



الهيئة العامة للتعليم  
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

إذاعة الكفيل

سلسلة من حلقات برامج إذاعة الكفيل

صوت المرأة المسلمة

# فن التربية

إعداد

زهراء الموسوي



الهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون  
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

إذاعة الكفيل

كربلاء المقدسة

FM-95.3MHZ

النجف الأشرف

FM-103.9MHZ

ذي قار

FM-95.3MHZ

ميسان

FM-98.3MHZ

radio@alkafeel.net

الكتاب: فن التربية.

الإعداد: زهراء الموسوي.

المونتاج الإذاعي: خديجة الموسوي.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة / شعبة إذاعة الكفيل.

التصميم: علاء سعيد الأسدي.

الإخراج الطباعي: أمل نصير السعداوي، محمد قاسم النصراوي.

التدقيق اللغوي: مصطفى كامل محمود.

المطبعة: مطبعة دار الكفيل.

الطبعة: الأولى.

عدد النسخ: ٢٠٠٠

صفر ١٤٣٨ هـ - تشرين الثاني ٢٠١٦ م

## مُقَدِّمَةٌ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلّى الله على محمد وآله الطاهرين وسلامٌ على أصحابه البررة المتجبين  
واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدين.

أما بعد: لا يخفى أنّنا مازلنا بحاجة إلى تكريس الجهود ومضاعفتها نحو  
نشر المفاهيم الأخلاقية والتربوية وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي تضمنتها  
رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً؛ ليكون انطلاقة سليمة لبناء ذلك  
الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى لبناء مجتمع إسلامي راسخ  
البنیان، عتيد المراسي، لذا ومساهمةً في ذلك جاءت برامج إذاعة الكفيل صوت  
المرأة المسلمة كسبيل للوصول إلى ذلك، وقد أخذت هذه البرامج طريقها إلى  
أسماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر شبكة الإنترنت العالمية صوتاً، ولأجل تعميم  
الفائدة ارتأت الإذاعة إيصال برامجها كتابياً إلى أيدي الذين لم يسعفهم الوقت  
لسماعها وذلك بطباعة بعض من برامجها وإصدارها كرايس.

## الحلقة الأولى

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان مشاكساً

عزيزتي الأم، كيف تتعاملين مع طفلك العنيد والمشاكس؟ لا تقلقي فالجواب عندي وبدءاً أقول لك: العناد من النزعات العدوانية عند الأطفال، وفيه لا ينفذ الطفل ما يؤمر به، أو يصبر على تصرف ما وربما يكون تصرفه خطأً أو غير مرغوب به، ويتخذ الطفل هذا التصرف كتعبير منه عن الرفض تجاه الآخرين كالوالدين أو المعلمة أو المشرفة.

### أسباب العناد

وقد أثبتت الدراسات أن العناد ظاهرة مشهورة في سلوك بعض الأطفال، وإن من أسباب العناد البعد عن مرونة المعاملة؛ فالطفل يرفض اللهجة الجافة ويتقبل الرجاء، فالتدخل بصفة مستمرة من جانب الآباء من دون مبرر من

منطلق الحرص الشديد يعارض رغبات الطفل، فيبدأ في التذمر ويلجأ إلى العناد، ومن أسباب العناد أيضاً تعزيز سلوك العناد عنده، بمعنى تلبية مطالبه ورغباته نتيجة ممارسته للعناد فيصبح الأسلوب الأمثل، أيضاً غياب أحد الوالدين أو كليهما -خاصة غياب الأم- عن الطفل لمدة طويلة فإن ذلك يشعره بالإهمال، ويؤثر على نموه ويصبح عنيداً ومشاكساً، وتزداد مخاوفه ولا يستطيع الاعتماد على ذاته، وقد يعاني من اضطرابات نفسية ومشاكل في الكلام أو النوم، كما أن تفضيل الوالدين أحد أبنائهما على الآخرين يؤدي إلى عناد الطفل لاجتذاب من حوله، كما ان التشبه بالكبار أحياناً من دواعي العناد، كأن يلجأ الطفل إلى التصميم والإصرار على رأيه متشبهاً بأبيه أو أمه عندما يصممان على أن يفعل الطفل شيئاً أو ينفذ أمراً ما من دون اقتناعه، وهناك دراسات تشير إلى أن بعض الأوامر الموجهة للطفل تكون مبهمة مثل «لا توسخ ملابسك»، حيث يجب أن يقال «ماما حبيبي ضع الوعاء أو الصحن على الطاولة حتى لا توسخ ملابسك».

#### طرق لمعالجة العناد

يجب التعامل مع الطفل العنيد بالحكمة والصبر وعدم اللجوء إلى وصف الطفل بالعنيد أمامه أو مقارنته بأطفال آخرين مثل «فلان ليس عنيداً مثلك»، كما يجب عدم صياغة الطلبات الموجهة للطفل بطريقة تشعره بأننا نتوقع منه الرفض؛ لأن ذلك يفتح أمامه الطريق لعدم الاستجابة والعناد، لذا ينصح بالحوار الدافئ مع الطفل فور ظهور موقف العناد، وعلى الأم أن تكافئ طفلها على تصرفاته السليمة وتشجعه؛ فالتشجيع اللفظي أو المادي أسلوب

أكثر إيجابية من العقاب، ولذلك لابد للأم أن تكون إيجابية؛ فالأطفال الصغار يحبون التوجيهات الإيجابية، وهم لا يستجيبون للتوجيهات السلبية التي تتضمن مجرد النهي عن الأشياء التي لا يصح القيام بها، وننوه إلى أهمية منح طفلك الثقة بالنفس، وعدم إرهاقه بالأوامر والحرص على تصحيح أفعاله، كما أن على الأم أن تكون قدوة لطفلها، لا تداعبه بكلمة غير مناسبة؛ لأنه سيرددها معتقداً أنها صواب، كما نؤكد على أن العناد أمر طبيعي وضروري وصحي للطفل في مرحلة معينة يريد فيها أن يثبت ذاته ويكون لنفسه رأياً، ونصح الأم ألا تكون الأمرة فقط وأن تترك له حرية التعبير في حدود المعقول، ولتعلم الأم أنه في بعض الحالات يكون العقاب أثناء وقوع العناد مطلوباً، ولكن بشرط اختيار العقاب المجدي؛ لأن نوع العقاب يختلف في تأثيره من طفل لآخر.

#### الفقرة الثانية: عَوْدِي طفلك على القراءة

تقوم المدارس بتعليم أطفالنا القراءة جيداً، ولكن أنتِ عليك أن تحبي لطفلك القراءة؛ فحب القراءة من أهم الجوانب التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تربية طفل قارئ، وهناك كثير من الأمهات والآباء يشجعون أطفالهم على القراءة من خلال الأسلوب التقليدي، وهو تحفيزهم بالجوائز، لكن لا تبالغي في هذا الأسلوب؛ لأن الجائزة ستصبح هي هدف الطفل وليست القراءة نفسها، لذا عليك أن تفهمي أيضاً أن لكل طفل معدله الذي يسير به حتى يتمكن من القراءة، فتحلي بالصبر، وإليك بعض الإرشادات التي يمكنك اتباعها لتشجيع طفلك على الاستمتاع بالقراءة:-

١- يمكنك القراءة لطفلك في أي سن، فالقراءة تساعد على تنمية المهارات

الإدراكية عنده بشكل كبير.

٢- احرص على وجود مكتبة في بيتك: اختاري ركناً مناسباً في بيتك ووثبي فيه مكتبة أو بعض الأرفف، واهتمي أنت وأطفالك بتزيينها وملئها بالكتب المناسبة، تأكدي من اختيار مكان مريح وفيه إضاءة جيدة ويسمح باستيعاب أريكة أو مقعدين.

إن وجود مكان خاص للقراءة في البيت يظهر للطفل أن الكتب لا تخص المدرسة أو المذاكرة فقط، بل يبرز ذلك الجانب الممتع للقراءة، وأهمية السعي للحصول على معلومات عن الموضوعات المختلفة، خصصي أحد هذه الأرفف لطفلك، وتأكدي من أن يكون الرف الخاص به في متناول يديه؛ لكي يشعر بأنه مميز، إن سهولة الوصول للكتاب من أهم الطرق لتشجيع الصغار على القراءة، اسمحي أيضاً لطفلك بأن يكون له رف خاص في غرفته يضع عليه الكتب التي يحب قراءتها دائماً، هذه طريقة للتعبير عن احترامك لخصوصياته واختياراته، ولا تنسي اختيار كتب المدرسة التي يمكنك إضافتها إلى المكتبة؛ لأنك بهذه الطريقة تظهرين لطفلك فكرة أن التعلم متعة.

#### الفقرة الثالثة: نصائح ذهبية

عزيزتي الأم إن تربية الأبناء مسؤولية جسيمة وفن راق لا يتقنه ولا يحسنه كل الآباء والأمهات، مع أنه هام جداً وضروري جداً، وهو كذلك مؤثر وبشكل كبير على توجه الطفل وتكوين شخصيته وبالتالي على مستقبله ودوره في الأسرة والمجتمع، وهذه بعض النصائح أضعها سيدتي الأم بين يديك والتي



تعينك على تربية أبنائك تربية مثالية، اعلمي سيدتي الأم أن طفلك إذا عاش في جو من التشجيع يتعلم الثقة بالنفس، وإذا عاش في جو من التحمل يتعلم الصبر، بينما إذا عاش في جو من المديح فإنه يتعلم الرضا والمحبة، وإذا عاش في جو من المشاركة فسيتعلم العطاء والكرم، وإذا عاش في جو من النزاهة فإنه يتعلم الصدق، وإذا عاش في جو من الانصاف فإنه سيتعلم العدل، وإذا عاش في جو من مراعاة المشاعر فسيتعلم الاحترام، وإذا عاش في جو من المحاسبة والانتقاد فسيتعلم الكذب، وإذا عاش في جو من الاحباط والعنف فإنه سيتعلم العدوان، وإذا عاش في جو من الخوف فسيتعلم الضعف والقلق، وإذا عاش في جو من الوحدة الاجتماعية فسيتعلم الانطواء، وإذا عاش في جو من السخرية فسيتعلم الخجل، وإذا عاش في جو من الغيرة فإنه سيتعلم الحسد، وإذا عاش في جو من الاهتمام الزائد فسيتعلم عدم الاعتماد على النفس.

## الحلقة الثانية

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان سريع الغضب

عزيزتي الأم كيف تتعاملين مع غضب طفلك؟ وما هي كيفية التعامل مع الطفل العصبي؟ ونوبات الغضب لدى الطفل كيف تتصرفين معها؟ نقول لك: إن نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى أربع سنوات، وفي بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية؛ إذ نرى أن الطفل إذا لم تلبى رغبته فإنه يصرخ بقوة ويبكي ويرمي نفسه على الأرض وأحياناً يذق رأسه غضباً، فماذا تفعلين لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس أو في مكان عام؟ فالطفل يطلب حلوى في مجمع للتسوق أو لعبة في سوق عام وعند رفضك يبدأ بالصراخ، ومنعاً للإحراج نرى أن الأهل يلبون طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس عنه وعنهم وهذا خطأ؛ إذ يجب أن تعرفي كيف تتحكمين في مثل



هذه الحالات.

تؤكد الأبحاث والدراسات السلوكية المتعلقة بنوبات الغضب عند الأطفال: إن تلبية رغبة الطفل عند الصراخ وإعطاء ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر، إذا فعلها مرة واحدة ستصبح عنده عادة فيما بعد، فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب، فمإذا تفعلين في هذه الحالة؟ نقول لك عليك الالتزام بالتوجيهات الآتية: كوني هادئة ولا تغضبي، وإذا كنتِ في مكان عام لا تحجلي وتذكري أن كل الناس عندهم أطفال، وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور، فلا تكثرثي بالناس واجعلي تركيزك على الرسالة التي تحاولين إيصالها إلى طفلك، وهي أن صراخك لا يثير أي اهتمام مني واني أعلم انك تقوم بأداء دور الغاضب ولن تحصل على طلبك، وتذكري أيضاً عليك أن لا تغضبي ولا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بإدراك الأسئلة، وتجاهلي الصراخ بصورة تامة، وحاولي أن تريه أنك متشغلة في شيء آخر وأنت لا تسمعيه، لو قمت بالصراخ في وجهه فأنتِ بذلك أعطيتيه اهتماماً لتصرفه ذلك ولو أعطيتيه ما يريد سيعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق، وإذا توقف طفلك عن الصراخ وهدأ، اغتلمي الفرصة وأعطيه اهتمامك وأظهري له أنك سعيدة جداً؛ لأنه لا يصرخ، واشرحي له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد، مثلاً أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى، أو أن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطير ويضر به، وإذا كنت ضعيفة أمام نوبة الغضب عند طفلك أمام الناس فتجنبي إصطحابه إلى المحلات التجارية أو

إلى السوق أو إلى المطعم حتى تنتهي مدة التدريب ويصبح أكثر هدوءاً، ومن المفيد عندما تشعرين أن طفلك سيصاب بنوبة الغضب، أن تحاولي لفت انتباهه قبل أن يبدأ بالبكاء على شيء كإشارة حمراء، صورة مضحكة، أو لعبة مفضلة، و أخيراً عزيزتي الأم تذكري نقطة هامة هي أن مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل أنه إذا صرخ و بكى وأعطى ما يريد عاود التصرف ذاك مرة أخرى.

#### الفقرة الثانية : عوّدي طفلك على التوفير

في هذه الفقرة نود منك أن تعوّدي طفلك على كيفية التوفير؛ ليتكيف عندما يكبر مع المشاكل الاقتصادية الحالية والأزمات المالية ومشاكل كثرة المصاريف، نعم عزيزتي يمكن أن يكون اليوم هو الوقت الأمثل لتعليم طفلك التوفير والاقتصاد بالمصروف، تكلمي بصدق مع طفلك عن أهمية المال من تجاربك الشخصية، أخبريه عن أهمية العمل وكيف أن المال يوفر له معيشة جيدة ومستوى حياة كريمة، وشجعيه على الإقتصاد عند الشراء، فمثلاً اطلبي منه في متجر الحلويات إختيار قطعة شوكولاته واحدة يحبها بدلاً من شراء كيس من الحلويات، وأعطيه المال لشراء القطعة ودعيه يأخذ الباقي الذي وفره؛ ليشعر بأنه قام بصفقة رابحة ووفر المال ليوم آخر، إذا كان الطفل في بعض الأحيان يطلب المال لإنفاقه على الألعاب والمأكولات وبشكل مستمر فيجب أن تعلميه قيمة كسب المال، وعندها سيعرف أن العمل والمال مرتبطان، وتأكدي من أن طفلك سيفهم أن الإدّخار فكرة جيدة، وتوفير جزء من المال أمر مفيد، وساعدي طفلك على البدء في خطة توفير لأهدافه الخاصة كالذهاب إلى سفرة مدرسية، أو شراء جهاز إلكتروني كاللابتوب مثلاً، أو شراء لعبة يحبها وبعض



الأهداف العائلية المشتركة، وكوني قدوة عزيزتي الأم بوضع معيار مالي محدد، فكوني أكثر وعياً لكيفية صرف المال والتوفير حتى تربي طفلك على ذلك.

#### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

أيتها الأم، أهم نصيحة أوجهها لك هي: أن تكون بيئة طفلك أو الأسرة، وهي الأكثر تأثيراً في بناء شخصية الطفل مناسبة وهادئة، فبعض علماء النفس يعتقدون بأن شخصية الطفل تتشكل خلال الخمس سنوات الأولى من العمر، فإذا كانت بيئته بيئة سعيدة وآمنة وداعمة والعلاقة إيجابية وحميمية، وتتصف بالحب والإحترام المتبادل بين الوالدين، فإن ذلك ينعكس بصورة إيجابية على نفسية الطفل وسلوكه وقوة شخصيته؛ فيبدو الطفل أكثر تفاؤلاً وأكثر سعادة وأكثر ثقة بنفسه، وأكثر شعوراً بالأمن والعكس صحيح تماماً، فالخلافات وعدم التوافق بين الأب والأم ينعكس سلبياً على نفسية الطفل وعلى تحصيله الأكاديمي، فلا بد للوالدين من العمل على تحسين نوعية العلاقة بينهما، وإذا كانت هناك خلافات بينهما لا بد لهما من حلها بعيداً عن نظر وسماع الطفل، وعدم بث الأم أو الأب شكواهما إلى الطفل لكسبه إلى جانب أحدهما؛ لأن هذا من شأنه أن يخلق صراعاً نفسياً لدى الطفل؛ صراعاً بين حبه لأمه وحبه لأبيه، فاحذري من ذلك.

### الحلقة الثالثة

#### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان عدوانياً

قد يكون بعض سلوك الأطفال عدوانياً، فهو يضرب ويركل وينتقد الأطفال الآخرين، فلا داعي للقلق؛ لأنه قد يتخلص معظم الأطفال من هذا النوع من السلوك عند دخولهم للمدرسة؛ لأنهم يطورون مهاراتهم اللغوية للتعبير عن أنفسهم باستخدام الكلمات، ويتطور حسهم الاجتماعي؛ ليدركوا بأن عدوانيتهم الجسدية أسلوب خاطئ وغير مجدٍ، فإذا فشل الطفل في استيعاب هذه الدروس فإنه من الواجب معرفة الأسباب الحقيقية لذلك، فقد يكون الطفل قد اكتسب اضطراباً سلوكياً عاطفياً يجعل من الصعب عليه أن يستمع أو يركز أو يقرأ، مما يعيق أداءه في المدرسة، أو قد يعاني من صدمة نفسية مثل انفصال والديه، مما يثير لديه المزيد من الغضب، ومع أن بعض الأطفال



يصبحون عدوانيين لرؤية أطفال عدوانيين آخرين، فعليك مساعدة طفلك في مرحلة مبكرة لمنع حدوث مشاكل أكثر خطورة في المستقبل؛ حيث يمكن أن تتحول عدوانية الطفل إلى حالة دائمة ومستفحلة، فلا تجددين أي وسيلة لتعديل سلوكه، عندها لا بد من إستشارة متخصص في علم النفس لعلاج الطفل، وأما تصرف الطفل العدواني فيكون بالأشكال التالية: قد يفقد أعصابه معظم الأحيان ويغضب بشدة، ويهاجم ويقا تل الأطفال الآخرين والكبار بلا سبب ويعطل سير العمل، عملياً ولفظياً بالجدل العقيم، ويكون تحصيله الأكاديمي سيئاً، ولا يستطيع المشاركة في الصف أو النشاطات المدرسية ودائماً يجد صعوبة في المشاركة بالنشاطات الاجتماعية، وبناء صداقات، ويجادل ويقا تل أفراد أسرته باستمرار، ولا يتقبل سلطة الوالدين، ويتحدى السلطات ويرفض احترام القوانين، ويرفض تحمل نتائج سوء تصرفاته ويلوم الآخرين، هذا هو نمط سلوك الطفل العدواني في البيت والمدرسة والمناسبات الاجتماعية والنشاطات الرياضية.

هنا يجب أن تعرفي أيتها الأم الفاضلة ما الذي يجعل طفلك عدوانياً؟ والجواب على هذا السؤال هو: الخوف من الاعتداء الجسدي، فإذا حو صر الطفل من قبل طفل آخر فإنه يهاجمه، إلا أن هناك أسباباً أخرى أكثر تعقيداً للسلوك العدواني مثل المشاكل والنزاعات العائلية والاضطرابات التعليمية والمشاكل العصبية والاضطرابات السلوكية والصدمات العاطفية والتفرج على أفلام وبرامج العنف التي تظهر على شاشة التلفاز... والآن قد تسألين عزيزتي الأم عن كيفية التصرف مع سلوك طفلي العدواني، أولاً وقبل كل

شيء نقول لك: عليك عدم اللجوء إلى السلوك العنيف كالضرب والصراخ وقذف الأشياء، ووصف الطفل بأشياء لن تحد من سلوكه السيئ بأي حال من الأحوال؛ لأن ذلك يعطيه أمثلة على سلوكيات جديدة لتجربتها ويصبح أكثر غضباً، بل يجب إعطاء المثال الحسن في ضبط النفس، فهذا ما سيجعله أكثر قناعة بقدرته على ضبط نفسه، وأما إذا وجدت مشكلة في ذلك، فيجب أن تحدي من الأفكار التي تغضبه، فربما تعتقدين أن الطفل في كل مرة يتجاهل ما تقولينه ويشن حرباً ضده، وهذه الفكرة تثير غضبه؛ لذلك وجب أن تعلمي بأن معظم الأطفال لا يتقيدون بالتعليمات من وقت لآخر، فهم يؤكدون استقلالهم «وهذا جزء من عملية النضج»، أو ربما يكونون مشتتين بسبب وجود ما يلفت نظرهم، فيجب أن تأخذي نفساً عميقاً، وتقنعي نفسك بأن الأمر ليس معركة مع الطفل وبأنك يجب أن لا تغضبي، وإذا استدعى الأمر فلتذهبي إلى مكان آخر حتى يهدأ غضبك، والمطلوب منك تعليم الطفل التمييز وفهم مشاعره وقيادته نحو سبل مقبولة؛ للتعبير عن الغضب والخوف وخيبة الأمل، وعندما يرتكب طفلك عملاً عدوانياً يجب عليك أن تتركي ما تفعلينه مباشرة وتطلبي منه الجلوس معك وتبقي صامتة، ثم قومي باحتضانه أو لمسه بطريقة ودّية، وبعد دقائق من الهدوء ناقشيها وباختصار حول ما فعله، فالهدوء هو الذي يناقش فيه السلوك الخاطئ الذي يجب أن يصحح فوراً قبل أن ينسى الطفل ما حدث، وبعد ساعتين يمكن استعراض الظروف التي أدت إلى ما حصل، وتطلبين من طفلك أن يفسر ما الذي أثاره، ويجب أن تُفهمي طفلك أن الغضب شيء طبيعي، لكن التعبير عنه بشكل عدواني هو غير الطبيعي.



ويتم اقتراح طرق أفضل للاستجابة، فمثلاً يمكن أن يخاطب أخاه قائلاً: «أنا فعلاً غاضب لأنك أخذت كرتي»، أو أن يبتعد عن الشخص أو المكان ويأخذ وقتاً ليهدأ ويفكر بما يمكن فعله، واعلمي أن التأديب والمحاسبة بشكل دائم ضرورية؛ حتى يتعلم الطفل كيف يميز الفعل الخاطئ من الصحيح، ولكي يتوقع العقاب إذا اقترف سلوكاً خاطئاً، وهذا سوف ينظم ويضبط سلوكه.

#### الفقرة الثانية : عَوْدِي طفلكِ على النوم لوحده

إن نوم الطفل هو إحدى المشكلات التي تعاني منها الأم بشكل كبير، خاصة في السنوات الأولى من عمره، وأيضاً عندما يكون هذا الطفل هو المولود الأول في العائلة، وذلك بسبب قلة الخبرة لدى الأم في التعامل مع الطفل وعدم معرفتها بالطريقة الصحيحة لتعويده على النوم لوحده وهو تعويده على الربط بين الفراش والنوم، ويكون ذلك بوضع الطفل بالفراش وتركه بالغرفة لوحده ولا بد من بعد خروج الأم أن يقوم الطفل بالبكاء، وهذا أمر طبيعي وأنه إذا قامت الأم بتركه أكثر من مره سيتعود على النوم لوحده حتى لو قام بالبكاء.

هناك أيضاً أطفال لا ينامون إلا أن يقوموا بوضع إصبعهم في فمهم، وهذا ما تشكو منه بعض الأمهات، فهناك أطفال يقومون بإذابة إصبعهم من كثرة مصّه، يأتي دور الأم هنا بتعويد طفلها على عدم وضع الإصبع بالفم، وهناك خطوات كثيرة مثل وضع مادة طعمها مر أو أي شيء تعتقدين بأنه يفيد في عدم وضع الإصبع في الفم، عزيزتي الأم نأمل منك أن تعودِي طفلكِ على النوم لوحده؛ لكي تنعمي براحة أنت وطفلكِ، واعلمي أن نوم الطفل قربك لا يقوي شخصيته



## الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

هذه النصائح هي مسألة توفير البيئة الصحية الآمنة لطفلك وأهميتها  
إبتداءً من مرحلة الحمل؛ وذلك من خلال تناولك للغذاء المتوازن والصحي،  
والابتعاد عن المشكلات والضغوطات النفسية، وعدم تناول الأدوية إلا بعد  
استشارة الطبيب، فقد وجدت الدراسات أن هناك تأثيراً لبيئة الحمل على  
الجنين، فكثير من المشكلات النفسية التي يعاني منها الطفل قد يرجع سببها في  
مدّة الحمل مثل صعوبات التعلم والمشاكسة أو العناد أو الخمول أو الضعف  
الجسدي.

### الحلقة الرابعة

#### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان مدللاً

عزيزتي الأم لا تلومي طفلك، فالسبب الأساسي وراء سلوكه هذا هو أنت أو والده، سوف أعرفك أولاً على صفات الطفل المدلل

هو يحتاج على كل شيء ويصر على تنفيذ رأيه، لا يفرّق بين رغباته وطلباته، يطلب أشياء كثيرة غير ضرورية أو غير معقولة، ولا يحترم الآخرين ويحاول فرض رأيه عليهم، ودائماً يكون قليل الصبر وغير قادر على التحمل عند التعرض للضغط، ويصاب بنوبات بكاء وغضب كثيرة عند عدم تلبية طلباته ورغباته.

عزيزتي الأم بعد أن عرفت صفات الطفل المدلل، سنعطيك قواعد

ثابتة لتربية طفلك تربية مناسبة لسنه، ويبدأ ذلك عند بلوغه السن التي يجب فيها، فالطفل في هذا الوقت يحتاج لمن يسيطر على سلوكه حتى يخضع لقواعد التهذيب؛ فكلمة «لا» في هذا السن ضرورية جداً، وإلزام الطفل بإطاعة القواعد التي تم وضعها، وأن يتعود عدم المناقشة فيها مثل الالتزام بوقت النوم، وأن يكون مستعداً للخروج في الوقت المحدد مع إعطاء الطفل الفرصة له للتعبير عن رأيه في الأمور القابلة للمناقشة، مثل ماذا يريد أن يلعب؟ ماذا يجب أن يأكل؟ ماذا يريد أن يلبس؟ كما يجب أن يفهم الطفل تماماً الفرق بين ما يقبل المناقشة، وبين ما هو ثابت ولا يخضع للنقاش، وينبغي أن تدركي جيداً الفرق بين احتياجات الطفل ورغباته؛ فالطفل عندما يبكي لشعوره بالخوف أو الألم أو الجوع أو غيرها يجب أن نسرع إلى تلبية احتياجاته، أما نوبات البكاء التي تنتج من حالات الغضب فعليك تجاهلها تماماً مهما طال، فطفلك يختبر رد فعلك، فعليك أن تكوني صبورة مهما طال الأمر وعوضيه عن هذا التجاهل في الفترات التي لا يبكي فيها وذلك بقضاء وقت ممتع باللعب معه، ولا تستسلمي أبداً لنوبات غضب طفلك مهما كانت شدتها، فأحياناً يكتّم الطفل أنفاسه أو يرمي بنفسه على الأرض؛ كل هذا ليجذب انتباهك أو يثنيك عن قرارك، فلا تخدعك تلك النوبات ما دام لا يؤذي نفسه، وكوني هادئة تماماً أمامه ولا تصدر أي ردة فعل إلا بعد أن يهدأ، ولا تعتقدي أبداً أن وقت اللعب لا يخضع لقواعد التهذيب؛ فإذا أساء طفلك التصرف وهو يلعب، الفتني نظره وذكره بما يجب أن يفعله أو ما هو التصرف الصحيح، وعلميه كيف يشغل نفسه وكيف يتغلب على الملل، فلعبك معه عدة ساعات كل يوم

ليس معناه أن تشاركه لعبه دائماً، فالطفل البالغ من العمر سنة يمكنه أن يشغل نفسه لمدة خمس عشرة دقيقة متواصلة، وبلوغه السنة الثالثة يمكنه تسلية نفسه لنصف الوقت على الأقل، فاعطي طفلك مساحة للعب الإبداعي لكي يعتمد على نفسه.

هناك طرق ونصائح لتجنب تدليل الطفل، فأنت الأساس الذي يقوم عليه بنيان طفلك فكوني نعم العون له منذ نعومة أظفاره؛ حتى يشب على السلوك المهذب. وإليك جملة من العلاجات التي تخدمك؛ كي تخلّصي طفلك من الدلال الزائد والمضر بصحته، نأمل منك الاستفادة مما قلناه لك، لكي تنجحي في خلاص طفلك من مرض الدلال وتربيته تربية صائبة.

#### الفقرة الثانية : عوّدي طفلك على الثقة بالنفس

إن زرع الثقة في نفس طفلك ليس بالأمر اليسير الذي يأتي بين يوم وليلة، والشخص المهزوز يحتاج إلى جهد كبير لإرجاع الثقة إليه وهذا إن أمكن؛ لذلك لا بد أن عملي على زرع الثقة في نفوس أطفالك منذ الصغر حتى تكون لهم شخصيتهم القوية، سوف نعرض بعض الأفكار التي تساعدك على إدخال الثقة في نفس طفلك وهي: إمدحي طفلك أمام الغير ولا تجعله ينتقد نفسه، ثم عامله كطفل واجعليه يعيش طفولته، وساعديه على اتخاذ القرار بنفسه واسأليه عن رأيه، وخذي رأيه في أمر من الأمور، واجعلي له ركناً في المنزل لأعماله واکتبي اسمه على إنجازاته، وساعديه في كسب الصداقات؛ فإن الأطفال هذه الأيام يعرفون كيف يختارون أصدقاءهم، واجعليه يشعر بأهمية نفسه ومكانته وأن له قدرات وهبها الله له، وعلميه أن يُصلي معك، واغرس في مبادئ الإيمان بالله،



وأيضاً علميه كيف يضع لنفسه مبادئ وواجبات ويتبعها وينفذها، وأجيبني عن جميع أسئلته، وأوفي بوعدك له، وعرفيه بقوة البركة وأهمية الدعاء، وكوني في أول يوم من أيام الدوام المدرسي معه، وأروي له قصصاً من أيام طفولتك، واجعلي طفلك يلعب دور المدرس وأنت دور التلميذ، وعلميه كيف يدافع عن نفسه، واشرحي له ما يسأل عنه من شبهات وشكوك في نفسه، ولا تهدديه على الإطلاق، كما عليك أن تعلميه كيف يواجه الفشل، وكيف يستثمر ماله، وكيف يصلح أغراضه ويرتبها، وشاطريه في أحلامه وطموحاته وشجعيه على أن يتمنى، وعلميه القيم والمبادئ السليمة والكريمة وعلميه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته، وامدحي أعماله وإنجازاته وعلميه كتابتها، واعتذري له عن أي خطأ واضح يصدر عنك، واجعلي له يوماً فيه مفاجآت، وعوديه على قراءة القرآن كل يوم، واخبريه بأنك تحبينه وضميه إلى صدرك، فهذا يزرع مما يزرع الثقة بنفسه.

عزيزتي الأم هذه جملة من العلاجات التي تخدمك كي تعودِي طفلك على الثقة بالنفس، نأمل منك الاستفادة منها لتربي طفلك تربية صحيحة إن شاء الله تعالى.

#### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

كوني قدوة لأطفالك في السلوك الحسن، وفي التفاؤل، وفي الالتزام بأداء العبادات في وقتها، وفي النشاط، وأداء العمل، فالطفل يقلد سلوك أمه، والتركيز على السلوكيات الإيجابية ونقاط القوة والإنجازات لدى الطفل، والتقليل قدر الإمكان من التركيز على نقاط الضعف، والاختفاقات



والسلوكيات السلبية؛ أي أن نكون إيجابيين أكثر من أن نكون سلبيين في النظر والتفاعل مع الطفل، فكثير من الآباء والأمهات لا ينتبهون للطفل أو المراهق، إلا عندما يقوم بسلوك سلبي، كأن يهمل أداء فروضه المدرسية، أو عندما يبدأ بالتدخين.. فكم مرّت أيام وشهور وسنوات على تفوّق الطفل واهتمامه بدروسه ولم يكافئه أحد، ولا شك أن الانتباه إلى السلبيات عند الطفل وإهمال الإيجابيات من شأنه أن يقلل من ثقة الطفل في نفسه، وقد يؤدي إلى قيام الطفل بتكرار هذا السلوك عدة مرات، ظناً منه أن هذا هو السلوك الوحيد لجلب انتباه واهتمام الوالدين، في حين أن التركيز على الجوانب الإيجابية من شأنه أن يرفع من ثقة الطفل والمراهق في نفسه، ويزيد من احتمال تكرار هذا السلوك الإيجابي؛ لأنه دائم التعزيز والانتباه من قبل الوالدين.

## الحلقة الخامسة

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان كثير الغيرة

تعد الغيرة من بين أخطر وأصعب المشاكل التي تواجه الأم في تربية أبنائها، وهي تؤثر سلباً على تصرفات الطفل، وتؤدي إلى إحباطه وتعرضه للكثير من المشكلات، وغيخته هي تلك الحالة الانفعالية التي يشعر بها، والتي تتمكن الأم من كشفها من خلال تصرفاته وسلوكياته، وهي عبارة عن مزيج بين الإحساس بالفشل والغضب والانفعال، وفي مثل هذه الحالة يجب على الأم والأب أن يتقبلا هذه الحالة من الغيرة، مثلها مثل حالة الحب لدى طفلها، وأن يحاولا عدم السماح بالرفع من مستواها وزيادتها؛ فوجود الغيرة بالحد المناسب يسهم في تحفيز الطفل على المنافسة والتفوق، في الوقت الذي تضر الغيرة المفرطة بالطفل، خاصة إن تحولت إلى حالة مرضية.



## أسباب الغيرة

تفريق الآباء في المعاملة بين أبنائهم، وضعف ثقة الطفل تتحول إلى الإحباط ومن ثم إلى الغيرة، وأيضاً شعوره بالنقص يدفعه للشعور بالغيرة. ومن علامات الغيرة لدى الطفل: الصراخ والعبث بأغراض الآخرين وتدميرها في بعض الأحيان، وأحياناً يتصنع الطفل الحب المبالغ فيه نحو أخيه؛ بغية إخفاء مشاعر الغيرة الدفينة، ليتمكن من إلحاق الضرر به.

## طرق علاج الغيرة في تربية الأطفال

عليك غرس بعض القيم التربوية في نفوس أبنائك أثناء تربيتهم؛ وذلك للتخلص من مشاعر الغيرة ونبذها، وأيضاً إشعار الطفل بحبك له وبمدى مكانته لديك، وعلمي طفلك على أن الحياة أخذ وعطاء؛ كي يحترم حقوق الآخرين، وأيضاً علميه الروح الرياضية والمنافسة الشريفة؛ فهذا يبعث الثقة في نفسه، و حاولي دائماً عدم التفرقة بينه وبين إخوته؛ من أجل تفادي خلق العداوة بينهم، وفي حالة ولادة مولود جديد عليك أن لا تنسي طفلك الآخر ولا تولي اهتمامك بالمولود الجديد فقط.

## الفقرة الثانية : عوّدي طفلك على التسامح

تعد مرحلة الطفولة المبكرة المحطة الأولى لبناء الضمير الإنساني والقيم الفاضلة، علماً أن المراحل التي تليها هي عبارة عن تعزيز وتكثيف للمحطة الأولى، ويلعب الوالدان الدور الأساسي في زراعة البذرة الأولى للأخلاق الطيبة؛ ليتعلم الطفل التسامح منذ الصغر مع الآخرين، ونحن بدورنا ننصحك باتباع الخطوات التالية: -



١- قبل البدء بتعليم طفلك قيمة التسامح، كوني له القدوة والمثال. ومن الطبيعي أن يكون الوالدان أو الإخوة مثلاً يحتذى للطفل، فيقوم بتقليدهم لتواجهه الدائم معهم في المنزل، فكوني قدوة لأبنائك واصفحي عمّن تتخاصمين معه.

٢- عزّزي فيه قيمة التسامح، وعلميه الحب والمبادرة بالصفح.

٣- اجعلي من نفسك حامية سلام تربي أطفالها على قيم الود والحب، وتعزّزي في داخلهم الأخلاق الحسنة.

٤- لا تلزمي طفلك بالتسامح بعد شجاره مع صديقه؛ فقد يكون حينها مشحوناً ومنفعلاً ويحمل في قلبه الغضب الشديد من الطرف الآخر، علماً أن إلزامك له على التسامح يقلّل من قيمته ويهينه أمام الموجودين.

٥- يرغب الأطفال دائماً في كسب رضا آبائهم وأمهاتهم، ولا بد لك سيدتي أن تستثمري هذا السلوك عن طريق الثواب وليس العقاب، فقومي بإثابة طفلك فوراً عندما يعفو أو يسامح أحد إخوته أو أصدقائه، وعبري له عن تقديرك وإعجابك بتصرّفه.

٦- عزّزي الأم، لا يخلو بيت فيه أطفال من حدوث بعض المشكلات فيما بينهم، فلا تقومي فوراً بالتدخل السريع للحل، بل تابعي عن بعد ما يحدث؛ لتلاحظي كيف يحل الأطفال مشاكلهم بأنفسهم، ومدى قدرتهم على استيعاب بعضهم البعض.



## الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

إياك والعنف، نعم سيدتي كثيرات هن الأمهات اللواتي يمارسن العنف على أبنائهن، وهن يحسبن أن هذا هو أسلوب التربية الصحيح والسليم، وبعض الأمهات -نستجير بالله- تعالى قد يعرضن أطفالهن، وبعضهن يضرنهم ضرباً شديداً، وأحياناً تكلف الأم أطفالها من الأعمال المضنية ما لا يتيقنون؛ والحجة في ذلك أنهم يعلمنهم شيئاً لهم وللزمن، أختي الأم، إن التربية في مفهومها الصحيح تعني الحنان المغدق والعناية والتوجيه السليم، بل والشعور بالحب الدائم، وحسن التوجيه لغرس القيم والمبادئ، والتفريق بين الحلال والحرام، والمسموح والممنوع بأسلوب هادئ ورصين ومؤثر، إن العنف في تربية الصغار هو في الحقيقة وأد خفي، وذبح للطفل أو الطفلة مرتين: فهو وأد لطفولته وهو صغير، ثم وأد لسعادته وهو كبير، فهو يستشعر كلمات الإهانة وأسلوب الإذلال، ويستصحب معه ذلك في كل مراحل حياته، مع العلم أن خوف العقوبة دائماً يحمل على كثرة الخطأ أو خوف المبادرة، وبالتالي السلبية التامة أو غير التامة في الحاضر والمستقبل، وأعظم من ذلك وأكبر وهو ما لا تدركه كثير من الأمهات، أن إدخال الخوف في قلب طفلك وهدم شخصيته وقهره من شأنه أن يجعل طفلك ضعيف الشخصية والعزيمة، بل يجعله متعطش للحب والإحسان إليه، وعند ذاك قد يطلب الحنان والحب من أي إنسان مهما كان، وكم كانت التربية القاسية سبباً في أن يلتف الطفل حول نساء أخريات غير أمه، فاحذري سيدتي من أن تحسري طفلك، أو تجعله يلتف حول غيرك؛ كونك أهم شخص في حياته، وأنت أكثر شخص يريد مصلحته.

## الحلقة السادسة

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان خجولاً

إن الأطفال لهم طباع مختلفة، فبعضهم اجتماعيون وقيمون صداقات سريعة، وبعضهم خجولون وقد لا يشعرون بارتياح في وجود أشخاص آخرين، ويحتاجون لوقت طويل حتى يستطيعوا التكيف مع المواقف الجديدة، وبعض الأطفال يولدون خجولين وحساسين، والبعض الآخر يكتسبون هذه الصفة كنتيجة للتجارب التي قد يتعرضون لها في المدرسة والبيت، فقد يؤثر زملاء الطفل في سلوكه، فإذا كان أغلب الأطفال الموجودين في حياة الطفل خجولين هادئين ومتحفظين، فغالباً ما يسلك الطفل نفس السلوك، وكثيراً ما يقلق الوالدان عندما يكون طفلها خجولاً؛ لأنهما يفسران هذا السلوك على أن الطفل يعاني من ضعف تقديره لذاته، لكن هناك كثيراً من أنواع الخجل



التي تقع في النطاق الطبيعي؛ على سبيل المثال من الطبيعي أن يحتاج طفلكِ لوقت حتى يعتاد على أي شخص غريب، يجب أن يعلم الوالدان أيضاً أن الخجل ليس صفة سلبية؛ فالخجل قد يساعد الطفل على قضاء وقت أكثر في ملاحظة ما حوله، وقد تسألين متى يصبح الخجل مشكلة؟ فنقول لك: قد يسبب الخجل مشاكل في حياة الطفل عندما يتعارض مع قدرته على تكوين صداقات، أو عندما يجعله يشعر بتعاسة في وجود الآخرين، أو قد يكون السبب في عدم قدرته على التحصيل الجيد في المدرسة، وقد يلاحظ الوالدان أن طفلها يجد صعوبة في الكلام؛ فمثلاً يتلعثم ويحمرّ وجهه يرتعد أو يعرق عند وجود الآخرين، وفي بعض الحالات قد يصل خجل الطفل إلى حد عدم التحدث مع أي شخص خارج أفراد الأسرة مما يتعارض مع تحصيله المدرسي وقدرته على التفاعل الاجتماعي، وهذا ما يسمى بـ«البكم الاجتماعي»، ففي الواقع أن هذه الحالة تكون أكثر تأثيراً في حياة الطفل المدرسية؛ لأن الطفل لا يكون واثقاً من نفسه ولا يستطيع الكلام عندما يسأله مدرسه عن شيء، وقد يكون الطفل المصاب بـ«البكم الاختياري» متكلماً في البيت، بل قد يكون عنيفاً مع أفراد أسرته، لكنه لا يستطيع أن يهمس أو يتكلم على الإطلاق مع زملائه أو مع أي شخص غريب، عند ذاك يكون الخجل مشكلة.

### نصائح لتساعدي طفلكِ على التخلص من الخجل

ساعدي طفلكِ على ممارسة التفاعل مع الآخرين بتعريضه لمواقف وأشخاص غير مألوفين لديه، مع إعطائه الوقت الكافي لكي يشعر بارتياح لهذه المواقف الجديدة، وكوني نموذجاً اجتماعياً؛ لأن الأطفال يتعلمون من ملاحظة



سلوكيات آبائهم وأمهاتهم، ودائماً تحدثني مع طفلكِ عن حياتكِ عندما كنتِ خجولة وكيف أصبحتِ اجتماعية، ومدى الفائدة التي عادت عليكِ من هذا؛ مثل تكوينك لصداقات جديدة واستمتاعك بالأوقات المدرسية والأنشطة الاجتماعية، ولا تطلقي على طفلكِ صفة خجول وأيضاً لا تنتقديه، بل يجب عليكِ أن تحترمي خجله وتحدثني معه عن مشاعره وابني ثقته بنفسه.

#### الفقرة الثانية: عوّدي طفلكِ غلى حب القرآن وقراءته

إن تيسير وتسهيل حفظ القرآن لدى الطفل إثراء الطفل لغوياً ومعرفياً؛ فالقرآن الكريم يحوي على أفكار، وكل هذه الأفكار لا تحتاج لوقت طويل -فقط خمس أو عشر دقائق يومياً- ينبغي إحسان تطبيقها بما يتناسب مع وضع الطفل اليومي، كما ينبغي المداومة عليها وتكرارها وينبغي للأبوين التعاون لتطبيقها، ولعلنا نخطبك أكثر؛ لارتباط الطفل بك أكثر من أيه سبباً في مراحل الطفولة المبكرة، فيا عزيزتي الأم استمعي للقرآن وهو في بطنك، فالجنين يتأثر نفسياً وروحياً بحالة الأم وما يحيط بها أثناء مدة الحمل، فإذا ما داومت الحامل على الاستماع للقرآن فإنها ستحس براحة نفسية، ولا شك أن هذه الراحة ستعكس إيجاباً على حالة الجنين؛ لأن للقرآن تأثيراً روحياً على سامعه، وهذا التأثير يمتد حتى لمن لا يعرف العربية، فضلاً عما يتقنها وتأكدي من أن راحتك النفسية أثناء سماعك للقرآن تساوي راحة الجنين نفسه.

بعد الولادة أيضاً استمعي للقرآن، من الثابت علمياً أن الرضيع يتأثر، بل يستوعب ما يحيط به؛ فحاسة السمع تكون قد بدأت بالعمل، إلا أن هذه الحاسة عند الكبار يمكن التحكم بها باستعادة ما خزن من مفردات، أما الطفل



فإنه يخزن المعلومات والمفردات لكنه لا يستطيع استعادتها أو استخدامها في فترة الرضاعة، غير أنه يستطيع القيام بذلك بعد سن الرضاعة؛ لذلك فإن استماع الرضيع للقرآن يومياً لمدة خمس دقائق -وليكن خمس دقائق صباحاً وأخرى مساءً- يزيد من مفرداته المخزنة، مما يسهل عليه استرجاعها بل وحفظ القرآن الكريم، وعندما يدرك ويفهم اقراي القرآن أمامه؛ فقراءتك للقرآن أمامه أو معه تحفزه على قراءة القرآن، بخلاف ما لو أمرت به بذلك وهو لا يراك تفعلين ذلك، ويكون الأمر أكمل لو اجتمعتِ والأب مع الأبناء للقراءة ولو لمدة قصيرة، وأهديه مصحفاً خاص به واجعلي يوم ختمه للقرآن يوم حفل، ولا يفوتك أن تقصي عليه قصص القرآن بمفردات وأسلوب يتناسب مع فهم ومدركات الطفل، وينبغي أن تقتصري من القصص على ما ورد في النص القرآني لتربطيه بالقرآن، ولتكن ختام القصة قراءة آية من القرآن؛ ليلم الارتباط ولتنمي المفردات القرآنية في نفس طفلك، وبعد ذلك ضيفي له مسابقات مسلية من قصار السور، ولتكن بينه وبين إخوته أو بينه وبين نفسه، مثلاً إسأليه عن فصلين من فصول السنة ذكرا في سورة قريش، وهكذا من الأسئلة التي تناسب عمره وإدراكه، وعند الإجابة الصحيحة قدمي له هدية تشجيعية.

#### الفقرة الرابعة : نصائح ذهبية

نصيحتي لك هي تعليم الطفل تحمل بعض المسؤولية وأن تزيد هذه المسؤولية كلما زاد عمره، ومن المسؤوليات التي قد نكلف الطفل بها مسؤولية تحمل عبء ترتيب غرفته، ورفع الأطباق عن المائدة بعد الإنتهاء من تناول الطعام، وتنظيف الحديقة، ويمكن وضع أنظمة وقوانين للبيت وتوضيحها



للأطفال على أن يتم وضعها في مكان واضح في البيت؛ حتى يقرأها الأطفال عند تمكنهم من القراءة مثل خلع الحذاء قبل الدخول إلى المنزل، وعدم الخروج من المنزل بعد الساعة الكذائية، وعدم رفع صوت التلفاز أكثر من المستوى المحدد، وعدم الكتابة على الجدران؛ فهذا من شأنه أن يعود الطفل على الالتزام بالقوانين ويقلل من السلوكيات السلبية عنده.

## الحلقة السابعة

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان أنانياً

إن الطفل يكتسب صفة الأنانية من والديه عن طريق أسلوب التربية الذي يلعب دوراً كبيراً في تنمية هذه الصفة بعيداً عن الجينات الوراثية، حيث أشارت الدراسات إلى أن ردود فعل الآباء تجاه بعض تصرفات أبنائهم وتلقين الطفل العادات الخاطئة في الأعوام الأولى يؤثر سلباً على شخصيته، خاصة خلال العام الثاني من عمره، كما أكدت بعض الدراسات الحديثة أيضاً أن المشاركة في بعض الأنشطة هي مفتاح التغلب على الأنانية، تساعد على تعلم صفات مهمة، وهذه الصفات كالتعاون والاعتماد على النفس وعدم التفكير في الذات فقط؛ ويكون ذلك من خلال الرسم الجماعي أو الألعاب الجماعية والتي تساعد أيضاً على الاستمتاع بالتواجد وسط الأصدقاء، كما أن الطفل وحتى

سن العام والنصف يظن أن كل ما تمتد إليه يده فهو ملك له، فمن الطبيعي أن يكون أنانياً قبل أن يكتسب أي خبرات من العالم الخارجي؛ ولكن مع نموه يبدأ إدراكه وتفكيره وقدراته في التطور؛ فيفصل بين الأنا والأنثى ويتعرف على بعض القيم والأعراف الاجتماعية، كما يتعرف على ما هو ممنوع وما هو متاح، فيبدأ في التنازل تدريجياً عن أنانيته، ففي عامه الثاني يتنازل عنها في سبيل أبويه، ثم في عامه الثالث في سبيل إخوته، وفي عامه الرابع يشارك بشكل إيجابي مع الأطفال الآخرين، وبعد الاستمرار في الإصرار على الاحتفاظ بملكياته للأشياء بعد بلوغه سن الخامسة، وبطء في التطور الاجتماعي؛ حيث يستبج لنفسه ما لا يستبيحه للآخرين، وعادةً ما يكتسب الطفل تلك الصفات السيئة من خلال القدرة والتعليمات التي يتلقاها، بالإضافة إلى إهمال الآباء وعدم وجود من يعتمد عليه، فيلجأ للأنانية كوسيلة يحمي بها نفسه من المجتمع الجاف أو الصارم أو العنيف، وقد يتعلم الطفل الأنانية من إخوته الذين يستحذون على أشياء ويمنعونه من المشاركة معهم، ولأن الآخرين لا يهتمون به؛ فيستمتع هو بكل ما يحصل عليه ولأطول وقت ممكن؛ لعدم إحساسه بالأمان وخوفاً من ألا يحصل عليه مرة أخرى.

### علاجات وإرشادات تخلص طفلك من الأنانية

كي تخلصي طفلك من الأنانية، هناك طرق للعلاج منها: علمي طفلك الاحترام بواسطة لعب الدور؛ حيث إن للآباء دوراً كبيراً في ذلك، وذلك يكون عن طريق سرد قصص تحتوي على قيم واضحة تحث على عدم الأنانية، وتظهر سلوك الاهتمام بالآخرين على أنه السلوك الصحيح، شرح ومناقشة

وتعزيز النتائج الإيجابية للاهتمام بالآخرين؛ وذلك بشكر الأطفال على أي سلوك يظهر فيه احتراماً نحو الآخرين، وشرح نتائج هذا الفعل في النفوس، فضلاً عن شرح ومناقشة التأثيرات السلبية للأناية؛ فلو كان الطفل أنانياً، يجب أن يناقش بطريقة لطيفة ومناقشة المواقف الأناية وسلبيتها، مما يحفز الطفل أن يتعد عن سلوك الأناية، كذلك مناقشة وعي الأطفال وخبراتهم السابقة؛ فيجب تعليم الأطفال أن يكونوا متفتحي العقول وقابلين للنقاش، وأن يكونوا أقل خشونة في التعامل مع القضايا والمشاكل، وإظهار الاهتمام بهم وبغيرهم؛ حتى يتعد الطفل عن صفة الأناية.

#### الفقرة الثانية: عوّدي طفلك على الصيام

في هذه الحلقة نود منك أن تعوّدي طفلك على «الصيام»؛ وذلك للتأكيد على أهمية التعود على العمل في غرس وتكوين الاتجاهات الصحيحة في نفس طفلك، وتحتاج عملية التعود على الاتجاهات السلوكية المطلوبة إلى زمن ومتابعة، ولا بد فيها من التدرج الطبيعي وصولاً إلى التطبيق الكامل، ويجب قبل البدء بها أن تدرسي طريقة تفكير أولادك وطريقة استجابتهم لما يؤمرون به، والآن كيف تعوّدين طفلك على الصيام؟ عزيزتي يمكنكِ تعويد طفلك على الصيام من خلال اتباع ما يلي: احرصي على إفهام الطفل أن ما يفعله هو التدريب على الصيام، وأنه ليس الصيام المكلف به وأن الله تعالى يحب له الآن أن يأكل ويشرب؛ ليصبح فيما بعد مسلماً قوياً يحبه الله أكثر من الضعيف، وذلك حتى لا يحجم الطفل عن الطعام والشراب في شهر الصوم كله، فيتضرر جسمه، خصوصاً إذا كان ضعيف البنية صغير السن لا يقوى على صيام كل اليوم

أو كل الشهر، ثم وضحي لطفلك مكانة شهر الصوم في الإسلام بأسلوب يناسب عمره وتفكيره، لابد من وجود القدوة للأبناء في سلوك الآباء في شهر رمضان، فالنوم الكثير والغضب السريع والتأفف من تأخر الأكل أو نوعه، وتضييع الوقت في الجلوس أمام التلفاز، وعدم الاهتمام بصلاة الجماعة مع أفراد الأسرة أو مع والده في المسجد، كل ذلك لا يمثل القدوة الصالحة للطفل ولا يحس معه بفارق بين أيام الصيام وغيرها من الأيام؛ ولذا وجب عليك وعلى الأب أيضاً أن تكونا قدوة صالحة لأبنائكما في حفظ الوقت في شهر الصيام وشغله بالصلاة والقرآن والتفقه في الدين، وعليكما أن تحرصا على الجلوس مع أبنائكما للعب والحوار وسرد القصص والألغاز، والآن يبقى أن نوضح لك أيتها الأم أن القدوة تقوى، ويسهل حدوثها إذا وجدت علاقة تمتاز بالمودة والرحمة بين الطفل والديه، كما أن طول الاحتكاك بالوالدين وكثرة معاشرتهما وطول بقائهما مع أولادهما ومشاركتهم ألعابهم وميولهم له دور كبير في تسهيل وتسريع الاقتداء وتنفيذ الأمر، وتلهية الطفل عن الأكل والشرب، وشغله بأمور محببة إليه كاللعب، على أن لا يبذل فيه الطفل مجهوداً كبيراً، وقد قرأنا أن بعض المؤمنين كانوا يصنعون لأطفالهم ألعاباً يلهونهم بها عندما يكون؛ طلباً للطعام حتى يحين وقت الإفطار من أجل تمرينهم على الصيام، وكذلك يمكنك جمع أطفالك قبل الإفطار؛ لكي تسردي لهم القصص المفيدة، ولكن ما سبق لا يعني عدم إطعام الطفل إذا اشتدت حاجته للطعام؛ فهو في حالة تمرين ويمكنك إعطاؤه الطعام إذا ما اشتدت حاجته كي لا تضريه، والطفل الذي يصوم ولو لم يكمل اليوم امدحيه، وضعي جدول للأيام التي صامها أو صام

بعضها وقدمي له يوم العيد هدية، واحفظي الجدول للعام القادم؛ لبذل جهداً أكبر ويصوم أياماً أكثر وهكذا.. كما يمكنك إقامة مسابقة بين الأولاد، ولا يلزم أن يكونوا إخوة، فيمكن إقامة المسابقة بين أبناء الأقارب أو الجيران، وتتم المسابقة إذا تكاثفت الجهود في الأسر، وإذا عجز الطفل عن إكمال صيام أحد الأيام فيمكن استشارته بالعبارات المتفائلة التي تحفزه وتشجعه على الإكمال، ويمكن إستثمار الأيام التي يُستحب فيها الصيام؛ لتعويده على الصيام على أن يصوم معه أهل البيت أو بعضهم، أختي الأم قبل أن نختم الفقرة لهذه الحلقة نقول: إن الإكثار من الدعاء بصلاح الأولاد مهم؛ فللدعاء مفعول عظيم في إصلاح الأولاد، ومن المعروف أن دعوة الوالد لولده مستجابة إن شاء الله، قال رسول الله ﷺ: «ثلاث دعوات يستجاب لمن لا شك فيهن: دعوة المظلوم ودعوة المسافر ودعوة الوالد لولده»، وأيضاً الرفق بالأولاد، وإشعارهم بحبك لهم، وأهميتهم بالنسبة لك.

#### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

عندما تقوم بعقاب طفلك لسلوك قام به «ليس المقصود هنا العقاب الجسدي» فاحرصي على أن توضح للطفل بأن هذا العقاب موجه للسلوك الذي قمت به، واطهري له أنك تحبيه، فكثير من الأطفال يعتقد عندما يعاقب من قبل الوالدين بأنه أصبح غير محبوب من قبل الوالدين وقد يشعر بالحزن الشديد والقلق، وعدم الإكثار من نقد الطفل ولومه، فهذا من شأنه أن يقلل من ثقة الطفل في نفسه، وقد يؤدي إلى زيادة الخجل لديه، ويقلل أيضاً من طاعة الطفل لوالديه، واللعب مع الطفل مدة من الوقت كل يوم أو قراءة قصة له،



وقد يشترك جميع أفراد الأسرة في هذا اللعب، أو الاستماع لقصة؛ فهذا من شأنه يقوي الترابط والتلاحم والحب بين أفراد الأسرة، ويزيد من طاعة الأطفال لوالديهم.

## الحلقة الثامنة

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان كثير البكاء

إن بكاء الأطفال من الظواهر الطبيعية جداً في حياة الطفل في سنين عمره المبكرة، ولكن الأطفال قد يختلفون في كثرة البكاء أو قلته، فمن أكبر الأسباب التي تؤدي إلى البكاء لدى الأطفال هي: الاحتجاج، فالطفل يريد أن يعبر عن وجهة نظره، سيما الطفل الذي يكون قد تعود على منهج تربوي معين، يتسم ويتصف بأن طلباته دائماً يستجاب لها من دون أي تردد، ويكون هذا الطفل قد تمتع بدرجة عالية من الدلال ومن الحماية المطلقة من قبل الوالدين، هذا الطفل يطالب بالمزيد؛ لأن الطفل دائماً يعتقد أن هنالك المزيد الذي يمكن أن يحصل عليه دائماً؛ فهو يبحث عن التفاصيل حتى بالنسبة للتودد والتلاطف معه، كما يريد أن يعرف تفاصيل أكثر عنه وذلك بمطالبته بالمزيد، الطفل أيضاً قد يكثر



من بكائه إذا افتقد من يقوم برعايته، ولكن هذا أمراً ظرفياً وعارضاً، وغالباً ما يتعوّد الطفل على وضعه الجديد، وإن السبب الثالث لبكاء الأطفال المتكرر هو الأمراض الجسدية، ومن أهمها آلام البطن وكذلك التسنين، فهذه هي الحالات التي تؤدي إلى بكاء الطفل أكثر مما يجب، ومن الواضح في حالة أن الطفل قد تعوّد عليك ، وقد أصبحت الروابط الوجدانية بينك وبينه قوية جداً لدرجة التي أستطيع أن نقول أن هنالك نوعاً من التبادل الوجداني فيما بينكما، لا نريد أن ننتقص منهجك التربوي، ولكن حقيقة أن الذي يحدث تكونين قد أسهمت أنت فيه كثيراً، والوقت نفسه نود أن نطمئنك ونقول لك أحياناً ترك الطفل يبكي لفترات طويلة هو المنهج الصحيح، فعليك أن لا تستجيبى لطلباته، خاصة حين تلاحظين أن هذه الرغبات والطلبات لا أساس لها، إنما هي نوع من الاحتجاج من جانبه؛ لأنه يريد المزيد من الدلال والرعاية، ونؤكد لك تماماً أن الطفل يمكن أن يغيّر طباعه، فالطفل يتواءم بسرعة كبيرة، وحينما تقومين أنت بهذا التجاهل لفترات متعددة وتتركينه وحده من دون أن تستجيبى لطلباته، سوف يتواءم مع وضعه الجديد ويقلل من بكائه، ونفهم تماماً أنك كأم قد يصعب عليك تجاهل ذلك، نحن لا نقول لك تجاهليه لدرجة الإهمال، ولكن لا تستجيبى أبداً لصراخه، يجب ألا يؤثر ذلك فيك وجدانياً، أنت تحبين مصلحة طفلك، وأنت تريدين لطفلك أن تكون له شخصية، وتريدين أن تقوميه بأسلوب تربوي صحيح وهذا هو المطلوب، وأيضاً أقول لك أن الطفل يجب أن يستفيد من الألعاب، فاللعبة ذات قيمة كبيرة، لا سيما الألعاب المتحركة؛ فالطفل يستفيد منها كثيراً وينشغل معها، وحاولي أن تلاعبى طفلك



ولا تجعليه فقط يلتصق بك، العبي معه، استفيدي من هذه اللعب، شاركه أنت في ذلك، الطفل سوف يرتاح كثيراً لذلك، وفي نفس الوقت هذا يوسع من مداركه وقدراته المعرفية، وهو ما زال صغيراً بالطبع، ولكن حينما يكبر بإذن الله تعالى أعطيه فرصة أكبر للتفاعل مع بقية الأطفال، فهذا هو الذي أود أن أنصحك به سيدتي الأم، وأرجو أن يزداد تحملك، وأرجو أن تجعلي مسافة جغرافية ووجدانية بينك وبين الطفل، فهذا هو العلاج والمنهج الصحيح.

#### الفقرة الثانية: عوّدي طفلك على دخول الحمام بمفرده

عزيزتي الأم، الكثير من الأمهات والآباء ينتظرون هذه المرحلة، وهي مرحلة تدريب الطفل على استخدام الحمام والاستغناء عن الحفاظة وتبدأ دائماً هذه المرحلة باستخدام «القصرية»، وتختلف مدة أو فترة التعود من طفل لآخر؛ فهناك أطفال يتعلمون في أيام قليلة وهناك من تطول معهم هذه الفترة، فاصبري عليه ولا تغضبي منه؛ لأن هذا أيضاً مرتبط بالحالة النفسية للطفل، فعليك أولاً التعرف على أسس تعليم الطفل، وأسس تعليم طفل دخول الحمام هي: أنت، أكثر شخص يعلم مدى استعداد طفلك، فهل طفلك مستعد للتعلم؟ عليك تقدير ذلك أولاً، وعليكِ بشراء كل ما يلزم حتى لا يحدث أي انقطاع في هذه الفترة ويتشتت طفلكِ فاشترى كل ما يلزمك، وعليكِ بتحديد الفترة الزمنية التي يكون قد استعد فيها طفلكِ، وطبعاً تكرار ذلك أكثر من مرة حسب استعداد طفلكِ وتعوده على الحمام وشرحي له ما يحدث، وأنه قد كبر ولا يصح منه أن يبقى معتمداً عليكِ. وإذا حدث له انتكاسة، حاولي التعامل معه بحكمه ولا تثوري ولا تغضبي عليه؛ لأن ذلك يؤثر على حالته النفسية



والحالة النفسية تؤثر على تعليمه، وشجعيه دائماً وشفقي له ودليله إذا نجح في الدخول للحمام وقضى حاجته بنفسه، فقط أنت شطفيه جيداً إلى أن يتقن عملية التشطيف، وإذا نجح شجعيه وقبله على فعل ذلك مرة أخرى؛ ليشعر أنه قد قام بإنجاز كبير من دون مساعدتك، وابدئي معه بالتدريب الليلي؛ كي يقوم مستقبلاً بهذا الأمر بنفسه.

### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

من النصائح جدولة وقت الطفل، وتعويده على الالتزام بالوقت؛ فمثلاً يقسم وقت الطفل إلى عدة أجزاء، فهناك وقت للدراسة وهناك وقت لمشاهدة التلفاز وهناك وقت للعب، ووقت للنوم، فلا يجوز للطفل أو المراهق مشاهدة التلفاز قبل الوقت المحدد للدراسة، وقد يجيب الطفل بأنه أنهى الدراسة قبل انتهاء الوقت المخصص لها وأنه يرغب في مشاهدة التلفاز، فيرفض الوالدان ويحثانه على متابعة الدراسة أو المطالعة إلى انتهاء وقت الدراسة، وعليك عزيزتي الأم عدم تدليل الطفل واشباع جميع رغباته بشكل زائد، فالأطفال المدللون لا يطورون القدرة على تحمل الإحباط والمسؤولية في الحياة ويكونوا أكثر أنانية في الحياة.

## الحلقة التاسعة

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان كثير الحركة

سيدتي الأم بعض الأمهات يشكين من النشاط الزائد لأطفالهن، ويتساءلن هل هذا النشاط طبيعي؟ وكيف يمكن تهذيبه؟ ولكل الأمهات نقول: خلق الله سبحانه وتعالى للطفل العديد من الطاقات، منها الطاقة الحركية، وليس من السهل أن نكبت هذه الطاقة داخل الطفل، ولكن بإمكاننا تهذيبها وفق استعدادات الطفل، وهناك التباس بين النشاط العادي لأي طفل والنشاط الزائد، فاللعب والحركة مطلبان طبيعيان، وعنصران أساسيان من عناصر النمو الجسمي والنفسي والذهني والاجتماعي للطفل، ولكنها ينبغي أن يكونا في حدود المعايير الطبيعية، وإلا انقلبا إلى مرض وهو ما يطلق عليه اسم «فرط النشاط»، والطفل الذي يعاني من النشاط الزائد كمرض ليس لديه القدرة على



الراحة والاسترخاء، ويبدأ ظهور النشاط المفرط في السنة الثالثة تقريباً، ولكنه يتضح بصورة جلية في سن دخول المدرسة؛ حيث يكون الطفل كثير الحركة والقلق والتململ ويكون اندفاعياً في تصرفاته وقليل التركيز وشارد الذهن، وغير قادر على توطيد صداقات، ولا يستطيع الجلوس طويلاً في مكان واحد.

### أسباب فرط النشاط

من أسباب النشاط الزائد للطفل هو: إن الطفل عادة يبحث عن اهتمام أبويه ولفت انتباههم ولو بارتكاب الأفعال الخاطئة، والمشاغبة؛ ليشعر بحبهم واهتمامهم حتى لو تعرض للضرب، وقد يدفعه حب الاستطلاع واكتشاف ما حوله من أشياء بفكها وتركيبها؛ فهو يمارس حقاً طبيعياً ليكتشف البيئة من حوله، وأما الأسباب العامة لفرط النشاط لدى الأطفال، فهي متعددة، فقد تكون طبية كالأنيميا المزمنة، والأنيميا الوراثية، وضعف الغدة الدرقية، ونقص السكر في الدم، والتسمم بالرصاص، والإصابة بالطفيليات، وضعف النظر والسمع، وإصابات بالمخ «أثناء الحمل أو الولادة»، والحوادث التي تؤثر على الجمجمة، وقد تحدث نتيجة لإصابة الطفل بالأمراض المعدية، خاصة الأمراض التي تؤدي إلى إصابة المخ مثل: الحمى الشوكية، والحميات المختلفة التي قد تؤثر في المخ إذا لم تعالج في الوقت المناسب بالعلاج السليم، وتعد الوراثة والأمراض النفسية الناتجة عن تفكك الأسرة أو التعرض لحوادث خطيرة أو مواقف مؤلمة من العوامل المؤدية إلى إصابة الطفل بفرط النشاط، وقد تسبب بعض الأطعمة والمواد الحافظة في تطوّر وزيادة المرض لدى الأطفال المصابين؛ لذا ينصح بتزويد الطفل بغذاء صحي خالٍ من الصبغات الصناعية



للمواد الحافظة.

### طرق علاج فرط النشاط

هناك الطرق العلاجية النفسية لتحويل وتبديل السلوكيات وتطوير المعرفة، وكيفية تعامل المدرسة مع الطفل، وإن أمكن وضعه في أحد فصول التربية الخاصة المزودة بكوادر فنية تعنى بكيفية التعامل مع هؤلاء الأطفال. وللتعامل مع هذه الحالة يجب على الطبيب المعالج والأبوين أن يجلسوا معاً للوقوف على متطلبات هذا الطفل اجتماعياً وتربوياً وعلمياً؛ لكي يدرك الأبوان كيفية التعامل مع الطفل، كما يجب على الأبوين أن يعيدا ترتيب أثاث المنزل بما يتناسب مع نشاط الطفل الزائد، وإبعاد الأشياء سهلة الكسر والآلات الحادة عن متناول يديه.

وهناك خطوات علاجية ينصح بها الخبراء سيدتي الأم الفاضلة وهي: أن تضعي برنامجاً تربوياً لتفريغ هذه الطاقة لطفلك، وإلا فإنه سوف يرتجل اللعب، فيصبح بالفعل طفلاً مشاغباً سيماً إذا كان كل أصدقائه هكذا، فإنه يكتسب العديد من الارتجالية في اللعب، فعليك أن تُعلمي طفلك مهارة تناسب سنه، وحاولي عزيزتي الأم اشغال وقت فراغه، وامتصاص حب الاستطلاع عنده بطريقة تربوية؛ بأن تختاري له أنواعاً من الألعاب تتميز بالفك والتركيب «مثل المكعبات»، وتذكري أن «النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل» فما بالك بالطفل المسكين الذي لا يجد من يشغل له وقت فراغه، وحتى يتدرب الطفل على التركيز والجلوس الهادئ، فعليك أن تقدمي له بعض الألعاب الشيقة والمتنوعة، وتجلسي معه في البداية لتشرحي له مضمون هذه اللعبة؛

حتى يرتبط بالجلوس أكثر، ولا يجوز أن تبدئي بتعويد الطفل على الجلوس فترة طويلة بتقديم شيء يحتاج إلى كتابة أو مجهود ذهني كبير؛ حتى لا يمل، وشجعيه على الأعمال الحسنة وهذا ما يدفعه إلى القيام بها، حاولي ألا يكون رد فعلك على الأعمال السيئة كبيراً؛ حتى لا يكرر العمل مراراً ليشبع رغبته في لفت الأنظار، وبتقدم سن الطفل يبدو أقل نشاطاً، ولكنهم يظلون يعانون المرض عند البلوغ، إلا أن النضج النفسي والاجتماعي يساعدهم على توجيه هذه الطاقة غير العادية إلى سلوكيات مقبولة في المجتمع باشتراكهم في الأنشطة الرياضية المختلفة، والعمل في الوظائف التي تتطلب نشاطاً غير عادي. هذه جملة من الإرشادات والعلاجات التي تخدمك؛ كي تخلصي طفلك من النشاط الزائد، نأمل منك الاستفادة منها لتربي طفلك تربية صائبة.

#### الفقرة الثانية: عوْدي طفلك على آداب الأكل والشرب

في هذه الحلقة نود منك أن تعوْدي طفلك على آداب الأكل والشرب، علّمي طفلك أن يغسل يديه قبل الأكل وأن لا يتركهما مبللتان، وغسل اليدين بعد الأكل ومسحهما بالمنديل، وأن يذكر الله قبل الأكل بأن يقول «بسم الله الرحمن الرحيم»، وبعد الأكل «الحمد لله والشكر» وعوْديه على الأكل باليد اليمنى، والأكل من أمامه وأن لا يأكل من الأكل الذي أمام غيره، وعلميه على تصغير اللقمة، وإطالة الجلوس على المائدة، ومضغ الطعام جيداً، والأكل على الأرض وغيرها من آداب الطعام التي أوصت بها الشريعة الإسلامية السمحة، وبعد الانتهاء من الطعام علميه أن يقول «الحمد لله والشكر على هذه النعمة» وأن يقوم لغسل يديه وتفريش أسنانه.



## الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

أيتها الأم شجعي طفلك على التعبير عن عواطفه وانفعالاته؛ فهذا من شأنه أن يحد من الشعور بالقلق، ويحد من كبت مشاعره، كما يمكنك أن تجلسي معه لمدة من الوقت كل يوم وتحديثه هو وإخوته عن الأشياء الإيجابية والأشياء السلبية التي حدثت معه أثناء النهار، وعن مشاعره نحو هذه الأشياء؛ فهذا يساعد على تقوية الرابطة الأسرية والحب بين أفراد الأسرة، وتجنبي إطلاق الصفات أو الأحكام السلبية على طفلك مثل: خالد خجول أو غير نشيط؛ فهذا من شأنه أن يدفع الطفل إلى التصرف وفقاً لهذا الوصف، وقد يؤدي إلى تدني ثقته بنفسه، وهو ما يطلق عليه في علم النفس النبوءة المحققة لذاتها؛ أي أن تنبؤات الأهل عن سلوك الطفل ومستقبله يدفع الطفل إلى تصديق هذا التنبؤ أو الوصف والتصرف بناءً على ذلك، سواء أكان هذا الوصف أو التنبؤ إيجابياً أو سلبياً، فاعلمي بهذه النصائح وكوني حذرة؛ كي تنجح في تربية طفلك تربية راقية ومثالية.

## الحلقة العاشرة

### الفقرة الاولى: طفلك إذا كان طفلك كثير الإلحاح

أختي الأم إن هذه الحالة شائعة بين الأطفال وقد ترد في أكثر البيوت أو تتكرر في البيت الواحد عدة مرات، والمشكلة فيه ليست بكثرة الطلبات فحسب، بل بعد كل إجابة لطلب يقدم طلب غيره من دون كلل أو ملل، وهو نوعان من يمر بحالة من الإلحاح: العارض أو المؤقت؛ لإصابته بأمراض عضوية طارئة أو ظروف نفسية أو من يداوم على هذه الحالة من دون توقف.

### أسباب الإلحاح

أسباب الإلحاح يرجع إلى أسباب وعلى رأسها: تجاهل المحيطين له، فيكون الإلحاح من قبله إعلاناً عن ذاته وجذب الأنظار إليه لتأكيد وجوده، كما أنها تعبر عن حالة عجز في مواجهة الآخرين أو التعامل معهم، أو الإلحاح

يكون بسبب التوتر النفسي والقلق النفسي الدائم، وربما العامل الوراثي، وربما بسبب عدم الاستقرار النفسي ووجود الخلافات المستمرة في الأسرة، ولعل سببه الإصابة ببعض الأمراض أو الظواهر النفسية، مثل نوبات الهياج والتحطيم والتدمير مع البكاء المستمر والتبول اللاإرادي أو قضم الأظافر أو الاضطرابات والكوابيس أثناء النوم، والشعور بعدم حب والديه له، والتدليل الزائد، وفقدان أدوات التسلية أو اللعب، والخوف من الطبيب أو العلاج بالحقن.. وأيضاً الخوف من بعض الاستنتاجات عند سماع حديث العائلة في أسرارها؛ كالخوف من انقطاع المصروف أو الخوف من انفصال والديه وشجارهم، والسرعة المتناهية في تلبية الطلبات والغيرة الشديدة أو حب تقليد الآخرين.

#### علاج الإلحاح لدى طفلك

لابد من التوافق الأسري ووضع حد للطلبات مهما زاد الإلحاح ودعم الاستقرار الأسري، والبعد قدر الإمكان عن الشجار، فإن كان لا محالة فلا يكون أمامك غير التوسط في التربية بين القسوة والتدليل، مع توفير الأمن النفسي له والحد من حركته أثناء الهياج، وحكاية القصص المسلية والتربوية التي تربي فيه المسؤولية وحب الآخرين، والبعد عن الأثرة والأنانية علماً بأن الأمر ليس شاقاً في علاجه أو مستحيلاً، وإنما يحتاج إلى عزيمة وصبر حتى يصل بالسفينة إلى بر الأمان.

#### الفقرة الثانية: عودي طفلك على استعمال فرشاة الأسنان

سيدتي حفاظاً على أسنان طفلك من التسوس، ينصحك الأطباء بأن

تجعلني فرشاة الأسنان صديقة له لتحميمه من التسوس، فإنه يصعب على الطفل بعد ظهور أسنانه استخدام الفرشاة بمفرده؛ لذلك يجب على الأم مساعدته حتى يكون قادراً على استخدامها بنفسه، وابدئي معه باستخدام فرشاة بلونه المفضل ذات شعيرات ناعمة وحجم مناسب، ومرسوم عليها شكل من أشكال الألعاب أو شخصيات أفلام الكرتون التي يحبها؛ ليرتبط بها الطفل ويشعر بأنها خاصة به وحده، وعليك أيضاً الحرص على اختيار معجون الأسنان ذي المذاق المحبب للطفل، بشرط ألا يكون ضاراً إذا ما تم بلعه في بداية استخدامه للمعجون، ويوصي الأطباء بالمعجون الذي يحتوي على الفلورايد وهي مادة معدنية تساعد على تقوية الأسنان وتحميها من التسوس واقترح عليك أن تقفي إلى جانبه أمام المرآة في بداية استخدامه للفرشاة، وتشجعيه على استخدامها وتعليمه الطريقة الصحيحة للاستخدام ثم تدعيه لفترة من ثلاث إلى خمس دقائق بمفرده ليعتمد على نفسه، وعوديه على تنظيف الأسنان بعد الوجبات وقبل النوم؛ لأن البكتيريا والجراثيم تنشط أثناء النوم، وفي النهاية أنصحكِ عزيزتي الأم بغرس عادة استخدام الفرشاة لدى طفلك وتشجعيه على استعمالها عن طريق إغرائه بالمكافآت إلى أن تصبح عادة لديه، وبهذا تكوني قد وفرت الحصانة لطفلك من التسوس.

#### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

عندما يدخل طفلك في مرحلة المراهقة حاولي أن تعطيه بعض الحرية ولكن حرية مسؤولة، أعطيه بعض الامتيازات الجديدة ولا بد أن تغيري من طريقة حديثك معه؛ ليصبح أقرب إلى حديث الصديق لصديقه منه إلى حديث الأم



لابنها أو ابنتها وحاولي أن تستشيريه في بعض أمور ومشاكل البيت البسيطة، فهذا يعطيه شعوراً بالأهمية والرجولة وإذا كانت بنتاً فسيشعرها بالأنوثة والمسؤولية، وهو ما يبحث عنه المراهق في فترة المراهقة، ففي هذه الحالة يكون الوالدان قد نجحا في الحد بشكل كبير من السلوكيات السلبية التي قد يقوم بها أولادهما المراهقون.

## الحلقة الحادية عشرة

### الفقرة الاولى: طفلك إذا كان بطيء التعلم

عزيزتي الأم يحتاج الطفل بطيء التعلم وقتاً أطول داخل الفصل المدرسي؛ لاستيعاب المواد المختلفة والمعلومات الجديدة لوقت أطول من بقية زملائه، ولذلك فإن التعرف على المشاكل المحددة التي يعاني منها الطفل أمر سيساعده على التقدم في المجال الدراسي أو الأكاديمي، وعادة ما يعاني الطفل بطيء التعلم من مشاكل في مادة أو أكثر من المواد التي تدرس له في المدرسة، مع الوضع في نظر الاعتبار أن هذا الطفل لا يعاني من معوقات في التعلم، ولكنه قد يأخذ وقتاً أطول من زملائه في التعامل مع أمور تحتاج للتفكير المجرد ومهارات القراءة عنده تنمو ببطء، كما أن الطفل بطيء التعلم قد يعاني من بعض الصعوبات مع التعليقات التي تقسم لأكثر من خطوة ومع الاختبارات

المدرسية ومع ثقته بنفسه، ومثله مثل أي تلميذ آخر، فإن الطفل بطيء التعلم يمكنه أن يستوعب المفاهيم الجديدة مع التركيز والتمرين، مع الوضع في الاعتبار أن الأمر سيحتاج إلى وقت وصبر ومراجعة. ويجب أن يتعاون كل من الأهل في المنزل والمعلمين في المدرسة؛ لتحقيق نتائج إيجابية مع الطفل بطيء التعلم.

المجهودات والخطوات التي يمكن للأهل والأم خاصة أن تقوم بها لمساعدة طفلها بطيء التعلم: أن تجهز له في المنزل جزءاً أو غرفة مخصصة له وحده؛ ليستذكر فيها بعيداً عن أي إلهاء قد يكون خارجياً مثل الضوضاء في الشارع، كما عليك أيتها الأم القيام بمساعدة طفلك في التعامل مع فروضه وواجباته المدرسية بطريقة فعالة واستراتيجية محددة، وشجعيه على أن يبدأ بالواجب المدرسي الأكثر صعوبة ويكمّله؛ ليتقل بعد ذلك بطريقة تدريجية للفروض الأكثر سهولة، بالإضافة إلى أنك يجب أن تعطي الطفل فترات راحة بين الفروض المدرسية المختلفة والمواد الواجب عليه استذكارها، وحاولي عزيزتي أن تدخلي بعض العناصر الأخرى في جلسات استذكار طفلك؛ حتى لا يشعر الطفل بالملل ويحسن من قدرته على حفظ المعلومات؛ وعلى سبيل المثال إذا كان هناك فرض مدرسي يتوجب على الطفل إنجازه وهو خاص بدراسة المجموعة الشمسية، فاطلبي منه أن يقرأ الدرس الأول، وبعد ذلك يكتب المعلومات التي حفظها في ذاكرته؛ ليرسم بعد ذلك صورة للمجموعة الشمسية ويشرح لك ما فهمه أو استوعبه، وشجعيه على الدخول في نشاطات غير متعلقة بالدراسة؛ حتى يتمكن من التعامل مع ضغوطات المدرسة، ولذلك



حاولي أن تبحي عن الهويات المحببة لطفلك؛ لتساعديه على المشاركة فيها. وأعطي طفلك بطيء التعلم فروضاً لا تستغرق الكثير من الوقت؛ لإنجازها مع تعليمه أن يقوم بكتابة تفاصيل الفرض أو الواجب المدرسي؛ حتى لا ينسى شيئاً مع تجنب مقارنة نتائج اختبارات التلميذ بطيء التعلم بنتائج التلاميذ الآخرين.

#### الفقرة الثانية : عَوّدي طفلك على الاستقلالية

يبدأ الطفل عند بلوغه العامين تقريباً بالبحث عن وسائل يشعر من خلالها أنه مستقل بذاته، ومن واجبات الأهل-سيّما الأم- تنمية الإحساس الصحي للثقة بالنفس والاستقلال بالذات عند الطفل، وإلا فإنه سيظل يعتمد على الآخرين حتى في أبسط الأمور؛ لذلك يجب عليك أن تشجعيه وتساعديه منذ صغره على اتخاذ بعض القرارات البسيطة في حياته، فإذا كان الأمر ممكناً تجنبني القيام دائماً بأي أمر بالنيابة عن طفلك واسمحي له بإنجاز بعض الأمور بمفرده حتى لو كانت بسيطة؛ مثلاً ارتداء الملابس بمفرده يمكن أن يحصل ويمكنك أن تسهلي الأمر عليه عبر وضع ملابسه في الأدراج السفلية مع تنظيمها جيداً؛ حتى يكون من السهل عليه العثور على قطعة الملابس التي يبحث عنها، وعندما يكبر قليلاً أي عند بلوغه خمس سنوات يمكنك إعطاؤه مصروفاً أسبوعياً؛ ليتمكن من شراء ما يريده من أغراض أو ألعاب أو ملابس، مما سيجعل الطفل يشعر بأنه مستقل بذاته وسيعلمه ذلك المسؤولية وكيفية إنفاق النقود، وعليك أن تتركه أيضاً يتناول طعامه بمفرده، مع توفير أدوات مائدة مناسبة له؛ ليسهل عليه استخدامها رغم أنك إذا تركت طفلك يتناول



الطعام بنفسه، فإنه قد يجعل المكان من حوله متسخاً، ولا تحاولي حماية طفلك من كل ما حوله بطريقة مبالغ فيها؛ لأنه في مرحلة ما سيكون واجباً على الطفل مواجهة المشاكل بمفرده؛ حتى يتمكن من التعامل معها في المستقبل، فعلى كل أم أن تمنح طفلها فرصة اختبار الفشل والنجاح بالرغم من أن رؤية طفلها يواجه الفشل قد يكون أمراً صعباً عليها.

### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

عزيزتي إذا استنصر بك أحد أطفالك في مشاجرة ما، فلا ينبغي أن تنصريه إلا إذا كان مظلوماً، ولا تعاقبي طفلك عندما يواجهك بقول: «لقد ظلمتني»، واستقبلي هذه الكلمات برحابة صدر وبيّني له أنك لا تفعلين ذلك، بل أنك تقومين بالتصرف السليم، ودلي على ذلك بما لديك من أدلة، واعلمي أن عدم التمييز في المعاملة بين الأطفال هو من الأمور المهمة التي تخلص طفلك من الضغينة والحقد، وإذا أردت أن تصادقي طفلك، فلا بد أن تعرفي أن فمه أكثر يقظة من عقله، وإن صندوق الحلوى أفضل إليه من الكتاب الجديد، والثوب المزخرف أحب إليه من القول المنمّق، فكوني معه صديقة متفهمة وصبورة، واعلمي أن بعض الأسر في إثارة التنافس بين أبنائها من خلال إلهاب حافز الغيرة لبعث الطفل إلى مضاعفة جهوده، لكن المداومة على مقارنة الأطفال ببعضهم بعضاً يشكل سبباً في بذر الحقد والضغينة داخل قلب الطفل، وتذكري دائماً هذه العبارة: «لا يستطيع الطفل أن يتعلم التسامح، إلا إذا كان هناك شخص يسامحه»، فبادري أنت أولاً إلى مسامحة طفلك ليتعلم فيما بعد مسامحة الآخرين، وعودي نفسك على تخصيص وقت في اليوم للحوار مع



طفلك، واجعليه ينقي قلبه الصغير ويصفّيه من الأحداث السيئة التي مرّ فيها،  
وحينما يرتكب خطأ ما أوضحي له سبب غضبك، ولماذا شعرت بالضيق منه،  
ثم ضمّيه إلى صدرك وقبّليه حتى يصفو قلباكما.

## الحلقة الثانية عشرة

### الفقرة الأولى: طفلك إذا كان عنيداً

نحن جميعاً نتمنى أن يتمتع أطفالنا بأخلاق طيبة وأن يتعلموا الفرق بين الصواب والخطأ، ولكن ليس ذلك سهلاً دائماً، خاصةً إذا كان الطفل عنيداً ويقابل كل ما تقولينه بكلمة «لا أو ما»، لا شك أن التعامل مع الطفل العنيد شيء صعب وأحياناً ينفد صبرك قبل أن ينفد صبره هو، ولكن هناك طرقاً فعّالة للتعامل مع العناد؛ حتى يكون بيتك مكاناً هادئاً بدلاً من أن يصبح ميداناً للمعارك، فالطفل منذ صغر سنه يكتشف أن له شخصية مستقلة وله القدرة الذاتية على التفكير واتخاذ القرارات لنفسه، وكذلك القدرة على الاعتراض على أي شيء لا يعجبه، يبدأ ذلك عندما يبدأ الطفل في اكتشاف العالم من حوله ويقابل كثيراً بعبارات مثل «لا، لا تفعل ذلك» أو «لا تلمس هذا»، عندئذ يبدأ



الطفل في الاعتراض ويحاول أن يفعل ما يريد به بغض النظر عما يقوله أبواه، وهنا يبدأ دورك في تهذيب طفلك، فكلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل، والآن قد تسألين ما هو الحل؟ فنجيبك الحل هو: أن التربية الفعالة هي أفضل طريقة للتعامل مع العناد ومنعه، ولها ثلاث قواعد أساسية في التعامل مع الطفل:

القاعدة الأولى هي: الثبات على المبدأ عند تعاملك مع الطفل؛ هذا يعني أن تتفقي أنت وزوجك مسبقاً على ما هو مسموح به وما هو غير مسموح به للطفل، وماذا تفعلان إذا تعدى الحدود الموضوعة له، فلا تقبلي شيئاً يرفضه زوجك والعكس صحيح، وأيضاً لا تتغاضي عن شيء فعله طفلك اليوم، ثم تعاقبيه على الفعل نفسه في اليوم التالي، هذه القاعدة الأولى.

وأما القاعدة الثانية هي: كوني هادئة وحاسمة في نفس الوقت عندما يعاند طفلك، إذا طبقت هذه القواعد فسيفهم طفلك حدوده جيداً.

وأما القاعدة الثالثة فهي: أن إدخال روتين معين في حياة طفلك سيقبل من المواقف التي يحدث فيها الصدام بينكما، وسيساعده ذلك على معرفة ما هو متوقع منه، فكرة جيدة أن تحدد له مواعيد للطعام والاستحمام والنوم والأشياء الأخرى التي تعتبرينها هامة.. لذا يجب عليكِ عزيزتي الأم أن تضعي في اعتبارك أنه تماماً مثلما تتوقعين من طفلك اتباع النظام دون مسائلة، يجب أيضاً أن تسمح له بمساحة من الحرية لاتخاذ القرارات الخاصة به، أن يعلم الطفل أنه يستطيع تكوين رأي وأنه قادر على اتخاذ قرارات خاصة به، ذلك يمثل جانباً هاماً في نمو شخصيته. وأنصحك بأن تقرري معه الأمور القابلة

للتقاش والأمور غير القابلة للنقاش. ومن الطبيعي عزيزتي أن يحدث بينك وبين طفلك أحياناً تضارب في الرأي، وإن السر في التعامل مع عناد الطفل هو أن يتسم سلوكك معه بالهدوء، ولكن بالحسم والثبات في نفس الوقت.

### الفقرة الثانية : عَوْدِي طفلكِ على النوم المنتظم

في هذه الفقرة نود منك أن تعودِي طفلكِ على النوم «النوم المنتظم في سبعة أيام»، وأول شيء يجب تعويد الطفل عليه هو البدء بنظام منتظم، بما أن الأطفال يخلطون الليل بالنهار؛ فعليكِ تعليمهم الفرق بين الليل والنهار، فقد أثبتت الدراسات المستجدة أن الأطفال الرضّع يمكن تعليمهم ذلك، أيقظي طفلكِ مبكراً في الغد وإبدئي الروتين بالنهوض دائماً في نفس الوقت كل يوم. ضعي مهده قرب النافذة وارفعي الستارة، فالنور الطبيعي يساعد الأطفال على تنظيم حركتهم اليومية، فهو سيدرك مع الوقت عندما يشاهد النور أنه وقت الاستيقاظ، وفي الليل اتبعي اهدأ السبل والتزمي بنظام نوم محدد وألبسيه بيجامة نومه وضعيه في مهده في الليل مع إطفاء النور، قبل إدخاله الى الفراش قومي بهدهدته؛ مما يساعد على تبطئة نظام الحركة والإحساس لديه وإلى التحسن، وستواصلين نفس النظام الذي انتهجتيه بالأمس، اجعلي الرضعات الليلية هادئة جداً مع ضوء خافت وتحملي كل شيء لتجنب تحفيزه وتنشيطه، وخلال النهار اجعلي الرضعة وقتاً للنشاط الزائد، بأن تعبثي برجليه أو تشدي له شيداً؛ لكي يبدأ بتحسس الفرق بين الوقتين، وفي اليوم الثالث سيبدأ بالبكاء، عند ذاك ضعيه في مهده وهو ما يزال مستيقظاً وهذه هي الخطوة الأهم التي يمكنك عملها، وبالطبع سيكي وهو أصعب عليكِ مما على طفلكِ ومن



الطبيعي أن الاستماع لبكائه شيء يعد كالتعذيب، لكن فقط تذكرني أن النتيجة الحتمية هي النوم لوحده ستكون جيدة لك ولبقية عائلتك واعلمي أن بكاء طفلك لن يؤذيه نفسياً، ففي الحقيقة كلما كان سن الطفل أصغر كانت العملية أسهل، واعلمي أن الأطفال تحت خمسة أشهر غالباً ما يستمرون بالبكاء من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة فقط، فإذا استمرت المشكلة طمئنيه بوجودك، وفي اليوم الرابع احسمي الأمر معه، واعلمي أن طفلك سيتذكر بشكل أسرع قليلاً أن البكاء لا يوصله إلى مبتغاه، فإذا احتجّ أطيلي وقت استجابتك له كل عشر دقائق، ومهما حدث لا تستسلمي فإذا تضعضعتي فإنه سيمسك بالخيوط في يده وسيستيقظ من نومه، ويبكي أكثر مما بكى بالأمس ليحقق مراده، بينما لو لم تبالي فإنه بلا شك سيهدأ، وتأكدي من أن أغلب الأطفال مع هذه الخطة سوف يتكيفون في غضون ثلاثة أو خمسة أيام، ومع تحقيق كل هذا التقدم دعي طفلك يهدأ بنفسه، سيأ وأنت ستحتاجين للاسترخاء لكي تغطي في نومك، واعلمي عزيزتي الأم أنك إذا اتبعت الخطة إلى نهايتها فإنك لن تستعدي نومك فقط وإنما ستقدمين لطفلك هدية هامة وهي عادات النوم الجيدة.

### الفقرة الثالثة : نصائح ذهبية

عزيزتي الأم لا تسمحني لأولادك بمناداتك باسمك مجرداً من دون كلمة «أمي» أو «ماما» وعودهم على ذلك؛ لأن هذا يفقدهم احترامك تدريجياً، وأيضاً عودهم على حب الكتابة والقراءة عن طريق شراء القصص المفيدة، وكتب التلوين والألوان والأفلام المناسبة للأطفال، كما عليك أن تعودهم على حب الجمال والظهور بمظهر جميل ومرتب، فإن كان مظهر الأم نظيفاً وجميلاً



فإن مظهر طفلها ونظافته يدل على نظافتها أو العكس، وشيء مهم أنبهك عليه وهو لا تشتكي إلى أحد من شقاوة طفلك وهو بجوارك يسمع كلامك؛ لأن هذا يشعره بالانتصار والقوة بأنك عجزت عن التعامل معه فيدفعه إلى التمرد أكثر.

## المحتويات

|    |                     |
|----|---------------------|
| ٤  | الحلقة الأولى       |
| ٩  | الحلقة الثانية      |
| ١٣ | الحلقة الثالثة      |
| ١٨ | الحلقة الرابعة      |
| ٢٣ | الحلقة الخامسة      |
| ٢٧ | الحلقة السادسة      |
| ٣٢ | الحلقة السابعة      |
| ٣٨ | الحلقة الثامنة      |
| ٤٢ | الحلقة التاسعة      |
| ٤٧ | الحلقة العاشرة      |
| ٥١ | الحلقة الحادية عشرة |
| ٥٦ | الحلقة الثانية عشرة |