ومشاكل الحياة من حولنا.

اشتركي أنتي والأب في وضع جدول زمني وليس بالورقة والقلم وإنما شيء معنوي يشعر به الطفل أنكم لا تتخلوا عنه لحظة وكلكم شغف واهتمام للاطلاع عن كل ما هو يدور في عالمه.

"أنت بتعيط ليه .. مافيش حاجة عشان تعيط عليها أنت راجل والراجل مش بيعيط أبدا".

الصواب: كل الأمهات يقولون تلك الجملة وينسون أن البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يستطيع الطفل أن يعبر بها عن نفسه حتي أن كان بإمكانه الكلام والتعبير بالحكي عنما حدث له.

كثير من الأمهات تلاحظ أن الطفل بعد سماع هذه الجملة بيزيد في البكاء ويبكي لمدة أطول، فهذه الجمل تجبر الطفل على إخفاء مشاعره، فمن العادى جداً أن يتأثر الطفل لأى سبب، سواء مقنع أو غير مقنع بالنسبة لكِ.

دعيه يعبر عن مشاعره، وبدلاً من أن تشعريه بالسلبية والسخرية وعدم الاهتمام لمشاعره، تحدثي إليه وتفهمي أسباب غضبه أو بكائه فقد يكبر الطفل علي ذلك ويصبح رجل يافع ويحتاج إلي التعبير عن مشاعر الحزن والغضب ولكن لا يستطيع بناء علي الموروث الذي تربي عليه وأن البكاء سوف يحزل رجولته فيظهر ويخرج غضبه في أي شيء زوجته .. أولاده أو في عمله ويكون السبب في تخريب الأشياء المحيطة به.

ولا تربطي مفهوم الرجولة بالبكاء أو الحزن أو الحب أو كلمات يقولها طفلك برقة لأنه يعبر بمنتهي البرأة عن مشاعره فأنتي بذلك تربي جبل من الجليد بداخله فمهما رأي أمامه من مواقف تستجير عطف الناس فهو لا يستجار ولا تثير عاطفته وأول الناس الذي سوف يقسوا عليهم هو أنتم أيها الوالدين ومن بعدكم زوجته وأولاده.

الصواب: عندما تربط في ذهن الطفل أن الأب هو مصدر التهديد والضغط لتعديل سلوك الطفل بالعنف أو التهيب يكره الطفل رجوعه للمنزل حتي لا يقع عليه الوعيد الذي تقوله الأم كل يوم وخصوصاً لو تم بالفعل وقام الأب بتعنيف الطفل وتعرض منه للعنف والضرب يظل الموقف صورة حية في ذهن الطفل يستدعيها بمجرد قول الأم "أما بابا يجي بالليل هقوله".

الأصل في التربية هي المشاركة فعليك أن تنتظري قدوم الأب لتحلي معه المشكلة بدل من تفاقمها وان تصل إلي العنف والضرب فأتفقوا سوياً علي وضع حل أو طريقة لتوضيح مدي خطأ الطفل أو وضع العقاب المناسب غير الضرب.

غير أن التهديد يجعله في حالة من التخريب والعنف إلي أن يأتي الوقت المحدد الذي يأتي فيه الأب.

ونلاحظ بالفعل أن تقول الأم ابني أصبح لا يخاف العقاب ولا التهديد بحضور والده، بالفعل فقد التهديد قيمته وأصبح يثير غضبك لأنك سوف تخبري أبيه الذي طالما يتمني حضوره للجلوس معه واللعب معه، وأنتي ربطتي لديه حضوره بالعقاب والحرمان من تلك اللحظات التي يشعر فيها بوجود أبيه.

فكرة التهديد يجب أن تتنحي جانباً وليس هناك داعي للتهديد بالحب أو الكره أو بالأب فعليك أن تسيطر على السلوك من خلال منع وحرمان من أشياء مادية كالحلويات أو الألعاب أو مشاهدة الكرتون أو أي شيء تعلمين أن الطفل يحبّه ويخشى أن يحرم أو يمنع منه.

"ماما أنا عايز ألعب كرة مع صبحي يوسف ألي ساكن في العمارة معنا ..

الأم: أما يجي بابا أبقي قوله .. أنا معرفش !!" الجملة التي ترددها الأم

عندما يفيض بها ولا تجد الإجابة أو الرد المناسب.

الصواب: أن هذه الجملة هي هروب معتاد عند طلب طفلك لشيء وتلقيه على شريكك، ومع تكرار هذا التصرف فإن تفكير طفلك سيكون «لن أطلب شيء، فهي لن تستطيع تلبيةه على كل حال».

فتتفاجئي بالطفل يفعل ذلك دون أن يستأذنك أو ينتظر الأب لأنه علم أن الأب سوف يرفض كالمعتاد. فيتعلم الطفل جنب ذلك الهروب من مواجهة المشاكل التي يقع فيها عندما كبير العالم الصغير الخاص به فيخرج إلي المدرسة فيهرب من موقف مواجهة مهما كان ويكبر معه السلوك ويتحول لعادة يهرب من كل المسئوليات والمهام التي يوكل بها في الحياة العملية والحياة الزوجية أيضاً.

فيجب عليك أن تغيري طريقة التعبير والكلام، وكوني دبلوماسية في ردودك، ولا تحملى شريكك عبء وتفقدى لغة الحوار والتواصل مع طفلك بل عليك أن تسمعي من الطفل أكثر عن يوسف صديقه وإذا كان الطلب مقابل بالرفض فعليك أن توضحى له أسباب رفضك والاستماع لما سوف يقوله دفاعاً عن وجهة نظره حتي تعلمي طفلك الثقة بالنفس والصراحة وإبداء الرأي دون خجل حتي توصلي معه لحل وسط يرضي الطرفين.

وإذا كنتم بالفعل تنتظرون رأي الأب فذلك بسبب أمر يخصكم جميعاً كالخروج إلي الملاهي ووعد الأب الطفل بالذهاب معه أو للذهاب إلي زيارة الجد والجدة وهكذا في هذه الحالة يحق لك أن تقولي له دعنا ننتظر حضور بابا حتي نستأذن منه.

"عارف لو سبت سندوتشاتك في المدرسة .. ربنا مش هيجبك وهدخل النار"
 "أنت مش بتصلي ربنا هيدخلك النار" ارتباط التربية بالنار والعقاب دائماً

لازمة عند الآباء والأمهات.

الصواب: لا تخوفوا الأطفال من النار قبل سن السابعة واحرصوا على توجيههم
 بالحكمة وابتعدوا عن التخويف والتهديد حتى في هذه الفترة كل تعليمهم عن طريق
 اللعب حبه في الجنة والثواب ولا تكثر من ذكر النار والعقاب.

فلا تقول حرام. ستذهب إلى النار إذا فعلت كذا.

مسكين هذا الطفل يخاف ويرتدع سريعاً ويضع صوره لله أنه مخيف ولديه نار
 وأي خطأ يرتكبه سيذهب إلى النار.

حتى يخوف الأطفال من حوله ستذهب إلى النار لأنك فعلت كذا.. وهكذا

عرفوا الأطفال بوجود النار والجنة ولكن لاتخوفوا الطفل من النار صحيح في
 البداية يخاف لكن من كثرة التخويف بالنار يكبر الطفل ولايهتم ولايخاف من النار.

ركزوا في سنوات عمره الأولى على الترغيب بذكر الجنة ووصفها وغرس حب
 الوصول إليها بإرضاء الله تعالى وتجنبوا الترهيب من النار.

فالأصل في الدين أن الله عز وجل رغب المؤمنين في التوحيد وفي حب الطاعات
 ثم أتى بعد ذلك الترهيب فلم لا نستخدم هذا الأسلوب بدل الترهيب طوال الوقت
 فنحن لم نجرب الترغيب من البداية، الطفل يحب من يثني عليه ويحب أن يكرر
 السلوك مرة أخرى لتثني عليه مرة أخرى ولكن الترهيب يجعله يخاف منك ولكن
 يكرر السلوك من ورائك.

"أنت لازم تطلع شبيهي في كل حاجة عايزك أما تكبر تبقي مهندس تمسك الشركة" كثيراً ما نسمع تلك الكلمات يرددها الآباء لأطفالهم من سن صغير..

الصواب: أنت تفرض حلم علي طفلك لم يحلمه ولم يسعى بمخيلته في يوم. فمنذ نعومة أظافر الأطفال يرون الأب هو البطل الذي نفسه فيه ويحلم أن يصبح مثله تماماً وعندما يسأله أحد: "نفسك أما تكبر تكون أيه؟"

يقول: ظابط زي بابا "ومع الوقت يتغير الحلم بتغير المراحل العمرية للطفل، فعليك وقتها توجيه الطفل وتركز علي مهارات وما يتميز به وتلف انتباهه إليه ولا تحدث أبنك عن انجازات وكأنك تريد نسخة مصغرة منك تتشكل فيه.

فلا تفرض عليه شيء أو مجال أو أحلام لا يهواها ولا يجد نفسه فيها لمجرد أنك كنت كذا وكذا أو هو حلم لك لم تحققه أنت وتريده هو ان يحققه. فقط تقرب منه واعرف هواياته وطموحه وأهدافه وانقل له خلاصة تجاربك وتحملك للمسئولية ومواجهتك للعوائق في سبيل تحقيق هدفك وحلمك.

فتلك الخطوات توفر عليك مجهود كبير في مرحلة المراهقة وفي مرحلة التعليم الجامعي التي تظهر فيها اختيارات ورغبات المراهق فيما يريد أن يصبح عليه في المستقبل.

فالحلم الذي بدء صغير في مخيلته منذ كان طفل دون تشويه أو تدخل لتعديل الاتجاهات والأحلام منك دعه يصر ويطمح لتحقيقه، ودع الأمور تسير معه وأنت بجانبه تنصحه وتوجهه وتلك فخور بما سيصنع في المستقبل.

"عارفه يا ماما أنا شوفت التنين المجنح طائر فوق البيت وانا بلعب" الأم
تنين .. أنت بتكذب مافيش حاجة اسمها كدا يا كداب" "فين الأكل ألي
كان معاك في الشنطة .. خليت صوبي سوبر مان يأكله عشان كان جعان .. الأم: سوبر
مان يا كداب يا....".

الصواب: يقوم الاطفال من سن 4 إلى 5 سنين باختلاق ما يسمى بالقصص
الوهمية ويلجأوا إلى اختلاق القصص والحكايات الكاذبة وهذا سلوك طبيعي.
يستخدمونه من أجل المتعة أو لفت الانتباه لأن هؤلاء الأطفال يجهلون الفرق
بين الواقع والخيال.

فذلك النوع لا يسمى بالكذب فقط انصح الطفل وافهمه ان الكذب بشكل عام
خطأ ولازم احكي إلي بيحصل بشكل واضح من غير ما ازود أو انقص فيه شيء بدون أن
أعنف الطفل أو أوبخه بأسوء الألفاظ حتي لا يثبت لديه السلوك.

فكل ما عليكم تجنبه عندما يكذب طفلك هو: لا تعاقبوا طفلكم إذا ما اكتشفتم
أنه يكذب تفادياً للعقاب. عوضاً عن ذلك، علموه أن يتحمل مسؤولية ارتكاب هفوة
وأن يصلح ما أفسده. مثال على ذلك قولوا له: "أنا أسفة لأنك رسمت على الحائط".
علينا الآن ان نتعلم كيفية الاعتناء بالجدار. تعال نحضر المنظف ونبدأ بإزالة
الأوساخ. أترى؟ عندما تقول لي الحقيقة نستطيع أن نعالج المشكلة.

ولا تبالغوا في ردود أفعالكم حتى لو قلتم مئات المرات إنكم تكرهون الأشخاص
الذين يكذبون، لا تستشيطوا غيظاً حين يكذب طفلكم. ردود فعلكم العنيفة سوف
ترغمه على تجنب قول الحقيقة كيلا يجن جنونكم.

ولا تتعنتوا طفلكم بالكاذب لا تجعلوا الكذب نبوءة تتحقق. فالطفل الذي
تتعنتونه بالكذاب سيصدق أن ما يفعله يعكس فعلاً حقيقته. طفلكم ليس انعكاساً
لتصرفاته.

من الممكن ألا يعجبكم سلوكه لكنك ستحبونه دوماً حباً غير مشروط ولا تعتبروا أنه يقصد إزعاجكم بكذبه من المؤكد أن طفلكم لا يروي لكم أحداث نهاره في المدرسة بشكل مبالغ فيه بهدف جعلكم تفقدون صوابكم. فلعله يخبركم أن الثعابين المجنحة الموجودة في المختبر قد أفلتت من قفصها لأنه يخشى فعلاً أن تفعل ذلك. استمعوا إلى قصته وقولوا له: "يا لها من قصة مثيرة حبيبي! أنا متأكدة من أن الثعبان إذا أفلت في الصف يمكن أن يكون مخيفاً جداً. أتريدني أن أكلّم المعلمة كي تتأكد من أن الثعبان محجوز بطريقة امنة في قفصه"؟

"تعالى هنا أخوك نايم .. عارف لو صحيته هضربك" "أخوك لسه صغير متعلبش معاه لا توقعه" جمل كثيرة نسمعها علي لسان الأمهات عندما يرزقها الله بالمولود الثاني وتوجهها تحديداً للأخ الأكبر.

الصواب: إذا رزقك الله بمولود ثاني جديد ولاحظت غيرة ابنك منه فلا تعنفه أو تضربه بل دعيه يساعدك في العناية بالطفل في امور هي في حدود طاقته واثني عليه واشعره بالمسؤولية وراقبيه عن بعد دون إن يشعر.

ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهو يرى ولا تدعه يشعر بأن هذا الطفل قد اخذ حبه منك وكوني دائماً يقظة لسلوك الطفل وصحي خطأه بلطف ولباقة ولا يوجد أي داعي للحذر المبالغ فيه لا تلعب لا تهمس لا تحمله لا تشير حتي إليه ... فكل هذه الكلمات تشعر الطفل بنوع من الفضول لاستكشاف أخيه الصغير فعليك أن تجلسي معه وتعرفيه أنه صغير وأنه كان في مثل عمره وحجمه وكنت تخافين عليه كثيراً في البداية ولكن بعد ذلك عندما يكبر الصغير سوف تتركي له المجال لحمله واللعب معه.

حاولي تجنب الكلمات التي تدعو للتمييز، مثل «أخوك - أختك - كبير - صغير»، للتخلص من الغيرة بينهم، ويمكنك قول: «أحمد هل يمكنك مراقبة سارة حتى أعود من المطبخ؟»

لأن التوجه بالهوية التي تخصهم وحدهم ولا يتقاسمونها مع غيرهم تشعره بالاستقلالية، دون الاعتماد على ترتيبه بين أخوته.

لا تجبري طفلك على الشعور بالسعادة أو التظاهر بالفرح لقدم أخيه أو أخته، دعيه يعبر عن مشاعره ببراءة، حتى لو كانت مشاعر سلبية، تقبلي مشاعره بهدوء. لا تدفعيه للشعور بالذنب، لأنه لا يشعر بالحب تجاه أخيه، ومن المحتمل أن يكرهه لأنه شريكه في كل شيء حتى أمه.

حاولي أن تنقلي إليه رسالة أنه ليس مضطراً أن يحبه أو

يبغضه، فهي مشاعر ستزول مع الوقت، وسيشعر أنه مُنح قيمة وقدرًا.

على الرغم من وجود الطفل الجديد، وبذلك ندفعه ليأخذ الوقت الكافي للتكيف مع الوضع الجديد.

ولكن ليس معني كلامي أن تحملي طفلك الكثير من المسئوليات، حتى لا تسرقي منه طفولته ويزداد كرهه لأخيه.

"كل شوية خناق أنت وأخوك .. تعالي هنا جنبي متتكلمش معاه تاني .. لو شوفتك بتلعب معاه هضربك" "لو اختنقتم تاني هأجي أكسر للعبة دي ومافيش لعب نهائي".

الصواب: جميع الأطفال تتشاجر فذلك شيء طبيعي جداً ولكن نحن نبالغ في ردود أفعالنا كثيراً لدرجة تجعلنا نتحيز لطفل عن الآخر وذلك يشعر واحد فيهم بالظلم والآخر بالزهو والنصر ويربي بينهم الحقد والغيرة فعلياً أن تحوني في حيادية تامة وليس أي شجار أ تدخل فيه فهناك مشاكل تبدأ وتنتهي بالتجاهل.

ولكن حينما يكون الشجار حول لعبة فيمكن الحل بحجز اللعبة عنهم لفترة حتى يتعلموا طريقة الاشتراك فيها وليتعلموا بأن شجارهم خسارة لهم وليس الحل بالتحيز لطفل عن الآخر وإعطائه اللعبة فهنا نرجع لنفس النقطة فأربي داخل الطفل الغيرة والحقد والإحساس بالظلم.

فعلياً أن نتجاهل الشجارات التافهة عندما يكون الطرفين متكافئان والموضوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض احد الطرفين للإيذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع دون اللجوء للآخرين.

درّب الأبناء على مهارات حل المشكلات: من خلال دعوتهم بعد ان بتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وتوليد الحلول واختيار الأنسب منها.

واعلموا ان مشاجرة الأخوات علي لعبة لأنهم مازلوا لا يستوعبون معنى المشاركة، وذلك حتى سن الرابعة، وقد تصل إلى السادسة من عمرهم، وأيضاً لا يعرفون كيفية المشاركة أو بمعنى أدق كيفية التصرف، وهنا عليكِ التحدث مع طفلك بسلاسة عن «السخاء أو الكرم»، بمعاني أخرى مثل: التعاطف - الرحمة - وأيضاً التعاون، ولا تنعتي طفلك بالأنانية مطلقاً بل عززي لديه الصفات الجيده وأذكري له بطرق مختلفة كيف أن المشاركة شئ جيد ومحبة سيقربه من الآخرين أكثر ويجعله محبوباً من الجميع.

"لو قعدت ساكت هحبك" "لو أكلت كل سندوتشاتك هحبك" "أنا بحبك
عشان جبت درجات حلوة" جمل شديدة الخطورة تتردد علي ألسنة الآباء
والأمهات.

الصواب: إن هذه الجمل من الأساليب الخاطئة التي نمارسها في بناء العلاقات
وتربية الأبناء أننا نحب بشرط.

فنقول مثلاً للطفل نحن نحبك لانك فعلت كذا وإن لم تفعل كذا فنحن لا نحبك.
هذا الأسلوب في التربية والتعامل يعتبر أسلوب مدمر لشخصية الطفل ويزيده
عناداً وعدوانية.

فالطفل المشاكس أو الذي لا ينفذ تعاليم الوالدين يشعر أنه مكروه وهذا يزيده
تمرداً وبغضاً لإخوانه ووالديه وبينني منه شخصية عدائية فلننتبه لذلك ولأسلوب
تعاملنا معهم فذلك الأسلوب يشعر بعدم الأمان وطوال الوقت يتحسس أن يكرهه
والده أو أمه.

فعليك أن تعزيزيه وتكافأيه بدلاً من ذلك الأسلوب مثل "حبيب قلب ماما شاطر
ومؤدب وهياكل كل السندوتشات أو هيذاكر ويجيب درجات حلوة في الامتحان"
فبذلك تعطي أوامر غير مباشرة للعقل اللاواعي ان يستجيب ويتعامل علي أساس
ايجابي.

لا تحبوا أطفالكم حب مشروط حتي لا يبادلونكم نفس الشيء فيحبك عندما
تحضر له الحلوي وتخرجه إلي الأماكن المحببة له وعندما تريد أن تعدل سلوك أو خطأ
وقع فيه تسمع كلمة "ماما أنا بكرهك مش بحبك" لأنك منذ البداية عودته علي ذلك
عندما يكون مطيع تحبه والعكس صحيح، فهو أيضاً برجم عقله ومشاعره علي الحب
المشروط أيضاً.

"تعالى هنا حاسب تقع وتتعود" "أنا هأكلك عشان متوقعش على هدومك
ويبقى شكلك وحش" "تعالى أنا هلبسك متتعيش نفسك" .. كلمات الآباء

للمحماية الزائدة على الأطفال تدمرهم وليست تيسر سبل التربية بالمرءة.

الصواب: عندما أردد على مسامح الطفل تلك الكلمات فأنا بذلك أمحي شخصيته
وأربي شخصية اتكالية واعتمادية من الدرجة الأولى.

ولا أعطيه المساحة الكافية لفكرة التجربة والفشل مراراً وتكراراً لتعمل في كل
مرة طريق للنجاح في المرات القادمة.

فتأتي أغلب الأمهات تشكو وصل طفلها لسن 10 و15 سنة ولا يعرف كيف يربط
الحذاء أو يزرر القميص بمفرده. وهنا تظهر الجملة الشهيرة "أنا بعمله كل حاجة ..
ومش بخليه محتاج أي شيء بعمله لنفسه".

وتظن بذلك أنه صواب فهي تريح نفسها من عناء التنظيف وعناء إضاعة الوقت
في تعليم الصغير وتكتشف مع الوقت كارثة ذلك الفعل في عدم تحمل المسؤولية
والاعتماد على الغير طول الوقت.

وأيضاً تتسبب في خلق شخصية خائفة غير متزنة لا تقوي على مواجهة مصاعب
الحياة وتحمل المسؤولية ويصبح شخص سهل قيادته والسيطرة عليه فيصبح شخص
منحرف سلوكياً وأخلاقياً فخير الأمور الوسط لا تتركوا الحبل لأبنائكم ولا تقيدوهم به
وأعطي لطفلك فرصة التجربة والتعلم وأنت معه تراقبه وتوجهه بشكل من الهدوء
والصبر فلا يوجد شخص لم يخطأ حتي يتعلم.

"ماما هو أنا جيت أزاى؟؟" "ماما أيه الفرق بيني وبين أختي" الأم: عيب يا قليل الأدب عرفت الكلام دا أزاى؟؟ متسألش في الحاجات دي تانبي فاهم ولا لأ؟؟!!" يسأل الطفل ببراءة متناهية وتجبب الأم بعنف وسوء ظن متناهي أيضاً.

الصواب: أنا الأطفال في سن الصغير وقبل الـ 8 سنوات لا تدري المفاهيم والماهيمات الجنسية كما نتوقع فكل الاستفسارات والأسئلة ما هي إلا فضول وحب استطلاع ورغبة في المعرفة تحتاج للإجابة والاهتمام ليس إلا الأطفال عندهم قوة ملاحظة عالية ولديهم حس فضولي عالي للأسئلة، فهم مفكرون ويسألون الأسئلة التي تجعل البالغين أيضاً يفكرون.

فنحن مع كبر العمر ومسئوليات الحياة إستسلمنا لحقائق الحياة ولكن الأطفال يبحثون ويفكرون أعمق منا في تلك الحقائق.

فلا تكبت مهارة لديهم معارفه المعرفة والاطلاع والبحث في المفاهيم والحقائق واجب علي أسئلتهم دون الهروب بشكل بسيط.

والإجابات الدبلوماسية يعتبرها الطفل شكل من أشكال الكذب. "من الأفضل أن تجاوبي طفلك عن أسئلته بشكل إلي حد ما أقرب إلى الحقيقة بأبسط شكل ممكن".
ودائماً شجعي طفلك ليأتي إليكي ويسأل عن ما يدور بذهنه، فبذلك أنت تخلقين قناة للتواصل ستستفيدوا منها حتما في مرحلة المراهقة.

فعليك أن تحترمي سنه فالطفل ذو العامين يحتاج إلى شرح مبسط، "الأطفال يأتون عندما يتزوج الأب والأم ويحبون بعضهم". بينما يحتاج المراهقون أن يعرفوا حقائق عن الحياة بدون أن يتطرقوا إلى مستويات علمية وطبية عالية عن التكاثر.
فعندما تطلبين من طفلك أن يكف عن الأسئلة السخيفة، فسيكف عن الأسئلة بشكل عام.

وعندما يبلغ سن المراهقة سيلجأ إلى أصدقائه بالأسئلة التي

منعتيها عنه. والمشكلة عندئذ ستكون أنك لا تعلمي ما مصدر المعلومات التي حصل عليها ومدى صحتها ودقتها. خلاصة القول، مهدي طريق التواصل بينك وبين طفلك من أول يوم.

"هوديك عند الدكتور يدك حقنة" "لو منمتش وصحيت ونزلت من السرير

هياخذ رجلك العفريت" "هدخلك في الأوضة الضلمة وهيطلعلك الراجل

العجوز" وغيرها من المخاوف التي يزرعها الوالدين في نفوس الأطفال ..

الصواب: كل الأمهات بتستخدم الجملة مختلفة لتهديد أطفالهن ولم يأخذوا في

عين الاعتبار إنهم يشكلون عند أولادهم رعب من الدكتور مثلاً ومن الحقنة

ويربطونها بأنها وسيلة للعقاب وليست للعلاج والشفاء، فقد خلق الله صفحة بيضاء

لم تتشكل لديه مخاوف أو تعقيدات نحن من نرسم تلك الخيالات والمخاوف في

نفوسهم.

فعندما نحتاج إلي طريقة لإقناع الطفل علينا أن نبتعد عن التهديد والتخويف

تماماً فأسهل طريق هو الإقناع والتحدث إلي عقل الطفل واحترام رغبته إي كانت ثم

توضيح خطأ الرغبة أو صحتها ولكن يمكن تأجيلها الآن.

ويبدأ الطفل في الأحساس بعد الأمان والافتقار إلي الحب والحنان والأمان وعندما

يسوء الحال بسخريتك من طفلك ومن مخاوفه فيزداد الموضوع خطورة ويكبر إلي أن

يصبح محرك أساسي له في الحياة يصعب أن يتخلي عنه حتي بعد أن يصير شاب

ومستول عن بيت وزوجه وأطفال فنجد أنه ينقل إليهم مخاوفه ومعتقداته الخاطئة.

"توقف عن البكاء والصراخ وإلا سأعطيك علكة أو ألم علي وشك يخليك تصرخ بجذ وتعيظ من هنا للصبح!!" ..

الصواب: أن الأصل في التربية هو الحب والاحتواء في أي شيء عصبية .. بكاء .. صرخ .. ألم .. مرض ..

أما "لغة التهديد" لو عملت كده هعملك، دائماً ما تكون هذه اللغة ناتجة عن مدى الإحباط الذي يشعر به الآباء، ولن تجدى رد الفعل الذي تريده حتى بعد التهديد، بل بالعكس سوف يعلم طفلك أن بكائه وصراخه يثير ضيقك ويستفزك فسوف يستخدمه سلاح كيفما يشاء وفي أي وقت أراد وشاء أن يثير غضبك فيه.

لذلك تمالكي أعصابك، وحاولي الخروج بطفلك من الموقف، عن طريق ضم الطفل إلي حضنك حتي يهدئ من البكاء والصرخ وبعدها أسألية عن سبب كل هذا البكاء وحل المشكلة بدون عنف أو اللجوء إلى «ركن العقاب أو كرسي العقاب - الوقت المستقطع وحيث تبلغيه أنك لن تتحدثي معه حتي يهدأ ويتحدث بدون صرخ وبكاء»، أهم شيء هو الحفاظ على هدوء الأعصاب.

وإذا أردتي أن تسيطر علي الموقف في بعض الأوقات عليك أن لا تشعرى طفلك أنه ثار غضبك واستفزازك ببكاؤه لأنها حتماً سوف يكرر هذا السلوك ليثير غضبك كلما امتنعتي عن تنفيذ رغبة له.

فقد رددي علي مسامعه "أنا مش عارفه أسمعك وأنت بتعيظ ممكن توقف عياط عشان أفهمك وأقدر أحل المشكلة".

بعد ما تحترمي الطفل سيلاحظ أن البكاء لم يجذب بنفع شيئاً فشيء سوف يتوقف بالفعل عن البكاء ويهدئ ويحدثك بهدوء وهنا عليك أن تكافئيه لأنه يتحدث دون بكاء أو زن.

"ابني 4 سنين وبيتكلم باللغة العربية الفصحى أنا مبسوبة بيه جداً .. أنا بسببه بالساعات أدام التلفزيون والكرتون" طبعاً يتغير ذلك الكلام بعد فترة حينما يحدث مشكلة للطفل.

الصواب: يؤثر التلفزيون والكرتون علي الطفل بالسلب وليس بالإيجاب فيبدأ الطفل بالاستمتاع بالإيقاع كونه لا يفهم الكلمات ثم يحاول التركيز على التصوير والذي بالعادة يكون عبارة عن صور مختلفة تعرض الواحدة تلو الأخرى بسرعة خاطفة لا يمكن لدماغ الطفل اللحاق بها أو تخزينها وهكذا..

حتى تجد الطفل وقد التصق بشاشة التلفاز محاولاً تتبع حركات الأطفال ورقصاتهم في ذلك التصوير.

بعد مضي أشهر من هذه الحالة يلاحظ على الطفل التركيز المباشر على الشاشة وعدم النطق وقد يرافق هذه الأعراض تشتت في الانتباه لما هو خارج شاشة التلفاز وإطلاق صرخات بين الفينة والأخرى وفرط في الحركة وعدم الإدماج مع محيطه.

فلو حظ في السنوات الأخيرة تزايد ظاهرة تعسر نطق الأطفال إلى سن متأخرة وظهور أعراض طيف توحدي وتشتت الانتباه.

وقد أجمع أطباء التخاطب بأن هذه الأعراض هي ملازمة للطفل الذي يتعرض وبشكل مستمر الى شاشة التلفاز وبخاصة الأطفال ممن هم أقل من عمر (3 سنوات) والذين لم يبدأوا تعلم الكلام بعد.

وهنا ليس المقصود الامتناع عن تعريض الطفل لجميع برامج التلفاز ولكن انتقاء ما يناسب عقل الطفل فهناك برامج للأطفال متخصصة في تعليمهم أسماء الأشياء حولهم لا تلك التي تعرض أغاني أو أناشيد متواصلة لا تساهم إلا في صمت الطفل وإبعاده عن محيطه.

"روح شوف مين بيخبط لو طنط فلانة قولها ماما مش هنا" ادعت الأم ذلك لأنها لا تحب تلك الشخصية فتحاول الهروب منها «ماما عايز أروح الملاهي .. الأم: الملاهي مقفلة اليوم يا حبيبي» ادعت الأم ذلك لأنها متعبة جداً ولا رغبة لها بالعودة إلى المدينة.

الصواب: كان بإمكان هذه الأم أن تعترف لولدها بأنها متعبة لكي تؤجل زيارة الملاهي للغد. لكن الطفل لا يحس بتعب أمه، فهو ليس قادراً بعد على وضع نفسه مكان الآخرين.

ولا تضعي في ذهنك أنكِ تكذب لتتفادي نوبة بكاء. قد تقولون لي إن هذه الكذبة لا عاقبة لها، لكن هذا غير مؤكد! ينقل الكذب شعوراً بالإحراج والانزعاج والذي يلاحظه الطفل مع مرور الوقت وعند زيادة وعيه فإذا ربما يكشف مرة أنكِ تكذبين.

الطفل يتعلم بالتقليد والمحاكاة وتنتقل السلوكيات السلبية إلى الطفل كما يراها ويسمعها ينفذها دون وعي، فهو شاهد موقف حي أمامه أن الأم تكذب لتهرب من موقف ما أو تتفادي التعرض لضغط أو عقاب .. فيستخدم الطفل الكذب كحيلة أو وسيلة للهروب كما رأي من حوله يستخدمها.

فيجب أن نكون خير قدوة لأبنائنا ونعلم جيداً أننا مراقبون تمام المراقبة لأن الأطفال لديهم حس عالي علي تفهم وأدراك الموقف بمنتهى الشفافية والذكاء فنجد الطفل يتعامل ببراءة عند رؤية صديقتك أو جارتك التي لا تحبها ويقول أمامها "طنط ماما مش بتحبك وأنا كمان" وقتها سوف تداوي الموقف بكذب أكبر ويمكن أن تأتي علي حساب الطفل إرضاءً لصديقتك لأنك في وضع محرج لا يلام عليه من البداية أحرص علي شخصيتك أمام طفلك ومن بعدها الضيوف والأقارب حتي تضعي نفسك في مثل ذلك الموقف.

"كفاية رسم علي الحائط والكراسي وكل مكان في البيت هرمي الألوان وهخليك مترسمش تاني" هذه الجملة تسبب أحباط كبير للطفل ..

الصواب: عندما يقوم الطفل بالرسم والشخبطة علي التلاجة الأم/ أنت شخبطت ع التلاجة بالألوان شخبطت علي التلاجة ليه؟؟

لو سمحت التلاجة دي بتاعتي وأنا بحب أحافظ عليها وعلي الأشياء الخاصة بي كما تحب أنت أيضاً أن تحافظ علي ملابسك وألعابك المفضلة.

وعليك أن تخبري الطفل أن الرسم والتلوين يكون في الكراسة أو الورق وأذهبي معه للمكتبة وأشتري له الورق والألوان التي يختارها علي وعد منه ألا يكرر الرسم والشخبطة علي الأثاث والحائط وعندما يلتزم بالوعد ويقوم بالرسم علي الورق كافأيه وشجعيه أمام والده وعلقي الرسمة في غرفته حتي يراها ويرى أن ذلك السلوك مرغوب فيه فيكرره مرة أخرى.

فلو علمت فوائد الرسم لأصرتم علي تعلم أطفالكم الرسم وممارسة هوايته فيمكن تلخيص الفوائد الناجمة عن استخدام الرسم مع الأطفال فيما يلي:

- التعرف على شبكة العلاقات الاجتماعية التي يعيش في ظلها الطفل، والأشخاص المؤثرين في حياته.
- التعرف على الألوان وعلاقتها بالطبيعة والحياة الاجتماعية المحيطة، ودلالات استخدام الأطفال في رسومات الطفل.
- تنمية روح الخيال عند الطفل.
- تفريغ الشحنات الانفعالية السلبية كالغضب والعدوان والخوف.
- وسيلة للتعبير والتواصل مع الآخرين عند الأطفال الانطوائيين.
- التعرف على الحالة التي يعيشها الطفل أثناء الرسم كالخوف والغضب والقلق.

الأم أمام طفلها "أنا تعبت وزهقت منك ومن عمالك ومش قادرة استحملك" يأتي علينا لحظات انهيار من التعب ومن كثرة الضغوط

والمشاكل ونردد تلك الكلمات..

الصواب: تخاطب الأم طفلها دائماً: عندما لا تعجبها تصرفاته ويرتسخ فعلاً في عقلها الباطن: "أنها بالفعل غير قادرة علي التحمل"

وأول من يدفع ثمن هذه المشاعر هو طفلها فعندما يسألها تتأفف وهي تجيبه وعندما يطلب منها المساعدة تتذمر وهي تلبى طلبه وعندما يلعب محدثاً ازعاجاً تنهره وتطلب منه التوقف وعندما يرتكب خطأً بسيطاً فسينال العقاب بلا تفاهم.

وبذلك تصبح الحياة عقاب قاسي علي الأم والطفل فكلا منهما لا يستمتع بالحياة وبأجمل لحظات، هي كونها أم ولديها طفل تحبه وطالما كانت تتمناه من الله، والطفل يشعر بالظلم والظلم وتضيع سنوات البراءة والتمتع بطفولته.

فعليك أن تملئ قلبك بالايجابية فأنتي أقوى مما تظنين والصبر يزينك. قولي بدلاً من ذلك نا ساتحمل وسأصبر لأجلك لتصبح كما أحب وأكثر.

فيجب أن تفصلي تماماً مشاكل وضغوط الحياة بعيداً عن أطفالك وخصمي جزء من الوقت لتتبعني فيه بممارسة أي هواية لك أو الخروج والتنزه لأي مكان أو الذهاب لزيارة صديقة بالاختصار مارسي أي شيء محبب لك حتي تفرغي كم الشحنات السلبية المشبعة بداخلك وتعودي إلي المنزل وإلي أطفالك ولديك طاقة متجددة تسعدي أطفالك ونفسك بها.

"الأم: لو معملتش الواجب مافيش تلفزيون ولا لعب ع الكمبيوتر بعد ما تخلص" أو "لو عملت شقاوة ومقعدتس مؤدب مافيش مصيف ولا هنروح للبحر وتلعب ع الرمل" هي جمل بها أمر وتهديد وتحديد لقرار قد أخذ بالفعل ولكن في الحقيقة هو غير ذلك، فقد يعند الطفل ولا يقوم بتنفيذ الطلب الذي وجه إليه ويجد أن الأم لا تنفذ تهديدها ولا القرار الذي أخذته وهنا تكون المشكلة ... الصواب: علينا ان نلتزم بما نقول سواء في الثواب أو العقاب - وان نقول ما نقدر على تنفيذه وان لا نقول امور لا نقدر على تحقيقها لأن الطفل يرتبط في ذهنه أن ماما تقول ولا تنفذ.

ويري أنه شيء بسيط وسهل لا أفعل وهي سوف تفعل وبالتالي يسقط عنك الصدق وتنفيذ العقاب وبالتالي لا يخاف ولا يضع له حد عند فعله لسلوك الخاطيء بعد ذلك.

فعندما تعد طفلك بشيء ما عليك أن تنفذه حتي يري فيك الصدق ويثق في كلامك وإذا لم تسمح لك الظروف ولن تستطيع تنفيذه أعذر من طفلك وأذكر له الأسباب وهو سوف يقدر لأنك احترمته وتعاملت معه بصدق.

عليكم تنويع العقاب والمحفز أيضا فعندما تعاقب أبنك كثيراً بالحرمان من التلفزيون مثلاً فيخلق هو بديل آخر يتمتع به بدلاً من التلفزيون حتي يثير استفزازك أكثر ويشعرك أن العقاب لا يفرق معه في شيء.

كما نري ونسمع من الأطفال التي تعنفه والدته وتضربه فيقول لها "أضربي تاني موجعتنيش" فذلك لأن العقاب فقد قيمته وأصبح شيء هين عليه مهما كان مؤلم. وأيضا التحفيز بنفس الشيء لفترة طويلة ومكافئته به يشعره أنه متوافر لديه دوماً وهو لا يحتاجه فيبدأ في عدم الطاعة والسلوك الصحيح يبدأ يتلاشي هنا عليك أن تنوعي في المحفز والمكافأة.

الطفل شرب اللبن وترك الباقي علي الطاولة الأم يا حيوان رجع اللبن مكانه

في الثلاجة" أو "الطفل ماما عايز أَلعب باللعب شوية .. الأم لا .. ليه يا ماما عايز أَلعب .. الأم قولت لالالالالا يعني لا" كثيراً ما يهاج وينقد الأمهات أطفالهن دون سبب واضح والطفل لا يعي ما سبب الرفض أو سبب الانتقاد.

الصواب: كثرت النقد والهجوم والرفض يكون سلوك العناد والتمرد والعدوانية عند الطفل يوماً بعد يوم.

في أول موقف كان عليك أن تقولي لطفلك اللبن يتلف إذا لم نضعه في الثلاجة، فأنتِ هنا وضحتي السبب وراء طلبك وتبرمجي عقل الطفل علي تكرار الفعل مرة أخرى بعد ذلك.

وهي طريقة توسع خيالاته وتكسبه القدرة علي حل المشكلات وتحليل الموقف عندما يتقدم في العمر.

أما في الموقف الثاني كان عليك أن توضحى له سبب رفضك حبيبي للعب ليس الآن عندما أنتهي من تنظيف البيت سوف أدعك تلعب كيفما تشاء ولكن عدني أن تجمع ألعابك في الصندوق وتضعها في مكانها، فأنتِ هنا احترمتي طفلك وأعطيته الأسباب التي تجعله يقتنع ويتعلم الصبر أيضاً والالتزام ويشارك في تحمل مسئولية نظافة المنزل.

غير أن كثرة اللوم والنقد يشعر الطفل بأنه غير واثق في نفسه وشخص ضعيف الشخصية سهل قيادته دون التفكير في صحة أو خطأ رأيه، فقد تعلم منذ طفولته علي شيء الآخر هو من يقود وليس هو له رأي في أفعاله أو تصرفاته.

"ماما أنا مش بحب المدرسة مش عايز أروح تاني .. الأم: هتروح المدرسة غصب عنك أنت عايز الناس يقولوا عليك جاهل ومش متعلم" فدايما نترك

السبب الأساسي ونحرص أنفسنا والطفل في نظرة الناس ونظرة الأقارب وغيرها..

الصواب: عندما يقول الطفل تلك الجملة فهو صادق فلا تستهين بمشاعره البريئة، فأبحث عن الأسباب وراء هذا الشعور فيمكن أن الطفل يتعرض لحرمان من ممارسة أنشطته وهواياته وأن المدرسة هي كل شيء في الحياة.

أو تعرض الطفل للعنف داخل المدرسة سواء من المعلم أو من زملاؤه وهو لا يعرف كيف يدافع عن نفسه ويشعر أنه مهان.

أو عدم اهتمام الأهل بالطفل وبفكرة التعليم من الجانب الأساسي فهي فكرة ثانوية لتزوين أمام الناس والأقارب فقط.

أو عدم معرفة الأهل بمشاكل الطفل الصحية مثل/ ضعف السمع والبصر أو قلة الذكاء.

فعليك أن تبحثي في المشكلة الأساسية وراء تفوه الطفل بتلك الجملة حتي لا تهملها وتكون لديه عقدة ومشكلة نفسية من العلم والتعليم.

أو قد يكون هناك مشكلة بداخل الأسرة نفسها كالانفصال والطلاق بين الوالدين وأثبتت العديد من الدراسات انخفاض مستوي الطالب والتحصيل الدراسي له بعد تعرض الوالدين لمشاكل أدت للانفصال ومن هنا يبدأ الطفل كالحلقة التي تسقط من عقد لا يشعر بسقوطه أحد لأن الوالدين في مشاكل وخلافات مستمرة فيكون رد فعل الطفل اللاشعوري كلفت انتباه لوالديه "أنا لا أحب المدرسة لا أريد الذهاب" ويكون من خلفها أشعورا بي لا تدعوني أعاني من جو المشاحنات وعدم الاستقرار والأمان معكم.

"أنت مبتفهمش .. حمار .. مافيش إلا الشبشب جنبي لو معرفتش تحل
الواجب وركزت كويس" وهكذا الأسلوب الشهير لحل الواجب والمذاكرة مع

الأطفال .. درس في النكد والضرب والإهانة ..

الصواب: إهانة الطفل في أنه لم يستوعب أثناء المذاكرة هو عقاب في غير محله.
فكيف ندعوه بصفة سيئة ونضربه ثم نطلب منه التركيز معنا؟

طبيعي جداً أن لا يفهمنا من أول مرة وألا يعطي تركيزاً كاملاً ولكن صدورنا
أصبحت ضيقة تجاههم وأصبحنا نضع العيوب فيهم فنقابلهم بالوجه العبوس في
المذاكرة نحكم عليهم وعلينا بالمعاناة كن بشوشاً ومنصفاً فطفلك مليء بالإيجابيات
وإن بدي لك عكس ذلك. طفلك يحتاج التحفيز أكثر من العقاب أثناء المذاكرة
فالتحفيز يقلل من عصبيتك ويشجع علي بذل المزيد فيشعره بالهدوء والتركيز ويبعد
عنه القلق والتوتر فلا تنسي استخدام المحفزات مثل النجوم/ الملصقات والهدايا
البسيطة والعبارات الجميلة وغيرها ...

يلزم تشجيع خارجي من الأب أو الجد والجدة ... زي شوفتوا عمل ايه برافو
برافو حتي لو وحش لان الإتقان هياخذ وقت طويل جدا ويجب أن تتفقي مع معلمة
في المدرسة انك سوف تحضرين لها لعبة أو هدية تعطيتها لابنك علي انها من المعلمة
نفسها تشجعه بيها في المدرسة وتقول له لك عندي مفاجأة جميلة أوي اما تذاكر
وتكون شاطر في البيت والمدرسة.

الثبات علي مبدأ ونظام يعني لازم يبقى فيه ميعاد يومي للمذاكرة ولا يتغير لاي
سبب.

"ماما عايز شكولاته .. حبيبي بس أنت تعبان وسخن .. لالالا أنا عايز شكولاته .. وعياط وصريخ .. خلاص خلاص أتفضل الشكولاته" أغلب الأمهات تردد كلمة "مبعرفش أرفضله طلب بخاف يعيط يجرح حنجرته ولا يتعب ولا يطلع محروم".

الصواب: لم يستطيع والديه أن يرفضاً له طلب فقد كانا يمنحان طفلهما كل شيء يعطيانه بلا حدود ويستجيبان له بلا ظوابط وكأن من مهامهما اضاك طفلهما فقط أو الحرص علي عدم رؤيته باكياً فتعلم منهما أن الحياة تسير هكذا فأصبح لا يوجد في قاموسه شيء اسمه الصبر ولا ضبط النفس وإمّا الإتكالية والأناية كانت تصرفاته أصغر من عمره وكانت شخصيته تنمو لكن ببطء.

فعليكم أن لا تستجيبوا لكل طلبات طفلكما فسوف يأتي وقت غصب عنكما لا تعرفوا ولا تستطيعون تلبية تلك المطالب بعد أن أصبح لا يقدر الظروف ويأمر فيطاع فتصبح مشكلة كبيرة جدا في فترة المراهقة.

ماذا وأن أخطأ الوالدين بالفعل ويريدان تصحيح المسار؟

فعليكم أن تتجاهلوا بكاءه مهما صعد الموقف وبدء بالصريخ والعنف لا تتراجع علي أن تعدلي تلك السلوك.

فكل سلوك يبدأ صغير ثم يزداد حدته عند تجاهله أو عند الانصياع وراءه ومجارية الموقف ونحن هنا نعدل فيزداد السلوك لينال الطفل رد الفعل الذي يحصل عليه كل مرة وعندما لا يري ذلك يبدأ السلوك ينطفي ويهدأ ويتلاشي مع الوقت.

ولكن يجب أن نثبت في فترة تعديل السلوك لا يجدي نفعاُ عندما أبدها وأتجاهل في رفضي شيء ما ولكن لأني وسط الناس أو مشغولة حالياً فأقطع العلاج والتعديل واستجيب له فهنا سينهار ما سيرنا إليه من خطوات وما حققناه من تغير في سلوك الطفل.

"ماما أنا عايز اللعبة دي .. نزل أيديك مافيش لعب .. مش معايا فلوس ... لا

ماليش دعوة انا عايزها .. اتلم هتفرج عليا الناس قولت معيش فلوس"

الطفل يرمي نفسه علي الأرض في السوبر ماركت وتضعف الأم وتشتري اللعبة حفاظاً علي مظهرها أمام الناس ...

الصواب: لا تستلم فقط لأنك ترغب في أن يسكت طفلك. قبل الذهاب الى التسوق، قل للأطفال بأنك لن تشتري الشوكولاته ولا الألعاب في هذه الرحلة للتسوق، وبأنك لن تتسامح مع أي تصرف خارج عن السيطرة. الأطفال يتعلمون من التجربة وإذا عرفوا نقطة ضعفك فسوف يستخدموها ضدك دائماً.

قد يبدو وضعك محرجاً أمام الأشخاص الآخرين عندما يبدأ طفلك بضرب رأسه أو الارتماء على الأرض. أنت تحاول تربية أطفالك لذا لا تهتم لما يقوله أو يفعله الآخرون.

تخيل ما يمكن أن يفعله بك الطفل إذا شاهد نظرة الضعف والوجل في عيونك! يستطيع الطفل أن يتخلص من الغضب إذا قمت مسبقاً بتهيئته في أن لا يغضب فعليك لأن تخبر طفلك أننا سوف نذهب للسوق لنشتري ملابس وأكل لكن لن نشتري الألعاب هذا يساعده في أن يقتنع بكلامك أكثر فإذا شاهد اللعبة التي يحبها.

لن يغضب علاوة أنك تدربه علي التحكم في مشاعره تعامل مع الغضب قبل وقوعه ولن يقع.

فإذا حدث وتمسك الطفل بلعبة ما عليك أن تعده بأنك سوف تذهب معه مرة أخرى تشتريها له في يوم آخر وعليك أن تفي بوعدك له حتي يثق في كلامك ولا يكرر الموقف مرة أخرى ويعتقد أنك كذبت عليه في المرة السابقة.

"ماما في ولد في المدرسة بيضربني .. الأم: ألي يضربك أضربه سامع متسبش
حقك لازم تضربه".

كثير منا يسمع هذه الجملة من بعض الأمهات وهناك أمهات أخريات حائرات
بين أجعل من طفلي شخصية عدوانية يرد العدوان بعدوان مماثل أم أجعل منه
شخص سلبي ضعيف ويفقد مع الوقت ثقته بنفسه.

الصواب: هو تعليمي طفلك كيف يرد العنف عنه بدون أن يصبح عدواني أو أن
يتماذي بالضرب والعنف علي زميله.

فبذلك يصبح الطفل عنيف وعدواني وكل تصرفات في العام مليئة بالعنف
والعدوانية مع أخوته مع زملاؤه الغير موجهين له بالعنف تصبح نظرية عامة وهو
يطبقها إتباعاً لكلمتك له "ألي يضربك أضربه" وكأنه تصريح عام مطلق بالسماح
بالعنف.

أن تعرض الطفل لمضايقة يومية من زملائه بهذه الصورة المستفزة قد يصيبه
بالإحباط والاكتئاب وهناك أسباب تدفع الأطفال ليكونوا عدوانيين مع غيرهم فهؤلاء
الأطفال يتعاملون بهذه الطريقة في المنزل وأن أفراد العائلة يعبرون عن غضبهم
بالصراخ والسباب، فيعتاد الطفل ذلك ويتعامل بنفس الطريقة مع زملاءه دون أن
يرى أنه يضايقهم كما أن هذا الطفل يعاني فقدان الحب والحنان من المقربين خاصة
الأهل.

فعليك أن تنصحي طفلك بأن يخبر المدرسة أو الأخصائي أو حتى يخبرك في المنزل
عن وجود زميل له يضايقه، فأنصحيه أن يتفادي الأماكن التي يتواجد فيها الطفل
العدواني وأنصحه أن يصاحب الأطفال الجيدين مثله وأخبره أيضا أن لا يظهر مشاعر
الضعف أمام الذي يعتدي عليه بالضرب كالبكاء أو العصبية حتي لا يستفزه ويكرر
الضرب لأنه أشعره بقوته وعلميه إذا رأى طفلك أحد أصدقائه تتم مضايقته من قبل
طفل عدواني.

"ماما هو بابا مبقاش يجي البيت ليه يلعب معايا ومبقتش أشوفه ولا مرة ..

أنت أنسي بابا دا نهائي دا كان بيضربني شوفته أزاي دا مش بيحبنا" أو "بابا

أنا عايز ماما. ماما وحشتني أوي .. ماما سبتك ومشيت عشان تروح تعيش مع واحد تاني ومبقتش عيزاك خلاص" للأسف دا رد الفعل الطبيعي بين أي زوجين أنفصلوا وبيكون نفس الرد مع اختلاف بعد الكلمات التي تبشع صورة الأب أو الأم حتي يضمن الطرف الذي يتحمل مسؤولية الطفل أنه يحبه ويكرهه الطرف الآخر الذي يسبب أزعاج وضيق له.

الصواب: بتلك الكلمات أشكل عقدة كبيرة عند أبني لا ينحل بمرور الزمن بالعكس تكبر وتؤثر عليه في اختيار شريك حياته سواء كان رجل أو امرأة.

فعليك أيها المرء أب كنت أو أم أن تتعاملوا مع الموقف بعقلانية ولا تضعوا الأطفال كحائط عازل بينكم وبين الخصم الآخر فيجب أن تعلموا أن غياب أي طرف من أطراف الأسرة وهما الأب أو الأم يؤثر بالسلب علي نفسية وسلوكيات الطفل. فعليك أن تعوض غياب الأب أو الأم لشكل ما تحمل معاني الكلمة من تعويض واهتمام ولا تذكر سلبيات الطرف الآخر حتي تنال حب الطفل وتضمن كرهه لأبيه أو لأمه.

وعليك أن تعطي تعليمات مشددة لكل الأقارب والأصدقاء أن لا يذكرون الأب أو الأم بقبح أو بأي شيء سلبي فيجب أن تحافظوا علي صورة الأب أو الأم في نظرة الطفل بكل حب وتقدير.

لا داعي أن ترحموا الطفل من حضن أمه وأن يراها ويقضي وقت معاها حتي لا يكرهكم جميعاً لأنكم كنتم السبب في ابتعاده عنها ولا تبعدي أيها الأم طفلك عن أبيه بحجة سوء خلق الأب وما إلي آخره فالطفل له حق عليه وعليك أن تخصصي وقت لزيارة الأب لأبنه أو للخروج الطفل معه ويقضي معه يوم كامل.

"متصاحبش الولد ألي أسمه يوسف تاني .. لو عرفت انك بتكلمه مش هيحصلك طيب"

الصواب: لو إبنك عنده صديق أنت لم تحبيه يوماً ولا تحبي قربه من إبنك لن معظم سلوكياته سيئة وتخشي علي إبنك أن يكتسبها منه فليس من الصواب أن تطلبي منه أن يقطع علاقته به.

لأن في نهاية المطاف في صديقه ويحبه وكلامك يجعله يتمسك به أكثر وأكثر. فأسهل طريقة للحفاظ علي إبنك من صديقه أن تقومي بالتقرب من صديقه وتسمعي كثيراً عنه من إبنك وتقومي بعزومته يوماً في البيت واجلسي معهم تافتحني موضوع للحوار حتي تتعرفي علي طريقة تفكيره ومن هنا سوف تعلمي كيف تحصني طفلك من سلوكيات صديقه السلبية.

اخرجي معاهم وحاولي تراقبي سلوكه عن قرب وديأئماً ابداً كوني صديقة لإبنك حتي يثق فيك ويحكي لك كل شيء يدور بينه وبين صديقه.

الصديق في حياة إبنك شيء أساسي وضروري جداً فهناك أباء يشكون أن أطفالهم لا يعرفون كيف يكونون صداقات وعلاقات مع الآخرين ويبدأون في وضع خطة لجذب الآخرين لأطفالهم فما بالك بأن طفلك شخص اجتماعي يحب أن يكون صداقات فهذا شيء رائع عليك أن تنميه وتحفزيه علي ذلك وتنصحه عن بعد بدلاً من نصحه بالابتعاد والكره شخص ما لعدم موافقتك علي سلوك يسلكه فقط انصحي طفلك ونبيهه وأن يبقى علي حذر دائم منه.

فمن أصطفي خليل بلا عيب عاش ومات وحيداً "يكبر أبناك علي هذه المقولة فيعي تماماً أنه ليس هناك اشخاص كاملة ولكن نحن نسعي لتحسين من أنفسنا ومن غيرنا.

"عارفه يا تيتا ماما انهارده اتخنقت مع بابا وقالته كذا كذا كذا..." أو

"المشهد في سوهر ماركت الأم بتحاسب الكاشير والطفل عمو انا عندي زي

القلم بتاعك خالتو جبتهولي وماما قالتلي مش هتاخدوا عشان مش بكلم خالتك" الأم

بيكون رد فعلها ضرب علي وجه الطفل أو فمه واخرس يا قليل الأدب الكلام دا

مينفعش أقوله لحد والطفل بكرر السلوك ثاني ..

الصواب: يجب أن تعرفي السبب وراء إفشاء الطفل لأسرار البيت هل هو فضول

الآخرين الكبار من الأقارب والأصدقاء؟ فهنا الطفل ليس السبب في إفشاء الأسرار.

أم أنتِ السبب فيراكِ الطفل دائماً تتحدثي عن الآخرين أمامه مع الأقارب بسوء

أو بثثرة لا يجب أن تحكي فيها أمامه هنا أنتِ السبب وعليكِ أن تتحكمي في كلامك

مع الآخرين أمام طفلك لأنك قدوته التي يقتدي بها.

من هنا لا تتحدثي عن الآخرين بسوء أمام طفلك أبداً، وتعودي وعودي صغارك

على عدم البوح بأسرار الآخرين أو الحديث عنهم فغفوية الأطفال قد تسبب مشكلات

للوالدين إذا ما أفشى الطفل مشاعر أهله تجاه شخص ما.

وعليكِ أيضاً أن لا تخفي عن الطفل كل الأمور العائلية فتشعريه بالفضول

ويحاول معرفتها ونقلها، بل الأفضل إشعاره بأهميته وقيمه واحترامه، مع تعليمه

أهمية كتمان السر.

في المقابل عليك تحديد نوعية الأسرار وهي العائلية وعدم نقلها لأحد خارج

المنزل بينما عليه أن يكون منفتحاً معك ومع والده ولا يخفي عنكما أي شيء يتعلق

به وأنه ليس هناك أسرار تخفي عن الأم والأب. وهذه النقطة شديدة الأهمية حتى لا

يتعرض طفلك لتحرش أو تنمر أو أي اعتداء ويتصور أو يجبره المعتدي على كتمان

الأمر باعتباره سراً.

"أب يدخل علي ابنه المراهق وجده يشاهد أفلام إباحية رد فعل الأب أنت بتعمل ايه يا قليل الأدب وضرب مبرح وكل البيت بيعرف الكارثة".

الصواب: مرحلة المراهقة هي من أكثر مراحل تطور الأبناء وتغيرهم صعوبة وتبدأ في هذه المرحلة حدوث المشاكل السلوكية التي يشكو منها الآباء كالتدخين والعادة السرية والمواقع الإباحية والمخدرات.

فعليكم أن تبقوا هادئين وتجنب الاتهام والاحتقار والمحاضرات والموعاظ، فقط استعد للمناقشة حتي تكون في الحالة الذهنية المنفتحة والمناسبة للحوار ودائماً كن صادق معه وتجنب الكذب عليه أو اختباره لتري ماإذا كان سيخبرك الحقيقة أو الموضوع تمادي لأكثر من ذلك أم لا لكن أخبره بصراحة أنك علمت أنه شاهد كذا وكذا.

واجلس معه وأفهمه أن كثيرين من الأشخاص علي الأنترنت يستهدفون المراهقين والأطفال مستغلين فضولهم واهتمامهم بالرومانسية والجنس وعليك أن لا تلوم المراهق وتعنفه فهو ضحية وليس الجاني واتفق معه علي مجموعة من القواعد الخاصة بتصفح الإنترنت والتلفزيون وعلي عواقب الالتزام وعدم الالتزام بها وعليك أن تكون المعلم والمجيب لكل تساؤلات المراهق ولا تخبي عنه شيء حتي لا تثير فضوله ويصر علي الاستمرار والبحث في ذلك الطريق وحاول بقدر الإمكان أن لا تدخل معه في صراع قوي فحتماً ستخسر فلاحتمال الأكبر أنه سيمتد أو يكذب عليك.

وتقدم بخطوة الاهتمام بأصدقائه والتعرف عليهم عبر الإنترنت حتي تتعرف علي اهتماماتهم وأفكارهم.

"قول أسف لأخوك .. الطفل لالالا مش هقول" أو موقف ثاني "خلاص خلاص يا ماما أسف أسف .. الأم لا أنت بتقول أسف وترجع تكرر الغلط".

الصواب: أن لا ترغم طفلك علي قول (أنا أسف) ولا تدعه يردد الكلمة دون أي مسئولية أو شعور بالأسف والندم لما بدر منه فقط تعلم أن هذه الكلمة يعفي عنه عقاب ويهديك فيردد الكلمة كهروب فقط.

عندما نجبر الولد على الاعتذار، وهو لا يشعر بالندم والخطأ لن نجدي نفعاً من ذلك بل على العكس من ذلك سيجعله هذا الإرغام على الاعتذار يشعر بالضغينة والكراهية من الشخص الذي سيعتذر منه وسيحكم علاقته به ويشعر بشيء واحد: الشيء الوحيد الذي أنا آسف عليه هو أنهم عرفوا بما فعلت.

فلنتعلم كيف نعلم أطفالنا الاعتذار:

1- علينا ان نقضي بعض الوقت لمساعدته على رؤية وجهة نظر الشخص الذي أزاعجه أو أهانه.

2- علينا أن نسأله إن كان ما حدث معه، يستحق ردة فعله تلك.

3- علينا ان نعلمه الاعتذار بالطريقة المناسبة ومن قلبه لا من شفثيه.

بهذا الأسلوب نتعلم أن نحترم عقل الطفل وشخصيته فيري أنك تحترمه فهو يحاول جاهداً علي تبادل نفس الاحترام معك حتي ينول رضاك عنه.

وأيضاً تحكم الطفل في نفسه هل أنت تري أنك راضي عما فعلت؟

فينظر الطفل إلي الموضوع بجانب المسئول والحاكم علي نفسه وليس بنظرة المدافع عن نفسه الذي يريد أن يبرر ويزيل عن نفسه الخطأ.

"هكسر راسك - هذبحك - هقطعك - هموتك - هكرهك - ربنا يخذك"

الكلمات ترددها الأمهات دائماً علي مسامع أطفالها ولا تعلم أن مثل هذه

الكلمات يؤثر بشكل خطير جدا في نفسية الطفل.

الصواب: هذه العبارات عندما نقولها وقت الغضب لطفلك فأننا نربي أطفالنا

علي كراهيتنا ونحولهم إلي أشخاص عدوانيين يحبون الانتقام ونلاحظ علي أثر ذلك

انطباع منعكس علي ألعاب الأطفال فيرصد الطفل الألعاب أمامه ويعنفهم بالكلمات

التي تقولها الأم لطفلها وتخريب في الألعاب بل يقومون بذبح الدبodob بالفعل تأثراً

بالكلمة التي تقولها الأم.

فالطفل له ما يقال ولا يعي أو يجسد المشهد أمامه ويترجمه علي أنه تهديد

فقط ولا نفذ فيقوم هو بتنفيذه ونلاحظ عدوانية الطفل والشكوي المستمرة من

تخريب وتكسير الأشياء من حوله.

فيجب عليك أن تسيطر علي انفعالاتك وعصبيتك والانفراد بنفسك فترة عند

حدوث المشكلة حتي تهدئي وتخرجي لأطفالك تحلي المشكلة بمنتهي العقل والهدوء.

التهديد يخلق روح من العدوانية وحب الانتقام عند الطفل ويفرغ ذلك

الإحساس في اي شيء يخص المهدهد له كالأم التي تقول لطفلها هكسر، يذهب الطفل

إلي الموبيل الخاص بها أو لعبة المكياج ويكسرها لها حتي ينتقم منها.

لا يظن الآباء أن الطفل يفعل ذلك عن عمد وبقصد منه لا العكس صحيح

الطفل يفعل ذلك بشكل لا شعوري فيخزن العقل اللاواعي كلمات الأم التي تهدده

بها ويشعر بالاهانة وتحقير الذات أمامها وأمام نفسه ويحاول أن يحسن صورته أمام

نفسه فيفعل تلك التصرفات.

"الطفل .. ماما أنا عمل بيت كبير نعيش فيه أنا وأنتي وبابا الأم .. أنت بتعرف تعمل حاجة هو أنت بتذاكر ولا فالج إلا في اللعب وبس".

الصواب: وقت ما ابنك يقول لك انا هاعمل كذا، وانت عارف أو فاكرا انه ما يقدرش. إسمع منه. إسأله ليه عايز يعمل كده؟ وازاي؟
 إسأله "طيب انت عارف؟ أتأكد انك فاهمه صح وانه هو نفسه فاهم صح.
 لإن لو كان اول رد ليك "مش هينفع"، "مش هتقدر"، "لأ طبعاً ده خطر"، "لما تكبر"، "خلصت مذاكرتك الأول؟"، أو إنك تضحك عليه أو تتجاهله.

كل هذا سيوصل له انك غير مؤمن بيه في الوقت الذي يكون فيه أولادنا مؤمنين أنهم قادرين علي أن يعملون أي شيء مادام يريدون تحقيقه.
 من هنا يجب علي أن أدم طفلي وأشجعه ولو أن فكرته يمكن بالفعل تحقيقها لكن يقول عايز أما يكبر يكون سبائدرمان ولا سبونج بوب وقتها لازم تفهمه أنها شخصيات خيالية غير واقعية أما انت ممكن تبقي دكتور أو مهندس أو ظابط.
 ودائماً التحفيز وترك مساحة للتفكير في حل المشاكل البسيطة التي يقع فيها الطفل تعطيه فرصة للتفكير والتحليل بشكل سليم.

دائماً يقوم الآباء بحل أي مشكلة تواجه طفلهم مع اعتقادهم التام أنهم يساعدوهم، وهذا يعتبر تصرف خاطئ، فبهذا الشكل لا يأخذ الأطفال فرصتهم في التفكير وإبداء الرأي، حتى لو كان غير صحيح، اجعلوهم يفكرون في الحلول، ومن الممكن التدخل بنصيحة صغيرة للمساعدة.

أشعروهم بالاهتمام حتى لو كان الموضوع غير مهم، فهو بالنسبة لهم أمر كبير حتى لو كان بخصوص «اختيار لعبة»

"الأم: متأكّش بإيدك الشمال كل باليمين .. الطفل: ليه؟ الأم: عشان الشيطان مياكلش معاك .. الطفل: ايه الشيطان دا؟ الأم: بعدين بعدين

المهم وحش وخلص" أو "لو صليت وحفظت القرآن هتديك فلوس تشتري لعبة".

الصواب: التربية بالترهيب والتخويف دون وضع إجابة للسؤال تخلق شخص يحفظ ولا يفهم، فإذا أنت فرصة لتعليم طفلك أصول دينه لا تبخلي ولا تترددي لحظة فالطفل يريد أن يفهم ويستوعب وتكبر مداركه وأفكاره.

فكيف تطلبون من أولادك الالتزام بالصلاة والصوم وآداب الطعام والاستئذان وهو لا يجد إجابة سؤاله منكم لماذا أصلي؟

لماذا نصوم؟ لماذا أكل باليد اليمين؟ لماذا علي الاستئذان عند الدخول علي أبي وأمي؟

كلها أسئلة تحتاج إلي إجابة ولو اعتمدتم علي دور المدرسة أو الحضانة في تلقين الطفل الأمور الدينية يأتي إلي البيت ولا يطبقها لأنه لا يراكم تفيدونه وترضون فضوله. فأبحثوا عن أبسط الإجابات التي بها يفهم الطفل وأجيبوا عنها ومع مرور الوقت زود علي إجابتك معلومة أخرى حتي يكبر الطفل وقد شرب أصول الدين.

ولا يجب التربية علي أصول الدين تكون بأغراض مادية فيأتي علي الطفل وقت يبتذك به لا يصلي لماذا؟ ليس معي نقود وأريد أن أشتري أي شيء فيكبر علي هذا الوضع ويرى العبادات ما هي إلا مكافآت مادية يدخر منها.

"الطفل: ماما عايز أكل الشكولاته ألي في التلاجة

الأم: لا مش دلوقتي أما تتغدي

الطفل: بابا عايز أكل الشكولاته خلاص خد كلها أنا قولت يأخد يبقي خلاص خلي الولد ينبسط".

الصواب: مثل تلك المواقف تعلم الطفل أن يسير وراء مصلحته دون إحترام الآخر فبذلك يرسخ في ذهن الطفل أنها لا تلبي رغباته ولكن الأب هو الحنون الطيب الذي يستجيب لكل طيلاي فيتجاهل أوامر الأم تماماً ويعلم جيداً أنها إذا خالفته سوف تنال عقابها من الأب.

قطبي التربية يتجسد في الأب والأم وإذا أخل أي طرف أو أحل أي طرف مكان الطرف الآخر تشوه معني الأب أو الأم في ذهن الطفل، فنري الأمهات التي تصدر الأوامر والأحكام والقرارات المصيرية بدل الأب فيراها الطفل دائماً رجل البيت الذي يتحمل المسؤولية ويسيطر علي زمام الأمور أو العكس صحيح يري الطفل الأب يقوم بمهام الأم فيكبر ويعتاد علي ذلك ولديه تشوه في المعاني وتطبيقها الحقيقي.

وغياب اي طرف من قطبي التربية يؤثر بشكل كبير في نفسية الأطفال فالأم حب وحنان والأب أمان واستقرار فكل منهما يكمل الآخر.

هنا يجب أن نؤكد في ذهن الآباء والأمهات أن التعاون والمشاركة هو أساس التربية وليس إلقاء المهام والمسئوليات علي اي طرف من الأطراف هو الصحيح أو يجعل عجلة الحياة تسير.

فالتربية مسئولية يجب أن يتفق الوالدين سوياً في مشوار التربية حتي لا يستغل الطفل الثغرات التي يسهوا عنها الوالدين وتتسبب في تكون السلوكيات السيئة لديه.

"ولد .. أنت أزاى تكلم ماما بالطريقة دي؟"

أو "بنت اتكلمي باحترام مينفعش تزعقي وتعلي صوتك كدا"

أوقات بنقول لأولادنا الكلام ده كتير وبنبقي عايزنهم طبعاً يحترمونا.

الصواب: نحن نريد دائماً ان يحترمنا أطفالنا ولم تنسأل أنفسنا في يوم هل نحن

نبادر باحترامهم ونقدرهم أم لأ؟

ليس من الخطأ أن نقول لأولادنا "لو سمحت" أو "اتفضل" أو "شكراً" أو عندما

أخطأ أمامه أول "أنا أسف" إذا تريد بالفعل أن يحترمك ابنك عليك أن تبدأ بنفسك

أولاً وتبادرهم بالأحترام حتي يقلدون سلوكياتك.

فإذا بدأت بالصريخ والعصبية والشتائم طول الوقت فأن طفلك يري أن هذا

شيء طبيعي وأن العصبية هي أسلوب الحياة فتجده لا يحرص علي احترامك أو أن

يخفض صوته ويحترمك أمام الناس.

احترم مشاعرهم احترم إحاسهم، لا تقلل منهم أو تهمشهم وكأهمهم شيء لم يكن

ولا تأخذ برأيهم في الكثير من الأمور فهذا يصعد عدم احترام الطفل لك.

بدلاً من فرض عواقب عليه، ساعديه في التوصل لنتيجة تؤكد له لم يُعد هذا

سلوكاً غير مناسب وغير جيد. وكيف يشعر إذا ما تعرض هو لذلك؟ وماذا كان عليه أن

يفعل بدلاً من السلوك السيء؟

"الأم للبت .. اتفضلي علي اوضتك - العبي في اوضتك - سيبيني أنا وبابا لوحدا - حطي الهاند فري في ودنك ومش عايزين نسمع منك حرف - وطى صوت اللعبة علي التابلت - اسمعي الأغنية لوحداك مش عايزه أسمع حاجة - كفاية زهقت من أسئلتك روجي أفرجي علي الكرتون في أوضتك صدعت منك" دا ملخص يومي بين الطفلة وأبيها وأمها يحدث في الكثير من البيوت.

الصواب: بعد 5 أو 6 سنين سوف نجد أنفسنا نحصد النتيجة "يا بنتي تعالي اقعدي معنا - ممكن اسمع معاك الاغنيه - ممكن تحكي لي عن اصحابك في المدرسة - بتكلمي مين في التلفون" وبالطبع لن تجدي اي رد وسوف تجدون انفسكم لا تعلمون عنها اي شيء .

فقد أصبح التواصل مقطوع بأيديكم أنتم أيها الوالدين.
فأحرصوا منذ الصغر علي خلق قناة للتواصل والحوار بين أبنائكم حتي لا تفقدوهم في الكبر وتندمون علي اللبن المسكوب بعد فوات الأوان.
فعلي الحوار مع طفلك باختراع أي أسئلة أي افكار تتبادلونها مع بعض سوياً بحيث لا تشعري أنتي بملل وهو لا يشعر أنك تستهزي به، بل يحب أن يحاورك ويتناقشك معك لأنه يري في كلامك معه فضول لتعرف علي عالمه الصغير الخاص.
ومن أمثلة هذه الأسئلة التي تثير التشويق وحب الاستمرار في الحوار:

- ما هي أسعد ذكرى لديك؟
- ما أحلى ما في كونك طفلاً؟
- ما هو الشيء المفضل لديك لتقوم به هذا أجازة الصيف؟
- اختر أمرين علينا أن نقوم بهما معاً كأسرة في عطلة نهاية الأسبوع؟
- ما هو أجمل تصرف قام به شخص ما معك؟

- ما هو أجمل تصرف قام به شخص ما حيال شخص آخر؟
- ما هي الصفات التي تحبها عند أخوتك؟
- ما الذي تحب أن تفعله أمك لك؟
- لو اتفقنا أن نمضي النهار كله معاً اليوم فماذا تريد أن نفعل؟

الأم: ههههههههههه أنت لسه مطلعتش من البيضة بتحب أيه بس؟!"

هذا هو الرد الذي يجده الأبن المراهق رداً عندما يصرح بمشاعره لأمه أو لأبيه وكأنه حكى نكتته أو مزاحه يستهزئ به ويسخروا منه.

الصواب: احترمی مشاعر اُبنائک، ولا تسخری منها وتذكروا انفسکم عندما کتم فی مثل سنهم فما تزونه انتم إعجاب وحب وقتی هو یراه حب حقیقی.

فحاولي إفهامه أن الحب مشاعر جميلة خلقها الله بداخلنا لكن يجب أن تكون للشخص المناسب في الوقت المناسب وتعالكي أعصابك أثناء المناقشة مع المراهق.

وعليكم أن تركزا في كلامكم مع أبنائكم علي مشاعرهم فقط وليس علي مهاجمة الشخص الذي يحبونه لأنهم بذلك سوف يجعلهم يتخذون موقفاً عدائياً.

أحكى لهم بشكل مرح ودون إلقاء محاضرات في الصواب والخطأ، عن تجاربك في الحب والعلاقات التي مررت بها خلال المراهقة.

علمي المراهق كيف يتعاملون مع هذه المشاعر، إنها مشاعر طبيعية فقد يعجب المراهق بشخص من الجنس الآخر، لكن عليه أن يتعلم ألا ينساق خلف هذه المشاعر ويؤذي بها الطرف الآخر أو ألا يعبر عنها بطريقة غير لائقة.

فالقلق المتزايد عند دخول المراهق في علاقة يخلق جو من العصبية والعنف والعناد من قبله.

"الأم: يابني أنا مش بكلمك من الصبح مش بترد ليه ولا بتسمع الكلام .. أنا بكلم نفسي" دائماً الجملة تتردد علي لسان الأمهات وتقول أنا بكلم ابني وكأنه متعمد يتجاهلني وكأنه لم يراني.

الصواب: لا تتجاهلي طفلك فيتجاهلك فعندما يأتي لك ليحكي لك عن يومه في المدرسة سواءً يومه السيء ويشكو أو يومه الحسن ليفخر فعليك أن تكوني حاضرة ومنتبهة له.

لا تقولي لنفسك أنه لا يستجيب فطفلك صاحب العامين أو الثلاثة أو الأربعة لا يزال في العمر الذي تستطيعين فيه تعديل سلوكياته.

اجعلي نصائحك بصيغة إيجابية فلا تقولي لا تقف بل قولي هيا نمشي، أو لا تجري بسرعة بل قولي اجري بهدوء حتى لا تقع.

لا تجعلي كلامك كله معه عبارة عن أوامر ونواهي بل اختاري في كل فترة سلوكاً يستحق منك العناية

ركزي على السلوك الإيجابي عند القيام به وامدحيه واحكي لوالده أو أقاربك عنه إمامه حتي يحفزه ذلك علي تكرار السلوك.

لا تنهريه إن كنت مشغولة أو ترغبين في التفكير في طريقة الإجابة عن أسئلته وفضوله، بل اتفقي معه على موعد آخر للإجابة على أسئلته أو مشاركته نشاطه.

"الام لابنها: تف علي عمو .. شاطر يا حبيبي برافو حبيب ماما .. أصله اتعلم
يتف" طبعاً، كارثة بكل المقاييس هي تلقين الطفل السلوكيات السلبية

وأظاهر القبول والرضي عنها.

الصواب: ينتظر طفلك منك رد فعل عند قيامه بالبصق، لأنه يعي تماماً أنه فعل
غير لائق وفظيع وعندما تقوم بتشجيعه يثبت السلوك لديه ويكون من الصعب
التخلي عنه بل يقوم الطفل بتعميمه حتي أنه يبص علي الأب والأم أحياناً وأي شخص
يثير غضبه.

فعليك أن تتركه وتذهبي إلى غرفة أخرى لتريه أن فعله لم يثر اهتمامك ولم
يوصله إلى غرضه باستفزازك.

علمي طفلك كيف يعبر عن نفسه بطريقة لفظية مهذبة وأن البصق ليست
طريقة متحضرة أو مقبولة في التعبير عن الغضب أو الحزن.

يمكنك أيضاً أن تمنحه فرصة التعبير عن مشاعره عن طريق الرسم أو الكتابة.
تجنبي الضرب والعنف كأسلوب أو رد فعل لهذه المشكلة حتي لا يستخدمها
طفلك كأستفزاز لكي ويعتاد ع الضرب ويصر علي استفزازك لكي يجد رد فعلك الذي
اصبح له شيء محبب.

"الأم: هو قاصد يستفزني. هو عاوز يغيظني. بيعمل كذا علشان ينفزني..."

يبقى عارف انى باقول لا ويصر يعند ويعملها". أو تقول الأم "بيستفزني

يريدني اضربه. وهو أكيد مش مزاج عنده ينضرب مثلاً أو أصبحت هواية لديه أعصب

أمي عشان تضربي وأشوفها مضايقة"!!

الصواب: نجد مئات الأسباب للتصرف الواحد بعيداً عن نظريته المؤامره لأن

الأطفال انقي وأطيب من ذلك لم يتلونو ولم يتشكلو بتصرفات الكبار بعد.

فشعورك بنظرية المؤامرة التي يقدها ابنك نحوك تجعلك طوال الوقت تجلس

بالمِرصاد لطفلك تنتظر مجرد خطأ صغير لتثور عليه والموضوع أبسط من ذلك بكثير.

الأطفال لديها طاقة كبيرة لا يريدون لأحد أن يحكمها فبطبيعة الحال يري الآباء

أن الأطفال يجب أن يكونوا ملائكة لا يصدرن أن صوت ولا حركة وإذا رأي الطفل

كذلك وفي حالة صمت يتعجب لحاله ويقول "خير اللهم أجعله خير مش بعادتك

يعني ولا بتتشقي ولا بطلع عيني".

نحن السبب في حدوث فصام للأطفال يعيشون بشخصيات مزدوجة لا يردون

كيف ينالون الرضى بأي أسلوب وبأي سلوك وبأي طريقة.

امسحوا من رؤسكم نظرة هو قاصد يستفزني وقاصد يغيظني لا يفكر الطفل

بهذه الطريقة بالمرّة حتي ولو طلع لسانه فراجعي أفعالك وتصرفاتك معاه ما هي إلا

أفعال وأطفالنا هم ردود أفعال لنا.

"الأم: هتخلص الطبق كله سامع ولا لا؟! الطفل: ياماما مش جعان مانا لسه واكل. الأم: لازم تأكل وتبقلظ وتبقي تخين". هدف كل الأمهات التغذية

والاهتمام بالطعام والشراب حد الإفراط.

الصواب: يجب ان اعلم أولاً ان اتربية ازرع في طفلي القيم وللمياديء والأصول الدينية الراسخة.

ثانياً ثلاث وجبات تحتوي علي جميع العناصر الغذائية أهون بكثير من 6 أو 7 وجبات تحتوي علي عناصر غير اساسية مشبعة بالدهون والمواد الحافظة الضارة بصحة الطفل واکون سعيدة بأن طفلي يأكل كثيراً.

ثالثاً طفلي ما شاء الله سمين ليس دليل علي الصحة فقد يكون لديه جهاز مناعي ضعيف عرضه لتقبل الأمراض في اي وقت دون مقاومة قد اجعلخ يعاني من أمراض السكر أو القلب أو خشونة المفاصل بسبب الوزن الزائد.

رابعاً الاهتمام بالطعام فقط لا غير يكبر الطفل ويرى أن أولويات الحياة هي المأكل والمشرب فقط في حين أن هناك ضروريات كثيرة وكبيرة يجب أن أهتم بها وهنا فأنا أشبع الجانب المادي فقط ولا أهتم بالجانب المعنوي من حب ومشاعر وزرع للمسئولية والتدين والأخلاق والمبادئ.

أخيراً في حياة الطفل يجب عليكم ان تكونو أصحاب نظرية بعيدة صائبة في الطعام والتربية والتعليم ابحث عن ما يناسب طفلي بمميزاته وقدراته وليس عما أراه في أطفال غيري وأقاربي.

"الأم: ابني هادي وببسمع الكلام ملهوش حس تعالي يجي .. روح يروح

ملهوش أي كلمة ولا بيعمل أي دوشة" لا يوجد نعمة تضاهي نعمة أن ترزق الأم بطفل مطيع وهادئ، وبالطبع أي أم لديها هذا الطفل المطيع الذي لا تجد معه مجهود عند طلب أمر ما.

الصواب: لكن إذا كان لديك ذلك النوع من الأطفال فيجب أن تنتبهي جيداً، فكلما كبر ابنك أو ابنتك أن تحاولي حمايتهم من تلك الميزة ألا تتحول إلى نقطة ضعف في شخصيتهم.

هناك مشاكل يتعرض لها الطفل المطيع يجب أن تضعوها في الحسبان فإنه عادة ما ينتظر أن يملئ عليه الآخرين ما عليه فعله، فهو طوال الوقت يسعى فقط لإرضاء وتحقيق ما يتوقعه منه الغير، وهذا قد يخلق في المستقبل شخصية لا تعلم ما تريده من الحياة تحديداً.

والآن إذا كنت ممن لديهم نعمة الطفل المطيع، فعليك أن تراعي بعض النقاط أثناء التعامل معهم.

- يجب أن يفهم الطفل أنه من الجميل أن يحبه الناس، لكن ليس من الضروري أن يحبه كل الناس.
 - لا تستجيب دائماً لرغبته في تلقي ما عليه فعله، وحاولي تركه لاتخاذ قراراته بنفسه.
 - راقبي من بعيد واتركي لطفلك المساحة لاكتشاف عالمه بنفسه وتحديد خياراته.
- في النهاية يجب أن تعلمي أن طفلك المطيع ليس نعمة لك فقط، ولكنه أيضاً مشروع لإنسان ناجح في المستقبل، لكن إذا تمت تنمية شخصيته بالشكل الصحيح.

"الأم: نام أحسنك بدل ما تتضرب وأجييلك العفريت يأكلك .. نام عشان تصحي الصبح تروح المدرسة .. الطفل: لا مش عايز أنا عايز أَلعب شوية".

الصواب: هناك بعض لأخطاء نقع فيها:

إن تأخر النوم بالنسبة للطفل يحدث عنده توترات عصبية وخاصة عندما ستيقظ للمدرسة ولم يأخذ كفايته من النوم مما قد يؤدي إلى عدم التركيز في الفصل أو النوم فيه.

وإن بعض الأسر تحدد مواعيد ثابتة لا تتغير مهما تكن الأسباب، فالطفل حدد له موعد الثامنة ليلا، ولذلك يجب عليه أن يلتزم به مهما تكن الظروف، وهذا خطأ لأن الطفل لو كان يستمتع باللعب ثم أجبر على النوم فإن ذلك اضطهاد له وعدم احترام لشخصيته وكذلك فإن الطفل ينام متوترا مما ينعكس ذلك على نومهمن الأحلام المزعجة وعدم الارتياح في النوم.

وهناك بعض الآباء يوقظ ابنه من النوم لكي يلعب معه أو لأنه اشترى له لعبة، وخاصة عندما يكون الأب مشغولا طول اليوم وليس عنده إلا هذه الفرصة فإن هذا خطأ لأنك قطعت على ابنك النوم الهادئ ومن الصعب أن ينام مرة أخرى بارتياح. وبعض الآباء ينتهج أسلوب التخويف وبث الرعب في نفس الطفل لكي ينام، وهذا أكبر خطأ يقع فيه الآباء.

بعض الأمهات قد تقص على ابنها حكايات قد تكون مخيفة وبالتالي تنعكس آثارها السلبية على الطفل في نومه على شكل أحلام مزعجة مما يؤثر على استقرار الطفل في النوم.

عدم تعويد الطفل منذ الصغر النوم بمفرده، حيث إن بعض الأسر تسمح للطفل أن ينام مع الوالدين أو الأم حتى سن السادسة وهذا خطأ كبير لأنه في هذه الحالة ينشأ اتكاليا غير مستقر.

لذلك ننصح بأن نعود الطفل النوم منذ الصغر أي من السنة الأولى بالنوم لوحده حتى يتعود على ذلك.

"بيعط طول اليوم لو غبت عن عينه شمال ولا يمين مقدرش اسيبه في الحضانة هيعيط ويتعب .. بيصعب عليا لازم أخذه معايا مش بحب أشوفه بيعيط أبداً".

الصواب: إذا التصق الطفل بأحد الوالدين لأنه هو دائماً الطرف الموجود معه، في هذه الحالة يجب على الأبوين معاً أن يعيدا توجيه سلوكه بأن يقولوا له هما الاثنان معاً أن كليهما موجود من أجله في أى وقت.

كلا الأبوان يجب أن يجلسا مع الطفل ويتحدثان معه ويحلان هذه المشكلة معاً لأن الأطفال يحتاجون عادةً لأن يعرفوا أن كلا الأبوين (وليس طرف واحد فقط) موجودان دائماً إذا احتاج إليهما.

بمجرد أن يثق الطفل في ذلك، سيشعر بالأمان الكافي لاكتشاف العالم من حوله، وهو ما يفعله عادةً الأطفال الصغار.

أغلب الأطفال الصغار يميلون بشكل طبيعي للاستحواذ على كل اهتمام أمهاتهم لأنه في أغلب الحالات تكون الأم هى المسئولة عن رعاية الطفل اليومية وتولى تفاصيل حياته.

إذا كان هذا هو الحال، يجب ألا يُهْمَل الأب أو يُتْرَك ليشعر بالغيرة بل يمكن للأم أن تحاول بالتدريج إشراك الأب لكي يشعر الطفل بارتياح في أن يذهب إليه ويطلب منه تلبية بعض احتياجاته.

يجب على الأم ألا تترك الطفل أو تختفى من أمامه فجأة دون أن تخبره، بغض النظر عن أى رد فعل محتمل.

"الأم بطل تشببط في كل حاجة ما تبصش على حاجة غيرك مالکش دعوة بلعبة أو أكل أو كراسة غيرك". كم من المرات قلت هذا لطفلك؟ أو ربما

تذكرين كم مرة قالت لك أمك هذا. هل تتصورين أن أناسًا ناضحين بالغين لا يزالون يعانون من المشكلة ذاتها، وربما تتفاقم المشكلة إن اقترن ذلك بالبخل أيضًا.

الصواب: اعلمي جيدًا أنه سلوك طفولي فطري فلا تعنفه كثيرًا في المرة الأولى لا تلفتي ذهنه لها إن كان ما يطلبه منطقيًا فقدميه مثل أن يقول لك ماما أريد أن أجرب عطر أبي أو دعيني أذوق قطعة من طعامك

إن أخذ لعبة من طفل آخر وكان الطفل كبيرًا ومتفهمًا - أخوه الأكبر أو غير ذلك - فاستأذني الأكبر أن يسمح له باللعب بها قليلًا وحددي وقتًا لذلك ثم طالبيه بردها لصاحبها ولا تستمعي وقتها لبكائه وصياحه.

أخيرًا لا تهمل هذا الأمر لأنه يؤدي إلى شخصية غير ناضجة طفولية حتى بعد بلوغها سن الشباب.

"ماما عايز أعمل بيبي .. أمسك نفسك قربنا نروح وعارف لو عملتها علي نفسك هلسعك بالكبريت" أو "تعالى عشان تعمل حمام يلا .. لا مش عايز لا عايز تعالى بدل ما تعملها علي نفسك واخاوتك يضحكوا عليك". كلها طرق لتخويف الطفل من عمل حمام علي نفسه بتعدد المواقف وبتعدد الجمل الشهيرة علي لسان الأمهات.

الصواب: أن فكرة الترهيب تعطي نتيجة عكسية تماماً في تدريب الأطفال علي البوتي أو علي طلب الحمام فالتحفيز والترغيب يعطي نتيجة رائعة وعن تجربة أم تقول:

مرحلة البوتي: بدأت الأم تعليم طفلتها رموز وإشارات معينه للدلالة على التواليت زى كلمه بي للبول وكى للبراز.

فدائماً أردد عندما اغير لها الحفاض اقول لها ده كى وده بي فاتعلمت واستعنت بالبوتي وتوجد في عده اشكال وموديلات لجذب الطفل هناك أوقات معينه يقوم الطفل فيها بعملية الإخراج مثل:

عند الاستيقاظ وخاصة في الصباح وبعد تناوله للطعام وهكذا بدأت مع ابنتها في هذه الأوقات لمدة أسبوعين عند الاستيقاظ وبعد كل وجبه ثم زودت الأوقات وحاولت كل ربع ساعه تجلسها علي البوتي وراعى الأم ان تكون البوتي في الحمام وليست في مكان آخر لكى يتعود طفلك علي الدخول في هذا المكان قبل الانتقال لمرحلة اخرى.

واستخدمت أيضاً أسلوب التهليل والفرحه استخدمته معها مع كل مره تقوم بالعملية في البوتي وهى كانت الطفلة تفرح بنفسها جدا لان مهم أحسها انها عملت شئ ممتاز وكانت بكافتها على ذلك ومن ضمن مكافأتها لها هو لزل استيكز نجوم واشكال كرتونيه على يد الطفلة وكانت بتفرح جدا ولما يرجع الأب من العمل كانت تحكي له وهى مبسوطه انها عملت شئ جيد.

● ممكن طفلك يجلس عالبوتي فتره ولا يقوم بالعملية وعند

ارتدائه للحفاض يعمل في الحفاض عادى عزيزقى لا تضربه

ولا تصرخى في وجهه قابلى فعلته بمنتهى الهدوء مع التعبير له عن فرحتك لو كان قد قام بها في الحفاض ومع الصبر واسلوب المكافأه سيعتاد على البوقى بعد ذلك.

مرحلة الانتقال من البوقى للحمام: كانت الأم تصطحب الطفلة معها في الحمام حتى تراها وتتعلم وظيفة مقعد التواليت.

نأتى الان للجلوس على كرسى الحمام عليكِ بشراء:

حفاض بامبرز للتدريب على الحمام واسمه (كيلوت النشاط) وهو عبارته عن حفاض على شكل كيلوت وهذا مهم جدا وعملى.

سؤال لماذا لم اتخلص من الحفاض مباشره واستخدم غيارات قطن؟

الاجابه لا تنسى أيها الأم ان الطفل لا زال في مرحله التدريب وممكن يعمل مره في التواليت وعده مرات في الحفاض

مرحله مهمه تحتاج لتحفيز منك لطفلك وتسميعه كلمات مثل:

أنت الآن كبير وجميل ولازم تقعد زى بابا وماما والبوقى دى سنعطيه لفلان (اذكرى اسم طفل في عائلتك أو من الأصدقاء يكون لازل بيبي صغير أصغر من ابنك)

يجب ان تدخل طفلك الحمامات العامه في المولات مثلا أو المطاعم حتى يعتاد (ولا تنسى انها حمامات عامه ولذلك احرصى على وجود هذه الأشياء في شنطتك دائما) مره أول ماتدخلى المطعم أو المول أو اى مكان ومره اثناء التجول يعنى بعد مرور نصف الوقت تقريبا ومره عند الخروج من المول حتى يعتاد الطفل.

"أنت راجع بالأكل زي ما هو من المدرسة .. مكلتش ليه المرة الجاية لو مكلتش الأكل مش هحطلك اكل معاك وخليك كل من أصحابك في المدرسة ويقولوا عليك شحات" ودا رد فعل طبيعي للأم وابنها راجع من المدرسة ومعاه الأكل كما هو لم يأكل فبرد فعلها يسوء الوضع ويضطر يكذب ويرمي الطعام أو يعطيه لزملاؤه.

الصواب: معدة الطفل تكون بحجم قبضة يده فلا تجربيه على الطعام كالشخص الكبير، كما أن أكل الطفل في وقت مرضه يختلف تماما عن أكله وهو بصحة جيدة. حاولي أن تقيمي أكل طفلك بالأسبوع وليس باليوم فالطفل أحيانا يأكل جيدا في يوم وفي اليوم التالي يأكل فيه القليل من الطعام.

أحيانا طفلك يرفض طعام معين ويكون هذا ليس معناه أنه يرفض ذلك الطعام أو يرفض الطعام عموما ولكنه يحب أن يظهر استقلاليته فقط أو ليرى رد فعلك. كوني صبورة مع طفلك إذا أردت أن تدخل له صنف جديد من الطعام فأذا رفضه كرري المحاولة معه حتي ولو لعشر مرات، فبعض الأطفال يرفضون الطعام عدة مرات ثم بعد ذلك يقبلوه.

إذا أردت أن تدخل صنف جديد من الطعام لطفلك، إعطيه الطعام وهو جائع لأن الطفل وهو جائع تزيد فرصته لتجربة طعام جديد.

قدمي الطعام لطفلك كالبوفيه ودعيه هو يختار نوعية وكم ما يأكل. لا تجبري طفلك على الطعام ولا تجربيه أن ينتهي من طبقه كاملا لأنك كلما اجبرتيه كلما شعر بالشبع وزاد رفضه للطعام.

لا تسألني طفلك ماذا تريد أن تأكل؟ لأن الإجابة الحاضرة لديه "لا أريد" أو يختار أكل غير صحي مثل الشيبسي أو الشيكولاتة ولكن كوني محددة في سؤالك كأن تسألينه هل تريد أن تأكل كذا أو

كذا؟ من الطعام الصحي الذي تريدي أن تعطيه إياه؟
اجعلي طفلك يساعدك في شراء الطعام أو في تجهيزه لأن الطفل إذا ساعدك في تجهيز الطعام يكون عنده شغف أن يأكل ما صنع بيده.
لا بد أن تتفهمني أن شهية الطفل تتغير من وقت لآخر فمثلا تجددين طفلك يحب طعام معين وبعد عدة مرات يرفضه فكوني صبورة معه.
شجعي الطفل أن يأكل بنفسه من سن صغير ولا تنزعجي من الفوضى التي يتركها بعد الإنتهاء من الأكل.
قدمي الطعام لطفلك بشكل جذاب كأن تقدميه في طبق مقسم وضعي في كل قسم طعام مغذي ملون أو مقطع علي هيئة أشكال ظريفة مثل الكيك والبيتزا يمكن تقطيعها على هيئة أشكال يحبها الطفل حتي تجذب الطفل.
لتشجيع الطفل على الطعام يمكن أن تأتي بأحد أصحابه أو جيرانه أو أقاربه ممن تعلمين أنه يحب الطعام وتجعليه يأكل مع طفلك فهذه الطريقة تشجعه على الطعام.

"الأب: أنت كل شوية عايز تتحضر وتتأبس انت راجل مينفعش كدا لازم

تبقى جامد ومحدش يحضنك ولا يبوسك أنت فاهم .. ماما هي ألي عودتك علي كدا هتخليك بنوته أما تكبر" كلام نسمعه كثيراً يقال من الآباء لأولادهم وكأن المشاعر والعواطف هي وصمة عار تلحق بهم عندما يطالبون بها أو يظهرونها فيجب علي الولد أن يكون قوي في إخفاء تلك العواطف والمشاعر.

الصواب: يمكن اللمس أن يكون صعباً على العديد من الآباء الذين يؤمنون برسائل حضارتنا التي تقول إن الصبيان لا يحتاجون إلى العاطفة الملموسة والجسدية بقدر الفتيات.

إلا أن الدراسات المتلاحقة تشير إلى أن الآباء مهتمون لنمو أبنائهم العاطفي والعقلي.

إذا كنت والد صبي صغير فيمكنك أن تساعدك جداً عبر المشاركة مباشرة في رعايته والاعتناء به. لا تتردد في أن تغير له حفاظه وأن تهدئه عندما يبكي. ابتسم له واحمله وهدده. إن المصارعة واللعب الخشن والصاخب عظيمان لكن احرص على أن يكون هناك أوقات للمسات حنون أيضاً.

يمكن للمسة أن تكون فعالة أكثر من الكلمات في إيصال رسالة الحب والتشجيع فيما ابنك يكبر. إن تمرير يدك في شعر ابنك ومعانقته عندما يشعر بالضيق. هي طرق لبناء التواصل وإرسال رسالة حب له، فيجب علينا أن نتخلت من تلك المعتقدات الخاطئة التي نتوارثها من جيل لجيل ونذكر أن كل هذه المعتقدات خاطئة وتؤثر بالسلب في نفسية الأطفال الذين هم رجال المستقبل.

"الأم: مش عيب عليك تبقي كبير كدا وتخاف من الضلمة .. العيال الصغيرة هيضحكوا عليك" أو "الأب: هخلي القطة تخربشك لو عملت حاجة غلط وبعدها ... تعالي ألعب مع القطة دي جميلة أوي".

الصواب: الخوف هو شيء طبيعي يعتري الصغار والكبار، فالعقل البشري لا يستطيع التعامل مع المجهول، والظلام يجعل ما حولنا مجهول. ونتيجة لتلك الحالة من عدم الإدراك، وبالإضافة إلى الخيال الخصب الذي يتمتع به الطفل، فإنه يرى خيالات وأشباح يرسمها خياله ويتأثر فيها بما يحكى له أو بما يشاهده على التلفاز، مما يثير في نفسه المخاوف.

ولكن أحرصوا من تخويف الطفل، فليجأ بعض الكبار الى تخويف الطفل كي يمارس ما يريده الوالدين فيحاط الطفل بذلك الخوف فيشعر بالنقص وبفقدان الثقة بالنفس ومن ثم الخوف وأيضاً السخرية من الطفل الخائف والضحك عليه إمام الآخرين.

أو يكون الخوف مكتسب فيقلد الطفل للوالدين أو الأخوة أو مما شاهده في وسائل الإعلام كالأفلام.

فقد الطفل أحيانا لجذب انتباه والديه أو معلميه خاصة اذا كان الطفل يفتقد لمشاعر الحب والحنان وعندما يستجيب الوالدين لذلك يدعمان فكرة الخوف لديه. أو قد يشعر الطفل بعدم الاستقرار والأمن في الأسرة بسبب المنازعات التي تحدث بين الوالدين او فقدان احدهما.

"الأم أدام الناس لابنها لا مش هيأكل علي السفرة يبهدل الدينا وبيوقع الأكل علي الأرض تعالي جنبي أكلك" الموقف بيتكرر كثيراً حيث تراعي الأم نظافة ملابس طفلها وأيضاً نظافة البيت فتتحاشي ان يشاركهم الطفل الأكل علي السفرة.

الصواب: يجب أن تعلمي طفلك منذ نعومة أظافره آداب الطعام وآداب المائدة. ومن أول الخطوات إذا كان طفلك لم يتعلم الإمساك بالمعلقة وتناول الطعام ساعديه في مكان واسع علي الأرض أفرشي فيه مفرش حتي يكون بحريته ويتم التدريب بهرونة دون عصبية منك.

وبعد أن يتعلم الإمساك بالمعلقة والتحكم فيها إلي أن يوصلها إلي فمه دربيه علي الجلوس علي السفرة معكم.

وقولي له اجلس في مكانك ثابت أي الجلوس بشكل مستقيم وثابت مع عدم ترك المقعد خلال الوجبة، بلع الطعام قبل الكلام، ملء الطبق بالكميات التي تستطيع أكلها فقط.

فعليك أن تعودتي طفلك ألا يضع في الطبق أي شيء لا ينوي أكله، وإذا كان يريد تذوق صنف لأول مرة، فليأخذ منه أقل كمية ممكنة.

عودتي طفلك أن يستأذن إذا أراد طلب أي شيء، وألا ينسى كلمة «شكراً» بعدها. عودتي طفلك على المضغ بفم مغلق، فصوت المضغ بفم مفتوح يدل على قلة الذوق وسوء الأدب.

من أصول الآداب العامة، التحدث بصوت منخفض ولكن مسموع، وكذلك الحال على مائدة الطعام.

اللعب بالطعام عادةً يأتي مع الشبع، ولتعودي طفلك ألا يلعب بطعامه، وإذا شبع عليه أن ينتظر حتى يفرغ الجميع من الطعام قبل أن يغادر المائدة.

الطفل: ماما ممكن تشتريلي اللعبة دي. الأم: حاضر: ان شاء الله ..

الطفل: لا ياماما مش هتجيبني حاجة .. الأم: قولت ان شاء الله خلاص

اسكت "وطبعا الأم مش بتشتري حاجة وبيربط الطفل في ذهنه ان كلمة أن شاء الله ما هي إلا مسكن ورد فعل طبيعي للرفض وعدم إحضار الشيء فيما بعد.

الصواب: كن صادقا مع أبنك لكي يتعلم منك الصدق والأفعال الحسنة وأيضا إذا وعدت يجب ان توفي ولا تربط كلمة ان شاء الله بأفعالك المنافية لها فالطفل بمثابة اسفنجة يستقطب كل ما هو حوله من افعال سلبية وايجابية أيضاً.

فربط الطفل بكلمات إيمانية محفز قوي لعلاقة قوية بينه وبين الله عز وجل ويأنس ويلجأ إلي الله الذي يكون عون له في مشاكله وفي تحقيق أمنياته.

فما بالك وأنتي تربطي في ذهنه أن يقول أن شاء الله وأنتي لا تحققي له ما يطلب ويتمني وأجلتي طلبه.

فنسمع الكثير من الأطفال يجيئون بعنف علي والدتهم ويقولون:

"لا متقوليش أن شاء الله .. أنتي بتكدي مش هتجيبلي اللعبة كل مرة بتقولي أن شاء الله ومش بتجيبني حاجة".

فإياكي أن تنفري طفلك في الـ إيمانيات والعبادات بسبب ظروف خارجة عن إرادتك مهما كانت. فيجب أن تعتذري له إن الوقت غير مناسب لإحضار ما طلب أو ظروفك المادية في الوقت الحالي لا تسمح ولكن أوعديه بتلبية رغبته فيما بعد وأحرص علي تلبيةها بالفعل.

"اصطدام الطفل بالحائط .. الأم: أنت أعمى لا ترى ما أمامك" هكذا يصلح الآباء أخطاء الأبناء بالتوبيخ والإهانة دون النظر إلي ما وراء السلوك أو

الموقف التي تم أمامهم.

الصواب: قد يكون الخطأ الصادر عن الطفل سلوكًا عابرًا فنرسخه بتدخلهم. وقد نترك بصمات مؤلمة في نفسية الطفل وقد لا يتخلص منها طيلة حياته... ولكي نجعل من خطأ الطفل وسيلة للتعلم بل وللإبداع أيضًا؟
علينا نحن المربين أن ننتبه للخطوات التالية:

- 1- اسأل نفسك عندما يخطئ الطفل، هل علمته الصواب بداية حتى لا يخطئ؟
- 2- أعد الثقة للطفل بعد الخطأ؛ فالثقة دائماً هي العلاج الذي يبني حاجزاً متيناً بينه وبين تكرار الخطأ.
- 3- علّمه تحمل مسئوليته عن أخطائه ليكتسب مهارة التحكم في الذات.
- 4- أشعره بعواقب الخطأ حتى تولد لديه الرغبة في التغيير.
- 5- كن دائماً بجانبه وشاركه إحساسه لتمارس توجيهك بشكل إيجابي.
- 6- افصل الخطأ عن شخصية الطفل، فلا أحد يحب أن يُعرف بأخطائه عند الآخرين.
- 7- كون عند الطفل المعايير السليمة التي من خلالها يتعرف على الخطأ.
- 8- لا تخيفه من الفشل بشكل مغالى فيه، وعلمه فن النهوض من جديد.
- 9- لا تجعله ينسحب أو يتخلى بسبب الفشل.
- 10- لقنه كيف يكتسب خبرات إيجابية من الفشل.
- 11- علمه الصلابة والإصرار على النجاح في مواجهة مشاعر الإحباط.
- 12- علمه الاعتماد على نفسه لتجاوز خطاه.

13- لا تيأس من طفلك مهما تكرر خطئه.

لا أطالب بتجاهل الخطأ وإنما أدعوا إلى علاقة ود وصداقة تنشأ بين الصغير والكبير يتعلم منها الطفل كيف يستفيد من الخطأ حتى لا يقع فيه مرة أخرى؟ وكيف يستشعر مسؤولياته عن أفعاله؟

"الأم: أنت عملت حمام علي السرير .. يا معفن يا قدر" كلمة الأمهات

بتردها كثيراً علي مسامع الأطفال .. ظن منها أن بذلك ترد السلوك

وتعلمه أن يتحكم في نفسه ويطلب منها أن يذهب إلي الحمام".

الصواب: من الطبيعي أن يخطأ الطفل نتيجة ظروف مرض لا قدر الله أو من

برودة الجو في الشتاء فهذا لا يعني أن نعلق له المشنقة ونأخذ في إهانة وتجريحه.

لأن بذلك يزداد السلوك السيء ويقوم بشكل لا شعوري في التبول ويتحول إلي

عادة في النهار والليل.

ويعتبر كلامك إهانة له وتشهري به أمام الضيوف أو أمام أخواته وهذا يجعله

يتصرف بعصبية أو انطوائية وخجل من صورته أمام الآخرين.

فعلبك أن تشعره أن ما حدث ذلك كان غصب عنه وأنتِ تقدرين ذلك

وتشعره بأنك معه طوال الوقت إلي أن يلتزم بدخوله الحمام ويتخلص من تلك

العادة السيئة.

استخدمي أسلوب المكافأة والتحفيز لتعزيز ثقة الطفل في نفسه وحببه لاستمرار

في التدريب وانه نجح فسوف يفرق ذلك معه تماماً.

كرري عليه تريد الذهاب إلي الحمام كل فترة وفي إنشاء الليل عليك أن تتعبي فترة

قصيرة حتي ترتاحي بعد ذلك يجب أن تقظيه كل ساعتين ليدخل الحمام حتي يعتاد

علي أن يقظ نفسه بنفسه عند شعوره بذلك.

وعليك ألا تغضبي بسرعة وتصرخي في وجه طفلك أثناء فترة التدريب أو تعديل

السلوك.

"الطفل سكب الماء على السجاد .. الأم أنت فوضوي لا تعرف النظام" أو "الأم: قوم لم لعبك ألي رميها في كل مكان دي .. الطفل لا مبالاة ولا يجب علي الأم".

الصواب: إن الأولاد الذين يعانون مشاكل سلوكية يأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال.

إذا أَمَعْنَا النظر في حال الأمهات مع أطفالهن في قضية الترتيب والنظام والانضباط نجد أَنَّهُنَّ على حالين:

من الأمهات من لا تبدي لطفلها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشياءه في غرفته وخزائنه، وتقوم هي بترتيب كل شيء.. ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله!

ومنهن من تثور ثائرتها؛ فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى.

وكلا الحالتين جانبهما الصواب.. فالأُم الأولى تنشئ طفلاً اتكالياً، والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به مسلك التعليم.

وما ينبغي أن يفعله طفلك هو إعادة ترتيب غرفته وخزائنه، ومن أجل تعويده احترام تلك الأمور. حاولي تبسيط عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقولي له:

ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم اجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركة إياه في المرات الأولى على الأقل.

وساعديه في تعليق ثيابه التي ألقاها في زوايا الغرفة.. وقولي له: "سأعلق لك ثيابك هذه المرة وساعدني في ذلك". وفي المرات اللاحقة تستطيعين أن تشجعي طفلك على الترتيب مستفيدة من التجربة السابقة: "هيا يا بطل.. أنت تستطيع أن ترتب غرفتك كما فعلت المرة الماضية بنجاح".

حاولي بعد ذلك أن يتحمل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، اجعلي فكرة التعاون والمشاركة في إنجاز عمل ما، مع مجموعة يكون طفلك واحداً منها، وهنا يعرف أهمية التعاون وقيّمته في إنجاز الأعمال وترتيب الأشياء. أظهري مشاعر الفرح والسرور بعد إنجاز العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، ودربيه على حسن استخدام المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في تزيين المائدة والتزام النظام في جميع شئون.

"الطفل: أخذ القلم من زميله .. الأم: يا حرامي بتأخذ حاجة مش بتاعتك
تبقى حرام" وضرب مبرح وإهانة كبيرة.

الصواب: إذا قام طفلكم بأخذ غرض ليس له وأخفاه، فهذا ما ينبغي فعله:

1- اجعلوه يدفع ثمن ما يسرق

لمساعدة طفلكم على فهم تكلفة السرقة، أجبروه على تصحيح فعله السيء من خلال القيام بمهمات في المنزل، أو من خلال التخلي عن إحدى ألعابه المفضلة.
قولوا له مثلاً: «أنا آسف لأنك أخذت شيئاً لا يخصك. لذا عليك أن تتخلى عن إحدى ألعابك».

يمكن للعبة التي يتخلى عنها، أن تستعمل مجدداً، بعد أشهر، في مكافأة طفلكم على سلوكه الحسن.

2- أجبروا طفلكم على إعادة الأشياء المسروقة

قولوا لطفلكم إن ليس بإمكانه أن يحتفظ بالأشياء التي لا تخصه، أو التي استعارها من دون إذن.

أجبروه على إعادتها بنفسه (ورافقوه إذا ما اقتضت الحاجة).

ممنوع الضرب أو الشتم أو التهديد أو التوبيخ أو المواجهه لان هذا يجعله يكذب هروبا من العقاب.

يمكن أنه لا يعرف معنى المملكيه بعد قام بهذا التصرف لذا عليكى تدريبها على مفهوم المملكيه وأيضا الاستئذان.

خطأ الكثير من الأمهات هو عدم وجود نظام غذائي للطفل بل يأكل الكثير من الحلويات والوجبات التي تحتوي علي المواد الحافظة التي بدور تجعله مفرط الحركة ونشاطه زائد بشكل كبير".

الصواب: ينصح الكثيرون من الخبراء كل أم طفلها كثير الحركة والنشاط أن تفحص وتتابع نظام الطفل الغذائي لتتمكن من تحديد الأسباب التي تجعل بعض الأطعمة تُشعر بالنشاط الزائد أو العصبية، ولتتمكن أيضاً من تجنب بعض الأطعمة وإدخال بعضها الآخر الى نظامه الغذائي.

- الإضافات والألوان والسكريات غير الطبيعية التي تتم إضافتها إلى الأطعمة المختلفة تضاعف نشاط الجهاز العصبي.

أما الأطعمة التي تحتوي على كالسيوم وماغنيسيوم كالخضروات والمكسرات فيمكنها أن تعمل على تهدئة الطفل.

- حاولي حذف بعض الأطعمة من نظامه الغذائي كالمشروبات الغازية والصودا وحبوب الإفطار التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات. ويمكنك أن تعطي طفلك شوكولا داكناً لأنه يكون قليل السكريات ويحتوي على مضادات الأكسدة مع الوضع في الاعتبار أنه يحتوي أيضاً على الكافيين.

- احرصي على إطعام طفلك خضاراً طازجة كالكرفس والفلفل والبروكلي والقرنبيط والجزر.

- تستطيعين أيضاً أن تقدمي له فاكهةً مجففة كالشمش والأناناس والزبيب مع الحرص الدائم على أن تحتوي ثلاجتك على وجبات خفيفة لطفلك مكونة من قطع التفاح والموز والشمام والبرتقال.

ويمكنك أيضاً أن تتبني خيار وجبة صحية من الموز مع الزبادي أو اللبن والتلج.

- إذا كنت تريدين لطفلك أن يكون أكثر هدوءاً، يمكنك أن تمنحيه زبادي قليل الدسم مع الفاكهة، كما تعتبر الأنواع المختلفة من الجبن مفيدة له.

تحلم كل أم بطفل هادي، مؤدب، منظم، يسمع الكلام، لطيف، محبوب، مرح، ينام في معاده، يأكل كويس، يشرب اللبن، يغسل سنانه، يلعبه علطول، أوضته علطول مترتبه، يحب أخواته ويعاملهم كويس، صبور مش زنان، قنوع، يستأذن قبل ما يعمل أي حاجة، نظيف، يحافظ على نفسه، يحترم الكبير والصغير، يحب يقرا، يحب يساعد ماما...

الصواب: يمكن فاكرين الطفل ده لو موجود يبقى مثالي

الحقيقة لو موجود سوف يكون طفل غير طبيعي.

لأن الطبيعي ان الطفل طفل مازال يتعلم.

من الممكن أن يوجد طفل به بعض من هذه السلوكيات ولكن ليست جميعها بالطبع.

وطول ما كل أم تريد أن يصبح أولادها كما تحلم سوف لا تري مميزاتهم وتري فقط ما ينقصهم وما تبحث عنه فيهم.

وهذا الشعور يجعلها تشعر دائماً أنها أم فاشلة ومحبطة وتربيتها خاطئة وأولادها أبشع أطفال في الدنيا كلها.

هونوا علي أنفسكم قليلاً وأنظروا نصف الكوب الممتليئ فقد رزقك الله بطفل عليك أن تكتشفي مهاراته وقدراته التي يتميز بها حتي تفتخري به وتجعلها مدعم له ومحفز.

وتري حسن تربيتك له في أخلاقه وسلوكياته التي زرعتها فيه منذ صغره وليس العكس أن تبحثي علي السلبيات والنواقص فقط.

خطأ كبير .. أحيانا نفعل أشياء بهدف معين ثم نجد أنفسنا ننحرف عن ذلك الهدف.

مثال: نفسي ابني يحب القراءة. ..أروح واخداه المكتبة يشتري الكتاب اللي يحبه (ممتاز) و أول ما يجي يقرأ الكتاب أعلق على طريقة مسكته للكتاب، الجلسة المناسبة للقراءة، والإضاءة المناسبة للقراءة. طبعاً ده غير الوقت المناسب للقراءة. طيب إيه أخبار القراءة نفسها؟؟

الصواب: إذا قامت كل أم في التركيز في التفاصيل إبنها فسوف تكرهه في القراءة وتنفره منها ويلعن لها رفضه التام وامتناعه عن القراءة.

كل هذه نقاط مهمة جداً، ويلزم أن لازم أولادنا عليها لكن ليس وقت ما هو يقرأ الكتاب ومستمتع فأدخل أنا كأأم وأقطع استمتاعه وإحساسه بنفسه وسط بحر القراءة الذي انشغل فيه ولأول مرة.

وذلك سواء كان نائم على بطنه، على السرير، تحت الترابيزة .. اتركه طالما تحقق الهدف المراد شراء الكتب من أجله أما عن الشروط والمواصفات أجعل لها وقت يأتي بالتدريج وهو يراك ملتزم في مكان معين للقراءة وليكن المكتبة أو المكتب المخصص لذلك في البيت.

وأيضاً الجلوس المناسب لراحة العين والظهر للقراءة التي تكون بها مستمتع بالفعل ولا تشعر بألم فيما بعد بسبب الضوء الخافت أو جلوس يتعب الظهر والرقبة. وطبعاً القراءة مثال بسيط ممكن أن يعمم هذا المثل علي كل الأهداف التي تريدون تحقيقها مع أطفالكم.

خطأ آخر .. ضرب الأطفال علي الوجه بالقلم لتعنيف والتربية ظناً منا أن كلما كانت اللطمة قوية كلما تربي وتأدب الطفل".

الصواب: إياكم وضرب أبنائكم على الوجه... فقد أثبت العلماء أن الضرب على الوجه له مخاطر كبيرة، وربما نعجب إذا علمنا أن نبينا قد نهى بشدة عن ذلك ...

في دراسة جديدة يؤكد الباحثون الأميركيون أن الضرب المتكرر على الرأس والوجه يمكن أن يسبب أمراضاً عصبية مثل مرض الزهايمر الذي يفقد المخ وظائفه.

وأظهرت عمليات التشريح لجثث 12 لاعب رياضي توفوا بأمراض في المخ أو أمراض عصبية، خطأً واضحاً للضرر الواقع على الجهاز العصبي..

غير ان إحساس الطفل يكون مضاعف بالاهانة والخذلان ويشعره ذلك بضعف كبير في الثقة بالنفس غير أنني أربي بداخل طفلي خوف رهيب بمجرد ما أقرب إليه أو أشرت بيدي أمام وجهه.

فلماذا تضع طفلك في هذا الموقف وتجعله يشعر بأنه مهان طوال الوقت فنري أطفال تخشي أن تتكلم أو تتحرك من أماكنها خوفاً من رد فعل والديهم بالضرب أمام الآخرين فيكسرون هيبتهم في عيون زملائهم أو الأقارب.

"الأم .. دا صغير ولا بيفهم حاجة كل ما أكلمه ولا فاهم الصح من الغلط

.. يبقي هتعب نفسي وأقوله ليه" للأسف كلمة بتردها الأمهات بشكل

كبير جداً بالإجماع أن الأطفال لا تفهم ما يقال لهم من أوامر أو من كلمات بسيطة.

الصواب: يكون الطفل قادراً التمييز الصواب الأطفال ترغب دائماً باللعب في

أشياء خطره بالمنزل، مثل: "أكباس الكهرباء، وفتح الأدراج"، فكيف نجعل الطفل

يستوعب أن هذا الأمر ممنوع؟

لصحة وسلامة الطفل وسلوك الأطفال - إن عمر العام ونصف يعتبر مبكراً جداً

بالنسبة للطفل لكي يستوعب معنى كلمة الخطر، فحب الاكتشاف والتقليد لديه أكبر

كثيراً من إدراكه لمفاهيم مثل: "الخطر، والثواب والعقاب"، وإنما همه الأكبر هو

معرفة ما يحتويه الدرج، أو ماذا يوجد في هذا الثقب الصغير بالحائط.

لذا نجد أنه مهما قامت الأم بنهى الطفل عن الإتيان بأى من هذه الأفعال

فسيعود لفعلها مرة أخرى لأن توقعه عن هذا الفعل يكون لحظياً، فهو لم يدرك أو

يقتنع لماذا يتم نهيهِ عن هذا الفعل.

هناك مؤشر يدل على أن الطفل مستعد لتنفيذ أمر النهى، وهذا المؤشر هو

عندما نقوم بإعطاء الطفل ثلاثة أوامر أو أكثر في نفس الوقت، ويقوم هو بتنفيذها

جميعاً في وقت واحد، فمثلاً أن نطلب منه أن يذهب إلى الغرفة المجاورة، فهذا أمر

أول، ويحضر منها التليفون هذا أمر ثان، ويحضر دميته هذا أمر ثالث، ثم يغلق باب

الغرفة، فإذا نفذ الطفل هذه الأوامر معاً ودفعة واحدة.

يكون ذلك مؤشراً على أن الطفل قد وصل إلى المرحلة التي يستطيع فيها التمييز

بين الصواب والخطأ، وهنا نبدأ بإعطائه أوامر النهى، مع شرح الأسباب بصورة مبسطة

يستطيع هو إدراكها، وعادة لا يصل الطفل لهذه المرحلة قبل إتمامه العامين والنصف.

وأن كل ما يستطيع الوالدان القيام به قبل هذه المرحلة هو

توفير بيئة آمنة للطفل، مثل: "تغطية جميع أكياس الكهرباء التي من الممكن أن تكون في متناول يديه، وإعادة ترتيب محتويات أدراج المنزل عن طريق وضع الأشياء القابلة للكسر أو التي تمثل خطراً على الطفل في الأدراج العلوية"

ويفضل ترك مساحة من الحرية للطفل لإشباع غريزة الاكتشاف لديه، مثل: "وضع بعض الألعاب والكتب القديمة أو الملابس في الأدراج التي يستطيع الطفل الوصول إليها"، وبهذه الطريقة يتمكن الطفل من إشباع غريزته من دون أن يشعر أن كل أفعاله من الممنوعات، وهو ما يؤدي لاحقاً لنتيجة عكسية، ويتسبب في اكتسابه عادات، مثل "العناد، وعدم الطاعة".

"الأم .. كان ياماكان .. الطفل: امتي يعني؟

الأم: معرفش .. ولد صغير بيلعب .. الطفل اسمه ايه؟

الأم: اسكت بقي بيلعب مع أخواته .. الطفل عندو كام اخ؟؟

الأم: اسمع وأنت ساكت ياما مش هكمل الحكاية "

الصواب: الهدف من القصة هو ترك خيال الطفل يتسع وينمو ويسأل ويستفيد من القصة وليس تلجيم فمه وأفكاره وعدم الرد علي تساؤلاته من الامور التي يجب عليك مراعاتها اثناء قراءة القصص لطفلك ما يلي:

1- ان تحاكي الواقع وتبتعدي عن المستحيل والصعب، مثلاً: "طار البطل في السماء، امسك السحاب بيده.

2- يجب ان تكون قصيرة لا تتجاوز 15- 20 سطر، حتى لا يُرهق الطفل ذهنياً، وتشت الأفكار في عقله ويشعر بالملل سريعاً.

3- ابتعاد عن الأسماء الأجنبية والغريبة.

4- اختاري الكلمات السهلة والبسيطة قدر الإمكان. يجب اختيار أسهل الكلمات، مثلاً: كلمة "المال" أسهل واعم من كلمة "النقود".

5- الابتعاد عن الكلمات البذيئة والسيئة، وألفاظ السب والشتم.

6- نهايتها سعيدة قدر الإمكان.

اثناء قراءة القصة:

1- اقرئي القصة بشكل مشوق ومسلي، مستخدمة اصواتاً مختلفة، واحرصي على ان يرى الطفل انك مستمتعة بما تفعلين، ومتفاعلة مع احداث القصة، وبعد كل حركة عودي الى توقعات الطفل عما سيحدث فيما بعد.

2- عندما تصلين الى عبارة "قال" و"قالت"، اشيري الى الشخصية المعنية، لتساعدي

الطفل على معرفة من المتكلم، وكذلك في عملية ربط الأحداث وربط الطفل بالقصة.

بعد القراءة:

- 1- راجعي بسرعة أحداث القصة، ثم اسألي الطفل أسئلة حولها، لتتحقي من مدى فهمه للقصة.
- 2- بعد قراءة القصة أول مرة عودي الى توقعات الطفل حول موضوعها، لتري مدى صحتها واستمتاعه بذلك.
- 3- اطلبي من الطفل ان يعبر عن فهمه للقصة من خلال رسوم يرسمها، أو تمثلية يؤديها، أو من خلال مشروع فني يقوم به.
- 4- أعطيه وقتاً كافياً للحديث عن مشروعاته أو رسومه، اسأليه إذا حدث معه في حياته شيء مشابه لما حدث في القصة.

"الأم: هتذاكر يعني هتذاكر الامتحانات قربت .. مسمعش تقول عايز أخرج ولا ألعب ولا أتفرج علي التلفزيون".

الصواب: من الخطأ أن نمنع كل وسائل الترفيه عن الطفل بحجة أن يركز فعليكي أن تقسمي الوقت جيداً بين المذاكرة وبين الترفيه حتي يعيدي نشاط الطفل ونشط الذاكرة والتدعيم النفسي له.

كونا هادئين عن مساعدته ولا تتعودا الصوت العالي والغضب وتعلما الصبر وتذكرا أنه لا يزال صغيراً.

ارسما هدفاً له واشرحاه لصغيركما بقدر عمره، فقولاً له مثلاً: "نريدك ناجحاً مثل كذا وكذا" لا ترسما شكلاً واحداً أو مهنة واحدة أمام عينيه.

اعلمنا أنه قد يكون ناجحاً في مجال وغير ناجح في آخر ... راجعا موضوع أنواع الذكاءات وتوظيفها في المذاكرة بجزءيه.

قدما له وقتاً للراحة يأكل أو يلعب أو يتحدث فيه .. في صغره الشديد لا تتجاوزي نصف ساعة أو 45 دقيقة حتى تمنحيه عشر دقائق من الراحة، وكلما تقدم في العمر تستطيعان أن تجعلا فترة الراحة كل ساعتين.

لا تقارنا بينه وبين أخوته الأكبر أو الأصغر أو زملائه تعلمنا أن القرب من الخالق مهم وعلمنا أبناءكما ذلك كونا له قدوة فيمكن أن تقرأ أو تعمل أثناء مذاكرته فيتعود أنه وقت الجد.

ثقا فيه قليلاً وعلماه الاعتماد على النفس تدريجياً، ففي منتصف المرحلة الابتدائية يمكن أن تتركه يحفظ نشيداً أو يحاول حل مسألة ريثما تقرأين شيئاً، وفي نهاية المرحلة الابتدائية اجعله يذاكر وحده وتابعاه وهكذا.

علماه في المرحلة الإعدادية والثانوية كيف يبحث ويكتب ويصل للحل ولا يتعود الحفظ طريقة للاستذكار.

ترتبط عملية الكتابة باكتمال النضج العصبي لأنامل الطفل وعضلاتها الدقيقة من أجل التحكم في مسكه القلم، وهذا النضج العصبي يختلف من طفل إلى آخر.

ولذلك على الأم أن تلاحظ طفلها حين يقبض على الأشياء وحين يستخدمها لأن الكتابة تتطلب قدرة على رسم الأشكال وتتطلب تدريباً حركياً لتعميق مفهوم الشكل وتحكم في الأعصاب وتناسق بصري يدوي ودقة في حركة اليد مع الذراع والأصابع. ولتهيئة الطفل للكتابة يجب أن تدرب الأم يد الطفل وأصابعه على ما يأتي:

- 1- ثنى الطفل لأصابعه بالتوالي ولف مفاصل المعصم.
- 2- جمع الأشياء الصغيرة بين الأصابع ونظم حبات العقد أو السبحة في خيط بطريقة الترتيب التنازلي ابتداء من الحبة الكبيرة وانتهاء بالحبة الصغيرة.
- 3- ربط الحبل في شكل عقد وفك هذه العقد.
- 4- تقطيع ورق الكارتون وثنى الورق والتنقيط أو التخطيط على الورق.
- 5- استخدام الصلصال أو الشمع أو الرمل المبلل أو الجرائد في تشكيل النماذج والمجسمات والحروف والأرقام.
- 6- الضغط بالأصابع على المنضدة بطريقه العزف على البيانو.
- 7- ثنى الأصابع حتى تأخذ وضع مخالف القط وهو ينقض على الفريسة.
- 8- التدريب على فتح الكتاب وتقليب الصفحات من زاوية الورقة اليسرى من أسفل.
- 9- تشكيل الحروف والأرقام والكلمات من الحبوب باستخدام الصمغ
- 10- تشكيل الحروف والأرقام والكلمات باستخدام الأسلاك اللينة

"فكرة راسخة في ذهن الآباء أن تدريب الطفل علي إمساك القلم من سن صغير يؤذيه ويضر بعظام اليد".

الصواب: إن التدريب علي الإمساك بالقلم من سن صغير يساعد الطفل بشكل الإمساك بالقلم بشكل صحيح منذ الصغر ويتم ذلك من خلال بعض الخطوات ولطريقة مسك القلم دور في صفاء الخط وجودته:

- 1- مسك القلم برفق وعدم الضغط عليه بشدة
 - 2- اختيار نوعية القلم الجيدة
 - 3- الاتجاه الصحيح للدفت مع اليد
 - 4- استخدام الأدوات كالكرة المطاطية.
 - 5- الحفر على البطاطا المسلوقة.
 - 6- تفريغ شرحات البطاطا لإشكال الحروف والأرقام والكلمات ولزيادة المتعة يكمن غسلها ثم قليها مع إمكانية أكلها.
 - 7- عمل المتاهات والسير فيها " وصول القرد إلى الموز.
- ودائماً حفزوه معنوياً بالكلمات الجميلة والمدح والثناء علي ما قام به من أشياء حتي لو كانت بسيطة حتي يعطيه حافز علي تكرار التلوين أو الإمساك بالقلم مرة أخرى.
- ويفضل أن يراكِ الطفل وأنت تشارك معه في التلوين أو الكتابة حتي لو بأشياء بسيطة لأن الأطفال تحب التقليد ويريد أن يصبح لديه أشياء يهتم بها.

"الأم: بخاف أقول كلام حلو لأني لا يدلع ويسوء فيها .. ديها بعنفه ومش بحب حتي لو عمل حاجة كويسة أظهر له فرحتي بيه" أعتقاد خاطئ من الأمهات والآباء أن التشجيع وتحفيز الطفل يجعله يفسد أخلاقياً وسلوكياً وأن الشدة والعنف هو الأسلوب الأساسي في التربية.

الصواب: التشجيع للطفل مثل الماء للنبات يذبل ويموت إذا منعنا عنه الماء كذلك فإن ذكاء الطفل وقدراته العقلية تذبل وتموت إذا منعنا عنها التشجيع بينما الذكاء والقدرات العقلية تنمو إذا حرصنا على تشجيعه.

إن علم التربية الحديث يسمى عقاب الطفل البدني بالضرب أو القرص أو اللكم أو عقابه النفسي بالألفاظ القاسية مثل الشتائم يسميه علم التربية الحديث إيذاء للطفل وتحطيماً لقدراته كل هذا يصيب الطفل بالإحباط وفقد الثقة بالنفس ويجعله غير راغب في التعاون ولا في تحمل المسؤولية بل يجعله عدوانياً قلقاً سريع الانفعال. فالطفل إذا استخدمنا معه أساليب الإيذاء البدني والنفسي سيشعر بأن كل ما يقوم به لا يرضي عنه الكبار المحيطون به.

ولما كان الطفل يهتم جداً بالفوز برضاء الكبار فانه سيمتنع عن كثير من الأشياء اللازمة لنموه العقلي والنفسي والبدني نتيجة أسلوب الكف أو المنع الذي يلجأ اليه الكبار في تعاملهم مع الأطفال.

إن التنشئة الاجتماعية للأطفال تتوقف إلى حد كبير على أساليب الدعم والتشجيع أو الكف والمنع التي يمارسها الكبار مع الصغار فسلوك الطفل الذي يجد تشجيعاً وترحيباً وتدعياً من الكبار سيكرره الطفل ويعتاد عليه أما سلوك الطفل الذي تقابله بالاستنكار أو الإهمال أو العقاب فسيكف عنه.

"الأم: بنتي بتنسي بشكل كبير جداً .. كل ألي بتأخذه في الحضانة بمجرد ما تروح بتنساه أو لو ذكرنا شوية وسألناها فيه بعدها ألقاها مش فاكهه أي

حاجة".

الصواب: على الرغم من النّشاطات العديدة التي يقوم بها الأطفال في المدرسة إلا أننا لا نستطيع أن ننكر أهمية دور الوالدين في تثبيت المعلومات الجديدة في المنزل. فليس من الضروري أن تكون مهمة التعليم في المنزل مضجرة ومملة بل بإمكانك جعلها فترة لعب ومعرفة في الوقت نفسه حيث تقضين لحظات ممتعة ومفيدة مع طفلك:

- 1- بإمكانك تحضير بطاقات التعريف، حيث تقومين بوضع صور للكلمات التي تعلّمها طفلك حديثاً واكتبي الحرف الأول من هذه الكلمة. واحرصي على ذكر اسم الحرف وتقليد صوته.
- 2- إن ذاكرة الطفل في هذا العمر قد تكون قصيرة لذا عليك دائماً تذكير طفلك بالكلمات الجديدة التي تعلّمها وذلك عبر عرض الصّور بشكل دائم وربطها مع ما يأكل أو بما يلعب
- 3- العبي مع طفلك لعبة التخمين، حيث بإمكانك سؤاله عن أسماء كل شيء يحيط به
- 4- كما للعبة التوصيل الدّور الأهم في ربط الصّور والكلمات مع بعضها البعض وهي مهمة لتنشيط ذاكرة طفلك
- 5- غنيّ دوماً مع طفلك الأغاني التي تعلّمه الأحرف والأرقام أو أحضري من الأنترنت مقاطع أغاني صغيرة من اليوتيوب بها نغمات ورسوم متحركة تجذب أنباه الطفل وتجعله يتذكر الحروف والأرقام بشكل كبير.

"الكثير من الآباء والأمهات .. يشكون في مرحلة المراهقة من أصدقاء أبنائهم

.. فهم يرون أن البعض منهم هؤلاء الأصدقاء لا يصلحون .. ولكن طريقة

المنع أثبتت فشلها في حل تلك المشكلة ..

الصواب: بداية عليك أن تزرع (العقل الذاتي) في أبنك .. فیرصد وینتقد ويحلل

..ثم أبدأ بنقد تصرفات زميله أمامه بشكل غير مباشر .. وفي نفس الوقت لا تمنعه عنه

..حاول أن توفر بديل لهذا الصديق ..

صديق ترضى عنه ويكون متوافق مع أبنك من حيث العمر والميول والاهتمامات

..بذلك نكون قد اخترنا لأولادنا أصدقاء بعقولهم هم !!

ولا تتقع في خطأ أبعد عن صديقك فلان لأنه سيء .. لأن ببساطة لن يستجيب

ابنك لك ولا يعطيع أوامرك. فيمكن أن يكون صديقه فلان أقرب من لديه ويحب أن

يتكلم معه ويصعب عليه التخلي عليه حتي يسمع كلامك فمن الممكن أن يستجيب

أمامك بالموافقة ويقطع علاقته به فقط أمامك وتجديه خارج البيت طوال الوقت

معه.

هنا يجب أن نتعامل بمنتهي الذكاء فالمرهق يرفض أن يفرض عليه شيء أو يأمره

بأمر لم يأتي علي هواه.

فعليك أن تقربي منه ومن أصدقائه وتوضحي له أنك السليبات والإيجابيات من

خلال الحوار الغير مباشر وليس بشرط أن تكرهيه في فلان بل أذكرى السلوك بشكل

عام وعليه هو أن يستخدم أخلاقه وتربيته في الاختيار والانتقاء من يفضل أن يعرفه

ومن لا.

"كلنا نعتقد أننا نبذل قصارى جهدنا للحفاظ على سلامة أطفالنا، لكن ألم تسأل نفسك أبداً أنه ربما ولو مرة واحدة قد عرضت حياة طفلك للخطر دون قصد؟" لا تقتصر المخاطر التي تهدد سلامة الطفل على خارج البيت فقط، فكثير من الحوادث تقع للطفل في بيته.

الصواب: الأطفال الصغار لا يستطيعون التمييز بين ما هو آمن وما هو خطر إليكي بعض النصائح لتتبعيها مع طفلك :

- لا تتركي مولودك أو طفلك الصغير بمفرده في غرفة إلا إذا كان نائماً في فراشه الآمن.
 - استخدمى أغطية بلاستيكية لسد أكياس الكهرباء.
 - ثبتي المكتبة وقطع الأثاث الغير الثابتة بمسامير في الحائط.
 - ضعى مقابض آمنة على الدواليب والأبواب والنوافذ.
 - احفظى النباتات بعيداً عن متناول يد الأطفال.
 - لا تضعى الأثاث بالقرب من النوافذ.
 - احفظى بعيداً عن متناول طفلك كل الأشياء الصغيرة التى قد تتسبب في اختناقه مثل العملات، الأزرار، المكسرات، ...الخ.
 - احتفظى بالأشياء القابلة للكسر وكذلك الأشياء الحادة بعيداً عن متناول الطفل.
 - سدى جيداً وبشكل آمن أى فتحات في سور البلكونة وأبقى باب البلكونة مغلقاً طوال الوقت.
 - إذا كان لديك حيواناً أليفاً، لا تتركي طفلك يلعب معه دون إشراف.
- في المطبخ:
- احتفظى بالأشياء القابلة للكسر في الأرفف العلوية وضعى الأشياء البلاستيكية في الأرفف السفلية.
 - ضعى الكبريت، السكاكين والأدوات الخطرة الأخرى بعيداً عن متناول يد الأطفال.

- احفظى المنظفات السائلة والمطهرات فى دولاى مغلق.
- اجعلى مقابض الأوانى ناحية الداخل سواء الموجودة على البوتاجاز أو حتى على ترابيزة المطبخ أو السفرة.
- إذا كانت لديك غسالة أطباق، أبقى بابها مغلقاً باستمرار.
- حاولى تعليم طفلك ألا يدخل المطبخ فى أوقات الطهى.
- احفظى القمامة فى سلة بغطاء.

فى الحمام:

- أبقى غطاء التواليت مغلقاً طوال الوقت.
- لا تتركى طفلك دون إشراف لأى سبب أثناء الاستحمام، حتى ولو للحظة واحدة.
- احفظى الأدوية والمطهرات والمنظفات السائلة فى مكان مغلق.
- افرشى فى البانيو وأرض الحمام السجاجيد التى تحمى من الانزلاق.
- أبقى باب دورة المياه مغلقاً من الخارج عند عدم الاستخدام.
- لا تستخدمى الدفايات الكهربائية فى الحمام.

فى السيارة:

- يجب أن يجلس الأطفال فى الكرسى المخصص لهم المثبت فى المقعد الخلفى.
- الأطفال الأكبر سناً تحت سن الثانية عشر يجب أن يجلسوا فى المقعد الخلفى ويضعوا حزام الأمان.
- لا تقودى السيارة أبداً والطفل جالس على رجلك.
- لا تتركى الطفل وحيداً أبداً فى السيارة حتى ولو لدقيقة.
- لا تدعى الطفل يخرج يده أو رأسه خارج نافذة السيارة.
- فى الأماكن العامة:

- لا تتركى طفلك دون إشراف فى السوق التجارى أو فى

النادى أو فى أى مكان عام آخر عندما تقومين بعمل شىء آخر.

- لا تتركى طفلك دون إشراف بجوار حمام السباحة.
- رافقى طفلك دائماً فى الحمامات العامة.
- أمسكى يد طفلك أثناء السير فى الشارع، وتأكدى أنه يسير على الرصيف بعيداً عن السيارات.

"تخاف الكثير من الأمهات علي طفلها الوحيد .. وتشعر أنها طوال الوقت خائفة عليه بشكل مبالغ فيه .. وهذا خطأ كبير"

الصواب:

أولاً... الجوانب المادية:

لا لتلبية المطالب المادية بدون حد، فالتدليل المادي وإغراق الطفل بالهدايا وتلبية جميع طلباته المادي سيؤدي إلى إفساد الطفل وسيجعله غير قادر على مواجهة مصاعب الحياة، وبدلاً من ذلك حاولي تنظيم الهدايا ومطالبه المادية علي شكل مكافآت علي سلوكه الجيد

ثانياً... إبقاء الطفل مشغول:

يجب بناء العديد من الصداقات، وبالتالي يمكن للطفل أن يتغلب على مشكلة عدم وجود إخوة، ف بجانب الذهاب إلي المدرسة، يجب على الأم ان تشجع طفلها على ممارسة الرياضة وخصوصا الرياضات الجماعية حتي يمكنه التعامل مع الناس، ويمكن أيضاً أن تصحبه إلي النادي أو المكتبة، وتشجعه على تنمية المهارات والمواهب المختلفة.

ثالثاً: دائرة الأقارب والمعارف:

على الأسرة توطيد العلاقة بالكثير من الأقارب والأصدقاء، ومشاركتهم في الرحلات والاحتفالات

رابعاً..... لا للاهتمام الزائد:

يعد هذا خطأ كبير في تربية الطفل، حيث يجب إعطاء الطفل مساحة من الحرية والاستقلال حتي يستطيع مواجهة الحياة بظروفها المختلفة.

"يحتار الكثير من الأمهات في فترة الأجازة فيما يشغلون وقت أطفالهم لدرجة أن يتركونهم أمام التلفاز طوال اليوم إلى معاد النوم ليلاً وبهذا يكون وقت الطفل ضاع هباءً"

الصواب: إذا كان أولادك يعانون من الملل في الإجازة، فإليك بعض الأفكار والاقتراحات لتسلية أوقاتهم:

- 1- اجعلهم يصنعون بأنفسهم لعبة فقاعات الصابون عن طريق خلط المقادير التالية ببعضها: ¼ كوب صابون سائل، 1 ¼ كوب ماء، ¼ كوب جليسرين.. ثم دعيهم يستمتعون بوقت مرح وهم يطرون فقاعات الصابون.
- 2- اجعلهم علماء صغار! هناك كتب ومواقع إلكترونية تقدم خطوات ميسرة لتجارب علمية بسيطة يمكن إجراؤها بالمنزل.
- 3- أما لمحبي الرسم.. فهناك كتب تعلم الأطفال الرسم، حيث تعرض كيفية رسم الشيء خطوة بخطوة، شجعيه على الرسم وعلقها بالمنزل أو لوحة جماعية يشترك في رسمها أفراد الأسرة أو الأصدقاء: ضعي فرخاً كبيراً من الكارتون على الأرض وليتلف الجميع حولها ويشتركون في الرسم.
- 4- شجعيه على استخدام كاميرا الموبايل في التقاط الصور لمشاهد الحياة اليومية بالمنزل، الأثاث، الطعام، أو التقاط صور للشارع والناس من الشرفة.. إلخ، يمكنه أن يكتب تعليقات على الصور.
- 5- قراء اليوم هم قادة الغد.. اشتركي لأبنائك في مكتبة عامة وليستعيروا كتباً في مجالات اهتماماتهم.
- 6- اجمعي أصدقاء أبنائك واعقدي مسابقة بين الجميع، وجهزي لهم جوائز رمزية، ويمكن أن يشتركوا هم في شراء الجائزة للفائزين بجزء من مصروفهم.
- 7- استخدم الخيام الموجودة بالمنزل والتي يتم التخلص منها عادة مثل البكر المناديل، علب الكبريت والجبنة النستو.. إلخ،

في تنفيذ الأعمال اليدوية والأشغال الفنية، الإنترنت تزخر بأفكار رائعة لا حصر لها.

8- ممارسة الرياضة مهمة للجسم والنفس والعقل، يمكن أن يكون ذلك على نغمات الموسيقى، وربما يشاهدون فيديو لمدرّب رياضي على «Youtube» ليحاكوه في أداء التمارين.

9- ربما يحب أبنائك قضاء وقت في منازل أقاربهم وأصدقائهم «طبعاً بعد أن تطمئني لمن يدخل طفلك منزلهم».

10- إذا كان يحب المطبخ فقد يعد وجبة خفيفة أو عصيراً ويتفنن في تقديمها بشكل جذاب «ملحوظة: الفكرة للأولاد والبنات».

11- لعبة النيشان.. احضري زجاجات المياه الفارغة ورصيها بجوار بعضها، وشجعيهم على قذف الكرة عليها، والفائز من ينجح في إيقاع أكبر عدد من الزجاجات.

12- التمثيل ينمي خيال الطفل ويساعده على التعبير عن انفعالاته بشكل آمن.. هل تذكرين عندما كنا في طفولتنا نرتدي الملابس ونصنع الخيم بملاءات السرير، يمكن أن يصوروا الاسكتش فيديو بكاميرا الموبايل ويعرضوه للأسرة والأصدقاء، ليتلقوا الآراء عليه.

الإجازة كنز.. فانتهزي الفرصة في تنمية مواهب أبنائك وتشجعيهم على تجربة أمور جديدة ليكتشفوا أنفسهم، فماذا لديك من أفكار؟

"تردد كثير من الأمهات في لحظة غضبي لا أعرف أمالك أعصابي وأهين أبنائي وأشعر أنني هنت كرامتهم ويشعرون بالخجل أمام أنفسهم أو أمام الآخرين".

الصواب: يجب أن تمنعي نفسك عن توجيه التوبيخ واللوم لابنك علانية، ولو وجدتي أن ابنك أو ابنتك قد وقع منهم سلوكًا خاطئًا أو ارتكبا تصرفًا أحمقًا فمن الضروري ألا تسارعي بتوجيه اللوم والنقد والتوبيخ لو كان هناك آخرون متواجدون في نفس المكان، بل انتظري حتى يمكنك الانفراد بابنك ثم واجهيه بالمشكلة وتصرفي بأسلوب يحكمه الهدوء والتعقل.

سيطري على ردود أفعالك، لأنك لو فقدتي صبرك وواصلتي الصراخ فإن هذا سيقودك إلى إهانة ابنك وجرح مشاعره ربما بصورة تفوق الخطأ الذي وقع فيه، وبالتالي فإن التحكم في ردود أفعالك ودرجتها من الأهمية بمكان لضمان عدم إيذاء مشاعر ابنك.

اضربي المثل الجيد وكوني القدوة الحسنة، فلا يعقل أن تقعي في أمور خاطئة وفي نفس الوقت تطالبن أبنائك بعدم ارتكابها، لأن هذا يقود بطبيعة الحال إلى صدام وشيك بينك وبينهم وسيكون هناك عدم احترام متبادل، ولذا تحلي بالنضج الكافي في سلوكياتك.

الحوار يقوم على فكرة الاحترام والتقدير والمصارحة وبالتالي فإن كثيرًا من المواقف التي كان يمكن أن تنتهي بإيذاء لكرامة الأبناء يمكن ببساطة أن تحل من خلال الحوار الهادئ.

ابذلي قصارى جهدك لمراعاة ما يحب أبنائك في حالة أن هناك بعض الأصدقاء يزورونهم في البيت فلا يمكن أن تتعمدي أن تطلبي من ابنتك مهام وأمورًا معينة بينما صديقتها تزورها لأن هذا سيؤدي إلى جرح مشاعر ابنتك بل احرصى على مراعاة أنها تحب أن تبدو في عيني صديقتها وكأنها صاحبة المنزل.

"التدخين بجانب الطفل .. لا يبالي الكثير من الآباء أو الأمهات المدخنين وهم حوامل بالتدخين ضارين بعرض الحائط سلبية التدخين علي

الأطفال."

الصواب: أن قد أثبت الكثير من الباحثون أن تعرض الأطفال للتدخين السلبي يجعلهم أكثر عدوانية عند البلوغ.

أظهر بحث جديد أن الرضع والأطفال الصغار الذين يتعرضون للتدخين السلبي، يمكن أن تتولد لديهم ميول عدوانية عند البلوغ.

إن البحث أظهر أن التدخين السلبي يسبب دمارا دائما لمخ الأطفال دون سن العاشرة، حتى إذا ما استنشقوا دخان سجائر من حولهم لفترات قصيرة، وهو ما يحدث تغييرات سلبية في سلوكياتهم.

وأن الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي تزداد لديهم فرص تنمية صفات سلوكية منحرفة.

وأوضح الباحثون أن التعرض لدخان السجائر في مرحلة الطفولة المبكرة بشكل خاص، يمثل خطورة كبيرة، لأنها المرحلة التي يكون فيها مخ الطفل في مرحلة النمو.

ووجد الباحثون أن التقارير الخاصة بالأطفال الذين تعرضوا للتدخين السلبي، حتى لفترة مؤقتة، أظهرت أنهم أصبحوا أكثر عدوانية مع نهاية الصف الرابع الابتدائي.

فيجب أن نتقي الله في أطفالنا فهم نعمة من الله سوف نحاسب عليهم فعلي الأمهات اللاي يدخن وهن حوامل فهم ياثرون علي سلامة الجنين العضوية فقد يحسد بعد التشوهات بسبب التدخين وتأثير النيكوتين علي المخ مما يؤثر علي السلامة النفسية بعد الولادة.

"كثير من الأمهات لا يبالي بوجود أطفال يتعلمون الزحف في مكان به سلام يمكن أن تشكل خطر فادح علي هؤلاء الأطفال".

الصواب: عندما يكون لديك سلام في منزلك، فهذا قد يشكل خطر ليس على الأطفال الصغار فقط، ولكن على البالغين أيضاً

1- سلامة الرضع والأطفال

ضعى بوابة أعلى السلم حتى لا يتأذى طفلك أو يقع من أعلى، هذه البوابات تصمم مخصوص حتى لا يستطيع الطفل فتحها أو القفز من فوقها، لينزل من على السلم.

الأطفال يحبون اللعب على السلام صعوداً ونزولاً، وهى عادة جيدة تشجذ مهاراتهم الحركية، يجب أن تعلمى طفلك قواعد الأمان على السلام، ومن المهم أن تكونى بجانبه عندما يجرب الصعود والنزول، سواء كان ما يزال يحبو، أو إذا كان قد تعلم الوقوف والمشى.

2- سلامة البالغين والكبار

إذا كان لديك سلام خارجية، فعليك الحذر منها عندما تكون مبللة إما وقت التنظيف أو أثناء الجو الممطر، فقد تكون زلقة وتوقعك وقد تسبب كسور ورضوض لا قدر الله، تأكدى من وضع مساند جانبية للسلم ليساعدك على حفظ توازنك أثناء الصعود والنزول.

التعثر على السلام أيضاً خطر كبير، علمى أطفالك أهمية عدم ترك أغراضهم وألعابهم على السلام، لأنها قد تؤذيهم وتؤذيكَ، خاصة إذا كنتِ تحملين أغراض مثل سلة الغسيل ولا تكونين منتبهة إلى الأغراض الموجودة على السلام.

بطنى السلام الداخلية بسجاد، حتى يخفف من أذى الوقوع - لا قدر الله، ويعطى لك ولأفراد عائلتك ثبات أثناء الصعود والنزول.

"قول الأمهات: خايفة علي أولادي من بكرة؟

زوجي تركني أواجه الحياة بمفردي ومعني أولادي ولا أدري ماذا افعل؟

أعاني من ضغوط نفسية في حياتي وخايفة أولادي يطلعوا زي؟

خايفة أولادي يكرهو بعض ويتقاتلو أما يكبروا علي فلوس أو أي شيء؟

خايفة أموت ولا يحصلني انا ووالدهم شيء ويضيعو ويتوهو من بعدنا؟

أبني بيكدب وخايفة يستمر معه الحال إلي أن يكبر؟

أكتشفت أن ولدي البالغ من العمر 17 عام يسرق وأخشي أن يضيع تعبني في

تربيته ويستمر به الوضع إلي ان يسير شاب؟"

الصواب: قال تعالى: { وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا

عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ }.

منذ صغر أبنائكم أستمعينوا بالدعاء وإخراج الصدقة بنية حسن تربية الأبناء وأن

يجعلهم الله الذرية الصالحة التي تكون في ميزان حسناتكم يوم القيامة ويدعو لكم

بعد موتكم.

كما أخبرنا الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من

ثلاث صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له).

ركزوا معي (ولد صالح يدعو له) ركزو في حسن التربية والدعاء والاستعانة

بالله في تربية أبنائكم وان شاء الله سوف تشعرون بالفرق والإحساس بالسكينة

وهدوء القلب.

اعلموا أن ما تزرعونه اليوم ثم تجنوه في أولادكم غداً فأتقي الله فيما بتفعل

منذ فترة شبابك وزوجاك حتي لا يردها الله في أولادك وزوجتك أو زوجك.

"تقول الأمهات أبني يتجاهلني هل معقول طفل صغير يعرف التجاهل وفقد يأتي إلي طالب شيء وبمجرد أن يذهب من أمامي أطلب منه شيء يتجاهلني ولا كأني أمامه".

الصواب: أعلم أولاً كيف تعلم طفلك أن يتجاهلك!

لا تقتل الإيجابيات عند طفلك، فقد يأتيك معه كتاباً مصوراً يطلب منك أن تسمي له الأشياء الموجودة في الكتاب. فلا تتجاهله .. لأنك ستقتل فيه حب التعلم. قد يأتيك حاملاً مجلة، لتسرد له قصة. فلا تتجاهله .. لأنك ستقتل فيه الخيال قد يأتيك، يطلب منك أن تلعب معه لا تتجاهله ... لأنك ستعوده على عدم مشاركة الآخرين.

قد يطلب منك أن تحضر له شيء من باب المساعدة، فلا ترده .. لأنك سوف تعلمه عدم الطاعة.

أعط طفلك الاهتمام والعناية .. وسوف يكون رائعاً كما تحب وأكثر.

لأنك سوف تتفاجأ بمرور الوقت ان طفلك يتجاهلك وأصبح بينك وبينه حائط صلب وحاجز منيع بسبب ما قمت بيه معه منذ البداية.

فقد تعلم منك التجاهل طوال الوقت والإنشغال عنه فسوف يقلد كل أفعالك فعندما يجدها تحتاجين له لن يتجاوب معكي ولا يبالي بما تقولين حتي إن كان مدح أو أمر فيه غاية يطلبها كالخروج أو أحضار الحلوي.

لأن هناك شيء نفسي أصبح يحول بينه وبين ما يتمني ويرغب ألا وهو الاهتمام والاحتواء فحاول في البداية وقبل منك بالإهمال والتجاهل.

"هناك كلمات كرصاص تخرج من فم الوالدين تقتل روح الإبداع والذكاء عند الطفل وتهدم من نفسيته وتجعلها في الأرض".

الصواب: أن تحذروا تلك الكلمات تجرح طفلك وتدمره..

أنت غبي:-

لا تقل هذه الكلمة له أبداً،

فذلك ينقص من شأنه أمام أقرانه،

من الممكن أن تنشأ عقد نفسية في رأسه حول هذه الكلمة،

كلمات السب أو اللعن:-

لا تقل ذلك أمامه،

لا تشتم أحداً أمامه، فتلك الكلمات البذيئة تبني له شخصية مهزوزة غير

محترمة،

تمني الموت للطفل:-

لا تقل له "لو أنك مُت حين ولدتك أمك" أو ما شبه ذلك،

ما يعطيه الحسرة على نفسه، وتكرهه لذاته، من الممكن أن يدعوه ذلك

للإنتحار،

أنت كسلان ولا تصلح لشيء:-

فهذه العبارة خطيرة جداً، قلت للطفل ذلك فستعطيه عدم الوثوق بنفسه بأنه

يستطيع أن يمل شيء ،، أو أن يدرس بشكل أفضل،

استخدام "لا" كثيراً:-

لا تستخدم هذا التعبير "لا تفعل .. لا تفعل .. لا تفعل كذا وكذا.."

بل استعمل عبارة أخرى، مثل "أعتقد أن تلك الطريقة هي الأنسب والأحسن،"

وانت تستطيع ان تعملها فذلك سيدعمه على عمله.

"تظن الكثير من الأمهات والآباء أن معني أن تقبل طفلك هو أن تطبع
قبلة علي خده أو علي جبهته فقط".

الصواب: تقبل طفلك؟

- 1- إن أتقبل طفلي يعني أن ارتاح نفسيا لاني حامل وانتظر مولوداً.
- 2- إن أتقبل طفلي يعني أن ارضى داخليا عن نفسي وما رزقني ربي.
- 3- إن أتقبل طفلي يعني أن ابتسم بوجهه عندما أراه
- 4- إن أتقبل طفلي يعني أن ألبى احتياجاته وهو رضيع فور طلبها
- 5- إن أتقبل طفلي يعني أن أغير له الحفاضة مرة بعد مرة دون تدمير.
- 6- إن أتقبل طفلي أن أتحمل صوته وبكاؤه ولعبه وضجته وأخبره بإنزعاجي من الصوت العالي وليس منه شخصياً
- 7- إن أتقبل طفلي أن استقبله واددعه بحب وشوق ورغبة
- 8- إن أتقبل طفلي أن أخبره إذا غضبت من سلوكه بدل ان أصرخ عليه أو اضربه
- 9- إن أتقبل طفلي أن اقوم باحتياجاته من دراسة ورعاية وانا فرحة وسعيدة لوجوده بحياتي
- 10- إن أتقبل طفلي أن اعطي نفسي قسطا من الراحة وأخبر ابني اني متعبة بدل من التأوه في وجهه
- 11- إن أتقبل طفلي أن اطلب عونه ومساعدته بأعمال البيت بدل من كثرة اللوم والشكوى من الفوضى التي يسببها.
- 13- إن أتقبل طفلي أن ارتب يومي وانظم وقتي وافصح له فرصة يحادثني بدل ان اشتكي من كثرة كلامه وكثرة مشاغلي.
- 15- إن أتقبل طفلي أن أخبره ما اتوقع منه وما اريده ان يتصرف عند الخروج لزيارة شخص أو للتسوق بدل أن اسخط عليه وأتهمه بالشقاوة والقائمة تطول.... ولكن اي عمل فيه احترام ومودة وراحة يكون فيه تقبل.

"متضربش تاني .. لو ضربت هكسرلك صوابك بالعصا سمعت ولا لا ..."
للأسف سيكون رد فعل أم علي ابنها الذي اعتاد الضرب أن يكون رد فعلها عليه بهذه الطريقة.

الصواب: عندما يلجأ الطفل للضرب، فانه يحاول أن يخبرك عن شيء يضايقه. فقد يكون متعباً، جائعاً، يشعر بالإثارة، والتشويش، محبطاً أو يشعر بالضجر. مهما كانت المشكلة، لا حاجة للقلق من أن الضرب مؤشر إلى أن طفلك شرس "أو سيئ" أو أنك أم سيئة. فسلوك الطفل هو عبارة عن لغة غير مكتوبة يعبر بها عن ما يدور داخله.

وإليك خمسة طرق للرد على السلوك العنيف للطفل:

- 1- لا ترد الضرب بالضرب، لأن ذلك يزيد من المشكلة. ومنح الطفل العذر ليضربك مرة أخرى.
- 2- لا ترسل الطفل إلى غرفته لفترة من الوقت، هذا سيعزز سلوكه السيئ لأنك لم تعالجه بل هدأته فقط.
- 4- تجنب إلقاء المحاضرات على الطفل.
- 5- لا تقترح أن يقوم الطفل بضرب وسادته أو لعبه إذا كان غاضباً، لأنك تعلمه بأن الضرب مسموح بشكل آخر.
- 6- لا تطلب من الطفل توضيح سلوكه، ركز بدلاً من ذلك على حل المشكلة. لإنهاء المشكلة:
- 1- كن أكثر فعالية، قم بإعادة توجيه الطفل بدلاً من معاقبته.
- 2- كن موجوداً للتقديم الدعم للطفل، لا تدع المشاكل تصنع فجوة بينكما.
- 3- كن فطنا. رد على الضحية أولاً، وحاول مواساته وتقديم الاعتذار له.
- 4- كن هادئاً. طفلك سيتعلم أكثر من هذه التجربة إذا قمت بتوبيخه بصوت رصين وهادئ.

- 5- كن حازما. امسك بيدي الطفل، وتحدث معه من مسافة قريبة، وأخبره أن الضرب والعص مؤلم وغير حضاري.
- 6- كن واقعيا. ثق بقدرات الطفل، وبحسن خلقه وتربيته، وإمكانية تحسنه إيجابيا.
- 7- قدر الطفل. امدح الطفل عندما يقوم بتصرف جيد.

"الأم: أنت بالتحديد بس رغي صدعت منك .. أنت مبتعبش أبداً .. كلام طول الوقت .. أسكت شوية".

الصواب: الأم تقول "إمتى الأيام تمر بسرعة وأسمعك بتقوللى يا ماما" ويستجيب الله تعالى لدعواتها ويبدأ الطفل الكلام ثم ما يلبث أن يتحول إلى راديو لا يتوقف ابداً لدرجة تجيب الصداق في رأس كل أفراد العائلة وتجعلهم يصرخون في وجهه "حرام عليك كفاية رغي بقى. اففل فمك شوية" والمصيبة لما يأتى زائرون الى المنزل وتفاجأ بهذا الطفل يروى نشرة أخبار البيت بلا توقف الصغيرة قبل الكبيرة مما يضعك في حرج كبير امام الضيوف وتعجز حينها عن نهر هذا الطفل وتوبيخه خصوصاً لما يبدأ في نشر الأخبار الطفل الراديو يجب أن نعلم أنه من الممكن ان يكون الطفل ثثاراً نتيجة.

- 1- حالة مرضية، وأنه يعاني من مشكلة سلوكية كالإحباط وضعف الشخصية، لذا يستخدم الثثرة لجذب انتباه الآخرين كنوع من العلاج له، وإذا اقترنت بالمدح والتشجيع لفعله تتحول الثثرة لديه إلى "عادة" تنشأ معه إلى سن الرشد.
- 2- سبب هذه المشكلة خلل في التربية لدى الأسرة، وإيجاد آذان صاغية من السلطة الضابطة "الوالدين" لحديثه يعنى مثلاً تقول له الام " ماذا قالت جدتك عنى وانا فى المطبخ؟" أو يقول الأب " ماذا فعلت أمك وانا فى العمل" ويصبح هناك تثبيت للعادة وتكرار لها.

والعلاج هنا هو:

- 1- توعية وإرشاد الطفل نحو خطورة سلوكه
- 2- عدم استخدام العقاب النفسي معه، بزجره ونهيه عن مواصلة نقله للكلام، ولكن حينما يبدأ في "ثثرته" عليكم تغيير الموضوع وسؤاله عن أحواله فى المدرسة مثلاً، حتى يقطع عليه عادة الثثرة من البداية.

"الطفل: ماما أنا عايز شكلاتة .. الأم: طيب أصبر كمان شوية مش دلوقتي

.. الطفل: لا أنا عايزها دلوقتي ماليش دعوة.."

ويبدأ في البكاء ويكون رد فعل الأم هو إحضار الشكلاتة حتي تتفادي صدام البكاء أو أنا يؤدي الصغير نفسه من كثرة البكاء.

الصواب: لا تتعجلي في مساعدة طفلك كلما لجأ إليك في شيء، أخبريه بأن ينتظر حتى تكلمي ما تفعله، هذه الطريقة تقلل التوتر عند الطفل.

ودائماً اقترحي عليه القيام بشيء آخر حتى تتفرغي من المهمة التي تقومي بها.. مثل أن يذهب لمشاهدة التلفزيون أو يذهب ليلعب.

واجعلي الانتظار مرتبط بوقت محدد، فمثلاً تقولي له انتظر نصف ساعة وحاولي الالتزام بالميعاد المحدد، أو تخبريه أن ينتظر حتى تعدين الغذاء.

ودائماً أوفي بوعدك، فطالما انتظر فحققي له رغبته التي طلبها منك، وبالتالي يشعر بأنك كافأته.

يجب أن تقومي معه بأنشطة تحتاج إلى وقت لتمامها، مثل زراعة النباتات وطهي الحلوى مثلاً وألعي معه واختاري الألعاب التي تجعله ينتظر دوره.

وقومي بوضع جدول يومي له لتنظيم الوقت، فهناك وقت للعب ووقت لمشاهدة التلفزيون.. إلخ، هذا الجدول يعلمه الانتظار.

تحكمي في أعصابك، فصراخك وتوترك من موقف ما لن يساعد طفلك على التحكم في تصرفاته وقت الغضب.

امدحي طفلك لانتظاره على طلبه، فهذه هي أسهل وأهم جائزة ينتظرها طفلك.

"خليك أنا هعمل كل حاجة بدل ما تكسر الكوباية ولا تبهدل الغسيل في كل مكان .. أقعد ألعب بعيد وأنا هخلص شغل البيت" كثير من الأمهات

تربي طفل اتكالي اعتمادي خوفاً منها علي نظافة المنزل أو عدم اتساخ ملابسه أو ما غير ذلك ..

- الصواب: علمي أطفالك بعض مسئوليات الأعمال المنزلية التي تناسب أعمارهم
- 1- التقاط الألعاب: اجعلي أطفالك يقومون بجمع ألعابهم في سلة أو صندوق بعد الإنتهاء من اللعب للحفاظ على غرفتهم نظيفة.
 - 2- وضع الملابس في سلة الغسيل: ضعي لهم سلة صغيرة في غرفتهم أو في الحمام ليضعوا ملابسههم المتسخة بها.
 - 3- مسح السفرة بعد الأكل: اعطيهم منشفة لمسح طاولة الطعام بعد الأكل ومساعدتك في نقل الأطباق.
 - 4- مسح الغبار: يمكن أن يقوموا بذلك في الأماكن المحدودة، كمكتب المذاكرة أو طاولة السفرة مثلاً.
 - 5- تفريغ أكياس المشتريات: مهمة سهلة وممتعة للأطفال، خاصة إذا وجدوا حلوي أو لعبة لهم في أكياس المشتريات.
 - 6- ترتيب السفرة للأكل: من حيث وضع الأطباق والملاعق والأكواب الخفيفة.
 - 7- ترتيب السرير ..
 - 8- تنظيف وترتيب الدولاب لوضع الملابس النظيفة
 - 9- وضع الأطباق في الحوض بعد الأكل ..
 - 10- فصل الألوان في الغسيل.

"يستهنون الوالدين بإقامة العلاقة الحميمة أمام أطفالهم اعتقاداً منهم أنهم أطفال وما زالوا لا يدركون ولا يفهمون شيئاً".

الصواب: ستندهشون من رأي الذي أنقسم إلي:

- 1- هناك علماء يرون أنه طالما الوعي عند الطفل لم يكتمل، فلا يوجد مشكلة
 - 2- وفي حين يري الآخرون أنه طالما بدأ ينظر إليكما ويتفحصكما، فسيكون لهذا الموضوع أثر سىء على نفسيته.. ولكن لم تثبت بعد الأبحاث ما إذا كان هذا الموضوع مضر بالفعل أم لا.
- ولكن ما أجمعوا عليه أنه من الأفضل حتى ولو كان الطفل معك في الغرفة ألا تمارسوا الجماع وهو مستيقظ، يفضل أن يكون نائماً، ويفضل أكثر أن تكونوا في غرفة أخرى، حيث أنهم رأوا أن هذا أفضل لكما حتى تستطيعا أن تندمجا في العلاقة أكثر.
- ونصيحتي لك ألا تتركي مجال أنتِ ووالده ليكون طفلك عرضة لأزمة نفسية في كبره الوقاية خير من الإصابة والعلاج.

"إذا أكملت طعامك سوف آخذك في نزهة أكمل طعامه وقال لها: امي هيا نذهب!؟ ردت عليه:

تأخر الوقت وفي الخارج شبها يأكل الصغار .. لا نستطيع الخروج الآن ..
جلس حزينا وهو يسمع أصوات الأطفال .. وهم يلهون في الشارع ولم يلتهمهم
شئ ..

وتستمر الحكاية ..

كبر قليلا ودخل المدرسة.. أخبرهم المعلم أن من يحسن السلوك ..
سوف يأخذه في رحلة نهاية الأسبوع! بذل جهده ليكون أول المختارين للرحلة
.. وانتهى الأسبوع وسأل معلمه: متى نذهب إلى الرحلة!؟

أجابه معلمه: عن أي رحلة تتكلم!؟

وتستمر الحكاية ..

في البيت وجده ابوه يذاكر دروسه قال له: إذا نجحت سوف اشترى لك دراجة
رائعة انتهى العام الدراسي وكان الأول على صفه ..

سأل والده اين دراجتي!؟ قال له الأب: الدراجة ستعرضك للحوادث دعك منها !!

وتستمر الحكاية ..

كبر الولد وأصبح بارعاً في الكذب والخداع .. والكل يسأل "من اين أتيت بهذا

الخلق الذميم!؟"

(كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته)

المراجع

كتاب نفسية طفلك للأخصائية النفسية سهام حسن

* المشاكل السلوكية من مشاكل واقعية مرسله من أولياء أمور علي صفحتي

الخاصة علي موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك (نفسية طفلك)

<https://www.facebook.com/yourchildPsychological>

وعلي موقع الإلكتروني الخاص بي (نفسية طفلك)

<http://nafsittaflek.com/>

النصائح الطبية الخاصة بالأطفال من مواقع خاصة بصحة الأطفال

<http://supermama.me/ar>

كلمة خلف الكتاب

لا تضيعوا حياتكم وطفولة أولادكم وأنت تبكون وتعلنوا زهقكم وسأمكم من التربية ومن تصرفات أبنائكم

في العموم المرأة مشاعرها تغلبها وتجعلها تعيش المأساة زيادة عن حجمها الطبيعي ..

والرجل دائماً ما يري المواضيع صغيرة والأم هي من تكبر الأمر علي الرغم أن الأمر يلزم الاهتمام.

خير الأمور الوسط لا المبالغة والمزايدة ولا التصغير الأمور واهمالها مطلقاً التربية ليست بسهولة ولا صعوبة ولكنها السهل الممتنع.

إذاً عيشوا حياتكم لأنها لن تتكرر مرة أخرى .. عيشوا مع أطفالكم أنزلوا لمستوي تفكيرهم.

اضحكوا معاهم .. أعبوا معهم .. حتي يتذكرون طفولتهم ويتذكرونكم بأب مرح وأم لذيذة مرحة وليس أب كئيب وأم نكدية ...

