



# علمتي استشارة

١٣٦ استشارة تربوية  
تتعلق بمشاكل الأبناء  
من عمر الرضاعة حتى  
١٧ سنة

ضمن مشروع  
«أنا وأسرتي»

من إصدارات جمعية حياة





## علمتي استشارة

١٣٦ استشارة تربوية  
تتعلق بمشاكل الأبناء  
من عمر الرضاعة حتى  
١٧ سنة

ضمن مشروع  
«أنا وأسرتي»

من إصدارات جمعية حياة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمة

الحمد لله، وصلى الله على رسول الله، وآله وصحبه ومن والاه، أما بعد،

فيقول الشاعر:

وإنما أولادنا بيننا \*\*\* أكبادنا تمشي على الأرض  
لو هبت الريح على بعضهم \*\*\* لامتنعت عيني من الغمض

الأمومة.. هل حيرتك؟.. هل أتعبتك؟

هل تشعرين بثقل مسؤوليتها؟

الأمومة: كلمة تحمل في طياتها أسمى وأرقى عواطف الحب والحنان، فأنت أيتها الأم مختارة ومصطفاة لحمل مسؤولية لم تتح للكثير من غيرك، ولا شك أن ما ترجينه لطفلك أعظم وأجل مما ترجينه لنفسك، فهو جزء من كيائك، ومن الطبيعي عند كل أم تجرب الأمومة للمرة الأولى أن تتعرض للجديد وللکثیر مما يحيجها أن تستلهم الفوائد ممن خبروا وجربوا قبلها.

لذلك أحببنا أن نهديك الباقة الأولى من سلسلة تربية هادفة مختلفة

ب طرحها، فهي سلسلة تحاكي الواقع وترصد أبعاده، نعتمد فيما نقدمه على خبرات استشاريات فاضلات لهن باع في التربية والأمومة.

ستجدين بغيتك في أغلب الأمور إن لم تكن كلها، وما نقص منها فالباب مفتوح أمامك لتراسلينا ونجيب على ما عندك.

فهذا جزء استقيناه من الأمهات أمثالك، أجبنا على أسئلتهن الشاملة غالباً جوانب السلوكيات عند أطفالهن، ونرجو بهذا العمل القاصر المتواضع أن تنتفعي وتنفعي من حولك من أقرباء وجيران وأخوات وأحباب، فما كان من صواب فمن فضل الله تعالى، وما كان من خطأ أو زلل فمن أنفسنا والشيطان، ونسأل الله تعالى النفع القبول فهو سبحانه خير مأمول.

# الفهرس

المقدمة ..... ٧

## الفصل الأول / مرحلة الطفولة والرضاعة (أقل من ٣ سنوات)

١٦	٦ شهور	١	بكاء
١٧	٧ شهور	٢	نشاط زائد
١٨	٧ شهور	٣	مشاكل نوم
١٩	٨ شهور	٤	تأقلم وبكاء
١٩	٩ شهور	٥	مشاكل نوم
٢٠	سنة	٦	مشاكل طعام
٢١	سنة وشهر	٧	بكاء
٢٢	سنة و٤ أشهر	٨	مشاكل نوم
٢٣	سنة و٥ شهور	٩	بكاء
٢٥	سنة ونصف	١٠	غيرة وعناد
٢٦	سنة ونصف	١١	غيرة
٢٧	سنة ونصف	١٢	عصبية وبكاء
٢٩	سنة ونصف	١٣	عادة سيئة / لعب بالصره
٣٠	سنة ونصف	١٤	نشاط زائد
٣١	سنة و٧ أشهر	١٥	عادات سيئة
٣٢	سنة و٧ أشهر	١٦	عصبية
٣٣	سنة و٧ أشهر	١٧	تبول ونظافة
٣٤	سنة و٨ أشهر	١٨	عصبية
٣٥	سنة و٩ أشهر	١٩	نشاط زائد
٣٦	سنتين	٢٠	مشاكل تواصل
٣٦	سنتين	٢١	مشاكل طعام
٣٧	سنتين وشهران	٢٢	ضرب الأولاد
٣٨	سنتان وشهران	٢٣	تصرفات سيئة
٣٩	سنتان شهران	٢٤	مشاكل نوم
٤٠	سنتان و٣ أشهر	٢٥	تبول
٤٢	سنتان و٣ اشهر	٢٦	استحواد وسيطرة
٤٣	سنتين و٣ أشهر	٢٧	عناد

٤٤	سنتان و٤ أشهر	٢٨	بكاء
٤٥	سنتان و٤ أشهر	٢٩	عدم التعلق
٤٧	سنتان ونصف	٣٠	عناد وعصبية
٤٨	سنتان ونصف	٣١	سوء التصرف خارجاً
٥٠	سنتان ونصف	٣٢	كلام بذيء
٥١	سنتان ونصف	٣٣	عصبية
٥٢	سنتان ونصف	٣٤	عناد

### الفصل الثاني / مرحلة الطفولة وما قبل المدرسة (من عمر الـ ٣ - ٥ سنوات)

٥٦	٣ سنوات	٣٥	تبول لا إرادي
٥٧	٣ سنوات	٣٦	خوف
٥٨	٣ سنوات	٣٧	عناد
٥٩	٣ سنوات	٣٨	غيرة
٦٠	٣ سنوات	٣٩	عناد وعدوانية
٦١	٣ سنوات	٤٠	مشاكل طعام
٦٢	٣ سنوات	٤١	نظافة / تعليم عورة
٦٤	٣ سنوات	٤٢	سيطرة وعنف
٦٥	٣ سنوات	٤٣	عناد
٦٧	٣ سنوات و٣ أشهر	٤٤	خيال
٦٨	٣ سنوات و٥ أشهر	٤٥	عادة سيئة / قضم أظافر
٦٩	٣ سنوات ونصف	٤٦	قضم أظافر
٧٠	٣ سنوات ونصف	٤٧	مشاكل أكل
٧١	٣ سنوات ونصف	٤٨	تعليم المشاركة
٧٣	٣ سنوات ونيف	٤٩	صرير أسنان
٧٤	٣ سنوات ونصف	٥٠	غيرة من الأم
٧٥	٣ سنوات ونصف	٥١	عصبية وعناد
٧٦	٣ سنوات ونصف	٥٢	حب الخروج من المنزل
٧٧	٣ سنوات ونصف	٥٣	لون أسود
٧٨	٤ سنوات	٥٤	عناد وعنف
٨٠	٤ سنوات	٥٥	تبول
٨٢	٤ سنوات	٥٦	حساسية وبكاء

٨٣	٤ سنوات	قلة نظافة	.٥٧
٨٦	٤ سنوات	خوف ومشاكل نوم	.٥٨
٨٧	٤ سنوات	تحفيظ قرآن	.٥٩
٨٨	٤ سنوات ونصف	لغة	.٦٠
٨٩	٤ سنوات ونصف	عادة سيئة	.٦١
٩٠	٥ سنوات	مشاكل تعلق	.٦٢
٩١	٥ سنوات	عدم طاعة	.٦٣
٩٢	٥ سنوات	عادة سيئة / نقل الكلام	.٦٤
٩٣	٥ سنوات	عناد	.٦٥
٩٤	٥ سنوات	خيال / كذب	.٦٦
٩٥	٥ سنوات	خوف فقد	.٦٧
٩٧	٥ سنوات	بكاء	.٦٨
٩٨	٥ سنوات وشهرين	ضعف شخصية	.٦٩
٩٩	٥ سنوات و٤ أشهر	عناد وعصبية	.٧٠
١٠١	٥ سنوات و٤ أشهر	عناد وغضب	.٧١
١٠٢	٥ سنوات ونيف	أسئلة عقيدة	.٧٢
١٠٣	٥ سنوات ونصف	عادة سيئة	.٧٣
١٠٤	٥ سنوات ونصف	تعليم المشاركة	.٧٤
١٠٥	٥ سنوات ونصف	مشاكل مدرسة / خوف	.٧٥

### الفصل الثالث / المرحلة الابتدائية الأولى (من ٦ - ٩ سنوات)

١٠٨	٦ سنوات	ضعف شخصية	.٧٦
١٠٩	٦ سنوات	تبول لا إرادي	.٧٧
١١٠	٦ سنوات	مشاكل نوم وعنف	.٧٨
١١١	٦ سنوات	عناد	.٧٩
١١٣	٦ سنوات	نظافة شخصية	.٨٠
١١٥	٦ سنوات	نشاط زائد	.٨١
١١٦	٦ سنوات	تدخل بالتربية	.٨٢
١١٨	٦ سنوات	عناد	.٨٣
١١٩	٦ سنوات	بكاء	.٨٤
١٢٠	٦ سنوات	اختلاف على التربية	.٨٥

١٢١	٦ سنوات	عصبية وغضب	.٨٦
١٢٢	٦ سنوات	كذب / سرقة	.٨٧
١٢٦	٧ سنوات	حدود اللعب مع الذكور	.٨٨
١٢٩	٧ سنوات	صعوبة التواصل مع الأبناء	.٨٩
١٣٠	٧ سنوات	عناد	.٩٠
١٣٢	٧ سنوات	عناد وغيره	.٩١
١٣٣	٨ سنوات	رغبة بالبروز	.٩٢
١٣٤	٨ سنوات	ضعف الشخصية	.٩٣
١٣٥	٨ سنوات	وحدة	.٩٤
١٣٦	٨ سنوات	حقد	.٩٥
١٣٧	٨ سنوات	تعلق بالإنترنت	.٩٦
١٣٨	٨ سنوات	ضعف الشخصية	.٩٧
١٣٩	٨ سنوات	مشاكل مدرسة	.٩٨
١٤٠	٨ سنوات	كره المدرسة	.٩٩
١٤١	٨ سنوات	حركات استقزازية	.١٠٠
١٤٣	٨ سنوات	مشاكل تواصل مع الأصدقاء	.١٠١
١٤٥	٨ سنوات	مشاكل دراسة	.١٠٢
١٤٧	٨ سنوات	ضعف شخصية	.١٠٣
١٤٨	٨ سنوات	كذب	.١٠٤
١٤٩	٨ سنوات	عنف وسيطرة	.١٠٥
١٥٠	٨ سنوات	خوف	.١٠٦
١٥١	٩ سنوات	صعوبات حفظ ودراسة	.١٠٧
١٥٢	٩ سنوات	ضعف شخصية	.١٠٨
١٥٤	٩ سنوات	سرقة	.١٠٩
١٥٧	٩ سنوات	مراهقة مبكرة	.١١٠
١٥٨	٩ سنوات	مدرسة / كذب	.١١١
١٦١	٩ سنوات	مشاكل مدرسة وغيره	.١١٢
١٦٣	٩ سنوات	مشاكل دراسة	.١١٣

### الفصل الرابع / المرحلة الابتدائية العليا (من ١٠ - ١٢ سنة)

١٦٦	١٠ سنوات	عناد	١١٤
١٦٧	١٠ سنوات	مص اللسان	١١٥
١٦٨	١٠ سنوات	بطء حفظ	١١٦
١٦٩	١٠ سنوات	نشاط زائد	١١٧
١٧٠	١٠ سنوات	مشاكل تعليم وتواصل	١١٨
١٧٢	١٠ سنوات	انترنت	١١٩
١٧٦	١٠ سنوات	تبول	١٢٠
١٧٧	١١ سنة	مشكلات تعلق	١٢١
١٧٨	١١ سنة	حركة وفضول	١٢٢
١٧٩	١١ سنة	خوف	١٢٣
١٨٠	١٢ سنة	عناد وعصبية	١٢٤
١٨١	١٢ سنة	مشاكل استيعاب	١٢٥

### الفصل الخامس / المرحلة المتوسطة (من ١٣ - ١٥ سنة)

١٨٤	١٣ سنة	مشاكل مراهقة / تعلق	١٢٦
١٨٥	١٣ سنة	مشاكل مراهقة / ضعف شخصية وتعلق	١٢٧
١٨٦	١٤ سنة	مشاكل مراهقة / ضعف شخصية	١٢٨
١٨٧	١٤ سنة	مشاكل مراهقة / كذب	١٢٩
١٨٨	١٥ سنة	مشاكل مراهقة / عادة مص الإصبع	١٣٠
١٨٩	١٥ سنة	مشاكل مراهقة / خمول	١٣١
١٩٠	١٥ سنة	مشاكل دراسة	١٣٢

### الفصل السادس / مرحلة المراهقة (من ١٦ سنة فما فوق)

١٩٤	١٦ سنة	مشاكل مراهقة / صمت	١٣٣
١٩٧	١٦ سنة	مشاكل مراهقة / حب	١٣٤
٢٠٠	١٧ سنة	مشاكل مراهقة / عناد	١٣٥
٢٠٢	١٧ سنة	مشاكل مراهقة / دراسة	١٣٦
٢٠٣		تعليقات مشتركات المشروع	
٢٠٥		الخاتمة	





الفصل الأول/  
مرحلة الطفولة والرضاعة  
(أقل من ٣ سنوات)

## ١. الاستشارة:

طفلتي -عمرها ٦ شهور- لا أعلم ما الذي يصيبها، فهي تتألم باستمرار وتبكي.

عافاها الله لكِ غاليتي.  
أختي الكريمة بكاء الطفل بألم قد يكون بسبب الغازات. هناك أطفال لديهم حالة بكاء شديد ومستمر تسمى colic baby هؤلاء الأطفال يمكن أن يبكوا لمدة ٣ ساعات متواصلة، وأحياناً مرتين بالأسبوع، ويكون صوت بكائهم حاداً، ولا يبدو هناك سبب واضح لذلك. غالباً تظهر هذه الحالة خلال الشهر الأول من عمر الطفل، وتستمر حتى الشهر السادس. فإذا كان هذا ما تلاحظينه على طفلتكِ، فالمفترض أن تلاحظي تحسناً في حالة طفلتكِ قريباً (شهر على الأكثر).  
جربي تدفئة الحليب قبل تقديمه لها، فالشراب البارد ممكن جداً أن يكون سبب ألم البطن. وإذا كنتِ تشعرين أن بكاءها لألم فلا تهملِي إحساسكِ، واعرضيها على الأطباء حتى يطمئن قلبكِ.  
عوّذي طفلتكِ دائماً بالمعوذات، وحصّنيها بالأذكار، وارقيها بسورة الفاتحة. اقرئي سورة البقرة في مكان السكن حتى ينصرف عنكم الشيطان وأذاه بإذن الله.

## ٢. الاستشارة:

طفلي عمره ٧ أشهر. وهو -ما شاء الله- ذو حركة كثيرة، مشاغب جداً، لا يدع شيئاً في مكانه، يتعبني جداً جداً، خصوصاً أثناء الطعام، فيلهيني ويقلب ما يصل إليه. أحياناً أصرخ في وجهه، وأحياناً أضربه على يده لإفهامه أن هذا التصرف خاطئ. لكنه يبكي بتمثيل، وينظر إلي هل سأضحك له أم لا، وإن ضحكت يضحك ويصرخ ويمسك شعري ويشده بقوة. كيف أتعامل معه؟ وما الأسلوب المعتمد للتعامل مع طفل بهذا العمر؟ وعدا عن ذلك فإن نموه قليل ولا يدعني أنام، حتى تعبت جداً، ولا أعلم كيف أتصرف معه، أفيدوني جزاكم الله خيراً.

أشكر الأم الفاضلة على حرصها على طفلها وطلبها الاستشارة رغم صغر سن طفلها. بارك الله فيك.

طفلك يا عزيزتي في عمر الاكتشاف واستخدام الحواس، والاستمتاع بكل ما يدور حوله. وهو لن يكتشف أن الكأس حار إلا حينما يلمسه، وإذا مُنع من ذلك فسوف يصر عليه. حاولي أن تكتشفي معه عالمه، تحدثي معه ليتعلم لغته. وبلغة صحيحة أظهري له عدم استياءك وغضبك. إياك والصراخ، فإنه سيتعلم منك، وسيصبح سلوكاً دائماً لديه يصعب التخلي عنه فيما بعد.

إياك والضرب. فإن ضرب الطفل في هذا العمر لا يُفهم من قبله، وسيقلدك في استعماله، فينشأ لديك طفل عدواني. ابتسمي دوماً في وجهه، ضميه وقبليه، تحدثي معه كأنه طفل كبير. اهمسي بأذنه بعبارات إيجابية، وستجدين الفرق.

ودوماً أشكري الله أن منحك الأمومة وهبك طفلاً هو أمانة لديك، ليكون زهرة من زهور المستقبل. الهدوء والصبر والتفاؤل وحبك لنفسك ولطفلك أساس نجاح التربية.

### ٣. الاستشارة:

طفلي منذ أن كان عمره ٧ شهور ونومه قليل، فكأنه يصارعه، ولازمه الأمر حتى الآن وعمره ٩ شهور، فنوم لمدة ١٠ دقائق يكفيه عن اليوم كله، وفي الليل يريد الرضاعة طوال الوقت، بعد أن أقوم بإطعامه وجبة العشاء، لكن لا أستفيد فهو يريد الرضاعة والجلوس.

عزيزتي، يختلف الأطفال في نظام النوم والرضاعة في عمر الأشهر، حتى الطفل نفسه في الأشهر الأولى يتغير نظامه كل فترة حتى يستقر في عمر ٦ أشهر تقريباً. قلة نوم الطفل ربما تدل على عدم شبعة، فتأكدى أنه يرضع جيداً - لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل - ولا بد من الاستعانة بالطعام المناسب له، فالرضاعة وحدها في هذا السن لا تشبعه. قد يكون طلبه المتكرر للرضاعة حاجة للشعور بالقرب منك، جربي أن تجلسيه في حضنك في أوقات هدوئه ولعبه وتحديثي معه، أو تطالعا كتباً سوياً ليملاً هذه الحاجة بأمور أخرى غير الرضاعة. عندما تعطينه وجبة جيدة من الطعام ويشبع - بأن يقوم برفض الطعام أو اللعب به بدلاً من الأكل - لا تستجيبى لطلبه بالرضاعة. ففي المساء بعد وجبة العشاء مثلاً، يمكن أن تعطيه رضعة واحدة ثم تتركه في سريره - بعد قراءة المعوذات والحضن والقبلة - وتنصرفي. ولأن طفلك الآن معتاد على الرضاعة طوال الليل فيمكنك التدرج في تركه ينام وحده، بأن تبدئي بالجلوس بجانب السرير حتى ينام، ثم في اليوم التالي تجلسين في مكان أبعد قليلاً، وهكذا، حتى يكون جلوسك عند باب الغرفة ثم تخرجين تماماً من عنده.

تأكدى من وضع طفلك بأمان في السرير، وتأمين كل ما حوله حتى لا يؤذي نفسه، ويمكنك ترك إضاءة خفيفة عنده. سيحتاج الأمر لبعض الوقت ليغير طفلك عاداته. أقترح عليك أيضاً عزيزتي، أن تعرضي الطفل على طبيب وتحديثيه بالمشكلة، فقد تكون هناك أسباب أخرى صحية، لا سمح الله.

## ٤. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٨ شهور، عندما تبكي تصرخ بشدة، حتى إنني أشعر بالخوف من شدة بكائها. وتبكي عندما ترى أشخاصاً لا تتأقلم معهم.

أيتها الأم الفاضلة، يظهر القلق من الغرباء عند الطفل بين سن ٦ إلى ١٢ شهراً، وهذا متوافق مع ما ذكرته من أن عمر ابنتك ٨ أشهر. لا تقلقي. ما تمر به ابنتك هو دليل على نموها الطبيعي ولله الحمد. وعلى أن الأمر قد يكون مزعجاً للأم إلا أن هذه المرحلة مهمة للطفل ليكون فكرة لديه عن المحيط الآمن، والأشخاص الذين يمكن الوثوق بهم. لا تدفعي بطفلتك لتندمج مع الآخرين، بل على العكس عليك أن تبقي بقربها وتشعريها بالأمان. اختلطي أنت بمن حولك، لكن أبقى ابنتك بجانبك إذا رغبت، واسمحي لمن حولها باللعب والحديث معها وهي معك. تدريجياً سوف تعتاد على الآخرين، وخصوصاً الأشخاص الذين تراهم باستمرار. تحلي بالصبر عزيزتي، فقد تستمر هذه المرحلة إلى عمر سنتين. حفظكم الله وأعانكم.

## ٥. الاستشارة:

أعاني مع طفلي صاحب الـ ٩ شهور من قلة نومه. فإذا أردت النوم لا ينام إلا على يدي، مما سبب لي مشاكل مع والده.

عزيزتي، بداية إذا كان هذا الأمر ظهر فجأة فلا بد أن هناك ما أثار هذا السلوك. فسرت سبب بكائه بالخوف كيف عرفت ذلك؟ يبدو أن طفلك زاد تعلقه بك، ولتعرفي إن كان سلوكه من الخوف أو التعلق بك جربي أن ينام مع أحد من الأقارب أو مع والده دون وجودك بقربه، إذا كان السلوك لا يزال مستمراً فهو تعلق بك شخصياً.

يبدو أن طفلكِ اعتاد الآن على النوم على ذراعكِ، ويجب إلغاء هذه العادة لأنها كما ذكرت مرهقة وغير صحية لكِ أو لطفلكِ.

ضعي طفلكِ في سريره وتأكدي أنه بأمان، اقرئي له الأذكار وعوديه، ثم اتركي الغرفة واتركي إضاءة خفيفة والباب مفتوحاً قليلاً. لا تستجيبين لبكاء الطفل وإن طال، إلا إذا كان من الواضح أنه بكاء لألم ما، عدا ذلك تحتاجين لتقوية قلبكِ، ودعيه ما دام بأمان وقد أدت جميع احتياجاته من طعام ونظافة وطمأننة.

سيخف بكاء طفلكِ يوماً بعد يوم، حتى يعتاد على النوم وحده. إذا شعرت أن الوضع صعب بالنسبة لكِ، فيمكنك أن تتدرجي بالخروج من الغرفة، فتجلسين بجانب السرير أول يوم، ثم تبعدين الكرسي قليلاً عن السرير كل يوم، حتى يصبح جلوسكِ عند الباب، وهكذا حتى يعتاد على عدم وجودكِ بجانبه.

## ٦. الاستشارة:

طفلتي عمرها سنة، ومنذ أن كان عمرها أربعة أشهر حاولت أن أطعمها، بداية لبناً وموزاً مهروساً أو برشة تفاح، لكن لا فائدة، حاولت بعدها أن أطعمها (السيريلاك) لكن أيضاً لم تتقبله. وبعد أشهر قليلة تقبلته، لكن ها هي الآن عمرها سنة لا تأكل إلا (السيريلاك) بيدها طبعاً، وإذا حاولت إطعامها البيض -مثلاً- لا تقبل إلا بصعوبة وبيدها فقط.

عزيزتي، ينصح الخبراء بالبداية بإطعام الطفل عند ستة أشهر. ويحصل الطفل على حاجته الغذائية - قبل ذلك- من حليب الأم فقط. حاسة التذوق عند الطفل تنمو وتتغير، لذلك قد يرفض طعاماً ثم يتقبله بعد مدة والعكس أيضاً. التنوع في الطعام مهم ليحصل الطفل على حاجاته الغذائية. طفلكِ تفضل الأكل بيدها، وهذا ليس أمراً مستغرباً، فهي لا تتقن استعمال الملاعقة وترغب بممارسة استقلاليتها من خلال الأكل وحدها. كما أنها تستمتع ولا بد بلمس الطعام وتجربة الأطعمة المختلفة.

مشاكل  
طعام

- لتشجعي طفلتك على الطعام:
- اجعلي وقت إطعامها مع وقت وجبات العائلة.
  - قدمي لها الأطعمة التي يمكنها إمساكها بيدها، وقطعي لها الطعام قطعاً صغيرة ليتمكنها إمساكها وأكلها بأمان.
  - جربي مثلاً إعطاءها قطعاً من الخوخ المقشر والمنجا والموز.
  - خصصي لها مكاناً للطعام يمكنك تنظيفه بسهولة، وألبسيها المرييلة حتى لا تشعر بتوترك وتدخلك أثناء الأكل من أجل التنظيف.
  - اعرضي عليها من الطعام الذي تأكلينه أنت، ويمكنك أن تتظاهري بأكل طعامها ثم تجربي أن تقدميه لها.
  - لا تجبريها على الطعام، أو تحاولي التحايل عليها للأكل.
  - اعرضي عليها الطعام وحاولي إطعامها، فإذا رفضت ارفعي الطعام ولا تقدمي لها شيئاً آخر، ثم اعرضيه عليها مرة أخرى، وإذا رفضته أيضاً جربي طعاماً آخر لكن من النوع نفسه. مثلاً إذا رفضت الموز قدمي لها نوعاً آخر من الفاكهة.

## ٧. الاستشارة:

طفلي عمره سنة وشهر، كثيراً عندما يبكي (يُغشى) عليه من شدة بكائه، ويصبح لون بشرته أزرق ويختفي صوته، وبالذات عندما أرفض له طلباً، وعرضته ذات مرة على الطبيب فأخبرني أن أعمل له تخطيطاً للقلب، ماذا أصنع؟ أنا أخاف عليه كثيراً.

غاليتي من الطبيعي أن يبكي الطفل عندما يُرفض له طلب، أو عندما لا يحصل على ما يريد، باعتبار أنه لا يملك المهارات اللغوية لإيصال ما يريده للآخرين فالبكاء هو طريقة تواصله. وبهذا الاعتبار فالبكاء دائماً يعبر عن احتياج، قد يكون احتياجاً جسدياً كالطعام والنوم، وقد يكون احتياجاً نفسياً مثل حاجته للانتباه والحنن. أما إذا كان بكاءه ردة فعل لطلب رفضته فلا تستجيب له بإعطائه ما يريد. وإذا خشيت أن يغشى عليه كما

ذكرت، فحاولي تهدئته بطرق أخرى، مثل حمله ولفت انتباهه لأخر. وبما أن المستوصف طلب منك عمل تخطيط للقلب فأنصحك بذلك، وبإذن الله طفلك سليم وطيب، فقط ليطمئن قلبك.

## ٨. الاستشارة:

طفلي عمره سنة و٤ أشهر، منذ ٤ شهور بات يستيقظ كثيراً في الليل دون أن يعوّض ساعات النوم الفائتة في النهار، وقد تعود على النوم هزاً، وهذا يتعبنا لأنه يبقى نائماً طالما كنا نقوم بهزه، وعلى ما أظن فإن هذا ليس مريحاً لطفلي أيضاً.

غاليتي، تشير الدراسات إلى أنه عندما يبلغ الطفل عمر ٤ أشهر فإن عقله يصبح ناضجاً بما يكفي لينام ٦ ساعات على الأقل بدون استيقاظ يذكر. وللمربي دور أساس في مساعدة الطفل للاعتياد على ذلك. إذا كنت تريدين أن يعتاد طفلك على النوم في السرير فضعيه في السرير عندما يشعر بالنعاس وهو لا يزال متنهياً. في بداية الأمر قد لا يتقبل طفلك ذلك ويلجأ للبكاء لبضع دقائق. لا تستعجلي بالمبادرة في حمله وإرضاعه أو هزه. لكن إذا اشتد بكأؤه وطال؛ فطبعاً ستقومين بمساعدته ليهدأ بأقل تدخل ممكن. مثلاً: جربي أولاً أن تقرئي له سوراً من القرآن بصوت هادئ، وأن تمسحي عليه بهدوء. سيحتاج الأمر إلى بضع ليال حتى يتعلم طفلك تهدئة نفسه والخلود للنوم وحده. كلما بدأنا بهذا الأمر في سن مبكر كلما كان الأمر أسهل.

طفلك الآن في عمر سنة و٤ أشهر وقد اعتاد على الاعتماد عليك لتهدئته لينام. تغيير العادة ليس بالأمر السهل لكنه ممكن جداً. بالقليل من الصبر واتباع الخطوات التي ذكرناها باستمرار ودون استسلام ستتمتعين بنوم أفضل لك ولطفلك بإذن الله. ومن المهم أيضاً اتباع روتين معين وقت النوم، بتكرار خطوات بالترتيب نفسه. عندما يعتاد عليها الطفل يعرف أن وقت نومه قد اقترب ويبدأ هو يعد نفسه ويتهيأ لذلك. يمكن أن تبدئي مثلاً بعشاء خفيف، ثم حمام سريع، بعدها تجلسان سوياً لقراءة كتاب، ثم تطفئين النور

مشاكل  
نوم

وتضعينه في سريره بعد تقبيله، بينما تجلسين أنت في الغرفة وتقرئين له الأذكار والمعونات.  
من المهم جداً الالتزام بهذا الروتين، خصوصاً في فترة تعويد الطفل، لأن أي تغيير قد يعطي نتيجة عكسية ويجعله يتعلق بك أكثر وقت النوم. هذه الفترة أيضاً قد تشعرين فيها بالضغط والتعب، فاستعيني بمن حولك من الكبار لمساعدتك في الأمور الأخرى، ومساندتك نفسياً؛ حتى تتفرغي وتكوني بوضع أفضل لإعانة طفلك وتغيير عاداته للأفضل.

## بكاء

### 9. الاستشارة:

ابنة أختي عمرها سنة وخمس شهور، كثيرة البكاء لأسباب تافهة ومجهولة أحياناً، وعنيدة بشكل لا يوصف، ولا تحب أن تلعب مع أقرانها الذين بعمرها، ودائماً تقوم بضربهم، ولا تقترب منهم، وتحمل لهم عداوة بدون سبب، وكثيراً من الأحيان تطلب ما بأيديهم من ألعاب وغيره، وإذا لم يعطوها تبكي بكاءً شديداً لحد انقطاع النفس، وللأسف والدتها تلبى لها رغباتها في أغلب الأوقات، وهي متعلقة بوالدتها كثيراً.

أشكر لك أيتها الخالة سؤالك وحرصك على أختك وأطفالها. نقدم عادة الاستشارة للمربي المباشر للطفل كونه المسؤول عن تنفيذ التوجيهات، وعلى تواصل مباشر بجميع شؤون الطفل، لكن سؤالك ينم على حرصك. لم يتضح بالسؤال (عائلتها) هل المقصود الطفلة وأمها وأبيها أم العائلة الممتدة؟ فإن كانت تسكن مع والديها فقط فلا داعي للقلق، ستتغير طريقتهم بالتربية قريباً مع ولادة طفل آخر لهما، فأغلب الأزواج مع المولود الأول -ونتيجة قلة العلم والخبرة والدراية- يتصرفون على نحو مشابه، لكنهم سرعان ما يدركون الخطأ، ودورك هنا فقط أن تقدمي لهم التوجيه غير المباشر، عن طريق الكتب التربوية المتخصصة أو بإحالتهم لتربويين فضلاء معروفين، أو لتسجيلاتهم وبرامجهم.

أما إن كانت الطفلة ووالديها يسكنون معكم، ولك السلطة لوضع القواعد، فعليك وضع بعض القواعد المهدبة لتصرفات الأطفال، كأن يرتب الطفل لعبته بعد اللعب بها، وأن يساعد بنقل الأشياء البسيطة من وإلى المائدة، مع المدح والثناء غير المبالغ فيه، والتجاهل في حال لم يتم بتنفيذ ما يطلب منه، خاصة لعمر السنة والسنتين.

الطفلة بعمر سنة وخمس شهور، تتميز الطفل بالأنانية، وتعتقد أن الجميع هنا لخدمتها، وكل شيء بالعالم هو لها، كما تحب اللعب الفردي. وابتداءً من هذا العمر يُوجه الطفل لما هو صائب، وما هو مقبول اجتماعياً، وما المرفوض بهدوء ولطافة، وغالباً بلفته لأمر أخرى تشتتته عن البكاء.

الطفلة ستستجيب لك أيتها الخالة، وستنصاع لتوجيهاتك إذا كنت لها مصدر حب وحنان، وألطف طريقة مع الأطفال بهذا العمر هي جعل الأشياء تتكلم مثال: اللعبة التي أخذتها من طفل آخر، أمسكيها بيدك وقولي لها: «(اسم الطفلة)، لم أخذتني من يد (اسم الطفل الآخر) أعيدني له. وقولي: لو سمحت أريد أن ألعب». واحسبي لهم وقت ٥ دقائق مثلاً... وهكذا ستتعلم بسرعة، وستمضي العائلة جميعاً وقتاً ممتعاً مليئاً بالضحك، فردود أفعال الصغار بريئة وممتعة.

## ١. الاستشارة:

صغيري عمره سنة ونصف، وضعه تغير بعد أن أنجبت أخته الصغرى، وأصبح عنيداً جداً، ولا يطيع أوامرنا، ولا يختلط بالآخرين. شديد التعلق بأبيه، فبمجرد أن يخرج والده من المنزل يبدأ بالصراخ ولا يستمع لي. أحياناً أقبل على إرضائه، ولكنه يزيد من صراخه، وقد بدأت أنزعج منه لحد أنني أحياناً أقوم بضربه. مشكلته بدأت بالغيرة من أخته، فهو يضربها في أغلب الأوقات، وهو عدواني أيضاً يضرب الأولاد، وبدأ ذلك يتسبب لي بمشاكل.

أختي الكريمة، أقدر مشاعرك، وأسأل الله أن يلهمك الرشد والصواب، وأن يرزقك بر أبنائك، وأن يجعلهم قرة عين لك. غالبتي، غيرة صغيرك من أخته طبيعية جداً، ولا بد أن تتوقعي الكثير من السلوكيات منه، سواء السابقة التي كان يقوم بها، كنوبات الصراخ والبكاء مثلاً، أم سلوكيات عدوانية جديدة، فهبئي نفسك لهذه الأمور وهذا يجعلك تتأقلمين معها بسرعة. احرصى أن تكوني متماسكة، وتعاملي مع ابنك بثبات، كما كنت تتعاملين معه قبل ولادة الصغيرة، فهذا يطمئنه أن الوضع لم يتغير فلا يقلق. أخبريه دائماً أنه كان كأخته المولودة، وحدثيه عن استقبالك له أنت والأُسرة، وسعادتك به. شجعيه على أن يشاركك الاهتمام بأخته، واسمحي له أن يتحسسها، بشرط أن يكون ذلك في حضورك. لا تعاقبيه إن صدر منه ما يتسبب في بكاء المولودة، كسلوك عنيف، بل كوني أنت دائماً يقظة ومتنبهة، لأن عقابه يجعله ينتقم من أخته. حاوريه، واطلبي منه أن يحدثك عن مشاعره، واحتضنيه أثناء حديثه معك، لا تنتقديه إن حاول تقليد المولودة، أشعريه بقيمته ومدى حبك وحب الأسرة له، وأخبريه أن أخته سوف تكبر بحول الله وتكون صديقتة، وتلعب معه، ويخرجان معاً للنزهة، وغير ذلك من أمور محببة لنفسه. ضربه يزيد من المشكلة، فتوقفي تماماً عن ذلك، وبدلاً من ذلك حاولي احتواءه.

نسيان صغيرك في هذه الفترة جداً طبيعي، ولا يعتبر صعوبة في التعلم، فذاكرة الصغار قصيرة المدى أكثر مما تظنين. احرصي على تنمية خيال صغيرك وقواه العقلية بالألعاب المخصصة لسنه، وسوف تجددين في النت الكثير منها، واحرصي على اقتناء الكتب التربوية، واستمعي لدورات متخصصة بالتربية.  
أكثرني من الدعاء لأولادك بالصلاح.

## ال. الاستشارة:

غيرة

ابني عمره سنة ونصف، يغار من أخته الجديدة، ويحاول أن يضربها دائماً. يضع يده في فمها أحياناً، وأحياناً في عينها، ويحاول أن يقلب سريرها، وإذا رأني أضعها يجلس في حضني بدلاً عنها.

عزيزتي، الغيرة تظهر دائماً عند الطفل الأكبر عند قدوم مولود جديد، وكل طفل يعبر عن هذا الشعور بطريقة مختلفة. فقد يلجأ الطفل لافتعال المشاكل ليلفت الانتباه ويحصل على الاهتمام الذي كان له فقط، وقد يقوم بمحاولة إيذاء الطفل الصغير الذي يظن أنه أخذ مكانه عند والديه.  
جربي بعض الاقتراحات التالية لمعالجة الوضع:

- \* أعطي طفلك متسعاً من الوقت ليتأقلم، ولا تسأمي بسرعة.
- \* أعطيه دوراً خاصاً، إذا تركتيه يساعدك في بعض الأمور البسيطة المتعلقة بالمولود الجديد، ستفاجئين باستعداده لتحمل المسؤولية. من الأدوار التي يمكن أن يساعد فيها: يناولك الحفاضات والكريمات أثناء التغيير، أو صب المياه على ظهر وأرجل المولودة أثناء التحميم.
- \* اسأليه رأيه، دعيه يختار الملابس التي تلبسها المولودة اليوم.
- \* شاهدا المولودة معاً، حتى أثناء النوم يمكنكما التأمل معاً، «أنظر كيف تحرك يدها الصغيرة»، أو «ترى ماذا تفكر الآن؟». وفي هذه الأثناء يكون طفلك الأكبر في حضنك والصغيرة على السرير.
- \* حاولي القيام بأمور المولودة من رضاعة وتغيير بعيداً عن نظر طفلك

- الأكبر. استغلي انشغاله باللعب أو فترة نومه ووجود من يمكنه الاعتناء به.
- \* عند إعداد رضاعة الصغيرة، أعدي أيضاً الحليب للكبير في كوبه الخاص ومشروباً لك في كوبك.
  - \* حدثيه عن أهميته كأخ كبير، قولي له مثلاً: «أختك تحبك كثيراً لأنك تهتم بها وتساعدني بالعناية بها، لا أعلم ماذا كنت سأفعل لو لم تكن معي لتساعدني»
  - \* اقضي بعض الوقت معه وحدكما، لتلعبا بالمكعبات أو للرسم، هذا الوقت سيشعره بأهميته في حياتك.
  - \* دعيه وشأنه؛ ربما لا يريد المساعدة مع المولودة، فاتركيه ليلعب ويلهو قليلاً، واتركي له مساحة للتأقلم، سيحتاج بعض الوقت ثم تجدينه يستوعب الوضع شيئاً فشيئاً.
  - \* عندما يحاول طفلك إيذاء الصغيرة تجاهلي هذا الفعل، واستعملي أسلوب صرف الانتباه لإشغاله بشيء آخر يحبه، مثلاً: خذي يده وقولي له: «تعال نحضر لك بسكويتاً»، أو احمليه وضعيه في حضنك واقربي له حكاية.
  - \* تجنب العقاب والتأنيب تماماً عند قيامه بسلوك غير مرغوب، وركزي على منحه الكثير والكثير من القبلات والحب والحنان.

## ٢. الاستشارة:

(عصبية وبكاء) طفلتي عمرها سنة ونصف، وهي عصبية جداً وتبكي كثيراً منذ ولادتها، ولا تحب الطعام مما أدى لنحافة جسدها بشكل كبير.

- أختي الحبيبة، تتعلق تهديئة الطفل بتعامل المربي معه، لذلك فحتى مع انفعال الطفل لا بد أن يبقى المربي هادئاً.
- للتعامل مع عصبية الطفل يجب:
- \* احتواء الطفل بالقرب واللمسات الحانية.

- \* التحدث مع الطفل بصوت هادئ وتفهم ما يشعر به.
  - \* التعامل مع كل موقف بما يناسبه. فالعصبية الناتجة عن الحزن نقابلها بالطمأنة والحنان، والعصبية الناتجة عن رفض أمر أو الإصرار على آخر نحتاج فيه إلى حزم، لكن بهدوء واتزان. وقد نجد أننا نحتاج إلى تجاهل بعض العصبية، لأن تفاعلنا معها يغذيها أحياناً، ويجعل الأمر يتفاقم.
  - \* حصّني طفلك بالأذكار دائماً، وقرئي القرآن عندها.
  - \* تحتاج تربية الطفل إلى الكثير الكثير من الصبر والتحمل. وفي كثير من الأحيان نحتاج للتجربة، وقد نجرب الكثير من الأساليب للتعامل مع الطفل قبل أن نصل للأسلوب المناسب لشخصية الطفل وسلوكه.
- بالنسبة لرفض الطعام فهي مشكلة متكررة عند الكثير من الأطفال، وعلى المرء أن لا يهمل هذا الأمر لأنه يتعلق بصحة الطفل أولاً، وبعاداته الغذائية عندما يكبر. اجعلي لوقت الطعام روتيناً ثابتاً، مثل الأكل في مكان معين، والجلوس على الكرسي نفسه، وجلوس العائلة جميعها على مائدة الطعام. قدمي لطفلك الطعام نفسه الذي تأكله الأسرة قدر الإمكان، يحب الأطفال أن يأكلوا مثل الكبار. اتركي طفلك تأكل وحدها، ولو أدى ذلك إلى شيء من الفوضى والالتساخ، فحب الطفلة للاستقلالية يشجعها على الأكل وحدها. اجعلي وقت الطعام وقتاً هادئاً وممتعاً. لا ترغمي طفلك على تناول طعام معين، لكن جربي طرقاً جديدة لتقديم الطعام ونوعي في الطعام الذي تقدمينه. واعرضي طفلك على الطبيب لفحصها إن كانت هناك أي أعراض مسببة لسوء تغذيتها.
- ولتعلمي -غاليتي- أنه لا يمكن أن نشخص الحالة. طفل بهذا العمر قد يتعرّض لصعوبات تعلم، وقد تكون هناك بعض الملاحظات ربما على نمو الطفل، لكن لا بد من متابعة أخصائي وتشخيص دقيق قبل إقرار وجود صعوبات تعلم فعلاً.

### ١٣. الاستشارة:

طفلي يبلغ من العمر سنة ونصف السنة. منذ مدة بدأ يكشف عن بطنه ويلعب (بالصرة)، إلى أن تطورت حالته لدرجة أنه أصبح يمد يده داخل حفاضته ويلعب بأعضائه التناسلية.

الرد:

أختي الغالية، إن عمر طفلك هو عمر الاكتشاف، وما يفعله أمر طبيعي تماماً، وليس مؤشراً أو دليلاً أن لديه مشكلة، أو أنه سيستمر في ذلك. هو الآن في مرحلة عمرية لا يفرق بين أعضاء جسمه، وهو يتعرف إلى العالم من حوله، وكل ما يفعله نتيجة حبه للاكتشاف. لكن تأكدي أن ليس لديه سبب طبي، -ربما ألم التهاب لا قدر الله- لكن احذري أن تؤنبيه؛ لأنه لن يفهم ذلك، وهذا سيدفعه لتكراره عدة مرات.

حاولي عندما ترينه يفعل ذلك أن تلهيه وتشغلي وقته؛ حتى تصرف انتباهه عن الفعل هذا. اطلبي منه أن يشاركك بنشاط ما في المطبخ، وحاولي أن تتحدثي معه أن هذا الفعل لا يصح أمام الآخرين، ولا تعاقبيه أبداً، لأن ذلك سيجعله يعيد الفعل، ويسبب له أضراراً نفسية أنت بغنى عنها، وسينتهي السلوك تلقائياً.

وفقك الله وأثابك كونك تبحثين عن الحل، وبإذن الله ستتخلصين من المشكلة.

## ١٤. الاستشارة:

طفلي عمره سنة ونصف، لديه فرط نشاط جداً جداً، ومنذ فترة قمت بتسجيله في الحضانة ولم يستجب نهائياً، بسبب تعلقه الشديد بي.

عزيزتي، أولاً أهلاً بك في عالم الأمومة، وباعتبار أن هذا طفلك الأول فستمر بك أمور كثيرة ربما لم تتوقعيها.

يبدأ الطفل باكتشاف قدراته الحركية والاستمتاع بها من حين يبدأ الحبو، ثم يبدأ بالمشي وتعجبه قدرته على التنقل والوصول للأشياء. كل شيء يراه الطفل حوله يثير لديه حب الاستطلاع والتعرف إلى بيئته.

ما ذكرته من نشاط طفلك أمر طبيعي في سنه، وعادة يكون الأولاد أكثر نشاطاً أيضاً. ولا يمكن أن نشخص الطفل بأن لديه فرط حركة في هذا السن. إطلاق هذه التشخيصات على طفلك دون تشخيص مختص غير سليم. أمّني البيئة حوله، واتركي له حرية في الحركة واللعب والاستكشاف حتى يقوي عضلاته وينمي مهاراته الحركية بصورة سليمة. اخرجي معه إلى الحدائق وأماكن اللعب حتى يفرغ طاقته ويشبع حاجته في مساحة مفتوحة حرة.

أما ما ذكرت من عدم استجابته للحضانة فهو أمر متوقع، كونه في سن يتعلق فيه بأمه، ويكون لديه رهبة من الغرباء. إذا كنت متفرغة في المنزل فالأفضل في هذا السن أن يبقى الطفل مع مرب واحد يثق به، حتى عمر سنتين على الأقل. وإذا كنت تحتاجين لتسجيله بالحضانة فاجعلي انفصاله عنك هذه الفترة تدريجياً، بأن تجلسي معه أول يومين الفترة كاملة، ثم تجلسي معه ساعة، ثم تجلسي معه عدة دقائق حتى يستقر، وبعدها عندما تذهبين به إلى الحضانة ودّعيه بحضن وقبله وقولي له: «ماما ستعود لتأخذك قريباً». واخرجي فوراً، ولا تستجيبين لبكائه.

ربما تفضلين أن تبقي في مكان قريب من الحضانة أول الأيام، حتى إذا احتاجت الحضانة لاستدعائك تكونين قريبة.

أعانك الله وسدد خطاك.

## ١٥. الاستشارة:

طفلي عمره سنة و٧ شهور، لم أعد أحتمل تصرفاته، فقد اعتاد عادات سيئة من بيت جده، مما يجعلني أنفجر غضباً منه وأقوم بضربه، فتبدأ المشاكل بيني وبين زوجي لذلك.

في الحقيقة غاليتي أنت لست غاضبة من طفلك وتصرفاته، لكن ما تقومين به إسقاط لغضبك وتبرمك من وضعك العائلي والسكني، والضغطات التي تعانين منها. عزيزتي، تذكري أنه طفلك، مهجة قلبك، وهو بحاجة لحنانك وحبك، كما أنه لا حيلة ولا دخل له بما تعانينه من ضيق. إن أردت أن يطيعك طفلك طاعة عمياء، كوني منه قريبة، وعليه حانية ورفيقة، كوني له السند والمدافع، وهو تلقائياً سيطيعك.

الموضوع يحتاج لصبر وسعة صدر وحكمة، مع الكثير من الدعاء والاستعانة بالله عز وجل. وبالنسبة للملابسات وظروف وضعك العائلي، فحبذا لو تكتبينه باستشارة منفصلة كي تتمكن من مساعدتك. والأهم حاولي الآن تخفيف ضغوطاتك، والتفكير بطفلك، مهجة قلبك، وأمومتك، اقتطعي يوماً نصف ساعة خاصة بك، للجلوس وحدك، والتمرن على تمارين التنفس البطني، في جلسة استرخاء، تستمعين فيها للقرآن، أو تفكرين فيها بمسؤولياتك، ولإيجاد حلول هادئة، ممتعة بسيطة، بعيداً عن الشد والعصبية التي يجعلك تخسرين صحتك وطفلك وعائلتك. وفقك الله وفرّج همك.

## ١٦. الاستشارة:

طفلتي عمرها سنة و٧ شهور، تفقد أعصابها بسرعة وترمي ما في يدها على الأرض مهما كان، وتضرب من يقف بوجهها. لم تكن كذلك عندما كانت أصغر سناً، لكن عندما انتقلنا لمنزل جدتها أم زوجي، وربما وجود أخواتها -من زوجته الأولى- معنا جعلها تتعلم منهم العنف والعصبية.

أختي الكريمة، طفلتك ما تزال صغيرة، وهي بحاجة إلى الحب والحنان والاهتمام والاحتضان أكثر. ومع تغير مكان عيشكم، ووجود الأشقاء فإن الطفلة تواجه واقعاً جديداً، يجب عليك أن تساعدتها للتأقلم معه. وإليك أختي بعض النصائح للتعامل مع حالة طفلتك:

- \* حاولي التقرب من الأخوة الأشقاء والمساهمة في تعديل سلوكياتهم بالحب والحنان، فهم محرمون من عاطفة الأمومة، وهي فرصة لك لكسب الأجر من الله تعالى، إذا أخلصت النية. وهذا قد يتطلب منك الوقت والجهد، وهو وقت قد لا يكون قصيراً، وستبذلين جهداً يحتاج منك الصبر وسعة الصدر.
- \* امنحي ابنتك الحب، ولا تفرغي انزعاجك وغضبك بسبب وضعك الجديد وتغيير مكان عيشك، عليها. ولا تتعاملي معها بقسوة، بل عاملها بهدوء، وامنحها الحب والرعاية.
- \* عند غضبها ورميها للأشياء أو ضربها لمن حولها، أمسكي بيدها مسكة حازمة، دون قسوة، وانزلي لمستوى نظرها، وخاطبيها بحزم، لكن دون صراخ أو تقطيب جبين، وقولي لها إن ما تفعله خاطئ.
- \* حتى تساعدتها على التمييز بين الصواب والخطأ أثناء نوبة غضبها، تجاهليها، وتجاهلي طلباتها، حتى تهدأ، وقولي لها إنك لن تسمعيها حتى تهدأ. وبعد هدوئها عانقها وتحديثي معها برفق واسمعي شكواها.

\* ابتهدي تماماً عن أسلوب الصراخ أو التعنيف في تعاملك معها، واضبطي أعصابك، فالطفل يقلد تصرفات أهله، ومعالجة الأمر تحتاج منك صبراً وهدوءاً. لا تعاملها معاملة مميزة أمام الآخرين لتجنب غضبها، فهي ستعرف نقطة الضعف هذه، وستستغل ذلك لإحراجك وتحقيق ما تريد، فالأطفال يستطيعون تمييز الأوقات والطرق التي يحققون بها غاياتهم. وبالتالي فأنت من ستعلمينها كيف تضبط نفسها وتصرفاتها.

## ١٧. الاستشارة:

طفلي عمره سنة و٧ شهور، حاولت كثيراً مع طفلي تعليمه الدخول للحمام ولكنه كان يخاف في كل مرة ويطلب مني الخروج، وطالما هو يرتدي الحفاض يخبرني عندما يتسخ حفاضه ويطلب مني أن أغيره له، لكن في الحمام -رغم جلوسنا لساعات وحكاية القصص والترغيب بالسكاكر والمشترقيات- لا يقبل أبداً ولا يستجيب. هل أصر عليه أكثر؟ أم أنتظر ليلبغ العامين؟

أختي العزيزة، ذكرت أن المشكلة بدأت منذ ٦ أشهر، أي عندما كان عمر الطفل سنة وشهراً.

هناك أمران أود الحديث عنهما: أولاً: فهمت من كلامك أنك مستمرة بالمحاولة معه طوال الستة أشهر، ولا يبدو أن هناك استجابة، لذا أنصحك حالياً بالتوقف عن المحاولة، لأن المدة التي حاولت فيها طويلة، ولكن لا يبدو أن طفلك مستعد لذلك.

لكن هناك أمر آخر وهو خوف طفلك من الحمام! حاولي تغيير بعض الأمور لتخفيف خوف طفلك. مثلاً: ربما إضاءة الحمام خافتة، أو أن صوت المروحة يخيفه. ربما يخاف من السقوط في المراض، حاولي أن تهتمي ما هو الشيء الذي يخيفه، عن طريق تغيير شيء كل مرة، وعندما تبدئين بتعويده على الحمام بعد فترة جربي «النونية»، وضعها بقرب دورة المياه لفترة، ثم تدريجياً يمكن أن تدخل النونية لدورة المياه. وعندما تفرغي النونية في المراض، دعيه يتابع الأمر ويقوم بسحب الماء بالمراض.

تبول  
ونظافة

وكون طفلك يتضايق من الحفاض المتسخ ويطلب تغييره، فهذه علامة جيدة على أنه سيكون متعاوناً بإذن الله على تعلم استخدام الحمام، عندما يكبر قليلاً، وتقل مخاوفه.

## ١٨. الاستشارة :

عصبية

طفلي عمره سنة و٨ شهور، عصبي جداً وأي أمر يزعجه وإن كان بسيطاً (مثل أن يلعب بالسيارة ولا تمشي معه جيداً) يقوم بضرب رأسه بالجدار أو الأرض. حاولت تجاهل هذا الفعل، فأصبح ضربه لرأسه يزيد بكثرة حتى تأثر جبينه مرة، وقمت ذات مرة بالركض نحوه وضمه محاولة أن أوقف ما يفعله فتوقف في لحظتها فقط، لكن لم تذهب عنه هذه العادة السيئة، مع العلم أنه يفهم عنا جيداً ما نقوله، ويعرف اسمه، ويعرف كيف يفهمني عندما يريد مني شيئاً، وليس لديه أية مشاكل بالتواصل والله الحمد.

أختي الكريمة، حفظ الله لك ولدك. لا بد أولاً أن نعالج السبب قبل العَرَض (فضرب رأسه هو عرض لسبب المشكلة وهي العصبية). نعلم بأن القسوة في التعامل مع الأبناء تساوي التدليل الزائد في آثارها على سلوك الأبناء. وكذلك عمر ابنك الآن (في مرحلة التقليد) لذلك ربما يرى أحد والديه عصبياً ويصرخ لتلبية أغراضه، فيعتقد ابنك أن العصبية ورفع الصوت هو العلاج الوحيد للحصول على ما يريد.

نصائح للتعامل مع عصبية طفلك:

- \* ربما يحاول لفت انتباهك بضرب رأسه حتى تلعب معه. احرص على توفير مكان آمن لاحتياجه ولا بد من الاعتدال في تدليله حتى يشعر بوجود قانون يضبط سلوكياته.
- \* بناء على القاعدة التربوية (لكل سلوك دافع) ابحثي عن أسباب عصبية، قد تكون تقليدياً لمن حوله، أو زيادة في التدليل وخاصة أنه وحيد.

\* حاولي تدريبه على أن يعبر عن احتياجاته بطريقة مناسبة. لا بد أن تعرفي احتياجاته وتحاولي تلبيتها قبل أن يصل لمرحلة العصبية.

\* إبعاده عن الشجار العائلي وارتفاع الأصوات أمر مهم في تعديل سلوكه. إذن لا بد من معرفة الأسباب. وابدئي أولاً بالبحث في نفسك وأسلوب تعاملك معه. ولكي نغير أبنائنا للأفضل علينا أن نغيّر أنفسنا. ولنتذكر عبارة: «إننا نربي أنفسنا ونحن نربي أبنائنا».

## ١٩. الاستشارة:

طفلي عمره سنة و ٩ شهور، كثير الحركة والمشغبة، ولا يخاف من المرتفعات أو من السقوط من أي مكان، وأعاني معه جداً، لا يفهم أنه قد يقع ويتأذى.

عزيزتي، ما نصفه نحن بالمشغبة هو في حقيقته محاولة من الطفل للاستكشاف وتعلم ما يدور حوله، وجمع المعلومات عن بيئته وكيفية التعامل مع الأشياء الكثيرة والمثيرة الموجودة حوله. وطريقة الطفل في هذا الحركة والحواس، لذلك فإن كثرة حركة طفلك طبيعية ولا تدعو للقلق بإذن الله في هذا السن.

ومما يجعل الأمر أكثر صعوبة للأم، أن الطفل في هذه المرحلة فعلاً لا يستوعب المخاطر حوله، ولا يفهم ما قد يصيبه من كثرة الحركة والجري وغيره؛ لذلك فإن وظيفتك الآن مراقبة طفلك باستمرار، وتوفير بيئة آمنة حوله، حتى لا تحتاجي لكثرة التوجيه، وتحدي من تعلم طفلك. ربما لم تواجهي هذا الأمر مع طفلك الأول، فلكل طفل شخصيته وأسلوبه، والذكور عموماً أكثر حركة وجرأة من الإناث. غاليتي، عوديه دائماً بالأدكار وآيات القرآن، يحفظه الله لك.

نشاط  
زائد

مشاكل  
تواصل

## ٢٠. الاستشارة:

ابنتي تبلغ من العمر سنتين، وهي وحيدة ويتيمة. لا تقترب من أحد مثل خالاتها، وإذا اقتربت منها إحدى رفيقاتي تبدأ بالصراخ والبكاء حتى أضعها بجانبني.

غاليتي، ليس جميع الأطفال على درجة واحدة من الانفتاح والبشاشة، فلكل إنسان طباعه، ولا ينبغي توقع الكثير من الأطفال. دورك حالياً عدم إجبارها بالقوة والعقاب، بل عليكِ تقبل رفضها، وتعليمها بهدوء وروية للسلوك السليم، مع لفت نظرها للأطفال بعمرها وتصرفاتهم الصحيحة، دون مقارنة أو توجيه. عزّزي السلوك المطلوب بالثناء والابتسام والرضى، حتى تكتسب السلوكيات الصحيحة، وهذا يكون بالتدريج ويحتاج لوقت حتى يُلاحظ.

## ٢١. الاستشارة:

ابنتي ذات السنّتين لا تأكل إلا بيدها، وترفض أن أطمعها بنفسي، ربما هي ترغب في تقليد باقي أفراد الأسرة، ولكن هي لا تعرف كيف تأكل لوحدها، فتبقى بدون طعام، وهذا أدى إلى انخفاض وزنها، مع العلم أنها تشرب الحليب بالرضاعة، ولا تقبل إلا أن أحملها وأرضعها إياها.

مشاكل  
طعام

عزيزتي، ما ذكرته من سبب المشكلة هو صحيح تماماً، طفلكِ ترغب بتقليد من حولها، وترغب كذلك بأن يكون لها شيء من الاستقلالية والسيطرة على حياتها وهذا السلوك الطبيعي الذي يظهر في مثل هذه السن. طفلكِ بعمر سنتين تستطيع أن تأكل الكثير من أنواع الطعام بنفسها. قدمي لها الأطعمة التي يمكنها أن تمسكها بيدها بدون الحاجة للمعلقة، مثل: البسكويت الفواكه مقطعة وغيرها -حتى الأطعمة التي تحتاج للمعلقة- فاتركي لها المجال لتأكل وحدها، وإن كانت لا تتقن إمساك المعلقة والأكل وحدها، لكن لا بد أن تتعلم هذه المهارة.

يتعلم الطفل بالتقليد والتكرار والممارسة، وهي في سن يمكنها أن تتعلم الأكل وحدها، إذا استطاعت تجربة ذلك وممارسته عدة مرات. إذا كان يزعجك اتساخ المكان والملابس من انسكاب الطعام المتكرر فجهزي المكان بمفارش، وألبسي طفلتك مريلة؛ حتى تستطيع الطفلة أن تأكل بحرية دون التقييد بالتعليمات المستمرة عن كيفية الأكل.

## ٢٢. الاستشارة:

ابنة أختي عمرها سنتان وشهران، هي لا تطيع أوامر والديها أبداً، وتقوم بضرب الأطفال وهي تضحك، كما تسبب الكثير من التخريب في البيت، وتسكب الماء أو الحليب على الأرض، وعندما تعاقبها والدتها فإنها تضحك بلا مبالاة.

أقدر لك حرصك على ابنة أختك.

عزيزتي يبدو لي من وصفك لتصرفاتها وكونها الطفلة الوحيدة، أن هناك شيئاً من الدلال، الذي ينتج عنه عدم الحزم عند التعامل مع السلوكيات غير المرغوبة. وقد يكون هناك توجيه حازم من أحد الأشخاص وتساهل من آخرين، وهذا يجعل الطفل لا يستجيب لأنه يعلم أن من الممكن أن يمر سلوكه الخاطيء دون عقاب. وعلاج ذلك هو: تحديد أسلوب التوجيه وعواقب السلوكيات المؤذية، والاتفاق على ذلك مع جميع البالغين في البيئة التي تعيش بها الطفلة. ولا بد من تطبيق ما تم الاتفاق عليه، بحزم واستمرارية ودون تنازلات، حتى تدرك الطفلة أن السلوك الخاطيء له عواقب غير مرغوبة بالنسبة لها، مما يدفعها للتوقف عنه. وهذا الأمر سيستغرق بعض الوقت، خصوصاً وأن الطفلة قد اعتادت أن يتغاضى الأهل عن أفعالها. وأرجو أن لا يكون ذلك محبطاً ومثبطاً لك أختي المربية، ولكن لابد من الاستمرار والمحاولة، حتى وصولك للنتيجة الطيبة بإذن الله. وفي النهاية، يجب أن نتذكر دوماً، أنه لا يوجد طفل مؤذٍ بطبعه، وهو لا يتصرف بنوايا سيئة، وإنما يدفعه حب الاستكشاف والرغبة في اختبار ردات الفعل للقيام بأعمال مزعجة، وبالتالي فإن تصرفاته هي انعكاس لما اعتاد عليه من تعامل الكبار معه في بيئته.

### ٢٣. الاستشارة:

ابنة أختي وحيدة، عمرها سنتان وشهران، تلقي كل شيء في الأرض وعندما تراها والدتها تنظر وتضحك كثيراً، مع العلم أن أختي لا تضربها أبداً، وتقوم هي بإيذاء الأطفال الآخرين وهي تضحك، نشعر أنها تستمتع بالأذى فما هي طريقة التعامل معها؟

أشكر حرصك غاليتي على ابنة أختك. غاليتي في هذا العمر الجميل عمر الاكتشاف ولفت النظر والاستمتاع بالحركة. ابنة أختك جميلة حبوبة أعتقد أنها تحب الاهتمام كثيراً، كونها وحيدة ومدللة. كل ما تفعله هو من أجل لفت نظر والدتها، ربما تفعل هذه السلوكيات أثناء انشغال أمها عنها، ربما تقلد أحداً تشاهده يفعل ذلك. فلتحاول والدتها أن تفعل الشيء ذاته أمامها ثم تعيد تربيته، دون أن تقول لها شاهدي أو أي شيء فقط فلتدعها تشاهدها، ولتتحدث عن طفل آخر يفعل الشيء ذاته، وتقول لها إن كان تصرفه صحيحاً أم خاطئاً. يمكن أن تطلب منها أن تتحدث مع غيرها عن نفسها بسلوكيات حسنة عكس ما هي تفعل، تكرر دوماً أمامها أنها تفعل التصرفات الصحيحة عكس ما تفعل لتدرب نفسها على الشيء الصحيح. عند إيذائها للأطفال تقول لها: «تحبين أن يفعل بك هكذا»؟ هي تريد مشاهدات ردات الفعل، لذا يجب أن تحاول الأم أن تدمجها مع رفاق، تحاول أن تأخذها في نزهة بسيطة، تعرّضها لتجارب اجتماعية، تعرض عليها صوراً من النت عن السلوكيات الصحيحة، لا تذكر أمامها السلوكيات السلبية التي تفعلها، تمدحها وتثني عليها، وأهم أمر أن تكون هي وزوجها على وتيرة واحدة في التربية ولا يوجد تضاد، دوماً اتفاق، خاصة أمامها وسلامة صحتها النفسية.

أشكرك لحرصك.

## ٢٤. الاستشارة:

طفلتي عمرها سنتان وشهران، في عمر السنتين تقريباً فصلتُ مكان نومها عن مكان نومي، ووضعت سريرها في غرفة جدتها، وكنت أنتظرها حتى تغفو لأذهب وأنا، منذ مدة قصيرة مرضتُ وخصصتُ لها مكاناً في غرفتي نامت فيه لمدة ثلاثة أيام إلى أن استعادت عافيتها التامة، فقامت بإرجاعها إلى مكانها الذي خصصته لها بعيداً عن غرفتي. فأصبحتُ تستيقظُ مرات عدة، وتناديني ثم تعود للنوم، إلا أن مرات صراخها تكررت كثيراً وتجاوزت العشرة، تصرخ قائلة: «لا أنا، لا أنا» لا أفهم ما سبب صراخها! علماً أنها عندما تصرخ تأخذها جدتها من سريرها وتعانقها حتى تهدأ وتنام فترجعها لمقردها. ماذا علي أن أفعل؟ هل أعيدها لغرفتي لتنام معي أم أدعها في غرفة جدتها؟ أم أخصص لها غرفة منفردة في هذا السن الصغير؟

عزيزتي، من الطبيعي أن تغير الروتين في فترة مرضها سيحتاج منك ومنها إلى جهد ووقت للعودة للروتين المعتاد. في البداية عوديتها أن تحضنيها وتقبلها وتقرأ الأذكار سوياً، ثم تجلسي معها بعض الوقت في البداية، وبعدها يذهب كل واحد إلى مكان نومه. بعد ذلك قللي وقت جلوسك عندها تدريجياً. ثم ابدئي بالابتعاد عنها تدريجياً أيضاً. مثلاً في البداية تجلسين جانب سريرها، ثم في الطرف الآخر من الغرفة، ثم عند باب الغرفة، وتدرجياً يصبح روتين النوم أن تقرأ الأذكار وتحضنيها وتقبلها ثم تذهبي لغرفتك. عندما تناديك في الليل يمكن أن تذهبي لها وتعوزيها ثم تعيدها إلى السرير وتعودي أنت لغرفتك، وإذا تكرر ذلك فلا تلتفتي لها. كلما أُستجيب لصراخها فإنه سيزيد، لأنها استطاعت أن تحصل على انتباهك وهو ما تريده. ما دامت بأمان، وتقرأ الأذكار، وجدتها عندها فأمورها مطمئنة بحمد الله. وعليك أيضاً أن تخبري جدتها بطريقة لطيفة أن لا تستجيب لندائها بالقيام لها وحملها. ويكفي تهدئتها بالحديث وتلاوة المعوذات بصوت مسموع هادئ.

## ٢٥. الاستشارة:

طفلتي عمرها سنتان و٣ أشهر، بدأت منذ مدة قصيرة بتعليم ابنتي على الحمام وأواجه صعوبة معها في ذلك، فهي تتبول فجأة وبدون إنذار سابق ولا أعلم كيف أبدأ ومن أين؟ ما هي نصيحتكم؟.

عزيزتي .. مسألة تدريب الطفل على استعمال الحمام تغيير كبير بالنسبة له، ولك أيضاً. العملية تستغرق بعض الوقت يختلف طوله من طفل إلى آخر. لكن كونك بدأت من فترة قصيرة -أسبوع تقريباً- فالمشكلة التي تواجهها متوقعة وطبيعية. وإليك بعض الإرشادات التي تعينك على اجتياز هذه المرحلة بنجاح:

- \* تأكدي أن ابنتك مستعدة لاستخدام الحمام، ليس كل الأطفال مستعدين للتخلي عن الحفاض في الوقت نفسه.
- \* إذا بدأت خطوات التدريب ووجدت طفلك رافضة تماماً، فأنت تحارين في معركة خاسرة.
- \* إذا لم تجدي نتيجة بعد أسبوعين، فتوقفي شهراً أو شهرين ثم أعيدي المحاولة. ونعني بالنتيجة أي تغير في الاتجاه الصحيح، مثل أن تطلب الحمام، أو تستاء إذا بللت نفسها.
- \* تعزيز العادة بإيجابية، شجعي ابنتك بإعطائها مكافآت إذا استخدمت الحمام جيداً. يمكن للمكافأة أن تكون نجمة على وجهها، أو قطعة من الحلوى، أو قبلة وحضناً وتعريزاً لفظياً. سيشجعها ذلك على تعلم الطريقة الصحيحة للحصول على المكافأة حتى يتحول استخدام الحمام من تدريب إلى عادة.
- \* أفضل طريقة هي وضع جدول، ابدئي بأخذ ابنتك للحمام كل ساعة ثم بعد كل وجبة وقبل النوم. هذه الطريقة تساعد الطفل على التنظيم وتساعدك أن تتفادي الحوادث. فالمشكلة التي تواجهها الأمهات عادة هي سؤال الطفل إن كان يريد دخول الحمام. وهو سؤال لا يُنصح به

لأن الأطفال في هذا السن لا يدركون تماماً احتياجاتهم الجسدية وكيفية السيطرة عليها. ومع الوقت يمكنك أن تبدئي بسؤالها بين حين وآخر، لكن لا بد من أن تعتاد على الأوقات الثابتة مثل وقت الاستيقاظ وقبل النوم وقبل الخروج من المنزل.

\* القدوة بالقراءة، هناك الكثير من قصص الأطفال التي تتحدث عن تدريب استخدام الحمام أو القصصية للأطفال. عادة ما يحب الأطفال هذه القصص - خاصة إذا كانت مضحكة - ومع الوقت سيشعرون بالحافز لتقليد القصص.

\* الصبر مفتاح الفرج، التوتر والانزعاج الذي ينتابك بسبب هذه الفترة العصبية، هو التوتر والانزعاج نفسه الذي يصيب ابنتك. فهناك الكثير من التغيرات تحاول أن تعتادها، منها المكان الجديد (الحمام)، والتحكم في المثانة، والتعامل مع مستوى جديد من النظافة الشخصية. بعض الأطفال يكونون أسرع في التأقلم والتعلم من غيرهم. وبعضهم يصاب بيأس سريع بينما تبين أنت آملاً عريضة وتحلمين باليوم الذي تكفين فيه عن استخدام الحفاض. حاولي اختيار وقت مناسب بلا أحداث مثيرة للتوتر، فلا يكون وقت مولود جديد، أو دخول حضانة، أو نقل من البيت، أو حتى دخول الشتاء والبرد.

كل ما عليك الآن أن تذكّري نفسك أن مرحلة التدريب تحتاج وقتاً ومجهوداً من أجل الوصول إلى نتيجة. ولكن مع الصبر والمثابرة، تكون النتيجة مرضية.

## ٢٦. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان و٣ شهور، لا يتوقف عن المطالبة بالأشياء الموجودة بالمنزل، سواءً كانت له أم لا، ويستمر بالبكاء حتى يحصل عليها. وهو لديه كم كبير من الألعاب ومع ذلك يتركها ويلتفت للأشياء غير المخصصة له، وممكن في كثير من الأحيان أن يقوم بإتلافها أو تعطيلها إن كانت كهربائية، والجدير بالذكر أن جدته تتدخل بشكل دائم، ولا ترفض له طلباً وتجبرني على إعطائه ما يريد

من المعروف لدينا أن كل إشكالية تعترض حياتنا حتى نستطيع حلها يجب أن نبحث في الأسباب ونعالجها.

أختي الكريمة: تدخل أحد الجدين حفظهما الله في تربية الأولاد في الحقيقة ليس بالأمر السهل، وغالباً يكون تدخلاً سلبياً، وإن كانت الدوافع هي مشاعر الحب والحنان. أنصحك أختي أن تجدي صيغة مناسبة ومشاركة مع زوجك ووالديه للتفاهم بشأن التعامل مع طفلك. عندما تريدين إيجاد هذه الصيغة اختاري الوقت والظرف المناسبين لتناقشي أفكارك معهم. لا تجعلي النقاش في هذه الجلسة يتسع ويتجاوز لموضوع آخر أو مشكلة أخرى غير موضوع طفلك. أعلم أختي العزيزة أن هذا الأمر يؤرِّقك ولكن نصيحتي لك اتبعي أسلوب الرفق واللين في حل هذا الموضوع، وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه». وبعد ذلك أختي الكريمة نرسل لك بعض الأساليب لتعديل سلوك طفلك الناتج عن مشكلة تربية، وليست نفسية.

استحواذ  
وسيطرة

## ٢٧. الاستشارة:

طفلتي عمرها سنتان و٣ أشهر، عنيدة ولا تفعل إلا ما تحب أن تفعله هي، مثلاً إذا طلبت منها أن تقول كلمة ما لا تقبل مهما كررت الكلمة، أو إذا سألتها عن اسمها لا ترد مطلقاً وهي تعرف اسمها، مع العلم أن سمعها ممتاز، وتفهم ما أقوله، ومنذ أن كانت بعمر الـ٥ أشهر اعتادت أن تقول بابا وماما، لكن بعد السنة لم تعد كذلك. وأيضاً عندما ترفض فعل شيء أو قوله تهز لي برأسها أو كتفيتها بـ«لا»، ربما لأنني كنت حاملاً بأخيها فانشغلت بحملي عنها.

كما ذكرت يا حبيبة، لا شك أن ظروفك في فترة الحمل أثرت على طفلتك. أي مهارة يكتسبها الإنسان إذا لم يمارسها وخصوصاً في بداية اكتسابها فإنه ينساها. كونك لم تعودي تتحدثين معها، وتلعبين معها لفترة جيدة ربما جعلها تنسى بعض المفردات أو مهارات التواصل. كذلك الجلوس أمام التلفاز لفترات طويلة يؤثر على نمو الدماغ عند الأطفال، أقل من سنتين خصوصاً، لأنه يعتاد على التلقي دون أي مجهود منه. والأصوات والأضواء والصور الكثيرة والسريعة لا تسمح للدماغ بدراستها وتحليلها وفهمها. ومن الجيد جداً أنك بدأت الآن في علاج المشكلة. استمري بإخراجها للعب مع الأطفال. امنعي مشاهدتها للتلفاز كلياً. اقضي وقتاً معها - أنت وهي فقط- في وقت نوم الصغير، لأن الغيرة أيضاً عامل نفسي كبير يؤثر على سلوكها. لا تلحي عليها بإعادة الكلام بعدك، فهو على كل حال ليس مؤشراً دقيقاً على فهمها أو اكتسابها للمفردات، كما يشكل ضغطاً عليها ربما يعود بنتيجة عكسية. وكما ذكرت فقد يكون السبب عناداً، وهو سلوك طبيعي في هذه المرحلة العمرية. إذا لم تلاحظي أي تحسن في نموها اللغوي وتواصلها ربما تحتاجين لعرضها على أخصائي تخاطب. لكن لا تستعجلي النتائج.

## ٢٨. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان و٤ شهور، وهو أول أطفالي. منذ ولادته وهو كثير البكاء ولازال حتى الآن يبكي لأي سبب، وبشكل مزعج جداً، ويريد دائماً أن يذهب في نزهة خارج المخيم، وهو متعلق بوالده كثيراً، ويطلب مرافقته دائماً. لا أحب أن أضربه ولكن أحياناً ولشدة بكائه أقوم بضربه، وأحياناً أخرى أقوم بتجاهله تماماً حتى يكف عن البكاء، ولكن هذه الطريقة لم تنجح في ثنيه عن البكاء. أنا في حيرة من أمري، ماذا أفعل لكي يهدأ ويكف عن البكاء؟ بالإضافة إلى أن أكله قليل جداً. وكيف يمكنني التعامل مع الطفل الذي بدأت علامات الكذب تظهر في كلامه؟ مثلاً يقول: «هناك ولد ضربني» ويكون ذلك غير صحيح البتة.

أشكر أيتها الأم الغالية لحرصك ووعيك، كونك تبحثين عن كل ما يجعلك أمّاً مثالية ناجحة. يتضح من مشكلتك أن ظروف حملك كانت غير جيدة، فالطفل بحسب وصفك شديد البكاء. طفلك بحاجة دائمة للعناق والحضن الدافئ والاحتواء وهو عصبي، وبه نشاط حركي يحتاج لاستغلاله من خلال عمل أنشطة بسيطة، مثل: صوف، أغطية قوارير، حصي، ألعاب أنت العبيها معه، وعند البكاء الشديد أشغليه بها.

أما كونه يريد الذهاب مع والده فهذا شيء طبيعي، هو إلى الآن في مرحلة التعلق بك وبوالده. عند بكائه حاولي أن تتجاهليه، وبالوقت نفسه وفري له ما يشغله. وبالنسبة لطعامه، فيبدو أنك لا تتركينه يعتمد على نفسه في تناول طعامه، حاولي تعويده على الأكل بنفسه، عندها سيتحسن أكله. إياك والضرب، ابتعدي تماماً عن استخدامه قولي له عبارات جميلة، امدحيه كثيراً، أعطه أغطية قوارير دائرية واطلبي منه أن يرسم حولها، تحدثي معه دائماً. وبالنسبة للكذب فهو طبيعي في هذا العمر، فمساحة التخيل تبدأ بالتوسّع لديه في هذا العمر. لا تقولي له: «لا تكذب»، قولي له: «كلامك غير صحيح»، ولا تجادليه حول الموضوع كثيراً. الأطفال في بعض الأحيان يكذبون حتى يحصلوا على الاهتمام، ويلفتوا نظر والديهم. أغدقي على طفلك الحب والحنان، وبإذن الله ستتجاوزين كل ذلك.

## ٢٩. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان و٤ شهور، أشعر منذ فترة بأن طفلي غير شديد التعلق بي، بمعنى آخر لو طالبت فترة غيابي عنه أو غيابه عني فردة فعله تكون أقل من الطبيعي، ورؤيته لي بعد غياب كرؤيته لأي شخص آخر، علماً أنه منذ سنة ينام عند جدته، وهي تصطحبه أحياناً معها عندما تخرج من المنزل.

أشكرُكِ لثقتكِ بـ(واتس أنا وطفلي) ويسعدنا تواصلكِ معنا. حياكِ الله في استشارات برنامج «أنا وطفلي»  
أختي الفاضلة، إن الطفل يجد عند أجداده من الدلال ما لا يجده عند غيرهم، والإنسان إذا كبر في سنه زادت شفقتة، لدرجة قد لا تكون في مصلحة الصغار أحياناً. ولكننا ندعوكِ إلى أن تكوني هادئة مع طفلك ولا تنزعجي من هذا الأمر، وأبعدي عن نفسك الفهم الخاطئ الذي شعرت معه بأن طفلك بتعلقه بجدته لا يشعر أنك أمه.  
من المتوقع أن يميل الطفل إلى جدته التي تدلله، وهذه مسألة يوجد فيها صراع وتأتينا عنها شكاوى، وهي معادلة صعبة في تربية الأبناء، وكثير من الأطفال يحتمون من العقوبة بأجدادهم وجداتهم. خذي الأمر ببساطة، وحاوري صغيرك بهدوء، ووضحي له حاجة جدته إلى الراحة، وأهمية وجود الطفل مع والدته، وسرعان ما يزول هذا التعلق، وتمر تلك المرحلة، وتبدأ من بعدها مرحلة الانفصال لاكتشاف العالم الذي يحيط به.  
إن الشخص الذي يستطيع أن يشبع حاجات الطفل وبيتسم له ويستثير انتباهه، يكسب تعلقه به أكثر من الذي يهتم فقط بتغذيته ونظافته ثم يضعه في فراشه، ويجلس معه كمراقب دون مداخلته أو محادثته أو اللعب معه.

ومن ناحية أخرى فالسبب الرئيس لاختيار الطفل للشخص الذي يتعلق به هو مقدار ما يلقاه الطفل من انتباه له ومحبة واهتمام، وليس لإشباع حاجاته البيولوجية. فالجدة تلبى حاجات الطفل من اهتمام ولعب ومداعبة دون أي موانع قد تزعجه، على عكس الأم التي تلبى حاجات الطفل الأساسية (طعام، شراب، لباس، نظافة)، ويفتقد الطفل منها الملاحظة والمداعبة.

وقد يكون عند الأم نوع من الاعتراض على تصرفات الطفل، وأوامر ونواه؛ ولهذا قد يترك الطفل الأم ليذهب إلى جدته. وبرأيي الطفل مازال صغيراً، وبطريقة ما عندما يكبر يستطيع أن يميز بين محبة الأم، التي لا يضاهاها محبة في الوجود، وبين محبة جدته. فلا بأس من محبته لجدته، ولكن دون التعلق الشديد بها، وهذا يرجع لك في إظهار محبتك للطفل واهتمامك قليلاً بمشاعره الطفولية وتلبية حاجاته المقبولة. ويمكنك أيضاً في هذه الفترة أن تكثري من اللعب معه، وأن تخرجيه للنزهة معك، وأن تحضري له كثيراً من الأشياء التي يحبها. وأشعريه بأهميته لديك مع قليل من الحزم في موضعه. اهتمي به مع المحافظة على توازن مسؤولياتك، ولا تفرغي فيه شحناتك العصبية كما تفعل كثير من الأمهات. ويمثل سنه تستطيعين التحدث إليه بطريقة يفهمها وأسأليه: «هل تحب ماما؟» فإن قال: «نعم». فادعيه إلى حضنك، فإن رفض أسأليه عن السبب، وإن قال: «لا، لا أحب ماما» فأسأليه عن السبب باستعطاف وتباكٍ، وحاولي استدرا عطفه، واعرفي منه السبب في لحظة عاطفية، ربما يكره شيئاً من تصرفاتك! ربما يريد التدليل الزائد عند جدته وربما، وربما، ... أشياء كثيرة جداً. فتقبلي نقده بهدوء وسكينة، وحاولي إقناعه بكلام جميل مؤثر بسيط يفهمه، مثل: «ماما تحبك»، ونحوه. هذه نصائح لك حتى ينسى قليلاً تعلقه الزائد بجدته، ولا تقلقي فإن تعلق الأطفال بالجدات أمر عادي ومنتشر جداً، وحين تصبحين جدة إن شاء الله ستتفهمين الأمر.

### ٣. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان ونصف، عنيد جداً وعصبي وإذا أراد شيئاً يشتم بكأوه لدرجة كبيرة، وأخاف عليه أن يتأذى من شدة بكائه فأقوم بتلبية رغباته.

أختي الفاضلة: هناك قاعدة تربوية هامة تقول: «لكل سلوك دافع». لذلك لا بد أن تبحثي عن أسباب عناد طفلك وعصبيته. ونذكرك أن هذا العمر الذي فيه ابنتك تبدأ فيه مرحلة رغبة الطفل بالاستقلال عن أمه، وهي مرحلة بدء تكون الشخصية المستقلة للطفل، فقد كان قبل عمر السنتين دائم التقليد لوالديه، بينما هو الآن يحاول إثبات استقلالته. وفي حال حظي الطفل في هذا المرحلة بمرحّب عصبي المزاج، فإنه سيتحول إلى طفل عنيد يريد إثبات ذاته والإصرار على تنفيذ ما يريد، فالمربي العصبي يزيد مشاكل الطفل ولا يساعده على تعلم السلوك الصحيح. وبالتالي فكل محاولة يلجأ إليها المربي لتعديل سلوك الطفل بأسلوب سلبي، عبر استخدام العنف أو التهديد أو الصراخ، سيدفع الطفل إلى أن يسلك سلوكاً أسوأ.

وللمساعدة على التعامل مع طفلك نقدم لك النصائح التالية:

- \* خففي من عصبيتك. وكلما شعرت بأنك لن تتمالكى نفسك وترغبين بالصراخ عليه أو ضربه عليك أن تجلسي وتبدئي بالعد حتى ١٠ بهدوء، ثم توجهي للمطبخ واشربي شيئاً بارداً حتى تهدئي، بعدها حاوريه واعرفي منه ماذا يريد بالضبط.
- \* وتذكري أن أساس كل الحاجات الطمأنينة، فاعلمي على أن يشعر بها طفلك معك. ضميه دائماً، على الأقل ٢٤ ضمة يومياً، مع مدح وثناء عند كل سلوك ايجابي يقوم به. وفي حال بدأ بالصراخ ضميه إليك حتى يهدأ دون أن تتكلمي أية كلمة، بعدها سيكف عن صراخه.
- \* لا ترفضي له طلباً ثم تقبلي به بعد بكائه، لأنه سيتعود على استخدام البكاء كأسلوب لتحقيق رغباته. ولا تكثري من الرفض حتى يفهم أنك لست ضده، كما لا يجب عليك تلبية كل ما يريد مهما كان، ولكن اقبلي طلباته بحدود.

وأخيراً: يجب أن تعرفي أختنا الفاضلة، أنه من الخطأ إطلاق صفة العناد على الطفل، خاصة إذا لم يكن هناك تشخيص صحيح من مختص نفسي، وإطلاق صفة العناد على الطفل ستدفعه لتقمص هذا الدور واستخدامه كطريقة سلوك.

### ٣١. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان ونصف، وهو يتمتع بالذكاء، ولكن عندما نخرج لزيارة أحد الأقارب أو يأتينا ضيف يفعل كل الأمور التي تستفزني وتغضبني، مع العلم أنني دائماً أنبهه وأذكره أن يبقى هادئاً. وهو يعلم تماماً أن هذا السلوك خاطئ، لأنه وبمجرد ذهاب الضيوف من البيت يسألني ماذا بك؟ أتوقع أن سبب سلوكياته هذه هي الغيرة لأنني الآن حامل.

سوء  
تصرف  
خارجاً

عزيزتي، طفلك في عمر السنتين قد لا يفهم دائماً التنبيهات التي تملئ عليه، وغالباً إذا كانت التنبيهات ليست للوقت الحالي فهو ينساها في وقتها. وحتى لو تذكر بعضها أحياناً بسبب التكرار، أو أنها كانت مباشرة وقت الفعل فإن دوافعه العاطفية للسلوكيات التي ذكرتها أقوى من قدرته على ضبط نفسه. وما ذكرته من سبب متوقع لهذه السلوكيات، هو سبب قوي، فالغيرة شعور قوي، ويصعب على الطفل التعبير عنه، فهو يقوم بتصرفات عشوائية لا نفهمها. أيضاً ذكرتِ غاليتي أن طفلك يقوم بهذه التصرفات عند خروجك لزيارة أو عند حضور ضيف، وفي هذه الأثناء تكونين أنت مشغولة عنه بالضيوف، فيحاول الطفل لفت الانتباه بأفعاله، ولا يعنيه إن كان هذا الانتباه سلبياً أو إيجابياً، المهم أن يشعر بوجوده.

لتتعامل مع هذا السلوك: احكي لطفلك قصصاً عن المولود الجديد، وهي مليئة في المكتبات وعلى صفحات الإنترنت، ويمكنك أيضاً أن تقومي بتأليف قصة خاصة له تناسب الوضع.

أعطي طفلكِ جزءاً من وقتكِ يومياً، تتفرغين فيه تفرغاً تاماً له بدون مقاطعات أو ملهيات من أجهزة أو أعمال. ودعيه يكون القائد في هذا الوقت باختيار ما يرغب بعمله من حكاية قصة أو لعب واختيار طريقة اللعب، قولي له: «أنا وأنت سنلعب سوياً الآن، فماذا تريد أن نفعل؟ أحب أن أَلعب معك، وأتحدث معك».

عند خروجكِ من المنزل لا تملي عليه التنبهات، وإنما حدثيه عنها كحديث ودِّي أو قصة: «سنذهب الآن لزيارة صديقتنا، هل تذكرها؟ هي تحبنا كثيراً، لذلك دعتنا لزيارتها، وسنجلس أنا وأنت بجانب بعضنا، ويمكنك أيضاً أن تلعب مع ابنها، ثم ربما تقدم لنا شيئاً من العصير أو القهوة. هل تحب العصير؟ وبعدها ماما ستتحدث مع الخالة ثم سنعود أنا وأنت للمنزل، وستخبرني ماذا لعبت مع صديقك».

ربما لا يستوعب ذلك في البداية ولا تجدين أثراً، لكن الاستمرار بهذا الحديث سيشعره أنه جزء من الزيارة، وقد يتذكر ما حدثتبه به أثناء الزيارة فيحاول ربط الأحداث بما يحصل، وهذا سيجعله مشغولاً عن العبث لبعض الوقت. وعموماً في هذا العمر، وربما إلى ٣ و٤ سنوات يمر الطفل بثورة حركية ونشاط وحب استكشاف، ونحن نتوقع منه في حضرة الضيوف أن يجلس هادئاً، وهذا -حقيقة- ما لا يستطيعه هو لفترة طويلة، فحاولي أيضاً توفير بعض الألعاب والأنشطة التي تخصصينها لهذه الأوقات لينشغل بها.

### ٣٢. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان ونصف، من خلال لعبه مع الأطفال خارج البيت أصبحت ألاحظ أنه يتكلم بكلمات بذيئة بحدود كلمتين حالياً، تعلمهما من خارج البيت. كيف أتعامل مع هذا الأمر؟ أي عندما يسمع مصطلحاً من خارج البيت ويأتي ويقوله. وأيضاً أحياناً يقوم بضربي أنا ووالده عندما يغضب، أو مثلاً يضرب أخواله أو جدته هل يجب أن نعنفه أم لا نظراً لعمره؟

يكرر الطفل الكلمات التي يسمعها وهو لا يعي معناها في هذا السن، لذلك فإن تلفظه بهذه الكلمات هو تقليد محض.

لتعالج ذلك:

- \* عندما يخرج طفلك للعب حاولي أن تكوني معه أو يكون معه والده لمراقبته أولاً، وللأمان ثانياً، ومن ثم توجيهه للعب مع الأطفال في سنه والأطفال الذين تستحسنون سلوكهم، دون أن تشعرى الطفل بانتقاص الآخرين.
- \* تجاهلي هذه الألفاظ إذا كان الأمر طارئاً وغير متكرر، لأن تجاهلها يؤدي إلى نسيانها، أما الوقوف عندها فقد يرسخها عند الطفل، وربما يستخدمها كوسيلة للفت الانتباه.
- \* إذا كرر الطفل الكلام، فمن الضروري أن تبدي له استياءك بتعابير الوجه ونبرة الصوت، وقولي له ببساطة: «نحن لا نقول هذه الكلمات»، «أنت ولد مؤدب، لا تقل هذه الكلمات». ووضحي له أن هذا السلوك سيء ولا يليق به، وأن الكلمات تؤلم كما يؤلم الضرب.
- \* تجنبي العنف والضرب، لأنه يولد الخوف، فقد يمتنع الطفل عن السلوك أمامك فقط لكن يتلفظ بهذه الكلمات أمام الآخرين، وليس هذا ما نريده.
- \* اطلبي من الطفل الاعتذار والاستغفار كلما تلفظ بكلمة بذيئة، وإذا لم يستجب فأخبريه أنك ستقاطعيه حتى يعتذر.
- \* عند الغضب أو الانفعال تعودي أن تستغفري وترددي بعض الأذكار مثل: «لا حول ولا قوة إلا بالله، لا إله إلا الله». فإذا اعتاد الطفل سماع ذلك منك فسوف يقلد ذلك عند غضبه بدلاً من الألفاظ النابية.

\* إذا لم يستجب طفلك بعد التنبيه ٤ أو ٥ مرات يمكنك معاقبته بحرمانه من الخروج للعب مثلاً. وعموماً لا تنفعل كثيراً عند سماعك هذه الألفاظ من طفلك، لأن هذا الانتباه سيعزز هذا السلوك عند الطفل. طفلك لا يزال في مرحلة مبكرة، والمشكلة بدأت منذ أسبوعين فقط، وبإذن الله يمكنك معالجتها سريعاً بالخطوات التي ذكرناها. توكل على الله، وادعي له.

### ٣٣. الاستشارة:

طفلي عمره سنتان ونصف، مشكلته أنه منذ سنة تقريباً أصبح عصبياً جداً ومزاجياً، والجدير بالذكر أنني أنجبت طفلي الجديد منذ فترة قصيرة .

غاليتي جميع سلوكيات الطفل تعكس احتياجات لديه، ووعي المربي لذلك هو الخطوة الأولى لتوجيه سلوك الطفل إلى ما هو مرغوب أكثر. عند ظهور تغير في سلوك الطفل فإننا ننظر أولاً إلى أي تغير في البيئة حوله. كما ذكرت، فإن وجود مولود جديد هو تغير كبير في العائلة ويؤثر كثيراً على الطفل الأكبر. فهو الآن يتشارك مع شخص آخر في الاهتمام الذي كان له فقط ويرى أبويه منشغلين عنه. ولطبيعة الطفل المحبة للحصول على الانتباه وأن يكون مركز الاهتمام، فهو يلجأ لتصرفات جديدة غالباً تكون مزعجة للكبار، لأن هذه التصرفات هي التي تلفت انتباههم ويحصل منها على التواصل، ولو كان سلبياً. ننصحك عزيزتي بالتالي:

\* خصصي لطفلك وقتاً تقضينه معه أنت وهو فقط، يديره طفلك، فيختار ما تلعبان به وما تفعلاه في هذا الوقت، احرصي على اختيار وقت لا يتقطع بمشاغل أخرى خصوصاً الانشغال بالرضيع.

- \* قربي طفلك منك، بأن تشعره بأنك بحاجة، أشعره بالمسؤولية وأوكلي له مهاماً يستطيع فعلها وحده أو بمساعدتك، مثل نقل الأغراض إلى المائدة أو رفع الألعاب.
- \* انتبهي جيداً لطفلك، فإذا قام بسلوكيات جيدة امدحيه عليها وكافئيها بالكثير من القبلات والأحضان.
- \* الطفل يقلد من حوله فانتهبي لمزاجك -أنت- الذي يظهر على تعابير وجهك ولغة جسدك ونبرة صوتك. كوني دائماً هادئة ومبتسمة، واستعيني بالكبار حولك عندما تشعرين بالتعب والضجر حتى تهدئي وتعودي بنفسية طيبة لأطفالك.

### ٣٤. الاستشارة:

عناد

طفلي عمره سنتان ونصف، لا أحتمل تصرفاته فهو عنيد جداً ولا يطيعني، أنبهه كثيراً حتى لا يعيد التصرف الخاطيء، لكنه لا يسمعي فأضطر لضربه، وأحياناً أتبع معه أسلوب الحوار فينصت لي لكن سرعان ما ينسي، وهو يعرف أنه يزعجني بهذه التصرفات. علماً أنني منذ مدة قصيرة أنجبت مولودة جديدة. وأيضاً هو لا يريد أن يتعلم دخول الحمام وأصبح في سنٍ لا بد له أن يتعلم ذلك.

أولاً، غالبتي مبارك لك المولودة الجديدة، وإن شاء الله تكونين بصحة وراحة بال. من الطبيعي جداً ما يحدث معك، أنت الآن تعنتين بطفلين صغيرين، لم يكمل الأكبر منهما ثلاث سنوات. العناد يبدأ عادة من عمر السنتين وينتهي في الرابعة والخامسة، ولا يستمر بعد ذلك إلا إذا اصطدم بعناد وعصبية المربي أو المربية.

وفي هذه المرحلة يرغب الطفل بالاستقلال عن أمه ليثبت شخصيته. لذلك فالعناد شيء إيجابي لشخصية الأطفال، ودليل على أن الطفل ذو شخصية قوية. من الخطأ إطلاق صفة العناد على الطفل ما لم يكن هناك تشخيص من مختص نفسي، لأن إطلاق هذه الصفة عليه تدفعه لتقمص هذا الدور، وبالتالي تتعامل أمه معه بطريقة النديّة.

ولمعالجة المشكلة ابحتي بناء على القاعدة التربوية القائلة (لكل سلوك دافع)؛  
عن أسباب ذلك، فربما:  
أولاً: كان العناد بسبب غيرته من قدوم أخته الجديدة فهو يريد أن يلفت  
انتباهكم ليحظى برعايتكم كما تحظى أخته الجديدة.  
ثانياً: بالنسبة لتعليم ابنك دخول الحمام يفضل أن يكون بعد السنة الثانية  
من العمر حتى تكتمل مرحلة إدراك الطفل لأعضائه، هنا أنصح بالانتظار  
قليلاً حتى لا يحدث نكوص له عندما يرى أخته تستعمل الحفاض. كل  
ما عليك هو تشجيعه على دخول الحمام، وكذلك عليك تبديل الحفاض في  
الحمام ليعتاد على ذلك.  
أيضاً عليك أختي تفرغ الضغوط النفسية التي عليك والتنفس الصحيح:  
«شهيق مع سحب النفس والعد إلى سبعة، ثم أمسكي النفس بعدد أربعة،  
ثم زفير لعدد سبعة». كذلك ممارسة الرياضة والهواية التي تحبينها، وعليك  
بالوضوء والدعاء إلى الله بالصبر وطول البال. فالأم هي الكائن الحنون واسع  
الصدر الذي يفيض عطاءً وحباً وحناناً، ولا بد أن تكون بعيدة عن العصبية  
والضرب والصراخ على الأطفال، ولا سيما الصغار.



الفصل الثاني/  
مرحلة الطفولة وما قبل المدرسة  
(من عمر الـ ٣ - ٥ سنوات)



### ٣٥. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٣ سنوات تقضي حاجتها في الحمام منذ ٦ شهور والله الحمد، وكانت فترة تعليمها جداً ميسرة وسهلة، لكنها انتكست منذ عشرين يوماً تقريباً لتبدأ بالتبول والتبرز في ثيابها، علماً أنه منذ عشرين يوماً وضعت مولوداً جديداً، هل يعقل أن تكون انتكاستها غيرة منه؟ لكن هي تحبه كثيراً ولا تؤذيه أبداً، بل تقبله وتقول للجميع إنها تحبه.

غاليتي، بالنسبة للطفلة ما تمر به أمر طبيعي، لسببين: تواجد فرد جديد بالأسرة يشاركها محبة وعاطفة الوالدين وبالأخص الوالدة. بالإضافة إلى أن الطفل في عمر ٣ سنوات يكون أشد حساسية. وتستطيع الأم تدارك الأمر بالخطوات التالية:

- \* مشاركته الطفلة بعض مسؤوليات المولود، كإحضار القوطة أو اختيار الملابس التي سيلبسها اليوم وهكذا.
- \* تجنب حمل المولود أمام الطفلة إلا للضرورة في هذه المرحلة فقط، حتى تتأقلم الطفلة على وجوده.
- \* عند تغير حفاضة المولود لا نكثر من الدلال أمام الطفلة كالمعتاد من الأمهات عموماً.
- \* استغلال كل الفرص للتعبير عن مشاعر الحب للطفلة حتى تشعر بالطمأنينة، وأنه لم يسلب منها أي شيء من عاطفة الوالدين.
- \* في اليوم الذي تتبول به نتجاهلها تماماً، لأنها في تصرفها هذا تعمل على جذب الاهتمام والانتباه بأي صورة. في اليوم الذي لا تتبول به نقوم بمكافأتها.
- \* الابتعاد عن العنف تماماً لأنه سيزيد المسألة تعقيداً. وإذا اقتربت من الطفل لا تُعنف ولا تُبعد عنه بقسوة.
- وتذكري عزيزتي أن الأمر يحتاج منك الصبر، ولا تنسي الدعاء الدائم لصغيرتك

### ٣٦. الاستشارة:

طفلي عمره ٣ سنوات، منذ فترة أصبح يخاف جداً من الظلمة والجلوس وحده في الغرفة، ومن الفئران، وفي كل مكان أذهب إليه بالبيت يمشي معي كي لا يبقى وحده.

أختي الكريمة: في البداية أريد أن أقول لك إن الطفل من عمر السنة إلى ٥ سنوات يكون كائناً حسياً، بمعنى إذا أردت طلب شيء منه يجب أن توجهي نظره إليه. مثلاً، إذا طلبت منه إحضار الوسادة فيجب أن تطلبي منه النظر إليك، ثم تشيرين له بإصبعك إلى الوسادة. وعليه أختي الكريمة، أنت بحاجة لخطوات عملية لتجاوز خوفه، وسأقدمها لك بإذن الله عسى أن يكرمنا الله وإياك بالنتج.

بالنسبة لموضوع الظلمة: قفي أنت في مكان مظلم وناديه ليحضر إليك، اطلبي منه أي شيء، أو حدثيه بأي شيء. كرري هذه العملية بشكل يومي مدة أسبوع. قد تلاحظين في البداية عليه التوتر، لكن بعدها سيزول ذلك. ملاحظة: المدة يجب أن لا تطول عن بضع دقائق. ثم أرسله إلى غرفة مظلمة لإحضار أي شيء لك. سيقول لك إنه خائف، حينها رافقيه إلى الغرفة، وقولي له: انظر لا يوجد أي شيء مخيف. وكرري العملية حتى يتشجع ويذهب بمفرده.

أما بالنسبة لموضوع الفئران فستضطرين للاعتماد على فأر لعبة، وإذا أمكن فأر في قفص. والسؤال ماذا سنفعل بالفأر؟ لمدة عشرة أيام، نجعل الطفل يلقي عليه نظرة من بعيد. في اليوم التالي تكون المسافة أقرب، وهكذا إلى نهاية المدة. يجب أن يراه أمامه دون أن يشعر بالخوف. ملاحظة: عندما ينظر الطفل إلى الفأر رافقيه ببعض الكلمات: «إنه لا يؤذي»، «إنه صغير جداً» ونحو ذلك.

وأخيراً: أختي الغالية، الوقاية خير من العلاج. أبنائنا مسؤوليتنا الأولى، فلا يجب أن نسمح لأي طارئ خارجي أن يؤثر عليهم، ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً.

### ٣٧. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٣ سنوات، عنيدة جداً ولا تطيعني، لدرجة أنني أحياناً أياس فأستعين بوالدي لتتصرف معها، علماً أن مستواها في الروضة ضعيف جداً.

الأخت الفاضلة، واضح أن ضغوط الأسرة يتم تفريغها على الطفلة، ربما بصراخ أو تهديد أو ضرب أو لوم على ضعف مستواها الدراسي في المدرسة، رغم أن البنت مازالت في سن صغيرة. وبما أنك لم تذكر لي شيئاً حول ما تجدينه ضعفاً دراسياً وأسباب ذلك، فلنا أن نسأل هل هو عدم اهتمام بالمدرسة؟ أو رفض للذهاب إلى المدرسة؟ أو هل هناك من يزعجها في المدرسة لذلك لا ترغب بالذهاب لهنالك، ولا تريد أن تدرس؟ إذا أجبت عن هذه الأسئلة أختنا الفاضلة، سيكون من السهل عليك تحديد المشكلة، والبحث عن حل لها. لكن سنقدم لك مجموعة من النصائح العامة التي تساعدك على التعامل مع حالة طفلك:

- \* خفي من لوم طفلك، ولا تستمري بتوجيه الملاحظات المحبطة لها، وشجعيها على الذهاب للمدرسة بعد معرفة المشاكل التي تتعرض لها ومحاولة حلها.
- \* تهيئة الطفلة قبل الذهاب للمدرسة أو القيام بالواجبات، مثل قولك: «حبيبتي بعد ربح ساعة سننزل لباص المدرسة... أو بعد خمس دقائق سينتهي فيلم الكرتون وسنبدأ بكتابة واجباتنا...».
- \* أكثر من حضنها واحتوائها، وحاوريها لتفهمي منها سبب مشاكلها، وبالتالي تصبحين أكثر قدرة على حل تلك المشاكل.
- \* لا تعانديها أثناء عنادها، وكوني قدوة لها بعدم العناد، فإذا طلبت منك شيئاً أجيبني بحاضر، وعلميها الأدب، وعندما تطلبين منها شيئاً حاولي التفاهم معها بإعطائها خيارين أو أكثر، بشرط أن تكون الخيارات مناسبة لك ولها.

\* امنحها مزيداً من الحب والاهتمام، ولا تستمري بالتذمر منها ومعاتبتها باستمرار، وشجعيها على الأعمال الجيدة التي تقوم بها.  
\* لا تطلقي عليها صفة العناد، فهي عندما تسمع منك هذا الوصف ستتقمص الدور، وكوني قدوة لها، وشجعيها على التعبير عن نفسها ولا تصرخي في وجهها. في الختام نذكرك أختنا الفاضلة بأن التربية تحتاج صبراً وجهداً.

## غيرة

### ٣٨. الاستشارة:

ابني عمره ٣ سنوات ، أعاني معه من الغيرة غير الطبيعية من كل من حوله من الصغار والكبار، وهو كثير البكاء على أي شيء، كل شيء يريدُه أو يطلبه يكون بالبكاء وبصوت عالٍ، هل يعقل أن انفصالي عن أبيه وزواجي من غيره سبب فيما هو عليه ؟  
أتمنى أن تساعدوني لأجد حلاً جذرياً لهاتين المشكلتين.

أختي الكريمة، إن ما يحصل للطفل الآن أمور طبيعية نظراً للظروف الاستثنائية التي مررت بها. غالباً عندما تفقد المرأة شريك حياتها ووالد أطفالها، بأي صورة سواء بالوفاة أم بالطلاق، فإنها تتجه بكامل عاطفتها إلى أولادها بغية تعويضهم عن فقد الأب. وفي بعض الأحيان يتجه المسار إلى الإفراط في الاهتمام وتلبية المتطلبات كافة، وخصوصاً في مثل هذه المرحلة العمرية، وهو الطفل الوحيد.  
من الطبيعي عند وجود أي شريك، مهما تكن صفته أن تظهر مشكلة الغيرة والعناد عند الطفل بوضوح. وعلاج هذه الحالة يحتاج إلى: القاعدة الذهبية في التربية هي التكرار والصبر وسعة الصدر.  
\* في البداية عدم إعطاء أي أهمية لبكاء الطفل، بدون استجابة ولا تعنيف، مهما امتدت فترة بكائه.

- \* عند سكوته، ناقشيه في طلبه إن كان بالإمكان تلبيته أم لا. قد يلجأ إلى إحراجك أمام الضيوف رغم صغر سنه، لكن لا تغيري في الأسلوب المتبع رغم ذلك.
  - \* يجب مناقشته بأن الأشياء التي ليست له لا يجب أن يأخذها بدون موافقة أصحابها.
  - \* الاعتماد على أسلوب المكافأة عند بدء استجابة الطفل، لتعزيز سلوكه الإيجابي.
- وأخيراً، أسأل الله لك الخير عاجله وآجله في الدنيا والآخرة.

### ٣٩. الاستشارة:

ابنة أخي عمرها ٣ سنوات. نعاني أنها عنيدة ولا تفعل إلا ما يحلو لها، وعدوانية، وتحب امتلاك كل شيء، فإذا أخذت أي شيء تقول إنه لها ولا تسمح لأحد بالاقتراب، وإن حاول أحد أخذه منها تصرخ وتبدأ بالشتم، وأصبحت تتكلم كلاماً بذيئاً يزداد حتى لم نعد نستطع السيطرة عليها. نتكلم عنها كثيراً، وتجلس لتسمع وعند الانتهاء تقوم وكأنها لم تسمع شيئاً، وتصبح مؤذية جداً.

يتميز طفل الثالثة وحتى طفل الخامسة بالعناد وحب التملك، لكن تصرفات المحيطين تفاقم المشكلة عند الطفل، أو تجعل المرحلة تمر بسلام وهدوء. نشكر لك أيتها العمة بحثك عن حل لمساعدة هذه الطفلة المسكينة، فهي تعاني بشدة نتيجة الظروف الأسرية التي مرت بها. ونصيحتي لك الترفق بها فهي بحاجة لحضن دافئ يحتويها ويلاعبها، ويستمتع بمشاكساتها الصغيرة، وحينها ستتغير للأفضل. ركزوا على إشباع حاجاتها للحب والضم واللعب والتملك، وتغافلوا ١٠ مرات عن كلماتها وتصرفاتها قبل أن توجهوها، وليكن التوجيه لطيفاً بتحويل الكلمات البذيئة لكلمة ثانية لها الوزن نفسه، فالأطفال بهذا العمر يستمتعون لنغم الكلمة، وأنها أثارت الكبار، دون فهم المعنى.

عناد  
وعدوانية

أيضاً ليكن التحوير لتصرفاتها بشكل إيجابي، مثلاً أخذت اللعبة من الصغير قولوا له وهي تسمع: «فلانة تحبك»، وقد أخذت اللعبة لترتكب كيف تلعب بها، أو لتحفظها لك، أو لتغسلها وتعيدها». دون النظر أو توجيه الكلام بشكل مباشر للطفلة، وستفعل ما ذكر بشكل عجيب، شرط أن تكون كلماتكم واثقة. امتدحوها إن فعلت، وتجاهلوها إن لم تفعل، مع أخذ اللعبة منها وتنفيذ ما قيل من غسل أو حفظ. الموضوع يحتاج لصبر وتكرار، حتى تستعيد الثقة بنفسها وبمحيطها. من الجيد إلحاقها بروضة يُهتم بها بالجانب التربوي، والتعليم من خلال اللعب.

## ٤. الاستشارة:

ابن أخي عمره ٣ سنوات، عندما يتناول الطعام لا يبتلعه، بل يبقيه في فمه لفترة طويلة من الزمن، ولا يبتلعه أو يخرجها إلا بالتويخ، وقد عُرض على الأطباء وتبين أنه لا توجد عنده مشكلة طبية بل نفسية. ويمارس عادات سيئة أخرى غير هذه، كأن يمسك أذنه طوال الوقت.

بارك الله بك على اهتمامك بابن أخيك وحرصك عليه، وأدام الله المحبة بينكم وحفظكم.

غاليتي، هذه المشكلة تعتبر عرضاً وليس مرضاً، فعلٌ يفعله الطفل للفت النظر، وغالباً يكون هذا الطفل ذكياً، لكنه يفتقد الحب ويحتاج اهتماماً زائداً عن غيره، لذلك يجب عليكم ضمه باستمرار وتقبيله، وشرح التصرفات الصحيحة والتصرفات الخاطئة له، بأسلوب يتناسب مع سنه. ويجب احتواءه واللعب معه، والخروج معه للتنزه.

غاليتي عليكم بمدحه والتناء عليه، وإياكم أن تستخدموا الضرب والصراخ والتأنيب، مارسوا تلك الأمور معه حتى تتحسن حالته، وإذا لم تلمسوا تحسناً، فالأفضل أن يعرض على طبيب نفسي. ولا بد من قياس ذكائه، وإن شاء الله كل شيء طبيعي. وتذكروا عزيزتي أن التغيير والتحسين من قبل الطفل يحتاج منكم للصبر وطولة البال.

## ٤١. الاستشارة:

كيف يمكن أن أعلم ابني ذا الثلاث سنوات على العورة والنجاسة؟  
علماً أنه ينظر إلي عندما أبدل ملابسي، وينظر لأخته ذات الأربع  
أشهر عند تغيير ملابسها، وعندما يدخل الحمام إذا أصاب بول رجله  
بمسحها بيده ولا يعرف أنها نجاسة. هل أستطيع إدخاله معي  
الحمام للاغتسال في هذا العمر؟ وهل أعلمه العورة وأغض الطرف عن  
نظره إلي؟ أم يجب أن أكون حازمة فلا ينظر مطلقاً إلى جسми؟

غاليتي، أولاً بارك الله لكِ بابنكِ وجعله من البارين بك. بالنسبة لإدخاله معكِ  
الحمام حدود عورة الصغير والصغيرة لم يرد فيها أدلة صريحة من الكتاب  
أو السنة، ولعل الأقرب إلى الصواب في هذا ما قال به الحنابلة في حد عورة  
الطفل وهو: «إن الصغير الذي عمره أقل من سبع سنين لا عورة معتبرة له».  
والأفضل أن تلبسي ما يستر عورتك المغلظة حين إدخاله معكِ، لأن من الفقهاء  
من أوجب ستر العورات أمام الطفل الذي يستطيع وصفها، وبعضهم قال  
من سن ثلاث سنوات.

والأطفال - في مرحلة ما قبل المدرسة - يحدث لهم ما يطلق عليه «الفضول  
الجنسي عند الأطفال»، ويتمثل في فضول الأطفال لاكتشاف أجزاء وأعضاء  
جسمهم، أو أجسام أصدقائهم وإخوتهم حتى آبائهم، فالطفل في هذه  
السن كما يقوم باستكشاف رأسه أو يده... إلخ، يحاول استكشاف الأعضاء  
التناسلية - باعتبارها عضواً من أعضاء جسمه أيضاً.

يحاول الطفل عادة وهو في هذه السن المبكرة أن يلمس نفسه، وينظر إلى  
عورة غيره، ويحاول التعرف إلى جسده وبيئته، بل يكاد يكون هذا السلوك  
مرحلة «طبيعية» من مراحل نمو الطفل، فلا بد لكل طفل من المرور بها،  
سواء عرفنا من فعله إياها أمامنا أو لم نعرف.

إلا أنه من المؤكد أنه ليس في ذهن الطفل، وهو في هذه السن المبكرة، أي معنى سيئ أو غير أخلاقي أو غير مقبول، فبالنسبة له فهذه القطعة من جسده إنما هي قطعة منه كأنفه أو أذنه. الشيء الهام هنا أن يحاول الوالدان صرف انتباه الطفل عن هذا الأمر، ولكن بكل هدوء لأن الصراخ والعصبية في التعامل معه سيلفت نظره لأهمية مثل هذا السلوك، وهذا ما يعزز عنده هذا التصرف.

القاعدة البسيطة والعامية في السلوك الإنساني أن توجيه الاهتمام لسلوك ما يعزز عنده هذا السلوك ويجعله يكرره، بينما تجاهل الأمر يجعل الإنسان يترك هذا السلوك، بسبب تجاهل الناس له، وعدم تعزيزهم له. إذا شاهدته الأم يفعل هذا مجدداً (ينظر إلى عورة أخته، يلمس النجاسة بيده) فلتقم بصرف انتباهه وبكل هدوء، فتقول مثلاً: «هيا يا حبيبي تعال وساعدني في تحضير الحمام للاستحمام»، أو «تعال لنذهب إلى صندوق الألعاب ونحضر بعض الألعاب». وهكذا نكون قد صرفناه عن هذا السلوك، ولكن من دون أن نعززه عنده ونشجعه على تكراره، ولا بأس أن تعيد أمه غسل يديه بعد وقت قصير من تبوله. اطمئني إلى أن الطفل سينمو ويتجاوز هذا السلوك، إن أحسنا التعامل معه، ولن يترك هذا عنده أي انحراف أو صعوبات في السلوك، وهذا يحصل عند معظم الأطفال.

## ٤٢. الاستشارة:

عندما تحدث مشكلة بين ابنتي ذات الـ ٣ سنوات وبين إحدى أخواتها في المنزل لا تتركها إلا وتأخذ حقها بيدها، ويكون ذلك إما بالقرص أو العض القوي، حتى أنا ووالدها لا نستطيع ان نوقفها عند حدها، مع أن جميع بناتي ينلن الدلال والاهتمام نفسه، ولا نميّز بين إحداهن.

غاليتي، السلوكيات التي تسبب أذىً جسدياً لا ينبغي تجاهلها، وسؤالك يدل على وعيكٍ بذلك.

طفلتك في عمر ٣ سنوات، يمكنها استيعاب مفهوم العقاب، عليك تحديد ما يثير هذا السلوك العدواني ومحاولة التخفيف منه ما أمكن. عند حصول ما يثير السلوك تصرفي بسرعة، بلفت انتباهها قبل أن تصل لحد من الغضب تقوم معه بالضرب أو العض. عند ظهور السلوك يجب أن تعرف الطفلة أنه غير مرغوب بردة فعل حازمة، مثلاً: تقولين لها: لا يسمح لك أن تؤذي أخواتك بالعض أو الضرب، وتكون نبرة الصوت والنظرة جادة. علمي طفلتك أساليب سليمة للحصول على حقها، كأن تعرف كيف تستأذن لتشارك في لعبة، أو تشكو لك أو لوالدها إذا حدث ما يغيظها. وكذلك بناتك الأكبر؛ عليهن أن يعرفن أن لا يتنازلن عن حقهن بإعطائهن ما تريد. إذا لم تستجب الطفلة بعد تنبيهها عدة مرات لابد من العقاب، بأن تحرم مثلاً مما تريده، أو تؤخذ إلى زاوية تجلس فيها وحدها حتى تهدأ.

## ٤٣. الاستشارة:

ابني صاحب الـ٣ سنوات عنيد جداً ولا ينفع معه أسلوب السياسة ولا الأسلوب العنيف. كثير البكاء ولا يعاني من أي مشكلة طبية ولا أعلم سبب هذه التصرفات، تعبت من طبعه هذا.

أختي، أقدر موقفك وأحترم مشاعرك، وأسأل الله أن يلهمك الرشد والصواب، وأن يرزقك بر ذريتك وصلاحها.

أود منك أن تهديني وتطمئني، واعلمي أن طفلك -بارك الله لك فيه- ذكي جداً، فهو يحسن استغلال المواقف، كما إن هذا السن الذي يمر به يتصف بالعناد، ويحاول الطفل إثبات ذاته، وغالب الأطفال يمرون بهذا السلوك إما للفت الانتباه أو للشعور بالغيرة، أو إنهم يحاولون إيصال رسائل لا يتمكنون من التعبير عنها إلا من خلال لفت أنظارنا بعنادهم. وإليك خطوات العلاج:

- \* استعيني بالله، وتجردني من حولك وقوتك، وثقي أن المربي هو الله سبحانه، فتضري إليه واسأليه صلاح ذريتك.
- \* لا تقابلي نوبات عناد الصغير بعناد مثله، ولا تشعره أنك فقدت السيطرة على نفسك.
- \* استمعي للصغير جيداً، وحاوريه، ولكن كوني حازمة معه. لا تستخدم معه أي عبارات تحمل في ثناياها إحياءات سلبية مثل: «لا أحبك».
- \* تأكدي أن نوبات البكاء لديه ليست بسبب مرضي أو حاجة تنقصه.
- \* عززي السلوكيات الإيجابية لديه ولو كانت بسيطة.
- \* حاولي أن تجعله يختلط بالآخرين؛ لينفس عن طاقته ويتعلم السلوك الأفضل للتصرف.
- \* في حالة عناده وبكائه، حاولي أن تحاوريه وتلفتي انتباهه إلى أنشطة أخرى يحبها، تضعف تركيزه على الأمر الذي يعاند عليه. وتجاهلي سلوكه وتصنعي اللامبالاة، مع إبعاد الطفل عن كل ما يشكل خطورة عليه.

- \* أعطي صغيرك مساحة حرية في ما يخصه، كاختيار ملابسه مع مساعدته، أو ألعابه وغير ذلك.
- \* إذا كنتِ في مكان عام وبدأ بالعناد والبكاء فلا تشعري بالحرج، فجميع الأطفال مثل طفلكِ، حذارٍ من استخدام العقاب البدني، ولا تستجيبى لمطالبه تحت ضغط بكائه وعناده.
- \* احرصى دائماً على وضع قوانين عامة للتعامل في بيتكِ ومع أولادكِ، وذكرهم بها دائماً، حتى تصبح جزءاً من سلوكهم منذ صغرهم.
- \* كوني قدوة حسنة لطفلكِ، وذلك بعدم عنادكِ أنتِ الأخرى مع أبيه مثلاً، وطبقي القوانين.
- \* أشعري صغيركِ بالاحترام والحب، وعندما ترغبين بتعديل سلوكه استخدمى العزل، وهو أن تطلبي منه أن يجلس في مكان تحديده لمدة ثلاث دقائق، ويفكر في خطئه، وبعد ذلك ناقشي معه الخطأ. لو شعرت بتحسن بسيط كافئيه وامدحيه.
- \* وأخيراً غاليتي، أكثرى من الدعاء له، فهو باب تحقيق المستحيل في كل شيء في حياتكِ.

## ٤٤. الاستشارة:

طفلتى عمرها ٣ سنوات، وحيدة ليس عندي غيرها، وتمتلك العديد من الألعاب، ورغم ذلك أنتبه إلى أنها لا تلعب بهم، وإنما تلعب وحدها وتجسد لنفسها شخصيات وهمية تحدثها وتلعب معها، وحين أسألها عنهم تقول إنهم أصدقائها.

غالبتي الطفل في جميع مراحل حياته وحتى المراهقة المتأخرة نراه واقعاً في الخيال، وهذا طبيعي ما لم يتجاوز الحد. وطفلتك كما ذكرت عمرها ثلاث سنوات، أي بمرحلة الطفولة المبكرة، والتي تمتد من ثلاث إلى ست سنوات، ما قبل المدرسة تكثر فيها تساؤلات الطفل لمراكمة المعارف والخبرات. وفي هذه المرحلة يتعرف الطفل إلى بعض المفاهيم، كمفهوم الزمن والمكان والعدد، وبعض المفاهيم المتعلقة بالمأكولات والمشروبات والملابس والأشخاص. وتزداد قدرته على فهم المعلومات البسيطة، وتعلم الخبرات عن طريق المحاولة والخطأ، وتزداد قدرته على التذكر. والتفكير عند الأطفال في هذه المرحلة يتمركز حول الذات، ويرتبط بالخيال لا بالمنطق، وتتداخل عندهم الحقيقة مع الخيال، فهم يتميزون بخيال واسع، إيهامي في أغلبه، ويظهر بوضوح فنجدهم يتكلمون كثيراً في هذه المرحلة، ويتحدثون مع رفاق من وحي الخيال، فهو وسيلتهم للشعور بالسعادة. في هذه السن المبكرة لا يملك الأطفال معارف أو تجارب، لذا فالخيال أداة يصنعون بها صورتهم للجزء المحيط بهم من العالم. وأما التخيل فيلاحظ أن اللعب الإيهامي أو الخيالي وأحلام اليقظة تميز هذه المرحلة، ويلاحظ فيه قوة خيال الطفل، فيطغى خياله على الحقيقة، ويرى في القصص الخيالية واقعاً، ويكون خياله خصباً فيأضاً يملأ عن طريقه فجوات حديثه فتبدو كذباً خيالياً.

دورك كأم تبسيط المعلومات التي تتساءل عنها الطفلة، وقراءة القصص لها بكثرة، وعدم زجرها أو الاستهزاء بخيالها، لكن يوجه بطريقة ذكية ويربط بالواقع. أيضاً إيجاد محيط من الأطفال من مثل عمرها أو قريب منه لتلعب معهم، وستستغني بهم بالتدريج عن الشخصيات الخيالية.

## ٤٥. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٣ سنوات و ٣ أشهر، تقضم أظافرها باستمرار، حاولت معها كثيراً أنا وجميع أفراد الأسرة لتترك هذه العادة لكن لا جدوى، وهي عنيدة جداً وعندما نرفض لها طلباً تبكي بصوت عالٍ، ومزعج لمن حولنا من الجيران.

عادة  
سيئة/  
قضم  
أظافر

أختي الكريمة، قضم الأظافر مظهر من مظاهر تعبير الطفل عن قلقه من شيء ما. ولك بعض الإجراءات التي من الممكن أن تفيدك، ولكن الإجراء الأهم أنه يجب عرض الطفلة على مرشد نفسي.

الإجراءات:

- ملاحظة الطفلة لمعرفة الأمر الذي يسبب لها القلق والتوتر. وتفادي هذا السبب قدر المستطاع وتجنبه.
- تخصيص وقت للطفلة من أجل اللعب معها، لأن لعب الأم مع طفلها من أهم احتياجاته بعد الطعام والشراب.
- في أوقات معينة يجب تجاهل هذا التصرف من الطفلة، لأنه يكون وسيلة لجلب الانتباه، مثل أن تطلب شيئاً معيناً وترفضه فتلجأ لهذا التصرف رداً على رفضك لأنك لم تستجبي لطلبها.
- أفيضي عليها من الحب والحنان ولكن بحكمة، لأن ذلك يشعر الطفل بالأمان ويخفف من توتره.
- ملاحظة: المقصود بالحكمة أن لا يشعر الطفل أن مشاعر الحب هي مقابل أشياء جيدة يفعلها، ولكن هي علاقة طبيعية بينكما. والإجراء الأهم عرض الطفلة على مرشد نفسي.

## ٤٦. الاستشارة:

طفلي عمره ٣ سنوات و ٥ شهور، يضع يده في فمه أو قريب من فمه كثيراً، ومؤخراً صار يقضم أظافره. والمشكلة الثانية لا يحب أن يتكلم مع أحد غريب أو من العائلة، وعندما يتحدثون معه لا يجيب، علماً أن كلامه واضح، ويتكلم معي ومع والده وجدته بطلاقة وذكاء.

غاليتي، فلتعلمي أن عادتني قضم الأظافر ومص الأصابع من أكثر العادات العصبية شيوعاً عند الأطفال، يعد السبب الأساسي لذلك «القلق»، وطبعاً قلق الصغار مختلف عما لدى الكبار، ويجب عدم الاستهانة به. برأيي الأسباب في حالة صغيرك ربما تكون توتر العلاقة بين والديه، ووجود أخت صغيرة جديدة، أو ربما سوء العلاقة بينه وبين بعض الأطفال في المدرسة، أو تركيزك على تدريسه بشكل جاد جداً، وربما صارم مع إغفال أنه لازال صغيراً جداً وله قدرات محدودة.

إن كان لا يؤذي نفسه بشدة ولا يجرح نفسه، أو إذا لم يصاحب قضم الأظافر سلوكيات أخرى مقلقة، كقرص نفسه بشدة، أو نفث شعره، أو تغيير بنمط نومه بشكل ملحوظ، أو وجود أحد أفراد الأسرة يعاني من وسواس قهري، فلا داعي للقلق. ويكفي للعلاج التدخل الإيجابي بالتجاهل للسلوك، ولفت الانتباه لأمر آخر، مع تقليد أظافره بشكل دوري، وبطريقة صحيحة.

التحدث معه وليس إليه، بمعنى تبادل الحوار والإجابة عن تساؤلاته، وغمره بالحب مع تشجيعه على التعبير عن مشاعره وأفكاره دون خوف أو قلق. الحرص على الرحلات والألعاب والرسم، فالرسم وسيلة ممتازة لتفريغ انفعالات الطفل الداخلية، مع مشاركته لأنشطته. خصصي له وقتاً، فالطفل يحب مشاركة اللعب مع أمه.

أفهميه سوء هذه العادة وأثرها على تشويه صحته وشكل يديه، وذلك بكلمات مشجعة تبث الثقة في نفسه، وأنتِ هنا دوماً لمساعدته، ولا تنسي الدعاء يا غالية بأن يحفظ لكِ صغيرك من كل سوء، وأن يجعله قرّة عينٍ لكِ. وتذكري أيتها الأم العزيزة أن التغيير لا بد له من وقت، فتحلي بالصبر.

## ٤٧. الاستشارة:

في شهر رمضان طفلي ذو الثلاث سنوات ونصف لا يأكل بشكل جيد، وأيضاً لا ينام في الليل.

عزيزتي الأم، يتغير نظام الوجبات، وكذلك نظام النوم في شهر رمضان لجميع أفراد المنزل بشكل عام. وبطبيعة الحال يشعر الطفل بهذه التغيرات، وتؤثر عليه بشكل مباشر، مثل تغير أوقات الطعام، وعدم جلوس الأسرة سوياً لتناول الوجبات كما هو معتاد. أي تغيير في الروتين ينعكس على سلوك الطفل، فكل ما ذكرته من تغير عادات أكل ونوم طفلك هو أمر متوقع، ويحدث عند معظم الأسر في رمضان. للمحافظة على تغذية الطفل السليمة في رمضان، اعرضي عليه مأكولاتٍ صحيةً خفيفةً بدلاً من الوجبات، غالباً يكون أكثر تقبلاً لذلك من الجلوس وحده على المائدة لتناول وجبة كاملة. ومع انتهاء الشهر المبارك، وانتهاء أيام العيد وما يصاحبها من زيارات وأنشطة، تبدأ عادات الأسرة بالعودة إلى سابق عهدها، ويبدأ الطفل بالاستقرار والتأقلم معها شيئاً فشيئاً من جديد.

## ٤٨. الاستشارة:

ابني عمره ٣ سنوات ونصف، وابنتي عمرها سنة ونيف، أريد أن أعرف كيف أستطيع تعليمهما المشاركة وحب بعضهما، ابني الأكبر يظن أن كل شيء ملكه وحده وأنه وصي على أخته، فكلما أمسكت لعبة أو أعطيتها شيئاً جردها إياه، ولا يشاركها اللعب مطلقاً، وأصبحت ابنتي كلما أمسكت شيئاً تنظر إلى أخيها وكأنها تستأذنه خوفاً منه.

عزيزتي، هذه المشكلة تتكرر كثيراً، ونسمعها من الكثير من الأمهات: ابني لا يشارك، كيف أعلم طفلي المشاركة؟... قبل أن أقترح عليك بعض الحلول لهذه المشكلة أود التنبيه إلى أمر مهم: تستعجل الأمهات تعليم أبنائهن قيم التعاون والجماعة في سن مبكرة، وبصورة إلزامية، وإن كانت لطيفة عادة. وهذا يتصادم مع الأنانية الطبيعية عند الطفل، فهو يشعر أنه مركز العالم ويمكنه الحصول على ما يريد.

يجب أولاً أن نعلم الطفل مفهوم الملكية، مثلاً: هذه لعبة لك، أنت تتصرف بها، وتشارك بها إن أحببت، أو ترفعها إذا كنت لا ترغب بمشاركتها، وبالمثل فإن هذه اللعبة لفلان وله حرية التحكم بها. هذا يشعر الطفل بشيء من الأمان والتحكم بما يملكه هو. علينا كمربين أن ننتبه لهذا الأمر. فمن الطبيعي أن لا يشارك الطفل كل شيء، حتى نحن الكبار لا نشارك كل شيء. ثم يأتي تعليم القيم مثل التعاون والمشاركة. فنقول للطفل إنك إذا شاركت لعبتك ستفرح أختك أو صديقك، وستكسب أصدقاء جديداً وسيشاركون معك لعبهم. هذا هو المفهوم الأول في سن مبكرة (سنتان أو ثلاث) لأن الطفل هنا يقوم بالعمل من أجل مصلحته، وللحصول على مردود له. ثم نعلم الطفل أنك كما تحب اللعب مع الآخرين وتجرب الأشياء الجديدة التي تراها هم يحبون ذلك. وزرع هذا المفهوم، وهو التعاطف ومحبة الخير للآخرين، لا يحدث بين يوم وليلة ولا حتى خلال أيام عدة، فقد يأخذ الأمر شهراً كثيرة، حسب طبيعة الطفل والأطفال حوله، والتحفيز الذي يحصل عليه لسلوكه الجيد.

في استشارتك ذكرت أن طفلك يرغب بأن يستحوذ على جميع الممتلكات حتى ولم تكن له. أرجو أن تراجع الأمر الذي ذكرناه في البداية، هل تطلبين منه المشاركة دائماً؟ إن كان كذلك فابدئي الآن بتأكيد حقه في ممتلكاته والتصرف بها، مع تشجيعه على المشاركة وتعزيزه كلما قام بذلك.

شاركي أنت معه ومع أخته بعض الأشياء الخاصة بك، مثلاً بعض المأكولات أو الأدوات من أقلام وأوراق.

اجلسي مع طفلك وقولي لهما إننا نريد أن نرسم خريطة مثلاً، أنا سأحضر

الورقة والأقلام، وأختك ستحضر دميتهما، ماذا يمكن أن تحضر أنت؟

وتحدثي كيف أن مشاركة كل فرد بشيء جعل اللعب أجمل وأكثر متعة.

لا تتجاوزي تصرف طفلك إذا أخذ شيئاً من أخته، ولو رضيت هي، بدافع أن

لا تغذي غيرته منها مثلاً، أو أنها راضية. تحدثي معه بحزم وأفهميه أن هذه

اللعبة ليست له، ولا يمكنه أن يتصرف هكذا. علميه تحديداً كيف يجب أن

يتصرف، ولقنيه الكلمات اللازمة.

عند حدوث هذه المواقف، انزلي لمستواه، وخذي اللعبة من يده برفق وضعيها

جانباً، أمسكي كلتا يديه برفق وقولي له: «أعرف أنك ترغب باللعب بهذه

اللعبة لكنها ليست لك، أو كانت بيد أختك أولاً، وعليك أن تستأذن منها، قل

لها: فلانة، هل تسمحين لي باللعب بهذه الدمية؟ توقعي وكوني مستعدة

لردة فعل سلبية من طفلك، لأنه اعتاد على الحصول على ما يريد، لكن لا

تستسلمي لذلك. ارفعي اللعبة، ابقِي هادئة، وكرري العبارات نفسها عندما

يهدأ، حتى يستجيب أو يتحول إلى أمر آخر.

وبالمقابل عليك أن تعطي طفلك الحق نفسه، بأن تؤكدي على الأطفال حوله

أن عليهم أن يستأذنه للعب بألعابه.

## ٤٩. الاستشارة:

ابني البكر عمره ٣ سنوات ونصف، يعاني من مشكلة صرير الأسنان. سألت طبيباً على الإنترنت فقال: إن السبب نفسي. عرضته على طبيبة أسنان قالت لي مثل ما قاله الطبيب، وبعضهم قال: إن السبب (دود المعدة)، فكلما تأذى ضغط على أسنانه، وبالرغم من عدم قناعتي أعطيته دواءً لذلك، ولم يأت بنتيجة أيضاً -علماً أن الصرير يكون بالليل فقط- وأنا لا أضربه ولا أقسو عليه، وأريبه بين الشدة واللين. ابتداءً ظننت أن المشكلة بسبب الغيرة من أخته الصغيرة، ومنذ قرابة الـه شهور انتقلنا من منطقتنا لمنطقة أخرى، ومن وقتها وأنا أسمح له بالنوم بجانبني، وأعدل بينهما في اللعب والكلام، ولكن دون فائدة.

سيدتي الكريمة، من الطبيعي أن تغير المكان والأشخاص الذين اعتاد عليهم الطفل يسبب له شيئاً من الارتباك بداخله، حتى يعتاد المكان والأشخاص المستجدين. لكن يجب مساعدة الطفل على تجاوز هذا الأمر، وخصوصاً إنه في مرحلة عمرية لا يمتلك فيها الأدوات الكافية للتعبير عن ما بداخله. لكن يمكن توفير ذلك:

- عن طريق الرسم، وفري له الورق والأقلام ودعيه يرسم ما يشاء، واسأليه ماذا يقصد بكل تفصيل من تفاصيل رسوماته.
- حاولي توفير أصدقاء بصفة بديلة عن الأصدقاء السابقين.
- ترتيب نزهة مرة أو مرتين في الأسبوع، إذا كان ذلك بالإمكان، أنت وهو وشقيقته، واللعب معهما. بالإضافة إلى أن عامل مرور الوقت هو عامل مساعد جداً، لمساعدته على التأقلم، أسأل الله لك الحفظ والتوفيق.

## ٥. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٣ سنوات ونيف، طففتي تشعر بالضيق والانزعاج الشديد في كل مرة أقترب فيها من زوجي (والدها)، مثلاً كجلوسي بجانبه أثناء الطعام، أو عند استقبالي له لحظة عودته من العمل، وحتى إذا بدأنا نتحدث مع بعضنا تبدأ بالتشويش علينا، وإصدار الأصوات العالية لنتوقف عن الحديث. ورغم أن والدها دائماً يدلها ويلاعبها ويحملها، بدأت في الآونة الأخيرة أبتعد عن زوجي، ولا أتحدث معه أمامها، وهذا أحدث مشاكل بيننا.

أختي الكريمة، أقرّ الله عينيك بذريتك، من الواضح أن الحالة هي «انجذاب الطفل إلى أحد الوالدين من الجنس المخالف له». فالبنت تغار من أمها على أبيها، ويظهر ذلك عندما يتحاوران. قاعدتنا التربوية (لكل سلوك دافع)، فالأسباب ربما تكون: غياب الأب لفترات طويلة عن البيت. شعورها باستفزاز عند اقتراب الوالدين أو حوارهما، أو سماعها لكلمات تقال لها تغيظها من ذلك. دلالات زائد من الأب فتتعلق به. ربما لا ترى أي تواصل بين الوالدين إلا عبر الهاتف، أو بعد غيابه الطويل واشتياقها له لتحظى بدلاله. تظهر من بداية العام الثالث عند الطفل مرحلة نفسية هي (نمو مفهوم الذات)، فيشعر الطفل بأنه مستقل ومنفصل عن والديه، لذلك يسعى لتحقيق رغباته دون رغبات الآخرين. العلاج: نعلم الطفلة أننا أسرة واحدة، ودائرة واحدة، نحب بعضنا، ونخاف على بعضنا، ونتحاور مع بعضنا، ثم نقوم بعناق جماعي لتفهم البنت معنى الأسرة وأنها وحدة واحدة. حاولي أن تلعب معها بالحيوانات أو بالعراس لفترات أطول، ومن خلال اللعب بالحيوانات تشرح لها كيف تكون الأسرة، الأم والأب والأطفال مترابطين، وكذلك أسرة العرائس، وأنهم يلعبون بدون أن يصدر أحد منهم أصواتاً تزعج الوالدين. احكي لها قصة من إنشائك عن تعامل الأبناء باحترام وحب مع آبائهم، وكذلك يجب أن يحكي الأب القصة (لتصلها الفكرة بالتكرار وعن طريق الأب والأم). لابد من وضع اتفاقيات في الأسرة، ويجب أن تكون مشتركة

فيها، منها: عدم رفع الصوت. أن هناك وقتاً خاصاً لنا جميعاً ووقتاً خاصاً آخر لماما وبابا فقط. عدم مقاطعة الشخص الذي يتكلم سواء الجدة أو الأم أو العمّة أو الأب. طريقة الطلب والتعبير عن ماذا نريد بوضوح بدون رفع الصوت.

احذري من استعمال الصراخ، أو أن تنهريها بعصية على سلوكها. واستمري في علاقتك مع زوجك بشكل طبيعي، ودعيها ترى حيكما، بدون أن يقصد في ذلك استفزازها أو إغاضتها.

عصية  
وعناد

## ٥١. الاستشارة:

طفلتي تبلغ من العمر ٣ سنوات ونصف السنة. في الآونة الأخيرة أصبحت عصبية جداً وعنيدة جداً ولا تقبل النقاش معي بأي طريقة. ما الحل؟

عزيزتي .. أحيي وعيك بأن سبب المشكلة قد يكون تقليد طفلك لما تراه. وهذا السبب قوي جداً فالطفل يقلد ما يراه ويسمعه ممن حوله خصوصاً القدوات. الحل هو أن نتعامل مع سبب المشكلة، لا بد من التعامل مع الطفل بهدوء وحزم، والتحدث معه بصوت منخفض، وهذا سينعكس بوضوح على سلوك الطفل لكنه قد يستغرق وقتاً، فالتغيير ليس سهلاً لكنه ممكن جداً، وخصوصاً في الصغر.

عند الغضب عودي نفسك على الاستعاذة بالله والوضوء كما أوصانا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم. أعطي نفسك بعض الوقت لتهدئي قبل التعامل مع طفلك، لتوجيه سلوكياتها غير المرغوبة، وعودي طفلك أيضاً على هذه الأمور عند الغضب، علميها أن تعد للعشرة عندما تشعر بالغضب، وتأخذ نفساً عميقاً، وأن تجلس إذا كانت واقفة، وأن تتحدث بهدوء. لا تستجيبين لطلباتها عندما تتحدث بصوت عال، أو عندما تتصرف بعصية حتى تهدأ.

## ٥٢. الاستشارة:

طفلي عمره ٣ سنوات ونصف، يحب جداً الخروج من المنزل، وكلما أراد والده الخروج من المنزل تعلق به طالباً الخروج معه، وعندما يصحبه معه أو معنا نواجه مشكلة في العودة، ويبكي على الدرج ولا يقبل الدخول إلى البيت.

عزيزتي الأم، أطمئنك أن سلوك ابنك طبيعي جداً، وكثير من الأمهات يعانين من هذا السلوك في عمر ابنك نفسه. يحب الطفل الحرية في الحركة واللعب والاستكشاف، وتجدينه دائماً مغرماً بما حوله. في السنة الأولى من عمره يقتصر استكشافه على ما يوضع أمامه، وما يمكنه الوصول إليه، لأنه لا يستطيع الحركة والتنقل، وكلما كبر احتاج إلى مساحة أكبر للحركة لأنها طريقتة للتعلم مما حوله، ويبدأ يدرك أن هناك عالماً كبيراً والكثير من الأشياء المثيرة و الممتعة.

أحيي فيك إدراكك لأسباب سلوك طفلك، وما تقومين به لمعالجة السلوك. واقترح عليك:

- \* أن تجعلي لطفلك وقتاً يومياً للخروج من المنزل، ولو لفترة قصيرة. فبالإضافة لحاجته للحركة بحرية فإن تعرضه للشمس لازم لصحته ونموه السليم.
- \* العبي مع طفلك بعض الألعاب الحركية داخل المنزل، لصرف طاقته بإيجابية.
- \* حددي له مواعيد الزيارة إلى بيت الأقارب وضعيها في جدول أمامه يمكنه فهمه. مثلاً: أن تكون الزيارات كل يوم ثلاثاء وخميس، فتشريحين له أن اليوم المعلم بنجمة هو يوم الزيارة، وتحسين معه الأيام حتى يأتي يوم الزيارة. ويمكنك عمل ذلك أيضاً بالنسبة للنزهة اليومية، أو تحديد أيام النزهة.
- \* معرفة الطفل بأن ما يريده سيحصل -ولو بعد حين- يجعله أكثر تقبلاً للوضع. قد يجد صعوبة في البداية بالانتظار، لكنه سيتمكن من التعامل مع ذلك تدريجياً وبمساعدتك.

- \* اللعب الهادئ والحديث مع طفلك ممتع جداً له أيضاً، فاجعلي له من وقتك نصيباً يومياً؛ اجلسي معه، احكي له قصصاً، أو العبي معه ألعاباً هادئة، وتحادثا سوياً عما يحلو لكما.
- \* عند حدوث نوبات الغضب من طفلك تأكدي أنه في مكان آمن ليس فيه ما يؤذي به نفسه، وتجاهلي هذه النوبات في وقتها. بعد أن يهدأ حديثه بهدوء عن تصرفه، واسأليه عن سبب حزنه وبكائه، وتفاعلي مع مشاعره. قولي له إنك تفهمينه وتعرفين ما يرغب به وأنتك ستحققين له ذلك في الوقت المناسب.

### ٥٣. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٣ سنوات ونصف، لاحظت عليها في الآونة الأخيرة استخدامهما بكثرة للون الأسود عند رغبتها في التلوين خصوصاً عند تلوين الوجوه أو الأزهار.

عزيزتي، الأطفال شفافون وبريئون لدرجة كبيرة، وأكبر مما نتصور، يتأثرون بنا بشكل كبير. وكون الطفلة من شهر تقريباً تُفضل اللون الأسود فهذا دلالة على وصولها للقلق، وربما فقدان الأمل، وهذا بطني انعكاس لحالتك أنتِ.

أيتها الأم الطيبة، عليكِ بالعناية بنفسكِ، كي تشفى صغيرتكِ ولا تصل للاكتئاب لا سمح الله.

أنصحكِ بداية بقراءة كتاب سير من حياة التابعيات لعبد العزيز الشناوي، وخصص نساء السطول الذين نهضن بألمانيا بعد الحرب العالمية. تأكدي غاليتي أن الزوج ليس كل الحياة، بل هو إضافة جميلة على الحياة، إن وجدت فالحمد لله، وعليك القيام بحقها وواجباتها، وإن لم يوجد فالحمد لله لديك الكثير والكثير من المفاهيم والمعارف والخدمات التي يمكن بها أن تنفعي نفسك ومجتمعك، كما يمكنك أن تتمي دراستك وتطوري من نفسك، بما يعود بالنفع عليك وعلى مجتمعك.

أما اجترار الألم والحسرة على ما فات فلن يفيدك بشيء البتة، بل سيؤثر على نفسيّتك ونفسية طفلكِ، وبالتالي صحتكما. ولا تنسي الدعاء يا غالية باستمرار، لكِ ولطفلكِ. أسأل الله أن يلهمكِ الرشد والصواب.

## ٥٤. الاستشارة:

طفلي عمره ٣ سنوات ونصف، هو عنيد وأنا عنيّف، ومسيطر بشكل كبير على أخته الأكبر منه، ويستحوذ على أغراضها.

عناد  
وعنف

السائلة الكريمة، جميل منك أن تفكري في طلب الاستشارة، وهذا يدل على بالغ نضجك وتفكيرك، أسأل الله تعالى أن يلهمكِ الرشد والصواب، وأن يقر عينك بصلاح أولادك، إنه ولي ذلك والقادر عليه. أيتها الغالية، استعيني بالله وتجردني من حولك وقوتك. واعلمي أن ما تجدينه من عناد طفلكِ طبيعي جداً في مرحلة عمره، فهو يعلن من خلال هذا العناد عن استقلاليتته، وهذه علامة إيجابية، ودليل نبوغ، لأن الطفل المطيع دون اعتراض تتأثر شخصيته، وبالإمكان أن ينقاد لصحبه في المستقبل، سواء كانت صحبة صالحة أم طالحة. العنيد يستطيع أن يتخذ موقفاً سليماً ممن حوله، وما ذكرتِ عن حبه للسيطرة على أخته هو سلوك تابع للعناد أيضاً، ومظهر من مظاهره، وكل ما عليكِ فعله هو التعامل مع طفلكِ بحكمة وذكاء، لتكون النتائج مرضية. لا تداومي على رفض طلبات الطفل حتى لو رأيت أن المصلحة في عدم التجاوب معه، ولكن يمكنكِ بأسلوبكِ الحكيم التحكم بالموقف بطريقة غير مباشرة، لا يشعر معها الصغير أنكِ تلزمينه بما لا يريد، أو أنكِ تقفين أمام رغباته. أكثرّي من الحوار الإيجابي مع صغيرك، ولاعبيه، واستوعبيه، وابتعدي عن لغة الأوامر، فهي لغة تشجعه على العناد. حذارِ أن تكوني قدوة في عنادكِ -مثلاً مع زوجكِ- اشرحي لصغيركِ،

وحاوريه حول الحكمة من وراء طلبك الذي يعانك لأجله. تجاهلي وتغافلي أحياناً. امدحي الصغير على ايجابياته وعزّزها عنده، وإن وجدت منه تحسناً ملموساً فشجعيه وكافئيه.

تجنبي إظهار انفعالك وغيظك، كردة فعل لعناده، فيستخدمه ضدك. أشعريه باحترامك لرأيه واختياراته. وفي حال الحاجة لردعه استخدمه معه أسلوب الحرمان من أشياء يحبها.

اشتري هدايا يحبها واطلبي من أخته أن تهديها له، واحكي له حكايات عن قيمة الأخوة في حياة بعضهم. تجنبي أن تقارني بينهما، أو أن تفضلي أحدهما على الآخر، رغبتي أخته في احتوائه، وأرشدتها لكيفية التعامل معه. أكثرني الدعاء لهما، وأن يجعلهما الله قررة عين، ولا تنسي تحصينهما بأذكار الصباح والمساء.

وفقك الله وأسعد أيامك.

## ٥٥. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٤ سنوات، وهي الوسطى والحمد لله علمتها على دخول الحمام لوحدها، لكنها كانت تبقي أثراً بسيطاً من البول على ثيابها الداخلية، أما الآن فإنها تببل ثيابها في اليوم ثلاث أو أربع مرات، ولم أستفد لا بالكلام ولا التهديد ولا حتى الضرب.

أقدر معاناتك، فكل أم تتمنى أن ينظف طفلها دون مشاكل. التعريف بالمشكلة: التبول اللاإرادي من أكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة الطفولة، وهو عبارة عن الانسياب التلقائي للبول ليلاً أو نهاراً، أو ليلاً ونهاراً معاً لدى طفل تجاوز عمره الأربع سنوات، أي السن التي يتوقع فيها أن يتحكم الطفل بمثانته. ويمكن أن يكون التبول أولياً Primary، فيظهر في عدم قدرة الطفل منذ ولادته وحتى سن متأخرة على ضبط عملية التبول. أو يكون التبول ثانوياً Secondary، فيعود الطفل إلى التبول ثانية بعد أن يكون قد تحكّم بمثانته لفترة لا تقل عن سنة. وفي بعض الأحيان يترافق التبول اللاإرادي بالتبرز اللاإرادي أيضاً، ونطمئن الوالدين فلا بد أن يكون هناك علاج لهذه المشكلة، ولكن لا بد أن نتعرف أولاً إلى الأسباب المؤدية لهذه المشكلة.

ما أسباب التبول اللاإرادي عند الأطفال؟ هناك عوامل نفسية واجتماعية وتربوية وفيزيولوجية مرتبطة بهذه المشكلة لدى الأطفال، منها:

### العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية:

- \* الإهمال في تدريب الطفل على استخدام المراض لكي تتكون لديه عادة التحكم في البول.
- \* التدريب المبكر على عملية التحكم مما يسبب قلقاً لدى الطفل.
- \* استخدام القسوة والضرب من قبل الوالدين.
- \* التفكك الأسري مثل الطلاق والانفصال وتعدد الزوجات، وازدحام المنزل وكثرة الشجار أمام الطفل.
- \* مرض الطفل ودخوله إلى المستشفى للعلاج.
- \* بداية دخول الطفل للمدرسة والانفصال عن الأم.
- \* الانتقال أو الهجرة من بلد لآخر أو من مدينة لأخرى.

- \* الغيرة بسبب ولادة طفل جديد في الأسرة.
- \* نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم.

#### العوامل الفيزيولوجية:

وتتمثل العوامل الفيزيولوجية في وجود أسباب تتعلق بالنوم العميق لدى الطفل، وعادة ما ترتبط العوامل الاجتماعية والتربوية والنفسية بالعوامل الفيزيولوجية في أسباب التبول اللاإرادي عند الطفل.

#### كيفية التغلب على التبول اللاإرادي عند الطفل:

إن معاناة الطفل من هذه المشكلة تنعكس على حالته النفسية، فيصاب بالاكتئاب والإحراج بين زملائه، ويشعر بالنقص والدونية، ويلجأ إلى الانزواء والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية، وقد يكون عرضة لسخرية إخوته وزملائه؛ فيثور بعصبية وقد يلجأ للعنف. ومما يزيد من حالته توبيخ الأم له وتوجيه العقاب البدني فيستمر في التبول.

#### برنامج إرشادي ونصائح للأم لمساعدة الطفل في التخلص من المشكلة:

- \* توفير الأجواء الهادئة في المنزل لإبعاد التوتر عن الطفل.
- \* توجيه الأخوة بعدم السخرية والاستهزاء من مشكلة الطفل.
- \* ضرورة مراجعة الطبيب للتأكد من سلامة الجهاز البولي عند الطفل.
- \* ضرورة الالتزام بالهدوء والتحلي بالصبر على مواجهة هذه المشكلة.
- \* إشعار الطفل بالثقة في النفس وترديد عبارات الثناء والتشجيع، بأنه قادر على التغلب على هذه المشكلة.
- \* مساعدة الطفل على النوم ساعات كافية بالليل، وأن ينام بالنهار ساعة واحدة فقط، لأن ذلك يساعد في التغلب على مشكلة عمق النوم.
- \* من الضروري أن يكون غذاء الطفل صحياً وخالياً من التوابل الحارة أو من الموالح والسكريات.
- \* تشجيع الطفل على الذهاب لدورة المياه قبل النوم.
- \* تشجيعه على عدم تناول المشروبات الغازية والسوائل قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.

- \* توفير أغطية وملابس داخلية بقرب الطفل، وتشجيعه على القيام بتبديلها بمفرده في حالة التبول، حتى يشعر بمسؤوليته تجاه هذه المشكلة.
- \* إيقاظ الطفل بعد ساعة ونصف تقريباً من نومه لقضاء حاجته، وتكرار ذلك بعد ثلاث ساعات من نومه.
- \* استخدام أساليب التشجيع اللفظي مثل: «أنت اليوم ممتاز لأنك لم تبلل فراشك».
- \* نطلب من الطفل ونساعده في إعداد جدول أسبوعي يسجل فيه الأيام الجافة، وذلك بمكافأة رمزية (ملصق نجمة أو وجه باسم / أو ..) وكتابة ملاحظات أمام الأيام المبللة.

## ٥٦. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٤ سنوات، هي عاطفية جداً وحساسة، تبكي بحرقة على أي شيء بدون صوت -حتى إن كان هذا الشيء حصل مع أخيها- وتتأثر بأي مشهد في برنامج الأطفال وتبكي عليه. لم تتعرض لأي قسوة من أحد، ولم تر أي منظر أثر على نفسياتها. أنا أتفهمها جداً، وأحاول تقوية شخصيتها بكل الوسائل، كيف أتعامل معها لتتخطى هذه المشكلة؟.

أختي الكريمة، أحترم حرصك على تنشئة ابنتك تنشئة سليمة، ومتابعتك لأمرها وسلوكها وشخصيتها، وهذا إن دلّ على شيء؛ فإنما يدل على وعيك. أسأل الله أن يلهمك الرشد والصواب. أطمئنك غالبتي أن ما يقلقك على ابنتك لا يعدُّ مشكلة حسب مفهوم المشاكل الشخصية، أو في الثقة في النفس، ولكن كما يبدو فهي حساسة جداً، وصاحبة عاطفة مرهفة، وعادة كثير من الأطفال في حالة تطور شخصياتهم يميلون للحساسية، فلا تقلقي. المطلوب منك: الاستعانة بالله والتجرد من حولك وقوتك، فأنت سبب، والمربي هو رب العالمين. كوني قريبة منها، واسمعي لها، وحاوريها. لا تظهري مزيد حماية وعناية لها، عودّيها أن تتقبل النقد ووجهة نظر الآخر،

حساسية  
وبكاء

وأن تعلم أن من الطبيعي أن يقع البشر في الخطأ ويصحوه، وهذا لا يقلل من شأنهم البتة.

سجليها في إحدى رياض الأطفال، واحرصي على مصاحبته في زيارتكِ العائلية وزيارتك لزميلاتك، حتى تختلط بالآخرين. استغلي عاطفتها الجميلة، وحاولي إشباع هذه العاطفة، من خلال حثها على مساعدة الآخرين، والقيام بالأعمال الخيرية البسيطة المناسبة لسنها، عرضيها لمواقف تثير حساسيتها، وبالتدريج سوف تواجه تلك المواقف بثقة. لا تقارنيها بغيرها، واحذري أن تجري الخلافات الأسرية أمامها. ضعي لها قواعد عامة توضح لها المواقف التي تستدعي حساسيتها وما لا يستدعي ذلك، واشرحي لها الأسباب. كوني حازمة ولكن برفق، تجاه المواقف التي لا تستدعي حساسيتها الزائدة. لا تغفلي عن الدعاء الدائم لها. وفقك الله، وجعل صغيرتكِ قرة عين لكِ.

## ٥٧. الاستشارة:

ابني عمره ٤ سنوات هو عديم النظافة، علماً أن جميع أفراد العائلة يهتمون بالنظافة وخاصة الشخصية إلا هو، دائماً يضع يديه في أنفه، ويأكل وأظافره غير نظيفة، وعند الطعام أكله سيئ جداً، وفوق ذلك دائماً يضع يده على عضوه التناسلي (كان يعاني من التهابات وأصبحت عادة عنده). هو لا يطيعني البتة حتى إذا هددته أو تصرفت معه تصرفاً حسناً، ولم أجد أي حل معه، وأحياناً أخرج من ضيوفي بسبب تصرفاته، تعبت معه ولا أجد أية حلول.

ذكرت عزيزتي عدة أمور: أولاً: عدم اهتمام طفلك بالنظافة الشخصية. ثانياً: يلعب بأنفه. ثالثاً: لا يأكل جيداً. رابعاً: يلعب بعضوه التناسلي. واسمحي لي أن أتحدث قليلاً عن كل واحد من هذه الأمور: أولاً: طفلك لا يزال في سن صغيرة، لا يمكن أن يعتمد عليه تماماً في نظافته الشخصية، خصوصاً أن المشكلة بدأت منذ سنة؛ أي عندما كان عمره ٣

سنوات. لا يدرك الطفل في هذا العمر من ذاته أهمية النظافة، ولا يمكنه المحافظة عليها وحده، إن لم يعتاد ذلك من المربي. لعلاج هذا الأمر الآن: اجلسي مع طفلك، واصنعا جدولاً جذاباً على ورقة أو لوحة واضحة، وتحدثي معه عن أمور النظافة الروتينية، ومتى يجب أن يقوم بها. ارسمي ذلك في جدول بشكل واضح يفهمه الطفل. يمكن أن تبدئي بأهم أمرين، ثم تزيدي مع الوقت حتى لا يشعر الطفل بالضغط فجأة ويقابله بالرفض.

من الأمور التي يمكن أن تبدئي بها: غيري ملابسه الداخلية قبل النوم يومياً، الاستحمام كل يومين، غسل اليدين عند الخروج من الحمام وعند دخول المنزل. استعملي بعض الصور لتذكير الطفل بالقيام بهذه الأعمال، مثلاً صورة لغسيل اليد عند باب المنزل وعلى باب الحمام. عززي طفلك بالملصقات أو إشارة صح في الجدول عندما يقوم بالمطلوب، وحددي له عدداً معيناً يجب أن يحصل عليه قبل أن يحصل على مكافأة. اجعلي المكافأة لها ارتباط بالنظافة مثل أن تأخذه ليختار منشفة جديدة، أو فرشاة ومعجون أسنان.

اقرئي له قصصاً عن النظافة وعكسها، وكيف يؤدي إهمالها إلى الأمراض والأوجاع. ابتعدي تماماً عن أسلوب العنف والضرب والتهديد والتوبيخ الكثير، لأن هذا منفر جداً للطفل، وداعٍ للعناد المتزايد، وصرفه عن النظافة كلياً.

احذري حذراً شديداً من وصف طفلك بكلمات مثل: وسخ، وخصوصاً التحدث عن ذلك أمام الآخرين، وركزي كثيراً على أي عمل يقوم به يدل على النظافة، مثل رمي ورقة في سلة المهملات، أو مسح يده بالمنديل. قابلي هذه الأعمال بالمديح والإعجاب.

بالنسبة للعبة بأنفه فهذه ظاهرة تنتشر عند الأطفال تبدأ من اكتشاف الطفل لجسمه ثم يعتاد عليها. كلما لاحظت أن طفلك يقوم بذلك اصبري انتباهه إلى أي أمر آخر بطريقة غير مباشرة، مثلاً: أن يحضر لك شيئاً، أو أن

يجلس بجانبك لتحكي له أمراً. اجعلي في جيب طفلك منديلاً دائماً، وأخبريه أنه متى احتاج أن ينظف أنفه فسيكون المنديل معه.

بالنسبة لما ذكرته من إمساكه لعضوه، أيضاً عليك أن تصرفي انتباهه إلى أمر آخر كلما لاحظت عليه هذا التصرف. وحتى تتأكدي أن الأمر ليس متعلقاً بعودة الالتهاب فاعرضيه على الطبيب أولاً.

بالنسبة لعاداته بالطعام فبطبيعة الحال لن يعتني طفل بهذا العمر الصغير باتباع الآداب، خصوصاً إذا كان فيها صعوبة بالنسبة له. يتعلم الطفل العادات والآداب بمشاهدة الآخرين وتقليدهم. وبما أن الأطفال يحبون تقليد الكبار فهذا خبر سعيد لك. عزيزتي الأم مثلي أمامه العادات الجيدة للأكل، والفتي انتباهه لها بالحديث عنها بشكل غير مباشر، مثلاً: «دائماً أحب أن أضع بجانبني منديلاً حتى أنظف نفسي إذا اتسخت»، «لا أحد يحب أن يرى الطعام الممضوغ لذلك سأبقي فمي مغلقاً». إذا لم يبد طفلك أي رغبة في تقليدك اعرضي عليه الأمر بطريقة لطيفة، مثلاً: «هذا منديل لي وهذا لك»، «سنعد للخمسة عشرة بأصابعنا قبل أن نبلع اللقمة»، وشيئاً فشيئاً حمليه مسؤولية تنظيف ما يستطيعه بعد الأكل، مثل مسح مكان أكله، تكتيس ما تساقط منه من الطعام، طبعاً بأسلوب هادئ وكأن الأمر بديهي، لأن طفلك لم يعتد على هذه الأمور، فالموضوع سيأخذ بعض الوقت.

كوني صبورة، واستمري في ما تقومين به.

## ٥٨. الاستشارة:

عمره ٤ سنوات، لديه خوف شديد، وأحياناً يستيقظ في الليل ويبدأ بالصراخ، وفي اليوم التالي يروي قصصاً مخيفة، ودائماً يروي لي قصصاً خيالية حتى أنني أصبحت أنام بجانبه، وفي النهار يخاف أن يخرج من الغرفة بمفرده، أظن أن حالته بدأت بعد سماعه لأصوات القصف. ويعاني من مشكلة أخرى عندما يذهب إلى الحمام يكون قد بلل نفسه، وأحياناً لا يقول إنه يريد الذهاب إلى الحمام ويبول في ملابسه. عرضته على الطبيب وأخبرني أن لديه التهابات، وأعطيته دواء لمدة شهرين ونصف، ولكنه لم يتحسن ويبول في الليل أيضاً. والجدير بالذكر أنني منذ ١٠ شهور رُزقت بطفلة جديدة ربما هذا زاد من سوء حالته، هل مشكلة التبول متعلقة بموضوع الخوف؟ وكيف أقنعه بأن قصصه المخيفة هي خيال؟

غاليتي ما يعاني منه هذا الطفل هي أعراض التعرض لصدمة، ويبدو أن سببها القصف، وزاد الأمر مع وجود طفل جديد. لا بد لكِ عزيزتي أن تشعرية بالأمان، وذلك بأن لا تكوني أنتِ ابتداء ممن يظهر الخوف الشديد أمامه، ضمّيه إلى صدرك عندما يخاف، أو يروي لكِ مناماته، وقولي له: «الحمد لله نحن في أمان»، ووجهيه بأن يستعيد بالله مما يخيفه، فبهذا لن تضره هذه الأحلام.

علميه قراءة المعوذات قبل النوم، فذكر الله يطمئن القلوب. بيني له واشرحي مراراً وعند كل مناسبة ما هي خطتكم للأمان والنجاة في حال حصل شيء لا قدر الله نتيجة القصف وما شابه. اكتبي على أعلى ذراعه اسمه واسم والديه وأرقام التواصل بكم، أو بقريب يمكن أن يصل إليه في حال تعذر وصوله لكم، وقولي له: «لن تضيع هكذا بإذن الله».

تجاهلي تماماً قضية التبول، مع الإكثار من شرب الماء طول النهار، وعدم الشرب قبل النوم بساعتين. حاولي أن يذهب للحمام لإفراغ المثانة قبيل النوم، ثم بعد نومه بساعة أيقظيه مجدداً للحمام؛ حتى يعتاد عقله على التنبه في حال الحاجة للحمام، وكوني هادئة دوماً ومشجعة مهما حصل من تعثر وأخطاء، فأنتِ الأم، وأنتِ مصدر الأمان ونبع الحنان.

## ٥٩. الاستشارة:

ابنتي ذات الأربع سنوات ذكية، وعندما أقرأ القرآن تقوم بترديده، وقرآنها جيدة، كيف أشجعها على الصلاة وحفظ القرآن؟

نشكر لك حرصك على تنشئة طفلك تنشئة صالحة، حفظها الله لك، وجعلها قرة عين لوالديها.

إليك بعض الأمور التي تعينك إن شاء الله:

- \* الإخلاص لله في النية والدعاء: ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمَنْ ذُرِّيَّتِي﴾.
- \* اربطها بالأجر الأخروي والثناء من الله: «من يحفظ كلام الله ويصلي؛ يحبه الله ويكافئه بالحسنات الكثيرة ويدخله الجنة».
- \* قصي عليها قصصاً من القرآن الكريم (كقصص الأنبياء، والنملة، والهدد....).
- \* ابدئي معها بقصار السور، واستعملي أسلوب التعزيز في حثها على الحفظ، كأن تكتبي أسماء السور على لوحة وكلما حفظت سورة تضعين لها نجمة وهكذا.
- \* كافئها بعبارات الفخر والمحبة والثناء، أو بزيارة أماكن تحبها، أو طهي بعض الأطعمة التي تفضلها.
- \* مما يعينك أيضاً تسجيلها في حلقات حفظ القرآن الكريم، مع وجود من ينافسها من أخواتها أو صديقاتها في الحفظ.
- \* إذا وصلت لسن السابعة اشترى لها غطاء صلاة مزركش، واطلبي منها الانضمام لك كلما صليت.
- \* اغرسي فيها حب لقاء الله مع كل صلاة، بالحديث عن أسمائه وصفاته سبحانه جل وعلا، بما يتناسب مع إدراكها.

## ٦. الاستشارة:

ابن أختي عمره ٤ سنوات، منذ أن بدأ يميّز الكلمات والاتجاهات بدأ يقوم بعكس الكلام، فيقول مثلاً: الأمس، وهو يقصد الغد، ويقول: غداً، وهو يقصد الأمس.

عزيزتي، جزاك الله خيراً على اهتمامك وخوفك على ابن أختك، حفظكم الله وأدام المودة بينكم.  
لا تقلقي غالبتي كثيراً بشأن خلط الطفل بين الكلمات المتقاربة في المعنى، فكما ذكرت هذه المشكلة توجد عند الأطفال كلما تعلموا مصطلحات جديدة، وخصوصاً تلك التي تتعلق بالوقت، فالمفهوم يأخذ وقتاً ليتبلور عند الطفل. إذا استمرت المشكلة لسن المدرسة، ولاحظت خلطه كثيراً بين الكلمات؛ فقد يحتاج للعرض على أخصائي صعوبات تعلم للاطمئنان. وفقكم الله ورعاكم.

## ٦١. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٤ سنوات ونصف. تدخل الغرفة وتغلق على نفسها الباب حين تراني مشغولة عنها، وتقوم بالضغط على عضوها التناسلي، فتنام على بطنها وتضغط بشدة وبعدها تتعرق كثيراً وتنام. حاولت إشغالها بحفظ القرآن والتعلم واللعب ومتابعة برامج الأطفال الهادفة، لكن دون فائدة.

عزيزتي لا شك أن الطفلة حصلت على عادة سيئة. وما فعلته من تغيير وجهة اهتمامها جيد وأنصحك بالاستمرار، لكن أيضاً أنصحك بالعمل على التالي وأن يكون هذا ديدنك معها ومع أخواتها:

\* تغيير جميع الملابس الداخلية للملابس قطنية ١٠٠٪ وأن تكون فضفاضة وغير ملتصقة بالجسم، وحبذا أن تكون «شورت» وليس «سليب»، مع عمل مغاطس دورية بالماء والملح، لأن الأطفال لا يحسنون العناية بنظافتهم الشخصية مما يسبب تراكم البكتريا وبالتالي تهيج المنطقة مما يثير الحكّة ويوصلها لهذا التصرف.

\* علميها وتابعيها حتى تتقن تنظيف المنطقة بعد الحمام، من الأمام للخلف وليس العكس، كي لا تجذب بيدها للأمام شيئاً من البكتريا أو البراز، وبالتالي تتسبب لنفسها بالالتهابات والفطريات مما يثير المنطقة أيضاً.

\* التنشيف الجيد بعد كل حمام مهم أيضاً (فلا بد من استخدام منشفة مخصصة لها معقمة ونظيفة)، والإكثار من شرب الماء والحرص على متابعتها بذلك حتى تتحسن حالتها، ويتم التخلص من جميع البكتريا والالتهابات إن وجدت.

\* إجراء التحاليل الدورية للكشف عن الالتهابات التي قد تصيب الجهاز البولي، ومراقبة لون البول، سيعطيك ذلك مؤشرات ودلالات معينة لإجراء اللازم.

جميع ما سبق إن طبقته بعناية وهدوء ودون استعجال أو توتر سيطفي العادة السلبية التي ذكرتها عن طفلتك بحول الله.

## ٦٢. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٥ سنوات، سجلتها في المدرسة لهذا العام لأول مرة، وأنا أذهب معها كل صباح، لكنها تبكي بهستيرية وتقول: «أنا لا أتحمل بدونك يا ماما»، وتريد أن أبقى معها طول الوقت. وكل يوم في البيت أحدثها وأشرح لها ضرورة المدرسة والتعليم، وأن حب الأم لا يمنع من المدرسة، وأني سأعود لأخذها بعد انتهاء الدوام، والمدرسة قريبة جداً من البيت وأنا أوصلها وأرجعها بنفسني، لكن مازالت كل صباح تنسى هذا الكلام وتعود للبكاء والتمسك بعباءتي كي لا أذهب وأتركها، فما الطريقة التي يمكن التعامل فيها مع بنتي لتتأقلم مع المدرسة وبماذا تنصحونني؟

غالبتي، التحاق الطفل بالمدرسة هو مرحلة انتقالية، يخرج الطفل من أمان منزله ويبتعد عن الأشخاص الذين اعتاد عليهم، ليقضي وقتاً لا بأس به في بيئة جديدة مع أشخاص غرباء، لا يمتلك الطفل مهارات ووسائل للتكيف السريع مع هذا التغيير. يتعامل كل طفل مع هذا التغيير بطريقة مختلفة بحسب شخصيته وتعامل الكبار حوله مع هذه المرحلة. أغلب الأطفال يمرون بما تحدثت عنه من الرهاب والخوف من الانفصال عن الأم، وهذا أمر طبيعي.

المدة التي يستغرقها الطفل ليتقبل البيئة الجديدة ويكوّن الثقة مع المربي الجديد تختلف من طفل لآخر، في حين أن يومين أو ثلاثة كافية لبعض الأطفال فبعضهم الآخر يحتاج إلى فترة أطول، ربما تصل إلى شهر. ما قمت به وما زلت مع ابنتك من حكاية القصص عن المدرسة والتحدث معها عنها وتشجيعها بشراء الأغراض الجديدة كلها أمور طيبة، استمري عليها، وأنصحك أيضاً بالتالي:

– تحدثي مع المعلمة عن وضع خطة تدريجية لدوام طفلك. بما أنه مضى أسبوعان الآن على الدراسة فربما يكون من الصعب أن تنصرف باكراً. لكن يمكنك أن تتفقي معها أنك ستكونين معها بعض الوقت في الروضة. ابدئي بنصف ساعة، ثم عشرين دقيقة، ثم عشر دقائق. خلال هذا الوقت حاولي أن تشغلي ابنتك ببرنامج الروضة، أعني أن تكون مع الأطفال فيما يفعلون لا أن

تكون في حضنك. ابقِ معها فقط في غرفة الصف، وابتعدي قليلاً تدريجياً. حتى تتأقلم طفلك تدريجياً على البقاء بدونك، بعدها ودعيها عند باب الفصل بقبلة وحضن، وذكرها بحديثك أنك ستعودين لها ثم اذهبي. لا تستجيبين لبكائها ومحاولتها استجلاب عطفك وعودتك معها حتى لا تعتاد على هذا الأمر. وإذا كنت لا تزالين قلقة من تأقلمها فيمكنك أن تبقى قريبة من الروضة لبعض الوقت احتياطاً. سيأخذ الأمر بعض الوقت لكن الخبر السعيد أن أغلب الأطفال، إن لم يكن جميعهم، يجتازون هذه المرحلة بدون آثار نفسية سلبية.

### ٦٣. الاستشارة :

عمر طفلي ٥ سنوات، تصرخ إن طلبت منها أن تنظف مكان ألعابها، وإن طلبت الكثير من الحلوى ورفضت ذلك؛ تعيد الطلب كثيراً رغم إصراري على الرفض، كما أنها متعلقة بنا جداً، وتحب أن نبقي مجتمعين معاً.

عزيزتي، طفلك في عمر الخامسة، وهي بكل تأكيد لن تستجيب لك وتستوعب عليك بكل هذه السرعة. لا بد لك من صبر وحزم ومتابعة وجهد حتى تصلي لما تريدين. كما أنها تعيش بين جدها وأعمامها وتحظى باهتمام عال، رويداً رويداً حاولي أن تفهميها حدود العلاقات مع الآخرين، وأساليب التصرف السليم، وما ينبغي وما لا ينبغي. قد يطول الأمر قليلاً، وهذا طبيعي، ولا بد لك من الصبر.

## ٦٤. الاستشارة:

كيف يمكنني مساعدة ابنتي على التخلص من عاده نقل الكلام، واجعلها في الوقت نفسه تثق بي وتخبرني بكل ما يحصل لها؟

عزيزتي، الطفلة في هذا العمر تزيد عندها مساحة الخيال والمبالغة، وكل طفل له اهتماماته في هذا المجال. طفلك استخدمت نقل الكلام وذلك لاختلاط الحقيقة بالخيال والمبالغة لديها. هي تحتاج اهتماماً وتوجيه سلوك بطريقة لفت الانتباه، بأن تجلسي معها يوماً بما لا يقل عن نصف ساعة، تتحاورين معها حواراً ودياً، حوار محبة بعيداً عن التوجيه والتأنيب، بل ممكن أن تشربي معها شيئاً تحبه، أو تأكلي معها، أو تقرأ كتاباً أو قصة، لكن احرصي في هذا الوقت أن تتحدث هي أكثر منك، وأن تعبر، أنصتي لها بأهمية. نصف الساعة هذا جدير بزراعة الثقة عند طفلك، وتكوين صداقة بينك وبينها، وكفيل بإبعادها عن سلوك نقل الكلام، فسيكون لديها شيء مهم أكثر لتقوله لك. وثقي وأصر المحبة بينك وبينها دوماً، وقولي لها: «أنا أحبك»، وإذا قالت لك: «أنت تحاسبيني ولا تحبينني»؛ قولي لها: «أنا لا أحب تصرفاتك الخاطئة بل أحبك جداً».

عادة  
سيئة/  
نقل  
الكلام

## ٦٠. الاستشارة:

طفلي عنيد، ويصعب التفاهم معه.

غاليتي المربية، يسعى الطفل في المرحلة العمرية المبكرة إلى اكتساب استقلاليتة فيما يتعلق بنفسه، وفرض تحكمه فيما يخصه. وهو أيضاً لا يستوعب الأسباب وراء ما نأمره به أو ننهاه عنه، ولا يعرف مصلحته بالطبع؛ لذلك نجد أن كثيراً من المربين غالباً يصرون أوامر كثيرة للطفل خلال يومه، مما يشعر الطفل بسيطرة من حوله عليه فيتصرف بصورة عكسية وبعناد.

للتخفيف من الأوامر المتكررة:

- \* ضعي قوانين واضحة للمنزل متفق عليها، واعرضيها بطريقة يفهمها الطفل، وفي أماكن متفرقة في المنزل ليراها ويتذكرها، ويكفيك حينها الإشارة إليها للتذكير بدلاً من طرحها كأمر.
- \* عند وضع القوانين اشرحي للطفل لماذا وضعتها، قد تحتاجين لتذكيره بين حين وآخر بهذه الأسباب.
- \* عندما تطلبين من الطفل أمراً فالتفتي له بكامل جسدك، مع الاتصال البصري واللمسة الخفيفة على الكتف أو الظهر.
- \* اعرضي عليه ما يجب فعله بأسلوب غير مباشر بدلاً من الأمر، مثلاً تقولين له: «عندما تنتهي من تغيير ملابسك سنخرج فوراً للعب». بدلاً من قولك: «اذهب وغير ملابسك». مثال آخر: «يعجبني حرصك على إنهاء طعامك كاملاً، وهذا يجعلك قوياً». بدلاً من: «أنه طبق طعامك كاملاً».
- \* من الأخطاء الشائعة والتي تغذي العناد أن نعكس الأمر الذي نريده من الطفل، فيقوم بفعل ما نريده من باب العناد، وهذا الأسلوب يغذي العناد عنده بدلاً من توجيهه والتعامل معه.
- \* تذكري دائماً الدعاء لطفلك بالهداية والصلاح وحسن الخلق، واجعليه يسمعك وأنت تدعين له بنبرة حنونة، فهذا له أثر طيب عليه بإذن الله. حفظه الله لك.

## ٦٦. الاستشارة:

بسبب الاوضاع في سوريا قدمنا للإقامة في بيت أهلي منذ ثلاث سنوات في السعودية، وابنتي أصغر أولادي في بعض الأحيان تتخيل بعض القصص وترويها عن المدرسة أو في المنزل. كما أنها تكذب في نقل بعض القصص أحياناً وليس دائماً. أحاول توجيهها ولكن في بعض الأحيان تستجيب وفي أحيان أخرى لا، فما الذي علي فعله؟

أختي، طفلك هي أصغر أطفالك فهي طفلك المدللة، وأكد أنها متعلقة بك، وقد دخلت الآن الصف الأول يعني أصبح لديها مهمات مكلفة بها، كالدراسة مثلاً، فأصبحت تحس نفسها بعيدة عنك، أو أنك بعيدة عنها. تخيلها للقصص وروايتها لها ربما يشعرها بالانتباه من الآخرين والاهتمام، وبالإضافة إلى ذلك عنصر التخيل يكون لديها في هذا العمر عالياً، فتمزج الحقيقة بالخيال، فنتجج لها قصص غير صحيحة مائة بالمائة. طفلك تحتاج الاهتمام والحوار، وتحتاج أن تجلسي معها نصف ساعة يومياً جلسة ودية، تحاورينها وتناقشينها بأشياء بعيدة عن سلوكياتها الخاطئة، لتوثقي بينك وبينها أواصر المحبة. يمكن أن تقرأ قصصاً هادفة، أو تشرها شيئاً تحبه، هذه الجلسة ستجعلها تبتعد قليلاً عن التخيلات وتبدأ بتوجيه اهتمامها لك، وستفكر ماذا ستقول، وماذا ستفعل. أشعريها دوماً بحبك وفخرك بها، وقولي لها: «أنا أحبك، ولا أحب التصرفات الخاطئة»، وستتحسن بسرعة بإذن الله. ولا تنسي الدعاء غاليتي.

## ٦٧. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٥ سنوات، ظهرت عندها مشكلة الخوف من فقداني، وهي في ازدياد مستمر، فهي دائمة الخوف من أن يحصل لي أي مكروه، حتى إن غبت عنها لمدة دقائق بسيطة داخل المنزل؛ تصرخ وتشعر بالذعر الشديد، ولا تسمح لي بالنوم، لأنها تعتقد أنني فارقت الحياة. مع العلم أنها ابنتي الكبيرة، وقد أعطيتها حصة كبيرة من حبي وحناني واهتمامي، وما زالت، ولم تتعرض للضرب أو لقسوة من أي أحد، وهي محط رعاية واهتمام، ومدللة جداً، ولها مكانة خاصة عند والديها وجداتها. كما أنها تخاف جداً على أختها الصغيرة، ودائماً تترك اللعب مع الأولاد كي تراقب أختها خوفاً عليها من أن تقع، أو أن يحصل لها مكروه.

غالبتي الخوف من الموت شيء طبيعي، حتى لو وُجد لدى الكبار. وفهم الطفل لحقيقة الموت وتصوره في مثل هذا العمر قد لا يكون صحيحاً أو مكتملاً بصورة كبيرة، ويبدأ اكتمال مفهوم الموت في سنوات عمر متقدمة، فطفل العاشرة غالباً يستطيع فهم الموت كظاهرة. وقد يكون خوف طفلك ناتج عن مرورها بخبرات غير سارة حول طبيعة الموت، وهي عادة المواقف التي تصاحب حالات الموت في أسرنا بالبكاء والصراخ والنواح والحزن، أو قد تكون قد فقدت شخصاً كانت تحبه كثيراً بسبب موته، فترسخ كل هذا في عقلها، مما جعلها لا تتقبله كأمر قدرتي، خاصة وهي في مثل هذا العمر الصغير جداً، لا تفهم ماهيته. وبعائدي وصلت هذه الطفلة لمرحلة تحتاج معها لتدخل مختص بشكل مباشر، حتى تتمكن من تجاوز هذا القلق، ولكي لا يكبر معها. مع التنبيه للتالي، من قبل الوالدين والكبار المحيطين بها بشكل مباشر:

\* أن تكونا مثلاً للهدوء والاستقرار في تصرفكما أمامها، خاصة في حالة خوفها عليكما.

- \* ممارسة حياتكما بصورة طبيعية دون تكبير المخاوف أو احتقارها، فلا تعنفاهما، ولا تستنقصا من خوفها، بل تحاورا معها عن سبب الخوف وما الذي سيحصل بعد ذلك. ناقشا معها بصورة عقلانية، ووضحا ما الذي يحدث بعد الموت بشكل مبسط يفهمه الطفل، وأن من يموت يذهب للجنة ليتنعم فيها، ويجتمع مع أهله، مع عدم ذكر النار وما فيها من أهوال، بل التركيز فقط على جانب الترغيب، مع إقران الحديث بخيال الطفل الخصب، لتخيله العيش بالجنة وما فيها من نعيم.
- \* تقديم نموذج جيد في تعامل الوالدين مع مخاوفهما الشخصية، ومحاولة عدم إظهارها أمام الطفلة.
- \* علماها الثقة، وذلك بترديد عبارة: «الله معي أنا لست وحيدة»، وقراءة المعوذات والتسبيح في حال الخوف، حتى يطمئن قلبها وتستقر، وشرح خطط الأمان المتبعة للعائلة في حال الخطر لا قدر الله.
- \* تحدثا معها عن تجاربكما أنتما مع الموت، أو تجارب من تعرفون، وكيف تجاوزتم ذلك، مع التركيز على اليقين بالله، وأن الجنة هي دار القرار ولقاء الأحباب.
- \* إلهاء الطفلة خلال اليوم بأنشطة جديدة ممتعة، تصرف تفكيرها عن الخوف، كالتعلم والقراءة واللعب بالرمل والمعاجين. حفظكم الله ويسر أموركم.

## ٦٨. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٥ سنوات، منذ أن كانت صغيرة وهي كثيرة البكاء، وهي تبكي لأتفه الأسباب.

عزيزتي لم يتضح لي إن كان بكائها نتيجة إصرار على عمل ما أو أنه بكاء حزن، وعلى كل حال فإن تغير الظروف حول الطفل تشعره بعدم الأمان، والبكاء هو علامة لهذا الشعور.

حاولي غاليتي أن تشعرني طفلتك بقربك منها، وامنحها وقتاً خاصاً للعب والحديث معها. قابلي بكاءها بالأحضان والقبلات لطماًنتها.

أما إذا كان البكاء وسيلة للحصول على ما هو غير مسموح، أو الاعتراض على ما يجب عليها عمله فتجاهليه تماماً، بأن لا تتحدثي معها حال بكائها ولا تتواصلي معها حتى جسدياً. وعندما تهدأ أعيرها بعض الاهتمام، لكن دون التطرق لما أدى إلى نوبة البكاء.

مع الوقت ستبدأ بالاستيعاب أن البكاء لا يجدي، وسيقل ذلك تدريجياً، لكن الأمر يحتاج إلى عزيمة واستمرارية منك أيتها الأم الفاضلة.

استخدمي التعزيز المعنوي كلما استطاعت طفلتك التوقف عن البكاء سريعاً، أو تعاملت مع الموقف بهدوء. ولا تنسي التفرغ لقضاء بعض الوقت معها وحدها يومياً، مثلاً بضع دقائق قبل النوم.

## ٦٩. الاستشارة:

كيف أستطيع رفع ثقة طفلي صاحب الـ ٥ سنوات والشهرين بنفسه وتقوية شخصيته؟ فهو ضعيف أمام الناس وفي المدرسة وأمام أصدقائه، أو في أي مكان يذهب للعب فيه، ومن الممكن أن يؤذيه أحد أو يستضعفه ويضايقه ولا يرد هو بشيء، حتى البكاء فهو يحاول حبس البكاء أمام الآخرين ويهرب ليبيكي وحيداً، يتكلم بصوت منخفض ولا يحب أن يسمعه أحد، تحسنت حالته كثيراً عندما توقف عن التحدث تماماً مع أي أحد وحتى معي أمام الآخرين، الآن يتكلم ويشارك لكن بصوت ضعيف حتى في مدرسته، كما أنه كان كلما حاولنا سؤاله عن شيء أو أن يقرأ آيات أو غيرها يرفض خوفاً من أن يكون مخطئاً. حالياً بدأ بالاعتناع أن الجميع يخطئ ويتعلم ولم يعد يقول ذلك.

عزيزتي، يبدو أنك تلاحظين تحسناً في سلوك طفلك، وهذا أمر رائع ويدل أنك تنتهجين معه الأسلوب السليم بإذن الله. كون الطفل كان وحيداً لخمس سنوات، ودلال والده له، وكذلك ما ذكرته من بقائه في الحضانه بدونك لوقت طويل، كلها أسباب قوية ومؤثرة في سلوك طفلك. نصيحتي لك لتعزيز ثقة طفلك بنفسه:

- \* أهم ما يزرع عند الطفل ثقته بنفسه الاستجابة لحاجاته الجسدية، من طعام وشراب وراحة، والحاجات النفسية من حب وحنان، وإشعاره بالقبول والانتماء والأمان، هذا كله يشعر الطفل بأهميته أولاً وباستحقاقه للاحترام والمعاملة الحسنة ممن حوله.
- \* أظهري ثقته أنك بطفلك فهذا ينعكس عليه، ابحتي دائماً عن الجانب الإيجابي وأظهري إعجابك به وأخبريه أنه مميز.
- \* أسندي له دوراً هاماً في المنزل، لا يستغنى عنه، واشرحي له أهمية هذه المهمة وأنها مسؤوليته وتتوقعين منه القيام بها كما يجب -يمكن أن تكون شيئاً بسيطاً- لكن المهم أن يشعر الطفل أن ما يقوم به ذو أهمية ولا يتهاون به، مثلاً: جمع القمامة من الغرف ووضعها في السلة خارج المنزل، تنظيف الطاولة بعد الانتهاء من كل وجبة.

- \* عندما يحكي لك طفلك عن موقف تعرض فيه للأذى من أحد، لا تبادريه باللوم لعدم قيامه بـ «الدفاع عن نفسه»، بل علميه كيف يرد، أعطيه بعض العبارات القوية -لكن المسالمة- للرد، وعلميه أن يتجاهل مواقف التنمر وينصرف مبتسماً.
- \* إذا تعرض أحد الأطفال لطفلك في حضرتك فلا تتعجلي بالتدخل والدفاع عنه، واتركي له المجال ليتصرف مع بقاءك قريبة، هذا في حال لم يحصل إيذاء جسدي وإلا عليك التدخل لمنع الأذى بطريقة قوية، وهذه فرصة لطفلك أيضاً ليتعلم منك بالمشاهدة.
- \* خجل طفلك في المدرسة طبيعي كونها السنة الأولى له، وقد يحتاج وقتاً للتأقلم على المجتمع الجديد بجميع أفراده ومتطلباته، المهم أن تكوني واعية الآن لما يواجهه في هذا المجتمع، وأن تبقي ملاحظة ومتابعة لأي صعوبات، والسعي للتعامل معها بالمتابعة مع المدرسة أيضاً.

## ٧. الاستشارة:

طفلي عمره ٥ سنوات و٤ شهور. يتصف بالعناد والعصبية، سريع البكاء والغضب، ولا يقتنع بالكلام. هل هذا بسبب أنه لا يوجد طفل يلعب معه في البيت؟ كما أنه لا يخرج من البيت إلا مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

عزيزتي الأم، من كلامك عن قلة خروج ابنك من المنزل واحتكاكه بغيره من الأطفال يبدو لي أن سبب المشكلة هو التضجر والملل. غالبتي خذي من وقتك جزءاً يومياً تقضينه معه في اللعب، بما يختاره هو. تواصلتي مع من حولك من الصديقات والجارات ممن تثقين بهن ليكنّ صداقات مع أبنائهن. وتأكدتي أن محاولة حل مشكلة العصبية بالضرب هي في الحقيقة صبُّ زيت فوق النار، والمتوقع أن يزيد السلوك عند الطفل كردة فعل. فلتعلمي أن الأطفال يرغبون أيضاً بالشعور بسيطرتهم على ما يخصهم، ولذلك يظهر العناد كمحاولة لرفض أي سيطرة من الآخرين عليه، حاولي أن تعطيه

الأوامر بأسلوب غير مباشر. شجعي استجابته مهما كانت بسيطة. أعطيه خيارات عندما يكون ذلك متاحاً، مثلاً: اختيار الملابس التي سيرتديها، الفاكهة التي يريد، لون الصحن الذي يريد أن يأكل منه، وهكذا. وكذلك أعطيه خيارات بما يخص الأسرة في الحدود الممكنة، مثل اختيار الحديقة التي ستذهبون إليها، وطعام الغداء. تجاهلي نوبات العصبية والغضب، ومحاولة الاستفزاز والإلحاح. أخبري طفلك أن هذا السلوك غير مرغوب، وأنك ستتحدثين معه عندما يهدأ. ولا تنسي يا عزيزتي أن تغيير السلوكيات قد يأخذ بعض الوقت، وخصوصاً أن الغضب من المشاعر القوية التي يصعب على الكبار أحياناً التحكم بها أيضاً. لا تيأسي، واستمري بتوجيهه بالأساليب الطيبة والدعاء له. أسأل الله أن يلهمك الصواب، ويعينك بعونه وفضله.

## ٧. الاستشارة:

طفلي عمره ٥ سنوات وأربعة شهور، عنيد جداً وسريع الغضب، يغضب من أتفه الأسباب، ولا يطيع الأوامر، همجي في تصرفاته داخل البيت وخارجه، وأنا في كل شيء، وعدواني.

عزيزتي، أتساءل إن كان بداية ظهور هذه السلوكيات مرتبط بمعرفته بقدوم المولود الجديد، وهل ظهور السلوك متوافق مع اختلاطه في مجتمعات جديدة، كاندغامه للروضة مثلاً؟ جميع السلوكيات التي يقوم بها الطفل وراءها حاجة معينة، وإذا عرفنا هذه الحاجة فإننا نكون قد وضعنا أيدينا على المشكلة بالضبط، ويمكننا التعامل معها بالمناسب.

بداية غالبتي راقبي البيئة حوله، هل هناك أفراد يتصرفون بعنف تجاه الطفل أو حتى أمامه من الكبار أو الأقران؟

لاحظي طفلك، كم مرة يتصرف بهذه الطريقة خلال اليوم؟ قد يكون من المساعد أن تضعي سجلاً لمتابعة ذلك، ثم لاحظي ما الذي حدث والذي أدى إلى ظهور هذا السلوك. هكذا يمكنك تحديد الحاجة وراء السلوك أو ما الذي يغذيه.

يحتاج الطفل إلى القدوة ليتعلم منها الحب والعطف والرفق، فكوني كذلك معه دائماً. أكثر من اللمسات الحانية والقبلات والكلام اللين. فرّغي جزءاً من وقتك، خاصاً لطفلك، تقضيه معه فقط، وتقومان خلاله بما يختاره الطفل من أعمال وألعاب.

احرصي على توفير فرص للعب الحركي، ويفضل أن تكون خارج المنزل، وفي مساحات كبيرة، فهذا يساعد على تفريغ الكثير من الطاقة المكبوتة، وتهدة الطفل عموماً، وكذلك ستساعده على التركيز والانتباه في الأنشطة الأخرى.

ابتعدي عن العقاب بالضرب، أو استخدام التهديد والتخويف، حتى لا تستمر المشكلة لدى طفلك أو تزيد. وتذكري أيضاً السلوكيات الطيبة التي يتمتع بها طفلك وامدحيه بها.

ولا تنسي الدعاء الدائم له بالصلاح والهداية.

## ٧٢. الاستشارة:

لدينا حلقة في مركز القرآن يدرسون (جزء الرشيدى - القاعدة النورانية)، أعمار الطالبات تتراوح بين ٥ و٧ سنوات. عند حديث المعلمة معهن عن الله وخلقهن، واجهت سؤالاً من إحدى الأطفال وهو: «من خلق الله»، نود أن نعرف تكريماً كيف يجاب عن مثل هكذا سؤال إجابة تشبع تساؤلات الطفل، بأسلوب بسيط يتناسب مع سنه؟

جزاك الله خيراً على حرصك، يعتبر هذا السؤال من أصعب الأسئلة. ولينتبه المربي لتوضيح أن الله خلق الخلق سبحانه ولم يخلقه أحد أن لا يجيب الطفل بضرب مثل بالتسلسل الخلقي لخلق الإنسان، وهو أن جدتك ولدتي وأنا ولدتك، لأن ذلك سيجعله يتخيل أموراً ترهق تفكيره، ولا يستطيع استيعابها. في الأسطر القادمة تجدين آلية الإجابة للطفل عن سؤاله من خلق الله. \* أولاً: تكثر لدى الطفل الأسئلة المختلفة خاصة في سن ٥ إلى ٧ سنوات، فَتَجِدُهُ يسأل عن كل شيء حوله، وقد تكون الأسئلة غريبة أحياناً؛ نظراً لأن الطفل محدود التفكير، وفي الوقت نفسه واسع الخيال، ولذا يمكن أن تجيبي عن سؤاله بالحكمة والتدرج، مع اتباع الآتي: ترك المجال له للتعبير عما يدور في نفسه بحُرِّيَّة تامَّة دون مُقَاطَعَةٍ أو زَجْرٍ. والاهتمام بأسئلته والإصغاء إليه، وعدم إهمال الإجابة عنها. وينبغي غالبتي أن تكون الإجابة:

- (أ) علمية ودقيقة وصادقة وواضحة.
  - (ب) سهلة ومناسبة لمستوى تفكيره، دون تعقيد.
  - (ج) محاولة ربط الإجابة بالأشياء الملموسة.
  - (د) أن تكون الإجابة مقنعة وغير متناقضة.
- \* ثانياً: الإجابة عن سؤالها «من خلق الله»؟ تكون كالتالي: أن تُلْتَمِها إلى عظمة الله تعالى، من خلال التأمل والتفكير في مخلوقاته، مثل خلق الإنسان والجبال والبحار والأنهار والشمس والقمر وغيرها من المخلوقات الكونية، قال تعالى: ﴿قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُعْنِي الْآيَاتِ وَالنُّذُرِ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [يونس: ١٠١]. وقال تعالى: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾ [الغاشية: ١٧].

وأن تشرح لها سورة الإخلاص بطريقة مبسطة واضحة، قال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ \* اللَّهُ الصَّمَدُ \* لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ \* وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ﴾ [الإخلاص: ١-٤]؛ لأن فيها دليلاً جلياً على أن الله لم يخلقه أحد ولم يلد ولم يولد.

\* أن تبين لها أن الإجابة عن هذا السؤال قد وضحها النبي صلى الله عليه وسلم، في الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه عندما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا: خلق الله الخلق فمن خلق الله؟ فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل: أمنت بالله» أخرجهم مسلم.

\* أن توضح لها أن السؤال الصحيح هو «من خلقك أنت؟» حتى تجيبك بأن الذي خلقها هو الله سبحانه، فتعلم أن الخالق لا يخلقه أحد، والمخلوق يخلقه الله تبارك وتعالى؛ قال تعالى: ﴿أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ \* أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَلْ لَا يوقِنُونَ﴾ [الطور: ٣٥، ٣٦].

## ٧٣. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٥ سنوات ونصف، منذ سنة تقريباً لاحظت عليها أنها تقوم بوضع غطاء سريرها بين فخذيهما وتتحرك (كأنها حركة جنسية)، وإذا رأيتني تخاف وتتوقف، وحين أغفل عنها تعود لما كانت تفعله.

عزيزتي واجهي تصرف طفلك بحكمة؛ بيّني لها أن هذه التصرفات مضرّة، وبيّني لها الأضرار الصحية ولماذا خلق الله لنا هذه المنطقة. علميها كيفية الغسل والتنشيف، واحرصي على أن تكون ملابسها الداخلية قطنية، أيضاً أبقئها دوماً ببنتلون طويل حتى تحت فساتينها كي تستصعب الوصول وتتعلم الحشمة والعفاف. احذري من إظهار الذعر ومعالجة هكذا مواقف بعنف، فهذا يدفع الطفلة إلى تثبيت هذه العادة والاحتياط عند ممارستها كي لا ترينها، واصرفي انتباهها بأنشطة ممتعة تستهلك طاقتها وتصرف انتباهها عن جسدها.

كوني قريبة من أطفالك، وأشرفي بشكل مباشر على من يخالطهم مهما كان قريباً.

علميها آداب الاستئذان، وامنعي مشاهدة البرامج والأفلام حتى الكرتوني منها إن كانت تحتوي إشارات جنسية، لتصوني براءتها عن رؤية ما لا ينبغي وتتجنب تقليده. وعيها جنسياً بالوقت المناسب، وحسب عمرها، وأنصحك بهذا الخصوص بكتاب خلق الإنسان بين الطب والقرآن للدكتور البار، وبالنسبة للصعوبات الدراسية المذكورة فنصيحتي خففي من عصبيتك مع أطفالك، وتوقفي فوراً عن الصراخ، فهذا يضر بهم نفسياً واجتماعياً وسلوكياً.

## ٧٤. الاستشارة:

كيف يتعلم طفلي أن يتقاسم الألعاب والطعام وكل شيء مع أخيه دائماً؟ ويجعله في مقدمة جميع من يهتم بهم من الغرباء؟ أعاني من ابنتي، فهي تحب أن تجعل الشيء لها وحدها، رغم أنها محافظة جداً على ألعابها، إلا أنها لا تحب أن تتقاسمها مع أخيها، فقط الغريب تعطيه وتلعب معه.

من الواضح جداً أن طفلكِ قائدة، أي تتمتع بقوة الشخصية، وبالنسبة للأطفال فإن أول ما يجربون قوة شخصيتهم على من يصغرهم من إخوانهم، وهذا شيء طبيعي، وينتج كذلك من كثرة الاهتمام وتوفير ما تريد. حاولي أن تجلبي أشياء خاصة بمن يصغرها، ودعيه يتقاسمها معها، وكذلك عندما تحضرين لها شيئاً ذكرها بأن هذا الشيء ليس لها فقط، وبإمكانك كذلك اصطحابها معكِ لشراء ما يحتاج أخوها، واشرحي لها مساوئ عدم مشاركتها لأخيها.

أشعريها دوماً بأنها الأم الصغرى والحنونة التي يجب أن تكون كريمة ومعطاءة مثلكِ. حاوريها، اعرفي أسباب عدم مشاركتها أخاها، وقولي لها: «إنكِ أنتِ القائدة، وكوني مثل الأم الصغرى، أفضل مني غالباً في هذا العمر».

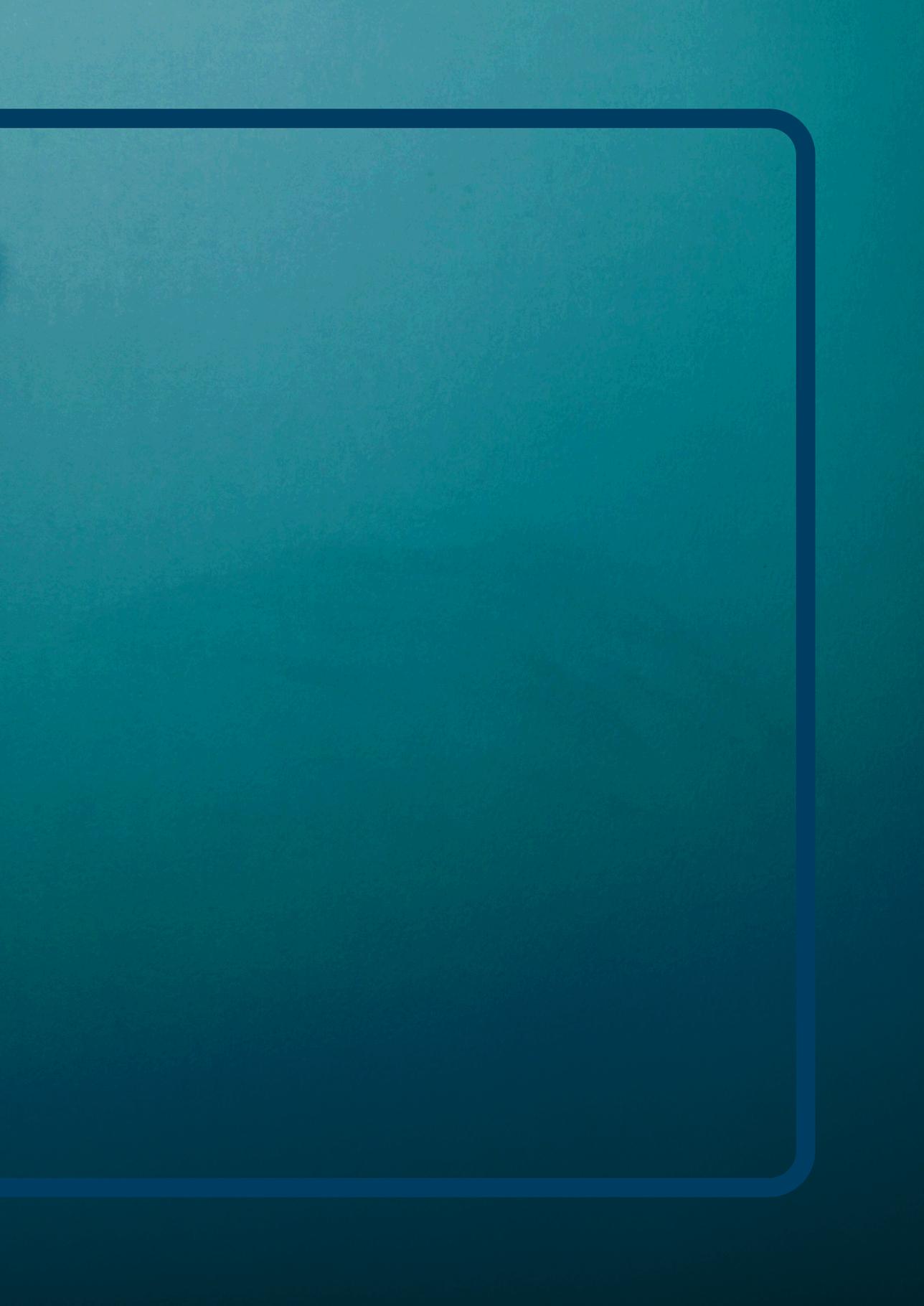
ممكن أن تستمر مثل هذه التصرفات، لكنها تحتاج منك للصبر وتقريب المسافات بينهما بالحب، وعندما تهتمين بأطفالك حاولي أن يكون اهتمامك بهم متساوياً بينهم. اجعلي لهم حصة اهتمام خاصة، وأشعريها أنها مثالية ومسؤولة، وأنتك تطلبين منها المساعدة في الاهتمام بأختها، وأنتك لا تستغنين عنها وبجاجة لها، وبإذن الله ستتحسن.

## ٧٥. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٥ سنوات ونصف، وهي في روضة لكنها كل يوم ترفض الذهاب لهنك، وتقول: «أنا خائفة»، وتتعبني كثيراً، وعندما تذهب بعد عشاء تعود فرحة منها ومبتسمة، وعندما أسالها ماذا فعلت في الروضة لا تخبرني، لكنها بعد ذلك تتكلم.

غاليتي، ما تفعله صغيرتك شيء طبيعي، فمعظم الأطفال عند دخولهم للروضة يصابون بقلق الانفصال عن والديهم، فلذلك بكاءها ردة فعل طبيعية، وخوفها كذلك. حاولي دوماً أن تحفزيها وتقولي لها عبارات ايجابية، وتثني عليها دوماً، وكافئها عند عودتها من الروضة كونها ذهبت. حاولي أن تتواصلي مع معلمتها حتى تحرص على مد جسور المحبة بينها وبين طفلك، لا تسألها ماذا أخذت وماذا حصل معك، واتركي لها العنان لتحدث لك هي بنفسها. الواضح أن طفلك شخصيتها قيادية فهي تظهر لك الخوف وفي الوقت نفسه تعتز بنفسها ولا تريد أن تحدثك بما فعلت، كل تلك الأمور طبيعية. احرصي دوماً على الابتعاد عن ثلاثة أشياء في تعاملك معها: النقد، والمقارنة، والعتاب. ولا تظهر لها خوفك أو استياءك من تصرفاتها، بل تجاهليها حتى تتخلى عن التصرف السيء، وجهيها للسلوك الصحيح عندما تكون مستعدة للحوار معك.

مشاكل  
مدرسة/  
خوف





الفصل الثالث/  
المرحلة الابتدائية الأولى  
(من ٦ - ٩ سنوات)

## ٧٦. الاستشارة:

طفلتى عمرها ٦ سنوات، هي الأولى بين أولادي، وهي حنونة جداً وطيبة القلب، لكنها ضعيفة الشخصية نوعاً ما، تنقاد سريعاً لصديقاتها، وأي صديقة منهن تستطيع السيطرة عليها بسهولة، ليست متمسكة بأغراضها وأشياءها، تتنازل عنها بسهولة، حتى مع أخيها الأصغر منها، فيسيطر عليها وقت اللعب. وتعاني من تشتت انتباهها في المدرسة، وهذه ملاحظة معلمتها الدائمة لي. أريد مساعدتكم في كيفية تقوية شخصيتها وبنائها من جديد، نحن في غربة ومجتمع مختلف.

غاليتي وحبيبتي أشكر حرصك واهتمامك. من الواضح والمؤكد من مشكلة طفلتك وما تقوم به، أنها تتعرض للتهديد المستمر من أحد أفراد العائلة، إما أنت أو والدها أو أي أحد آخر، فابحثي. وهذا جعل شخصيتها قلقة وخائفة، وتتوهم بأن الآخرين سيؤذونها فتستسلم مباشرة، وتتنازل عن كل شيء. هناك دوافع لديها، حاولي أن تعرفي مخاوفها. كلّفيتها بأمور تضعها في موقف مسؤولية، حتى تشعر بأنها أهل للمسؤولية فتقوى شخصيتها. وأشعري من حولها باحترامها، خصوصاً من يصغرها. دليها، ودلعيها، وامدحها، وستشعرين بالفرق. وفقك الله، وحفظ لك ابنتك.

## ٧٧. الاستشارة:

ابني عمره ٦ سنوات، لديه مشكلة التبول اللاإرادي ليلاً، كما أنه لا يحب أن يدرس، ومتعلق ببرامج الأطفال، وقد تراجع مستواه الدراسي كثيراً، وشخصيته بدأت تضعف نوعاً ما.

غاليتي، بالنسبة لمشكلة ابنك فغالب مشاكل التبول اللاإرادي لدى الأطفال إما: لأسباب مرضية، كضعف المثانة، أو نفسية بسبب عدم استقرار الطفل النفسي والوجداني. وأحياناً تكون وراثية، وكلها بحول الله ومع الأخذ بالأسباب تختفي بمرور الوقت غالباً.

نصحتني لك: استعيني بالله والجئي إليه في أمر تربية أولادك، وأسأليه العون والتوفيق والسداد. من الضروري عدم انتقاد الطفل، مع إشعاره بالأمان والطمأنينة، ومساعدته وتوجيهه بحب لعلاج مشكلته.

من الجيد توجيهه لأن يحاول أن يمسك البول في فترة النهار لفترة طويلة، لإعطاء المثانة فرصة للتوسع. وتدريب الطفل على تفرغ مثانته جيداً قبل النوم، وتشجيعه على تقليل كميات السوائل قبل موعد نومه. ويمكن مراجعة طبيب أطفال للاطمئنان عليه.

يبقى العلاج الأهم هو إحاطة الطفل بالحب والحنان واحتضانه، وخاصة من الأبوين، وعدم نقده أو تقييده مما يضعف شخصيته.

بالنسبة لتراجع مستواه الدراسي وتفضيله لبرامج الأطفال فلا بد من تنظيم وقته، وتخصيص وقت للدراسة وآخر لبرامج الأطفال، مع تحفيزه وتشجيعه على الالتزام.

وكذلك الحرص على عرض المواد الدراسية له بطريقة مشوقة، وربطها بواقعه، والتنويع في طريقة عرضها عليه. والثناء عليه ومدحه عند أي تحسن ملموس ولو كان بسيطاً. كذلك يجب العمل على دمج في برامج اجتماعية كناد رياضي مثلاً. وتشجيع أخواته على التفاعل معه، وتكثيف زيارته لأقاربه، ليتفاعل أيضاً مع غيره من الأولاد.

ختاماً غاليتي. أولادك مسؤوليتك أمام الله، فنظمي وقتك لتعطي كل صاحب حق حقه، فأنتِ مسؤولة، فأعدّي للسؤال جواباً، وللجواب صواباً.

## ٧٨. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٦ سنوات، ترفض أن تنام في غرفتها وتصر أن تنام معي في غرفتي، وإذا نامت في غرفتها تستيقظ في منتصف الليل وتقتحم غرفتي. وأيضاً هي تحارب الكبير والصغير، حتى بالمدرسة تقوم بقرص الأولاد. كما أنها يجب أن ترتدي نظارة طبية لكنها ترفض. قمتُ بعقابها لكن دون جدوى.

عزيزتي، لم تذكرني ما هو العقاب الذي اتبعته معها، وهل تغير شيء معين منذ سنتين. قد يكون ذلك سبباً في ظهور هذه السلوكيات، مثل قدوم طفل جديد، فتكون الغيرة هي السبب، أو يكون الانتقال إلى منطقة أو بيت جديد أو الدخول للمدرسة.

إذا كان هناك أمر معين واستطعت تحديده فسيسهل عليك التعامل مع المشكلة.

عموماً السلوكيات التي ذكرتها تبدو ناتجة عن عدم وجود عاقبة لأفعال الطفلة، ولذلك فإنها تتمادي في الفعل.

لا بد من اختيار طريقة مناسبة لتوجيه السلوك، واتباعها باستمرار حتى تؤدي للنتيجة المطلوبة، مثلاً:

- \* عندما تضايق أحد الأطفال فإنها تحرم من المشاركة في اللعب معهم.
- \* ضعي قوانين واضحة يجب عليها اتباعها، وعاقبة تتفوق عليها من البداية ولا بد من تطبيق العقوبة دون تساهل.
- \* علميها أساليب للتعامل مع الآخرين بلطف ورفق، وذلك بأن تراك أنتِ ومن حولها من الكبار يتعاملون بهذه الطريقة.
- \* لا تتجاوزي أبداً عن إيدائها للآخرين، لكن لا تبالغ في التوبيخ والتهديد عندما تقوم بهذا الفعل، وإنما تحدثي معها بحزم عن خطئها، وأخبريها بالعقوبة اللازمة لفعلها.

عموماً يجب أن تشعرى طفلكِ بشيء من المسؤولية عن أفعالها، وتحمل نتيجة تصرفاتها بما هو مناسب لسنها.

وفي الوقت ذاته لا بد من منح الطفلة المزيد من الحب والحنان، والتفرغ لقضاء الوقت معها في الحديث الودي واللعب وقراءة القصص، فهذا هو الأهم والأساس في إشعار الطفل بأهميته وقبوله، فتكون استجابته أفضل للتوجيه لأنه لا يراه انتقاماً أو بغضاً. فاحرصي على تخصيص وقت يومي لكِ مع طفلكِ وحدكما. أعانكِ الله، وأصلح لكِ صغيرتكِ.

## ٧٩. الاستشارة:

عناد

طفلتى عمرها ٦ سنوات، أعاني من عنادها الشديد معي، لكن دائماً أشعر أنها مظلومة، لذلك أدافع عنها عندما يعاقبها والدها، علماً أنني لا أسكت عن أخطائها في غياب والدها، وأيضاً أعاقبها بالضرب. وأحياناً من شدة عنادها لا أستطيع السيطرة عليها، وعندما تواجهها صعوبة لا تنق بي، مثلاً: إذا كان لديها حفظ قرآن وكانت الآيات صعبة نوعاً ما، فإنها تبدأ بالبكاء بمجرد أن أقول لها احفظي، وتبقى في نوبة البكاء لساعات بدون أن تطيع أمري، وأحياناً إذا وبختها أو عاقبتها تبدأ أيضاً بموجة البكاء ذاتها التي تؤلمني، وكلما طلبت منها طلباً تقول: «لا» فوراً دون أي تفكير، وعندما أراجعها بإقناع ترجع عن رأيها، لكن ذلك يكون في أحيان قليلة.

أيتها الأم الغالية، حقيقة وحسب توصيفك فالطفلة المسكينة تتعرض للتعنيف، ليس فقط من والدها بل وللأسف من والدتها نبع الحنان. الكثير من الآباء أو الأمهات لا يملكون بدائل مناسبة لمعالجة سلوكيات أبنائهم، فتجدهم يقعون في الظلم والقسر والضبط القاسي، مما يترتب عليه الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية، فتجد الأب أو الأم يتذمر من سلوك طفله الخاطيء في أكثر من موضع، ويتجاهل أنه يستخدم الأسلوب نفسه (الذي لا

جدوى منه)، فلو استخدمه مئة مرة لم ولن يتغير سلوك الطفل أو يتعدل. أشكر سؤالك وبحثك عن حلول مجدية ونافعة. تصرفات طفلك وردود فعلها مؤشر على ذكاء وفطنة منها، ويجب كسبها، وتغيير طريقتكم بالتعامل معها، كي لا تخسروها لا سمح الله. في هذا العمر. ولنمو انفعالي سليم، لا بد من إشباع حاجات الطفلة للحب والحنان والرعاية والتقبل، وإعطاء الطفلة الفرصة للحديث والتعبير عن النفس، وتقبل تفضيلاتها، مع التوجيه اللطيف، واللجوء للتشجيع والإقناع، وتوفير بيئة أسرية آمنة ومستقرة.

لماذا يخطئ الطفل؟

يخطئ الطفل في حالات كثيرة لأنه لا يعرف السلوك الصحيح، ولذلك علينا أن نعلمه. عندما نعلمه السلوك الصحيح قد يخطئ، لأنه لم يتلق منّا تشجيعاً لسلوكه الصحيح، مما يجعل احتمال تكراره أقل، لذا علينا أن نعزز السلوك الصحيح ونشجعه في أطفالنا. يخطئ الطفل في أحيان أخرى لأنه وجد في الخطأ ما يشبع حاجاته، ولم نوفر له البديل الصحيح، وفي هذه الحالة يكون التعامل معه بتوفير البديل، حتى لا يجد الطفل متعته في ممارسة الخطأ. عزيزتي افهمي طفلك قبل أن تفهميها، ووفري لأسرتك بيئة آمنة مستقرة، قائمة على الحوار والتفاهم والقواعد الواضحة، وأوجدي دوماً للصلح موضعاً. خففي من مهامك وضغوطاتك التي تفقدك السيطرة على نفسك وغضبك، كي تتمكني من قيادة أسرة سعيدة آمنة.

## ٨. الاستشارة:

كيف أعلم ابنتي النظافة الشخصية، خاصة المناطق الحساسة وأثناء الحمام، وإن ظهرت عليها بعد فترة ملامح البلوغ وسألتني عن التغيرات كيف أجيبها؟.

أختي السائلة الغالية، أقدر لك اهتمامك وحرصك، وكم أتمنى لو أن كل أم اهتمت مثلك وهيأت نفسها للتربية، وكل ما يعرض لها من مستجدات في عالم الأبناء. اسأل الله أن يصلح أبنائنا وأبناء المسلمين، وأن يلهم الجميع الرشد والصواب.

عزيزتي، لعل أماً من الأمهات تقرأ استشارتك وتستغرب استعجالك، وابنتك مازالت في السادسة من عمرها، والحقيقة أنني أحييك، فهذا السؤال يدلني على عقلك ونضجك، لأن المرحلة التي تسألين عنها (مرحلة البلوغ)، مترتبة على مراحل سابقة، وخاصة في العادات التي يصعب أن تصبح سلوكاً إلا لو غرست منذ الصغر، وأتمنى منك أن تطلعي من الآن بتوسع على خصائص المرحلة الجميلة التي ستمر بها ابنتك بعد سنوات، بارك الله في عمرها، وأعانها على الطاعة.

أما ما ذكرت عن تعليم الصغيرة النظافة فأفضل أسلوب لترسيخ أي سلوك لدى الأطفال الاحتواء والحب، مع القدوة الصالحة والمتابعة والحوار. حاولي التالي:

- \* خصصي لها أدوات نظافة خاصة بها، منشفة وليفة وفرشاة أسنان.
- \* احرصي على اقتناء كتاب ملون وجميل يتناول موضوع النظافة عموماً، واحرصي على قراءته معها، ومناقشتها في محتواه، وتحفيزها لتطبيق ما فيه.
- \* خصصي وقتاً للاستحمام، تبدئين أنتِ ثم يأتي دورها، وابدئي تعويدها الاعتماد على نفسها في الاستحمام، وتابعيها، وراقبي كيف تنظف نفسها، لأنها مع اللعب قد تنشغل وتنسى.

- \* غيري ملابسها الداخلية في اليوم أكثر من مرة، واطلبي منها ذلك، ووضحي لها فائدة ذلك حتى لا تتأذى المنطقة مع التعرق والحركة.
- \* مشطلي شعرها باستمرار، واطلبي منها تمشيطك، فهذا يجعل الأمر محبباً لها.
- \* عوديتها أن تستخدم منشفة خاصة لتجفيف نفسها، أو المناديل حتى لا تبقى المنطقة مبللة وتتعرض للالتهاب والبكتريا.
- \* عوديتها على استخدام كريم خاص بالقدمين واليدين.
- \* عندما تبلغ التاسعة من عمرها ابدئي الحديث معها عن أنها بدأت تكبر وتنضج، وتصبح فتاة جميلة، وهناك تغييرات ستحصل لها، واذكري لها بعض الأعراض التي تصاحب هذه المرحلة، وعلميها أحكام الطهارة والصلاة والاستحداد، وتنظيف المنطقة الحساسة، ويمكنك تزويدها ببعض الكتيبات المخصصة لهذه المرحلة، التي تركز على تهيئة الفتاة لهذه المرحلة.
- \* عوديتها أن تترك دورة المياه أو أي مكان تتواجد فيه نظيفاً مرتباً.
- \* احرصي على مشاركتها في دار لتحفيظ القرآن، فإن هذا أفضل طريقة تساعدك لتمر ابنتك في مراهقة مريحة ومتميزة بالإنتاجية.
- \* أكثرني الدعاء لها، واسألي الله أن يوفقك في تربيتها التربية الصالحة التي ترضي الله.

## ٨١. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٦ سنوات، وتعاني من مشكلة الحركة المفرطة.

أشكر لك تواصلك وحرصك، وأسأل الله تعالى أن يصلح لك ذريتك. بالنسبة لمشكلة ابنتك، فأود أن أعرف السبب الذي جعلك تشخصين مشكلتها على أنها فرط حركة، هل اعتمدت على أعراض معينة، أو أن حُكمت عليها ذاتي؟ من الطبيعي في عمر ابنتك الإكثار من الحركة، وهذا من خصائص النمو الطبيعي، ولا يمكن أن نحكم على الطفل بفرط الحركة إلا إذا كان يعاني من اثنين من أحد الأعراض التالية: نقص الانتباه، الاندفاعية، الحركة المفرطة. وهناك أعراض أخرى مرتبطة بتلك المشاكل مثل: كثرة النسيان، وكثرة الملل، والفوضوية، والتسرع، وصعوبة التقيد بالتعليمات، واللعب بعدوانية. فإذا وجدنا هذه الأعراض يمكن أن نطلق على مشكلة الطفل وصف فرط الحركة. لذلك أود منك أن تراقبي طفلتك، لتحدي هل حركتها طبيعية أو أنها فعلاً تحتاج للعلاج، فإن كانت طبيعية فحاولي أن توفري لها مساحة جيدة للعب، ووفري لها ألعاباً تمتص حركتها ولا تقيدتها بقوانين تحد من نشاطها، وهيئي المنزل ليتناسب مع مرحلتها العمرية، دون أن تتسبب بالأذى. أما إن اكتشفت أن حركتها فعلاً مفرطة فنصيحتي لك:

- \* استعيني بالله قبل كل أمر، وأكثر من قراءة القرآن على طفلتك، لتحل عليها السكينة.

- \* قدمي لطفلتك ملعقة من العسل مذابة بالماء، واسقيها لها على الريق.
- \* قللي من السكريات والمواد الحافظة التي تتناولها.
- \* قللي من وقت مشاهدتها للتلفاز، وأبعدي عنها الجوال والآيباد.
- \* احرصي على طعامها أن يكون مفيداً، وخاصة الأغذية المفيدة للدماغ، مثل بذور دوار الشمس والمكسرات، ومن الأفضل في سنها أن تقدم لها مطحونة.
- \* الثناء والدعم لسلوكياتها الإيجابية، والبعد عن نعتها بكثرة الحركة والمشغبة.

- \* وضع برنامج يومي واضح، ومساعدتها على تطبيقه.
- \* تدريبها على النشاطات التي تزيد من تركيزها.
- \* يفضل عرضها على طبيب متخصص، ففي بعض الأحيان قد يحتاج مفرطو الحركة لبعض الأدوية التي تساعدهم على تجاوز مشاكلهم. دعواتي لك بالتوفيق، ولابتنك بكل خير.

## ٨٢. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٦ سنوات، نحن نقطن مع بيت جدها من أبيها، أعاني من مشكلة تدخل بيت جدها بكل تصرفاتها، ونهرها وكلامهم معها بطريقة تجعلها تغضب وتتصرف تصرفات سيئة، وهذا أثر على دراستها وتصرفاتها بشكل غير متوقع، فمثلاً عمها ينهرها ويهددها بالضرب إن أخبرتنا بذلك، وإن تصرفت طفلتي تصرفاً خاطئاً تنهرها جدتها وتغضب منها بأسلوب سيء، أسلوبهم بالكلام يجعل تربية ابنتي صعبة جداً، ولا أجد أي حل لهذه المشكلة. وابنتي دائماً السؤال لماذا يتصرفون معي هكذا؟، علماً أنها كانت تعاني من قبل من مشكلة التبول اللاإرادي في الليل بسبب أسلوبهم معها، وحللت المشكلة ولله الحمد، لكن الآن أعاني من عنادها، فكلمنا زاد أسلوبهم حدة زادت هي قسوة وعناداً.

أختي الفاضلة، استبقي الحدث، وعلمي صغيرتكِ قوانين الأسرة وما الذي يغضبهم، وما الذي يسعدهم، وحثيها على عمل الصالح من هذه القواعد، والاعتراض بأدب على ما هو غير صالح أو غير منطقي، فهذا أسهل وأسرع طريقة لتجنب الصدام بين الطفلة وأسرته. كما يجب مسبقاً بناء علاقة ثقة قوية بينك وبين طفلكِ، وذلك بتخصص وقت لها والإنصات واللعب معها، دون توجيه مباشر، كي تستمع لتوجيهاتك وأوامرك دون إثارة جميع من في الأسرة، وكي تجد لها مصدر أمان تلجأ إليه في كل مرة تحتاجه.

تدخل  
بالتربية

التقريب بين الكبار والأطفال جميل وممتع، لكن ستحصدين ثماره بعد حين، فنشأة الطفل في أحضان أسرة ممتدة، وحسب الدراسات العلمية تجعله أكثر نكاءً وأوسع أفقاً، شرط أن يكون هناك شخص واحد على الأقل يشكل مصدر أمان لهذا الطفل، ومن الطبيعي أن تكوني أنتِ هو هذا المصدر. وإن كان التوتر عالياً جداً وغير طبيعي، فنصحتي إن كان الانتقال متعذراً، أن تشغلي الطفلة لأطول فترة ممكنة بعيداً عن الأسرة، بتسجيلها بالمدارس ومراكز التحفيظ ومعاهد التعليم، حتى يقل جداً الوقت الذي قد تمضيه مع الجدة والأعمام، على الأقل لحين تجاوز مرحلة الطفولة. وبالنسبة لبطء الاستيعاب سينتهي إن تعاملتم معه بهدوء وروية وتكرار أفعال، وأما الملل فيعالج بتنويع الأساليب والطرق وتحفيز التعلم، ويمكن مناقشة هذا مع المعلمات لبناء خطة مناسبة لوضع الطفلة دون إشعارها. ولا تنسي -يا غالية- دائماً الجئي لله بدعائك، لك ولطفلك، وحتى لأهل زوجك، أن يصلح الله حالهم، ويجعلهم عوناً وسنداً لك ولأولادك.

## ٨٣. الاستشارة:

طفلتي عمرها ٦ سنوات، عنيدة جداً وغير مطيعة وخصوصاً فيما يتعلق بدراساتها.

غاليتي الأم، واضح أن لدى طفلتك احتياجات غير مشبعة، ربما حاجات نفسية كالحب والتقبيل والثقة والمدح والثناء واللعب والمرح، فتعبر عن هذا النقص بالعند الملفت للنظر، من أجل تلبية الاحتياجات.

تأكدي عزيزتي، دائماً عندما يوجد سبب يكون له مسبب، ابحثي عن الأسباب التي وراء ذلك، حتى مشاكل التعلم لديها سببها العند وعدم الارتياح النفسي، عندما توفرين لها احتياجاتها ستتخطى مسألة التعلم. حاولي التقرب منها، ومعرفة ما تحتاجه. الطفل العنيد خلفه إنسان ذكي وموهوب، وبالوقت نفسه طيب وحنون، يحتاج دوماً للاهتمام، ويجب المهارات القيادية.

اعقدي النية، وتمهلي في التعامل معها، وستجدين الحل إن شاء الله. وفقك الله، وألهمك الصواب دائماً.

## ٨٤. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٦ سنوات، منذ صغرها تبكي كثيراً وتزعج من أتفه الأسباب.

غاليتي، البكاء وسيلة المولود الجديد للتواصل مع الآخرين والتعبير عن احتياجاته، وعندما يصل الطفل إلى عمر سنتين يكون قد اكتسب بعض المهارات الأخرى للتواصل كبعض الكلمات والإشارات أحياناً، ولكنه لا يزال يستخدم البكاء للتعبير عن المشاعر غير المريحة أو الطلبات المرفوضة، كوسيلة إلحاح.

إن استجابة المربي لبكاء الطفل غير المبرر أو المبالغ فيه، أو البكاء الذي يريد من خلاله الحصول على شيء تم رفضه، غير مقبول. وقد تكون طبيعة الطفلة الحنونة والحساسة تجعل الوالدين أحياناً يستسلمان سريعاً شفقة عليها.

للتعامل مع نوبات البكاء المتكررة ننصحك بالتالي:

- \* إن كان البكاء محاولة لتغيير موقفك تجاه أمر معين فلا ترضخي أبداً لذلك، لأنك بذلك ترسخين عندها لا شعورياً أنَّ البكاء طريقة ناجحة.
- \* عندما تتحدث عن ضيقها وحننها بطريقة غير البكاء عليك أن تكافئها بالمدح والقبلات والحديث عن ذلك أمام الآخرين.
- \* اطلبي منها الذهاب إلى غرفتها أو إلى مكان هادئ عند البكاء، والتفكير في سبب البكاء ومحاولة تهدئة نفسها، ثم يمكنها أن تأتيك وتتحدثا عن الأمر.
- \* لا تضغطي عليها بالطلبات الكثيرة وتلك التي تكون صعبة عليها.
- \* لا تتوتري وتنفعلي عند التعامل مع نوبات البكاء، ولا تلجئي للتعنيف أبداً بالحديث أو بالضرب، واتركي الغرفة إن استطعت.
- \* احرصي على أن يتعامل جميع المربين معها بهذه الطريقة.
- \* وأخيراً، احرصي على أن يكون جو المنزل هادئاً، وأن يبتعد الكبار فيه بالذات عن التذمر والشكوى وإظهار القلق والتوتر. واحرصي على أن لا تفارق البسمة شفاهك، وجودي بالقبلات والأحضان.

## ٨٥. الاستشارة:

طفلي عمره ست سنوات، المشكلة أنني ووالده لا نتفق دائماً على طريقة تربيته ونختلف في كل ما يتعلق بشأنه.

غاليتي، نحن نتمنى أن لا يظهر الاختلاف في وجهات النظر بينكما أمام طفلكما، ومن الضروري الابتعاد عن الخصام والجدال، ونسأل الله أن يصلح لكما النية والعيال، وأن يلهمكما طاعة الكبير المتعال، وأن يصلح الأحوال وأن يبارك الآجال.

أرجو أن تتفقا على منهج موحد وخطة مرتبة للتربية؛ فإن التناقض في توجيهات الأبناء يفسدهم، ويزيد نفورهم نحو تطبيق ما اختلفتم عليه، مع ضرورة أن تتفهمي نفسية زوجك وتتعاملي معه على ذلك الأساس.

أما حين حدوث موقف فيه خلاف فينبغي التزام الهدوء منك مع زوجك في حضور طفلك، وعدم مصادمة والده أمامه، فإذا جاء الليل تحاورى مع زوجك حول الأسلوب المناسب، لأن الاعتراض منك إذا حصل أمام الطفل يعتبر خطأ كبيراً في التربية، وأسوأ من ذلك شعور الطفل بالخوف، والتخبط في معرفة الصواب. ولست أدري ما المواقف التي حصل فيها الاختلاف بينكما، وأحسب أن الأمر يحتاج إلى حوار هادئ بينكما بعد نوم الأطفال بعيداً عن أعينهم وأذانهم.

لا تناقشي زوجك إن أخطأ أمام الأطفال حتى لا تتحطم صورته كأب وقائد للمنزل، وحرصي ابنك على بره، كما أرجو أن يشجع هو ابنه على طاعتك، وحاوي توفير الجرعات الناقصة لابنك من العطف عند استعمال الشدة من والده، حتى تكونا مكملين لبعضكما في التربية بدل الخلاف.

وفي الختام نوصيك بتقوى الله ونشكر لك هذا الحرص على حسن التوجيه. نحن سعداء بك وبأمثالك من الفاضلات، ونحن نعول بعد الله على أخواتنا الفاضلات في إعادة أمجاد أمتنا.

## ٨١. الاستشارة:

طفلي عمره ٦ سنوات عصبي جداً، وقليل الانتباه، وكثير الأسئلة، وعندما لا أجيبه يغضب حتى يحمر وجهه، ويصرخ بصوت عال جداً. وكثير الحركة وعندما يغضب يضرب رجليه في الأرض ليحدث ضجة، وهنا حيث نقيم أهل المنطقة لا يحبون الضجة ودائماً ينبهوننا، فيقوم عمه بشتمه وضربه وأحياناً والده، أما أنا فعندما أفقد السيطرة على نفسي أقوم بضربه. لا يخرج من المنزل للعب؛ لأن والده يعمل لساعات طويلة. أيضاً لا يحب الدراسة، وعنده قلق في التركيز على عكس ما كان عليه سابقاً عندما كنا في سوريا. ليس عنده أصدقاء، لا يلعب مع أحد، وإذا خرجنا من المنزل ولعب مع أحدهم يكون عدوانياً. لا يطيعني أبداً لدرجة أنني أغضب منه كثيراً وأدعو عليه بالموت، ليقول لي أحياناً: «أكرهك»، ويقول لأبيه ولعمه وكل من يزعجه ذلك.

إن المشكلة هنا مؤسفة ومؤلمة جداً. أنتم تتركبون في حق الطفل أشياء لن تجعله متمتعاً بالصحة النفسية. من أهم احتياجات الطفل الأمن والحرية، ولديكم لا يوجد أمن، كون الطفل يتعرض للضرب حتى من غير المسؤولين عنه. لا أحبذ أن يقوم أي أحد غير الوالدين بضرب الولد، والضرب بحد ذاته أسلوب لا يجدي ولا يعطي أي نتائج طيبة، بل هو وسيلة لتفاقم المشكلة وإبراز مشاكل أكبر ومعقدة أكثر.

عزيزتي الأم، طفلك يحتاج للاهتمام، للأخذ بالأحضان، للاحتواء، للتحدث معه، لمدحه وليس لضربه ولا الدعاء عليه والتذمر منه. يجب أن تأخذي بيد طفلك نحو صحة جيدة، ولن يحصل ذلك إلا من خلالكم.

كل سبب له مسبب، طفلك لم يولد هكذا، كل السلوكيات اكتسبها مما يحيط به، ابحتي عن مسبب كل سبب، أعذقي على طفلك الحب والحنان، لا تسمحي لأحد حتى بالهمس عنه، هو طفلك تعهديه ليتحسن، استخدمني قاعدة الحب معه وهي القبول والتقبل والتقدير، هو طفلك وقد قبلتيه حينما حملته تسعة أشهر وأرضعته من ثديك، وضممته إلى صدرك، فتقبلتيه كما هو الآن، فهو طفلك ولن تتخلي عنه ولن تدعي عليه، وستقدرينه على أي سلوك صحيح.

طفلك -وبسبب خوفه- فقدَ التركيز، هو عصبي لكنه يحمل قلب عصفور متألم، خصصي له وقتاً ولو لعشر دقائق، امشي معه ولو حول منزلك من أجل أن تشعره بأهميته، وأن له شيئاً مخصصاً واهتماماً. أشكر كونه كونه طريح المشكلة، إنك بذلك تساعد نفسك وتساعد طفلك، أرجو اهتمامي جداً بطفلك وساعديه.

## ٨٧. الاستشارة:

(كذب / سرقة) ابني عمره ٦ سنوات، يكذب كثيراً، ويسرق، ويدخن، ولا يحب المدرسة مطلقاً، ويقوم والده بضربه كثيراً ضرباً مبرحاً، وأنا أقوم بتهديده وعقابه، ولكنه لا يخاف ولا يستجيب لأي عقاب، بل أصبح يتماهى بأخطائه وتصرفاته، فيدخل إلى المحلات (البقاليات) ويسرق منهم الطعام أو الفواكه أو الخبز، مع أن والده يبيع الخضرة ولسنا بحاجة والحمد لله، وأيضاً لديه عادة إحراق الأشياء، وذات مرة أدخلناه معهداً لتحفيظ القرآن فأحضر معه كبريتاً وأراد أن يحرق المعهد، وتكرر الموقف نفسه، كاد أن يحرق بطانية أخته الكبيرة وهي مغطاة بها أثناء نومها. ابني في حالة يرثى لها، وأنا لا أدري ماذا أفعل، أنا خائفة جداً أن يكبر ويبقى على الحال نفسه، أو أن يصبح سارقاً، أو أن يتسبب في أذية أحدهم لا سمح الله.

شاكرة ومقدرة سؤالك. عزيزتي، لا شك أن الظروف والأحوال التي مرّت بها سوريا وأهلها كبيرة وكثيرة لا تحصى، لكن أثبت الشعب السوري أنه قوي وقادر على تجاوز المحن بعون الله وقوته. شغلنا عن أطفالنا، لكن عدنا، والعود أحمد، والدليل سؤالك الحالي.

توفير البيئة الآمنة الصحية هي كل ما يتطلبه الموضوع، مع الكثير الكثير من الصبر وطول البال، لا بد من تغيير جذري وكامل للبيئة التي يعيش بها الطفل، ولو اضطركم الأمر للانتقال إلى بلدة ثانية، أو تسجيل الطفل بمدرسة داخلية تربوية، ومؤهلة لاستقبال مثل هذه الحالة، وإن تعذر يمكن

عرضه على أخصائي نفسي جيد ومتخصص بالطفولة، كي يسير بكم خطوة بخطوة لتجاوز المشكلات التي يعاني منها هذا الطفل المسكين. كما عليك الحرص والتنبيه إلى أن تكون العلاقة إيجابية وحميمية، وتتصف بالحب والاحترام المتبادل بين الوالدين، فإن ذلك ينعكس بصورة إيجابية على نفسية الطفل وسلوكه، فيبدو الطفل أكثر تفاؤلاً وأكثر سعادة وأكثر ثقة في نفسه، وأكثر شعوراً بالأمن؛ مما يسهم بتربيته على فضائل ومحاسن الصفات والأخلاق. 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 ومسمع الطفل، وعدم بث الأم أو الأب شكواهما إلى الطفل أو أمامه، لأن هذا من شأنه أن يخلق صراعاً نفسياً لدى الطفل، صراع بين حبه لأمه وحبه لأبيه وعدم قدرته وهو بهذا العمر وقلة الخبرة والدراية على المساعدة.

عدم التمييز بين الأطفال لأسباب تتعلق بالجنس أو التحصيل الأكاديمي أو الذكاء أو الطاعة، أو المقارنة بين الطفل وأخواته بهدف تحفيز الطفل على تغيير سلوكه، لأن هذا من شأنه أن ينمي مشاعر الكره والحقد عند الطفل اتجاه أخواته، ويكبر هذا الكره مع تقدمه في العمر، ولنا في قصة سيدنا يوسف عبرة.

توفير الغذاء المتوازن، والبعد عن المشكلات والضغوط وعن التدخين والمدخنين، فالبيئة والمحيطون يؤثران بشكل كبير جداً وقوي جداً على الأطفال.

الاجتهاد في أن تكون بيئة الطفل الصغيرة (الأسرة) هي الأكثر تأثيراً في بناء شخصية الطفل، وهذا يتأتى من خلال التالي:

\* عندما نقوم بعقاب الطفل لسلوك قام به (ليس المقصود هنا العقاب الجسدي)، نحرص على أن نوضح للطفل بأن هذا العقاب موجه للسلوك الذي قمت به ولكننا نحبك. فكثير من الأطفال يعتقدون عندما يعاقبون من قبل الوالدين، بأنهم أصبحوا غير محبوبين من قبل والديهم، وقد يشعرون بالحزن الشديد والقلق.

- \* لا يكون العقاب بالصراخ والضرب والحرق أبداً أبداً، بل يعاقب بمنعه من شيء يحبه لفترة قصيرة لا تتعدى الدقائق. مع عدم 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.
- \* اللعب مع الطفل مدة من الوقت كل يوم، أو قراءة قصة له، وقد يشترك جميع أفراد الأسرة في هذا اللعب أو الاستماع للقصة، فهذا من شأنه أن يقوي الترابط والتلاحم والحب بين أفراد الأسرة، ويزيد من طاعة الأطفال لوالديهم.
- \* أن يكون الآباء والأمهات قدوة لأطفالهم في السلوك الحسن، وفي التفاؤل وفي الالتزام بأداء العبادات في وقتها، وفي النشاط وأداء العمل، فالطفل يقلد سلوك والديه.
- \* التركيز على السلوكيات الإيجابية ونقاط القوة والإنجازات لدى الطفل، والتقليل قدر الإمكان من التركيز على نقاط الضعف والإخفاقات والسلوكيات السلبية، أي أن نكون إيجابيين أكثر من أن نكون سلبيين في النظر والتفاعل مع الطفل، فكثير من الآباء لا ينتبهون للطفل أو المراهق إلا عندما يقوم بسلوك سلبي، كأن يهمل أداء فروضه المدرسية، أو عندما يبدأ في التدخين فكم مرت أيام وشهور وسنوات على تفوق الطفل واهتمامه ولم يكافئه أحد، ولا شك أن الانتباه إلى السلبيات عند الطفل وإهمال الإيجابيات من شأنه أن يقلل من ثقة الطفل بنفسه، وقد يؤدي إلى قيام الطفل بتكرار هذا السلوك عدداً من المرات ظناً منه أن هذا هو السلوك الوحيد لجلب انتباه الوالدين واهتمامهما. في حين إن التركيز على الجوانب الإيجابية من شأنه أن يرفع من ثقة الطفل في نفسه، ويزيد من احتمال تكرار هذا السلوك (الإيجابي) لأنه دائم التعزيز والانتباه من قبل الوالدين.
- \* وضع أنظمة وقوانين للبيت وتوضيحها للأطفال، ولا بد من وضعها في مكان واضح في البيت حتى يقرأها الأطفال، مثل:

- \* خلع الحذاء قبل الدخول إلى المنزل
- \* عدم الخروج من المنزل بعد الساعة الثامنة أو التاسعة
- \* عدم رفع صوت التلفاز أكثر من المستوى المحدد
- \* عدم الكتابة على الجدران.
- فهذا من شأنه أن يعوّد الطفل على الالتزام بالقوانين، ويقلّل من السلوكيات السلبية عنده، فالأطفال يشعرون بالأمان عند توازن الضوابط.
- \* جدولة وقت الطفل، وتعيده على الالتزام بالوقت، فمثلاً يقسّم وقت الطفل إلى عدة أجزاء: فهناك وقت للدراسة، ووقت لمشاهدة التلفاز، ووقت للعب، ووقت للنوم، فلا يجوز للطفل مشاهدة التلفاز قبل الوقت المحدد للدراسة، وقد يجيب الطفل بأنه أنهى الدراسة قبل انتهاء الوقت المخصص لها، وأنه يرغب في مشاهدة التلفاز، هنا يرفض الوالدان ويحثان الطفل على متابعة الدراسة أو المطالعة إلى انتهاء وقت الدراسة.
- \* تشجيع الطفل على التعبير عن عواطفه وانفعالاته، فهذا من شأنه أن يحدّ من الشعور بالقلق، ويحدّ من كبت الطفل لمشاعره، ويمكن للأهل أن يجلسوا معاً لفترة من الوقت كل يوم يتحدث كل فرد فيها عن الأشياء الإيجابية والأشياء السلبية التي حدثت معه أثناء فترة النهار، وعن مشاعره نحو هذه الأشياء، فهذا يساعد على تقوية الرابطة الأسرية والحب بين أفراد الأسرة، كما يساعد على تعديل السلوكيات السلبية وتوجيه الطفل مباشرة، لكن هذا يتطلب الهدوء وإعطاء الثقة وعدم النهر والصراخ.
- \* تجنب إطلاق الصفات أو الأحكام السلبية على الطفل، مثل: «خالد خجول أو غير نشيط»، فهذا من شأنه أن يدفع الطفل إلى التصرف وفقاً لهذا الوصف، وقد يؤدي إلى تدني ثقة الطفل بنفسه، وهذا 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 أم سلبياً.
- \* الزمي الدعاء -غاليتي- بأن يعينك الله على تربية أطفالك، وأن يصلح الله لك طفلك ويحفظه.

## ٨٨. الاستشارة:

ابنتي الكبيرة عمرها سبع سنوات، كيف أتمكن من تعليمها حدود اللعب مع الأطفال الذكور، وكيف أفهمها ألا تسمح للأطفال الآخرين بلمس المناطق الحساسة لديها، أو أن لا تقوم بخلع ملابسها أمامهم؟ علماً أن أغلب الأطفال من حولها ذكور ولا يوجد بنات بعمرها حتى تختلط معهن، وأنا قمت بتوعيتها من قبل، لكن يبدو أن المعلومة لم تصل لها بشكل واضح.

أولاً: عزيزتي، أود لفت نظرك لنقطة مهمة وهي: أن الطفل في الغربية يكون غالباً حساساً أكثر من المعتاد، ومشاعرُ الاغترابِ يترجمها تعلقاً مُبالغاً فيه تجاه صديقه، وكأنه بذلك يخاف من فقدته، كما فقد الوطن ومن فيه. وقد يكون ذلك بسبب شعور والديها بالغربة الذي وصل إليها دون انتباه منهما؛ فالطفل بحاجة دائمة إلى الإحساس بالأمان والاستقرار، وهو يستمد هذا الشعور من والديه، فإن شعر بعدم الاستقرار عندهما؛ أثر هذا على شخصيته، وهذا الشعور يترجمه تعلقاً بصديقه الذي يشعر بحبه، وخوفاً من فقدانه، ليس لشخصه، بل خوفاً من شعور بالغربة، وعدم الأمان والاستقرار. فما عليك -عزيزتي- إلا إغداق الحب والحنان على صغيرتك، والاهتمام بها أكثر، وتكثيف زيارتكم لوطنكم إن أمكن، ولأصدقاء لكم في الغربية، وأخذها إلى الملاعب العامة لتختلط أكثر بالأطفال هناك، وحاولي -ما استطعت لذلك سبيلاً- أن تجعلي لفتاتك صديقات من خارج أسوار المدرسة، كأن يكن بنات جيرانكم، أو بنات أصدقاء، وحاولي أن تدعيهن إلى حفلة بمناسبة العيد، أو بدون مناسبة، وأمّني لهنّ الجو المناسب لتوطيد الصداقة مع ابنتك.

ثانياً: عزيزتي، الدراسة في المدارس المختلطة لا تجوز إلا عند الحاجة الشديدة، فإذا كان بإمكانكم نقل ابنتكم إلى مدرسة للبنات لا اختلاط فيها، فلا يجوز لكم إبقاؤها في تلك المدرسة المختلطة، وأما إذا لم يتيسر ذلك، وكانت هناك حاجة إلى الدراسة، فيجوز إبقاؤها فيها، مع الحرص على تعليمها أمور دينها وتوجيهها إلى تجنب مخالطة الأولاد ومصاحبتهم، وتعويدها على الاحتشام والحياء.

ثالثاً: إنّ موضوع تعليمها حدود اللعب مع الأولاد الذكور والعفة والحياء، هو من أكثر المواضيع التي تحتاج المجتمعات إلى تسليط الضوء عليها، خاصة في زمن زادت فيه المغريات البصرية، عبر الفضائيات والإنترنت والصحف، بعدما أصبح العالم قرية واحدة. فضلاً عن صديقات السوء هنا وهناك، دورك أيتها الأم، فللأم دور كبير في تعليم الفتاة قيمة الحياء، والتفريق بينها وبين الخجل الذي قد يطيح بشخصية الفتاة، فبعض الأمهات، هداهنّ الله، يخلطن بين الخجل والحياء، وباسم الحياء يمنعن بناتهنّ من إبداء آرائهنّ، ومن أشياء كثيرة فيها الخير الكثير لهنّ. فعليهنّ أولاً فهم المفهومين بدقة، بحيث تربي الفتاة بتوازن، بعيداً عن الانغلاق المميت الذي قد يجعل الفتاة خجولة فاقدة لهويتها، وشخصيتها منطوية على نفسها، لا رأي لها، وبعيداً أيضاً عن الانفتاح المقيت، الذي قد تضيع فيه الفتاة بدون وجود من يوجهها أو ينصحها، خاصة إذا وجدت حولها أصدقاء سوء وإعلاماً هداماً، فننقذ الفتاة حياءها، وتضيق راكضة خلف شهواتها وميولها.

طرق غرس الحياء: أول دور يجب على الأم الانتباه له وهي تغرس هذه القيمة في بنتها، ألا تنهى عن شيء وتأتي مثله. فعليها هي أولاً أن تتحلّى بالحياء والعفة، ويكفي أن ترى البنت أمها في مواقف في الحياة تترجم لها العفة والحياء. ثم عليها رواية القصص، فالقصص الهادفة ترسم في خيال البنت القيم التي يصعب علينا شرحها، ولا تنسى التحفيز والتشجيع المستمر، لأي موقف تراه من بنتها أو أولادها يكون فيه خير وخلق رفيع. وكذلك عليها بالحوار البناء معها، إذا رأت مشهداً في التلفاز أو موقفاً في السوق وغير ذلك، عليها أن تناقشه معها بأسلوب مبسط سهل، ثم تقوم بتوجيهها؛ فالتوجيه خاصة غير المباشر، يجعل البنت هي من تكتشف الخير، وتفرقه عن المنكر، فتحب العفة والحياء، وتنفر من كل سلوك تتبعد صاحبه عن فطرة الحياء والعفة.

سلوكيات تقطر حياء: أما عن كيفية تعليم الفتاة الأحكام الشرعية المرتبطة بهذه الأخلاق الكريمة، فيكون عن طريق استيعابها، فهي تميل للزينة بالفطرة، وعلينا أن نجعلها تفخر بأنوثتها وجمالها، ونعلمها مهارات الضوابط الشرعية، من صون النفس عن غير المحارم، وكيف تكون الزينة المسموحة وغير المسموحة، وطبيعة العلاقة أيضاً مع المحارم، وطريقة الكلام

واللباس في كل من البيت، مع الصديقات، وفي السوق وغيرها. فهذه المهارات تكتسبها من أمها، ولا يجب أن تغفل الأم عن حقيقة الالتزام بطاعة ابنتها لله فعليها أن تحببها بخالقها، وتمهّد لها الأرض الخصبة لتلقي أوامر المولى في حب وانقياد. وشريعتنا لا تتعارض مع فطرتنا، إنما وجدت لتهدّب حياتنا، وتجعلها أسعد وأجمل.

نصائح انتبهي لها:

- \* لحماية ابنتك من التحرش الجنسي: عليك إخبار ابنتك بأن المناطق الحساسة ممنوع لمسها، أو الاقتراب منها من أي شخص كان، وفي حال حاول أحد لمس المنطقة الحساسة فيجب إخبار والدتها فوراً، مع تطمينات بأنها لن تتعرض للعقاب في حال الإخبار بذلك.
- \* تحذير الابنة من الانفراد مع أي شخص بالغ في مكان منعزل، بعيداً عن الآخرين.
- \* في حال كانت في المدرسة، فعليها الذهاب للحمام في فترة الفسحة المدرسية، وليس أثناء الحصص، فقد ينفرد بها أحدهم.
- \* غرس روح الدفاع في نفس الطفل، وأنّ الشخص المعتدي جبان لا يقدر على فعل شيء.
- \* إفهام الطفل أنّ جسده ملك خاص به، ولا يجوز لأحد الاعتداء عليه.
- \* إحاطته بالحب والحنان والإشباع العاطفي؛ حتى لا يبحث عنهما عند شخص آخر وينخدع بذلك.
- \* ألا يُسمح للطفلة بالذهاب للأماكن العامة وحدها، كالأسواق والملاهي والمطاعم.
- \* عدم السماح لها بالنوم في بيوت الأقارب والأصدقاء، فأغلب قصص التحرش تحدث هناك.
- \* ألا تستجيب الطفلة لدعوة رجل غريب يقترب منها في سيارته، أو أي وسيلة يغيرها بها.
- \* تحذير الطفلة من تلبية دعوة الإغراءات المادية والمعنوية التي قد يقدمها لها أحدهم.
- \* وأخيراً استعيني على أمورِك كلها بالصلاة، والدعاء الدائم إلى الله تعالى، فهو قريب مجيبٌ.

## ٨٩. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٧ سنوات، هي ذكية وأنا أحبها جداً، لكني لا أستطيع أن أعبر لها عن حبي، بالعكس أغضب عليها كثيراً، حاولت تعلم مهارة التواصل مع الأبناء كي أتمكن من التواصل معها، والتعبير لها عن حبي العميق تجاهها، إما بقبلة أو ضمة حنان، لكن أتفاجأ أنها تقف متعجبة من تصرفي هذا معها، أنا خائفة جداً من أن يصبح بيني وبينها فجوة، أتمنى أن أتمكن من التواصل معها وأنه يكون هناك حوار بيننا، لكن مشكلتي هي في التواصل الجسدي، مع العلم أن عندي طفلة أصغر منها عمرها ٣ سنوات علاقتي معها أفضل من ناحية التواصل الجسدي. علماً أنني عانيت من هذا الموضوع وأنا صغيرة، ولا أربغ أن يتكرر مع ابنتي.

أختي الكريمة، لاشك أن التواصل مطلب بين الأم والأطفال، لكن ليس بالضرورة أن يكون بشكل تراجمي، يكفي مثلاً أن تجلسيها بحضنك، أو أن تقبليها قبلة سريعة بعد مساعدتها بأمر ما، ومع الوقت ستعتادين وتعتاد طفلتك على ذلك. وبظني أهم ما يجب أن تحرصي عليه، كونها باتت تخرج إلى الروضة، هو عناق الخروج مع قبلة وداع على الجبين، ثم عناق العودة والترحيب، فهذه كافية لترسخ تواصلك معها، وتؤكد لها حبك. لكن تأكدي -غاليتي- أن الموضوع يحتاج للصبر والمثابرة، والدعاء أيضاً. لا بد من أن تعتادي على الهدوء والابتسام، وابتعدي عن الصراخ والضرب، فهذه مدمرات الحب والتواصل. وفقكم الله وأقر عينك بطفلتك.

## ٩. الاستشارة:

ابني عمره ٧ سنوات، عنيد جداً ولا يعترف بخطئه أبداً، يصعب عليه أن يبدي أسفه عند فرطه للحركة مثلاً، أو عند ضربه لأخوته، دائماً يعطي مبررات لأفعاله ويلقي باللوم على أخوته، ولا يتقبل منهم أي نصيحة أو حتى كلمة، وعصبي جداً حتى مع والديه.

الرد:

عزيزتي الأم، ذكرت أن طفلك هو الرابع، فهل يعني هذا أنه الطفل الأصغر؟ هل حدث شيء معين قبل ثلاث سنوات يمكن أن يكون سبباً للمشكلة؟ مثلاً وفاة شخص مقرب، مولود جديد، انتقال، الالتحاق بالروضة؟

عزيزتي، يبدو أنك تقومين بمجهود طيب، وتستخدمين أساليب جديدة للتعامل مع سلوك ابنك، وكونك لا تعنفين أو تهينين أطفالك فهو بالطبع ليس سبباً لظهور هذا السلوك، بل على العكس هو سبب قوي سيعينك لمعالجة السلوك.

راجعي سلوك من حولك مع طفلك، هل يحصل على الدلال أو التفضيل من فرد آخر في العائلة؟ هل ينجو بتصرفاته الخاطئة بعد إلقاء اللوم على شخص آخر؟ هل يحصل على ما يريد نتيجة العناد؟ عدم تقبل الطفل للتأسف ليس غريباً على الأطفال عموماً، بل حتى الكبار أحياناً يجدون صعوبة في ذلك. ادعوك للانتباه للتالي:

- كوني أنت ووالده وإخوته - الأكبر - قدوة في تحمل الأخطاء وإبداء الأسف عند الخطأ. حدثي جميع أطفالك سوياً عن أهمية ذلك، حتى على الأخطاء البسيطة، ولا يلزم أن يكون إظهار الأسف بصورة واضحة ومبالغة. مثلاً: إذا اصطدمت بطفلك خطأ قولي له: «عفواً». وركزي على أن تتعاملي بهذه الطريقة مع والده أيضاً والكبار حوله، ليشعر أن هذا سلوك الكبار.

- لا تلقي باللوم عليه إذا أخطأ، ولكن تحدثي عن التصرف بانعزال عن شخصه، وساعديه لتصحيحه. مثلاً: إذا سكب شيئاً من الطعام أو الشراب قولي له: «تعال وخذ البخاخ والمسحة لتنظفها سوياً». وإذا بعثر ألعاب إخوته قولي له: «هيا نعيدها كما كانت لكي لا يحزن أخوك». ولا تقولي له: «سكبت العصير عليك أن تنظفه، بعثرت الألعاب وعليك أن ترتبها».

في البداية قد لا يستجيب لك، ولكن تقبلي أي عمل بسيط يقوم به، مثلاً: لو رش المنظف وقمت أنت بالمسح فهذا جيد، ولو جمع نصف الألعاب فهذا جيد. يجب أن يكون جميع من في محيطه يعاملونه بالطريقة نفسها. غالباً يشعر طفلك أن الخطأ يجعله ناقصاً وأن الاعتذار يهينه، فإذا انتبهت لهذين الأمرين سيشرح أن الكل يخطئ ويمكن تعديل الخطأ دون مشاكل وتسير الأمور بعدها بشكل جيد. لا تحمليه مسؤوليات أكبر من سنه، إذا فشل بالقيام بها سيشرح بالغضب والسلبية تجاه ذاته. لا تتحملي عنه نتيجة أفعاله إذا كان الأمر يحتمل ذلك، مثلاً: إذا لم يرتب ألعابه في غرفته فأخبريه أن هذا يعرضها للضياع والتلف. واتركيها ولو طال المدة حتى يقوم هو بترتيبها.

## ٩١. الاستشارة:

طفلي عمره ٧ سنوات، بكل الأمور هو صعب، عند الأكل يتعبني فهو يرفض الأكل، وأيضاً متعب جداً عند ذهابه للمدرسة كل يوم، يضرب أخاه وأخته الأكبر منه سناً ضرباً موحجاً، ويغار من أخيه الصغير، مع العلم أننا جميعاً نهتم به، وأيضاً جده وجدته يدللانه ويهتمان به كثيراً، وهو يحب جده أكثر من والده.

عزيزتي، واضح من تصرفات طفلك أنه يطلب الاهتمام المطلق وغير المنقطع، ويريد منك الاحتواء أكثر، يبدو ذلك من خلال رفضه للطعام. استخدم معه طريقة التخيير، مثلاً: بدلاً أن تقولي له: «تعال وتناول طعامك»، قولي: «تعال لأعرف لك ما تريد»، أو: «ماذا تشتهي من طعام، ماذا تحب أن تأكل؟». حتى لو أنك لم تصنعي له ما يريد دوماً أخبريه أنك طبخت له هذا الطعام من أجله، وأنك سعيدة إذا أكل معك، لأنك تنتظريه من أجل أن يأكل معك، وأنك إذا لم يأكل لن تأكلي، وأن الأكل يكسبه صحة وقوة، وأنت تريدينه أن يكون قوياً وصحياً.

دوماً رغبه ولا ترهبه. تصرفاته مع إخوته هي جميعها للفت النظر، انتبهوا أنا هنا!.

احتويه أنت وإخوته، ودوماً التمسوا له العذر، حتى يسهل عليكم التعامل معه.

من الواجب أن تتواصلي مع مدرسته، من أجل شرح سلوك رفضه للمدرسة، ربما يواجه مشكلة مع معلميه وزملائه. تحاورى معه، ناقشيه لماذا لا يحب المدرسة، قولي له: «أنت طبيب المستقبل، كيف ستصبح عالماً إذا لم تتعلم، فلتتعلم ولتكن الأول».

## ٩٢. الاستشارة:

ابني عمره ٨ سنوات، مشكلتي معه أنه يحب أن يتفوق على أخواته في كل شيء، وأن يكون الأول في كل شيء، وإذا لم يتحقق هذا الأمر يبكي ويضرب أخواته. صنعت لهم جدولاً للأعمال (الحسنات والسيئات)، فإذا أخطأ بتصرفه وأردت أن أضع له وجهاً حزيناً يدخل في نوبة غضب شديدة، مع العلم أنه يبذل جهداً كبيراً لأجل أن يكون أفضل من أخواته، لكن مشكلته أنه يضرب أخواته كثيراً، ولا يستطيع كف يده عن ضربهن، وأنا لا أسامحه أبداً، وأضع له الوجه الحزين، ولا ألتفت له.

عزيزتي، يبدو أنك صارمة لدرجة كبيرة. وأول خطوات العلاج هي: - إيقاف جدول الحسنات والسيئات والمكافآت والتحفيز فوراً، فهذه الجداول تستخدم من قبل أشخاص معينين ولفترات محددة. نصيحتي تجاهلي أخطاء طفلك، وامتدحي أفعاله الجميلة بتوازن (فقط نظرة رضى دون فعل ولا كلام)، واتركي له مجالاً ليتعلم من أخطائه. - ردي على مسامحة أن الفشل والإخفاق عادي ووارد، وأنك تحبينه مهما حصل وكيفما كان، وأنك متأكدة أنه سيتغلب على الصعاب، وأن الموضوع يحتاج لصبر وهدوء. - اكتفي بتجاهل ما يحصل بينه وبين أخواته، والخروج من المكان وعدم الحكم لأحد على أحد، وسرعان ما سيترك هذا الأسلوب. استمري بضمهم بشكل جماعي يومياً، مرددة: «أنا أحبكم جميعاً، وبالقدر نفسه».

### ٩٣. الاستشارة:

كيف أقوى شخصية ابني صاحب الـ ٨ سنوات، وأجعله يثق بنفسه، أشعر أن شخصيته ضعيفة أمام الناس، هو في البيت يتحرك كثيراً ويتكلم ويتحدث معي ومع أبيه، وغالب الوقت يصدر أصواتاً وحركات مزعجة، وأبوه لا يتحمل ويدقق عليه كثيراً، ودائماً يقول له: «لا تفعل، لا تتكلم». وهو كثير السؤال بطبعه، ودائماً يريد الجواب من والده، ووالده من النوع الذي يتملخ فيصرخ بوجهه طالباً منه أن يسكت، وابني يبدأ بالبكاء وتكرار السؤال، وأخيراً في المدرسة لا يستطيع أخذ حقه ممن آذاه أو تكلم عليه.

أشكر لك تواصلك وحرصك على الاستشارة لأجل علاج مشكلة ابنك. أسأل الله تعالى أن يرزقك بره وبر إخوته.

غالي، لا تستعربي إن أخبرتك أن ابنك ذكي جداً تبارك الله، ولكنكم بأسلوبكم معه تقتلون ذكاءه، وتحطمون شخصيته، وتقفون سداً منيعاً أمام دافعيته، وخاصة حين تصدون أسئلته ولا تجيبون بإجابات تقنعه، وتكثر من الأوامر والنهي والزجر، مما يجعل منه شخصاً ضعيفاً مستسلماً، يسهل لا قدر الله قيادته من أهل الأهواء، فتنبهي أختي الغالية، ونبهي زوجك لخطورة أسلوبكم التربوي مع هذا الابن، وبدلاً من ذلك حاولوا احتواءه، وإشعاره بحبكم، ومدحه وتعزيز سلوكياته الإيجابية، ولو كانت بالنسبة لكم لا تستحق.

احرصوا على امتصاص طاقته بأساليب إيجابية، كمشاركته في نادٍ وفي أنشطة تنمي مهاراته وتزيد من ذكائه، شجعوه على السؤال بدلاً من صده، وحين تكون معلوماتكم بسيطة عن سؤاله فلا بأس بإقناعه بتأخير إجابتهم لحين إيجاد إجابة صحيحة، وحذار من الكذب أو تضليل الطفل؛ لأنه ذكي وسوف يبحث عن إعطيه الإجابة وقد لا يخاف الله فيه.

احرصي دائماً على الحوار مع ابنك، وأشعريه أنه رجلي الصغير، وأنتِ تعتمدين عليه، فهذا يوحي له بإحياء إجابي يجعله يحرص على الظهور بما تحبين. لا بأس من عرضه من باب الاطمئنان لا غير على طبيب مختص للتأكد من أنه لا يعاني من فرط الحركة.

احرصي على تربيته التربوية الدينية التي تجعل منه الولد الصالح الذي تقر به عينكم.

## ٩٤. الاستشارة:

طفلي عمره ٨ سنوات، وهو وحيد، ولظروف صحية لم يرزقنا الله غيره من الأولاد، ومشكلته أنه يعاني من الوحدة كثيراً والممل، ومشكلتي أنني حنونة عليه جداً فلا أستطيع أن أعاقبه عندما يفعل شيئاً خاطئاً، وأنا متعلقة به كثيراً لدرجة أنني أدعه ينام بجانبني حتى الآن.

عزيزتي، لا شك أنك تحبين طفلك كثيراً، ومن محبتك له أن توجهيه لما فيه مصلحته في الدنيا والآخرة. طفلك الآن عندك، وبطبيعتك الحنونة يمكنك أن تتجاوزي عن أخطائه وتحملينها، لكن عليك أن تفكري في مستقبله أيضاً، فالعالم لا يرحم كما ترحمين أنت، وسيمر بالعديد من التجارب، ويختلط بالعديد من الناس الذين لن يتحملوا أخطائه، أو يبرروها له ليتجاوزوا عنها. وبذلك سيتأثر طفلك سلبياً، وسيكون الضرر أكبر بكثير من شعورك الآن تجاه العقاب. من رحمتك بابنك أن تُعديه ليكون نشئاً صالحاً قادراً على التعامل والتفاعل مع المجتمع، عارفاً بحقوقه وواجبه تجاهه. يجب أن تدركي أيضاً عزيزتي، أن العقاب هو جزء من التربية التي هي مسؤوليتك كأم، والتي تتحملينها كأمانة منذ أن رزقك الله بهذا الطفل، فانظري إلى ما فيه مصلحته وقومي به، ولو شعرت بصعوبة ذلك في البداية، لكن قناعتك بواجبك ومسؤوليتك ستسهل عليك الأمر، وتعينك في معرفة ما الصواب في التوجيه. توجيه سلوك الطفل لا يلزم أن يكون عن طريق العقاب، بل نبدأ بالتحدث مع الطفل عن العواقب، واستخدام عبارات توجيه إيجابية، وتعزيز السلوك السليم وتجاهل السلوك غير السليم أحياناً. وأيضاً إعطاء خيارات أنسب للطفل، ثم إذا لم يستجب يمكن أن نلجأ للعقاب. ويمكنك أيضاً أن تجلسي مع طفلك، وتدعيه هو من يقرر العقوبة وتكون معقولة لك أيضاً طبعاً. بالنسبة لما ذكرته من أن طفلك ينام بجانبك إلى الآن؛ فهذا الأمر غير صحي لطفلك. يحتاج ولدك إلى مساحة نوم منفردة، كما تحتاجين أنت لذلك، وقد يكون فيه مخالفة لأمر الرسول صلى الله عليه وسلم بالتفريق في المضاجع. لكن ابدئي الأمر بالتدرج حتى لا تكون عند طفلك ردة فعل، خصوصاً أنه معتاد على الأمر. كرري الدعاء لطفلك ولنفسك: «اللهم ألهمني رشدي، وقني شر نفسي».

## ٩٠. الاستشارة:

ابن أختي لديه نوع من الحقد إذا قام أحدهم بإزعاجه ولو بكلمة بسيطة، لا ينساها ويحقد على صاحب الكلمة، مثلاً إذا تحدثت معه والدته وتضايق منها يقول لها: «أنا لم أعد أريد أن أكون ابنك»

غاليتي -بارك الله فيك- على حرصك واهتمامك بأختك وأولادها. كثير من الأطفال يرد بكلمات مثل: «لا أحبك» على من يغضبه بغض النظر من هو الشخص. ومع أن هذه الكلمات تؤثر كثيراً على الأم فإن الطفل لا يعينها بمعناها، وإنما هي طريقته للتعبير عن غضبه وحزنه.

على الأم أن تراجع أسلوبها مع طفلها عموماً خلال اليوم.

في السنوات السبع الأولى ينبغي أن تميل العلاقة مع الطفل إلى الترغيب والحنان واللعب أكثر من الشدة والحزم، وهذا لا يعني الإفراط في الدلال وإنما يكون التوجيه برفق وجدية دون قسوة. فلتجعل القبلة والضمة هي تحية الصباح والمساء، ولتخصص وقتاً يومياً أو أسبوعياً للعب مع طفلها والخروج في نزهة.

لكن صبورة أثناء نوبات الغضب، ولا تقابل الأمر بالعصية نفسها، ولتكن حنونة في لحظات الألم والحزن، تعتذر لطفلها إذا أخطأت في حقه، حتى يتعود هذا منها، وإذا أخطأ دون قصد فلا توبخه، بل تظهر له تجاوزها عن الخطأ، وتعلمه بهدوء.

## ٩٦. الاستشارة:

طفلي عمره ٨ سنوات، هو لا يحب الدراسة، رغم أنه متفوق ومتميز بدراسته. هو يعتمد على ذكائه، وعندما أريد تدريسه يتعبنى جداً. كما أنه متعلق بـ(التابليت) -الكمبيوتر اللوحي- كثيراً؛ لذلك عندما يفعل شيئاً سيئاً، أعاقبه بحرمانه من (التابليت) قليلاً، ثم أسامحه. لا أستطيع أن أقسو عليه كثيراً. أرجو أن تفيدوني لحل هاتين المشكلتين. وجزاكم الله خيراً.

أيتها الأم الغالية، إن ما يواجهه طفلك هو الطبيعي والعادي لدى الكثير من الأطفال، وخصوصاً إذا كان الوحيد والمدلل لديك. بخصوص الدراسة عزيزتي، يجب أن ينظم وقته، أبرمي معه اتفاقاً على وقت محدد للتابلت، ووقت محدد للدراسة.

لا يصح استخدام التابلت أكثر من ساعتين في اليوم، وهما ساعتان متقطعتان؛ لأنه يسبب على المدى البعيد فرط حركة وتشتت انتباه. اطلبي منه الموازنة في ذلك.

أما المشكلة الأخرى وهي عقابك له، فإن تراجعك بحد ذاته خطأ فادح، أعظم من الخطأ نفسه الذي قام به طفلك. لا بد لك من الثبات على رأيك، وتحقيق العقاب وعدم التراجع فيه.

طفلك عندما يشاهدك تتهاونين معه في إصدار قراراتك لن يحترمك، ولن يؤدي ما تطلبين منه. حاولي أن تبعدي طفلك عن التابلت، فمرة تطفئين الإنترنت ومرة تخفين الشاحن الكهربائي. وهكذا بطرق غير مباشرة. اصطحبيه في رحلات طويلة خارج المنزل دون التابلت. مارسي معه رياضة المشي. اخرجي أنت وهو -ولو لمدة ساعة- حتى تفصليه عن ذلك. وبما أنك وضعت يدك على المشكلة؛ فأنت اختصرت نصف الحل. بقي عليك هذه الخطوات، تأملها جيداً، ونفذها حتى لا تتسع دائرة المشكلة. وفقك الله وألهمك الصواب.

## ٩٧. الاستشارة:

طفلي عمره ٨ سنوات، شخصيته ضعيفة خارج المنزل، ولا يلعب مع زملائه، وقليل المشاركة في الصف، وفي البيت كلما طلب مني أو من إخوته طلباً فهو يطلبه بصوت عالٍ جداً جداً، حتى صار الصراخ عنده عادة.

غالبتي، عند تعرض الطفل لصدمة عنيفة فقد يؤدي هذا لانهايار عالمه، وفقدانه الشعور بالأمان، وهنا يتوجب مساعدته ودعمه بطريقة مناسبة، لتغيير قناعاته السلبية التي تكونت عن الآخرين والعالم، والتي تؤثر حتماً في شخصيته وتسبب ضعفها.

كما أن افتقار الطفل للمهارات الاجتماعية المناسبة، مثل مهارات التعارف ومهارات الاتصال الاجتماعي، ستجعل الطفل يواجه صعوبات متعددة في مواقف الحياة المختلفة، وسيظهر بصورة الشخص الضعيف المنطوي.

ونصيحتي لك أن تعززي ثقته بنفسه، وتساعديه على اكتشاف مميزات وقدراته، دون ضغوط ولا إجبار، وبشكل عام ستساعدك النصائح التالية: تعليم الطفل المهارات الحياتية المناسبة، مثل أساليب التعامل مع الآخرين والتعرف إليهم، وطرق حل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار. ويمكن تعليم الأطفال الكثير من المهارات التي يحتاجونها، باستخدام القصص والدمى وبعض أفلام الكرتون المنتقاة، وتمثيل المشاهد التي قد تواجههم، وكيفية التصرف السليم.

ومن المهم جداً أن يعطى الطفل فرصة اختيار أشياءه، مع البقاء بقربه لتقديم المساعدة عندما يحتاج لها، كأن يتعلم شراء أشياءه البسيطة بنفسه، والتعامل مع النقود، واختيار الأصدقاء، واختيار مكان النزهة أو وجبة الطعام التي سيتناولها.

ومن المهم جداً للأهل أن يثقوا بأطفالهم، ويبتعدوا عن السخرية أو الضرب تماماً، حتى ولو على سبيل العقاب.

## ٩٨. الاستشارة:

ابني عمره ٨ سنوات، لا يحب مدرسته، ولا يستطيع أن يكون صداقات مع رفاقه، ولا يحب الدراسة.

أشكر حرصك ومتابعتك لابنك والبحث عن الحل، فهو يعادل نصف الحل. أرجو أن تفكري دوماً وتتأكدي بأن كل سبب له مسبب. ما مرّ بطفلك من أحداث رُسم في ذاكرته، وربما صار راسخاً في ذهنه، ولا يرى أينما اتجه سوى تلك الأحداث المؤلمة التي شكلت لديه عائقاً في الدراسة والتواصل الاجتماعي.

غاليتي، تشاركي أنتِ وطفلكِ الحمد والشكر، كونكما في بلد يوجد فيه أمان. وحثيه على استشعار النعمة، وأشعريه بأن الحياة جميلة من حوله، مليئة بالناس المحبة.

كوني فخورة دوماً به. وخذيهِ إلى أماكن يستطيع أن يكون فيها صداقات، مثل الحديقة. شجعيه على التعرف إلى الناس، ومساعدتهم، والسلام عليهم.

اصنعي جسر تواصل قوي بينك وبينه وبين المدرسة دوماً، تواصل مع مدرسيه حتى يهتموا به. لا تشعريه بأن لديه مشكلة، ولا تستخدم معي معه النقد والمقارنة واللوم، بل كوني معه، وقولي له أنا أريدك أن تكون شجاعاً، وتتعلم حتى تحميني بعلمك القوي، فالؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف.

## ٩٩. الاستشارة:

ابني عمره ٨ سنوات، لا يستطيع تكوين صداقة مع أي أحد، ويكره مدرسته. هل تظنون أن الظروف التي مررنا بها من تهجير وغيره، وإقامتنا مدةً في المخيم قد أثرت عليه؟

غاليتي، أود تنبيهك أن المعطيات غير كافية وغير واضحة. مثلاً: ما ظروف التهجير؟ ما مشكلة العيش في المخيم؟ عزيزتي، الأطفال في هذا العمر يلعبون مع جميع الأطفال تقريباً، دون تمييز الجنس واللون واللغة. اصطحابك له للحديقة مثلاً، وللأماكن التي يتواجد بها أطفال بعمره، مع بعض السكاكر، التي يوزعها عليهم بنفسه، واللعب بحرية، سيساعده ليكسر الحواجز. يبدو أن الطفل تلقى الكثير والكثير من التخويف والتحذير كي يبتعد عن الغرباء، أو يمتنع عن اللعب معهم، وهذا بطني ما أوصله لحاله هذا. أنصح بشدة بعرضه على أخصائي نفسي بشكل مباشر، كي يتمكن من معاينة حالته وتشخيصه. حاولي -أختي- امتداح أخلاق بعض الأطفال في محيطه، وتبيين أنهم جديرون بأن يكونوا رفاقاً له، هذا سيوصل له رسائل خفية بالأمان، وبإمكانية التواصل .

## ١٠٠. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٨ سنوات، دائماً تفتعل المشاكل مع إخوتها لأبسط الأمور، ولا تنتهي المشكلة إلا بضربها، إما من قبل أخوتها أو مني بسبب حركاتها الاستفزازية، وهي عنيدة جداً، ولا تصغي لأحد في العائلة، مع أنها تواظب على صلواتها جيداً، وأحياناً عندما أغضب منها أقول لها: «لا تصلي فقط كوني عاقلة»، وللأسف، هي تقلل من احترام من هم أكبر منها كثيراً، وأيضاً إذا قام أحدهم بلمسها تبالغ بأنه ألمها كثيراً، ويكون هذا غير صحيح. كيف يمكنني التعامل معها؟، وكيف أولف بين قلوب أولادي وأبعد عنهم القسوة والغلظة؟

نسألُ الله أن يقر عينك بصلاح ذريتك ونجاحهم. الذي يحدث بينهم يكاد أن يكون هو الطبيعي، المرفوض ليس شجار الأطفال، ولكن المنوع هو انزعاجكم الزائد، لابد للأطفال أن يتشاجروا، فالشجار ضروري، وفيه فوائد، ولا يتحول إلى أزمة إلا بالمعالجات الخاطئة، وعلينا أن نعرف أن الشجار يزداد في الحالات التي نرغب فيها في منع الشجار، وإظهار الضيق من تكرره، وقد يتشاجر الأطفال ليلفتوا نظرَ الوالدة، وربما تشاجروا للشعور بوجود خلل عاطفي، أو خلل في مسألة الثواب والعقاب، ومن المهم أن نسلط الأضواء على الإيجابيات وليس على الأخطاء.

وفيما يخص تصرفات ابنتك ذات الثمان سنوات، نقول: واضح أنها تريد لفت نظرك لها وإثارة الاهتمام بتصرفاتها ولو كانت خاطئة. غالبتي: لابد من حصول المشقة والتعب في تربيته الأبناء، أنصحك بقراءة الكتب التي تتحدث عن خصائص النمو وعن احتياجات الأطفال المختلفة في كل مرحلة من مراحل نموهم. غالبتي، أهم ما يجب أن تعلميه لتنجحي بإذن الله في غرس المحبة والألفة بينهم هو سعة صدرك، وصبرك عليهم، والإصرار دون يأس في متابعة وتعديل سلوكياتهم غير المرغوبة، والأكثر أهمية من كل ذلك هو اتفاقك مع والدهم على طريقة واحدة في التربية. سأقدم لك أختي الفاضلة بعض النصائح التي أرجو أن تنتفعي بها:

- \* حاولي قدر الاستطاعة الاقتراب من أبنائك مجتمعين، وكذلك الجلوس مع كل واحد منهم منفرداً للاستماع لمشاكله وما يحب وما يكره وما احتياجاته، حتى تمتلكي قلوبهم وتكوني أهمهم وصديقتهم.
- \* شاركيهم هواياتهم، والصغير منهم شاركيه لعبه، واقضي بعض الوقت كل يوم في الحوار معهم، ليتعلموا الحوار مع بعضهم، ولتعرفي ما بداخلهم وتعملي على التخفيف من الغيرة بينهم.
- \* أشعريهم بمحبتك، بالكلمات اللطيفة والضمّ لصدرك، فإذا شعروا بحبك واهتمامك بهم ومساواتك بينهم استقرت نفسياتهم، وأصبحوا كالعجينة بين يديك في تقبلهم لكلامك، واستجابتهم لكل تعديل إيجابي. علميهم بالقدوة، عن طريق إظهار احترامك لمن يكبرك سناً، وعطفك على الصغير، والفتي نظرهم لبروا ذلك منك ويطبّقوه بأنفسهم، ثم كافئي كل واحد يقوم بالسلوك المطلوب أو أي سلوك جيد.
- \* حاولي قدر الإمكان أن تكون الحياة اليومية فيها طابع النظام، مثلاً بعد الاستيقاظ من النوم يبدأ كل واحد بترتيب الفراش، ثم يرتب مظهره، ثم تناول الإفطار، وللعب وقت، وللدراسة وقت، وللقراءة وقت.
- \* أشغلي فراغهم بمساعدتك في أعمال البيت، فهو لهم إنجاز وتعليم، ويزيد ثقتهم بأنفسهم، ويدربهم على التعاون، وبذلك يتعلمون تحمل المسؤولية، ويصبح لديك وقت أطول للجلوس معهم والتفرغ للأمور الأخرى.
- \* تحدثي مع الكبير منهم عن الصغير، فمثلاً حدثي ابنتك الكبيرة بأنها أصبحت ناضجة وذكية وتستطيع أن تتحمل تصرفات أختها الصغيرة، لأنها مازالت طفلة محتاجة للتوجيه.
- \* حاولي تعليمهم السلوك الجيد بالقصة، فمثلاً قصي لهم قصة عن حب الكبير للصغير، وكيف كان هذا السلوك مرضياً ونال عليه الثواب من الله ومحبة من الناس، فأسلوب التعليم بالقصة والقدوة من أنجح الأساليب التعليمية.

- \* الهدية تنشر الألفة والمحبة، علميهم أن يتهادوا فيما بينهم ولو بشيء رمزي، المهم أن يتذكر كل منهم الآخر ويحب إدخال السعادة إلى قلبه، فالأوقات الجميلة تجمع القلوب وتبقى في الذاكرة.
- \* وأخيراً حاولي دائماً أن يكون سلوكك وتصرفاتك مطابقة لما تتحدثين عنه وتأمريهم باتباعه. وتذكري أهمية تخصيص وقتٍ لابنتك ولكل طفل في المنزل ومحاورته على انفراد بلطف ومحبة، وسرد القصص التي فيها كلام عن المحبة، وسوف يُفيدُ التَّجاهل لبعضِ التصرفات، والتغافل علاجٌ، لو نجحنا في أن نشغلهم قبل أن يشغلونا.

## ١.١. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٨ سنوات، أتقنت اللغة التركية مبكراً، سريعة التأقلم مع حياتنا في الغربية، لكن ما يزعجها دائماً أنها لا تشعر بمحبة أصدقائها لها وحتى أخوتها، وهي كثيرة البكاء والهدوء وخاصة أمام الغرباء، لكنها سريعة البديهة وتلبي للجميع احتياجاتهم، لدرجة أنني بدأت أَعْضِبُ إذا بالغت في المساعدة؛ لأنهم لا يتذكرون مدحها إلا عندما تساعدهم، أما عندما يحتاجون لأحد يلعب معهم أو يتسلى معهم فهم يتذكرون إخوتها، وهي كثيرة الصمت لا تعبر عن مشاعرها إذا نهرها أحدهم، سواء كان كبيراً أم صغيراً، تصمت وتعود للبيت لتشتكي إلي، كيف يمكنني أن أساعدها في تقوية شخصيتها؟

أختي الغالية، لا أجد عند طفلتك أي مشكلة، فالهدوء ليس مشكلة، والتعاون ليس مشكلة، وتلبية الاحتياجات ليست المشكلة، سيحصل لديك مشكلة أكبر عندما تمنعين ابنتك من ممارسة أهم صفتين: وهي الصمت والتعاون. الثرثرة لا تفيد، والكسل لا يفيد. يجب تعزيز صفاتها الجيدة ولا يجب لومها عليها. ربما تكتسب صفات غير مفيدة في حال أجبرناها على التخلص من صفاتها تلك، فانتبهي وبقوة.

ادرسى الصفة التي لدى طفلك، هل هي مفيدة لها ولجتمعها؟ فالصمت صفة المفكرين والعلماء، والتعاون صفة المبدعين، كيف تطلبين منها التخلي عن ذلك؟

من لا يحترمها أبغديه عنها، واصنعي لها كياناً خاصاً بها. ابحثي لها عن صداقات جديدة، وأعطها مسؤوليات جديدة، لتوظف بها طاقاتها في الصمت والهدوء والتعاون، وتكتسب مهارات جديدة. وظّفي مهاراتها الجديدة في الحياكة والأعمال اليدوية. دوماً أثني عليها، ولا تؤنّبها على الصفات الحسنة الي فيها. واصطحبيها للمكتبة، واشتري لها كتباً، واطلبي منها أن تقرأها لك. خصّيتها بأنشطة خاصة بها دوماً، وقولي لها عبارات تشجيعية، جملاً إيجابية: «أنا سعيدة بك، أنتِ قدوة رائعة»، دوماً ردي على مسامعها: «أنتِ تصمتين لتفكري، وعندما تفكرين إذا كان أي أمر يواجهك يحتاج كلمة (لا) لا تترددي أبداً بقولها»، ورتدي على مسامعها: «عند الحق يجب أن نقول (لا) حتى تحفظ حقوقنا، الناس يحترمون ويحبون من يدافع عن نفسه، وفي أحيان كثيرة لا بد أن تلتزمي الهدوء فهدوءك سيفيدك». ابحتي في النت عن الأساليب التي تزرع الثقة في نفس الطفل، ممكن أن تجديها عند الدكتور مصطفى أبو سعد. وأخيراً أهنتك من كل قلبي على ما تتمتع به طفلك من صفات، فهذه الصفات أصبحت نادرة الوجود في هذا الزمن، فاستمتعي بطفلك، واحمدي الله.

## ١.٢ الاستشارة:

ابنتي عمرها ٨ سنوات، انخفض معدلها الدراسي بشكل كبير بعد أن كان ممتازاً من ناحية القراءة والكتابة، والآن تراجع في القراءة والكتابة وحتى في دروسها وكأنها لا تستوعب مضمون الأسئلة.

أيتها الأم الغالية، عندي تحفظ على وصف الطفلة بأنها تعاني من صعوبات تعلم لأنه حسب الإفادة أنها كانت ممتازة بالأول الابتدائي وفهمها للمقروء يعتبر جيداً، بكل الأحوال سنعمل على الناحيتين: الأكاديمية والاجتماعية. الناحية الأكاديمية: طالما هناك تراجع بمستوى القراءة والكتابة معنى ذلك أن الطفلة تفتقد بعض المهارات، ستقومين بالتعرف إلى المهارات المفقودة من خلال اختبارها بما يلي: قراءة الحروف وكتابتها بشكلها المنفصل بأصواتها القصيرة (الفتحة، والضمة، والكسرة). قراءة الحروف بأصواتها القصيرة وكتابتها بأشكالها (بأول الكلمة، ووسط الكلمة، وآخر الكلمة). قراءة كلمات ثلاثية خالية من القواعد وكتابتها. قراءة كلمات فيها مد بالألف وكتابتها. قراءة كلمات فيها مد بالياء وكتابتها. قراءة كلمات فيها مقطع ساكن وكتابتها. قراءة كلمات فيها شدة مع الفتحة وكتابتها. قراءة كلمات فيها شدة مع الضمة وكتابتها. قراءة كلمات فيها شدة مع الكسرة وكتابتها. قراءة كلمات فيها تنوين ضم وكتابتها. قراءة كلمات فيها تنوين كسر وكتابتها. قراءة كلمات فيها تنوين فتح وكتابتها. قراءة كلمات فيها «ال» القمرية وكتابتها. قراءة كلمات فيها «ال» الشمسية وكتابتها. قراءة كلمات فيها تاء مفتوحة أوتاء مربوطة وكتابتها.

ملاحظات:

المقصود بالكتابة (الكتابة من الذاكرة البعيدة)، أي تكتب الكلمات إملاءً من ذاكرتها، مع الحرص أن لا تكون اطلعت عليها قبل الكتابة بفترة قصيرة. حافظي على اختبارها بالمهارات المذكورة حسب تسلسلها. لا تختبرها بكل المهارات في جلسة واحدة، بل وزعيها على جلسات متعددة لا تزيد مدتها عن ١٥ دقيقة. لا توجهيها للإجابة الصحيحة، واقبلي منها كل الإجابات وعليك تدوين ما أخطأت به.

تحلي بالصبر والهدوء حتى لا تضطرب الطفلة وتخاف، حينها لن تكون النتائج صحيحة.

بعد تشخيص المهارات المفقودة ستقومين بإعادة شرحها لها وتجهيز تدريبات عليها، على أن يكون التدريب أيضاً حسب التسلسل أعلاه. (بمعنى إذا كان عند الطفلة مشكلة بالمدود والمقطع الساكن والشدات مثلاً، ابدئي بمعالجة المد ثم المقطع الساكن ثم الشدات).

أما الناحية الاجتماعية: اعملي على زيادة ثقتها بنفسها من خلال ما يلي:

\* اضبطي طفلتك وهي تقوم بأعمال جيدة وامدحها عليها أمام الآخرين.  
\* لا تتركها تنتقد نفسها. عندما تريدين منها طلب مهمة قولي لها: «من فضلك»، ثم اطلبي منها. قولي لها: «شكراً»، أو «جزاك الله خيراً»، عندما تؤدي لك أي خدمة.

\* ساعديها في اتخاذ بعض القرارات بنفسها (تقرر ماذا تلبس، أو اختيار مكان للذهاب إليه، أو لعبة تود شراءها). خذي رأيها في أمر من الأمور (ماذا تطبخين اليوم لعائلتك، أين تقضون مثلاً إجازة نهاية الأسبوع).  
\* علميها بعض المهارات الفنية كالرسم وقص الأوراق وصناعة أشكال منها (يوجد على الإنترنت الكثير من المقاطع).

\* اجعلي لها ركناً في المنزل لأعمالها واكتبي اسمها على إنجازاتها.

\* ساعديها في كسب الصداقات، فإن الأطفال هذه الأيام لا يعرفون كيف يختارون أصدقاءهم.

\* اجعليها تشعر بأهميتها ومكانتها وأن لها قدرات وهبها الله لها.

\* علميها مهارات إبداء الرأي والتقديم، وكيف تتكلم وتعرض ما عندها للناس.

\* علميها كيف تضع لنفسها جدولاً لمهامها واتباعه وتنفيذه.

### ١.٣. الاستشارة:

ابني عمره ٨ سنوات. ابني ضعيف الشخصية ويلجأ للبكاء من أجل كل شيء، وبسبب أي شيء.

الأم الغالية، أشكر حرصك على طفلك. الواضح من الاستشارة أن طفلك يتعرض للعنف، ربما بشكل معنوي، وربما بشكل جسدي، فهو ربما يتعرض للضرب أو التوبيخ أو التهديد أو التهميش، وهو ما جعل منه طفلاً ضعيف الشخصية، يبكي بسرعة. وربما يكون تواصله الاجتماعي بسيطاً، مما جعله ضعيف الشخصية. كل سبب له مسبب.

لا بد أيها الأم الغالية أن تركزي على الأسباب التي جعلت منه كذلك، لأن لهذا الأمر عواقبه، فحتى الدراسة والتفاعل في الصف قد يخجل أن يقوم بها حتى لا يبكي. ساعديه على صقل شخصيته، بمدحه وحبه وضمه والعطف عليه، وبإعطائه مسؤوليات، وبأخذه في نزاهات لوحده، وبتعريضه لمواقف اجتماعية، وعدم ذكر أخطائه وعدم توبيخه، بالحديث معه ومناقشته، بمشاركة قراءته كتاب، أو الحوار حول موضوع معين، بإرسال رسائل له تصف سلوكه بعكس ما هو عليه الآن. ساعديه وقفي جانبه، فمرحلته العمرية قابلة للتعديل.

أما إذا استمر على ما هو عليه، فمع مرور الوقت ستصبح مشكلته أكبر، ويصبح عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض -لا قدر الله- بادري من الآن.

## ١٠٤. الاستشارة:

ابني عمره ٨ سنوات، لم يكن يكذب، وكان يخاف إذا كذب. بعد دخوله صف الثالث ابتدائي بدأ بالكذب، وفي المدرسة يهرب من الحصص، ويتكلم كثيراً، وعندما أتحدث معه لا يكون مركزاً. أنا أعاني كثيراً معه، فهو يؤدي إخوته، مع أن والده يعامله على أنه واعٍ، لكن لا فائدة، وإذا عاقبناه يحزن ويقول لنا: «لماذا تعاقبونني؟»، ونحن نخبره بالسبب فيرد بـ«عندما أكبر لن أكون باراً بكما ولن أطيعكما». علماً إنه أكبر أولادي. أرجو المساعدة.

أختي الغالية، الدافع دوماً وراء الكذب هو «شدة المحاسبة»، فطفلك يكذب إما لأنه سيحاسب كثيراً، فالحساب الكثير والتدقيق يدفع الطفل للكذب، أو أنه في بعض الأحيان يخاف من تصرفاته ولا يميز الأمور فيدفع نفسه نحو الكذب. العقاب الكثير يدفع الطفل للكذب، عليكم بالتخفيف من المحاسبة والعقاب، وحاولوا أن تربوه بالحوار والتوجيه، حتى يشعر بالمسؤولية. امدحوه وافتحروا به، ولا تذكروا سلبياته. اجلسي معه يوماً جلسة ودية، لا تقل عن نصف ساعة، بدون ذكر مساوئ. كثرة الكلام تنتج عن قلة التحدث معه والإنصات. أنصتي له، واسمعي له، وحدثيه أحاديث يحبها، وأطعميه أشياء يحبها. أما عدم تركيزه معك فهو بسبب الخوف منك. وبالنسبة للهروب من الحصص، حاولي عندما تجلسين معه، وبطريقة غير مباشرة، معرفة الأسباب التي تدفعه لذلك، كل سبب له مسبب. لا تستخدميه معه ثلاثة أمور: النقد، والمقارنة مع غيره، واللوم.

## ١٠٠. الاستشارة:

ابني ذو الـ٨ أعوام يقوم بضرب أخواته كثيراً، وخصوصاً إن وجد معهن شيئاً يحب أن يستولي عليه، وإن رفضن ضربهن. مثلاً: جهاز التحكم الخاص بالتلفاز يجب أن يبقى معه وإلا ضربهن، وإن أحضرت أخته هدايا معها فازت بها في المدرسة يصر أن يراها بالقوة، وإن انتصرت عليه باللعب يضربهن. علماً إنني أعاقبه دائماً عقاباً أليماً، وأحياناً أجعله يختار عقابه بنفسه، وفي أحيان أخرى أجبره أن يعطينه نقوداً من مدخراته، ودائماً يقول: «لا دخل لي، يدي تضرب لوحدها»! وهو أكبر أولادي عندي.

يسعدني تواصلك، كما يسعدني اهتمامك كأم بالبحث والاستفسار عن الطرق الصحيحة في التربية. غالبتي، لعلكم تستخدمون الضرب مع هذا الابن مما يجعله يقلدكم، ولعله يغار من أخواته الأصغر منه لاهتمامكم بهن، فيودّ لفت الانتباه لنفسه، كما إن هناك من الأطفال من لديهم طاقة كبيرة فيفرغها بشكل عنف، ولعله يشاهد أفلام الكرتون والمصارعة مما يجعله يقلد. نصيحتي لك: اجعلي ذكريات ابنك مليئة بصور جميلة عنكم، من خلال ضبط النفس والهدوء في التعامل معه. اجلسي مع طفلك جلسات خاصة، وقومي فيها بتعزيز عاطفته تجاه أخواته، وأنه رجل البيت وهو المسؤول عنهن. اغمروه بحنانكم وعطفكم، اكثروا من مدحه، وخاصة عندما تجدين منه ولو تحسناً بسيطاً، وفري له ألعاباً تمتص طاقته، حاولي تقنين ما يشاهد من أفلام الكرتون وغيرها، اربطيه بقنوات صالحة وقصي عليه قصصاً عن الرحمة، وعن علاقة الأخوة الجميلة، اصطحبي أخواته إلى السوق لشراء هدية محببة لأخيهم، وافعلي العكس معه. أكدي له أنك لا تسمحين أيضاً لأحد أن يتسبب في أذيته، وتحققي من أنه دائماً هو المعتدي، فلعله مظلوم أحياناً، ولكن لا يعرف كيف يعبر عن ذلك إلا بعنفه. الشجار بين الأخوة له الكثير من الفوائد التربوية، فاسمحي لهم به أحياناً، مع مراقبتك، واتركي أولادك يحاولون حل مشاكلهم بأنفسهم. قبل كل شيء استعيني بالله فهو المربي واكثرني الدعاء له ولأخواته. احرصى على المشاركة في دورات تربوية، وعلى قراءة كتب تربوية تساعدك في عملية التربية.

## ١.٦. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٨ سنوات، تعاني من خوف شديد من الحشرات ومن دخول دورات المياه وحدها، وتتأثر كثيراً بأي قصة مخيفة قد تسمعها في المدرسة أو أي مكان آخر.

- أود في البداية أن أقول إنه لمعرفة حل أي مشكلة يجب معرفه مسبباتها فالخوف انفعال طبيعي عند الأطفال، لكن إذا تطور بشكل سلبي فيكون نتيجة أحد الأسباب التالية، أو كلها مجتمعة:
- \* فقدان الاهتمام وعدم رعاية الطفل بشكل كافٍ، مما يؤدي إلى انعدام شعوره بالأمان، وجعله عرضة للتوتر والقلق من أي طارئ.
  - \* قيام أحد الأشخاص بتخويله بصوت معين، أو من حيوان معين، أو من الظلمة، وهذا يؤدي إلى اكتسابه خبرة مؤلمة تجاه الأشياء التي يُخوف بها.
  - \* رؤية من هم بالنسبة له مصدر قوة وأمان -كالأُم أو الأب أو من مثلهم- في موقف يخافون فيه من الحيوانات أو من الأصوات المرتفعة، أو غيرها.
  - كيفية معالجة الطفلة من أسباب خوفها من الحيوانات والأماكن الخالية كدورة المياه وما شابه:
  - \* مناقشة الخوف، يعني سؤال الطفلة عما تخاف منه؟ ولماذا؟ وما هو توقعها أو فكرتها عن مصدر الخوف بالنسبة لها؟ بهدوء وروية.
  - \* جعل الطفلة تراقب هذه الحيوانات من خلف نافذة وهي تتحرك، أو تقرأ الأم والطفلة قصصاً أو كتباً تتحدث عن هذه الحيوانات، وإجراء مناقشة حول هذه الحيوانات وتشجيعها على رسمهم.
  - \* ملاحظة الطفلة لأطفال في عمرها نفسه، أو أصغر بقليل وهم يلعبون الحيوانات.
  - \* الإشراف عليها وتشجيعها على ملاعبة أو لمس هذه الحيوانات.
  - الأمر نفسه بالنسبة لخوفها من الأماكن الخالية، نناقش سبب خوفها، ومما تخاف، ونتعاون معها على تبديد هذا الخوف، إن تأكدنا فعلاً أنه ليس هناك ما يسبب لها هذا الإحساس.
  - أما بالنسبة لنفورها من القيام بالواجبات المنزلية، فالحل يكون باختيار الوقت المناسب أو الأسلوب المناسب:

الوقت: أن نطلب منها القيام بواجباتها في الأوقات غير المخصصة لمشاهدتها للتلفاز، أو الأوقات غير المخصصة للعب، أو أوقات النوم.  
الأسلوب: كأن نشجعها على المشاركة في إعداد الحلوى إذا أنهت واجباتها سريعاً وكما يجب، أو أنها ستخرج مع والدتها لمكان تحبه.  
وختاماً -أختي الكريمة- القاعدة الأساسية للقيام بهذه الإجراءات، هو تعزيز ثقة الطفلة بنفسها، وإحاطتها بمزيد من العناية لتتجاوز هذه الأمور، فرعايتك وقلبك الدافئ هو خير وقاية وخير علاج.

## ١٠٧. الاستشارة:

ابن أختي عمره ٩ سنوات، تعاني والدته معه في أوقات المذاكرات، ورغم أن أخته تقوم بتدريسه والتحضير معه جيداً للامتحانات، ولكنه عندما يذهب إلى المدرسة لا يعرف كيف يجيب عن الأسئلة، ويحصل على علامة منخفضة جداً.

غاليتي، بخصوص ابن اختك حفظه الله، وما يعانيه من تدني مستواه الدراسي على الرغم من مذاكرة أخته له، فاعلمي أن عدم التدريب سبب رئيسي لمشكلته، وهي ليست مشكلة مرضية، إذ لا تكفي فترة الاختبارات للمذاكرة له، ولا يعني هذا أنني أقلل من جهد أخته، ولكن أعني أن هذا الطفل بحاجة لتركيز المعلومات عنده، مع الحرص على تفادي أسباب منع التركيز، كالرغبة في النوم أو الضغط النفسي أو الجوع وغير ذلك. كما يجب الحرص على أن تقدم له المادة المدروسة بشكل مشجع ومحسوس ومشخص، حتى يستطيع تذكرها وقت حاجته لها. ومن أفضل الطرق لذلك: ربط المعلومات ببعضها مع استخدام وسائل حسية، وإثارة الدافع للمذاكرة بشيء مشجع للطفل. والاستعانة أولاً بالله والدعاء له.

ولا ننسى الأغذية التي تحتوي على الماغنسيوم والفسفور والزنك، وهي موجودة في الخضار الورقية والفاكهة واللحوم والمكسرات والأسماك. أسأل الله أن يقر عين أختك بأولادها، وأن ينبتهم نباتاً حسناً.

## ١٠٨. الاستشارة:

ابني عمره تسع سنوات، شخصيته ضعيفة جداً بين أصدقائه في المدرسة.

عزيزتي، تمنيت لو ذكرتِ بعض المواقف ليتضح لي مفهومك عن ضعف الشخصية، وهل هو ضعف الشخصية عموماً، أم فقط في المدرسة؟ ضعف شخصية الطفل، وتولد الخوف لديه، يكون عادة نتيجة للحرص الشديد والقلق المستمر، أو نتيجة لتخويفه وتهديده الكثير، وإظهار الهلع أمامه. وعموماً فإن بعض الأطفال أكثر قابلية للتأثر السلبي بهذه السلوكيات بحسب شخصيتهم. عليك عزيزتي الأم أن تنتبهي للأمور التالية، التي قد تكون سبباً لضعف الشخصية:

- \* لا تظهر الخوف والهلع من المواقف أمامه.
- \* لا تدخل في حوار حام مع والده أو أي من أفراد العائلة أمامه.
- \* لا تستعملي التهديد والتخويف للتعامل مع سلوكيات طفلك.
- \* أبعديه تماماً عن مشاهدة أفلام الرعب.
- \* ولكي تعينه على تقوية شخصيته:
- \* اسمحي له -بل شجعيه على- التعبير عن مشاعره. قد تحتاجين أنت للبدء بذلك حتى يعتاده طفلك، فمثلاً قولي له: «أنا سعيدة لأننا سنخرج في نزهة اليوم، هل أنت سعيد أيضاً؟» «أزعجني تصرف هذا الولد الذي دفعك عن الأرجوحة، كيف شعرت أنت؟»
- \* أعطيه فرصة ليختار ما يناسبه كلما كان مناسباً، فهذا يشعره بالاستقلالية، والشجاعة لاتخاذ القرار، مثل أن تسمحي له باختيار النشاط الذي يريد القيام به، أو اللباس الذي يرتديه.
- \* أشركيه أيضاً في حوارات وقرارات الأسرة البسيطة كتحديد طعام الغداء، ووجهة النزهة الأسرية.

- \* احكي له قصصاً عن الشجاعة، وخصوصاً شجاعة رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوته في حياته، وكذلك من قصص أطفال الصحابة مثل قصة الطفل الذي تكلم أمام عمر بن الخطاب دون خوف.
  - \* صفيه بكلمات إيجابية، «أنت شجاع ونبي»، «أنت بطل».
  - \* أوكلي إليه بعض المسؤوليات المناسبة لسنه، واشكره، وامدحه عند إنجازها.
  - \* علميه كيف يرد على الإساءة، بحزم ودون عنف، واتركي له الفرصة ليمارس ذلك بأن لا تتعجلي بالتدخل للدفاع عنه.
  - \* أشركيه في أنشطة رياضية جماعية، فالرياضة تصقل الشخصية، وتنمي لديه الثقة.
- إذا كانت شخصية طفلك تظهر ضعيفة أمام زملائه فقط، فالخطوة الأولى هي التحدث مع معلمي طفلك لمعرفة طبيعة علاقته مع زملائه عموماً، والتأكد من أنه لا يتعرض للأذى والتنمر من قبل أحد في المدرسة. اطلبي من المدرسة العمل على تقريب طفلك من بعض الزملاء الطيبين، حتى تشتد علاقته بهم، كأن يجلس بجانبهم ويعمل في مجموعتهم. وافتحي مجالاً للحوار مع طفلك يومياً عن المدرسة، دون دفعه لذلك بالإجبار، بل يكون ذلك في جو من الألفة والهدوء. اجلسا وحدكما وتناولوا طعاماً يحبه وتحدثا سوياً، فقد يظهر لك من خلال الحديث أسباب هذه المشكلة توفر عليك جزءاً كبيراً من العلاج. اربطي طفلك أولاً وأخيراً بالأذكار وحدثه عن أهميتها في جميع الأمور وحفظ الله له.

## ١.٩. الاستشارة:

ابني عمره ٩ سنوات، منذ أن دخل المدرسة أصبح يأخذ النقود من جيب والده وأحياناً مني دون علمنا، مع العلم أننا لسنا مقصرين معه بشيء، وحاولت كثيراً تهديده بالعقاب أو بالضرب وأحياناً أتحدث إليه لكن لا جدوى.

إنه ليسرنا أن نرحب بك في برنامج (أنا وطفلي)، فأهلاً وسهلاً ومرحباً بك. ونسأله جل وعلا أن يصلح لك ولدك، وأن يغفر له، وأن يأخذ بيده إلى الصراط المستقيم ومحاسن الأخلاق.

السُّرقة سلوك غير سويٍّ، منتشر عند كثير من الأطفال، وعلى الوالدين الواعيين أن يتعاونوا للخروج بالطفل من هذه الكبتة، مع البحث عن الأسباب التي دفعت ولدهما لفعله، ثمَّ البحث عن العلاج النَّاجع، وسنحاول حصر كثير من الأسباب التي تؤدِّي بالطفل في هذه السنِّ المبكرة للسرقة. فمنها:

- \* أنَّ الطفل يسرق بسبب الحرمان؛ لفقْر أسرته، أو بُخل والده، أو غير ذلك، فيرغب الطفل في شراء ما يريد مما هو محروم منه.
- \* تقليد بعض أصدقائه السيئين في الصَّف ومحاكاتهم، أو الجيران أو غيرهم ممن له خطة بهم.

- \* الانتقام من أحد الوالدين -أو كليهما- لصرامته وقسوته، أو إهماله والانشغال عن رعاية شؤونه، فيتجه الطفل للسرقة انتقاماً.
- \* فساد التربية، وتنشئة الأطفال تنشئة بعيدة عن القيم الإسلامية، وضعف الوازع الديني، أو غفلة الوالدين عن غرس القيم والأخلاق الإسلامية؛ مما يكون سبباً في نشأة الأبناء على التهاون بالقيم والأخلاق.

أما سبب العلاج، فكثيرةٌ متنوّعة ومجرّبة، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- \* علاج وعظيٍّ خطابيٍّ ببيان عظيم جُرم السرقة، وحكم فاعلها، وما ينتظره من عقاب، وأنها كبيرة من الكبائر؛ قال تعالى: ﴿وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالاً مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [المائدة: ٣٨]، ولقوله: ﴿لَعَنَ اللَّهُ السَّارِقَ، يسرق البيضة فتقطع يده، ويسرق الحبل فنقطع يده﴾ (متفق عليه من حديث أبي هريرة). ووعظه ببيان خطورة السرقة على الفرد والمجتمع، بأسلوب يتوافق مع قدراته العقلية ومرحلته العمرية.

- \* ومنها: تقوية مراقبته لله، وتعليمه أن الله عزَّ وجلَّ يراه أينما كان، وأنه سبحانه يعلم سرَّه وجهْرَه، مع بيان معنى قول الله تعالى: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ [الحديد: ٤]، وقوله: ﴿يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى﴾ [طه: ٧]، فالله يراه وهو يسرق، مهما ابتعد عن أعين الناس؛ لأنه تعالى يعلم السرَّ وأخفى.
- \* ومنها: غرس خلق الأمانة في نفسه، من خلال توضيح أن الأمانة من صفات المسلم الحقِّ، الملتزم بالشرع وبطاعة ربِّه، وأنها من صفات أهل الجنة، مع سرد بعض القصص الحقيقية أو الخيالية التي تبين حسن عاقبة الأمانة والصدق، وسوء عاقبة الكذب والسرقة.
- \* ومنها: مكافأته وتشجيعه لسلوكه سبيل الأمانة.
- \* ومنها: مراقبته دون أن يشعر، وعدم إغفاله أو إهماله لفترات طويلة، إلى أن يغلب على الظنَّ إبتعاده بالكليَّة عن السرقة.
- \* ومنها: تجفيف منابع الشرِّ وبواعث السرقة، باتخاذ السبُل والتدابير الاحترازية، بوضع المال في مكان لا يصل إليه، وإبعاده عن رفاق السوء، ومراجعة أحوال رفاقه.
- \* ومنها: عدم نصحه أو إحراجه أمام إخوته، أو أقاربه، أو أصدقائه، والستر عليه، والابتعاد عن أسلوب التوبيخ والتعيير.
- \* ومنها: إشباع حاجاته من مأكَل وحلوى ولعب؛ حتى لا يشعر بالنقص أو الدونية، فيلجأ للسرقة؛ لتعويض نقصه، مع إعطائه مصروفاً مناسباً لفئته العمرية والبيئية والاجتماعية، وبصورة منتظمة.
- \* ومنها: شغل وقته بأمور نافعة، من حفظ القرآن، والترفيه بالألعاب محبوبة إليه.
- \* ومنها: مواجهة الطفل بالمشكلة بهدوء شديد، والبحث معه عن السبب والداعي للسرقة؛ كأن تقولين له: «أنت أخذت من المال كذا وكذا، أنا أعلم أنك أخذته لشعورك بالحاجة إليه، ولكن سرقتها ليست حلاً؛ لأنَّ السرقة حرام وعيب»، إلى غير ذلك، «وأعدك في المرَّة القادمة إن رغبت في شيء، فأخبرني، وأنا سأحاول توفيره لك، وأنا واثقة أنك تحب الأمانة، وتكره خلق السرقة الذميمة»، ثمَّ اجعليه يتصوَّر لو أن هذا المال أو غيره مما يحبُّ سرق منه، ماذا سيفعل؟

- \* ومنها: لو تمادى الطُّفل، لا قدر الله، يشدّد عليه الجزاء؛ كالجُرمان من الخروج من المنزل، ونحوها مما له أثر عليه.
- \* ومنها: مراجعة ما يشاهد الطُّفل من موادّ إعلاميّة، مسموعة أو مقروءة أو مُشاهدة، فهناك بعض الأفلام الكرتونية ترسّخ في الطفل فنون السرقة.
- \* ومنها: التعرّف إلى نوعية طفلك؛ لتستخدمي معه الأسلوب والطريقة المثلى لتقويمه، فبعض الأطفال يُفيد معهم إيضاح الصّواب مباشرة، وبعضهم يحتاج لتوضيح خطئه، مع بيان أنّه سبب السُّلوك الخاطيء غير المرّضي، ثم نبصرهم بالسلوك الصّحيح، وبالتالي الحصول على نتائج مرّضية.
- \* ومنها: مراجعة اختصاصي نفسي.

## ١٠. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٩ سنوات، تتحدث في أمور أكبر من عمرها في المدرسة مع صديقاتها، مثل الزواج والمكياج والموضة والكلام البذيء أيضاً. إدارة المدرسة أخبرتني بذلك، وعندما واجهتها بما وصلني أنكرت وتهربت.

غالبتي، في البداية يجب أن ندرك أن بعض الأطفال لديهم فضول عال جداً، وأحياناً يكون لديهم حب تقليد للكبار. ولعل ابنتك من هذا النوع من الأطفال. في كثير من الأحيان يكون هذا الأمر دافعه ذكاء الطفل وشغفه بأمور ربما لا يهتم بها الطفل العادي. وهذا يتطلب من الوالدين صبراً وتحملاً لطفلهم، فهو كثير الأسئلة، ويبدى رغبات غير طبيعية، وربما يطرح أفكاراً محرجة. وهنا يأتي دور الحكمة في التعامل مع هذه الأمور، فيتيح الوالدان للطفل فرصة كافية للسؤال والجواب، وإعطاءه إجابات شافية تتناسب مع عمره.

حاولي فتح حوار معها، ودعيها تطرح أسئلة جعلتها تفعل ذلك، أجبي عنها إجابات مقنعة. وخصصي لها وقتاً كافياً للإجابة عن تساؤلاتها، وفهم دوافعها للحديث عن الزواج والمكياج والموضة، فقد يكون ما تريد أبسط مما تتوقعون، ويمكن تحقيقه بشكل يسير، يشبع فضولها دون أن يترك أثراً سلبياً في نفسياتها أو يجعلها فريسة لرفيقات السوء.

سبب تحدث ابنتك في المدرسة بهذا الكلام أن الفرصة أتاحت لها للتكلم مع صديقات حول استفهامات تجول في نفسها دون أن تجد لها إجابات شافية. فعمل دوركما أنتما أن تجعل ابنتكما قريبة منكما قدر الاستطاعة، وتتيح المجال لها لتقول ما تريد دون تردد أو خوف. لا تنسي أن العالم تغير، وثقافة البنات الصغيرات تغيرت كثيراً، والزميلات في المدرسة صرن يتبادلن معلومات تفوق أعمارهن بكثير، تعلمنها سواءً من الإنترنت أم من القنوات التي لا تراعي أعمار الأطفال عندما تعرض قضايا اجتماعية أو سلوكية صريحة، وربما فاضحة.

كما أن توافر الإنترنت في البيوت جعل الفرصة متاحة للصغار للتعرض لمواد غير ملائمة لأعمارهم، وبالتالي فليس هناك -بعد حماية الله تعالى لهم- من

سبيل لوقايتهم من تلك المؤثرات أقوى من بناء الثقة المتبادلة بين الوالدين وبينهم، وإشعارهم بأن الوالدين حريصان على مصلحتهم، وإثبات ذلك لهم بشكل معقول.

حاولي الاقتراب من ابنتك والتعرف إلى اهتماماتها، ومشاركتها بعضها قدر الاستطاعة، وإظهار الاستمتاع بقضاء وقتك معها. واحرصي على أن يكون هذا الوقت وقتاً هادئاً مميزاً، لا تكوني فيه مرهقة أو جائعة أو مشغولة، حتى يحقق الهدف المرجو منه بإذن الله تعالى.

في الختام، لا تنسي التوجه إلى الله تعالى بصادق الدعاء بأن يصلح ذريتك، وأن يعينك على ذلك.

أسأل الله تعالى لك العون والتوفيق، ولبناتك الصلاح والهداية، وأن يحفظهن الله تعالى من كل سوء، إنه تعالى سميع مجيب.

### ١١. الاستشارة:

ابني صف ثالث لا يحب الدراسة ويتعبني كثيراً، وفي المدرسة يهرب من الحصص أحياناً ويكذب، ماذا أفعل معه وهو لا يعرف مصلحته؟

غاليتي، كثير من الأمهات يعانين من هذه الإشكالية مع أولادهن، ومن الطبيعي أن الطفل لا يعرف مصلحته في هذا السن.

أولاً: يجب أن نعرف سبب نفور الولد الشديد من الدراسة والمدرسة، تحدثي مع المدرسة عن تفاصيل حوادث هروبه من الحصص، كم تكررت؟ هل هي حصص معينة؟ كيف يهرب؟ ما نوع الرقابة الموجودة؟ وكيف تتصرف المدرسة مع هذا السلوك؟

احكي لطفلك عن أيامك أنت في المدرسة، واجعليها نقطة لبداية الحوار مع ابنك عن المدرسة. من هذا الحوار قد تظهر لديك المشكلة التي تجعل طفلك يهرب من الحصص والدراسة قد يكون من الملل، أو أسلوب أحد الأستاذة، أو مضايقات من طلاب آخرين، وعندما تتوصلين للمشكلة يمكنك أن تتعاملي معها بحسبها.

مدرسة /  
كذب

لا تلحي على طفلكِ بالأسئلة المتكررة والكثيرة عن المدرسة. حتى تحببي طفلكِ في الدراسة، اجعلي وقت الدراسة وقتاً ممتعاً باستخدام وسائل مختلفة، مثل: ساعة توقيف وتحديد وقت لكل سؤال يكون بمثابة تحدٍ ومنافسة مع الوقت، لوح كبير يدرس عليه الطفل كتغيير عن الأوراق والأقلام.

دعي طفلكِ يحدد الوقت الذي يستطيع الجلوس فيه لفترة متتالية، ثم اتركي له فرصة للعب قبل العودة لإكمال الدراسة. خطوات لجعل ابنك يحب المذاكرة:

\* لا تجعلي من المذاكرة شبحاً يهرب منه طفلك، أي لا تضغطي على طفلك ليذاكر بل حاولي أن توزعي وقت المذاكرة بالطريقة التي يراها هو مناسبة، فليس من الضروري أن يبدأ طفلكِ بالمذاكرة من لحظة وصوله للبيت، حديثه، حاوريه، اتركي له المجال ليحدثك عن يومه الدراسي، ليأكل ويأخذ قسطاً مناسباً من الراحة ثم ليذاكر.

\* لا تُملي عليه بماذا يبدأ مذاكرته، افسحي له المجال ليختار أي المواد سيبدأ بها، هذا سيزيد من اهتمامه وحبه للمذاكرة، وعادة يفضل أن تشجعيه على البدء بتلك المواد التي تتطلب منه أن يقوم بوظيفة بيتية أو حل ورقة عمل خاصة، لأنها عادة تحتاج وقتاً أكثر، وزعي الوقت وليكن هناك أوقات استراحة بين حين وآخر، فشعور الطفل بالتعب وإثقال كاهله بإطالة وقت الدراسة، قد يكون السبب وراء كره الطفل للمذاكرة ومحاولته للتهرب منها.

\* عززي طفلكِ عند مذاكرته دون إلحاحك، وحاولي مراجعة مذاكرته لتتأكدي من إتقانه، أثني عليه أمام الآخرين، قدمي له هدايا يحبها، أعدي له طبقاً يفضلها، وغيرها من المعززات التي تعلمين مدى تأثيرها على طفلكِ.

\* تحدثي بإيجابية عنه وكرري على مسامعه أنك تستطيع، أنت رائع، أنت متفوق، ستبدع كما أنت دوماً، وغيرها من العبارات التي ستساعده على محبة المذاكرة.

- \* كوني قدوة له في محبة المذاكرة، اقربني أمامه، احفظي وليسمع لك، خذيه في رحلة علمية إلى المعرض ومتاحف الأطفال، ليرى ما يذاكر أمامه، وافسحي له المجال لشرح بعض الأفكار العلمية بطريقته الخاصة.
- \* تعرفي إلى قناة طفلك المعرفية، لكل منا مدخله الحسي التعليمي المفضل، فبعض الناس بصري، أي يعتمد على الرؤية والقراءة في تعلمه، فتراه يحفظ ما يقرأ. وبعض الناس سمعي، أي يعتمد على سمعه في التعلم، يحتاج هذا النوع إلى من يقرأ عليه ويملي عليه، يلخص له وهو يسمعه. وهناك الحركي أي من يتحرك في أثناء التعلم، هنا عليك أن تنوعي في الأداء الحركي أثناء مذاكرته، كأن يحفظ معنى درس اللغة الانجليزية وهو يقفز على الحبل، أو أن يتعلم العد وهو يحجل على قدم واحدة، أو غيرها من الحركات.
- \* ابحثي عن أسباب كره طفلك للدراسة، فقد يكون مبدعاً وذكياً، إلا أنه لا يحب المدرسة، أو لا يحب معلميه، ربما لا يتكيف مع صفه وزملائه، وربما تكون نظرتكم كوالدين متفائلة أكثر من قدراته، ممّا يجعله عاجزاً عن وصول سقف توقعاتكم، فيكره المدرسة والمذاكرة.

## ١٢. الاستشارة:

ابني عمره ٩ سنوات، لا يحب المدرسة أبداً منذ الصف الأول، ولا يحب الالتزام بشكل عام -مثل واجبات حفظ القرآن- على الرغم من أنه يتمتع بذكاء، وبإمكانه أن يتم واجباته بوقت سريع. هو في البيت كثير الحركة، كثير الكلام والأسئلة، وأشعر أحياناً أنه يتكلم لا شعورياً. لديه طبع عصبي وضيق المزاج منذ أن أصبح في الخامسة، وكان قبل ذلك كان معروفاً بمرحه على الرغم من أن لديه استعداداً أن يقوم بتركيب أشكال هندسية من قطع صغيره جداً كافية للشعور بالضيق. أما خارج البيت فلديه خجل أو قلة ثقة بالنفس أحياناً، لكنه منسجم مع أقرانه. لا يحب أخته الأصغر منه عمراً، وهو يعتقد أننا نفضلها عليه، على الرغم من إطراننا ومدحنا له، علماً أن أخته مريضة، ولذلك نحرص عليها أكثر بقليل عليها. لديه رهبة من الأماكن المعتمة والخالية حتى لو كانت غرفة ضمن البيت، ما يزيد من صعوبة وضعه.

غاليتي، من الواضح أن ذكاء طفلك ذكاء بصري يعتمد على الصور والمجسمات، يعني طفلك ذكاؤه ليس حفظاً، ويتضح ذلك من خلال حبه للألعاب المفككة، وهذه تنبع من ذكاء، فهو عندما لا يفهم يبدأ بتشتت الانتباه والحركة عوضاً عن التعلم. ساعديه دوماً في منهجه بتلخيصه له بطريقة الخرائط الذهنية، خاصة الأشياء المحتاجة إلى فهم. حاولي أن تستوعبيه، وتواصلي مع معلميه، وأشرحي لهم بأنه ذكي ويفهم لكنه يحتاج منكم أن تعلموه بطريقة يفهم بها ولا يحفظ. حاولي أنت والمدرسة أن تعطيه مهمات تحتاج حركة، حتى تشغلي حركته بالشيء المفيد. بشأن كثرة كلامه؛ حاولي أن تشغليه بها بأن تطلبي منه التحدث باللغة التركيبية كونكم هناك، حتى يتحول لشيء يشغل به نفسه وعقله، وتعلم اللغة متاح في أي مكان أقلها عن طريق النت. دوماً وقعي معه اتفاقاً على نقاط التقصير، وأعيديها عدة مرات، واطلبي منه الالتزام.

وبخصوص أخته حبيبها إلى أخيها، وعندما يغيب قولي له: «سألت عنك كثيراً هي تحبك جداً»، وقولي له عكس الأفعال التي يفعلها، وعندما يتصرف تصرفاً حسناً مع أخته اشكريه جداً وأثني عليه، حتى تتحسن معاملته مع أخته.

وبالنسبة للعصبية حاولي أن تحضنيه وتقبله وتضميه ثم تحدثي معه. يفضل أن تجري له تحليل الغدة الدرقية للاطمئنان على صحته. مشكلتك بسيطة، لا تقلقي ولا تحزني، ودوماً عليك بالدعاء.

### ١١٣. الاستشارة:

ابنتي عمرها ٩ سنوات، لا تهتم بدروسها ولا وظائفها، وإذا لم أقم بتدريسها لا تدرس وحدها وتقوم باللعب، وإذا حفّظتها تنسى ما حفظت في المدرسة، واستجابتها بطيئة بعض الشيء، كما أنها لا تسمع كلامي من أول مرة، ذهبت لمعلمتها عدة مرات وجوابها: «لا يوجد تحسن أبداً، ولديها رغبة أن تكون متفوقة ولكن تعود لعاداتها مجدداً»، شجعتها وتعاملت معها بعدة طرق، ولم يجد الأمر نفعاً، علماً أن ابنتي استشهد والدها منذ مدة، وأنا محتارة فعلاً ما الطريقة الصحيحة لمعاملتها؟

عزيزتي، لاشك أن الفقد موجه، خاصة حين يفقد الطفل أحد والديه وهو متعلق به، مع العلم بأن ردود فعل الكبار أمامه يسهم وبشكل كبير في تخطي الفقد. دورنا كمربين بث الأمل والتفاؤل الدائم في الصغار، إلى جانب تبسيط الأمور وتهوينها دون تزييف ولا مبالغات. أيتها الأم الفاضلة، أسرعى بالفيئة من المصاب والتغلب على الصعوبات لتتمكني من مساندة صغارك، وبث الشجاعة والأمل للمحيطين حولك، وهذا يتطلب الوعي وإدارة محيط الطفل بعفوية وإيحاء مدروس، يمكنك قراءة القصص، واستعمال جداول التحفيز، والمديح والتشجيع وتعزيز أقل إنجاز، فالنجاح يقود للنجاح.

يجب بناء خطة علاجية تعليمية مع المعلمة، بحسب المادة التي تعاني فيها الطفلة من قصور، كل هذا بعد التأكد من خلو الطفلة طبيياً مما يعيق تحصيلها، وهذا يوجب عليك فحص نظر وسمع الطفلة، وعمل تحاليل صورة الدم لها، والتأكد من المكان الصحيح لجلوسها في الصف.



The background of the entire page is a warm, golden-orange sunset or sunrise. In the foreground, the silhouettes of four children are visible, standing on a grassy hill. They are all flexing their biceps in a playful manner. The child on the far left is a boy, followed by another boy, then a girl, and a partial view of another child on the right. A white speech bubble with a drop shadow is positioned in the lower center, containing the text. The entire scene is framed by a thick, rounded orange border.

الفصل الرابع/  
المرحلة الابتدائية العليا  
(من ١٠ - ١٢ سنة)

## ١١٤. الاستشارة:

ابنتي عمرها ١٠ سنوات، تتصف بالعناد والتمرد، وإذا أرادت أن تناقشني يكون نقاشها بهجوم وحدة بالغة وبصوت مرتفع، وكأنني لست والدتها. أظن أنها تقلدني أحياناً، فأنا أمرُّ بضغوطات في البيت والعمل، وبتُّ متوترة في أغلب الأوقات، وهو ما يجعلني أتصرف بحدّة وعصبية.

طفلة العاشرة المتمردة عادة تكون طفلة حساسة ذكية، ذات شخصية قيادية. طفلك هنا ربما انشغلت عنها سابقاً، ولكن بإمكانك الآن تعويض ما فات، خاصة في هذا السن الحساس، المحتاج للحب والتقدير. نصيحتي لك أيتها الأم السائلة، أن ترفقي بنفسك أولاً، وترتبي حياتك، غير مستندة ولا معتمدة على أحد، كي تتمكني من تربية أطفالك؛ ليكونوا لك العوض والأمل مستقبلاً. فأنت بلا شك لا تتمنين خسارتهم أو انحرافهم، أو المعاناة من عقوقهم.

أيتها الأم الغالية ركزي جهودك على معالجة ضغوطك؛ لتتمكني من التعامل مع الأطفال بدون عصبية وتوتر، وأنصحك بالبحث عن آليات الاسترخاء، وإدارة الضغوط، والتحكم بالغضب، عن طريق قراءة الكتب، أو حضور دورات تطويرية.

ذكري نفسك دوماً، أن التربية هي أشرف مهمة على وجه الأرض، وهي تحتاج للكثير الكثير من الصبر والمتابعة، وقبل ذلك توفيق الله وعونه، الذي يتأتى بالدعاء والاتباع.

ركزي في الفترة الحالية مع أبناءك عموماً، وهذه البنية بالتحديد على عناق وقبلّة قبل النوم، وحين العودة من المدرسة، ولتكن لحظات حب ومشاعر فقط دون أي أوامر أو توجيه.

## ١١٥. الاستشارة:

ابني عمره ١٠ سنوات، منذ أن كان رضيعاً كان يمصُّ لسانه أثناء النوم بعد أن ينتهي من الرضاعة. وكلما منعته من ذلك كان يستيقظ ويبكي؛ فيقول لي والده: «اتركيه، سيكبر ويترك هذه العادة لوحده». لكنه حتى الآن لم يتغير. وفي أكثر الأيام أستيقظ لأفتح له فمه؛ لأخلص لسانه من بين فكيه وهو يمصه. ماذا علي أن أفعل لكي يترك هذه العادة؟

الرد:

عزيزتي هذه العادة باتت سلوكية، أي إنها مرافقة للطفل منذ الصغر، وللأسف تم التغاضي عنها. هي ليست شيئاً ناتجاً عن مؤثرات نفسية أو عادات تربوية خاطئة حسبما ظهر. مص اللسان يؤثر على الفك والأسنان، ويجب تدريب الطفل لترك هذه العادة، وهذا يتطلب الكثير من الصبر والتدريب. بداية عليكِ مراقبة متى يحدث هذا؟ وما الذي يسبقه مباشرة من أحداث؛ كي تتمكني من بناء خطة علاجية مناسبة. أيضاً من المستحسن تفصيل حلقة عند طبيب الأسنان، ولبسها في الأوقات التي يحدث بها هذا المص، وهو ما سيساعد على منع المص. وبالتدريج سيتعلم الطفل ترك هذه العادة. حذار من تعنيف الطفل أو السخرية منه بسبب هذه العادة، بل يتوجب أن يكون الوالدان داعمين ومساندين لأطفالهما حتى تجاوز الصعاب. دتم بحفظ الله ورعايته.

## ١١٦. الاستشارة:

تبلغ طفلتك من العمر ١٠ سنوات، هي بطيئة بالحفظ جداً، لا لأنها ليست ذكية، وإنما بسبب نقص الأكسجين عند ولادتها .

أيتها الأم الغالية، كم أنتِ حانية، فأنتِ واعية بمشكلة طفلتك جيداً. نقص الأكسجين يحتاج لمعالجة الطبيب، من أجل متابعة وظائف الدماغ، التي بها مفاتيح الذكاء والإدراك العقلي. بادري بزيارة الطبيب، لمعرفة مدى تأثير ذلك على القدرات العقلية.

لا بأس بأن تقومي بقياس ذكائها في الأماكن المخصصة لذلك، ولتعلمي يا غالية أن ما لدى طفلتك من صعوبات يحتاج لمعرفة مستوى القدرات العقلية لديها، لذلك إذا كان لديها صعوبات في التعلم فإنها ستتعلم بطريقة مختلفة. نشكر حرصك وبحثك، وأعانك الله، وكتب أجرك.

## ١١٧. الاستشارة:

طفلي عمره ١٠ سنوات، لديه نشاط زائد في البيت والمدرسة، والمعلمون يشتكون، ووالده أيضاً، وكل شخص يشتك منهُ، ومستواه في المدرسة ضعيف، ولديه صعوبة بالقراءة والكتابة.

أختي الفاضلة، يتسم الذكور خصوصاً بالنشاط المستمر وكثرة الحركة، وغالباً يكون هذا شيئاً طبيعياً، وجزءاً مهماً لنمو عضلاتهم، وتحديد قدراتهم الجسدية.

إذا كان هذا النشاط لا يؤثر عموماً في إنجازهِ لمهامه فلا داعي للقلق. فقط عليك توجيه الطاقة الكبيرة التي يمتلكها ابنك بطريقة آمنة وإيجابية. مثلاً، خصصي وقتاً تخرجون فيه سوياً للمشي السريع، وكذلك وقتاً يقضيه في الحديقة، ليمارس ألعاب تسلق مختلفة. يمكنك أيضاً إلحاقه بدورات رياضية ودورات الدفاع عن النفس.

أما بالنسبة لضعف مستواه الدراسي فقد يكون هذا مرتبطاً بكثرة نشاطه، وعدم قدرته على التركيز. ربما من المفيد عرضه على استشاري لتشخيصه، إن كان هناك علامات فرط حركة وتشتت انتباه.

علينا أن نكون حذرين من تشخيص هذه الحالات بأنفسنا، أو من قبل غير المختصين، لأن المصطلح يصبح ملازماً للطفل، ويعامل على أساسه، وقد لا يكون التشخيص سليماً.

نصيحتي لك عزيزتي، اجتمعي مع المعلمة وحددا مواطن الصعوبات، وضعا بعض الحلول المقترحة، ثم تابعا تنفيذها، ولاحظا النتائج. غالباً تكون طريقة التعليم في المدرسة بصرية وسمعية، ويبدو أن ابنك يفضل الطريقة الحركية.

هناك عدد من الأنشطة التي يمكن عملها للتعلم بهذه الطريقة، مثلاً:

- \* كتابة كلمات على الأرض بخط كبير يسير عليها وهو يقرأها.
- \* كتابة كلمات على ورق وتعليقها على الجدران، وإعطاء الطفل كرة يرمي بها الكلمات التي تقرأها.

وأعود لأركز على المهمة الأولى الآن: فرّغي طاقته بطريقة بناءة.

### ١١٨. الاستشارة:

انتقلنا لمنطقة في دمشق لا أعرف فيها أحداً، وبعد فترة دامت أشهراً عرضت على ابنة الجيران البالغة من العمر ١٠ سنوات تعليمها شغل السنارة في أيام العطلة المدرسية، ووافقت الأم، وأصبحت الفتاة تأتي لعندي وأعلمها بدون مقابل، وأنا في خاطري أن تؤنس أطفالي فقط. سمعت قريباتها بالموضوع وقدمن للتعلم هن أيضاً. استشارتي هي كالتالي:

- أولاً، هناك غيرة بين البنات، وخاصة أنهن قريبات، إلى درجة أن ابنة جارتني رفضت التعلم بعد أن حضرت قريباتها لعندي.
  - ثانياً، لاحظت أنني ضعيفة شخصية، ولا أستطيع السيطرة عليهن، فمثلاً هن يتمادين في دخول أي غرفة، وفتح أي خزانة أو درج دون استئذان.
  - ثالثاً، كيف أستطيع التأثير بالبنات، وتصحيح تربيتهن الخاطئة، ونصحهن على الأقل بالصلاة واللباس الشرعي؟
- علماً أن أعمار البنات من ١٠ إلى ١٧، وهذه ليست المرة الأولى التي أعلم فيها وليست الأخيرة بإذن الله، لذلك أرجو النصيحة.

أولاً، أشكركِ شكراً عميقاً من القلب على مشروعكِ الجميل الذي تشغلين به الأنامل الصغيرة، ولكِ الأجر إن شاء الله، وجزاكِ الله خيراً على خوفكِ وحرصكِ على البنات اللواتي يتدربن عندكِ.

غالبتي، فلتعلمي أن نجاح مشروعكِ وإيجاد روح الفريق وحب الجماعة والتكاتف سيكون من خلالكِ أنتِ، وذلك بوضع قوانين صريحة والتذكير بها دوماً، حتى ينجح العمل. فالعمل الذي تحكمه قوانين يصبح أفضل وأنجح، كمبدأ: «احترم تُحترم».

لذلك قومي الآن بإنشاء مذكرة صغيرة، سجلي بها إيجابيات العمل وسلبياته وبدائله، وابدئي خطوة خطوة بحل كل مشكلة. وثقي تماماً أن كل مشكلة لها حل. بنت جارتكِ التي هي نقطة الانطلاق سَلَمِها مهمة المساعدة لديكِ، حتى تعود وكلها ثقة كونها هي أول من بدأت في مشروعكِ.

أعطي مشتركك إجازة، وبعد ذلك أخبريهن بأن هناك تحديثات جديدة مفيدة، من توافق عليها يحق لها الانضمام لنا، وبذلك تختصرين الكثير من الأمور التي تواجهك.  
وبالنسبة لنصحهن وإرشادهن تأكدي أنك إذا تقربتِ منهن واكتسبتِ ودهن ومحبتهن؛ حينها سيسهل عليك إرشادهن وتوجيههن في كثير من الأمور بإذن الله.

## ١١٩. الاستشارة:

ابنتي عمرها ١٠ سنوات، تحب أن تشاهد على الإنترنت برامج للأطفال تظهر كيف يقضون أوقاتهم باللعب واللبس، والآن أصبحت تحب الرسم كثيراً، وتتعلم عن طريق الإنترنت كيفية الرسم، سؤالي لو تكرمتم هل يوجد برامج تشاهدها تستفيد منها بطريقة العلم، وتعود عليها بالنفع في أمور دينها والالتزام بالصلاة؟

غاليتي، بالنسبة لسؤالك هناك توجيه قبل أن أحيلك لبرامج هادفة محافظة: بعض الأمهات يعتقدن أن جلوس الطفل بالساعات أمام أفلام الكرتون يشغله عنهن، فيستطيعون القيام بأعمالهم بدون إزعاج، ميدئياً هذه الأفلام قادمة لنا من ثقافات مختلفة عن بلادنا العربية، وأهدافنا الإسلامية، وأهدافها ربحية، ولا تهتم بغير قيم وأخلاقيات نؤمن بها، وتحتوي على بعض الألفاظ التي يجب أن نبتعد الأطفال عنها. أيضاً تعمل هذه الأفلام على تحريف ما يسمّى بالقدوة، وذلك باتخاذ الأبطال الأسطوريين قدوة في الحياة بدلاً من الصالحين، فنجد الأطفال يقلدون شخصيات كرتونية وهمية لا وجود لها؛ فأبطالها يوقفون الزمن، ويذهبون إلى المستقبل، وما إلى ذلك من أفكار وأساطير لا تتوافق مع أحكام الإيمان؛ وعندما يحاول الطفل تقليدهم يشعر بأنه غير قادر على ذلك، وهذا يضغط على أعصابه؛ فيصاب بالفشل والإحباط، أو يُصر على تقليدهم.

ونجد أن أمريكا رغم أنها تمتلك إصدارات كثيرة لأفلام الكرتون فإن الدراسات فيها قد حددت عدد الساعات المسموح بها لمشاهدة الكرتون بساعتين أسبوعياً فقط، وسمح الخبراء التربويون بأن تمتد إلى ساعتين يومياً، ولكن ليس بشكل متواصل. إن فترة نمو طفلك (٩ سنوات) مهمة جداً، فهي فترة بناء الشخصية، فلا ينبغي أن نهملها، ونركن إلى مشاهدتها لبرامج الأطفال الهادفة أو غيرها لساعات طويلة، ونحتاج من الكرتون ما يغرس القيم والأخلاقيات؛ مثل: الصدق، والأمانة، والتعاون، وإمداد الطفلة بأفكار واقعية مأخوذة من المجتمع؛ مما يساعدها على الاندماج بسهولة، والتعايش مع الآخرين. ولمشاهدة الكرتون بكثرة أضرار عديدة؛ منها: أنها تُنمّي عند الطفل نزعات

عنفٍ وعدوانية؛ بسبب العنف المُقدّم في الكرتون، وزيادة الانفصال عن الواقع؛ نتيجة العيش في عالم مبهر، جذاب، غير واقعي.

إن الأطفال دون سن الـ ١٥ سنة لا يستطيعون التفرقة بين الخيال والواقع، فيشاهدون البرامج، ليس باعتبارها وسيلة ترفيه، بل ليقننوا ويقلدوا ما يحدث. وكثرة مشاهدة العالم الافتراضي الخيالي غير الواقعي يُحدث اضطراباتٍ كثيرةً في النوم؛ فقد تسبّب الكوابيس، أو القلق، أو عدم الراحة في النوم، ويتسبّب ذلك في الشعور بالإعياء والتعب في نهار اليوم التالي، ولا تكون الطفلة نشيطة.

بالإضافة إلى زرع الرُعب والخوف في قلوب الأطفال، ومن ثمّ عدم إحساسهم بالأمان، وهو ما يدفعهم للعزلة وتقليل الاحتكاك بالأسرة، وعدم تكوين علاقات خارجية.

وقد يبدأ الطّفل في تعلّم الكذب من كثرة وقوعه في الخيالية المفرطة. ويتعوّد على الكسل لجلوسه لفترات طويلة أمام الجهاز بدون حركة، وهذا يؤدّي إلى حدوث مرض السمّنة أو النحافة؛ فهو إما أن يأكل وهو يُشاهد التلفاز؛ فلا يدرك كم أكل، أو إنه لا يستطيع قطع المشاهدة بالذهاب إلى سفرة الطعام. وبما أن الطّفل لا يرغب في قطع مُشاهدته؛ فقد يرفض الذهاب إلى الحمام، فتتجم عنه أضرارٌ صحيّة؛ مثل: احتقان البول، أو الإمساك.

أيضاً كثرة الجلوس أمام الجهاز تسبّب ألماً في الجسم عند الوقوف، وهذا ناتج عن الجلوس الخاطيء في الغالب. ويؤدّي إدمان الجهاز إلى عرقلة تنمية مهارات الطفل والابتكار، وكثيراً ما يكون مُنشغلاً بما قد رآه في الليل من أفلام، ومن ثمّ يقلُّ تركيزه وانتباهه عند الذهاب إلى المدرسة.

أيضاً كثرة مشاهدة الإضاءة الاصطناعيّة تسبّب الاكتئاب، وخاصة قبل النوم، وقد تضعف الإبصار.

بعض الحُلُولِ المقترحة: أرى أن طفلك لم تصل إلى الوضع الحرج، وتستطيعين إخراجها من عالم الأجهزة والبرامج بالتدرّج، حينما تقومين بالآتي:

- \* عدم السماح بمُشاهدة الطفلة لما يعرض أكثر من ساعتين في اليوم، على أن تكون مفرّقة.
- \* متابعة الأم للطفلة وما تشاهده من أفلام، والتحاور معها فيما تشاهده، وإذا مرت فقرة خيالية، أو بها أي أخطاء، تقوم الأم بتصحيح المفهوم للطفلة؛ حتى لا يتأثر فكرها وعقليتها ونفسيّتها.
- \* على الأم تقديم البدائل للطفلة؛ لكي تُقلّل عدد ساعات جلوسها على الجهاز؛ مثل: البحث عن شخصيات إسلامية، والعمل على تحبيبها للطفلة، مثل أول طيبة في الإسلام مثلاً، وإلحاق الطفلة بحلقات تحفيظ القرآن الكريم، وتعويدها على قراءة القصص المناسبة لسنّها، وتشجيعها على الاشتراك في الألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية. واصطحابها في الزيارات التي تُناسبها.
- \* على الأم أن تقوم بتوعية بنتها بأن الجهاز وسيلة من وسائل اكتساب المعرفة، وأنّ هناك وسائل أخرى ويجب التنويع، وليس كل ما يعرض يكون له فائدة، وأنّ هناك من البرامج التي قد تتسبّب في خلق ضررٍ ما.
- \* يجب إشغال وقت الطفلة باكتساب المهارات المختلفة، وتنمية المواهب والأعمال المفيدة.
- \* تشجيع الطفلة على تكوين علاقات، والتعرّف إلى أطفال الجيران من سنّها.

- أما بالنسبة لبعض البرامج التي تفيد الطفلة، (نكرر أن لا تزيد المتابعة عن ساعتين أسبوعياً أو يومياً)، فهذه بعض التطبيقات التي قد تفيد طفلتك:
١. عدنان معلم القرآن: تطبيق تفاعلي للأطفال لتعلم وحفظ القرآن لجزء عم والأحرف الهجائية وأكثر ١٢ دعاء وحديث للأذكار اليومية ، تطبيق موجه للفئات العمرية من ٣ سنوات حتى ١٢ سنة.
  ٢. تعليم الأطفال الوضوء والصلاة: تطبيق يهدف إلى تعليم الأطفال صفة الوضوء والصلاة بأسلوب مبسط وعرض جذاب ، يشمل مجموعة من الوسائط الإلكترونية والرسومات والتدريبات التي تسهل وتقرب الفهم للمسلم الصغير.
  ٣. المصحف المعلم للصغار: بإمكانك تشجيع طفلك على قراءة القرآن الكريم وتلاوته وتحفيظه وتجويده بأسلوب سهل وتفاعلي.
  ٤. قصص الأطفال: يقدم التطبيق العديد من القصص والحكايات المصورة التعليمية والترفيهية وقصص الحروف والكلمات والقصص الإسلامية.
  ٥. تعليم البرمجة للأطفال: يساعد الأطفال على برمجة بعض الألعاب والرسوم المتحركة، ويهدف لتدريبهم على التسلسل المنطقي الذي تحتاجه عملية البرمجة.
  ٦. تطبيق التلوين: يقدم باقة متنوعة من الصور التي تحتاج للتلوين ويقوم الطفل بتلوين الصور بأدوات مختلفة وألوان متنوعة.

## ١٢. الاستشارة:

ابنتي تبول من العمر ١١ سنة، هي تتبول في الليل، كل ليلة تقريباً.

التبول الليلي له أسباب عديدة جداً، ويجب تشخيصه من قبل طبيب يعاين الحالة، ويجري الفحوصات الإكلينيكية والتحاليل اللازمة لتحديد السبب، وبالتالي تحديد العلاج بشكل جذري وصحيح. وقد ذكرت أيتها الأم الفاضلة أنك عرضتها على طبيب وهي تحسنت على الدواء فترة ثم انتكست، أنصحك بالمتابعة مع الطبيب، وذكر تطورات ما يحدث، مع المحافظة على تناول الدواء.

من أهم الأمور التي ستساعد على تحسن الطفلة هي تشجيعها على شرب ثمانية أكواب من الماء طول النهار، ثم الامتناع عن الشرب قبل النوم بساعتين، والابتعاد عن الشاي والقهوة والشوكولاته نهائياً لحين تحسن الوضع. وإيقاظ الطفلة بعد نومها بساعتين للذهاب لدورة المياه يومياً، حتى ننبه الأعصاب المسؤولة عن نمو الأعضاء. والتشجيع المستمر وعدم الصراخ، ومحاولة أن يكون جو الأسرة هادئاً وعطوفاً خلال النهار، فاستقرار نفسية الطفل وشعوره بالأمان يسهم بشكل كبير في العلاج. ولا ننسى أن الموضوع يحتاج للكثير من الصبر والهدوء والمثابرة، لكن النتائج ستكون مرضية بإذن الله.

## ١٢١. الاستشارة:

ابنتي عمرها ١١ سنة، شديدة التعلق بالآخرين، إذا تعرفنا على جيران أو أقارب تخاف أن يتركوها، ولو ليوم واحد، حتى إذا حاول أصدقاؤها تركها ترجوهم أن يسامحوها، المهم أن لا يتركوها لشدة محبتها لهم، ولو لم تكن مخطئة. وهذا جعلهم يستغلونها. وإذا تعرفنا على ناس جدد تتعلق بهم وتبدأ بالاتصال بهم كل يوم لدرجة كبيرة، وتريد مني أن أراهم كل يوم، وأيضاً تطلب أن نعيش بقربهم، لدرجة تقلقها أثناء النوم، وهي تخاف أن يغضبوا منها أو يبتعدوا، مع أنهم ليسوا لطيفين معها لدرجة كبيرة.

بعض الأطفال خاصة ما بين التاسعة والخامسة عشر لديهم هذا التعلق، وهذا عائد لعوامل عدة، منها: عدم إشباع العواطف في مراحل سابقة، ومنها عدم فهم العلاقات وحدودها، ومنها أن المربية لديها تعلق بأهلها مثلاً، أو زوجها، بحيث تتمثلها البنت بشكل لا واع، وتسقط التعلق بشكل غير صحيح، إذ لا بد من معرفة السبب بداية حتى تتمكني من العلاج. وقد تجدين جميع ما سبق منطبق على صغيرتك، وربما أكثر. إذاً عليك تهذيب مشاعرك ابتداءً، والانتباه لتصرفاتك وأقوالك حتى وأنت تحادثين أهلك على الهاتف، أو مع صديقاتك، فالأطفال يفهمون ويدركون ما وراء الكلمات بقراءتهم للغة الجسد. أيضاً عليك إشباع عواطفها بالتحاور معها، وتقبيها وضماها بشكل يومي، دون قيد أو شرط، وقبل أن تكبر أكثر. حاورها عن حدود العلاقات، وما ينبغي وما لا ينبغي، ولماذا، كل هذا أمور مهمة يجب أن تعيها، عبر الحوار والمواقف اليومية والمشاهدات، بلفت انتباهها لها دون كسر لقلبها، ودون إشعارها بأن الحياة غابة. بالإضافة لتوجيهها لهوايات تستهلك وقتها وتفكيرها، وهو ما سيصرفها بشكل تلقائي عن التعلق بالآخرين. وننبه دوماً كل أم ومربية للدعاء المستمر بصلاح أولادها، وأنها يجب أن تكون بذاتها قدوة لأطفالها.

## ١٢٢. الاستشارة:

ابني عمره ١١ سنة، كثير الحركة وفضولي جداً، ويسأل كثيراً، ثقته بنفسه قليلة وجبان نوعاً ما.

غاليتي، كل أم هي بالنسبة لأولادها البوابة التي يتعرفون من خلالها إلى الحياة، فمن الطبيعي أن تكون الأم هي ملاذهم الأول عندما يعترضهم أي مجهول، أو عندما يتعرضون لأي موقف، فكوني مستعدة غالبتي. كثرة الأسئلة دليل ذكاء الطفل وهذه نعمه من الله عز وجل، وحلوك تنمي هذا الذكاء وتعززه. ننصحك بالتالي:

- \* الاستماع له باهتمام، لأن ذلك يعزز ثقته بنفسه. قد تكونين منشغلة أثناء طرح طفلك أسئلته فاطلبي منه تأجيل أسئلته لوقت تحديده له وتلتزمين به.
- \* كلفيه بمهام منزلية تعلمين مسبقاً أنه يستطيع القيام بها، حتى تعززي ثقته في نفسه، وتكسبيه خبرة تفيده في بناء شخصيته بشكل سليم. وحذار عزيزتي من تحميل الطفل مهاماً أكبر من استيعابه، لأنه إذا فشل في أدائها ربما يحبط، فيؤدي ذلك لشعوره بأن الخلل منه، فيبدأ بالخوف الذي قد يتحول بعد ذلك لجبن.
- \* ولتعلمي أن استخدام العنف يؤدي أيضاً إلى ضعف التركيز. العنف واستخدام الضرب نتائجه سلبية، تستطيعين استخدام أساليب أخرى تكون إيجابية وتحقق نتائج مرضية ومفيدة.
- \* ذكرت أنك تحبين القرآن إلى نفسه، وتحفزينه لتعلمه وحفظه، خطوة رائعة جداً عزيزتي. ولا تنسي الدعاء الدائم فهو سر صلاح أبنائنا وبناتنا.

## ١٢٣. الاستشارة:

ابنتي عمرها ١١ سنة، تخاف من كل شيء حولها، إذا ذهبنا خارج البيت لا تقبل أن تبقى وحدها في البيت مع أخوتها الصغار، وإذا صدف وتابعت مسلسلًا على التلفاز فلا تنام الليل من خوفها، وتخاف من الظلام كثيرًا.

نسأل الله أن يوفقنا لمساعدتك، ومساعدة ابنتك للتخلص من القلق والخوف، والاعتماد على نفسها.

الأخت الكريمة: ممَّا ذكرت في رسالتك من أعراض الخوف من فراقك، والخوف من الجنّ والظلام هذه أعراض مُكتسبة، أي: لم تُولد بها، وإنَّما اكتسبتها في رحلة الحياة. ولقد جرَّبت كل السُّبل والوسائل المُتاحة لك لتُعالج ابنتك ولكن لم تنجح هذه السُّبل وتلك الوسائل، هذا يحتاج أن تعرضي ابنتك على طبيب نفسي لسببين كما ذكرت: أولاً: لأنَّ البنت عمرها ١١ سنة ولا تقرأ.

وثانياً: إلقاؤها نفسها من الشرفة.

ابنتك مُحتاجة للعلاج، عند مختص نفسي، إنَّ عرضها على الطَّبيب النَّفسي لا يعني أنه بالضرورة سوف يُعطيها علاجاً، هذا مفهوم خاطئ عند الكثير من النَّاس؛ فليست كل العلاجات النَّفسية هي عبارة عن أدوية. ومثل حالة ابنتك لا تحتاج إلى أدوية، وإنَّما تحتاج إلى طبيب نفسي للأطفال يفهم حالتها بشكل جيد. هنالك سُبُل عدَّة لعلاج هذه الحالات عند الأطفال، مثل: العلاج بالرسم، وتوفير أماكن مُخصَّصة لكي يلعب فيها الأطفال تحت إشراف المُعالجين النفسيين والباحثين الاجتماعيين، ولا بدَّ أن يكونَ المكانُ مهيأً للطفل؛ لكي يطمئنَّ أولاً قبل البدء في العلاج نفسه؛ لأنَّ ابنتك تحتاج إلى العلاج السلوكي، والذي يُهدف منه إلى تقليل حساسيتها من المواقف التي تُثيرُ الخوف والقلق، وذلك بتعريضها إلى تلك المواقف بالتدريج من الأقل إثارة للخوف والقلق إلى الأكثر إثارة، وهكذا تقلُّ حساسيتها حتى تنتهي تماماً، وبذلك يزولُ الخوف والقلق. وبعد ذلك يعملُ المُعالج على معالجة الأفكار السُّلبية عند البنت عن الظَّلام وعن الجنِّ، وتغيير هذه الأفكار بأخرى إيجابية حتى تختفي هذه الأفكار السُّلبية تماماً. غالبتي، أوْدُ أن أطمئنك أن الطَّبَّ النَّفسي لا يعتمد كما هو معروف قديماً على الأدوية المخدِّرة، والتي تُدمن، والطب النفسي الآن تطور وصارت هنالك الكثير

من العلاجات والأدوية الآمنة، وهناك الكثير من التخصصات الجديدة في الطب النفسي، مثل: الطب النفسي للأطفال، والطب النفسي المجتمعي، والطب النفسي القانوني، وعلاج المخدرات والمسكرات، والطب النفسي لكبار السن، والطب النفسي العام، والاستشارات النفسية في أقسام الطب الأخرى، لذلك لا أريد منك أن تتردد في مقابلة بنت مع طبيب نفسي للأطفال، وهي مُقبلة على مرحلة بلوغ ونضج، وبعدها ربّما يقدر الله لها حياة زوجية، فلا بد أن تكون مُجهزة لهذه المرحلة، وإلا ستبقى هذه المخاوف والقلق جوانب سلبية في رحلة حياتها. وفي الختام: نسأل الله لها الشفاء التام والكامل، وأن يقويك كأم في تحمّل رحلة العلاج، والصبر عليها إنّه نعم المولى ونعم النصير.

## ١٢٤. الاستشارة:

ابني عمره ١٢ سنة، عنيد جداً لا أجد التعامل معه بسبب عصبيته الزائدة، واتهامه المستمر لي أنني أفضل إخوته عليه وأني لا أهتم به، يطلب مني دائماً مزيداً من الاهتمام منذ وفاة والده منذ ٤ سنوات. هو كثير الشجار مع إخوته خاصة أخته الأصغر منه بسنتين، وبدا واضحاً أن سبب افتعاله المشكلات «تقصيره في دراسته»، عنيف في بعض الأحيان ومسالماً في أحيان أخرى، وبالأخص إذا أراد مني شيئاً، فهو يصبح لطيفاً جداً حين تلبية طلبه ثم ما يلبث أن يعود كما كان، ولذلك فهو لا يستجيب لي فيما أطلبه منه سواءً في ما يتعلق بدراسته أو في إحضار طلبات المنزل أو في مساعدتي. علماً أنه في المدرسة مختلف عن المنزل تماماً، فهو نشيط مزوح ضحوك جداً مرح ولديه أصدقاء.

تأكدي أيتها الأم الغالية أن فقدان الأب ليس بالشيء السهل أبداً خاصة للولد الأكبر، فمجتمعنا يحمله ما لا يطيق، وهذا بطني ما حصل مع طفلك. وحسبما وصفته فهو طفل ذو شخصية متفردة، وهذه الشخصية يكون صاحبها ذكياً جداً وحساساً جداً. نصيحتي لك حتى تكسيبه ويكون القادم لكما أفضل بإذن الله، أن تحاولي إشراكه بالمناشط التي يقوم عليها مختصون نفسيون؛ كي يتجاوز أزمة فقد بسلاسة، ويتعلم مهارات جديدة تمكنه من التكيف بإيجابية.

عناد  
وعصبية

أيضاً تناسي كل تصرفاته التي لا تعجبك، وتعاملي معه بالطريقة التالية حتى تكسيبه، وبالتالي تؤثر فيهِ: احرص على ضمه وتقبيله قبيل خروجه من المنزل وحين عودته وقبل النوم، فهذه الثلاث يجب أن لا تهملها بتاتاً مع جميع أبنائك.

وحين عودتهم من المدرسة راعي أن تكوني متفرغة لهم تماماً، وافتحي معهم حوارات عن يومهم دون أي توجيه، فقط كوني مستمعة وبإنصات شديد حتى تعتادي ويعتادوا على هذا. قد يتطلب الأمر ثلاث أسابيع حتى تصير عادتك، بعدها انتقلي للتوجيه اللطيف مع المحافظة على انفعالاتك، فلا تكون عنيفة. شاوري هذا الطفل بقرارات المنزل؛ حتى يتعلم ويعتاد ويشعر أن له دوراً وقيمة، دون تحميله فوق طاقته، فهو لا يزال طفلاً. أنتِ أيتها الغالية الحصن، فلا تسمحي للآخرين بالتدخل في شؤون أطفالك، فكثرة الموجهين والمربين تربك التربية وتضيّعها. كوني لبقة، وأثبتي مقدرتك، وحينها سيبتعدون.

## ١٢٥. الاستشارة:

ابنتي عمرها ١٢ سنة، لا تستوعب ما أقول لها، ولا أدري ما الأسباب.

عزيزتي، ابنتك الآن في مرحلة النضج، وصولاً لمرحلة اليافعين، وهي مرحلة الاستقلال بالشخصية ومرحلة الشعور بالمسؤولية. الآن هي لا تسمع منك، هي تعطي، وتحتاج منك أن تسمعي اهتماماتها. تغيرت عما مضى. ستجدين أنها في بعض الأمور تتصرف كما لو أنها أصبحت كبيرة، وأحياناً أخرى ستتصرف وكأنها صغيرة. هي تحتاج للمراقبة والاهتمام عن بعد، وأخذ الرأي والمشورة والاستيعاب.

ربما تمر بتجربة مع صديقاتها، ربما تتابع شيئاً على وسائل التواصل التقنية ومتأثرة به، ربما هناك ما يشغل بالها ويجب معرفته، وذلك بطريقتك. ابنتك تحتاجك الآن أكثر من ذي قبل، اجعليها صديقتك، أغدقي عليها الأمن والحرية حتى تعرفي كل شيء عنها ولا تتجه لغيرك.





الفصل الخامس/  
المرحلة المتوسطة  
(من ١٣ - ١٥ سنة)

## ١٢٦. الاستشارة:

ابني في السنة الثالثة عشرة. بعد استشهاد والده تعلق بي تعلقاً شديداً، فغياب والده أثر على نفسيته، وأنا قريبة منه لكن أريده أن يعتمد على نفسه، وأقول له: «لا أعلم متى دوري»، أريده أن يقبل الحياة لكنه لا يقبل بهذا الأمر، وأنا أخرج إلى عملي وأتركه وحيداً في البيت كل يوم تقريباً أربع ساعات. والأمر الآخر أتمنى أن ترشدوني لطريقة أحببه في العلم، مع أنني أتحدث إليه كثيراً عن أهمية العلم، وهو انطوائي بعض الشيء، وليس له أصدقاء، وعنيد وأحمد الله أنه ملتزم بصلاته بالمسجد في أكثر الأوقات، ويحفظ عدة أجزاء من كتاب الله، ويحضر دروس الفقه في المسجد. كيف أخرج الخوف من قلبه؟ فنحن نعيش تحت القصف اليومي. الحمد لله، بارك الله بكم ونفع بكم، وجزيتم خيراً.

يا غالية، كونه يخرج للصلاة بالمسجد ويخرج للمدرسة فلا داعي للقلق. سيحتاج لبعض الوقت كي يتمكن من تجاوز الأمر، ورجاءً تعامل مع بعفوية وطبيعية كي لا تؤثر عليه سلبياً. من الواضح أنك أيتها الأم بحاجة لجلسة تفريغ انفعالي كي تحرري قلقك وتتمكني من رعاية أسرتك بنجاح، وهذا شيء متوقع كونك شخصية متحملة للمسؤولية وساعية للنجاح، أنصحك بزيارة لمختصة نفسية لتساعدك على تحرير القلق والمخاوف وتخطيط المستقبل بنجاح. أعانك الله، ويسر لك الخير.

## ١٢٧. الاستشارة:

ابني عمره ١٣ سنة، يحب صحبة أعمامه ومعلمه في العمل، وأغلب الأحيان حسب ظروفهم ينسونه فيبيكي بكاء الرضيع ويتألم حزناً.

أختي الكريمة، أعانك وسدد خطاك في تحمل هذه المسؤولية. الحقيقة أن غياب دور الأب في حياة الطفل في هذه المرحلة العمرية له آثاره السلبية على صحة الطفل النفسية، وما يعانيه بعد هذه الفترة من غياب الوالد نتيجة متوقعة. ولهذا وفقنا الله وإياك لطرح بعض الإجراءات التي يمكن أن تساعد الطفل على تجاوز شيء من غياب دور الوالد في حياته. في البداية يجب إيجاد القدوة الحسنة البديلة للأب كالأخ أو الجد أو العم أو الأستاذ، ويجب أن تكون شخصية مقربة للطفل ويكون بينك وبين هذا الشخص تواصل مستمر (قدر الحاجة)، لترتيب شؤون الطفل. لأن غياب القدوة في حياته من المؤكد سيدفعه للبحث عنها بمفرده، وقد لا تكون النتائج موفقة. ثم يجب تدعيم ثقته بذاته، وإظهار نقاط القوة في شخصيته وتدريبه ومساعدته على التعامل معها. يجب أن تدعني له فكرة أن غياب والده عن حياته لأي سبب لا يعني نقصاً في شخصه أو وضعه، أو أن في الأمر ظلماً قد أصابه. بطريقة غير مباشرة تسردين له نماذج من سيرة الأشخاص الذين فقدوا آباءهم ومع ذلك كانوا قدوة في الحياة، وكانت لهم إنجازات عظيمة، ولا أدل على ذلك من سيرة سيدنا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.

## ١٢٨. الاستشارة:

زوجي عصبي جداً. من أقل سبب يغضب ويضرب، وأثر هذا كثيراً على ابني الكبير ذي الـ١٤ عاماً بالذات، وأفقدته الثقة بنفسه، وأصبح شبه منغلِق ويتركأ في الكلام، كيف أعزز ثقته بنفسه وأحاول تقوية شخصيته؟.

غاليتي، مشكلة ابنك تحتاج إلى إدراك والده بأن سلوكه قد أثر على ابنه. في لحظة صفاء حاولي أن تتفاهمي مع والده وتشرحي له بأنه سبب رئيسي لحصول مشكلة لدى ابنه، طفلك يحتاج منك الحوار والمناقشة، وأن تشرحي له مصاعب الحياة، والتمسي عطفه تجاه والده، وحاولي أن يكون هناك محبة في قلبه اتجاه والده، حتى يلتمس له العذر، وليس ناقماً عليه، وأفهميه أن والده وأنت تحبانه جداً، وتفتخران به دوماً، وأنكما تنتظرانه ليكمل دراسته ويتفوق حتى تعتمدا عليه.

ودوماً امدحيه وأثني عليه، وتحديثي معه وتقبلي عثراته، كونه مكسور داخلياً، وحاولي أن لا يصطدم كثيراً مع والده، قللي من لقاءاتهما مع بعض، وابحثي له عن ما يشغله، حاولي أن تنمي مهاراته، وأحضري له بعض الكتب ليقرأها. أهديه بطاقات مدون عليها عبارات جميلة عنه وعن شخصيته. أشعريه بالمسؤولية والاستقلالية، وساعديه وسانديه، ولا تستسلمي لمشكلته، وإن شاء الله سيتجاوزها. أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يلهمك الصبر والحكمة.

## ١٢٩. الاستشارة:

ابني يكذب علي ولا يخبرني بمشاكل تحصل له في المدرسة، إلا أشياء خفيفة.

أيتها الأم الفاضلة، ابنك في عمر الفتوة (المراهقة). من خصائص هذه المرحلة العمرية أن الفتى يريد أن تكون له حياته الشخصية الخاصة، والمنفصلة تماماً عن أسرته، لذلك قد يلجأ إلى إخفاء الكثير من الأمور التي تحدث معه خارج المنزل؛ ليتجنب تدخل الأسرة فيها. ومن هذه الأمور قد تكون هناك مشاكل يريد أن يتصرف حيالها باستقلالية تامة عن والديه، وغالباً يكون قادراً على ذلك، بل أن تدخل الوالدين في حل هذه المشاكل يسبب حرجاً كبيراً لدى بعض الأولاد في هذا العمر.

وهذا الأمر أيضاً هو الذي يجعل الطفل يكذب أحياناً، وخصوصاً إذا كان هناك إلحاح مستمر من الوالدين وضغط ومراقبة شديدة من الأسرة. صحيح أن تكتم الطفل يسبب توتراً للأهل، لكن يجب أن يتركوا للطفل اختيار ما الذي يرغب في التحدث عنه، مؤكداً له أن الأبواب دائماً مفتوحة. ولكي تشجعي طفلك على التحدث كوني بقربه، وتحدثي أحاديث عامة في أوقات هادئة، مثل وقت تناول الطعام.

ابدئي الحديث معه عن أشياء تهمة، ولو كانت لا تهمة، ولكن لا تلحي كثيراً، ليشاركك في الحديث. وعندما يتحدث ابنك في أي موضوع مهما كان صغيراً أنصتي له والتفتي إليه بكل جسدك وحواسك. لا تنتقدي أو تقدمي أي نصيحة أو توجيه ما لم يطلب ذلك، فقط أظهري تفاعل معه. تجنبي أسئلة (لماذا؟) عند التحدث مع طفلك، لأنها تشعر الطفل أنه بحاجة لتقديم مبررات لما يقوم به، مما يجعله في موقف دفاع. عندما يحكي لك طفلك عن المشاكل البسيطة تصرفي معها بهدوء ورفق، بدون توبيخ في الكلام أو تهديد بالعقاب.

أما إذا كان تكتم طفلك هذا مفاجئاً، فقد يكون مؤشراً على وجود علة حقيقة في المدرسة، وعندها عليك مراجعة المدرسة والتحدث مع المسؤولين لمعرفة ما يدور مع ابنك هناك.

### ١٣. الاستشارة:

أخي عمره ١٥ عاماً، يعاني من مشكلة مص الإصبع.

أشكر لك وعيك وحرصك على أفراد أسرتك، وسعيك للأفضل. عزيزتي، أسباب عادة مص الإصبع عديدة، وناشئة من الصغر، وتعتبر طبيعية ومقبولة حتى خمس سنوات من عمر الطفل. ولا شك أنها عادة سيئة، فهي تؤثر على شكل الفم والأسنان، وتسبب تشوهات فكية مختلفة. من أهم أساليب العلاج الكشف عن السبب النفسي لنشوء هذه العادة، وهذا يتطلب زيارة طبيب نفسي بشكل مباشر للتشخيص والعلاج. كما أن تعزيز ثقة الشاب بنفسه، وأنه محبوب ومميز لدى أسرته ومدرسته، لها أثر بالغ لترك أو تقليل هذه العادة. كذلك تجاهل العادة وعدم ذكرها أو للالتفات لها سيساعد على إنهاؤها.

ومن المهم جداً عدم استخدام أساليب التوبيخ والتعنيف والسخرية والصراخ، فهذه الأساليب تؤدي لردود فعل عكسية. رفع مستوى الإدراك وتوضيح مدى خطورة هذه العادة على الفك والأسنان يسهم بشكل فعال في ترك هذه العادة.

وكونك أخت كبيرة فالاتفاق معه على كلمة سر لتنبهيه من خلالها كلما حاول وضع إصبعه في فمه بأسلوب لطيف لا يشعره بالحرج، سيسهم بالتعزيز الإيجابي للإقلاع عن هذه العادة.

هناك بعض الأجهزة التي يتم تركيبها في الفم تعمل على تقليل هذه الحالة، لكن هنا يجب استشارة أطباء الأسنان قبل استخدامها. أذكر، الموضوع يحتاج للصبر والمثابرة والإصرار، كما يتطلب اقتناعاً من هذا الشاب وعزيمة، وإلا فجميع الجهود ستبوء بالفشل. وفقكم الله وأعانكم.

## ١٣١. الاستشارة:

ابني عمره ١٥ سنة، عنده خمول واضح، ليس لديه أي هوايات، وإذا طلبت منه أي طلب، كالقراءة أو الدراسة أو القيام بأي نشاط، كان يغضب ويقول: «لم يطلبوا مني في المدرسة ذلك». وكثيراً ما أجده يقضي وقته على (الجوال) يشاهد مقاطع الفيديو الكوميديا. انصحوني كيف أتصرف معه؟، بارك الله بكم.

ابنك اليافع يا عزيزتي لا يعاني من أية مشكلة، كل ما في الأمر أنه يحتاج للانعزال قليلاً بنفسه، فهو يمر بمرحلة الرغبة بالاستقلال بذاته عن الآخرين، وبدء تكوين شخصية الرجولة لديه. هو يفتقد الضحك والكوميديا فيعوضهما بما يشاهد، يبدو أن أسرتكم غالباً عملية وجادة. هو يحتاج إلى الخروج عما يألّفه بينكم، فيلجأ للضحك والكوميديا. وهو اليوم أصبح في عمر لا يحتمل الأوامر، فهو يحتاج أن تشعره بأنه هو سيد نفسه، فالآن يجب أن تحيّرته دون إلقاء الأوامر. بالنسبة للخمول أتمنى أن تقومي بعمل تحاليل هرمونية، وبالذات لهرمون الغدة الدرقية، لأن من أعراض اختلال إفرازه الخمول، حتى تطمئني على صحته.

بادري الآن بالخطوات المطلوبة منك، ولا تظهر لطفك تدمرك منه، ويجب ألا يرى منك أو يسمع أن لديه مشكلة، حتى لا تتطور لشيء أكبر. بارك الله لك فيه، وجعله قرّة عينك.

### ١٣٢. الاستشارة:

مشكلتي مع ابني أنه لا يدرس أبداً في البيت، فقط يكتب الوظائف. وأحياناً يكتبها في المدرسة، على الرغم من أنني دائماً أحثه على الدراسة في البيت، ولكنه لا يرد علي، مع أنه والحمد لله ذكي، وهو من المتفوقين، ولكنه يعتمد على شرح الأستاذ في الصف فقط، ويقضي كل وقته في البيت على النت، حتى أنه لم يعد يحفظ القرآن الكريم، مع أنه منذ صغره وحتى السنة الماضية كان يحفظ باستمرار، حتى وصل إلى حفظ عدد لا بأس به من الأجزاء بفضل الله.

سؤالي كيف أجعله يدرس في البيت، ويخفف من استخدام النت والجوال، ويعود لحفظ القرآن؟ وجزاكم الله خيراً.

الأم الغالية، ابنك الآن لم يعد طفلاً فهو يافع، يستعد لمرحلة النضوج، التي تتسم بالاستقلالية، هو يشعر الآن بالضغط، وهو يدفعه للانسحاب من المهام المنوطة به، وهو يقارن نفسه بمن حوله وفي سنه، وكيف اهتمامهم. حاولي أن تعرفي بطريقة غير مباشرة اهتمامات من حوله من أصدقاء، وكيف يفكرون، ومن هم المؤثرون عليه منهم. وحاوولي أن تحببي له الحفظ من غير أن يعرف، يعني تواصلوا معه حتى يجذبه للحفظ من جديد.

اجلسي معه، حاوريه، ولا تتكلمي معه بصيغة الأمر. حاولي أن تقدمي له عدة خيارات عندما تطلبين منه أمراً، أسأليه عندما تريدان أي أمر.

حاولي أن تعطيه مسؤوليات، وتشعريه دوماً باحتياجك له، وفخرك به، وحبك له، وأنه قدوة، حتى ينتبه لكل ما يفيده، وتبدأ مساحة الوعي المفيد في عقله بالاتساع. بالنسبة للدراسة، ابنك ذكاؤه بصري، لا تقلقي طالما أنه متفوق، هو يحتاج الآن لثلاثة أمور مهمة منك، ويجب أن تبتعدي عنها معه: - البعد عن النقد، والبعد عن المقارنة (مقارنته مع أحد)، واللوم (التأنيب).





الفصل السادس/  
مرحلة المراهقة  
(من ١٦ سنة فما فوق)



### ١٣٣. الاستشارة:

ابني عمره ١٦ سنة، عندما كان صغيراً كنت أضربه كثيراً وأصرخ في وجهه بصوت عال على أي خطأ، والآن بعدما أصبح كبيراً بدأت ألاحظ آثار أسلوب الخاطيء، فهو ملتزم بالصمت مع الآخرين، قليل الثقة بنفسه، ويخاف، وأحياناً يبدو مرتبكاً ومضطرباً.

لعلاج خوف ابنك (١٦ عاماً) وعدم ثقته بنفسه، أطرحُ بين يديك مجموعة من الحلول لمشكلة ابنك بإذن الله، وبعد الاستعانة بالله والإلحاح بالدعاء ثم الحرص على تطبيقها ستشعرين بالفرق. سنلُ نابلين: كيف تزرع الثقة في نفوس جنودك؟ قال بثلاث: إذا قال أحدهم: لا أعرف؛ قلت له: تعلم. وإذا قال: مستحيل؛ قلت له: حاول. وإذا قال: لا أقدر؛ قلت له: جرب. واضح مما سبق أن ابنك يعاني من عدم الثقة بالنفس، وهذا يعود إلى التربية الخاطئة كما ذكرت من تعنيفه وزجره والصراخ في وجهه في طفولته، وابنك الآن شاب كبير قد تربي تربية خاطئة، فكيف نزرع فيه الثقة بنفسه؟ في اعتقادي أنك إذا كنت تملكين العزم الصادق للتغلب على مشكلة الخوف والتردد وعدم الثقة في النفس لدى ابنك فسوف تنجحين بإذن الله، إذا راعيت القواعد التالية:

- \* علاقتك بالزوج يجب أن يسودها الهدوء والتفاهم، فكلما كانت هذه العلاقة حميمة، كلما أحس الابن بالأمان والاستقرار النفسي، وكلما كثرت المشاجرات ومنازعات الوالدين كلما تزعزعت ثقته بنفسه، لذا يجب أن يحاط ابنك بالحنان والدفء العاطفي والحزم، ولكن بدرجة معقولة، فالعلاقة الودودة بين الأبوين هي أساس زرع الثقة في نفس الابن.
- \* يجب على الأبوين تربية روح الاستقلالية لدى الابن، وعدم قيامهما نيابة عنه بما يجب هو أن يفعله، ولا يقارنناه بغيره، ويجب عدم السخرية منه أو الهزاء منه.

- \* الاضطراب العائلي يززع الثقة في النفس، لذا يجب توفير بيئة هادئة متسامحة تشبع حاجاته النفسية الضرورية، فعدم إشباعها ينتج فقدان الثقة بالنفس.
- \* تطبيق الإرشاد العقلاني: لاسيما على المراهقين. وأعني بالإرشاد العقلاني مهاجمة الأفكار غير العقلانية، فكون الشخص يخاف من أشياء لا تثير الخوف عند بقية الناس، معنى ذلك أنه يخضع لفكرة لا منطقية ولا عقلانية، فمهمتك مهاجمة هذه الفكرة وتصحيحها والربط بينها وبين ما يعيشه من تعاسة، وأن أفكاره الخاطئة هي السبب فيما هو فيه من هم وحزن وألم وشقاء، هذه الأفكار الخاطئة تولد لديه الخوف والتوتر والقلق. وعليك بأسلوب الحوار إزالة هذه المخاوف ليعود إلى وضعه الطبيعي، وتعود له الثقة بنفسه وبقدرته على التغلب على ما يواجهه من مخاوف.
- \* احرصى على تخصيص جزء من وقتك لابنك باستمرار، تقضيانه في ممارسة لعبة معاً أو الخروج للتسوق أو مشاهدة برامج مفيدة أو ممتعة معاً أو حتى الجلوس في الشرفة لتبادل أطراف الحديث.
- \* أظهرى حبك لابنك دائماً بالابتسام والكلمات الطيبة. شجعيه وحرصى على مدح مميزاته وقدراته ومواهبه. اهتمي به، وامدحيه أمام الآخرين.
- \* احرصى على الحوار الراقى بينك وبين زوجك: الشجار ممنوع أمام الأبناء.
- \* شجعي ابنك على ممارسة الرياضة وإيجاد هواية يبدع فيها. فالرياضة والهوايات عموماً ترفع الثقة بالنفس، لأن الابن يشعر أنه يمتلك موهبة أو قدرة تميزه عن الآخرين أو على الأقل تجعل منه إنساناً مفيداً. إذا كان ابنك يعاني من حب الشباب اهتمي بمعالجته، ووضحي له أنه أمر طبيعي في سنه وسوف يزول. وحرصى كذلك على إعداد ابنك لتفهم كل التغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع البلوغ.
- \* ساعدي ابنك على تجاوز محنة الفشل، واشرحي له أنها ليست نهاية العالم، وأنه يمكن أن يتعلم منها. ساعديه أيضاً على معرفة أسباب الفشل وكيف يمكن علاجها.

\* فكري في أي طريقة للعقاب إذا أخطأ غير الضرب وتعمد الإهانة. غالباً تلجأ الأمهات لهذه الطريقة استسهالاً أو غضباً، ولكن التربية الصحيحة تتطلب مجهوداً لمعرفة الطريقة الصائبة للعقاب والتي لا تضر بنفسية ابنك كأثر جانبي.

بعد هذه الحلول: لا تتوقعي من ابنك أن يأتيك طالباً المساعدة والحوار بينكما، بل بادري واحكي له مثلاً عن يومك وأسأليه عن يومه، أسأليه عن اهتماماته وشاركه فيها قدر المستطاع، وكلميه عن اهتمامك وشاركه فيها أيضاً.

والأهم هو أن يجده دائماً أذنًا مصغية عندما يحتاج أن يتكلم معك. استمعي باهتمام، استمعي عن حق، ولا توهميه أنك تستمعين إليه بينما تركزين في طي الغسيل أو غسل الأطباق أو تحضير العشاء. أعطيه كل اهتمامك وانتباهك. لا تشعريه دائماً أنك ترفضين ذوقه ولو لم يعجبك، من الممكن أن تعبري عن رأيك ولكن لا تستفزيه، فهو يتطلع دائماً ليحوز إعجابك. أذكرك، أن هناك خطأ ربيعاً بين مساندة ابنك وبين التحكم فيه، فاحذري أن تتجاوزيه.

## ١٣٤. الاستشارة:

ابني عمره ١٦ سنة، هو على علاقة حب مع إحدى البنات. يقول لي: إنه يريد أن يتزوجها، وهاتفه يحتوي على صورها. عمرها هي ١٤ سنة. أصبح جريئاً في علاقته معها، وأحضر سلسلة من أحرف اسمها واسمه وعلقها على رقبتة. وأخلاقه سيئة معي، ويعاندني ولا يستجيب لي، ودائماً يتشاجر مع إخوته، ومنذ فترة طلب مني نقوداً حتى يشتري (السيجارة الإلكترونية). أصبحت في حيرة من أمري لا أعرف كيفية التصرف معه. أشعر بأنني أحتاج إلى دروس بالتعامل مع سنه، وليس عندي خبرة، نحن تربينا في بيئة إناث فقط، أنا وأخواتي ليس عندنا أخ.

نشكر لك الاهتمام والتواصل قبل اتخاذ القرار، ونسأل الله أن يصلح ابنك، وأن يلهمه السداد في الأقوال والأفعال، وأن يصلح قلبه، ويحبب له الإيمان ويبغض له الحرام، ويحقق في طاعته الآمال، وأن يرزقك بره وصلاحه وهدايه.

لا شك غاليتي أن الذي حصل مزعج ومرفوض، ونحن في الحقيقة ندعوك إلى الجلوس مع ابنك، وإدارة حوار هادئ معه؛ ليقف على تقديره للخطأ الذي حصل منه، وأن تخوفيه من عواقب مثل هذه الأفعال، وأن تذكّريه بما عنده من فضائل مثل حفظه لشيء من القرآن. وأرجو أن تشعر به أنك سوف تقفين معه، وتعاونينه على الحلال، ولكن عبر المجيء للبيوت من أبوابها، وحرّكي فيه كوامن الغيرة، كما فعل النبي -صلى الله عليه وسلم- مع الشاب الذي جاء يستأذن في الزنا؛ فقد حاوره، ولمس عنده الوتر الحساس، وقال للشاب: «أترضاه لأمك»؟ والشاب ينفر ويرفض، والنبي يرد عليه في هدوء: «وكذلك الناس لا يرضونه»، ثم تواصل مع الشاب جسدياً، ووضع يده على صدره، ثم دعا له، فلم يكن بعد يلتفت إلى شيء.

أختي المباركة، تأملي ما سأكتبه:

إذا عاقبت ابنك بمصادرة جهازه فأنت تستخدمين أسهل الوسائل التربوية، على رغم أنها الأقل نفعاً، لأنك تريدين نتائج سريعة، متناسية أن ابنك يستطيع أن يستخدم هاتفاً عمومياً ليتحدث مع الفتاة، أو يستخدم هاتف

المنزل في حال عدم وجودك، فأنت لم تستطعي حل المشكلة، بل جعلت ابنك يتحدث مع الفتاة في وقت لا تكونين أنت موجودة فيه بالمنزل، وهنا تكمن الخطورة في بناء الحواجز بينك وبين ابنك. والمشكلة أنك تعتقدين بعد هذا التعنيف والتهديد والصراخ أن ابنك سيتغير سلوكه، وترتاحين كثيراً عندما تراقبيه لمدة أسبوع وتجدينه لا يتصرف أي تصرف خاطئ أمامك. بدايةً وبعد أيام يصبح أكثر جرأة، لأنك كسرتِ عنده حاجز الحياء والتخفي، وسيكون أكثر جرأة وتحدياً لك.

عزيزتي إذا تعاملت مع ابنك، وتحدثت مع الفتاة بمثل ما تعامل نبيك ستكونين مريئة ذكية. حاولي ضبط انفعالاتك، وحاولي إبقاء الجسور والعلاقات ممتدة مع ابنك، اعلمي أن هذا الموضوع يحتاج إلى نكاه كي ينصرف ابنك عنه، فهذا التصرف خاطئ، وهو صفة من الصفات في مرحلة المراهقة.

اعتبري الأيام القادمة تحدياً يواجهك، تريدين النجاح فيه. اشغلي تفكيرك في البحث عن طرق كثيرة غير العنف والتصادم. وسأقدم لك هنا عزيزتي اقتراحين، فلعل أحدهما يناسبك في التعامل مع ابنك:

الأول: افتحي معه الموضوع خارج المنزل، وأنتما لوحيدكما في مقهى مثلاً أو ممشى أو مكان مريح، واجعليه يتحدث بكل حرية عن الأسباب وطريقة التعارف.

حاولي أن تكوني معه علاقة في هذا الموضوع، فاجعلي نفسك مرجعاً له، واعرني تفاصيل دقيقة في علاقته بالفتاة.

من منطلق هذه العلاقة ابدئي في نصحه، وركزي على نقاط أساسية:

\* أنت تضيع وقتك.

\* أنت تفعل فعلاً ينافي المروءة.

\* ماذا تفعل إذا وجدت أختك تفعل الشيء نفسه مع شاب.

\* ما الحكم الشرعي في الحديث مع فتاة أجنبية والضحك معها، والسهر، وفتح مواضيع خاصة؟

«لأجعله يحاسب نفسه في كل مرة يتحدث معها حتى لا يشعر بالراحة أبداً». أكافئه بين فترة وأخرى كلما استطاع أن يقلل من عدد الساعات التي يتحدث فيها معها، إلى أن يقطع هذه العلاقة تماماً.

أشعره بأن القرار قراره، وأنني سوف أساعده فقط في اتخاذه، وأحاول دائماً أن أجعله يثق في سلوكه ودينه، بتعزيز ذلك فيه، وأن صلاته وأخلاقه وحفظه سيعصمه وينهاه عن هذا الفعل.

الثاني: أفتح معه الموضوع وأوضح له مدى ضيقي من ممارساته الخاطئة، وأخبره بأنني لا أستطيع أن أمارس عليه ضغوطاً كثيرة، لكني أحب أن أعطيه الحرية في اتخاذ القرار، ومع ذلك أنا في انتظاره لأن يترك الموضوع لوحده دون أي تدخل مني.

عندما أتعامل معه لا أنبسط ذلك الانبساط السابق، بل أشعره بأن هناك شيئاً ما يعوق صفاء علاقتنا.

أنتظر منه أن يفتح الموضوع معي، فأتكلم معه بحريتي. أضع معه جدولاً زمنياً يحاول خلاله أن يترك علاقته بهذه الفتاة، وأعزز لديه الثقة بالنفس والقدرة على تغيير الذات.

وصيتي لكِ غاليتي بتقوى الله، ثم بكثرة اللجوء إليه، واقتربي من ابنك، وصادقيه، وتقبلية، واحرصي على احتوائه، ولا تقابلي عناده بالعناد، ولكن عليكِ بالحوار والإقناع؛ فالأمر كما قيل: «إذا أردت أن تطاع فعليكِ بالإقناع».

## ١٣٥. الاستشارة:

ابني عمره ١٧ سنة، هو في مرحلة المراهقة الآن، عنيد جداً ولا يطيعني، وما يخيفني أكثر أنه يحب صديقة له في المدرسة، وأيضاً أخشى عليه من ممارسة العادة السرية.

الأخت الفاضلة وفقك الله، ونسأل الله تعالى أن تجدي فيه النفع والفائدة، والعون على حل مشكلتك.

من الواضح في البداية أن مشكلة ابنك تتركز في جانب ضعف قدرتك على التواصل معه بشكل يتناسب مع شخصيته كمرهق. طبيعة المراهق تعتمد على إثبات الذات، وإظهار الشخصية بالطريقة التي يراها هو مناسبة له، لا بالطريقة التي تُفرض عليه، أو يُجبر عليها.

أيضاً من الواضح أنه بقي محصوراً في علاقات مع أقاربه حتى بلغ السابعة عشرة، وعندما درس في مدرسة مختلطة اكتشف عالماً مختلفاً، يتحدث فيه الشباب بحرية عن سلوكياتهم أو علاقاتهم مع الفتيات، ويتفاخرون بها. طريقتك أنت في تعنيفه عندما تكتشفين الخطأ لا تناسب شخصيته، فهو من النوع الذي يناسبه التغافل عن خطئه، وكأنك لا تعرفين، ثم توجهين له رسائل غير مباشرة عن خطورة الأمر الذي يقع فيه وسيفهم ما تقصدين، ويستجيب بشكل أفضل من المواجهة العنيفة.

ومن المهم أن يدرك والده أيضاً أن أسلوب المواجهة والضرب لا يفيد في تعديل سلوكه. ابنك الآن ليس في موقف ضعف ليكون محتاجاً إليكم، فلديه أصدقاء يمكنه اللجوء إليهم والعيش معهم. كما يمكنه العمل، هو الآن بأشد الحاجة إلى شعوره بالاستقلالية والحرية وعندما يأتي للمنزل لا يرى منكم إلا محاولة فرض قيود عليه بالقوة أو بالشدة.

الملاحظ أيضاً أنه لم يقاطعكم تماماً، وأنه يستجيب لرسائلكم الإيجابية، ولكن ما يستثيره ويجعله يعاندكم ويغضب هو أسلوب تعاملكم معه، أو التهجم على شخصيته أو وصفه بأوصاف سلبية. مثل هذا الأسلوب يجعله يفقد الثقة فيك وفي نظرتك له، في الوقت الذي قد يسمع من الفتاة التي يحبها أو من غيرها كلاماً معسولاً يشعره بأنه رجل وله شخصيته وكيانه. المفترض أن تستخدم معه اللغة الإيجابية، وأن توظفي عاطفة الأمومة

لتكسبي قلبه، هو يُظهر أنه عنيد ليثبت استقلاليتته، وبمجرد شعوره بأنكم تحترمون شخصيته واستقلاليتته، وتتعاملون معه كرجل، فإنه سيعود بإذن الله تعالى إلى رشده.

حاولي أن تقولي له: «إنك شاب وسيم، وكل فتاة تتمنى أن ترتبط بك، وإني بإذن الله سأبحث لك عن أحسن فتاة، فأنت غال ولا يليق بك إلا الراقي والنفيس». قولي له أيضاً: «أنا أعرف أن الشيطان أتك في لحظة ضعف وسهل لك سبيل الحرام، والحمد لله تستطيع التوبة مما سبق، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له». اقترحي عليه أن تسافري معه لوحكما للعمرة، في وقت مناسب له، واستغلي هذه الرحلة للتقرب منه، وزيادة الرصيد الإيماني في نفسه. افتحي قلبك له، المواجهة معه وكثرة العتاب لن تفيد في جعله يقترب منكم أكثر. هو يحتاج إلى صدر حنون يفهمه ويقدره، ولا يعنفه أو ينتقد تصرفاته هو يحتاج أيضاً، إلى من يستمع إليه وإلى همومه وتطلعاته، دون أن يسفه رأيه أو يهاجمه، فقط دعيه يقول ما في نفسه، ثم علقي باختصار على رأيه.

بإمكانك أن تنصحيه حول خطورة العلاقات المحرمة بقولك إنك تخافين عليه من النار، ومن الأمراض الفتاكة التي قد تنتقل إليه. لأنه عندما يشعر بمحبتك له وحرصك عليه، فإنه قد يلين قلبه، ويستمع إلى كلامك. امدحي أخلاقه الأصيلة، ولا تقفي كثيراً عند أخطائه الحالية، تذكري أنك بحاجة إلى ترميم ثقته بكم، وهذه تتم بالتدريج، ولا بد أن يرى منك الصدق والاستمرار في موقفك منه، وإلا فإنه سوف ينتكس مرة أخرى ويهرب منكم. أوصيك في الختام بالتوجه إلى الله تعالى في كل حين، ولا سيما في أوقات تحري الإجابة، بأن يفتح قلبه وأن يهديه ويصلحه، ويحفظه من كل شر وسوء. أسأل الله تعالى بأسمائه الحسنی وصفاته العلی أن يهديه ويرده إليكم رداً جميلاً، إنه تعالى سميع مجيب.

### ١٣٦. الاستشارة:

ابنتي عمرها ١٧ سنة، عندما كنا في سوريا كانت من الأوائل دائماً، وهي مجتهدة لدرجة كبيرة وتدرس، ومن شدة شعورها بالمسؤولية تمرض عند كل امتحان، وهذا ينعبها ويؤرقني، والآن انتقلنا إلى تركيا منذ ثلاث سنوات، وهي حالياً تحضر لامتحان (اليوز) وفي السنة نفسها تدرس الثانوية، أنا قلقة عليها، كيف أساعدها وأكون عوناً لها وليس عقبة، فأحياناً من شدة خوفي أطلب منها أن تتوقف عن الدراسة، وأحياناً أسحب الكتاب من بين يديها لتتال قسطاً من الراحة. أرجو النصيح ببارك الله بكم.

أختنا الكريمة، إن ما تمر به ابنتك هو أمر طبيعي، هي في مرحلة حساسة ودرجة جداً، رغبتها عالية بالنجاح يقابلها خوف من الفشل حجه أضعاف مضاعفة من رغبتها بالنجاح، والخوف من رد فعل الآخرين، والخوف من الرسوب.

القلق الذي تمر به هو الذي يجعل منها كذلك، يجب أن لا تطلبي منها أن تتوقف، كونك تطلبين ذلك فأنت بهذا الطلب تجعلينها تتعرض لهذه الأمور، وتعطينها شحنة من اليأس في داخلها إيحاءً ( بأن توقفي ) ، وستفشل. أبداً لا تطلبي ذلك منها ذلك، بل أعطيها شعوراً بالطمأنينة والثبات، قولي لها: «لا بأس، قلقك بوارد نجاحك، أنت مجدة، قطعت كل هذه المسافة وبقي قليل، وستصلين لهدفك، لا بأس افعلي ما بوسعك».

أشيري عليها بالوضوء والأذكار، وقولي لها: «كوني مع الله ولا تبالي»، أشعريها وأكّدي عليها أن الله موجود بجانبها ولن يخذلها أبداً، وكل ما تناله من الله ثم بجهدنا، فلتجتهد على قدر ما تستطيع، ولا تقف عند حد معين، ولا تطلبي منها التوقف أبداً.

العظماء في هذا العالم مروا بتجارب أصعب من المرض، الآن كل ما عليك تقديمه لها هو كلمات التشجيع، والإيحاء بأن ما تمر به هو أمر عادي وطبيعي، وينتهي بانتهاء الجهد المطلوب منك.

بادري معها بإصرار وتحدي وتجاهل للمرض، واجعلي أمامها دافعاً للنجاح. من يطلب المجد لا بد أن يلحق الصبر، امضي وابنتك نحو الهدف وبإذن الله ستنال ما تتمنى، لكن شدي على يدها وقلبك العطوف الرحيم بجانبها، فابنتك تحتاج لقلب قوي وعزيمة أقوى.

## تعليقات مشتركات المشروع :

- \* ( مجموعة كاملة متكاملة ..فيها كل شيء يخطر ببال الأم والمربية وعن كل الاستفسارات والأسئلة التي تتردد بالأذهان . )
- \* ( من أروع المشاريع التي وجدتها على الانترنت التي تتعلق بالأطفال ، فعلا نحن بحاجة لمثل هكذا برامج ) .
- \* ( عندما واجهتني مشكلة ابني وحاولت كثيرا حلها شعرت باليأس والإحباط ، لكنني دعيت الله كثيرا فدلني إليكم وأرشدتموني لحلها وفعلا الحمد لله باشرت بما اقترحتموه عليه وفعلا نجحت في حل المشكلة ) .
- \* ( ما شاء الله إبداع وتطور ، ربي يزيدكم من العلم والتطور وترتفعوا من العلو للأعلى دائما ، أنجح المشاريع في مجال تربية الأطفال أسأل الله أن تبقوا في الصدارة . )
- \* ( بفضل الله عز وجل جميعنا كأمهات نحاول أن نربي أبناءنا تربية سوية سليمة تقودهم إلى رضا الله ، بالنسبة لي منذ أن رزقت بأطفالي بدأت أحاول تصحيح بعض الأخطاء التي للأسف تربينا عليها والتي أشير عليها في العديد من الاستشارات جزاكم الله عنا الخير الجزيل . )

\* ( بفضل الله ثم بفضل استشاراتكم أصبحت أنتبه للإيجابي لدى أطفالى أكثر ، وأقدر طبيعة كل مرحلة يمرون بها وأتفهم أكثر لردود أفعالهم فى بعض المواقف ، لهذا أصبحت أكثر لطفًا وهدوءً ووعياً )

\* ( لقد تعلمت فى برنامجكم كيف أصبر على أطفالى فى حال ارتكابهم للخطأ) .

\* ( تعلمت استراتيجيات حل المشكلات مع الأبناء ، وأن لكل مشكلة عند ابنى الكثير من الأبعاد التى أجهلها .. خاصة البعد النفسى ) .

\* (أصبحت أكثر ثقافة فى مجال التربية وأكثر تمالكًا لأعصابى وبت أفكر جيدًا قبل أن يصدر منى أى ردة فعل بشأن تصرفات أبنائى).

## الخاتمة

تلك جولتنا الماتعة قاربت على الانتهاء.. فهذه باكورة السلسلة التربوية قدمناها لكل أم تسعى جاهدة أن تتعامل مع ذريتها بشكل صحيح وطريق سليم وخلق سوي وأبعاد تربوية لتجد ثمرة زرعها يوماً فتفتخر بها..

فمن زرع الشوك لن يحصد الورد، ولكن من زرع الورد فسيحصد العطر والزهر.

وهكذا أنت أيتها الأم الغالية؛ كوني على قدر عالٍ لتحمل مسؤولية أكرمك المولى بها فتقودك إلى جنة عرضها السموات والأرض بإذن الله.

### أمهاتنا الحبيبات:

نأمل من المولى أن يكون هذا الكتاب المتواضع مرجعاً مهماً لتفيدون منه وتطبقون معانيه السامية، ونحن نعدكم باستمرار مسيرتنا، وبتشجيعكم نتقدم، وبأسئلتكم نتطور، وما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا وإليه ننيب.

أنا وطفلي.. كلمة تجمع جسدين بروح واحدة..  
أنا وطفلي.. كلمة نستلهم منها الحب والعاطفة..

أنا وطفلي.. كتاب بذلنا فيه الجهد لنحقق أمل أمٍّ نادت ملء أرجائها: (أنا وطفلي أسعد السعداء).

اللهم تقبل منا إنك أنت السميع العليم، وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.



[www.hayatassoc.org](http://www.hayatassoc.org)

[nasayim@hayatassoc.org](mailto:nasayim@hayatassoc.org)

 [hayat.assoc](https://www.facebook.com/hayat.assoc)  [hayatassoc](https://twitter.com/hayatassoc)