

شجعي ونمي خبرات الحياة مع طفلك منذ الطفولة المبكرة فصاعداً

# الأسرار السبعة

[/http://arabicivilization2.blogspot.com](http://arabicivilization2.blogspot.com)

Analy

## للتربية

## المثالية



شيلي هيرولد

الحاصلة على درجة الماجستير في التربية

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore

... ليست مجرد مكتبة

شجعي ونمي خبرات الحياة مع طفلك منذ  
الطفولة المبكرة فصاعداً

# الأسرار السبعة للتربية المثالية



شيلي هيرولد

الحاصلة على درجة الماجستير في التربية



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...

## المحتويات

### ١ مقدمة : الاستعداد لأفضل وظيفة على الإطلاق

١. استعدوا لوظيفتكم الجديدة كآباء وأمهات
٢. اكتشاف الأسرار السبعة

### ٥ ١ حدى أولوياتك

١. سلامة طفلك على رأس أولوياتك
    - الاستعداد لاستقبال المولود الجديد
    - التعديل من حياتكم
    - كوني على موجة واحدة مع طفلك ؛ توافقا
  ٢. ليكن تحقيق سعادتك وسعادة زوجك هو الأمر الثانى فى الأولويات
    - نظمي نفسك بدائرة الأولويات
  ٣. العناية بحيوانكما الأليف هو العنصر الثالث فى قائمة أولوياتكما
  ٤. تلبية التزامات العمل أولوية لا غنى عنها
  ٥. التفاعل مع فروع العائلة الممتدة
- \* النقاط المهمة

### ٣٩ ٢ عيشى خبرات الحياة مع طفلك

١. امنحوا طفلكم خبرات من الدفء والحب والتواصل الحميم
  - التعبير لطفلك عن الحب
  - توفير ما هو أكثر من العناية الأساسية
٢. مساعدة طفلك على أن يعيش فى جو منزلى آمن ومريح
  - التأكد من أمان الطفل
  - تغيير الأشياء المحيطة بطفلك الصغير أو الذى بدأ يخطو
  - إدخال تغييرات على غرفة طفلك الصغير ( فى عمر عامين أو ثلاثة فما فوق )

٣. تحفيز القدرات العقلية والتواصل
  - تحفيز حاستي السمع والبصر
  - زوديه بما يحتاج لكي تجنى الثمار
٤. التمتع بالخبرات الاجتماعية
  - تناولوا الوجبات معاً في المنزل
  - تناولوا الوجبات معاً في المطاعم
  - اكتساب السلوكيات الملائمة
  - تصحيح السلوك الاجتماعي غير المقبول
٥. اختيار القائمين برعاية الطفل ممن يزودونه بخبرات جيدة
  - \* النقاط المهمة

٧٩

### ٣ ضعى نظاماً ثابتاً ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى

١. وضع النظام فى منزلك
٢. الحفاظ على الابتكار وحالة النظام
٣. الانضباط بلا تسلط
  - النظام الخاص بأوقات الوجبات
  - تنظيم وقت الاستحمام
  - ضوابط وقت اللعب
  - عادات وقت النوم
٤. إرساء قواعد السلوك الاجتماعي اللائق
٥. " وضع النظام " دون التحول إلى " الأداء الآلى "
- \* النقاط المهمة

١٠١

### ٤ المتابعة

١. " المتابعة " مع الروتين لتحقيق الأمان الانفعالى والنظام
٢. " المتابعة " مع الروتين من أجل حالة صحية جيدة
٣. " المتابعة " عن طريق الوفاء بالوعود من أجل بناء الثقة
٤. " المتابعة " بإخلاص ومصداقية من أجل الانضباط
٥. " المتابعة " من خلال المكافأة لتشجيع السلوك المقبول

٦. " المتابعة " من خلال الثبات على المبادئ التربوية واستخدام اللغة

اللائقة

\* النقاط المهمة

١١٥

## ٥ التشجيع

١. اكتشاف مواطن القوة ونقاط الضعف
  ٢. تنمية الذكاء ، والموهبة ، والابتكار
    - تغذية " الملكات " الداخلية لطفلك
    - الملاحظة والتوافق والمشاركة
  ٣. الحرص على أسلوب حياة صحي : الطعام الجيد ، والتمارين البدنية
    - التغذية
    - الحركة والتدريبات البدنية
    - الألعاب الرياضية
  ٤. تشجيع اتخاذ القرارات ، وحل المشكلات ، والثقة بالنفس
  ٥. تشجيع التفاعلات الاجتماعية والإحساس بالمسئولية
- \* النقاط المهمة

١٤٧

## ٦ التواصل

١. التفاعل من البداية
  ٢. الانتباه إلى أصوات الطفل وتعبيرات وجهه ولغته الجسدية
  ٣. تقديم اللغة إلى الطفل
  ٤. تهيئة جو من الحنان والقبول والسعادة
  ٥. إبداء الاهتمام لما قيل وما لم يقل
  ٦. التواصل على مستوى المشاعر
  ٧. التوافق مع التغييرات السلوكية
  ٨. إرساء التواصل لعمر كامل
- \* النقاط المهمة

## ٧ التعليم ، التعليم ، التعليم

١. تعليم المهارات الفكرية والعقلية
    - تنمية حب اللغة : التحدث ، والقراءة ، والكتابة
    - تنمية المهارات الحاسوبية والعديدية
    - اكتشاف العلوم الطبيعية
  ٢. تعليم المهارات الإبداعية : الموسيقى ، والألحان ، والحركة ، والرسم
    - الاستماع والمشاركة
    - النظر والاستكشاف
  ٣. تعليم المهارات الاجتماعية
  ٤. إرساء القدوة الطيبة لكل من الآداب العامة ، والقيم ، والمهارات الاجتماعية
    - الأدب والسلوك اللائق
    - الأخلاق والأمانة
    - القوانين الإنسانية غير المدونة
    - المظهر الحسن والصحة
  ٥. تعليم تحمل المسؤولية ، والطموح ، ووضع الأهداف ، والتوقعات
    - تعليم تحمل المسؤولية
    - تعليم الطموح وتحديد أهداف واقعية
    - تنمية التوقعات والآمال
    - خلق الحماس للإنجاز
    - احترام أهداف طفلك
  ٦. تعليم اتخاذ القرارات والاستقلال
    - دعم خيارات طفلك
    - تقبل التفكير المستقل
- \* النقاط المهمة

## الخاتمة

٢٠٥

### الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال

١. تحديد الأولويات
٢. معايشة تجارب الحياة مع طفلك
٣. ضعي نظاماً ثابتاً
٤. المتابعة
٥. التشجيع
٦. التواصل
٧. التعليم

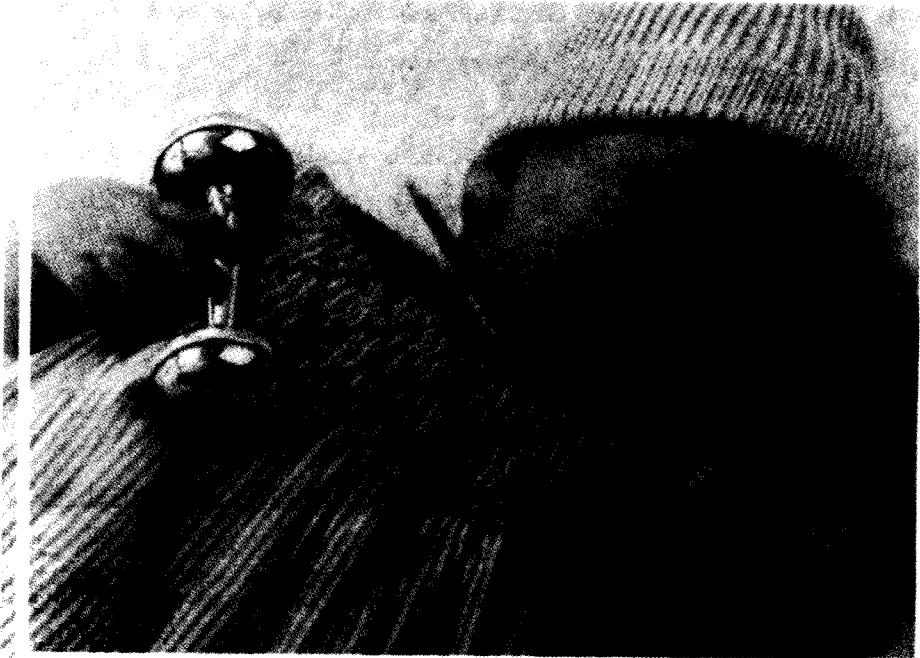
٢٠٩

## المصادر

# الاستعداد لأفضل وظيفة على مهنتك مه

## ١ . استعدوا لوظيفتكم الجديدة كأباء وأمّهات

لنواجه الأمر بجدية ؛ فإن يكون المرء أباً أو أمّاً لهى مهمة على درجة كبيرة من الخطورة والأهمية . فعندما تستقبلون " المنحة الإلهية الصغيرة البديعة " فى عالمكم ، تتغير حياتكم تغيراً هائلاً ولن تعود أبداً كما كانت عليه . ويعلن وصول طفلكم بداية مسيرتكم المهنية فى أعظم وأهم وظيفة تقومون بها . تهانينا ! أنتم على وشك أن تبدأوا فى مهمة العمر كله .



بعده / " كلاوس ويكرات "

يتلف ألقى مولود فى العالم كله لدفنكم وحبكم ورعايتكم



متطلبات وظيفتكم الجديدة كآباء وأمهات :

- ▼ المهارات التنظيمية لمدير تنفيذي
- ▼ حماسة مشجعي الرياضة
- ▼ صبر المعلم
- ▼ حساسية الفنان
- ▼ تقاني الطبيب
- ▼ استراتيجيات قائد عالمي

قد يمتلكك العجب وتتساءلين : " هل أمتلك ما يلزم ؟ هل بوسعني القيام بذلك كله ؟ كيف أشعر بالمزيد من الطمأنينة الذاتية ؟ وهل قال أحد إن تربية الأطفال أمرها هين ؟ النجدة !!! "

إن هذه المشاعر ليست قاصرة عليك وحدك . فإن أغلب الآباء والأمهات الجدد يشاركونك القلق ، ولكن استرخي . فأنت بالفعل على المسار الصحيح . إن لديك فضولاً بشأن مسئوليتك الجديدة وتسعين للحصول على معلومات لتساعدك على أن تصبحي أكثر دراية وأكفاً أداءً .

## ٢ . اكتشاف الأسرار السبعة

ستساعدك " الأسرار السبعة لتربية مثالية للأبناء " على اكتشاف المواطن الخفية لقواك ، وتحسين شعورك بالثقة بالنفس ، وستزودك بالحكمة الضرورية حتى تصبحي أكثر كفاءة وبراعة في مواجهة تحديات الحياة كافة . وعندما تكتسبين أنت وشريك حياتك المبادئ الانفعالية ، والمهارات التنظيمية الضرورية سيشعر كل منكما بأن وطأة الضغوط قد قلّت وبأنكما أسعد حالاً ، ومستعدان لتنشئة ومحبة طفلكما في أفضل جو نفسي ممكن .

فى إطار كل خطوة من الطرق السبع لتربية قويمة للأبناء ، ستكتشفين نصائح تعيينك على الارتباط بطفلك - فى حال من الدفء والخبرات المشوقة - منذ الطفولة المبكرة فصاعداً . ستكتسبين بعض الخبرات حول فهم معنى أصوات طفلك الوليد وإيماءاته وإشاراتهِ ، لمعاونتك على تحقيق الرعاية الحانية . ومن ثم سيغمرك أنت ووليدك الشعور برابطة على درجة من الحساسية تتجاوز رابطة البنوة المعتادة ؛ وسوف تجعلكما هذه الرابطة تستشعران أحاسيسكما واحتياجاتكما . وسوف تؤدى علاقتكما الخاصة إلى مراعاة الشعور والاحترام المتبادلين . وعندئذ فحسب يكون بمقدورك تعزيز كافة الإمكانيات الفريدة لصغيرك .

### إرشادات مفيدة

- ❖ تواصلى مع طفلك بغرض التوجيه الأمثل لنموه .
- ❖ ليكن الحب هو استجابتك على الدوام لابنك أو ابنتك ، لتتمتعنا بتفاعل صحى على مدى العمر .

هل بمقدورك أن تبغى المثالية ؟ هل بمقدورك أن تربي طفلاً مثالياً ؟ واقعياً ، ما من أحد معصوم ومثالى بدرجة مائة بالمائة ، لكن الاهتمام العميق بمسألة تربية الأطفال وإدراك ما تقتضيه من عمل شاق ومتواصل تعد أفضل نقطة انطلاق .

لتكن كلمة " **المثالية** " مرشداً لك .

# حددي أولوياتك

على الرغم من كل ما يُروى من حكايات حول صعوبات تربية الطفل فيما مضى من أيام ، فما من شك أنك ستعايشين تحدياً أكثر تعقيداً لتنشئة طفل في الوقت الراهن . فيما سبق من التاريخ كانت الأسرة - كوحدة اجتماعية - تتسم بالبساطة ، وكانت قواعد الأبوة والأمومة واضحة : الأب يعمل ، وتضطلع الأم بأمور المطبخ والأولاد ، وغالباً ما يكون الجد والجدة غير بعيدين بحيث يمكنهما مد يد العون .

في أواخر حقبة الستينات مهدت حركة تحرير المرأة الطريق لتجد النساء مواضع في أماكن العمل ، وهكذا تبدلت حياة الأسرة إلى الأبد . طالبت النساء بتساوى الفرص ، وخضن المغامرات الإبداعية ، وطبقن مواهبهن بعيداً عن البيوت ، وسعين لفرص العمل ، التي غالباً ما تكون بعيداً عن الأسرة . ولكن بعد أن ظفرت النساء في مهنهن الجديدة بالحرية والمساواة مع الرجال ، واجهت الإناث عواقب غير متوقعة ، ناجمة عن القتال على أكثر من جبهة خلال السعى للحفاظ على الوظيفة والمنزل والزواج والأطفال . كما أن الرجال غير المعتادين على شئون رعاية المنزل ، أو الاشتراك في تربية الأطفال ، واجهوا هم كذلك مسئوليات جديدة غير متوقعة ، ولم يعد الأجداد قريبين لمد يد العون .

إن الغالبية العظمى من الأفراد في يومنا هذا متعددو المهام والواجبات ، لكنهم من خلال نضالهم من أجل تحقيق ذواتهم وبلوغ النجاح في كل مسعى من مساعي حياتهم مازالوا يتساءلون : " أمن الممكن تحقيق التوازن بين كل الأمور ؟ " .  
طبعاً ممكن . ما عليك إلا أن تبدئي بالخطوة الأولى من الخطوات السبع ، أنت وشريك حياتك معاً على السواء .

المسألة رقم ١ #

" حددي أولوياتك "

عظمى حياتك من خلال التركيز على أهم  
الأمور ، أي : الأهم فالأهم .

تتبدل الأولويات عندما تبدأ مرحلة جديدة فى حياتك . فحينما كنت طالبة انشغلت بالدراسة ، وعندما أصبحت موظفة كنت تتطلعين لإتمام مهامك الوظيفية على خير وجه . وخلال الأشهر الأولى من علاقة الارتباط ركزت على رضا شريك حياتك . وحين تصبحين والدة مرتقبة سيتغير محور اهتمامك من جديد وتستعدين لمستقبلك وما يحمله من إضافة .

## ١ . سلامة طفلك على رأس أولوياتك

بما أن طفلك الوليد سيكون ضعيفاً تماماً ، ومعتمداً عليك كلية فيما يخص راحته البدنية ، وسلامته الصحية ، وأمانه الانفعالى ، وسعادته ، سيكون من المفيد لك أن تهيئى حياتك ومنزلك قبل وصول وليدك أو مولودتك . وتذكرى التالى : عندما تصبحون أباً أو أمأ ، تكونون مسئولين عن الحفاظ على سلامة طفلكم بالرعاية البدنية الأساسية ، والحساسية ، والحب . الأمر يتوقف عليكم فى تلبية احتياجات أطفالكم بكل إثارة ؛ وهذا الأمر يعد الأولوية الأولى بالنسبة لكم . فكيف ستبدأون فى مواجهة هذا التحدى العصيب ؟

### \* الاستعداد لاستقبال المولود الجديد

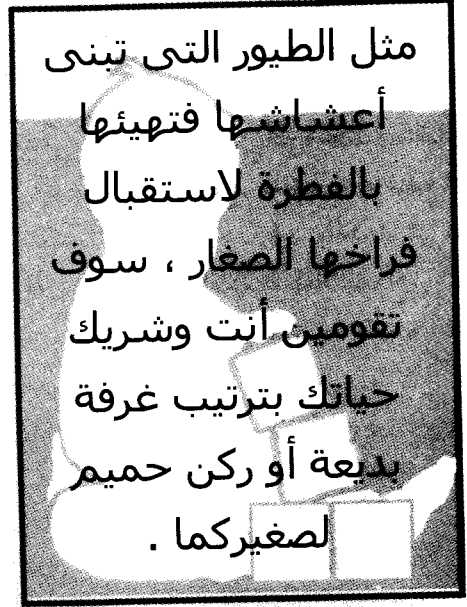
عندما تدركون أن الوليد يوشك على الوصول ، سوف تعدلون غريزياً من حياتكم ، ومنزلكم ، واهتماماتكم ، ومشاعركم ، وعلاقاتكم .

### تغيير المنزل ونمط المعيشة

سواء كنت فيما سبق تستمتعين بإقامة الحفلات حتى وقت متأخر ، أو بالإجازات الرياضية ، أو بالأغذية غير المعتادة ، أو شراء أغراض على أحدث الصيحات ، وبذل جهد كبير فى صالة الألعاب الرياضية ، أو كنت تعملين بمكتبك حتى وقت متأخر ، أو كنت ببساطة تتبعين مواعيد عمل ثابتة من الثامنة حتى الخامسة ثم تعودين لتسترخى مساءً فى المنزل ، فأنت الآن بصدد تعديل نمط معيشتك وتستعدين لاستقبال الحادث السعيد .

حتى الآن تبدو أماكن معيشتكم وافية بالغرض وحذابة ، لكن مع توقع فرد جديد ينضم للأسرة ، فقد تقررين تغيير نظام الأثاث ، وتفرغين بعض خزائن الملابس والأغراض ، وتعيدين طلاء الأرفف والحوائط ، وتغيرين الإضاءة .

كيف ستقومون بترتيب متعلقات المولود ، أى المكان الذى سيلعب فيه ولعبه ؟ هل تحتاجون إلى ستار أو حاجز لتقسيم غرفة موجودة بالفعل ؟ هل يتوجب عليكم بناء جدار أم الانتقال إلى مكان أكبر ؟ قد يصح هذا ، إنكم بحاجة إلى فراش إضافي ، وملاءات وكسوة الفراش ، ومكان خاص لأنكم ستعينون حاضناً أو مربية للطفل ، أم أن جدة متحمسة ستأتى لمدي العون لثلاثة أسابيع . هناك العديد والعديد من الأشياء التى ينبغى القيام بها وشراؤها .



## اهتمامات جديدة ، وأولويات جديدة

يا للعجب ! يبدو فجأة وكأن جميع النساء إما حوامل أو يدفعن عربات الأطفال أمامهن . وتجذب الجارات اللائى لم تلاحظى وجودهن قبل ذلك انتباهكم لأنهن حوامل أو لديهن أطفال صغار ؛ فجأة تنتبهين للأطفال فى المطاعم وتبدئين فى التساؤل حول مولودتك التى فى طريقها إليك ، وهل سيكون شعرها داكناً و متموجاً أم أشقر ومسترسلاً ؟ هل سيكون الوليد القادم بعينين بنيتين أم زرقاوين ؟ هل سيحتضنك صارخاً فى الأماكن العامة مثل هذا الصبى الذى انتابته ثورة هياج على المائدة المجاورة ؟ ستلاحظين الطفل الجميل فى حقيبة الأطفال التى تعلقها الأم النحيلة جداً . وسوف تتساءلين كيف استعادت قوامها بهذه السرعة ؟ وسيلاحظ زوجك ذلك الأب الذى يلف ويدور حول نفسه لكى يعيد اللعب التى يقذفها الصبى هنا وهناك على الأرض من مقعده العالى . سيتغير كل من منظوركم للأمور ، واهتماماتكم ، وأولوياتكم .

ستترددين على متاجر الأمهات للبحث عن أحدث الصيحات في ملابس الحوامل ، وستأخذين زوجك في جولة بين المتاجر المتخصصة في الملابس والأدوات الخاصة بالمواليد الجدد ، ومستلزمات الأطفال حديثي الولادة ، وستدققين في قوائم الأشياء والبضائع التي يزودونك بها على الرحب والسعة حسب رغباتك وذوقك . وسوف تجلسين لساعة وأنت تكملين تسجيل قيد طفلك بالنسبة للعائلة والأصدقاء ، وكلما رفسك الجنين تتناولين يد زوجك ليستشعر الحركة . وسوف تغرقين في خضم اتخاذ القرارات بينما تشاهدين التنوع الكبير في كل من أسرة الأطفال عالية الجوانب ، والأثاث ، والإكسسوارات التكميلية ، والصور الملونة ، وأوراق الحائط ، والكرانش ، والمفارش والستائر وملابس المواليد والزينات الرقيقة ، واللعب وعربات الأطفال ، إلخ .

### إرشادات مفيدة :

انظري إلى مهمة التسوق كمغامرة خاصة لاختيار الأشياء التي ستتقاسمينها مع طفلك ، وخططي لتهيئة البيئة المحيطة بحيث يكون جذابة للحواس :

- ❖ أشياء ناعمة لتحيط بالطفل ويلمسها .
- ❖ لعب ملونة ومتحركة ليراها ولكن تحفزه .
- ❖ موسيقى رقيقة ليسمعها وتطمئننه .
- ❖ المواد الغذائية لتمده بالتغذية والمذاق .

### انتقى بعض الأشياء الضرورية قبل مجيء مولودك

- حوض استحمام ، الصدرية القماشية ، والبطاطين ، والوسائد الصغيرة ، وزجاجات الرضاعة ، وكرسی هزاز ، وفرشاة للشعر ، وحفاضات ، والمناديل .
- كاميرات ( فوتوغرافية وفيديو ) ، مقعد خاص بالسيارة ، ووسادة تغيير الملابس ومنضدة أو ما شابه لذلك الغرض ، خزانة ذات أدراج ، وسائد ومناشف قطنية ، دهانات ، سرير أطفال عالي الجوانب .

- مواد منظفة ( ناعمة خاصة بالأطفال ) ، حفاظات وحفاضات قماشية ، حقيبة للحفاضات ، غلب للحفاضات المستعملة .
- كتب تعليمية وأغراض للعب ( ملائمة للنمو العقلي ) .
- الغذاء البديل ( إلا إذا كنت تخططين للاعتماد على الرضاعة الطبيعية اعتماداً كاملاً ) .
- لعبة طيارة ( أو صاروخ ) ، سحارة لحفظ الأشياء ، وقمصان طويلة للنوم .
- قبعات ، مقعد مرتفع لتناول الطعام ، مناشف حمام ذات غطاء رأس .
- مصباح ، وغيارات ( من أقمشة ناعمة ومريحة ) ، ملاءات ومفارش سرير ( للوسائد ، وستائر ، وخلافه ) .
- مرتبة ، شاشة عرض ، جهاز موسيقى ، أسطوانات موسيقية ( عليها أغان لتهدئة الأطفال ) .
- قلامة أطافر ، مصباح ليلي ، عضاضات .
- شخاشيخ ، مقعد لعب أو نطاط ، قلم لعبة ، خف قماشى .
- شامبو / صابون ( خاص بالأطفال ) ، ملاءات ، مطهر ، عربة الأطفال ، سترات .
- ترمومتر ، ألعاب ( للحمام ، ولمقعد العربة ، والسرير ، وللأرضية ، وللعربة الخاصة بالطفل ) .
- أقمشة للتنظيف ، مناشف ورقية ناعمة .

يمكن للنفقات الجديدة - الآتى ذكرها - أن تكون قاسية حتى بالنسبة لزوجين فى حالة أمان مالى : ملابس الأم الجديدة ، غيارات المولود ، رسوم الطبيب والمستشفى ، تكاليف الرعاية الطبية والدوائية للصغير ، التكلفة الخاصة بالمساعدة الإضافية فى المنزل ، كل ذلك يضاعف من العبء المؤقت أو الدائم على الدخل الثنائى للزوجين .

### **ابحنى عن أفضل المشتريات ، لكن ضعى فى اعتبارك " الوقاية والأمان " على الدوام .**

فسواء كنت تختارين قطعة أثاث جديدة ، أو تتلقين أشياء مستعملة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء ، احرصى على التالى :

أن تكون نهايات وحواف الأثاث ناعمة ( غير حادة أو صلبة ) ، والدهانات غير سامة ، والأركان دائرية والأرفف والقوائم غير قابلة للكسر ، وأن تكون مقابض الأدراج والصواميل مثبتة جيداً ، وأن تكون الأسرة مرتفعة الجوانب مؤكدة الأمان ( بحيث لا تتجاوز المسافات ما بين القضبان ٢٣/٨ من البوصة ) .

اشترى مرتبة فراش الطفل نظيفة وصلبة .

راجعى التعليمات قبل جمع قطع الأثاث وتركيبها وأحكمى ضمها على نحو آمن .

تحدثى مع آباء وأمهات آخرين بشأن خبراتهم مع المتاجر والمنتجات .

اقرأ الأبحاث الحديثة الخاصة بالمستهلك قراءة معنوية قبل أن تشتري أغراضك .

ابقى منتبهة للنشرات الإعلامية حول الأشياء التى لا تعمل على الوجه الأمثل .

## المشاركة فى المشاعر والعلاقات

مع زيادة هرمونات الأنوثة فى جسد متغير ، ومع زيادة النفقات والمسئوليات لا يمكن للزوج والزوجة أن يحتملا الأمر دون التعرض لتنوع واسع من الانفعالات المختلطة قبل مولد الطفل : " هل أنا مستعد لأن يكون لدى طفلى ؟ هل سأكون أباً صالحاً أو أمماً صالحه ؟ هل سيتمتع طفلى بالصحة والعافية ؟ هل أعرف ما ينبغى القيام به ؟ " ، إنك لست الشخص الأول الذى تساوره هذه الشكوك ، لذا لا تترددى فى مشاركة الآخرين مشاعرك .



## تحدثي حول ارتياباتك ، ووضحي مشاغلك ، وقللي من مخاوفك :

تقاسمي أفكارك ومشاعرك مع شريك حياتك ، واحتفظي باستشراف مستقبلتي شائق ومتفائل معا ؛ ستتحسن حالة كل منكما وستشعران بالتهيؤ للوفاد الجديد .

قوما بتحديد موعد الزيارة القادمة لعمل صورة الجنين ، ومواعيد زيارات إخصائي التوليد ، بحيث تستطيعان الحضور معا ؛ استمتعا بدهشة رؤية الطفل الذي لم يولد بعد ، وأعدا قائمة بالاستفسارات التي ستطرحانها على الطبيب أو على مساعده .

قوما بحضور فصول تعليمية حول عملية الولادة معا ، وسهلا المسألة عليكمما ؛ ستشعران بقدر أقل من الخوف عندما تعرفان ما الذي على وشك الحدوث .

أقيما علاقات اجتماعية مع من ينتظرون حادثاً سعيداً عن قريب ، أو قوما بزيارة أزواج لديهم طفل مولود حديثاً ؛ سيكون بينكم الكثير لتحدثوا عنه ولتعلموه منهم .

أكثرنا من زيارة والديكما ؛ إن ميلاد طفل لكما غالباً ما يقربكما من أسرتهما . قد يطلق والدك ووالدتك حكايات عن مولدك أنت ، أو يسعدان على التخفيف من قلقك بالاشتراك معك في مسائل التسوق . إن لهذا الحدث معنى وقيمة بالنسبة للجدين أيضاً ، وخاصة إذا كانت ابنتك أو ابنك هما اللذين سيجعلانهما جداً وجدة لأول مرة .

إذا كنتِ موظفة فناقشي وضعك مع مديرك ، لأنك ستضطرين لقضاء وقت بعيداً عن العمل وكيف تخططين لتعويضه . فهل سيوظفون بديلاً لك أم سيسمحون بأن يتعاون معك زملاؤك للدعم والمساعدة ؟ هل يمكنك العمل من المنزل ليوم أو اثنين كل أسبوع ؟ هل يمكنك العودة للعمل بعد الولادة بدوام غير كامل في بادئ الأمر ؟

وهل سيكون بوسع زوجك أيضاً أن يأخذ تصريحاً بـ " المغادرة المبكرة لواجبات الأبوة " ؟ فإن البند القانوني الذي يسمح بالمغادرة المبكرة يشمل كلا الزوجين ليستمتعا بوقت كاف مع الوافد الجديد . ومع ذلك ففي كل ولاية وفي كل عمل ستجدون لوائح مختلفة يعملون تبعاً لها .

### إرشادات مفيدة :

لنرموا بنظم حياتكم قبل وصول الصغير ، وتعاملوا مع التغيرات الكثيرة في حياتكم ، وفي منزلكم ، وفي جداول أعمالكم ، وفي أعمالكم المهنية ، وفي علاقاتكم بالعائلة ، والأصدقاء والزملاء .

ضعوا كل الأشياء في قائمة تبعاً للأولويات ، وسوف تكونان مستعدين لدوركما كأب وأم .

### \* التعديل من حياتكم

بعد حضور المولود الجميل إلى المنزل للمرة الأولى ، ستجربان حقيقة أن تكونا أمماً أو أباً . وحين ترحبين أنت وزوجك بابتكم أو ابنتكما في حياتكما ، ستشعران بالتأكيد بالبهجة لهذه اللحظة وستتطلعان إلى الأحداث التالية :

أن يكون المرء أباً أو أمماً - وخصوصاً في الأعوام الأولى لذلك - سيستهلك هذا قدرًا هائلاً من وقته وطاقته . فإن كلاً من تغيير الحفاضات ، والإطعام ، والتنظيف ، والإراحة ، وتسليية ، ومداعبة الطفل الرضيع سيستولي على اهتمامكما كل النهار ، وعادة طوال الليل .

على الرغم من أنك قد  
أدخلت أنت وزوجك الكثير  
من التغيرات على حياتكما  
ومنزلكما خلال انتظاركما الوافد  
الجديد ، فإنكما الآن ستدركان  
أن مسألة استضافة عضو جديد  
فى الأسرة قد بدأت للتو .



**سيطالك الوافد الجديد بانتباه كامل ، وفهم ، ومرونة ، والكثير جداً من الصبر .**

تركت " جيسিকা " وظيفتها فى الشهر الثامن من الحمل لكى تستعد للحدث المرتقب ، لكنها سرعان ما أدمنت مشاهدة المسلسلات التليفزيونية التجارية . وعندما أحضرت ابنتها " آلكسا " معها من المستشفى ، تضايقت الأم الجديدة لأن الرضاعة كانت دائماً ما تبكى أثناء عرض أفضل المسلسلات التى تحبها الأم ، فقالت لصديقتها : " سأدعها تبكى ، ولن تأكل حتى أكون متهيئة " .

لكن صرخات " آلكسا " تحولت إلى حالة هستيريا . وعندما أصبحت " جيسিকা " متهيئة لابنتها كانت الوليدة بلغت درجة من الانزعاج والإرهاق لا يهدئها شيء .

هذه الأم غير ناضجة وغير مطلعة على احتياجات طفلتها وانفعالاتها . كما أن أولوياتها غير متوافقة .

### إرسادات مفيدة

ضع احتياجات طفلك " جدولاً طبيعياً " للنوم والطعام والاستيقاظ . لاحظي عادات طفلك ، واضبطي نظام يومك وفقاً لساعته الداخلية ، لكى تجعلي حياتك تسير بشكل سلس منذ البداية .

## كوالدين جديدين وكثيرى المشاغل ، من المتوقع أن تُدخلا تغييراً على جدولكما اليومى بالنسبة لتناول الطعام ، والنوم ، والحياة اليومية :

▼ أساليب نومك . فى البداية سيحتاج المولود إلى الرضاعة كل ساعتين أو ثلاث ساعات على مدار اليوم ، ولا شك أن هذا سيرهقك ؛ لكن عندما يبدأ فى استهلاك المزيد من السوائل وينام لوقت أطول ستحصلين أنت أيضاً على قدر أكبر من الراحة . وفى هذا الوقت قد يكون من المفيد القيام بما يلي :

- قوما بضبط منبه الاستيقاظ قبل الموعد المعتاد بنصف ساعة ، حتى يتمكن كل منكما من أخذ حمام وارتداء ملابسك ، بينما يكون الآخر قريباً للاستجابة لصياح طفلكما .
- خذى غفوة من النوم عندما يغفو طفلك خلال النهار . فسوف تكونين بحاجة إلى هذا الوقت لتجديد الطاقة والحماس .
- قدمى موعد خلوك الى النوم بمقدار ساعة ، حتى تكوفى مستعدة لمواعيد تلك الرضعات فى الثانية صباحاً وفى الخامسة صباحاً

▼ عادات تناول الطعام . قد يكون كل منكما معتادين على تناول القهوة فى الثامنة صباحاً ، لكن طفلكما فى حاجة لبعض الاهتمام فى هذه الساعة . وقد لا يصبح الإفطار المشترك خياراً متوافراً أمامكما . وإذا كنت ترضعين طبيعياً سوف تجربين تغييراً مضاعفاً : ستقدمين مواعيد تناول الطعام وسوف تستبعدين القهوة من غذائك . وسيكون جدول غذاء طفلك له الأولوية على وجباتك .

▼ الأنشطة اليومية . قراءة الجريدة ، مشاهدة التلفاز ، العمل خارج البيت ، وسائر تلك الأنشطة قد لا تكون ممكنة فى الأوقات العادية . لكن إذا ما استعنت بمربية أو إذا كنت محظوظة لأن تساعدك إحدى الجدات فإن تغييرات عاداتك ستكون أقل .

إذا كنت تشعرين بالتوتر والتشوش من كل تلك التغييرات وأعباء الحياة فتحدثى إلى زوجك بشأن مشاعرك . وعندما تتفقان معاً أن سلامة طفلكما ستكون على رأس أولوياتكما ستبدآن فى تقاسم الهدف المشترك وهو استيعاب وتلبية احتياجات طفلكما ، عن طريق تشكيل شراكة للاضطلاع بقضاء المصالح اليومية ورعاية الطفل اليومية . إن التشارك

التبادل سيساعد كلاً منكما لكي يتمتع حقاً بنمط حياة متوازن وأقصى متعة من إحساس الأبوة أو الأمومة .

## لكي تحتفظا بطاقة ذات مستوى عالٍ ، وبتوتر ذي مستوى منخفض ، تناوبا القيام بما يلي :

- إطعام طفلكما أثناء الليل وإجازات نهاية الأسبوع ، باللبن الصناعي ، أو اللبن الطبيعي المضخوخ والمثلج من قبل . بحيث يمكن للأُم أن ترتاح قليلاً وللأب أن يشعر بمزيد من القرب نحو طفله .
- تحفيز حواس طفلكما ، بشخشيخة أو بجهاز يصدر موسيقى ، أو بدمية ، أو أغنية بينما يقرأ شريك حياتك الجريدة ، أو رسالة أو يسترخى في حوض الاستحمام .
- احتضن الطفل بين ذراعيك أو ضعه في المقعد الهزاز . بينما تقوم زوجتك بالتحدث على الهاتف مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة .
- قومي بما يلزم من التسوق وشراء مستلزمات البيت وغذاء الطفل والملابس ، والذهاب إلى البنك والصيدلية ، وخاصة إذا كنت تقمين بالمنزل على الدوام ، فسوف ترحبين على وجه الخصوص بتغيير المناظر عن طريق قضاء وقت بالخارج .
- أعدى العشاء أو جهزي الطعام المعد مسبقاً ، بينما يأخذ شريك حياتك فترة راحة أو يزور أحد الأصدقاء . لابد أن أحد الزوجين يستمتع بلعب دور " رئيس الطهاة " .
- قم بتنظيف زجاجات الرضاعة ، وتغيير الحفاضات ، ومفارش سرير الطفل وغسل ملابس الطفل ، بينما تكون شريكك لدي مصف الشعر أو تهذب أظفارها أو تمارس رياضة التنس ، أو تعد تقريراً خاصاً بعملها .
- التقط صوراً فوتوغرافية أو لقطات فيديو لطفلك وشريكة حياتك ، لكي تحفظ الذكريات الرائعة مع كل منكما .

## توما معاً بإعطاء طفلكما حمامه كل ليلة

لماذا ما حرصتم على هذه العادة قبل وقت النوم ، فإن هذا النشاط المتع والمحبوب سيساعد الطفل على الاسترخاء ، وسوف يهون من المهام التي يقوم بها أحد الوالدين .

سيشعر كل منكما بصلة حميمة بالآخر وبالطفل عندما تتقاسمان واجبات رعاية الطفل ، وسوف تقللان من مشاعر التوتر .

كأب جديد أو أم جديدة ، سرعان ما ستدركان أن كلاً من الأبوة والأمومة تتطلب طاقة هائلة ، فبالإضافة إلى الحرمان من النوم ، فهناك المجهود البدني المضمي ، وغالباً ما يتوجب عليكما التخلي عن رغباتكما الخاصة أو إرجاؤها . وقد تتساءل الآن " هل تستحق عاطفتي وكفاحي كل هذا ؟ فإذا ما غيرت حياتي من أجل ابني أو ابنتي حالياً ، هل سيكون لذلك أي أثر في المستقبل ؟ "

### \* كوني على موجة واحدة مع طفلك ؛ توافقا

كثير من الخبراء درسوا الأشخاص منذ مرحلة الطفولة فصاعداً ، وقد توصلوا إلى أن العلاقات فيما بين الطفل ووالديه تؤثر تأثيراً بالغاً على تطور الشخصية والسلوك الاجتماعي في المستقبل . إضافة إلى ذلك فمن الضروري أن تكوني على علاقة حب وإيثار بطفلك الوليد ، بحيث تحاولين أن تتوافقي مع أصواته وإشاراته ، والتعرف على احتياجاته ومشاعره ، وأن ترتبطي به ، وأن توثقي صلتك به .

وقد توصلت الدراسات إلى ثلاثة أنماط متميزة من السلوك الطفولي الذي نجم عن العلاقات المبكرة بين الأم والوليد :

## مدى حساسية واستجابة الأم لوليدها يحدد سلوكه وشخصيته كطفل

سيتهلئ طفلها بالشعور بالأمان ،  
والثقة بالنفس ، ولن يخشى اكتشاف  
العالم ، وينمو ليصبح طفلاً مستقلاً  
ومعافى وممتلئ الجسم .

عندما تكون الأم محبة وحانية ،  
وتستجيب على وجه السرعة  
لاحتياجات الطفل من غذاء وأسباب  
للراحة :

يعرف هذا الطفل : " ستأتى أُمى إلىّ عندما أحتاج لها " .

سيشعر الطفل بالتوتر ، والانزعاج ،  
وسيتشبّه بالأب أو الأم اللذين غالباً ما  
ينبذانه . ولن يشعر هذا الطفل بالأمان  
الكافى لاكتشاف العالم ، ويعايش تأخرًا  
فى النمو الشخصى والاستقلال .

إذا كانت الأم تطمئن الطفل بين حين  
وأخر ، لكنها فى الغالب غير حساسة  
ولا تستجيب بسرعة لصياح طفلها أو  
لإشاراتِهِ واحتياجاته :

يتساءل هذا الطفل : " هل ستأتى أُمى لمساعدتى عندما أحتاج إليها ؟ فغالباً ما  
تدعنى أبكى وأبكى قبل أن تجيئ إلىّ . من الأفضل أن أتشبّه بها متى جاءت " .

يهر طفلها بحالة من الاستياء النفسى  
وينتابه شعور بالنبذ والخوف وأنه غير  
محبوب . وقد لا يكون هذا الطفل قادراً  
على تنمية علاقات عادية فى المستقبل .

عندما ترفض إهدى الأمهات  
الاستجابة لبكاء طفلها طلباً للراحة  
والحب وإشباع الحاجات الأساسية :

يدرك هذا الطفل : " لا أحد يحبنى . لا أحد سيساعدنى ، لا يمكننى  
الاعتماد على أحد " . وقد تكون هذه الأم غير المبالية بحاجة إلى مساعدة نفسية أو  
علاج طبي .

توصل علماء النفس كذلك إلى أن الأطفال حديثى الولادة يتطلبون أكثر من مجرد  
التغذية من أجل نمو بدنى ونفسى صحى ؛ إنهم يحتاجون لأن يكونوا محبوبين . فى  
إحدى الدراسات التى استعانت بصغار القروء ، قام فريق البحث بتثبيت زجاجات

للرضاعة بها كميات متساوية من اللبن في " أمهات اصطناعيات " ؛ كانت إحدى هذه الأمهات البديلات مصنوعة من الأسلاك ، بينما كانت الأخرى مصنوعة من قماش ناعم ودافئ . كانت القروود التي تغذت من الأم القماشية الحانية سعيدة وتتمتع بالصحة ، وتحب اللعب ، لكن الحيوانات التي تلقت الغذاء من الأسلاك الباردة كانت خائفة ومتوترة وضعيفة بدنياً . إن الاتصال الذي يتسم بالرعاية والاعتناء أمر لا غنى عنه منذ البداية .

إن الطفل الذي لا يتمكن من الحصول على استجابة لبكائه يشعر بأنه لا يستطيع التأثير على حياته ، ويتعلم أن يستسلم ويقف عن المحاولة حتى من قبل أن يبدأ .

تعد الكتابات الخاصة بفوائد حب الأبوين وسرعة استجابتهما للطفل في السنوات الأولى وجبهة ومقنعة ، على الرغم من أن هناك أصحاب نظريات يقترحون : " دعى طفلك يبكي مع نفسه حتى ينام " أو " لا يستجيبوا على الفور لطفلكم الباكي " . فهل يمكن لهذه الطرق أن تكون سليمة ومفيدة ؟

كان الآباء والأمهات في حقبة الثلاثينات غير مستجيبين لبكاء أطفالهم ويحرمونهم من مشاعرهم وحنانهم . وهكذا بالخوف وقلة الحيلة أصبح هؤلاء الأطفال المستكينون نساء ورجالا غير

متسمين بالثقة بالنفس ، وفاقدى القوة ، وتستحوذ عليهم مشاعر الإحساس بالدونية . إن مشاعر تبلغ هذه الدرجة من الشدة لا يتم التخلص منها ببساطة .

### إرشادات مفيدة :

لا تتجاهلوا طفلكم الباكي ؛ عودوا إلى مخزون مشاعركم الداخلية من الحنان والحب والصبر ، من أجل ضمان سلامة طفلكم ؛ واجعلوا هذا على قائمة أولوياتكم .



إن مدى حساسيتكم سيكون هو الأساس الذى تبنى عليه الثقة ، والسعادة ،  
والعلاقات السليمة مع الآخرين بالنسبة لأطفالكم فى المستقبل .

## الأمر سهل سهولة " ١ ، ٢ ، ٣ " لإمداد أطفالكم بكل من :

### ١. الحنان :

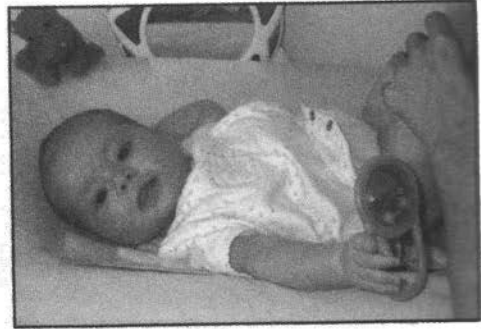
زودوا طفلكم بالحب ،  
والأحضان والقبولات .

### ٢. الرعاية الأساسية والتغذية :

الاستحمام ، وتغيير الحفاضات ،  
والتغذية باللبن الطبيعى أو اللبن  
الصناعى ، على مدار الليل  
والنهار فى البداية .

### ٣. العاطفة :

تحلوا بالتعاطف والتفهم  
واستجيبوا فورا للبكاء الذى  
يشير إلى احتياجات الطفل  
البدنية والنفسية .



هذا الطفل يشعر بالرضا  
والسعادة لأن احتياجاته  
إلى الغذاء والرعاية  
والحب تلبى دون إبطاء .

أليس من المذهل أن يكون كائن بشرى بهذا الحجم الضئيل بهذه الدرجة من  
تعقيد ؟ ومثل معظم الآباء والأمهات الجدد عديمى التجربة قد تجدون صعوبة فى  
تفسير كل من بكاء طفلكم الحاد ، وصخبه الناعم ، ونوبات صمته ولغة جسده . ولا  
تلك أن تلك الأصوات والحركات ما هى إلا تعبيرات عن المشاعر والاحتياجات ، ولكن  
كيف يمكننا التمييز بين كل هذه الأشياء ؟ لا ترتعبوا ! إن كل وظيفة جديدة وكل علاقة  
جديدة لها منحنى لتعلمها وتتطلب بعض الوقت .

## استعينوا بحواسكم لكي تصبحوا أكثر قرباً وحميمية من طفلكم :

**النظر :** انظروا في عيني طفلكم الجميلتين ؛ وإلى ذلك الأنف الصغير الطريف وهذه الشفاه الرقيقة . لاحظوا تعبيرات الوجه الرائعة وحركات الجسد المتميزة . ابتسموا واستشعروا البهجة ! فهذا الطفل العزيز طفلكم أنتم .

**السمع :** أنصتوا إلى التفرد في كل صوت من أصواته عندما يهدل بصوت ناعم أو يغرغر أو يصيح أو يتجشأ أو يغط في نومه . لماذا تنتظرون حتى يشرع في البكاء ؟ ضموا طفلكم عندما يظهر عليه الرضا والشعور بالسعادة لأنه في حال طيبة . لتعود إليه أصوات الغرغرة والهديل الناعم .

**اللمس :** المسوا طفلكم برقة بينما تلبون له احتياجاته البدنية ، نظفوا جسده بقماشة ناعمة وماء دافئ ، ودلكوا له أطرافه وبطنه وظهره مستخدمين أحد الكريمات اللطيفة والمضادة للحساسية ، قوموا بتقبيله ومعانقته وربتوا على رأسه ووجهه . احتضنوه قريباً من قلبكم . استشعروا الدفء والحب .

**الشم :** اشتموا رائحة طفلكم العطرة والفريدة بعد الاستحمام . اشعروا بالفخر لأنكم لبيتم لطفلكم ما يحتاجه من حنان ورعاية .

مع مرور الأيام ستشعران بقوة الصلة بطفلكم ، وستبدأ حياة كل منكما بالتوافق الزمني مع الأخرى ، عن طريق تقاسم الخبرات والتجارب ، وعن طريق فهم كل منكما لصوت الآخر وحركاته وابتسامته وتقطيباته . سوف تبدآن في تكوين علاقة حب ورابطة قوية ، وستشعران بالتوافق مع طفلكم .

## استعينوا بشيء من الخيال و " النموذج الموسيقى " من أجل التوافق بينكم وبين طفلكم :

- تخيلوا البيت وكأنه خشبة مسرح " خاصة بالموسيقى السيمفونية " وأنت وزوجك عضوان في الفرق الأوركسترالية .
- والميسترو هو طفلكم الصغير الذى يعطى " الإشارات " و " الأصوات " و " الحركات " ويحدد " الجو العام " .
- اتبعا تعليمات الميسترو الخاصة بـ " التوقيت " و " الإيقاع الطبيعى " .
- عدل من إيقاعك الخاص لينسجم فى " هارمونى " مع كل من هم فى الفرقة الموسيقية .
- احرصوا على التمرن يوميا حتى تتوافقوا جميعاً معاً .

عندما وصلت مولودتهما " صوفيا " إلى المنزل من المستشفى أول الأمر ، شعر كل من " مارجى " و " بيتر " بقلة الحيلة عندما بدأت تبكى . فمع مرور يوم بعد الآخر كانا ينصتان ويحاولان التوافق مع أصواتها المتنوعة ، وأن يستجيبا لها على الفور لتهدئتها . مستخدمين " النموذج الموسيقى " . حيث أبديا اهتمامهما لكل من طبقة ودرجة ارتفاع وذبذبة صياحها ، وساعدا بعضهما البعض فى فهم معنى كل صوت من أصواتها . لقد كانت " صوفيا " هى الاهتمام الأول فى أولوياتهما .

و ذات صباح ، بعد مرور ثلاثة أسابيع من " التمرن " بدأت " مارجى " تشعر بالمزيد من الثقة فى نفسها كأم . بكت " صوفيا " فى التاسعة صباحاً وكان هذا مألوفاً ، فقد مضى ما يقرب من الثلاث ساعات على تناولها لآخر رضعة . كان " مزاجها " المنزعج ، و " الحركات " الماصة لشفتيها وإدارة رأسها على الجانبين تعرب عن احتياجها للغذاء .

تعرفت " مارجى " على " العلامات " وتوصلت لعناها كلها .

" أعرف أنك جائعة ، إن ماما تحبك ويحزننها بكاؤك " . هكذا تحدثت برقة إلى طفلتها ، و غيرت لها الحفاضات بسرعة وبدأت فى إرضاعها . فالأم والطفلة بينهما أكثر من مجرد صلة ؛ إنهما فى توافق وتناغم .

## قوى بتفسير إشارات التواصل الخاصة بطفلك

❖ **طفلك جائع** . أنصتى لصوت هذا الصياح وانظري إلى يدي طفلك الصغيرتين تتحركان باتجاه فمه وكأنه يقول " أطمعوني " . قد يستدير رأسه على الجانبين أيضاً بحثاً عن الغذاء . احملي طفلك وهدييه بأغنية بينما تجهزين له زجاجة الرضاعة أو أعدى نفسك للرضاعة الطبيعية .

❖ **يشكو طفلك من الغازات** . فى الغالب تبدأ الصرخات الحادة المنقطعة بعد الرضعة ببعض الوقت . انظري إلى وجه طفلك المنقبض والمشمئز فى انزعاج ، إنه يدفع ساقيه عالياً باتجاه جذعه أو يتقلب من جانب إلى آخر . أريحي صغيرك بربتات هينة على الظهر ، مع وضع بطنه على كتفك . تمشى به فى الغرفة وربتي عليه وهزيه برقة حتى تسمعى تجشؤه .

❖ **طفلك يشعر بالانزعاج** . صيحاته مصحوبة بنظرة حزينة وحركات متمللمة . فلم هو منزعج هكذا ؟

هل بسبب الطفح الجلدى الناجم عن الحفاضات ؟ قد ينتاب طفلك شعور بالحرقان فى موضع الحفاضة . حمميه بعناية بماء دافئ ، وجففيه ثم قومى بدهن المنطقة الالتهبة بدهان مناسب قبل أن تعيرى له نوع الحفاضة .

هل يشعر بالبرودة أم بالحرارة ؟ إذا كان طفلك يشعر ببرودة شديدة أو بسخونة شديدة ، فقد تكونين بحاجة إلى ضبط درجة حرارة الغرفة وتزويده بملايس أثقل أو أخف . ( إن وضع شفتيك على جبهة الطفل سيمنحك تقديراً سريعاً قبل أن تحضرى مقياس الحرارة ) . ولكن إذا كان طفلك يرتعد ويميل لونه للزرقة وبارداً لأقصى حد ، أو إذا كان يشتعل من السخونة وكان لونه يميل إلى الحمرة ، فاتصلى بطبيبك فى الحال بينما تقيسين له درجة الحرارة .

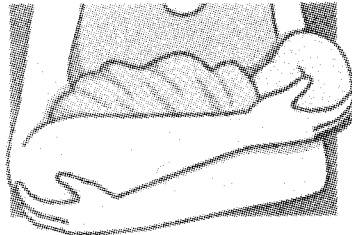
هل الملابس شديدة الضيق ؟ وهل نسيجها خشن ؟ تأكدى مرتين : إذا ما كان ثوب طفلك شديد الضيق حول رقبته أو معصميه أو كعبيه ، هل هذه الملابس خالية من أسباب القلق أو العلامات التجارية ؟ هل الحفاضة شديدة الضيق والالتصاق بجسمه .

❖ يشكو طفلك حركة الأمعاء . قد تسمعين من وقت لآخر صوت همهمة واعتصار وتلاحيظين تلوى وتقلب طفلك . عندما تتوقف الأصوات والحركات قومي بتنظيف منطقة الحفاضة تنظيفاً تاماً بأقمشة عديدة مغموسة بالماء الدافئ . ثم جففي الجزء السفلي من جسم الطفل مرات عدة بمناشف قطنية ناعمة ؛ ثم ضعي له دهاناً ، وقومي بتغيير الحفاضات . إن الانتباه السريع سوف يجنبه الإصابة بالالتهابات المؤلمة .

❖ هل طفلك بحاجة إلى تغيير المنظر أو الوضعية أو يتوق لتواصل إنساني ؟ قد تتخذ صيحات الطفل نبرة حادة ، امنحي طفلك حضناً كبيراً والكثير من القبلات بينما تغيرين من وضعه ، أديرى له أسطوانة موسيقى وغنى معها ، أو اجلبى له الألعاب لتسليته . إن ابتسامتك وقربك منه هي الأمر الأهم .

❖ إذا كان طفلك متوعدكاً وبحاجة إلى طبيب . إذا تعرض طفلك لأي مما يلي :  
القيء ، الإسهال ، البكاء المتواصل ، عدم انتظام التنفس ، السخونة فوق العادية أو الجسد المحموم ، أو ازرق لونه أو برد جسده أو أطرافه ، فلا تهوني من الأمر . اتصلي فوراً بطبيبك من أجل الرعاية الطبية الفورية .

عندما تنتبهين لتلك الفروق الطفيفة في سلوكيات طفلك ، ستكونين قد قطعت خطوة أولى ضرورية باتجاه " التوافق " مع طفلك . اذهبي بسرعة وبسعادة إلى مهده قبل أن تبدأ الصرخات الصاعقة . ارفعي طفلك من المهد واحتضنيه ، اسندي رأسه المتهدل ، ربتي عليه برقة وقبلي هذا الوجه المنمنم . إنك تحرزين إحساساً بالراحة وتعلمينه الحب وتؤهليه للثقة ، كما أنك تساعدن طفلك على الشعور بأهميته : " إن لي صوتاً مسموعاً " .



## إرشادات مفيدة

أنت لا تفسدين طفلك مهما منحته من حب وحنان .

احتفظي بحالتك المعنوية عالية لكي تهينى الجو المنسجم والساو والمناسب لترعرع طفلك . وإذا شعرت بالإرهاق التام وعدم القدرة على استدعاء البهجة من داخلك ، فقد تكونين بحاجة إلى مساعدة .

عندما عرفت الجارتان " آبي " و " ليلي " بأن كلا منهما حبلى امتلأتا بالحبور . وضعت " ليلي " أولاً طفلها الحبيب الذى كانت تحقد فيه بحنان و" تناغيه " حتى خلال رضعات الثانية أو السادسة صباحاً . وعلى الرغم من إرهاقها فإن تلك الأم الحانية تزامن جدول غفواتها مع غفوات طفلها وغمرها الفرح والانشرح بتحفتها الصغيرة .

وبالمقابل كانت عودة " آبي " إلى المنزل مفعمة بالإحباط والأرق ، وعندما استشعر الطفل توجس أمه رفض التعلق بثديها وراح يبكى ليل نهار . حاول زوجها التخفيف عنها لكنها لفظته هو الآخر .

قامت " ليلي " بزيارة صديقتها وحثتها على الاتصال بطبيب : " إنك لست فى حالتك الطبيعية يا " آبي " ، وأسرتك تعاني بسبب هذا " . كانت على حق ، فقد توصل الطبيب إلى سبب هرمونى وكتب لها دواءً يفرج عنها كرب ما بعد الوضع .

## إرشادات مفيدة

ستكون الحياة مع طفلك مرهقة ، ولكن رائعة وشاقة . أما إذا طغى حزنك على سعادتك وبردت مشاعرك تجاه طفلك ، فقد تكونين بحاجة إلى النوم ، أو العلاج ، أو تلقى دواء ، أو بعض المساعدة المنزلية ببساطة . تحدثى إلى فرد من الأسرة ، أو أحد الأصدقاء ، أو الرعاية الصحية الخاصة بك . لا تترددى فى طلب العون .

كل أم جديدة وغير ذات تجربة بحاجة إلى بعض الدعم ، وكذلك أنت . اطلبى من أمك أو حماتك أن تمر بك فى فترة ما بعد الظهيرة لتقضى بعض الوقت مع طفلك حتى يصبح بوسعك أن تستريحى وتستعيدى انتعاشك لفترة المساء وما بعدها . وقد يستطيع

زوجك مغادرة عمله مبكراً بساعتين عن الموعد المعتاد ليساعدك خلال الشهر الأول ، أو يمكن لجارة موثوق بها أن تمد لك يد العون . ولعل استخدام " مربية " فكرة لا بأس بها ، لكنها عادة ما تكون مكلفة . حاولي أن تخططي للأمر وأشركي شخصاً ما ذا خلفية طيبة لمساعدتك لمدة أسبوع أو اثنين ؛ فالأمر يستحق التكلفة .

على الرغم من أنك قد تجددين صعوبة في فهم مشاعر طفلك ، فإن صغيرك سيستشعر انفعالاتك وردود أفعالك . قد يستشعر دفئك ، والضم الحميم والحب المتبادل . حين تكوني وزوجك هادئين وسعيدين ، ستنعكس بهجتكما على طفلكما ، ولكن إذا كنتما متوترين فسيردد طفلكما صدى قلقكما في قلب مزاجه . وعلى ذلك على كل شخص أن يبدي أقصى اهتمامه للتخفيف من الضغوط ، والاحتفاظ بمشاعر مستبشرة والنضال من أجل جو نفسي من السعادة .

## سادات مفيدة

### في الأسرة المثالية :

• يتوافق كل من الوالدين مع احتياجات الطفل البدنية والعاطفية ، ويضبط حياته بحيث يلبي هذه المتطلبات .

• يتفهم كل شخص دوره ويجد وقتاً لإرضاء عواطفه وأمانيه الخاصة .

• يظل كل شخص راشد حساساً تجاه مشاعر واحتياجات شريك حياته من الراحة والاسترخاء ، والحب .

نتيجة لهذا سيشعر أفراد الأسرة بالرضا المتبادل والرضا الشخصي كل على حدة .

هل بمقدورك أنت وشريك حياتك أن تجدا وقتاً لرعاية نفسيكما ، ولرعاية كل منكما للآخر ، ولعلاقتكما الزوجية ، ولطفلكما ؟ نعم هذا ممكن ، إذا قمتما بترتيب أولوياتكما ، والموازنة بين أمانيكما واحتياجاتكما ومسئوليتكما . وضعا نفسيكما في المرتبة الثانية ، التالية مباشرة لطفلكما في قائمة الأولويات .

## ٢. ليكن تحقيق سعادتك وسعادة زوجك هو الأمر الثانى فى الأولويات

ما الذى يجعلك تشعرين بالرضا ؟ ما الذى يمنح زوجك السرور ؟ متى يمكن لكما التخفيف من الضغوط اليومية ، والحصول على مقدار أكبر من النوم ؟ قد تكون التمارين البدنية ، أو الذهاب للتسوق ، أو قضاء يوم فى مركز تجميل أو أمسية رومانسية ، من الأشياء التى تزودكما بما تحتاجان من مشاعر الإشباع والرضا . بالنسبة للكثيرين من المتزوجين تنتهى الرومانسية مع وصول الطفل ، لكن بإمكانك الحفاظ عليها متدفقة بالحياة .

### إرشادات مفيدة

اقضيا بعض الوقت الهادئ فى عطلة نهاية هذا الأسبوع خلال نوم طفلكما ، قوما بفصل الهاتف ، وتحدثا إلى بعضكما البعض عن حقيقة مشاعركما ، واحتياجاتكما وتلك الأشياء التى تتوقان إليها لتدخل عليكما السعادة . واقترحا أفكاراً من شأنها أن تخفف من عبء العمل وتجعل الضغوط فى أدنى حد ، وتزودكما بالمرح .

عندما يشعر كل منكما بما يكفى من الاسترخاء لتتقاسما الرغبات الشخصية ، قد تندهبان عندما تعلمان أن أولوياتكما متماثلة . لا تنزعجا . إذا استطاع كل منكما أن يخفف بعض التوتر فستكونان مستعدين لإنعاش السعادة واستعادتها معا .

### ❖ نظمي نفسك بدائرة الأولويات

بكل بساطة ارسمي دائرة ، بها سبعة أقسام ، يمثل كل قسم أحد أيام الأسبوع ، إنها " دائرة الأولويات " لأيام الأسبوع القادم . ثم اكتبى معاً قائمة بالأمر التى ينبغى عليكما القيام بها يومياً لطفلكما ، مثل شراء غذائه ، وطعامكما ، وحضور دورات خاصة بكيفية التعامل مع الطفل ، وزيارة طبيب الأطفال ، وتلك الأمور التى ينبغى عليكما القيام بها لصالحكما ، مثل زيارة طبيب الأسنان ، إدارة اجتماع فى العمل ، شراء هدية



لأحد الأقارب ، إجراء المقابلات لاختيار مديرة للمنزل ، إلخ . ثم تذكرنا مناقشتكما ، وقائمة أمانيكما ، وإذا سمح لكما الوقت فأكملا أقسام الأسبوع بتلك " التوابل " التي يحتاجها كل منكما لتحلية حياتكما : التدليك المشترك ، الاسترخاء في البانيو ، موعد مصفف الشعر ، ركوب دراجة بخارية في الحديقة العامة ، قضاء إحدى الأمسيات في ممارسة لعبة البولنج ، ممارسة التمارين البدنية في صالة الألعاب ، استئجار شريط لفيلم فيديو ، الاسترخاء في حمامات المياه الساخنة ، الذهاب إلى المسرح مع الأصدقاء ، العناق ، أو أية متعة ترفيهية يمكنك التفكير بها . قد تتغير الأولويات أسبوعياً ، لكن لا ضرر من بعض المرونة في تنفيذ هذه الأولويات .

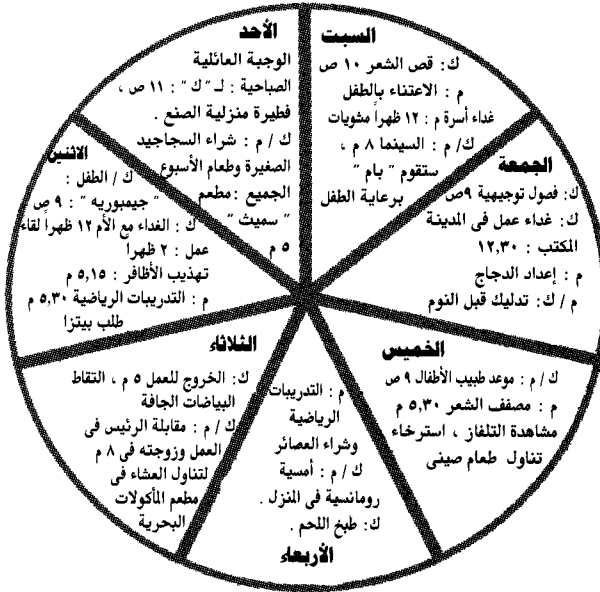
## إن إعدادكما " لدائرة الأولويات " معاً يؤكد أنكما :

تتشاركان في حوار صريح حيث تتحدثان وتنصتان وتتعاونان مع بعضكما البعض في تحديد احتياجاتكما وأمنياتكما .

تدخلان الترتيب والنظام على حياتكما في خطة تعينكما على الموازنة بين كل من المشاعر والنشاطات والأولويات .

تهيئان المناخ الصحي الخالي من التوتر ، اللازم لنمو أطفال سعداء .

## نموذج للشكل البياني : دائرة الأولويات بالنسبة لـ " كاتى " ( ك ) ، ومايك ( م ) : الأسبوع الذى يبدأ فى السادس من مارس .



بعد مولد طفلها أصيب " جون " بالحيرة أمام مشاعر زوجته ، فقد كان واثقاً من أنها كانت تكره وظيفتها السابقة وتحب البقاء فى المنزل ، لكن زوجته " جينى " شعرت بالإحباط وبأنها قد أصبحت قبيحة . " ما الذى حدث لى ؟ أصبح شعرى حالك اللون ومتعباً ، معدتى منتفخة ، ملابس فترة الحمل لا تزال مناسبة لى ، وأنا منهكة تماماً ! " . عندما كان طفلها يبكى فى فترة ما بعد الظهر كان يتناوبها الحنق والنقمة على زوجها الذى يكون فى العمل . أحس الطفل بتوترها وأصبح مزعجاً فى أوقات الرضعات ، لكن الصاعقة الأخيرة حدثت فى إحدى الأمسيات عندما ظل " جون " يتحدث عما حدث فى المكتب ولم يلاحظ أن زوجته أعدت له طعامه المفضل على العشاء . وهنا انفجرت " جينى " قائلة : " أنا بحاجة إلى استراحة ! " .

لقد كانت مشاعر الأم الجديدة عادية ، كانت تحب طفلها ، لكنها بحاجة إلى بعض الدعم والتعاطف لرفع همتها ، من جانب زوجها . وأخيراً تحدثا معا وحددا أولوياتهما من الاحتياجات والأمنيات . وباستخدام " نموذج الدائرة " خططا لقضاء وقت فى التسوق لشراء أدوات الزينة للأم وصغيرها ، ووقت لتوثيق الرابطة مع الأم صباح كل سبت . وبعد الأسبوع

الأول قامت " جيني " بتغيير شكل تصفيف شعرها وتحسين مظهرها ، وقامت بشراء ثوبين على أحدث صيحة . وشعرت بتحسن كبير وأصبحت قادرة على التمتع بوقتها مع طفلها وزوجها .

## رسائل مفيدة

❖ لقد مضت وانقضت أيام الدور المحدد للأُم من " أعمال المنزل وصنع فطائر التفاح " ؛ إن الأزواج في القرن الحادي والعشرين ينظمون حياتهم على أساس من التعاون واحترام الآراء ، كما يعملون بروح الفريق ، ويخططون أسبوعياً للأحداث ويتقاسمون العناية بطفلهم وبـ " دائرة الأولويات " .

❖ عندما تقومين مع شريك حياتك بوضع خطة معننى بها معاً بالتركيز على احتياجاتكما وأمانكما ، ستتسم حياتكما بدرجة أعلى من العملية والسرور والإشباع .

## تقديم مبدأ الوحدة الأسرية

إضافة إلى إعداد دائرة الأولويات ، قوما بتحديد " نشاطين يومياً " على الأقل للأسرة بكاملها . وسيحب الجميع هذه الأنشطة ويشعرون بالطمأنينة :

- تناولوا إحدى الوجبات الرئيسية أو الخفيفة معاً كل يوم : انضموا إلى بعضكم البعض كأسرة واحدة بمجرد ما يستطيع طفلكما الجلوس على مقعد عالٍ .
- الأمور اليومية التي من شأنها تسكين طفلكما وتهدئته كل ليلة : مثل أخذ حمام مشترك معه ، قراءة قصة عليه ، الاستماع إلى أغنيات الهددة ، احتضانه وتقبيله قبل تحية المساء .

وبينما ينمو الطفل ويصبح مشاركاً فى المناسبات الاجتماعية ، والأنشطة التعليمية والموسيقية والرياضية ، ستبدآن فى تناوب توصيله والحضور معه إلى تلك الأحداث لتقدما له الدعم والمساندة . وعندما يكون فى العائلة طفلان أو أكثر تبدأ الأنشطة تفيض وتتداخل فيما بينها .

التخطيط مسبقاً عن طريق " دائرة الأولويات " من شأنه أن يساعد فى تلبية احتياجات كل فرد من أفراد الأسرة ، وكذلك فى خلق جو من الحب من أجل تنشئة أطفال ناجحين وواثقين من أنفسهم . فبينما تحضر الأم بروفة الرقص الخاصة بابنتها " جينى " مساء الثلاثاء ، فقد يذهب الأب إلى تمرين كرة القدم مع الابن " بن " . والأسبوع القادم سيتبادلان حضور النشاطين فيما بينهما . ولكن ، مهلا هل لديك كلب محبوب أو قط صغير غزير الشعر ؟ أين ستضعان حيوانكما الأليف فى جدولكما ؟

### ٣ . العناية بحيوانكما الأليف هو العنصر الثالث فى قائمة أولوياتكما .

طفلك على رأس قائمة الأولويات ، ويتلو ذلك تحقيق الرضا بالنسبة لك ولشريك حياتك ، وإذا كان لديكما حيوان أليف ، فأنتما مسئولان عن توفير ما يحتاجه من غذاء ، وتمارين ، وأنشطة ، وحب . إن للحيوانات الأليفة أيضا احتياجات ومشاعر ، وقد تنتابها الغيرة ، كنوع من المنافسة على الحظوة أو ما يعرف بـ " الغيرة من الإخوة " عندما تجلب وليدك إلى المنزل . فتذكرى ما يلى :

قومي بتقديم حيوانك الأليف إلى الوافد الجديد من أفراد الأسرة في حرص وحذر ، اجعلي الحيوان يشم غطاء الطفل قبل التعرف الفعلي عليه بيوم أو يومين .

احتضني الطفل احتضاناً وثيقاً وربتي على حيوانك الأليف في الوقت نفسه كما لو أنك تقولين : " إننا نحب الطفل ، لكننا مازلنا نحبك " .

وفري لعبة جديدة أو وجبة شهية من أجل حيوانك الأليف عندما يلتقي بالضيف الجديد . وهكذا سيشعر الحيوان أن الطفل مرتبط بشيء جديد ومتميز .

أبعدي الحيوان الأليف عن غرفة الطفل لكي تمنعي ابتلاعه لأي شعر للقطعة أو الكلب . تبيني إذا ما كان طفلك لديه صعوبة في التنفس أو عليه علامات طفح جلدي ، فقد يشير هذا إلى حساسية من الحيوانات . قومي بتنظيف غرفة الطفل من الغبار يومياً .

اخرجي للتنزه مع كل من الطفل والحيوان الأليف ؛ إن حيوانك الأليف هو جزء من أسرتك وسرعان ما سيتعلم كيف يصبح صديق طفلك وحاميه .

إياك أن تتركى طفلك وحده مع أي حيوان ؛ فحتى الحيوان اللطيف الأليف لا يمكن التنبؤ بما قد يفعله .



بعدسة / " ديفيد هيرولد

### إن الطفل الذي ينمو بصحبة حيوان أليف يتعلم أن يجب ويحترم ويهتم بكل الكائنات الحية .

مع نمو طفلك ، قومي بتقسيم عمل الأسرة على الأفراد بحيث يضطلع كل فرد بدور في الحفاظ على سلامة الحيوان الأليف . إن الصبي الصغير أو الصبية الصغيرة يمكن لهما أن يتعلما أن يضعا الطعام في سلطانية ويضيفا كوباً من الماء إلى الإناء . والطفل الذي ينمو في هذه الأجواء سيتعلم الاعتماد على النفس ، والولاء ، والتعاطف . إذا كان وصول طفلك سابقاً لوصول الحيوان الأليف فانتظري حتى يكبر الابن أو الابنة بما يكفي لكي يشارك في اختيار ورعاية الكائن الحي الآخر .

**كل من الأطفال والحيوانات الأليفة  
يتطلبان قدراً عظيماً من العمل  
والالتزام . والكثير من الحب**

**٤ . تلبية التزامات العمل أولوية لا غنى عنها .**

لا شك أن كسب العيش أولوية ضرورية ، ولكن إذا كانت وظيفتك كثيرة المطالب والمشاغل إلى الحد الأقصى ، وتأخذك بعيداً عن عائلتك ، فقد تكونين بحاجة إلى إعادة تنظيم جدول أعمالك . وعلى وجه الخصوص عندما يكون لديك طفل يحتاج إليك ، ولا تشعرين بالأمان لتركه ، يتطلب الأمر لقاء مع رئيس العمل لمناقشة مأزقك . اطحى على رئيسك بدائل عملية وقابلة للاستمرار مثل العمل من المنزل يوماً في الأسبوع أو مغادرة العمل مبكراً مرة كل أسبوع والعودة إليه في المساء بعد نوم الطفل . أكدى لرئيسك في العمل أنك سوف تضطلعين بكل مسئوليات العمل الضرورية .

**رسائل مفيدة**

ليكن هدفك هو الحفاظ على توازن صحي بين العمل والحياة الخاصة ؛ وتذكرى ترتيب أولوياتك .

لم يقم " ويليام " الجراح الناجح قبل ذلك أبداً بإعداد مائدة الإفطار أو العشاء ، ونادراً ما تواصل مع ابنه . وقد قال لزملائه بينما يخطط للإجازة : " إن تربية الأولاد مسئولية زوجتى ، وهى ترغب فى الابتعاد عن هذين الشقيين لأسبوعين أو ثلاثة " .

وحين امسكوا ابنه المراهق وهو يسرق أحد المتاجر أصيب " ويليام " بالذهول : " ماذا حدث ؟ لماذا مد يديه وسرق ؟ إننى أكد وأشقى لأمنحه كل شيء يريد " . لقد ارتكب ويليام خطأ خطيراً . لقد أراد الابن حب والده ووقته ؛ ولم يتلق منه لا هذا ولا ذاك . إضافة إلى أن

الطبيب لم يقيم بتوصيل قيمة وأخلاقيات عمله إلى ولديه . ولم يحصل ابنه على أكثر شيء يحتاج إليه وهو عناية والده ، إلا عندما خرج على القواعد والقوانين .

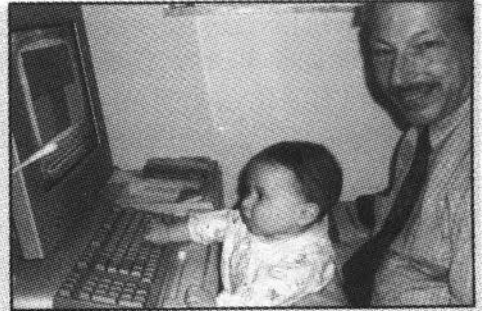
### إرشادات مفيدة :

إن كلاً من الاهتمام والحب يعتبران أكثر قيمة للطفل من الأشياء المادية التكميلية التي يمكنك توفيرها عن طريق ساعات عمل أطول . حددي أولوية أن تكوني بجانب ابنك أو ابنتك منذ البداية .

## ٥ . التفاعل مع فروع العائلة الممتدة من الأولويات كذلك

التواصل المنتظم مع الأقارب سيعلم طفلك المهارات الاجتماعية ، وينمي بداخله حس الانتماء . والالتزامات والعلاقات نحو أفراد العائلة تتنوع بين الأزواج . أنت وشريك حياتك فقط بإمكانكما معاً تحديد امتداد الانخراط بالأجداد والعمات والأعمام والأخوال والخالات وأبنائهم وبناتهم . وهل سيكون التفاعل معهم مفيداً ومبهجاً أم محبطاً ؟ ضعاً في الاعتبار مشاعر الجميع ، وموقع منزلكما بالنسبة لأفراد العائلة هو الذي سيحدد في الغالب أي جانب من العائلة سيرى الطفل أكثر من الفرع الآخر . وحاولا أن تكونا عادلين في الإجازات والأعياد .

عادة ما يكون الجد والجدة أكثر صبراً وسخاء ، في مدحهما وتشجيعهما للصغار ، وهم على أتم استعداد لتعليم المهارات الجديدة لحفيدهما الذي يدفعه الفضول والتلهف للتعلم .



### جد وحفيده يمارسان ألعاب الكمبيوتر



### المشاركة في التجمعات الأسرية السعيدة يوحد كلا الفرعين : فرع الأب وفرع الأم .

- قوما بتناوب قضاء الإجازات بين منازل الأجداد .
- اطلبا من أحد الفرعين من الأجداد أن يقوما بدعوة الجدين الآخرين ، واعكسا الدعوة في العام التالي .
- احتفلا بالمناسبات الخاصة في منزلكما وقوما بدعوة الفرعين .
- نظما الحفل في أحد المطاعم لتعطيا الفرصة لكل شخص أن يستمتع بطفلكما وبالوجبة ، وأن يقضى الجميع يوماً سعيداً مبتعدين عن جو العمل المشحون .



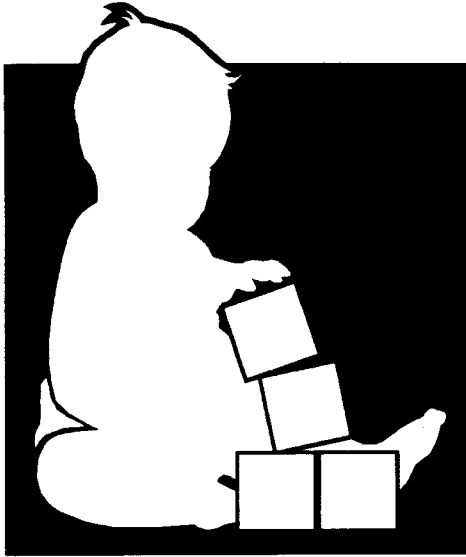
### الجدة تقرأ من كتاب الأناسيد لحفيدتها

إذا تشككت في أن هذا الموقف سيكون غير موات أو غير منسجم ، فناقشي الأمر مقدماً مع شريكك وأقاربك ، وحاولا تجاوز المشكلات ، واتفقا على اللقاء من أجل الاستمتاع بوليمة سارة أو أى نشاط سار .

### إرشادات مفيدة :

إذا كانت هناك خلافات بينكما وبين والدي أحدكما ، أو أى فرد آخر من العائلة ، فلا تحرما طفلكما من تكوين علاقة ذات مغزى بهذا الشخص . قوما بتشجيع التفاعل الإيجابي والصحي بالتصرف على نحو سار عندما تجتمعون كلكم معا . إن الأمر يتوقف عليكما لوضع معايير السلوك المتبادل .

اجعلى حرف الألف فى الأبجدية يذكرك أنت وشريك حياتك بالأولويات وتحديدها ، من أجل تنظيم المهام والمسئوليات وفقاً لأهميتها ، بالنسبة لكم . وعلى أية حال فإن رفاهية طفلكما ينبغى أن تكون على الدوام هى أول اهتماماتكما .  
بإعدادكما معاً " دائرة الأولويات " سيبدأ كل منكما فى استيعاب احتياجات ورغبات الآخر ، واستغلال وقتكما استغلالاً حكيماً للموازنة فيما بين رعاية الطفل ، والعلاقة الزوجية ، وواجبات العمل وإرضاء الذات .



## النقاط المهمة

أ - الأولويات ، ويعنى تحديد الأولويات أن تنظموا حياتكم بالتركيز على الأهم أولا ثم المهم .

1 . استمدي لولودك :

- استمدا للتغيرات التي ستطرأ عليكما .
- كيفا منزلكما ليرحب بطفلكما .
- راجعا جداول العمل .
- أعيدا تقييم العلاقات بالأسرة والزملاء .

2 . منذ لحظة الولادة ، ستكون سلامة طفلك أول شيء على قائمة أولوياتك :

- تعهدى طفلك بالحنان والرعاية الأساسية والعطف .
- تحلى بالحساسية وسرعة الاستجابة وتوافقى مع إشارات وأدوات التواصل الخاصة به .

3 . تحقيق سعادتك وسعادة شريك حياتك هي الأولوية الثانية :

- قوما بوضع دائرة الأولويات معا لكي تحققا توازنا بين العمل والزواج وتربية الطفل وإرضاء الذات .
- التحلى بروح الفريق لتخفيف الضغوط من شأنه تهيئة جو منزلى أكثر سعادة وصحة ليكون مناسبا لتنشئة أطفال سعداء وناجحين .

4 . خططى للأولويات الأخرى : الحيوانات الأليفة ، العمل والعائلة الكبيرة الممتدة .

# عيشى خبرات الحياة مع طفلك

بعد أن تكونوا قد قمتم " بتحديد الأولويات " ، وتحديد الأهم فالمهم بالنسبة لكم في الحياة ، ونظمتم احتياجاتكم ورغباتكم الشخصية لكل أسبوع من خلال " دائرة الأولويات " ، ستجدون الوقت من أجل :

السر رقم # ٢

عيشى خبرات الحياة مع طفلك  
واعملى على تنشئة شخص ناجح ومعافى

يعد تقاسم الخبرات مع ابنكم أو ابنتكم منذ الطفولة المبكرة فصاعداً أحد أوجه الأبوة أو الأمومة التي تتسم بالقوة والتشويق والجدارة . وخلال التفاعلات اليومية سوف يؤثر الأب والأم في حياة طفلهما ويساهمان في كل أوجه النمو كما يلي :

## عندما يقوم الأب والأم بكل من :      ينعكس على طفلها كما يلي :

- |  |  |
|--|--|
| ١. الابتسام له ، وتقويله واحتضانه ، والاستجابة لصياحه أو علامات احتياجه .    | سيشعر الطفل بالأمان الانفعالي والثقة بالذات .                |
| ٢. توفير التغذية والأنشطة الأخرى في أجواء آمنة وباعثة على الطمأنينة .        | سينمى جسداً سليماً ويكسبه وقوة بدنية .                       |
| ٣. التحدث إليه ، والغناء والقراءة له ، وتقديم المحفزات البصرية والسمعية له . | سينمى قدراته اللغوية ومهارات الذكاء الأخرى .                 |
| ٤. تبادل الزيارات السارة مع العائلة والأصدقاء .                              | سيتعلم التكيف الاجتماعي ، مثل العلاقات والتواصل مع الآخرين . |
| ٥. تشجيع الطفل على اكتشاف أماكن جديدة ، والاشتراك في أنشطة متميزة .          | سيصبح متطلعاً ، ومبدعاً ، ومكتمل الشخصية .                   |

## ١. امنحوا طفلكم خبرات من الدفء والحب والتواصل الحميم

منذ اللحظة الأولى لوصول طفلكم ضموا إليكم هذه اللفافة من البهجة وهددوها ، وعيشوا أول تجربة مشتركة لكم من الدفء والرقّة . ليس طفلكم الجميل مجرد دمية فاقدة الحس ، بل هو يتلطف إلى حنانكم ورعايتكم . من أجل التواصل مع ابنكم أو ابنتكم ، والترحيب به في العالم استخدموا صوتاً ناعماً ، وتعبيرات وجه تعبر عن حبكم له وإيماءات جسدية رقيقة . عايشوا المعجزة المتفردة في كل تفاصيله من وجهه ويدين وقدمين وجسد . لاحظوا حركات بدن طفلكم العفوية ، واستجاباته المفعمّة بالحيوية والمعبرة ، لاحظوا في دهشة . إن طفلكم الصغير هذا يمكنه أن يقوم بالكثير من العجائب .

فى أثناء تغذية طفلك الوليد باللبن الطبيعى أو الصناعى ، تعهديه باللمسات الرقيقة والعناية من أجل وضع أساس راسخ لكل من الاستقرار الانفعالى ، والتعبير عن المشاعر ، والقدرة على التعاطف فى المستقبل ، وتكوين العلاقات الاجتماعية .

“ مارى ” سيدة من الطبقة الوسطى الموسرة ، فى أواخر الأربعينات من عمرها ، صرحت فى حزن بأن ابنها المراهق “ توم ” أصبح منطوياً ومعتمداً على المخدرات . وقالت وهى ترثى لحالها : “ لقد كان طفلاً طيباً ، لا أدرى ما الذى حدث له . لم يكن على أبداً أن أحمله بين ذراعى وأتمشى به هنا وهناك . كنت أعلق له زجاجة الرضاعة فى فراشه وقت الوجبات ، أو أضعه على أرجوحة طيلة النهار ولم يضايقنى مطلقاً ” .

لم تزود “ مارى ” طفلها بدفء جسدها أو مشاعر الولوج الأمومى . والآن فى مراهقته يسعى للراحة فى الإدمان ، وليس فى تكوين العلاقات .

### \* التعبير لطفلك عن الحب

لا شك أنك ترغبين فى أن يشعر طفلك بحنانك ، لكن كيف توصلين له مشاعرك ؟ عندما تتقاسمين مع طفلك الخبرات الرقيقة والمتعة فإنك تحققين بهذا التناغم معه وكذلك مشاعر الحب . هذه اللقاءات الدافئة تؤدى إلى منزل أكثر هدوءاً ومساءات مريحة وأحلام سارة .

### وسائل لىب طفلك يوماً بعد آخر

ابتسمى وتحدثى إلى طفلك . لىس المهم هو ما تقولينه ولكن نبرة صوتك ستحمل له الإحساس باهتمامك ورعايتك . عندما تطعمين طفلك يمكنك أن تقولى ببساطة أشياء مثل “ ماما تحبك يا نور عين ماما ” . “ كم أنت جميل ولطيف ” .

احتضنى طفلك لتوصيل حنانك إليه . عندما تبلغين فراشه كل يوم خذى طفلك بين ذراعىك وضميه إليك ثم اهمسى له قائلة : “ صباح الخير . هل قضيت ليلة طيبة ؟ ” أو “ مساء الخير . هل غفوت جيداً ؟ ” .



## ٢ . مساعدة طفلك على أن يعيش فى جو منزلى آمن ومريح

هل تشعرين بالفرح والحماسة لقدم المولود إلى حياتك أم تشعرين بالبؤس والإحباط ؟  
هل يتحلى زوجك بالتفاؤل والبهجة أم يغلب عليه مزاج حاد وكآبة ؟  
سوف يؤثر كل من اتجاهكما النفسى وانفعالاتكما على الجو المنزلى ، ويكونان نمو شخصية الطفل واهتماماته ؛ بناء على هذا يجب أن تفكرا فى مشاعركما الداخلية ، وأن تضعاً حداً لأية هموم أثناء إعدادكما لدائرة الأولويات معاً . وإذا بدا أن المشكلات لا يمكن تجاوزها بنجاح ، فاطلبا العون من الأسرة ، والأصدقاء ، أو من المختصين ، ليكن هدفكما هو إضفاء البهجة على حياتكما ، وتهيئة منزل سار لطفلكما .

### رسائل مفيدة

قومى بدعوة الكثير من الأشخاص المبهجين فى منزلك ، ووفرى فيه الأشياء الجميلة والباعثة على الراحة ، وسوف ينمو طفلك فى جو آمن مليء بالضحك والحب .

## هينى مكاناً سعيداً لنمو طفلك :

قومى بدعوة أصدقاء ممن تطيب لك زيارتهم لمنزلك ( وضعى فى اعتبارك على الدوام جدول احتياجات طفلك ) ؛ إذا خططت لإقامة دعوة غداء أو عشاء فلتكن غير رسمية وخالية من الضغوط ، واكتفوا بطلب الطعام من الخارج واستمتعوا بالصحة الطيبة . سرعان ما سيتعلم صغيرك التمتع بصحبة الناس .

قومى بتعليق صور ولوحات ملونة على جدران منزلك . مثل صور لأشجار وزهور وفاكهة ومناظر طبيعية وغير ذلك ، فى كل من غرف المعيشة والنوم وفى المطبخ ، وعلقى ملصقات بهيجة فى غرفة الطفل لشخصيات وحيوانات جذابة من أجل استثارة اهتمامه بصرياً ولتنمية إدراكه للألوان .

اجلبى مناظر خارجية إلى داخل البيت من خلال نبتة جميلة أو زهور ندية على المنضدة ؛ سيتعلم ابنك أو ابنتك تقدير جمال الطبيعة .



❖ اعرضى صوراً فوتوغرافية ملونة لطفلك فى أطر جميلةة فى كل غرفة من منزلك ؛ وسرعان ما سيتعرف فيها الطفل على نفسه ويشعر كم هو محبوب .

❖ ضعى صوراً فوتوغرافية لأصدقاء وأفراد من العائلة بالقرب من الطفل عند تدليكك برقة على منضدة تغيير الحفاضات . وحين يصبح الطفل أكثر ألفة مع هذه الوجوه ، سيشعر بالاطمئنان لرؤية الأشخاص الكثيرين الذين يحبونه .

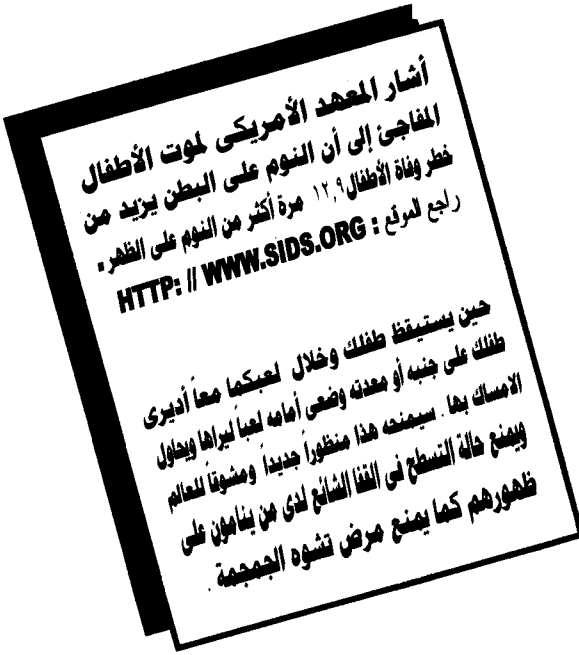
❖ املئى صندوقاً أو رفاً بالكثير من الكتب الجذابة المصنوعة من الكرتون المقوى مع بعض القصص الغنائية وقدمى للطفل واحدة منها كل يوم ، وسيدشك أنه سيكون له قصص يفضلها من بينها .

❖ علمى طفلك الموسيقى عن طريق الغناء ، والرقص ، والاستماع ، والأحضان . سوف تحفزىن الأحاسيس السمعية لديه وتنمىن فيه شعوراً بالحركة والإيقاع . هزى وليدك برفق وارقصى معه على الإيقاع بعد أن يبدأ فى إدراك ذلك الأمر .

## \* التأكد من أمان الطفل

على الرغم من الفائدة التى تعود على الطفل من تنويع الجو المحيط به خلال النهار ، فسيتحتاج إلى الكثير من النوم وسوف يقضى قدراً هائلاً من الوقت فى مهده . فأعدى الأشياء المحيطة بمهده بحيث تكون جذابة ومريحة له ، مع قضبان أو مصدات للمهد مبطنة وناعمة وملونة ، مع لعبة من القماش الناعم محكمة الربط على جوانب المهد ، وجهاز الاطمئنان عليه بالقرب من رأسه . ولا تنسى أهمية الأمان .

من أجل أن تتجنبى خطر الاختناق ، ضعى صغيرك داخل المهد على ظهره والوجه للأعلى ، كما نصحت بذلك مجموعة أطباء الأطفال التابعين للأكاديمية الأمريكية ممن درسوا ما يعرف اختصاراً بـ ( SIDS ) أو " عرض موت الأطفال المفاجئ " . يمكنك شراء الأركان الناعمة المصممة بحيث تمنع الطفل حديث الولادة من الاستدارة والتقلب ، وهى متوافرة فى متاجر مستلزمات الأطفال . أعدى شاشة فيديو بحيث ترىن وتسمعين الطفل عندما تكونين فى غرفة أخرى . وإذا رغبت فى استخدام بطانية لتمنحى طفلك إحساساً بالأمان والدفء قومى برفع ذراعى الطفل فوقها لتسمحى له بحرية الحركة ، لفى جذعه بالبطانية وقومى بطى الأطراف ، من أجل أن تكون اللفة آمنة . ولا تضعى



البطانية مفردة ومتهدلة فوق الطفل . بعد أن يبدأ طفلك فى الاستدارة على جانبه أزيلى الأركان التى تثبته ، والبطاطين والألحفة والوسائد واللعب ودمى الحيوانات الكبيرة المحشوة بعيداً عن المهد ، فبالرغم مما تعرضه لك مجالات الأطفال ومتاجر مستلزمات الأطفال من أشياء جذابة كتلك ، فأنت لا ترغبين أن يسقط أى شيء على طفلك أو

أن ينحشر فى شيء . توخى الأمان ، ضعى البطانية الجميلة على الكرسي الهزاز الخاص بك وعلقى اللحاف الملون على الحائط لكى يضى سحراً على غرفة الطفل .

### \* تغيير الأشياء المحيطة بطفلك الصغير أو الذى بدأ يخطو

يتعامل الوالدان المثاليان تعاملاً مسئولاً عندما يشرع طفلهما فى الزحف على يديه وقدميه حيث يهيئان له بيئة لا تعرضه للأذى من أجل أن يستكشف ما حوله بأمان . وقد تشمل تهيئة المحيط بما يتناسب مع الطفل دفع مقعد أو مائدة جانباً إلى الحائط أو التخلص من إحدى قطع الأثاث لخلق مساحة كبيرة مفتوحة وبلا عائق ، من أجل الحركة وتمرن العضلات .

تتساءل أغلب الأمهات : " هل بوسعى الاحتفاظ بمنزل حسن المظهر عندما يبدأ صغيرى فى المشى ؟ ماذا عن مقتنياتى الثمينة المصنوعة من البورسلين أو الآنية الزجاجية على منضدة القهوة ؟ "

راحت " لورى " الحبلى فى شهرها الثامن تتجادل مع حماتها حول ضرورة حفظ التحف التى قامت بصناعتها بيديها والموضوعة فوق مائدة بجانب الأريكة فى مكان أمين . وقالت : " لن أغير حياتي من أجل طفل ! " . لسوء الحظ كانت " لورى " بحاجة إلى من ينبهها بشرط أن يكون شخصاً آخر غير حماتها .

كأم أو أب ، إلى جانب كونكما راشدين ، أنتما بحاجة إلى أن تدركا أن طفلكما لن يفهم قيمة مقتنياتكما . علاوة على ذلك فإن أى شيء قابل للكسر يمكن أن يمثل خطورة على طفلكما . احتفظي بمقتنياتك العزيزة فى صندوق خاص بالمقتنيات الثمينة أو داخل صوان ؛ أو ضعها بعيداً عن متناول طفلك فوق أحد الأرفف العالية ، ففى يوم ما يمكنك مقاسمة مجموعة مقتنياتك مع ابنك وابنتك . زيني منزلك بوسائد ناعمة وتحف غير قابلة للكسر للحفاظ على الدفء والسحر .

عندما كنت حديثة العهد بالأمومة احتفظت بالشمعدانات المصنوعة من الكريستال معروضة فوق رف منخفض عندما بدأ ابني فى المشى وبدأ يستند على قطع الأثاث واحدة بعد أخرى لكى يتوازن ويثق بخطوته ، كنت أقول له : " خذ حذرك ! ولا تلمس الشمعدانات المفضلة عند ماما ! " .

فهل كان صبي عمره عام واحد يدرك معنى " خذ حذرك ! " أو " الشمعدانات ؟ " لقد كانت الاستجابة فورية تقريبا . وصل الطفل للرف ؛ وتساقط الزجاج على الأرضية مسبباً الفزع لى وله . وبينما كنت أكنس كسرات الزجاج حمدت الله على أنه لم يتعرض لأذى ، وتعلمت أن على الأم أو الأب مسؤولية المحافظة على سلامة الطفل وهما مسئولان أيضاً عن سلوكه .

### إرشادات مفيدة :

أعدى جواً ومحيطاً موثيقين للطفل فى منزلك ، من خلال إبعاد الأغراض القابلة للكسر أو التى قد تعرض طفلك للخطر إذا وصل إليها ، وضعى المقتنيات العزيزة عليك بعيداً عن متناول طفلك .

## أعدى منزلك لى يكون آمناً لطفلك

التاجر والمحال التي توفر مستلزمات الأطفال توجد بها أغراض للحفاظ على الأمان المنزلى . وبما أن الأسعار تتنوع فحاولى ، القيام ببعض المقارنات وأضيفى رؤيتك الإبداعية الخاصة .

غطى كل المخارج الكهربائية .

ضعى كلاً مما يلى بعيداً عن متناول طفلك أو دخل خزانات مغلقة :  
الأسلاك الكهربائية ، المواد السامة مثل : ( المبيدات الحشرية ، الكيروسين ، السوائل المخففة ، المنظفات ، مساحيق الغسيل ، مساحيق التنظيف الجاف ، الأدوية ، إلخ ) أو الأشياء الحادة والقاطعة ، والأوانى الزجاجية ، والفخاريات ، وأى شيء آخر قابل للكسر .  
( فسوف يتوصل صغيرك الذى يمتلكه الفضول بلا شك إلى كل غرض " غير آمن " وإلى الأشياء التى تمثل خطورة أو سهولة الانكسار فى منزلك ) .

قومى بإبعاد قطع الأثاث التى بها حواف صلبة أو مدببة أو حادة الأركان ، أو غطى الأجزاء الخطرة بالمطاط أو مادة " الفوم " . ( تحرى فى متاجر أدوات السباكة حول الأنابيب العازلة ذاتية الانغلاق التى يمكن استخدامها حول حواف معظم الموائد ) .

اجعلى المهد والأسرة بعيداً عن الحبال المتدلية من ستائر النوافذ ؛ قومى بربطها عالياً بعيداً عن متناول يد الطفل .

قومى بتثبيت بوابات أعلى وأدنى السلم واجعليها مغلقة دائماً .

أصلحى الأرضيات الخشبية إذا كانت متشققة أو ناتئة وقومى بصقل وصنفرة أية قطعة أثاث حوافها حادة .

ضعى " مصدات " ملائمة على الأبواب والأدراج لمنع انغلاقها على الأصابع . فالأطفال يحبون فكرة " الفتح والغلق " ولا يدركون خطورة وضع أصابعهم بالقرب من المفصلات أو بين الباب أو الدرج وأطرها .

قومى بتغطية مقابض الفرن

أغلقى الأبواب المؤدية إلى الحمام أو إلى غرف بها أجهزة التمارين الرياضية ؛ فمن الممكن أن تنجرح أصابع الصغير تحت آلة السير أو ما بين التروس ، أو تحت الثقالات .

عندما تقومين بتزيين منزلك بالنباتات تحرى من متجر نباتات الزينة بشأن النباتات السامة . وتجنبى - على سبيل المثال - نباتات " الدايفنباشيا " . و " البونسيقا " و " الفيلودندرون " .

أوجدى مساحة مفتوحة من أجل الحركة ، والتمرن ، والرقص ، واللعب . استمتعى وامرحى مع طفلك ودربى جسدك فى الوقت نفسه .

### إرشادات مفيدة

عندما يبدأ طفلك فى التحرك فى أنحاء المنزل سيحاول فتح كل خزانة ، لذا كونى مستعدة . ضعى إحدى وحدات التخزين المنخفضة جانباً فى المطبخ من أجله هو على الخصوص . وأفرغىها من مقتنياتك وضعى فيها الألعاب ، والصناديق الصغيرة الفارغة وأنية غير قابلة للكسر ومثلها من الأكواب والقدرور وشرحى له الأمر كالتالى : " إن هذا دولابك الخاص ويمكنك أن تساعد ماما وبابا فى شغل المطبخ " .

## \* إدخال تغييرات على غرفة طفلك الصغير ( فى عمر عامين أو ثلاثة فما فوق )

بينما ينمو الطفل تتطلب الغرفة تغييراً كذلك ، لكن الراحة والأمان يجب الالتفات إلى أهميتهما دائماً . فإذا كنت قد صممت " مساحة للطفل " منذ عامين أو ثلاثة فربما أصبح صبيك مستعداً لكي ينتقل من المهد إلى الفراش ويحتاج للمزيد من " المساحة " ليلعب وليتسلى بصحبة أصدقائه . فإن طفلاً نشيطاً وأثاثاً حاد الحواف يشكلان مؤشراً لـ " الحوادث الوشيكة " . لا تتكلى على مصممي الأثاث لحماية ابنك أو ابنتك . ابحثى عن قطع الأثاث دائرية الحواف وضعى سجادة ناعماً فى موضع الأرضية المغطاة بالخشب أو البلاط .

خلال نمو صبيك الصغير ستلاحظين أنه يُكون شخصيته المتميزة مع أشياءه الخاصة التى يميل إليها . شجعى طفلك على أخذ القرارات ؛ لكن قومى بتوجيه آرائه مع اللوض فى الاعتبار ما يحقق المصلحة القصوى له .

كان الزوجان " راشيل " و " بت " بانتظار استقبال مولودهما الثانى ، وأخذوا ابنتهما " بيلى " الذى بلغ العامين والنصف من عمره من أجل شراء سرير " الصبى الكبير " . وعلى الفور أشار " بيلى " نحو سرير عال من دورين ومزود بسلم ، وقد وضع عليه بشكل جذاب دمية على شكل كلب أحمر كبير كثيف الشعر .

ولأنها أدركت أن ابنتها أصغر من أن يتسلق من وإلى الفراش بشكل آمن فقد اتجهت " راشيل " نحو الفراش وتناولت الدمية المحشوة ووضعتها على فراش منخفض للصفار ، وسألته : " أى الفراشين يعجبك أكثر ؟ " فأجاب " بيلى " كما هو متوقع : " أريد الفرش الذى معه الدمية ! " فقال الأب مبتسماً : " أحسنت الاختيار يا " بيلى " .

عندما تشاركين صغيرك تجربة إعداد مكان جديد له ، قومى بتوجيه اختياراته عن طريق تقديم بدائل ، ومثال على ذلك :

” هل تحب غرفة صفراء أم غرفة زرقاء ؟ هل نرسم على الجدران صورة ” ميكى ماوس ’ أم ” سنوبى ” ؟ هل تود أن تضع الدمى المحشوة فوق أحد الأرفف أم بداخل صندوق اللعب ؟ ” .

عندما تطلبين من طفلك أن يختار ، فإنك تعلمينه أهمية التنظيم واتخاذ القرارات . وعندما تنصتين إلى اقتراحاته فإنك تمنحينه إحساساً بالأهمية ، وتساعدين على توثيق صلة ابنك أو ابنتك بمنزلك وأسرتك . مادمت غير متسلطة الرأى فسوف تضمنين لابنك مستقبلاً من التواصل الحر .

### إرشادات مفيدة :

حينما تنتظر الأسرة قدوم طفل ثان فمن الضروري اتخاذ تغييرات ضرورية فى المكان من أجل الطفل الكبير :

❖ أدخلى التعديلات قبل وصول المولود بفترة طويلة ( شهرين أو ثلاثة مسبقاً ) لتسهيل عملية الانتقال .

❖ أشركى الطفل الكبير فى وضع الخطط وتحديد الاختيارات وتحديثى بشأن أهميته فى تقديم يد العون .

❖ أكثرى من تقبيله واحتضانه والتأكيد على حبك له كثيراً جداً إذا جاء ذكر المولود الجديد .

كأمر رؤوم تضع فى اعتبارها سلامة طفلها قبل أى شيء ، سيكون هدفك الأول هو تهيئة جو آمن ودافئ ، مفعم بالرعاية العاطفية والاهتمام بصحة الطفل ؛ وأنت كذلك إلى جانب هذا مسؤولة عن إمداده بخبرات من التواصل والتحفيز العقلى .

## ٣. تحفيز القدرات العقلية والتواصل

يتساءل العديد من الآباء والأمهات " متى يبدأ التعلم ؟ هل ينبغي على أن أنتظره صدمة الروضة لتبدأ معه الحديث حول الألوان والحروف والأرقام ؟ وإذا علمت طفلي الكثير من الأشياء ألن ينتابه السأم في المدرسة ؟ "

ضعى كل هذه التساؤلات جانباً وقدمي لطفلك كثيراً من الخبرات التعليمية بقدر استطاعتك ، منذ نعومة أظافره وفيما بعد ، إذا قمت بتحفيز طفلك في وقت باكر لأن يعظر ويسمع ويفكر ويكتشف ، فإنك تزيدين من نزعة الاستطلاع لديه ، ورغبته في تعلم المزيد .

### مادات مفيدة

إن بوسعك إلهام وتشكيل مهارات طفلك المتعلقة بالدراسة وقدرات التواصل لديه منذ البداية المبكرة ؛ قدمي له كل ما يستثير حواسه البصرية والسمعية وحاستي التذوق واللمس ، من أجل أن ترفعى من حساسيته وانتباهه ، وقدراته اللغوية والمعرفية ، وقواه العقلية .

### \* تحفيز حاستي السمع والبصر

إن وضع جهاز يصدر موسيقى ، وملون ومتحرك فوق رأس الطفل من شأنه استثارة حاستي السمع والبصر لدى الطفل ، ليس هذا فحسب ولكن سوف يحفز كذلك رغبته في أن يمتد ويصل لشيء ما . أحكمي ربط اللعب في جانب المهد بحيث تتدلى نحوه من الأعلى ، بحيث تكون أمامه برفق وعندما يستيقظ من نومه سيستمع بما يرى ويسمع .



▼ ضعى على مهد طفلك ألعاباً منقوشاً عليها أشكال متكررة ، وأمام عينى ابنك أو ابنتك . اختارى نقش النقاط ، أو الخطوط ، أو المربعات الملونة المتداخلة .

▼ من الممتع كذلك بالنسبة للطفل وجود دمية " تتحرك وتصدر الموسيقى " .



▼ ثبتى لعبة " عاكسة " تشبه المرأة " ( ذات حواف مبطنة ) فى الجهة المقابلة للمهد . فعندما يستدير الطفل ويبتسم يبدأ فى اكتشاف ذاته .

**استدعى ابتسامات طفلك بألعاب  
المهد التى تتحرك وتصدر  
موسيقى .**

بما أن نوبات انتباه صغيرك قصيرة الأمد ، فمتى استيقظ من نومه حفزى مهاراته البصرية : عن طريق تنويع النشاطات ، وتغيير أوضاعه الجسدية ، وتغيير مكان الطفل أو وضعه فى أماكن جديدة . ابقى مع طفلك بينما تديرينه على جوانبه أو على وجهه ، فإن كل تعبيرات وجهك وجميع المرئيات فى المكان المحيط ستصبح مألوفة له . أديرى صندوق الموسيقى ، أو شريطاً أو أسطوانة موسيقية ، وضعى طفلك فى حجرى واضغطى برفق على لعبة بيانو أو طبلية ، أو اقرئى كتاباً موسيقياً ، لكي تستثيرى مهارات طفلك السمعية . إن أصواتك الحميمة والتواصلية ستكون باعثاً له على الطمأنينة .



▼ النظر

▼ السمع

▼ محاولة الإمساك

▼ الحركة

▼ الابتسام

▼ التوافق بين حركة العين وحركة اليد

اجلبى لطفلك ألعاباً ملونة تصدر  
الموسيقى ، لكى تحفزى  
كلامه :



- ▼ جهاز يصدر موسيقى
- ▼ سلسلة من الحلقات
- ▼ شرائط ورقية ملتوية وقصيرة تُعلق فوق رأسه
- ▼ ألعاب ناعمة تصدر أصواتا عند هزها
- ▼ دمي لا تشكل خطورة عند تذوقها

**تومى بتقديم لعبة مثيرة واحدة فقط كل مرة ، لكن احرصى على التنوع خلال اليوم :**

**كم ستكون الحركات الأولى لطفلك  
ممتعة ومثيرة . احتفظى بها جميعاً  
بكاميرا الفيديو وسوف تستمتعين  
برؤية تلك الحركات المرة بعد الأخرى .**

من أجل تنشئة طفل سليم الصحة ونشيط منذ البداية ، قومي بتغيير الأوضاع ، والهيئات ، والأنشطة وتواصلى معه :

❖ استكشاف منزلك : إنه الصباح الباكر . لقد قمت بتحميم طفلك وتغيير حفاظاته وأطعمته . والآن هدهديه بين ذراعيك وتحدثى إليه فى نعومة بينما تسيرين به فى أنحاء الشقة أو المنزل .

تحدثى حول أى شيء وكل شيء ، الأضواء فى الأعلى أو المروحة الدوارة فى غرفة المعيشة ، أو صوت الساعة فى الردهة ، أو الماء المتدفق من صنوبر المطبخ ، أو عن رائحة عطور زوجك التى خلفها فى المكان . اجلسى على أريكة غرفة المعيشة وأبدى إعجابك بالزهور المرسومة فى اللوحة المعلقة على الحائط ، أو هزى مقعد غرفة الطفل وندنى أغنية . فإن كلا من حركتك وهددتك له ، ونبرة صوتك ، وحتى رائحتك ستعمل على تهدئته قبل غفوة الصباح .

❖ عمل جولة فى الحى السكنى : حين تنتهى غفوة الصباح الخاصة بطفلك ، فربما حان الوقت من جديد لتغيير الحفاظات ، وإطعامه وهددته لكى يتجشأ . ثم ألبسيه ما يتلاءم مع الطقس ، وضعيه فى العربة الخاصة به ، ثم قوما بجولة فى الحى السكنى وصفى له ما يحيط بكما .

” إنه يوم بارد أو حار ، أو فيه رياح ، الشمس الذهبية مشرقة ، السماء زرقاء صافية ، انظر إلى الطيور والأشجار الطويلة العالية ” . تحدثى ، وتحدثى وبينما تستمر حركة العربة البطيئة الإيقاع . فعلى الرغم من أن وليدك لن يستوعب الحديث فى البداية ، فسوف تكسبين عادة التواصل مع طفلك ، وفى غضون بضعة شهور ، سيجلس طفلك ناهضاً ويلحظ الأشجار والشمس بينما تتمشون بالخارج . وقد لا يتجاوز الأمر عدة شهور بعد ذلك حتى يحاول ابنك أو ابنتك تكرار كلامك ، مما سيثير دهشتك . وفى غضون فترة من ١٨ إلى ٢٤ شهراً ستتمتعين ببداية التواصل الكلامى .

❖ **رؤية العالم من مقعد الأطفال :** عندما يصبح بمقدور طفلك الجلوس في مقعده الخاص أو في مقعد يسمح بالاضطجاع ، اجعليه يشاهد فيلماً موسيقياً خاصاً بالأطفال ( بحيث لا يزيد على عشر دقائق ) أو غنى له أغنية ، أو اجلسي أنت أو زوجك بحيث تكونان في نطاق رؤيته خلال عملكما . أعطيه لعبة صغيرة تصدر صوتاً عندما يهزها ( شخصية ) .

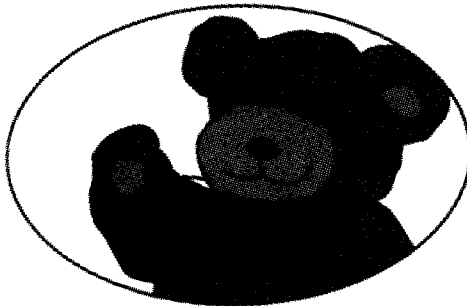
سوف يطيب لطفك مشاهدتك بينما تطبخين ، أو تنظفين ، أو تضعين الصور في الألبوم ، أو لا تفعلين أكثر من الاسترخاء . من اللطيف قضاء وقت " الاستيقاظ " معا وتجانب أطراف الحديث .

❖ **اكتشاف الألوان ، والحركات والأصوات :** أرقدي طفلك بحرص في مكان مضيء من المنزل ، على لحاف مزخرف للأطفال أو فوق وسادة أو بطانية على الأرضية ووجهه للأعلى لتدمية حواسه .

سيلوح طفلك بذراعيه ويحرك ساقيه شاعراً بالحماس والاستثارة

❖ **شجعيه على الانطلاق والزحف :** عندما يبلغ ابنك شهره السادس أو السابع ويستطيع الاستدارة والجلوس ، ضعيه على بطنه فوق لحاف وأمام ناظريه ضعي لعبة .

سوف يتمدد جسد طفلك ويتحرك باتجاه هذا الشيء ليصل إليه .



عند اللعب مع طفل لم يتمكن من المشى بعد ، أو طفل بدأ لتوهِ فى المشى فاعملى بمقولة " ما قل ودل " .

▼ إن وجود ألعاب ودمى " تعليمية وتوجيهية " عددها أكثر مما يجب ، من شأنه أن يربك طفلك ويشتت انتباهه .

▼ أعطى الفرصة لطفلك حتى يركز ويكتشف شيئاً واحداً كل مرة .  
وحيث يفقد اهتمامه استبعدى هذا الشيء واجلبى لعبة أخرى .

▼ اجلبى لطفلك لعبة " عاكسة " تشبه المرآة ( ذات حواف مبطنة ) فى الجهة المقابلة للمهد . فعندما يستدير الطفل ويبتسم يبدأ فى اكتشاف ذاته .



شاهدى طفلك راقداً على بطنه ، يحاول الوصول إلى لعبة وينطلق إلى الأمام .

ما دام هدفك هو توفير أغنى الخبرات لطفلك ، فتذكرى أن " جليس الأطفال الآلى " لا يعوض عن صلتك الضرورية بطفلك . فإذا ما وضعت طفلك فى أرجوحة موسيقية أو فى أداة مهددة لمدة تتجاوز ربع الساعة فى المرة الواحدة فإنك بهذا تحرمين طفلك من دفئك وحبك . لا شك أنه من المهم أن تمنحى طفلك بعضاً من وقت اللعب المستقل من أجل تنمية حس الاكتشاف والابتكار ، لكن خبرات التواصل مع الوالدين فى جو من الحب لا تقدر بثمن .

فكل من همساتك وضحكاتك وصوت زوجك ، وأغنيات الهددة الناعمة ، والدندنة مع الكتب الموسيقية المسجلة ، أو مع صناديق الموسيقى والألعاب الزنبركية سوف تعمل على تطمين صغيرك والقضاء على أية مشاعر للعزلة والوحشة . كما أن تلك الأصوات سوف تشجع طفلك على أن يصدر أصواتاً ، وهو الأمر المهم من أجل البدء فى النطق .

أنت وسيلة الاتصال الاجتماعي الأولى لطفلك ، لذا احرصى على الابتسام والضحك  
ولسوف يبتسم طفلك ويضحك مرات ومرات .

كلما كنت بالقرب من طفلك  
خلال إطعامه أو تغيير حفاظاته  
أو تحميمه أو اللعب معه ،  
قومي بالتحدث إليه كما  
لو كان يفهم كل ما تتلفظين به ؛  
فالأطفال يدركون قبل أن  
يتمكنوا من التعبير عن أنفسهم .  
فسيعمل صوتك ونظرات عينيك  
وتغيير نبراتك على تحفيز  
اهتمامه بالتواصل الكلامي .

### تحدثي قليلاً إلى طفلك حتى تنمى قدراته الكلامية

تقاسمي معه وقتاً حميمياً ، فى  
الحديث ، والاستماع ، والابتسام ،  
والغناء ، والضحك والاحتضان  
والتقبيل . ولسوف ينمى طفلك  
قدراته اللغوية ، وتعبيرات الوجه ،  
وانفعالات واسعة النطاق ، ورابطة  
من المحبة .

كلما سمح جدول مشاغلك بهذا قومي كل صباح ومساءً بالرقاد إلى جانب طفلك ، أو  
بالجلوس على الأرضية مع صبيك الذى بدأ يمشى ، ومن تحتكما لحاف أو بطانية .  
وإذا كنت تعملين فقد تحتاجين للاستيقاظ مبكراً بعشر دقائق أو ربع ساعة عن المعتاد من  
أجل وقت اللعب الصباحي . خططى لقضاء مدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فى أنشطة اللعب  
معه عندما تعودين من العمل كذلك . واجعلي زوجك ينضم إلى المرح هو أيضاً . راجعا  
أجندة المواعيد مسبقاً بحيث يتسنى لكما الاشتراك فى هذا منفردين أو معاً . فالاستعداد  
جانب مهم من تنشئة الأطفال ( المثالية ) .

**قومي بتخصيص فترة زمنية من عشرة إلى خمس عشرة دقيقة مرتين  
فى اليوم من أجل وقت للعب " المتميز " مع طفلك .**

- قومي بإخفاء وجهك وراء بطانية أو مقعد ثم عاودى الظهور أمامه مرة بعد أخرى .
- قومي بتحريك إحدى العرائس من هنا إلى هناك وغنى أثناء هذا أغنية لكى تنطلق  
ضحكاته .

- أديرى لعبة موسيقية و صفقي بيديك مع الإيقاع .
- هزى " شخشيخة " أو " دفا " مزوداً بحلقات معدنية على حافته ، أو انقرى على طبلية ، وراقبى استجابته .
- انفخى فقاقيع الصابون عالياً فى الهواء لتشجيع حاسة النظر لديه ، ومحاولته القبض على الأشياء ، والتوافق بين العين واليد ، ( تبدأ من سن خمسة إلى ستة شهور ) كما يحلو هذا وقت أخذ الحمام .
- ضعى قطع المكعبات فوق بعضها البعض ثم قومى بهدمها . قومى برصها مرة أخرى ( ابدئى بثلاث قطع من ستة إلى تسعة شهور ) وشجعى ابنك ليفعل نفس الشيء . ابنى بناءً أعلى ثم أعلى مع نمو طفلك .
- قومى بفتح وغلق أبواب صندوق ممتلئ ؛ ثم اجعلى طفلك الكبير نسبياً أو الذى بدأ يمشى أن يكتشفه معتمداً على ذاته .
- قدمى إليه مجموعة كتب متنوعة ، وبعد أن يبدأ طفلك فى النظر والتركيز قلبى صفحات الكتاب الصلبة أو القماشية ، اضغطى على زر الكتب الموسيقى ، ولن يمضى وقت طويل حتى يبدأ طفلك فى " القراءة " بنفسه .

## مادات مفيدة :

من أجل الاحتفاظ بوقت اللعب فى حالة من التجدد والابتكار :

❖ استخدمى لعب طفلك ، وقصصه وموسيقاه لتغذية " الوقت الممتع " الذى تتقاسمانه .

❖ قومى كل أسبوع بتبديل الألعاب الموافقة لعمر طفلك ما بين كل من مقعد السيارة ، وعربته الصغيرة ، والمساحة المخصصة للعبه فى المنزل ، والمقعد المرتفع المخصص لجلوسه مستقراً .

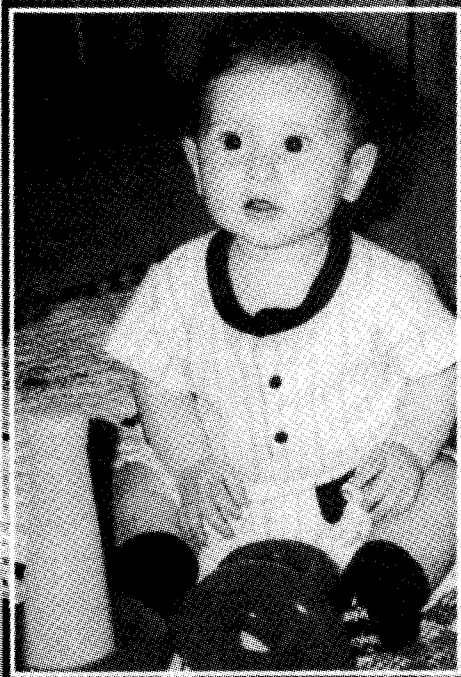
## \* زوديه بما يحتاج لكى تجنى الثمار

بما أنك أهم عنصر فى حياة طفلك ، فإن استجابتك الحساسة له وما تمنحينه من اهتمام سيكون له أثر دائم عليه . أما إذا قمت مثل معظم الآباء والأمهات بالانهمك التام



في نشاطات العمل ، والأحداث الاجتماعية ، والهموم الشخصية ، ودائماً تتحدثين في الهاتف أو على الكمبيوتر ، أو تقرئين أو تشاهدين التلفاز ، فإنك بهذا تحرمين طفلك من كامل اهتمامك . أفلا يستحق طفلك أن يشعر بأن له منزلة خاصة ؟

### ابدئي أقصى جهدك لتمنحي طفلك الصغير رعايتك التامة وخبرات تثريه وتضيف إليه ، ويمكنك أن تزوديه بكل ما هو ممتع ومتميز مثل :



كانت إزاحة الحلقات سهلة ، لكن إعادتها على ما كانت عليه تستلزم العديد من المحاولات .

▼ ابدئي محاولة واعية لتتفاعلي مع طفلك دون أن يتشوش انتباهك بأي شيء آخر : اجلسي على الأرضية ووجهك إلى وجهه وانظري في عينيه وتحدثا ( ربما تكونين أنت وحدك من يتحدث ) ودعي طفلك يري ابتسامتك ، ويسمع صوتك ، ويحس لمستك .

▼ تحلي بالصبر والحماس ( انعسي عندما ينعس طفلك واستعيدي طاقتك ) ، واكتشفي الأنشطة والمهام المناسبة لعمر طفلك .

▼ ردي على مسمعه دوماً عبارات مثل : " أنا فخورة بك . أحسنت صنفاً " : ( بالنسبة لطفلك الصغير سوف يستشعر سعادتك وسوف تحفز كلماتك صبيك الذي بدأ يمشي ) .

▼ لا تنتظري حتى يسعى طفلك للفت الانتباه نحوه . بادري أنت باللعب والتحدث إليه ومنحه الأحضان والقبلات . ( فالطفل الذي يشعر بأنه مهمل سيقوم بأي شيء مزعج لمجرد لفت الانتباه ) .

ساعدى صغيرك على مواجهة العالم فى ثقة واستقلالية ، ومع ذلك أكدى له أن دعمك وحبك سيكونان متاحين له على الدوام . إذا كان هناك أكثر من طفل فى المنزل قسمى وقتك بينهم : " الآن حان وقت " أوستن " الخاص به مع ماما . سوف نضبط الوقت لمدة ربع ساعة ، ثم سيحين الوقت الخاص " بمادلين " لمدة ربع ساعة أخرى . وبعد " مادلين " سنلعب جميعاً معاً " .

## مادات مفيدة

عطاؤك المتميز لطفلك = ثمرة نجاحه .

كيف تستطيعين تنشئة " طفل متكامل " يتسم بسعة الخبرات والمعارف ، وماهر فى تواح عدة ؟ ابدئى مبكراً ، وقدمى لطفلك الصغير ، قبل أن يتعلم المشى ، فى مرحلة ما قبل المدرسة ، أنشطة شديدة التنوع .

**تقاسمى وطفلك تجارب ممتعة عديدة ومتنوعة ومدخلات ما قبل المدرسة ، لكى تحصدى نتائج من النمو العاطفى والاجتماعى والذهنى والإبداعى والبدنى .**

ابدئى بالموسيقى ، والغناء والرقص ، فإنكما تتواصلان عندما تتبعان الإيقاع والموسيقى والحركات معاً .

اشتركا فى الأنشطة الفنية ، مثل التلوين ، والرسم ، وتشكيل الصلصال .

مارسا ألعاب أحاجى الصور المتفرقة ، وقوما بتكوين برج من المكعبات ، وتقاذفا الكرة ، وقوما بتمثيل الأدوار الدرامية بالعرائس والدمى ، وسوف يعشق طفلك التفاعل معك .

أحضرى الملاعق ومضارب العجين والأوانى ودعى طفلك يلهو بها ، لأن طفلك يحب أن يقلدك وأنت تعددين الطعام . أشركى زوجك فى هذه اللعبة ودعيه يساعد طفلك فى التقليب والرش .

أمضيا النهار معاً فى اكتشاف عجائب الطبيعة ، الشمس ، السحب ، الطيور ، العناكب ، الحيوانات ، الشاطئ ، إلخ .

قوما برى الأزهار معاً أو ازرعا فى الحديقة ، وسوف يتعلم طفلك التعاون والاهتمام بالنباتات وسائر الكائنات الحية .

ارفعا البصر إلى السماء أثناء الليل ، لإعادة اكتشاف الظلمة والقمر والنجوم ؛ استجيبى لاهتمامات طفلك وتطلعه للتعلم والتعرف .

استمتعا بالمناظر الجديدة خلال ركوب الحافلة أو القطار ، أو خلال رحلة بالطائرة أو السفينة ، وحاولى أن تجيبى عن جميع الأسئلة التى يطرحها طفلك .

اكتسبا وجهات نظر جديدة للعالم فى أماكن مثل " الأسواق التجارية الكبرى " ، متجر الحيوانات الأليفة ، حديقة الحيوانات ، السيرك ، دار السينما ، المسرح ، المتحف ، المكتبة العامة ، والمسابقات الرياضية ، المطعم ، السوق ، إلخ . قومي باختيار الأنشطة بناء على استعداد طفلك ومدى صبرك .

كأم محبة ومخلصة فإنك تضعين الأساس لكل من القوة العاطفية والنمو التعليمي والسلوك الاجتماعي ، فى السنوات الأولى من عمر طفلك .

#### ٤ . التمتع بالخبرات الاجتماعية

بوسعك أن توفرى جواً من التفاعل الاجتماعي الحيوى إذا ما شجعت فى البدايات طفلك أو طفلتك على الانخراط فى تعاملات متنوعة مع الأقارب والأصدقاء الحميمين فى منزلك . نظمى العديد من الزيارات المتبادلة بينكم وبين الوجوه المألوفة له فى جو آمن مطمئن بما يسمح لصغيرك بأن يشعر بالثقة والألفة . ولن يمضى وقت طويل حتى يكتسب طفلك عادة حب التعرف على أناس جدد فى أماكن جديدة بلا خشية أو تردد ، وبسلوك مقبول اجتماعياً .

## \* تناول الوجبات معاً فى المنزل

عندما يتجمع جميع أفراد الأسرة لتناول إحدى الوجبات يعود هذا بالكثير من الفوائد . وحتى الطفل حديث السن للغاية يتطلع لهذا الوقت المتميز والذي يقضيه مع جميع أفراد الأسرة .

سيتعلم طفلك التفاعل مع الجماعة ويكتسب مهارات المحادثة والتواصل والتفاعل الاجتماعى . وبينما يكبر طفلك سيجد الأمان فى إدراكه أن ثمة فرصة لمناقشة الأمور اليومية ، ولتبادل الأفكار والآراء والخطط ، ولطلب النصح . وغالباً ما يكون أفضل الوجبات المشتركة هو الغداء ، لكن إذا كان أحد أفراد الأسرة يعمل لوقت متأخر أو مرتبط بفصول دراسية مسائية فحاول أن يتم هذا على الإفطار ، أو وجبة خفيفة مشتركة أو حلوى أو وجبة الظهيرة فى يوم الإجازة . ومع السنوات القادمة ستبقي مرتبطة بابنك الصغرى أو ابنتك اليافعة .

سواء كان تكوين أسرتك تقليدياً " أم وأب وطفل " أو غير ذلك فمن تجاذب أطراف الحديث العائلى يومياً حول مائدة الطعام سيشعر كل فرد بأنه غير معزول ، وسيشعر بالألفة والاستقرار . إنها خبرات شعورية لا يعوضها شيء آخر .

### ادات مفيدة

عندما تجتمعوا لتناول الوجبات فى المنزل ، أو فى المطاعم ، أو عند حضور أى مناسبات اجتماعية أخرى مع طفلكما ، احرصى أنت وزوجك على تقديم الأسرة الحسنة من السلوك الاجتماعى المقبول .

## \* تناولوا الوجبات معاً فى المطاعم

لا يشرك بعض الآباء والأمهات أطفالهم لسوء الحظ فى تناول الوجبات خارج المنزل . ويعزلون أطفالهم عن المشهد الاجتماعى ويخفقون فى تقديمهم لأنظار المحيطين . فمن يخاسر هنا ؟ كل من الوالدين والأطفال ! .

وعلى سبيل المثال ، لم تقم " جوليا " أبداً بتهيئة أولادها للمناسبات الاجتماعية ، وكانت تقول : " لم أصطحبهم إلى المطاعم حين كانوا صغاراً لخشيتى أن يتصرفوا بطيش .

والآن بينما تتراوح أعمارهم ما بين الرابعة والسابعة والتاسعة ، فإنهم يتصرفون حقاً بطيش ، زوجى يعمل حتى المساء ويختطف الأطعمة السريعة خطأً ، بينما أقوم أند بتسخين الطعام المثلج لنفسى . يأكل الأطفال قطع الدجاج الجاهزة ، وزبدة الفول السوداني ، والجبن ، أو شطائر النقانق وهم يجلسون فى غرفة المعيشة لمشاهدة التلفاز . وفى الإجازات الأسبوعية نجلب لهم جليسة أطفال لنلوذ بالفرار ! ” .

بالرغم من أن أغلب الآباء والأمهات يعايشون خبرات الحياة بصحبة أطفالهم ويساعدونهم على تعلم السلوك الاجتماعى اللائق ، فإن ” جوليا ” وزوجها لم يوفر الخبرات والنماذج الضرورية . وعلى هذا فإن أولادهما لم يتعلموا أبداً الاغتسال قبل تناول الطعام ، ولم يألفوا اختيارات الطعام الصحى ، ولم يسبق لهم أن استخدموا أدوات المائدة المناسبة ، ولم يتعودوا أبداً على تبادل أحديث سارة على مائدة العشاء .

**لكى تستمتعى بقضاء وقت فى الخارج مع العائلة ، قومى بالتخطيط المسبق مع الوضع فى الاعتبار عادات نوم وأكل طفلك ، وما يحبه وما يجه ، ومستوى تحمله ( صبره ) ومزاجه النفسى .**

هذا الصبى الصغير على استعداد لأن يستمتع بالحديث وتناول وجبة الغداء مع أسرته فى أحد المطاعم ” المناسبة ” لاستقبال أطفال ” حيث سيجد أطعمته المفضلة .



وقد استعد والداه لهذا الأمر حيث اصطحبا معهما المفارش الملونة التى توضع تحت الأطباق ، وبعض الكتب ، وأقلام تلوين ، ولعبة صغيرة ظريفة .

## قواعد لتناول الطعام بالخارج

١. خطى لتناول الطعام فى الوقت المعتاد لتناول صغيرك لوجباته .
٢. اذهبوا إلى مطعم " مناسب لاستقبال الأطفال " وراجعى قائمة الطعام قبل التوجه إلى المائدة ، حتى تجدى شيئاً يستمتع صغيرك بتناوله .
٣. ضعى فى الحسبان " وقت الانتظار " ، واطلبوا الطعام ، وقوموا بجولة قصيرة قريباً من المطعم أو برحلة إلى دورة المياه للاغتسال .
٤. كونى مزودة دائماً بحقيبة بها ألعاب وبطاقات وأقلام تلوين وكتب من أجل لفت انتباه طفلك وتعليمه . وليكن بحوزتك بعض الطعام الخفيف كذلك ، لكن لا تخرجيه إلا إذا طال انتظاركم أكثر مما هو متوقع .
٥. إذا قمتم باللعب بجميع الأغراض ، فقوموا بإحساء مكعبات السكر ، والملاعق ، والشفاطات . انظروا إلى صور قائمة الطعام ، أو تحدثوا حول الأعمال الفنية المعلقة بالمكان ، أو تصميمات الإضاءة على السقف والجدران .
٦. لا تنسى التفاخر والمديح لطفلك : " إننى فخورة بك لأنك تجلس وتتحدث بهدوء فى المطعم . لقد أصبحت ولداً كبيراً الآن " .

منذ أن كان " جوناثان " طفلاً صغيراً شجعته أمه " سارة " على الالتقاء بأشخاص جدد وزيارة أماكن جديدة ، واكتساب خبرات تناول الطعام . كان الصبى ذو الأربعة أعوام يستمتع بالعلاقات الاجتماعية ، لكن أمه كانت على علمٍ بنقاط قصوره . عندما قام والدا زوجها بزيارتهم من أجل تناول الغداء تخيرت مطعماً مناسباً فى منطقتهم السكنية . وأخبرت " جوناثان " فى فرح : " سذهب اليوم لتناول الغداء مع الجد والجدة ، يمكنك أن تختار شطيرة اللحم المشوى مع الجبن اللذيذ أو المكرونة الإسباجيتى مع كرات اللحم " . وهكذا عرضت " سارة " مقدماً عليه خيارين من الأطعمة ثم سألته : " أيهما تفكر فى اختياره ؟ " إذا ما أجابها " جوناثان " قائلاً : " أريد قطع الدجاج من مطعم البرجر " كانت سترد عليه فى هدوء قائلة : " سيأتى دورك لاختيار المطعم يوم الأحد ، لكنه دورى فى الاختيار اليوم . وسوف نقضى جميعاً وقتاً رائعاً " .

قبيل الخروج تسأل " سارة " " جوناثان " : " ما الذى تود اصطحابه معك ، هذه القصة أم عربتك الصغيرة ، أم أقلام التلوين وصورة لتلوينها أم أوراق اللعب ؟ " لقد أتاحت له أن يختار من بين " أشيائه الصغيرة الظريفة " ، كما انتقت بعض المفاجآت وأخذتها فى حقيبتها . كما ذكرت ابنها ألا يركض فى المطعم أو يزعج الآخرين : " إذا انتظرنا وصول الطعام طويلاً فقد تأكل قطعتين بسكويت أو ثمرة الفاكهة التى أحضرناها معنا ، ثم نعرض على جدك وجدتك بعضاً من لعبك وكتبك . أنا أعرف أنك ستجعلنا جميعاً سعداء بك " .

### إرشادات مفيدة :

عند الاستعداد لمناسبة اجتماعية ، على طفلك أن يعرف " ما المتوقع من الآخرين " و " ما المتوقع منه " . إن القواعد التى تضعينها فى هذه السن المبكرة تساعد على تحديد سلوكه المستقبلى .

إذا ما انتابت طفلك ذات العامين نوبة هياج وغضب خلال جلوسكم إلى مائدة المطعم فى منتصف الوجبة ، قومى بإبعادها عن مرأى العيون على الفور ودعيها تهدأ . ث حاولى معها مرة أخرى كأن تقولى لها : " هيا بنا ننهى وجبة الغداء مثل بنت كبيرة " . وإذا بدا أنها لا تستطيع تمرير اليوم بسلام وراحت تبكى مجدداً ، فاطلبى أو يلفوا لك طعامك وغادرى . قد يكون أمراً مخجلاً إذا كنت بصحبة آخرين ، لكنه ليس من المنصف أن تدعى طفلك تسيء السلوك على المائدة وتفسد على الجميع وجبتهم لذلك فمن الأفضل أن تؤسسى القواعد والمعايير مبكراً ، فإن تعرض طفلك لنوبة هياج فى عمر الثامنة لا شك سيكون مهيناً ومخزياً بدرجة أعلى .

### \* اكتساب السلوكيات اللائمة

إذا كنت تضعين فى الحسبان عند تخطيطك لإقامة إحدى الولائم كلاً من عم طفلك ، ومدى استعداده ، واهتماماته ، وما يطيب له من طعام ، فسوف تسهلين عاً صغيرك أن " يحسن السلوك " . هل سبق لك أن انتابتك الغيرة من إحدى الصديقات القريبات لأن طفلاً يحسن السلوك على الدوام ؟ فهل هو الحظ ، أم تنشئة أفضل م قبل الأبوين ؟

تجاوز كل من الطفل " شون " والطفلة " هنا " عامهما الأول بشهر واحد ، وكانا يحبان أن يلعبا جنبا إلى جنب أثناء قيام والدتيهما باختيار أماكن الخروج للتنزه ، لقد قررتا هذا الأسبوع تناول الغداء بالخارج . وقامت " شارلوت " بإعداد الكرونة بالجبن ووضعت وعاءين من البلاستيك على المائدة مع بعض العنب الطازج ، وقالت لصديقتها : " إن الكرونة والعنب هما المفضلان لدى " شون " . بينما راح ابنها يلتهم غداءه ، وقالت لصديقتها " مارلين " : " أتمنى أن يعجب الطعام " هنا " أيضا " .

أخرجت " مارلين " برطمانين من حقيبتها ، بهما لحم دجاج مخلى ومفتت ، وحاولت إطعام " هنا " لكن الطفلة بكيت ، ودفعت الطعام بعيدا ، وانتاب " مارلين " الغضب فقالت : " هنا ، لا تأكل مطلقا ، إنها فظيعة و " شون " ولد طيب " .

أصبحت " شارلوت " بالدهشة لكنها ناولت صديقتها بهدوء طبقا من الكرونة بالجبن وسلطانية من العنب قائلة لها : " لم لا تجربى طعاما حقيقيا ؟ ما إن ظهرت أسنان " شون " حتى أعرض عن طعام الأطفال هو أيضا . فحتى الأطفال لديهم ما يفضلون وما لا يفضلون من الطعام " .

شعرت " مارلين " بالخجل وعرضت على " هنا " الكرونة " والعنب كما اقترحت صديقتها عليها . وأحبت الطفلة أن تطعم نفسها بنفسها ، وأدركت " مارلين " أن " شون " كان يحسن السلوك لأن أمه " توافقت " مع استعداده ، وكانت حساسة لما يستسيغه من طعام . كانت " شارلوت " متوافقة مع ابنها ، لذا فقد سهلت عليه أن يتعاون .

## ادات مفيدة

إذا ما تحليت بالمرونة والتكيف كأم ، وبالحساسية نحو مشاعر واستعداد طفلك ، سيكون صغيرك أكثر تعاوناً ويتمتع بالاستقرار النفسى .

التمسى الحذر والتقدير السديد عند تقديمك أطعمة جديدة لطفلك ، أو خبرات جديدة أو أحداث غير مألوفة ، سواء كانت داخل أو خارج المنزل . إذا انتابك الشك فى أن طفلك لن يكون قادراً على الاستمتاع بأحد الأنشطة ، مثل زيارة المرصد الفلكى ، أو الذهاب إلى حفل موسيقى ، أو احتفال مسائى ، أو معرض تجارى ، إلخ ، فتجنبى



الذهاب . إذا توقعت أن يشعر طفلك بالتوتر أو الحزن أو لاحظت عدم استعداده أو عدم لياقته فتجنبي هذا الموقف لصالحك ، ولصالح صغيرك ، ولصالح الآخرين .

كان " بول " وزوجته " هولي " متأهبين للاستمتاع بوليمة العيد عند عائلة " سميث " . لكن حين ألغت جليسة الأطفال موعدها قبل موعد سهرتهما بساعة واحدة ، قررا أن يصطحبا طفلهما ذا الخمسة أعوام معهما إلى السهرة رغم أن هذا يتزامن وموعد خلوده إلى النوم . ولم يكن هناك مفر من أن يُسقط صغيرهما " دوج " البطاطس المقلية والصلصة على البساط المستورد لجيرانهما ، هذا بعد دقائق من وصولهما فقط . ثم بدأت مغامرات غمس الأصابع هنا وهناك ! غمس " دوج " عيدان الجزر في غموس البصل ثم لعقها ، ثم غمسها مرة أخرى في الصلصة ، ولعق أصابعه ثم غمسها مرة أخرى . لقد فزع الضيوف الآخرون من قصور الوالدين في السيطرة على طفلهما ، لكن " بول " و " هولي " لم يوليا اهتماما بضيوف الحفلة ، ولا بطفلهما . لم يتعلم " دوج " أية مهارة اجتماعية ناتجة عن تجربة أو خبرة . وغادرا السهرة في النهاية في العاشرة مساءً ، بعد أن شرع " دوج " في البكاء والهياج .

### \* تصحيح السلوك الاجتماعي غير المقبول

تنمو الشخصية والمبادئ مبكراً خلال خبرات صغيرك الحياتية معكما ، لذا كوننا صارمين منذ البداية ، وضعا القواعد والحدود ، ونميا فيه الصفات الحميدة ، وكوننا بمثابة جبهة موحدة كأب وأم . فإذا ما قالت الأم : " لا ! لا يمكنك الحصول على هذه اللعبة " . ثم اشتراها الأب له ، سيتعلم الطفل أن يؤثر على الجانب " الأضعف والأسهل " منهما ، وسيخلق نزاعات في العلاقة الزوجية .

إذا ما سمحت لابنك ذي العامين أن يقرع بملعقة على أكواب الشرب الزجاجية ليستمتع برناتها الموسيقية في منزلكم ، فسوف يقوم بالأمر ذاته على كؤوس حماتك الكرسالية الفاخرة . إن قيمة أشياء المائدة ليست من بين همومه هو . ولا بد أن حماتك سوف تذكر أن أطفالها لم يقوموا بذلك مطلقاً !

إذا كان طفلك يأكل بمفرده في المطبخ على الدوام أو يتجول في المنزل ممسكاً بقطع طعامه المفضل ، فإنه سيقوم بالأمر نفسه أثناء ولائم الأعياد والمناسبات حيث تجتمع العائلة بكاملها معاً على المائدة في انتظار تقطيع الديك الرومي . فإذا كنت تتوقعين أن

يجلس صغيرك هادئاً إلى مائدة غرفة الطعام للمرة الأولى فى انتظار نصيبه من اللحم ، فتأكدى من أن طفلك سيكون مزاجه سيئاً وسوف يسيء التصرف .

## ارشادات مفيدة

أنت الأم وتعرفين الخطأ من الصواب :

- ❖ اغرسى عادات السلوك المقبول فى طفلك خلال وقت مبكر من حياته .
- ❖ اتخذى إجراء فوراً لتصحيح الخطأ حين يسلك طفلك سلوكاً غير لائق :
- ساعدى طفلك على فهم " ما نفعله " بعد أن تعلنى له عن " ما لا يجب أن نفعله " .

لا تخدعى نفسك بالاعتقاد أن السلوك المزعج سيتلاشى من تلقاء نفسه ، فعادة ما يتواصل السلوك المستفز مع تقدم طفلك فى السن ليأخذ شكلاً أسوأ حالاً .

كان " مايكل " صبيّاً صغيراً ذكياً ، وقد أدرك فى سن العامين والنصف أن بوسعه السيطرة على أمه وأبيه عن طريق الصياح بمطالبه فى الأماكن العامة وإحراجهما . حين يقترب وقت العشاء وترفض الأم ابتياع الحلوى من المتجر يروح " مايكل " بصرخ حتى تخضع . وفى سن السادسة كان ينطلق فى نوبة هياج فى متجر للعب حتى يبتاع والده اللعبة الالكترونية التى يرغب بها . وفى عمر الخامسة عشرة سلم كلاهما بالأمر الواقع وابتاعا له جهاز كمبيوتر باهظ الثمن كان قد طالب به بصوته المزعج العالى . فى الثامنة والعشرين من عمره تقوم زوجته الآن بتوجيه هذه النوبات إليه وترفض زيارة حماها وحماتها ، لأنهما ربيا " مخلوقاً فاسداً ومؤذياً ! " .

إذا لم تكونى " متوافقة " مع مشاعر ابنتك الصغيرة ، وتجدين صعوبة فى فهم لغتها ، فمن المنطقى أن تصاب بالإحباط والغضب . ألا تنزعجين حين لا يولى زوجك انتباهه لما تقولين وما ترغبين ؟

إن " تجربة نوبات الهياج " لهى أمر شديد الإزعاج للجميع دائماً وأبداً . وعلى هذا ولى " التوافق " مع احتياجات طفلك ، ولعلك تستطيعين نزع فتيل نوبة الهياج

### نوبات هياج الطفل

هى أمر معتاد عندما  
يصبح مستقلاً برأية  
على نحو متزايد ،  
لكنه فى الغالب  
غير قادر على  
التعبير عن نفسه .

قبل أن تبدأ . وهناك نصيحتان مهمتان وهما  
تشتيت انتباه الطفل عما يسبب ضيقه ،  
والتعامل مع الموقف بعقلانية وهدوء ، ولكن  
ما إن تستحيل السيطرة على الصراخ ويبدأ  
العقاب بالضرب ، فلن يجدى شيء نفعاً .  
قومى بحمل ابنك الصارخ بعيداً عن الموقف  
إلى مكان " آمن " مبطن أو مفروش بسجاد  
إذا أمكن هذا . وبعد وقت سيهدأ صغيرك  
ويتلاشى الغضب . ربتى على ظهره وامنحيه  
القبلات والأحضان وذكره قائلة : " إننى  
دائماً أسعد بك حين تتحدث مثل صبى  
كبير . وإذا أخبرتني بما تريد سأحاول أن أفهمك ، ولكن حين تبكى وتصرخ فإنك  
تؤذى أذنى ، ولا أستطيع سماع أى شيء تحاول أن تقوله " . فیتعلم الطفل أن الصراخ  
والهياج لا يفيدان .

## ٥ . اختيار القائمين برعاية الطفل ممن يزودونه بخبرات جيدة

إذا كنت أمّاً - أو أباً - كثيرة المشاغل ودائمة الكفاح من أجل النجاح فى كل م  
تقومين به ، ويزعجك أنه ليس باستطاعتك التواجد على الدوام بالقرب من طفلك ، فقد  
ينتابك القلق كذلك بشأن المربية أو من يعملون فى الحضانة التى قررت إلحاقه بها .  
فهل سيكون هذا الشخص بديلاً كفواً عنك ، وهل سيوفر درجة الرعاية التى تنشدينه  
أنت وزوجك ؟

من ذلك الذى سيعايش خبرات الحياة مع طفلك عندما لا يمكنك التكفل بهذا ؟ من  
سيراقب طفلك بينما يخطو أولى خطواته ، بينما ينطق أولى كلماته ، ويشم أولى الزهور ؟  
من الذى سيحضر مع طفلك مدرسة الرقص ، ومع طفلك تمرين كرة القدم ، أو المباريات  
الدرسية ؟ هل بوسعك التخلص من الشعور بالذنب عندما تتركين طفلك وتفوتين تلك  
اللحظات البهيجة والأحداث المهمة ؟

## إذا كنت أما عاملة ، فباستطاعتك التخفيف من توترك ، عن طريق :

● ببساطة احرصى على " الوقت الذى يجمع الأم وابنها معاً " المغم بالحنان والعاطفة ، وذلك كل صباح وكل مساء ، وثقى بأن تلك اللحظات التى " تمنحين فيها أفضل ما بداخلك " لا تقدر بثمن . فغالباً ما تقدم الأمهات والآباء غير العاملين تفاعلاً حنوناً وحساساً مثلما يفعل العاملون .

● اعثرى على شخص يقدم الرعاية لطفلك يكون أهلاً للاعتماد عليه ، ويتحلى بفلسفة لا تتضارب مع أفكارك وقناعتك . ابدئى بحثك مبكراً ، حتى لا تطلبى المساعدة وأنت فى حالة يأس قبل بداية العودة للعمل بيوم واحد .

إن الاستقرار الناجم عن قيام شخص واحد بتقديم الرعاية للطفل يدعم الثقة الأمان ، والتناغم والحب .

الطفل الذى ينشأ على أيدي الكثير من المربين مختلفى الأنماط ومتنوعى الشخصيات ينتابه شعور الصغير الذى نشأ على أيدي أم أو أب مصابين بالشيزوفرينيا ومتقلبي المزاج .

ينتاب الأطفال الارتباك والحيرة حين يقوم على رعايتهم سلسلة من الأشخاص متضاربين فى أسلوب تفكيرهم . فلا يستوعب الأطفال بشكل واضح ماذا يفعلون ، ولا كيف يستجيبون للأمور ، ولا كيف يرضون شخصاً ناضجاً .

## تضييق نطاق البحث عن مربية

- ❖ قومي باختيار المربية بحرص من خلال المقابلات الشخصية ، والتوصيات التي يمكن التثبت منها ، وعدة أيام من التجربة قبل أن تتركى طفلك وحده مع هذه المربية . وتابعى ردود أفعالها حيال صغيرك . هل تعامل طفلك كما تعاملينه ؟
- ❖ اطلبى منها برهاناً على الخبرة السابقة ، والتعليم ، والتدريب على الرعاية الأولية (CPR) . وإذا كانت بارعة حقاً فقد تعلمك بعض الطرق والوسائل المفيدة .
- ❖ إذا عثرت على المربية عن طريق الانترنت فراعى جوانب الأمان : رتبى معها مقابلة خارج منزلك ، ولا تصطحبى طفلك ، حتى تقومى بالتحريات الأمنية اللازمة عنها اجتماعياً وجنائياً .
- ❖ هل يبدو أنها تتحلى بالدفء ، والحنان ، والإيجابية ، والدقة ، والحديث اللائق ؟
- ❖ هل تظهر كامرأة نظيفة وتغسل يديها قبل أن تلمس طفلك عند وصولها ؟ فيما بعد سوف تنقل عاداتها الخاصة بالنظافة إلى طفلك مع نموه .
- ❖ هل تبدو منظمة ؟ فأنت لا ترغبين فى مربية تصل متأخرة ، وتكون كثيرة النسيان ، أو لا يمكن الاعتماد عليها .
- ❖ هل تنظر بعين الاحترام لرغباتك وتعليماتك ؟ خلال أحد أيام الاختبار ، أعطيها قائمة معقولة من المهام التى ينبغى إنجازها ( غسل زجاجات الرضاعة ، غسل ثياب الطفل يدوياً ) ولاحظى مستوى تعاونها .
- ❖ هل تلعب مع طفلك ، وتغنى وتوفّر له الحافز العقلى ، وتأخذهُ للتنزه ، أم يقتصر عملها على الإطعام ، وتغيير الحفاضات ، وتهديئة روعه ؟
- ❖ عندما تشعرين بالارتياح نحوها اتركها مع طفلك لساعة ، ثم لثلاث ساعات ، وأخيراً ليوم كامل . هل يبدو أن طفلك قد تلقى خير رعاية ، وهل يبدو سعيداً عندما تعودين ؟

استقلت " آلى " من وظيفتها بعد ولادة ابنها " ماسون " لأن زوجها المراعى للتقاليد " جوش " كان يؤمن أنه ينبغي على الأم أن تبقى بالمنزل مع طفلها . كانت تتفق معه نظريا وحسب ، فالشخص الذى كان مسئولا عن رعاية ابنها " ماسون " فى الحقيقة كان مديرة المنزل الفنزويلية التى لا تتحدث الإنجليزية ، التى كانت أكثر انشغالا بالطبخ والتنظيف من شئون الصغير . وكانت الجدة تزورهم مرتين أسبوعياً لتأخذ الطفل فى نزهات من أجل اللعب والتمتع بالطبيعة ، ثم كان جدول " آلى " مزدحماً بالتسوق ، والتمارين الرياضية ، والأنشطة التجميلية ، ودعوات الغداء مع الصديقات بينما تهمل المربية ابنها " ماسون " ، وفى نفس الوقت تفرط الجدة فى تدليله وإرضائه ، أما الجليسة صغيرة السن فكانت غالباً ما تزجره .

أثناء حفل عيد ميلاده الثانى ، عقد الأب والأم المقارنة بين ابنيهما والأطفال الآخرين ولاحظا قصور التخاطب والسلوك لديه . بكل أسف كان " ماسون " مرتبكاً لأن كل شخص ممن يقدمون له الرعاية يتوقع منه سلوكاً مختلفاً ، بل واحدى هؤلاء لا تتحدث حتى لغته . افتقر هذا الصبى الصغير إلى الاستقرار ، والوقت المتميز بصحبة أمه وأبيه .

سواء كنت أمّاً من ربوات البيوت أو من العاملات خارج المنزل ، لابد أن تناقش مع صغيرك المحبوب قيمك وأخلاقيتك وأهدافك وما تتوقعينه من سلوك ، ثم انقلى هذه الرؤية لمربية واحدة تتفهمك وتتفهم طفلك . علاوة على ذلك يجب أن تقومى بعرض ومناقشة أفكارك حول تنشئة طفلك وتهذيبه مع كل من والديك ووالدى زوجك ، وأفراد الأسرة الآخرين ممن يتواصلون مع طفلك من وقت لآخر . حاولى إرساء تفاهم متبادل . وإننا جميعاً نريد أفضل شيء لصغيرنا فهو أهم أولوياتنا فى حياتنا .

كان " تايلر " ذو العامين والنصف يعيش المصاصات السكرية الكبيرة ذات العصا ، التى تشتريها له جدته فى زيارتها الأسبوعية ، لكن والديه كانا يفضلان الوجبات الخفيفة الصحية . لم يشأ والد " تايلر " أن يسيء إلى الجدة ، لكنه اتصل بها وحدثها بطريقة دبلوماسية قائلاً : " إنه لطف منك يا أمى أن تحضرى الحلوى دائماً " لتايلر " ، أديك مانع فى شراء بعض العنب له عندما تحضرين غداً ؟ إنه يحب الفاكهة ، ولأنه لا يستطيع غسل أسنانه جيداً ، سوف يفضلها على الحلوى " . كانت الرسالة واضحة ، دون أن تثير أى صدام .

خلال سنوات نمو طفلك ، ستقوم الأسرة ، بجانب الأصدقاء والمعلمين والمربين والأشخاص الذين يظهرون فى وسائل الإعلام ، سيقومون بتوصيل مبادئ وتوجهات

متنوعة بغرض التأثير على سلوك وأفكار ابنك أو ابنتك . وعلى الرغم من هذا فإن محبتك واهتمامك والوقت المتميز الذى تقضينه معه عندما تخوضون " تجربة الحياة معاً " سيكون لها الأثر الأهم عليه .

### إرشادات مفيدة :

بوسعك مساعدة طفلك على تحقيق النجاح :

❖ امنحيه الحب والرعاية والاهتمام والتفهم .

❖ معايشة تجارب الحياة معاً هي " المقدمة " ، والنمو المتحفز هو " النتيجة " .



## النقاط المهمة

**إذا عايشت تجارب الحياة مع طفلك منذ نعومة أظفاره ، فسوف يصبح فرداً ناجحاً وغير انطوائى فى المستقبل .**

١ . إن لك التأثير الأهم على حياة طفلك ، فساهمى فى كل جانب من جوانب نموه :

- امنحيه " خبرات عاطفية " يومية من الدفء ، والحب ، والأمانة ، والتواصل ، بالإضافة إلى الرعاية الأساسية .
- وفرى بيئة منزلية آمنة وسعيدة ومريحة ، بالإضافة إلى " الرعاية الجسدية " للطفل المتمثلة فى التغذية والتمارين الرياضية .
- شجعى لديه " المهارات الذهنية " المتمثلة فى اكتشاف الألوان ، والحركات ، والموسيقى ، واللغة .
- أعدى طفلك من أجل اكتساب " الخبرات الاجتماعية " والمسئوليات المشابهة عن طريق إبلاغه بـ " ما يتوقع من الآخرين " و " ما يُتوقع منه " .

٢ . اجعلى الأمر يسيراً على طفلك أن " يقوم بالصواب :

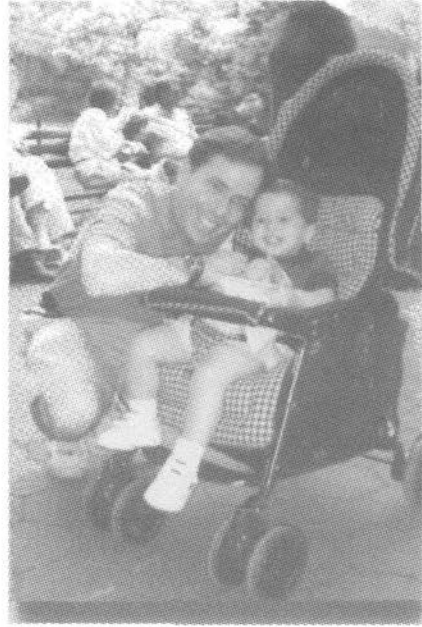
- استجيبى لاستعداده ، واحتياجاته ، ولعمره ، واختارى بناء على هذا الأنشطة الملائمة له .
- أرسى داخله السلوك المقبول والثابت المعايير .
- اجذبى انتباهه وقدمى البديل لتغيير سلوكه .

٣ . اختارى مربية واحدة بوسعها اتباع إرشاداتك وقادرة على توصيل الخبرات الأولية والأساسية .

٤ . قومى بتغذية أفضل ما فى طفلك باهتمامك وحبك ومنحه الوقت المتميز ، فما تمنحينه هو المقدمة ، وسلوك صغيرك هو " النتيجة " .



## ألبوم صور



أثرى حياة طفلك  
بالخبرات السعيدة في  
الحديقة العامة  
وفى الملاعب الخضراء





في متحف الاكتشافات  
( المتحف العلمي )



ألبوم صور

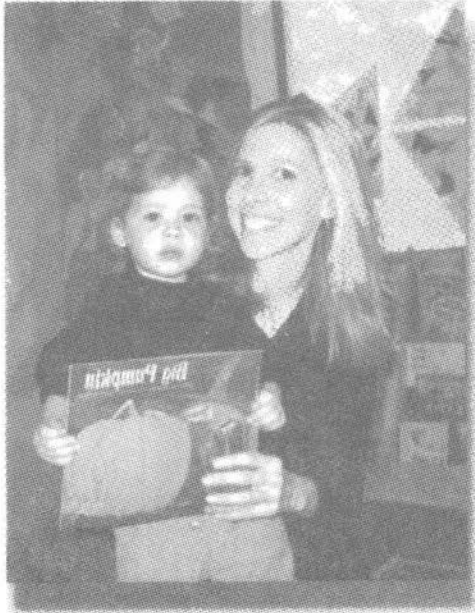


في حديقة  
الأسماك

## ألبوم صور



في فصل الروضة



في الملاهي



في نادي الألعاب



# ضعى نظاماً ثابتاً ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى

أمازلت تشعرين أنك مغمورة بمتطلبات وليدك الجديد ، والافتقار إلى النوم ، وتعدد لضغوط على حياتك اليومية كأم ؟ لا تنزعجى ، فلست الوحيدة فى ذلك ، وسرعان ما تقل الضغوط عليك . " ضعى الأولويات " لالتزاماتك ، وخصصى بعض الوقت " لمعايشة الخبرات الحياتية بصحبة طفلك " ، وسوف تبدئين فى الإقلال من نوبات الارتباك المفاجئة بمنزلك .

ولعلك تتساءلين : " لِمَ يبدو أن بعض الأسر تتدبر أمورها بجهود أقل من أسر أخرى ؟ "

فإن آل " أندرسون " على سبيل المثال يصلون فى الموعد المحدد دائماً بصحبة أطفالهم اللطفاء المهنديين والمتعاونين ، تعلقو الأبتسامه وجوههم ، ويتلهفون على الانخراط فيما يحدث حولهم أياً كان . وعلى النقيض فإن جيرانهم آل " جرین " دائماً منهكو القوى ، يتشاحنون ، ويصلون متأخراً دائماً . وغالباً ما يبدو أطفالهم فى حالة مزرية من الفوضى .

إلى أى شيء تعود هذه الاختلافات السلوكية ؟ إن الكبار من أسرة " أندرسون " قاموا بالموازنة بين جميع الأمور ، بين ما ينبغى عليهم القيام به وما يتمنون القيام به . ذلك أنهم يعرفون ويمارسون السر الثالث لتربية الأطفال تربية مثالية .

## السر رقم # ٢

" ضعى نظاماً ثابتاً ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى " تحلى بالحزم وثبات المبدأ ، وضعى نظاماً لشئون منزلك ، لكن دعى مكاناً للمرونة من وقت لآخر .

سر نجاح أى مشروع أو مؤسسة هو التنظيم والقيادة . ففى مجال إدارة الأعمال يضطلع المدير العام بالتنفيذى البارِع بقيادة مرؤوسيه والشركة ككل بأسلوب سليم إدارياً . من أجل أن يضمن مقدماً أن الشركة ستدار بمرونة وفعالية ، إن كلمة " النظام الثابت " تفترض أنك ، وعلى غرار مدير الشركة ، ترسين النظم الراسخة ، وتضعين القواعد والحدود وتوضحين أهمية الانضباط ، بالنسبة لأسرتك . إذا ما قمت بالتخطيط والإعداد ستؤسسين النظام ، وستجدين وقتاً لاحتياجاتك وأمنياتك داخل جدولك المشحون . ولا ينبغى عليك مع هذا أن تحولى منزلك إلى بيئة مطابقة لأماكن العمل بالضبط . تحولى أفراد أسرتك إلى " روبوت " أو بشر آليين . فاتركى مساحة للمرونة والابتكار . وتجنبنى " الأداء الآلى " .

### إرشادات مفيدة

إن الطفل الذى ينشأ فى منزل حسن الإدارة ويتحلى بالاستقرار وانعدام القلاقل والمفاجآت ، سيشعر بقدر أقل من الضغوط ، وتتاح له فرصة أطيّب فى حياة ناجحة ومليئة بالإنجازات .

## ١ . وضع النظام فى منزلك

من أجل بداية منظمة ، أعدى " دائرة الأولويات " الأسبوعية الخاصة بك ، بحيث تتضمن المهام التى يتوجب عليك أنت وأسرتك إنجازها ، وكذلك تلك الأمنيات التى تأملين تحقيقها من أول الأسبوع إلى آخره ، من السبت إلى السبت التالى مثلاً ، أعدى كل مساء جدولاً زمنياً لليوم التالى ، وتفقدى قائمة النشاطات المدرجة بالنسبة لـ وبالنسبة لأسرتك . فما الذى بوسعك القيام به مسبقاً لتجعلى يومك يسير بقدر أعلى الكفاءة ؟

## أعدى بعض الأشياء فى المساء لتوفرى وقتاً من النهار التالى .

▲ اختارى الملابس الخاصة بك والخاصة بأطفالك . ضعى الملابس على المقاعد فى غرف النوم ، بما فى ذلك الأحذية والجوارب . حتى الطفل الصغير بوسعه المشاركة فى هذا النظام قبيل خلوده للنوم ، لتجنب التأخير فى الصباح والنزاعات .

▲ املئى حقائب الظهر ، وحقائب الحفاضات ، وأعدى وجبات الغداء والأكلات الخفيفة وضعيها فى الثلاجة ، أو ضعى النقود الخاصة بالغداء أو الانتقالات فى مطروف مكتوب عليه ملاحظة للمعلمة أو للجليسة . يصح هذا على الأطفال الذين يذهبون للمدرسة ، أو الحضانة . ستقدر لك المربية لى وصولها صباحاً تلك الرسائل المكتوبة بالملاحظات أيضاً .

▲ أعدى لوازمك الضرورية من النقود وحقيبية اليد وحقيبية الأوراق والكتب ، إلخ ، إذا ما كنت تعملين خارج المنزل .

▲ أعدى مسبقاً فناجين القهوة ، ومائدة الإفطار ، ومقعد الطفل العالى الخاص بتناول الطعام ، جنباً إلى جنب مع المناديل ، والأكواب ، والملاعق ، والأوانى ، ورقائق الطحين ، إلخ . سيشرح هذا التوفير للوقت الأسرة بكاملها على الجلوس معاً لتناول الإفطار وتجاذب أطراف الحديث حول اليوم الذى يستقبلونه .

▲ قبل النوم اضبطى الساعة المنبهة حتى تستيقظى قبيل بقية أفراد الأسرة . مما سيتيح لك بعض الوقت الشخصى للاغتسال وارتداء الملابس . ستشعرين بقدر أعلى من الثقة والاستعداد للاعتناء بطفلك أو لمساعدة الأطفال الأكبر فى شئونهم الصباحية المعتادة .

## عندما تنظمين منزلك بمهام روتينية ثابتة ، وتضعين الحدود والضوابط لأطفالك ، فإنك تغلين لهم بهذا :

- \* الحزم وتحمل المسؤولية .
- \* الانضباط واحترام السلطة .
- \* الاعتناء اليومي بالمظهر الطيب واحترام النفس .
- \* تحديد الأهداف .

لم توفر " ليزلى " لأولادها الثلاثة جواً منزلياً مواتياً ، فعندما كانوا يعودون من المدرسة كل يوم ، يرون الأطباق المتسخة مكوّمة في الحوض منذ وجبة الإفطار ، والغسيل القذر متناثراً في أرجاء المنزل إلى جانب الألعاب والدمى . وأكياس مطاعم الوجبات السريعة ذات الرائحة النفاذة موزعة في كل أركان غرف العائلة ، حيث تناولوا عشاء الليلة الماضية وحيث تابعت برامج التلفاز .

ابتسمت " ليزلى " قائلة : " كان أبى وأمى من الفنانين ويعملون بالمنزل . أعتقد أنهم النموذج الذى أقتدى به ، فلم يهتموا مطلقاً بالحفاظ على المواعيد أو الاهتمام بشئون التنظيف والنظاء . والأشخاص ذوو المزاج الفنى يقعون طويلاً فى المكان نفسه . وكنا نحن الأطفال دائماً ما نتأخر عن مدارسنا ، والآن يتأخر أولادى عن مدارسهم . ومنزلى فى حالة مزرية " . تضحك ضحكة عصبية وتقول : " غالباً ما أجد صعوبة فى العثور على أحذيتهم فى الصباح وهكذا يفوتهم أتوبيس المدرسة . أحياناً ما يغلبنى النفور والاشمئزاز .

ولم يدعشنى أن يستدعى أحد المعلمين " ليزلى " إلى المدرسة ليتحدث بشأن سلوك ابنى الأكبر . كان " مايل " فاشلاً فى دراسته ، وفروضه المدرسية مهملة وغير مكتملة ، ويفتقر الزهو بعمله . ولم يكن مطلقاً مستعداً للامتحان .

كانت هذه المقابلة بمثابة إنذار لتستيقظ " ليزلى " من غفلتها . ومع قليل من الاستشارة والنقد بدأت عملية " إرساء النظام الروتينى " ، وأصبحت فخورة لأنها أم أكثر تنظيماً وأكثر اعتناءً بشئون منزلها ، وقدوة حسنة لصغارها على خلاف ما كان عليه والداها . إن موقفها السابق من اللامبالاة واختلاق الأعذار لم يكن وسيلة مثمرة لتربية الصغار .

## ٢ . الحفاظ على الابتكار وحالة النظام

إن الظن بأن الأشخاص المبتكرين والمنتجين لا بد أن يكونوا فى حالة من الفوضى والاضطراب ما هو إلا مفهوم خاطئ . فإن بوسعك تحفيز مواهب طفلك إلى جانب تلقينه احترام كل من الأشخاص ، والمواد ، والأدوات والأجهزة ، والمواعيد ، فإذا ما خصصت وقتاً محدداً من اليوم للأنشطة الفنية اليدوية على سبيل المثال فأنت لا تعوقين بهذا النمو التخيلى لابنك أو ابنتك . لكنك فضلاً عن هذا تعلمين صغيرك قبول القواعد والضوابط والنظام الراسخ والانضباط ، تلك السمات التى ستكون نافعة له إذا رغب فى أن يصبح بطلاً رياضياً ، أو مشتغلاً بالدراما أو الموسيقى أو الفنون الجميلة مستقبلاً .

### رسادات مفيدة :

قومى بتحفيز التعبير الإبداعى لدى صغيرك وحب الاكتشاف والمرونة ، ولكن شجعى لديه كذلك حس المسؤولية . وعندما يصبح صغيرك الذى بدأ يمشى متأهبا ، أشركيه فى نشاطات مبتكرة عديدة : الأنشطة الفنية واليدوية ، التمثيل ، العلوم الطبيعية ، الرياضات البدنية ، الطبخ ، إلخ . وفى الحين نفسه عودى طفلك أن يحرص على النظافة خلال ذلك ، وأن يعيد المواد والأدوات إلى مواضعها .

بما أنك النموذج الذى يقتدى به طفلك فاضربى له المثل على النظافة والنظام . فقومى مثلاً بتنظيف أطباق المائدة بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة واغسليها أو ضعها فى عمالة الأطباق . نظفى المائدة وحتى أفراد أسرتك على تقديم يد العون لك فى المهام الروتينية ، وهكذا يمكنكم الاستمتاع معاً بما تتبعون من نظام .

كانت " مولى " طاهية مدهشة علمت نفسها بنفسها ، ربة منزل شديدة الترتيب ، وكانت تؤمن أن " النظافة من الإيمان " . فعندما كانت تتجهز لطبخ أو لتخبز شيئاً ، كانت تقوم أولاً بوضع كل المقادير على الإطار الخشبي عن يمينها . وبعد أن تستخدم أحدها كانت تنقله إلى يسارها . وحين تختلط كل المكونات فى الوعاء ، على الموقد ، أو فى الفرن ، لا يبقى أى شيء على يمينها . وبلا تردد تقوم بوضع كل الأشياء الموجودة عن يسارها داخل الخزانة أو



الثلاجة ، وتنظف منضدة الإعداد . وكانت " مولى " تستمتع بالتحدث إلى أفراد أسرتها فيما تستوى الوجبة ، أو تشوى أو تنضج فى الفرن .

تسير الحياة سيراً هيناً عند اتباع النظام الروتينى الثابت ، وعند تنظيم المكان فور الانتهاء من إحدى المهام . ولكن كيف يمكنك تلقين طفلك عادات الانضباط الذاتى دون أن تتحولى إلى طاغية ؟

### ٣ . الانضباط بلا تسلط

لطالما ارتبط الانضباط بالعقاب ، والخوف ، والتسلط . فمع أن طفلك بحاجة إلى بعض الانضباط فى صيغة قواعد ، ونظم ، وضوابط ، إلا أنه ليس بحاجة إلى أذى أو إرغام . إذا قمت بإرساء أنماط سلوك ملائمة لاتباعها ، سيقبلها صغيرك ويحترمه ما تضعينه من حدود ، ويتفهم ما تتوقعينه منه .

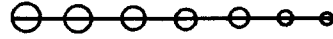
ضعى المعايير فى وقت مبكر وحافظى عليها بثبات . أطلعى طفلك على السلوك الذى تقبلينه أنت وزوجك فى المنزل وخارجه ، مع الوضع فى الاعتبار الأفعى اللائقة داخل إطار مجتمعكم وفى سياق قوانين بلادكم ، واعملوا وفقاً لتلك القواعد .

#### إرشادات مفيدة :

عندما تحثين طفلك على السلوك اللائق فإنك لا تكونين بهذا متسلطة ؛ بل أم راعية ، تعين صغيرها على العيش والنجاح فى عالمنا .

## كل من الأطفال الرضع ، ومن بدأوا المشى ، والفتيان والفتيات مستعدون للانضباط

- قومى بتحديد ما تتوقعينه من طفلك قبل إرساء الضوابط . ( أود منك أن تجلس هادئاً على كرسى الطعام المرتفع فى المطعم بينما تتناول ماما وبابا عشاءهما ) .
- ضعى نظاماً وقواعد ملائمة لعمر طفلك ، وفسريها له بوضوح لمساعدته فى معرفة ما تنتظرينه منه . ( يمكنك أن تأكل ، ثم تلعب بالعبابك فى مقعدك حتى تفرغ ماما وبابا من تناول عشاءهما ) .
- احرصى على تطبيق إجراءاتك بثبات وإيجابية ( دائماً تجلس عند تناول الإفطار ، والغداء ، والعشاء ) .
- توافقى مع وجهة نظر زوجك وسياساته ؛ فأنتما فريق واحد . ( بابا لن يجرى وراءك ليطعمك عندما تجرى فى أرجاء الغرفة ، لا هو سيفعل ولا أنا ) .
- كونى حازمة ، ولكن تحلى ببعض المرونة فى المناسبات الخاصة ؛ مثل إجازات الأعياد ، الحفلات ، نوبات المرض ، والأحداث المفاجئة التى تستدعى التكيف معها . ( إن العمه " نيل " ليس لديها مقعد عال مخصص لأكل الأطفال فى منزلها ، وهكذا فسوف تجلس فى كرسى كبير خلال عشاء العيد ) .
- قومى بتعديل النظام ، والقواعد ، والضوابط وتوقعاتك مع نمو طفلك ؛ فإن النضج يستدعى المزيد من الاستقلال والحرية . ( إننا سعداء للغاية لأن بوسعك الجلوس إلى المائدة مثل صبى كبير وتشرب من العود الماص ) .
- لا تنسى أن طفلك شخص له أفكاره ومشاعره ، ويجدر بك احترامها كذلك . ( سنختار مطعماً لا يتأخر فى إحضار الطعام ، لأننا نعرف كم هو صعب على بنت صغيرة الجلوس لفترة طويلة ) .



## يؤدي الانضباط خلال أوقات تناول الوجبات والاستحمام ، واللعب ، والنوم إلى الانسجام والنظام فى بيتك .

جربى طريقة إيجابية لتحصلى على سلوك إيجابى :

● إن النظام الخاص بأوقات الوجبات ، منذ الطفولة المبكرة وفيما بعد ، لا أن يقدم للطفل تجارب صحية وممتعة وخالية من التوتر . حاولوا أن تأكلوا كـ أسرة كلما أمكنكم هذا .

■ **النظافة :** قبل إطعام طفلك ، اكتسبى عادة منتظمة فى القيام بتغيير حفاظ وغسل وجهه ويديه . وعندما يبدأ فى تناول الطعام بمفرده ، لا بد من الاغتسـ قبل الأكل وبعده ؛ وخلال نمو طفلك فإن دخول الحمام والاعتسال قبل تنـ الوجبات وبعدها سيصبح جزءاً من طبيعته .

■ **الاسترخاء وتبادل الحديث :** ضمى طفلك الرضيع قريباً منك على الد فى حميية ومحبة ، سواء كنت ترضعينه طبيعياً أو صناعياً ، ابتسمى ذ سعادة ، فسوف يشعر ابنك أو ابنتك أنه يتغذى بدنياً وعاطفياً . ومع نمو طفلك واشتراكه فى تناول الطعام على مقعده المرتفع المخصص لذلك ، أو فى مقـ يمكن تثبيته إلى المائدة ، مع بقية أفراد الأسرة ، ابدئى فى تبادل الحديث د خلال التعريف بالأطعمة وألوانها ، وإحصاء حبات العنب ورقائق الحبوب اقرئى له قصة يمكن غناؤها . خلال الأعوام التالية ستستمعون جميعاً بحالة - التواصل المبهب أثناء الجلوس على المائدة .

■ **الجلوس من أجل الوجبات :** منذ سن مبكرة فصاعداً ، قومى بإرساء المعايـ الصحيحة بحوار إيجابى : " من الممتع أن نجلس إلى المائدة ونتناول طعامـ معاً " . يمر الأطفال الذين بدأوا المشى واليافعون بفترات من التغذية السيئة قدى لهم حصصاً صغيرة من الطعام ، اقرئى لهم قصة لإبعاد انتباههم عـ الوجبة ، أو اسمحى بوقت لاستراحة صغيرة . قد تقرررى أن بوسع طفلك

النهوض عن المائدة ثم يعود للجلوس والأكل فيما بعد حين يشعر بالجوع . ومع ذلك لا تجرى وراء صغيرك بالطعام ، فهو سلوك غير لائق اجتماعياً .

■ **آداب المائدة :** سيتعلم ابنك أو ابنتك السلوك اللائق عند الجلوس إلى المائدة من خلال الاقتداء بك كنموذج . فإذا كنت تتجشئين بصوت عال بعد الأكل ، فخمنى من الذى سيقوم بالأمر نفسه ؟ وإذا استخدمت كلمات مثل " من فضلك ، وشكراً لك " سيقوم صغيرك بمحاكاتك أيضاً . ولنعتبر عن الأمر بطريقة إيجابية . إذا ما أردت أن يأكل طفلك طعامه مستخدماً شوكة أو ملعقة ، فاطلبى منه أن يقوم بما تقومين به تماماً . ولا تنتقديه أو تصيحى فيه قائلة : " توقف عن الأكل بأصابعك " .

■ **مراعاة الخيارات الصحية :** فى حين أن معظم أطباء الأطفال ينصحون بتقديم طعام صلب ( مثل رقائق الأرز ، والفواكه والخضراوات المهروسة ) فى سن الأربعة شهور ، اسألى طبيبك بشأن هذا وبشأن الحذر من أنواع الحساسيات الخاصة بالطعام . ثم قدمى لطفلك النامى أنواعاً مختلفة من الفاكهة والخضراوات واللحوم والأسماك والجبن والبيض ، وشجعيه بحماس على تجربة مذاقات جديدة . دعى ابنك يأكل ما حلا له وبالقدر الذى يريده مما تعدينه من طعام . وداومى على سؤاله : " هل تحب أن تأكل الدجاج أم المكرونة على العشاء الليلية ؟ " .

● **تنظيم وقت الاستحمام ونشاطات الحفاظ على النظافة الأخرى يبدأ بعد الولادة مباشرة .** ولتحديد أفضل وقت لحمام طفلك اليومى ، افهمى أولاً طبيعة الساعة الداخلية لصغيرك وأخبريه بوقت الخلود إلى النوم . وعندما تتوافقى مع هذا الجدول يمكنك إعداد حوض الاستحمام قبل هذا الموعد بنصف ساعة أو ٤٥ دقيقة . وسوف يسمح هذا الإطار الزمنى المنتظم بأنظمة أخرى للاسترخاء الذى يتبع الحمام ، مثل تدليك الجسد بـ " زيوت التدليك " " بلوسيون " وارتداء ملابس النوم ، وقراءة قصة ، والتغنى بتهويدة ، وقبله قبل النوم .

■ **تغيير الحفاضات :** من أجل تقليل حدوث التهابات الجلد قومى بتغيير الحفاضات مراراً ولكن تذكرى غسل مؤخرة طفلك بالماء الساخن وتجفيف هذه المنطقة ومسحها بدهان مناسب ، قبل أن تضعى حفاضة جديدة جافة .

داومى على الغناء أو الحديث لى تجذبى انتباه الطفل بعيداً أثناء تنظيف لى لا تكون التجربة بغیضة . قد يشعر وليدك بالبرودة عندما تقو بتعريته ، تأكدى من تدفئة المناشف الباردة كذلك ( اغمسها فى ماء دافئ )

■ الاستحمام داخل الحوض وخارجه : قومى بغسل وجه طفلك ويد ومؤخرته ، غسلًا هيناً رقيقاً كل صباح ، وعندما تستوجب الحاجة ، وحمى كل مساء قبل وقت النوم ؛ إن الحمام الدافئ يعمل على تهدئته ويجلب الذا فى أى عمر . حاولى أن تشركى زوجك ليناولك " الشامبو " والمناشف وللتما بمرح هذا الطقس . قومى بغسل شعر طفلك فى حرص مع الإبقاء على رأء ناحية الخلف لتجنب نزول الصابون والماء على عينيه . ارفعى صغيرك حوض الاستحمام وناوليه لزوجك الذى يمسك بالمنشفة .

حين يصبح قادراً على الجلوس فى حوض الاستحمام واللعب بالدمى وقطع الاسفند الخاصة بالاستحمام " اللوفة " ، اصنعى له فقاعات الماء والصابون وتابعيه وهو يردء بقدميه ويطرطش الماء ويلهو . يحب الأطفال أحواض الاستحمام حين يكون الماء مريء والأم أو المريبة تتسم بالهدوء . دلكى طفلك بمنشفة ثم احتضنيه ، واحتضنيه واحتضنيه . نظفى أذنيه وصففى شعره . ذلك الترتيب الروتينى للاعتناء بالطفل أء باعث على الراحة والدفء وسوف يقوى ويثبت مع نمو طفلك .

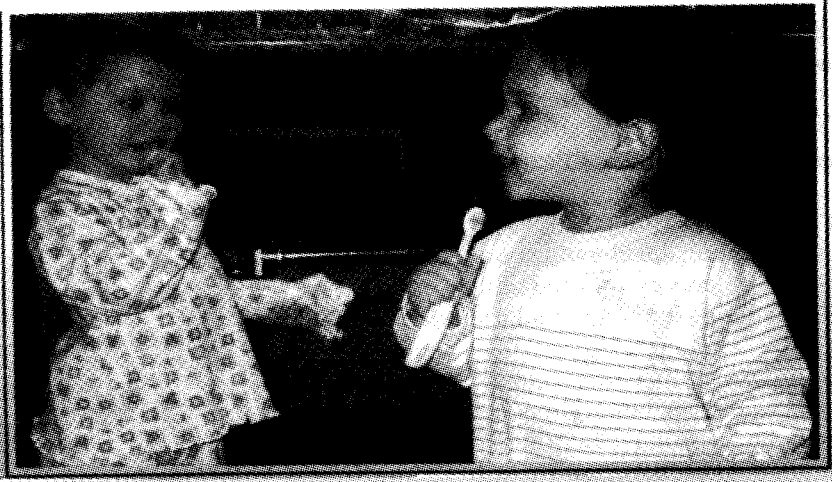
احذرى من ترك طفلك وحده فى حوض الاستحمام أبداً ، ولو لدقيقة واحدة !!

يغرق كل عام بعض الأطفال فى ما لا يزيد على شبر ماء !



تتعلم هذه البنت الصغيرة الأرقام والحروف واسمها أثناء لعبها فى حوض الاستحمام .





### يستمتع الأطفال بغسل أسنانهم معاً قبل وقت النوم .

● **غسل الأسنان بالفرشاة :** عندما تظهر أسنان الطفل ، فإن الوقت قد حان لإرساء عادة غسل الأسنان بالفرشاة بعد الأكل والشرب ، وعلى وجه الخصوص قبيل النوم . إذا قام ابنك أو ابنتك بالضغط على أنبوب المعجون أو اللعب بالفرشاة بدلاً من تنظيف أسنانه كما يجب فلا تصرخى فى وجهه .

❖ جربى ممارسة لعبة بفرشاتين واحدة فى يده والأخرى فى يدك : " تعال كى نحصى أسنانك : واحد ، اثنان ، ثلاثة ، أربعة " .

❖ أديرى لعبة موسيقية : " دعنا نحاول غسل كل الأسنان قبل أن تتوقف الموسيقى " .

❖ غنى أغنية وداع لكل ما أكله طفلك خلال اليوم : " مع السلامة يا رقائق القمح ، مع السلامة يا قطعة الدجاجة ، مع السلامة يا بطاطس محمرة . مع السلامة يا عصير وأنت يا حليب " .

❖ كونى قدوة حسنة واغسلى أسنانك بينما طفلك يراقبك .

● **ضوابط وقت اللعب / التنظيم فيما بعد اللعب :** طالما قلل الناس من قيمة اللعب . امرحى مع طفلك فى اللعب ، أرشديه للخطوات ، علميه المهارات الاجتماعية مثل التقاسم والمشاركة . وكذلك شجعى طفلك على اللعب بمفرده م وقت إلى آخر ؛ فمن شأن هذا أن يشعل أصالته وخياله وابتكاره الشخص واستقلاله .

✦ **الألعاب والكتب :** حين يقوم صغيرك باللعب على نحو مبتكر ، فإنه يحاكى الحياة وينمى التناسق ويتعلم أشياء عن البيئة المحيطة به ، وينفس عن طاقته ويخفف من توتره . وحين يتطلع فى الكتب فإنه يوسع مداركه اللغوية ومعرفته بالعالم .

✦ **التنظيم فيما بعد اللعب :** حتى الأطفال فى مرحلة المشى المبكرة يمكنهم تعبد الشعور بالفخر تجاه منزلهم ، واحترام ممتلكاتهم الخاصة ، وأن يبدأوا فى وضع لعبهم على الأرفف ، أو فى داخل الصناديق . قومى بغناء أغنية داب على التنظيم ، أو أعدى أغنية من اختراعك ، لكى يتعرف عليها دائماً ، وذت بأن تستخدمى لحناً لأغنية معروفة للأطفال وقومى باستبدال كلماتها بأخرى من تأليفك تدل على ما تريدينه من طفلك .

### إرشادات مفيدة

يحب الأطفال أن يساعدهم الآخرون . فابدئى بترسيخ عادة " تنظيم ما بعد اللعب " فى وقت مبكر من حياتهم ، وضعى بذلك أساس عادات العمل الأرقى من ذلك .

● **عادات وقت النوم غالباً ما تكون هى الأصعب فى ترسيخها ، يحب الأطفال أن يظلوا بصحبة والديهم ، وخصوصاً إذا ما كان كل من الأب والأه يعملان طوال اليوم ، حيث يشعر الأبناء وكأنهم يفقدون شيئاً ما بذهابهم إلى النوم .**

✦ **علامات النعاس وخطة منضبطة ثابتة :** إذا لاحظت أن صغيرك يتثائب ويفرك عينيه ، ويخفض رأسه نحو صدره ، وينشد لعبته التى تشعره بالأمان .

أضعى نظاماً ثابتاً ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى

فقومى بهدهدته بفرح بين ذراعيك مع القبلات والأحضان وأنت تقولين : " لقد اقترب موعد النوم " . ولا تقولى : " هل تعبت أخيراً ؟ " .  
عندما تبتدين اهتماماً لعلامات النعاس ، فسوف تميزين بهذا الساعة المعتادة لنوم طفلك . ثم اتبعى روتيناً ثابتاً يوماً بعد الآخر .

لا تجعلى طفلك  
يشعر أن النوم  
نوع من العقاب

اعتادت " مالورى " إظهار علامات النعاس فى انتظام عند الساعة السابعة والنصف مساءً ، وهكذا كان كل من الأب والأم يجهزان للحمام معاً عند الساعة السابعة إلا الربع مساءً . ويعد الاستحمام واللعب ينظفان أذنها ويصفقان شعرها ويغسلان أسنانها ويلبسانها ملابس النوم ، يضعانها فى المقعد الهزاز ، يقرآن كتاباً ، ويغنيان لها ، ويخفضان الإضاءة ويسترخيان قليلاً ثم يقبلانها ويحضنانها قائلين " أحلام سعيدة " الساعة السابعة والنصف .

## رسادات مفيدة

يكون النظام الخاص بوقت النوم المتكرر والإيجابى والهادئ مفيداً فقط إذا كان طفلك مرهقاً . حاولى أن تتوافقى زمنياً مع إحساس النعاس لدى صغيرك ، وضعى روتيناً موافقاً للظروف والأحوال ، ولا تجعلى من وقت النوم معركة .

اعتقدت " بيكى " أن ابنتها الصغيرة ينبغى أن تذهب لتنام بحلول الساعة السادسة والنصف مساءً ، وذلك لأنها هى نفسها لم تعد بوسعها تحمل المزيد معها . فكانت تضعها فى مهدها كل ليلة عن الساعة السادسة والربع مساءً ، لكن الطفلة " إلينا " تظل تصرخ لساعة كاملة حتى ترهق نفسها وتشعر بالنعاس .



وفي كل ليلة بعد العشاء ، تتحول الصغيرة " إلينا " إلى طفلة صعبة المراس على نحو متزايد ، لأنها تدرك أن أمها على وشك وضعها في المهد . فكانت تختبئ في الخزانة . وتصرخ بصوت حاد في غضب عندما تقترب أمها . وكانت الأم تصرخ في الصغيرة إلى درجة أن زوجها " جيف " لا يستطيع تحمل الضجة .

فقال لها الزوج : " إن هذا الأسلوب غير سليم وسيئ ، أنا لا أتفق مع من يقولون إن الأطفال يجب أن يبكوا متروكين لحالهم ، إلى أن يناموا . فاسمحي لي أن أجرب طريقتي لبضعة أيام " .

لاحظ " جيف " أن ابنته تظل مستمتعة باللعب عند الساعة السادسة مساءً ، لذا فقد أحرر موعد حمامها عشرين دقيقة ، ثم سمح لها باللعب بالكثير من لعب حوض الاستحمام . وبعد أن ارتدت ملابس النوم ، قرأ لها والدها قصة ثم استمعا إلى بعض الموسيقى الناعمة . وفي الساعة السابعة والرابع مساءً راحت الصبية الصغيرة تفرك عينيها ، وحين وضعها " جيف " في المهد ، تئاءبت وغرقت في النوم دون دمعة واحدة .

إذا لم يبدا على طفلك التعب ، على الرغم من إرهاقك أنت ، فدعى ابنك يلعب إذ أن تستريحى وتبدئى روتين تحميمه بعد ذلك بقليل . عندما تضعين طفلك فى المهد امنحيه شعوراً بالأمان عن طريق إعطائه لعبة على شكل حيوان صغير أو شيء كهذا ليحتضنه . وإذا بدا أنه مازال بحاجة إليك فافركى ظهره وجوانبه ، واجلسى على مقعد فى الغرفة لبرهة ، لتقدمى له الطمأنينة .

وبعد ذلك ببومين ضعى المقعد فى الردهة الخارجية أمام الغرفة ، وقولى له : " إننى هنا تماماً ، احتضن لعبتك إلى صدرك " .

وبعد وقت غير طويل سيشعر طفلك بالأمان ، وسيكون بوسعك مغادرة الغرفة بعد تقبيله وضمه إلى صدرك .

## هل تستطيعين كسب حب وثقة صغيرك ، وفى الوقت نفسه تكونين ذات سلطة وانضباط عليه ؟

هذان الأمر لا ينفى أحدهما الآخر . فأنت تكونين حليفة ابنك عندما تدخلين عليه الراحة إذا ما انتابه الانزعاج ، وتكونين صديقة ابنتك عندما تنصتين لها وهى تتحدث

نرح عن أمر طيب قد حدث . أنت الشخص الذى يجلب لطفك الأمان بعد سقوطه أو ند خوفه من الظلام ، لكنك مازلت الأم ومازلت ترسين القواعد .

لا تخشى من وضع الضوابط وقواعد التهذيب . فإن الكثيرين من الآباء بالتبنى خشون من فقدان حب الأطفال لهم ، فيستجيبون لرغبات وأمنيات الأطفال كثيرى بكاء والعيول . وللأسف الشديد فإن هذا السلوك الذى يعتمد على الإلحاح صعب إرضاء يستمر خلال مراحل النضج التالية .

وفى الأسر المختلطة حيث يكون هناك أطفال لكل زوج من الزوجين ، يتجنب الآباء لجدد ( زوج الأم أو زوجة الأب ) تضييق الخناق على أطفال الشريك الآخر ، طمعاً فى يولهم . مما قد يقود إلى كارثة لأن الأب أو الأم يفترض به أن يكون بالغاً مرشداً وليس حد الأصدقاء .

بعد ثلاث أعوام من مشكلات الخصوبة ، كانت " كلارا " البالغة من العمر ٣٩ عاماً فى غاية الانفعال لاستقبال مولودها وكانت تعلن قائلة : " سيحصل أميرى الصغير على كل ما يشتهيهِ فؤاده الصغير " .

بيد أن تدليل " كلارا " المبالغ فيه لن يساعد ابنها على تعلم واقع الحياة . فلن يواصل الناس منحه كل ما يرغب فيه ، كما سيرفض المعلمون مسابرة طفل غير منظم وصعب المراس .

وفى الحقيقة كثير من الأطفال غير المنضبتين يكونون غير متوافقين اجتماعياً ، يواجهون إحباطاً فى مدرسة الروضة أو الحضانة ، حين يتوجب عليهم اتباع القواعد ، حين يدركون أن للأطفال الآخرين احتياجات كذلك . فالأطفال الذين ينشأون فى جو تساهل غالباً ما لا يقدرّون على اكتساب صداقات أو الالتزام بالقواعد .

#### ٤ . إرساء قواعد السلوك الاجتماعى اللائق

كم من المرات رأيت فيها أطفالاً صغاراً يركضون ، ويتصايحون ، يسيئون التصرف . يفتقرون احترام الآخرين ، سواء حدث هذا فى مطعم ، أو فندق أو متجر ، بينما تظاهر الوالدان بعدم ملاحظة أى شيء ؟ لقد أهمل هؤلاء البالغون وضع المحاذير . إرساء نماذج السلوك الحسن ، ليكفلوا التفاعل الاجتماعى اللائق .

وعلى الرغم من أنك تتمنين التأكيد على التفرد الشخصى والاستقلال ، والاحترام لمشاعر طفلك ، يتوجب عليك إرساء الحدود لكل من المنزل والعالم خارج المنزل .

### عند إرساء القواعد الخاصة بالتواجد فى المحيط الاجتماعى :

- استخدمى نبرة صوت حازمة ، لتتقللى له إحساساً بسلطتك : " إننى أتكلد بجد " .
- حفزى ممارسة السلوك الاجتماعى اللائق : " لابد أن تمشى مثل بنت كبيرة ، فلا تندفعى بالجرى وتزعجى الناس " .
- اشرحى له القوانين وعرفيه الخطأ والصواب : " يمكنك أكل التفاحة ، ولكن بعد أن ندفع ثمنها ، ليس قبل هذا " .

### إرشادات مفيدة :

خلال السنوات الخمس الأولى من عمره ، سيتشكل طفلك بناء على الرسائل الاجتماعية التى تنقلينها له سواءً بالقول ، أو بالفعل ؛ فأنت القدوة فى الأفكار والمشاعر والأفعال ، بالنسبة للأخلاقيات ، والكذب ، والسرقه .

كانت " آن " تعتقد أن نقل القيم إلى ابنها هى مسئولية معلمته . فلم تبال بتصحيح سلوك صغيرها البالغ من العمر ثلاثة أعوام عندما أخذ لعبة أخيه الأكبر منه ، وقالت لابنته الكبير : " دعك من هذا ! ما هو إلا طفل لا يميز " .

وعندما تناول المال من محفظة جدته ، ضحكت قائلة : " إنه فى الثامنة من عمره فقط لكنه يعرف من الذى لديه النقود ! " .

وحين بلغ العاشرة ، استدعاها ناظر مدرسته وقال لها : " لقد سرق ساعة اليد الخاص بولد آخر ، وعوقب بالفصل لشهر " . وما كان منها إلا أن نقلته إلى مدرسة أخرى ، معترض بقولها : " لن أبقيه فى البيت فأعاقب نفسى بهذا ! " .

ضعى نظاماً ثابتاً ، دون أن تتحول إلى الأداء الآلى

عندما بلغ سن السابعة عشرة قام ابنها المراهق بسرقة خاتمها الماسى من صندوق جواهرها وورهنه من أجل الحصول على المخدرات . وبعد وصول الشرطة كانت " أن " تتشكى قائلة : " لقد أنفقت أموالاً طائلة على تعليمه المدرسى ، ولكن أولئك المعلمين لم يعلموه أى شيء ! " .

إن الوالدين بطبيعة دورهما ، مسئولان عن تعليم أبنائكم قيماً مثل الأمانة والاعتماد على الذات ، والتحدى بالصبر . عندما تقومين " بوضع النظام الروتينى " ، ضعى القواعد التى تساعد طفلك على حسن التصرف فى المواقف الاجتماعية ، دون أن تنسى مستوى التسامح مع طفلك . فمثلاً من غير المعقول أن تطلبى من طفلك الجلوس فى عربة التسوق بثبات ، عبر ممر طويل وأنت تتفقدين المشتريات . كما أنه من الخطأ أن تعطى طفلك الجائع علبة بسكويت ، قبل أن تدفعى ثمنها لدى مسجل الدفع ؛ فأنت بهذا تقدمين له مبادئ متعارضة فيما يتعلق بالصواب والخطأ .

## ارشادات مفيدة

هونى على طفلك القيام بالأمر الصائبة . إذا حافظت على " توافقك " مع مستوى طفلك ، من خلال الصبر والتفهم ، يكون باستطاعتك التخطيط لنظامك وأنشطتك اليومية تخطيطاً ناجحاً .

إن إقناع طفل صغير جداً بالعقل لهو أمر شديد الصعوبة حقاً ، لكن هناك بعض الطرائق التى يمكنك تجربتها لمساعدة طفلك أن يقاوم الإغراءات فى المتجر . بعض الاقتراحات تقتضى منك الاستعداد من المنزل :

## استراتيجيات يسيرة من أجل السوبر ماركت

- اجذبى انتباه الطفل بلعبة صغيرة أو طعام شهى تكونين قد أحضرته معك من المنزل فى حاويات مميزة بإشارات مكتوبة .
- انصحى صغيرك مسبقاً : " يمكنك أن تختار شيئين متميزين اليوم . أرنى إصبعين ، واحد - اثنان . هناك الكثير من الأشياء سوف نراها عندما نذهب إلى التسوق ، ولكننا لا يمكننا إحضار كل هذه الأشياء إلى المنزل " .

- قومي بتسليته بإحدى الألعاب التعليمية المناسبة لعمره : " دعنا نجد كل شيء لونه أحمر بينما نمشي في المرات ما بين البضائع " . أو " اكتشف كل الأشياء التي تبدأ بحرف الباء - بطاطس ، بصل ، بطريق ، براويز " .
- قومي بكتابة قائمة بالمشتريات قبل مغادرة المنزل : " ماذا تود أن تشتري المتجر ؟ تعال نكتبه في قائمتنا " . تصلح هذه الاستراتيجية للطفل في عمر الثالث فما فوق ، حيث يستطيع تعلم التفكير والتخطيط المسبقين .
- قومي بإرساء القواعد الخاصة بالأماكن العامة قبل مغادرة المنزل ، لكي تضمني الأمان جنباً إلى جنب السلوك المرضي . " عندما يذهب الأطفال إلى المتجر مع الأم والأب ، لابد أن يجلسوا دائماً في عربة التسوق . ويكون من الممتع أن ينتقلوا من هذا إلى هناك وهم راكبون " .

عند دخولك المتجر قومي بالشرح مجدداً : " أعرف أنك صبي كبير وستبقى جالس بينما تأخذ نزهة مخصوصة بالعربة . سأعطيك بعض الأشياء لتمسكها من أجلتي ، وبعد أن ندفع ثمن كل الأشياء الموجودة في العربة سوف أساعدك على النهوض لنخرج " إذا حاول طفلك النهوض بنفسه اشرحي له أن العجلات سوف تدور بالعربة ومن الممكّر أن يسبب هذا سقوطه : " إنني لا أريدك أن تصاب بأذى لأنني أحبك ، فانتظر أرجوك حتى أساعدك على النهوض من العربة " .

راقبي طفلك جيداً خلال وجودكم خارج المنزل .

فإن لديك من التجربة ما يجعلك قادرة على توقع ما قد يحدث .

إن الطفل الصغير لا يفكر في التبعات والعواقب .

- لا تضعي صغيرك في موقف من المتوقع ألا يكون مناسباً بالنسبة له . إن نوبات انتباه الأطفال قصيرة المدى . إذا كان تسووك سيقنضي من الوقت ما يزيد على نصف الساعة ، فاخترى الأشياء المهمة وأجلى ما تبقى في القائمة حتى يوم آخر .

## ٥. " وضع النظام " دون التحول إلى " الأداء الآلى "

عندما تبدئين مبكراً فى وضع القواعد والأنظمة .  
وتعملين بها كذلك ، سيشعر صغيرك أو صغيرتك  
بالأمان والثقة ، لدى تلقيه وممارسته للعادات  
اليومية وتعلمه للمهارات التنظيمية .

لكى تبادرى بفكرة " التخطيط المسبق " ؛  
ضعى اثنتين من الثياب على فراشه أو ضعى كلاً  
منهما على مقعد ، كل مساء ثم اسألى ابنتك :  
" أيهما تودين أن تلبسيه للذهاب إلى  
الحضانة غداً ؟ " أو اطلبى منها أن تنتقى  
جوارب تتماشى مع شيء قمى أنت  
باختياره . ثم ابتسمى وقولى لها :  
" أحسنت الاختيار ! " .

شجعى ابنك أو  
ابنتك على الاختيار  
وقدمى الثناء على  
تلك الاختيارات  
لتعزى مبادئ تقدير  
الذات والثقة بالنفس .

سوف يزداد إحساسها بأهميتها وتقديرها لذاتها ، لأنك تبدين اهتماماً برأيها ،  
وصوف يستمر هذا الموقف فى التأثير عليها ومساعدتها على الأداء الجيد فى المدرسة ثم  
فيما بعد فى عملها . إضافة إلى المقدرة العملية على التنظيم ستصبح قادرة على الاضطلاع  
" بالمسئولية " فى المواقف الاجتماعية مستقبلاً .  
ومع ذلك من المهم ألا تغفلى ضرورة عدم فرض نظام صارم ومقيد لطفلك ، ذلك أنك  
لا ترغبين فى تنمية سلوك عصبى غير قابل للتكيف .

### رسائل مشيدة

حذار من الخلط بين " وضع النظام الروتينى " من جهة وبين التصلب فى الفكر  
أو التحول إلى الأداء الآلى من جهة أخرى . للقواعد والنظم قيمتهما ، لكن  
القدرة على التكيف علامة على التمتع بصحة وجدانية .

حتى بعد إرسائك للقواعد الروتينية التى يبدو أنها تؤتى ثمارها ، حافظى دوماً على  
' التوافق " مع مشاعر طفلك ، والاستجابة للأحوال والظروف على اختلافها . فمثلاً إذا

أصابته الحمى صغيرتك ، فهي لن تتناول وجبتها المعتادة ، أو ترغب في حمامها . أو تذهب لتنام في الموعد المنتظم . قبل كل شيء تعاملى مع مرضها ، وأبدى اهتماماً بقدر أعلى من الحب والمراعاة ، وضعى جانباً الجدول المعتاد . فالمرونة شيء مقبول . خلال العطلات ، والمناسبات الخاصة ، أو أثناء الأحداث غير المتوقعة ، غالباً ما يكون من الضروري تعديل النظام اليومى . لا بأس من ذلك ، فلو زارتنا الجدة مثلاً فى الساعة مساءً ، وهو الموعد المعتاد للاستحمام ، ولكن كان المقرر لها أن تغادر فى الساعة والنصف مساءً ، فمن المسموح أن يأخذ الطفل حمامه بعد أن تغادر . أما إذا كانت الجدة تنوى البقاء حتى التاسعة والنصف مساءً ، فقومى بدعوتها للانضمام إلى طقوس الساعة السابعة مساءً ، المتمثلة فى حمام الطفل والاستعداد للنوم ، واستمتعوا مع بوقتكم .

كانت " إيمما " تبالغ فى الحرص على المواعيد شديدة الصرامة . وقد قالت لزوجها : " كنت ربتنى أُمى على الانضباط ، وهكذا أرغب فى تربية أولادنا ؛ ينبغى أن يكون العشاء عند السادسة والنوم فى الساعة والنصف مساءً " . ومع هذا التخطيط فى عقلها قامت " إيمما " بحجز إحدى الموائد فى مطعم بالحى من أجل عشاء أفراد الأسرة وبعض الضيوف الآخرين من خارج المدينة ، الذين كان من المخطط وصولهم فى وقت مبكر من هذا المساء .

وفى الساعة الخامسة والنصف مساءً اتصلت العممة " لين " هاتفياً من المطار لتقول لـ " إيمما " إننا آسفون جداً ، لكننا تأخرنا فى زحام العطلات هذا ، وسنصل متأخراً بعض الشيء فاندفعت " إيمما " فى نوبة غضب غير معقولة ، وضربت مثلاً سينا لأطفالها ، وقد راحت تصيح فى زوجها : " أفسدت عائلتك السهرة " .

بالمقابل قال زوجها " ستيف " للأطفال : " إننا سعداء جداً لأن العممة " لين " وانعم " سام " قد وصلا بالسلامة . لقد أتيا من بعيد جداً لرؤيتنا ، ونحن نفتقدهما حقاً . هيا نتسرع بالمطعم لنغير الحجز وسوف نأكل متأخراً قليلاً ، إنه يوم متميز . ما رأيكم فى بعض الفاكهة خلال انتظارنا ؟ " . لقد استشعر الصغار ، أن والدهم سعيد ومتحمس ، ومتأهب لتناول العشاء فى التوقيت جديد .

هل تتعرضين لمسألة تأخر وقت الوجبة ؟  
فى جوع طفلك عن طريق شرائح التفاح المقطعة قطعاً رفيعة ،  
نصف كوب من حبات العنب ، ستفى هذه المقادير الصغيرة  
بالغرض ، دون أن تفسد شهيته .

#### نصائح مفيدة :

فى كفاحك لأن تكونى أماً " مثالية ، وأن يكون بيتك سعيداً ومنظماً وخالياً  
من التوتر ، وأن يكون أطفالك نموذجيين ، وراغبين فى أن يكونوا منظمين  
ولكن ليس بشكل آلى ، يكون من الصحى أن تستمتعوا ببعض الاستثناءات من  
وقت إلى آخر .



## النقاط المهمة

أحرصى على النظام الروتينى ، دون أن تتحولى إلى الأداء الآلى الخالى من الروح : كونى صارمة واستخدمى نبرة صوت ثابتة وإيجابية عند إرسالك للنظام فى منزلك ، ولكن اسمحى بالمرونة والتغيير المناسب للأحوال من وقت لآخر .

- ١ . يستشعر الطفل الألفة والأمان مع القواعد والنظام والضوابط من أجل :
  - وقت الطعام .
  - وقت الحمام .
  - وقت اللعب .
  - وقت النوم .

٢ . لست بحاجة لأن تكونى " متسلطة " أو طاغية لتطبيق " الانضباط " بشكل دائم كل يوم .

٣ . يوفر المنزل المنظم بيئة مواتية للنمو الانفعالى والتحدى بالثقة . امنحى طفلك فرصاً ليكونَ تقديراً للذات ، عن طريق تشجيع الاختيار واتخاذ القرارات .

٤ . حتى الطفل الصغير يستطيع تعلم الخطأ من الصواب ، وأن يفهم السلوك الاجتماعى اللائق ؛ سوف يحاكي طفلك كلامك وأفعالك .

٥ . إن الناجحين أشخاص منظمون ، يتميزون بالمرونة ؛ قومى بتعديل القواعد ولا تحولى ابنتك أو ابنك إلى " روبوت " أو إنسان آلى .

# المتابع

يكتسب كل طفل المعلومات اعتماداً على التكرار ، وتوقع الأحداث ، والشعور بالأمان عند اللعب بالألعاب نفسها ، ومشاهدة برامج التلفاز أو أشرطة الفيديو نفسها ، وقراءة نفس قصة وقت النوم مراراً وتكراراً ، والاستماع إلى الأصوات الرقيقة للمهددة المألوفة بالنسبة له . تستطيعين تقديم تلك المشاعر من الاستقرار والثقة لابنك أو ابنتك ، إذا ما ضمنت السر الرابع إلى نمط تربيته المثالية لطفلك .

## السر رقم # ٤

### المتابعة

اتبعي مبدأ المتابعة مع الأنظمة الروتينية ، والوعود ، واستخدام اللغة المناسبة ، والثبات على المبدأ .

## ١ . " المتابعة " مع الروتين لتحقيق الأمان الانفعالي والنظام

سوف تجلب ممارسة المهام بشكل روتيني إحساساً بالراحة ، كما ستعمل كعنصر توقيت لمساعدة طفلك على توقع وقت مغادرتك ووصولك ، وخصوصاً إذا ما كنت تعملين .

عادت " وندى " إلى العمل ، بعد أن بلغ ابنها " ميكا " سن الثلاثة شهور ، ومثل الكثيرات من الأمهات الجديديات كانت مهتمة بالحفاظ على ما يكفى من الوقت المتميز الذى يجمعها به ، واهتمت كذلك بإرساء بعض المهام الروتينية فى الصباح الباكر لكى تمنحه الكثير من الاهتمام والحب والحنان . فكانت تغنى له أثناء تغيير الحفاضات والملابس ، قبل وصول مربيته كل صباح ، وتهدهده فى الكرسى الهزاز وهى تمسك بزجاجة الرضاعة . ثم تفرد بطاينة على الأرضية وتلعب معه ، ويستكشفان لعبة تعليمية فى كل مرة . وعندما تصل مربيته يتلقى " ميكا " الرعاية خلال استحمامها وارتدائها لملابسها .

عندما بلغ " ميكا " عمر الستة شهور أدرك أن أمه ستمنحه ضمة كبيرة وقبلات كذا أوشكت على المغادرة إلى عملها ، وكذلك مرة أخرى عندما تعود في المساء من أجل العشاء وستلعب معه قليلا وتحممه وتقص عليه قصة قبل النوم . كما أعطت " وندى " للمربية قائم مطبوعة بالأنشطة للحفاظ على العادات النهارية . كان " ميكا " يبدأ يومه بالإفطار ، وركوب عربة الأطفال إلى المتنزه ، ويقضى بعض الوقت على الأرجوحة ، ثم يتناول زجاجة الرضء وبعدها يأخذ غفوة ، ثم الغداء ، والاستماع إلى الموسيقى ، إلخ .

لا يقتصر دور الحفاظ على النظام اليومي الروتينى على السماح للصغير بالشعور بطمأنينة النفس وحسب ، بل يساعد " وندى " كذلك على الذهاب إلى العمل في الموعد المحدد بعد مقاسمته بعض خبرات الحب المتميزة .

## ٢ . " المتابعة " مع الروتين من أجل حالة صحية جيدة

يبدأ اكتساب الكثير من نماذج السلوك والعادات خلال مرحلتى الرضاعة والطفولة المبكرة ، وتلازم الإنسان طوال حياته . وأنت مسئولة عن إرساء العادات الصحية منذ البداية . " تابعى " طفلك يوما بعد يوم من أجل وضع نظام روتينى للملابس والنظافة .

### ▲ غسل اليدين :

- ما إن يبدأ طفلك فى تناول الأطعمة غير السائلة ، وإطعام نفسه بنفسه ، استخدمى الصابون الناعم والماء بشكل منتظم قبل الأكل . احملى معك مناديل مضادة للبكتريا أو منظفات اليد السريعة إذا كان الماء غير متوافر .
- يجب غسل اليدين بعد تقديم طعام خفيف للطفل ، وبعد مغادرة اللعب .

### ▲ استخدمى الفرشاة الملائمة وأدوات الزينة :

- بعد حمام المساء المعتاد ، انظرا معاً إلى المرآة وشجعى صغيرك على تصفيف شعره بالفرشاة . احرصى على أن تقولى له : " أحسنت ، أنت تبدو لطيفاً جداً " .

- نظف أذنيه برفقة بقعة قطن ناعمة . من الأفضل ألا تسمحي لطفل صغير بمحاولة تنظيف أذنيه بنفسه ، لذا أعطيه دمية حيوان وقطعة قطن قائلة " أذنك نظيفة ، وأماما ستنظف أذنك " .
- التدليك .
- قلمي أذنك .
- ما إن يمشي طفلك ، سنة واحدة قومي بشراء فرشيتين للأسنان ، واحدة لاسننك والآخرى لطفلك ؛ قومي بغسل أسنان طفلك بعد تناول الطعام كثيراً بقدر الإمكان ، لكن قومي " بمتابعة " الأمر قبل وقت النوم بشكل منتظم : فلا تدعي طفلك يغلبه النوم وعلى أسنانه حليب أو عصير .

### ارشادات مفيدة :

حين تقومين " بمتابعة " العادات الروتينية للمساء سوف تعطين لطفلك إشارة إلى وقت النوم .

( على سبيل المثال : اللعب في حوض الاستحمام ، ثم التدليك بدهان مرطب ، ثم ارتداء ملابس النوم ، ثم الاستماع إلى موسيقى هادئة ، ثم قراءة قصة ، ثم الأرجحة ، ثم التقبيل ، ثم القول له : " أحبك ، تصبح على خير ) .

وعندما تكررین كل نشاط كل ليلة ، سيبدأ طفلك في الشعور بالطمأنينة والأمان والاستعداد " لخفض الإضاءة " والنوم .

### ٣ . " المتابعة " عن طريق الوفاء بالوعود من أجل بناء الثقة

إنها مهمتك أن تقدمي القدوة لابنك أو ابنتك في صفات الأمانة والإخلاص وكيف يصبح الإنسان جديراً بالثقة . سوف يتوقع منك طفلك أن تكوني صادقة تماماً . لذا تأكدي من ألا تقدمي وعوداً إلا إذا كنت تعرفين أنك قادرة على الوفاء بها .

إذا قطعت وعداً لطفلك ولم تفي به ، فإنك بهذا تثبتين أنك لا تستحقين أن يصدقك أو يثق بك .

ذهبت " دارلين " لشراء هدايا مع ابنتها ذات الأربعة أعوام ، من أحد محلات التحف البللورية " كريستال " ، فأعجبت الصغيرة بتمثال بديع ثمنه ١٥٠٠ دولار ، وقالت : " أمى ، إننى أريد راقصة الباليه البللورية هذه ، أرجوك يا أمى ، أريدها ... " .

فأجابتها " دارلين " بقولها : " حسناً . توقفى عن الإلحاح . إذا انتظرت وصبرت سوف تشتريه غداً " ، دون أن يكون لديها النية فى العودة لهذا المحل وشراء التحفة الثمينة وثقت الفتاة الصغيرة فى أمها ، وراحت ترقص فى فرح فى أرجاء المتجر وهى تخبر الزبائن والباعة بأن " أمى ستشترى لى تمثال راقصة الباليه غداً " .

ظنت " دارلين " أن ابنتها سوف تنسى بالتأكيد هذا الشأن مع صباح اليوم التالى ، لكن هذا لم يحدث .

فما الذى فعلته هذه الأم بكذبها ؟ لقد أوقفت إلحاح ابنتها مؤقتاً ، لكنها عرضت طفلتها لخيبة الأمل ، وعلمتها ألا تتسم بالأمانة والصدق . وفى صباح اليوم التالى أدركت الصغيرة أن أمها " تختلق الأكاذيب " . فقدت الثقة فى أمها . ولو طلبت الأم من ابنتها فى المستقبل أن تسلك سلوكاً معيناً حتى تعطىها عليه ثواباً فغالبا لن تثق البنات فى كلام الأم .

كان بوسع " دارلين " أن تقول : " إن تمثال راقصة الباليه هذا جميل حقاً وأتمنى لو اشتريناه ، لكنه غالى الثمن جدا ولا نملك كل هذا المال لشراؤه . لقد رأيت راقصة باليه صغيرة وهى تتحرك فى علبة حلى يمكننا شراؤها إذا أعجبتك . ولكن أرجو أن تنتظري قليلا وتصبرى وسنذهب إلى المتجر . وسأكون سعيدة بك عندما تنتظري فى هدوء " .

أو تستطيع الأم أن تقول : " إنك تعجبين بأشياء لطيفة ، إن هذه " البالييرينا " بديعة الجمال ومتميزة جدا . وبمناسبة الأشياء المتميزة ما رأيك فى أن نتقاسم غداء متميزا لمام وابنتها فقط ، ويمكنك اختيار المطعم " .

قومي بجذب الانتباه بعيداً واستبدلي وعداً يمكنك الوفاء به بما لا يمكنك الوفاء به .

يمكن أن يحدث بين وقت وآخر أن يبهر الطفل أكاذيب والديه الصغيرة ، بأن يحولها إلى لوم موجه نحوه هو ، وتنشأ لديه صورة غير سوية عن ذاته .

" ماما لا تكذب . أظن أنني سيئة جداً ولذلك لم تحضري لي ما وعدتني به " .

وهذا نموذج للأذى المحتمل لأحد السلوكيات التي ينبغي ألا يُستهان بها .

#### ٤ . " المتابعة " بإخلاص ومصداقية من أجل الانضباط

سوف تكسبين احترام طفلك والتزامه بالانضباط المطلوب إذا ما أبديت له أنك تعملين بقراراتك وأنت أهل للثقة . إذا ما كان سلوكك لا يتسم بالثبات والنزاهة ، فسوف تربكي طفلك .

فعلى سبيل المثال يتساءل " كودي " طوال الوقت : " هل تعنى أمي ما تقوله الآن بالفعل ؟ " فبينما كانت أمه صارمة عادة بشأن موعد نومه ، إلا أنها تصبح متهاونة عندما يتأخر زوجها في عمله . وكصبي صغير أصيب " كودي " بالارتباك ، وراح يبكي عند موعد النوم متسائلاً إذا ما كانت أمه ستتركه يبكي ، أم ستأخذه من جديد بعيداً عن المهد كما تفعل أحياناً . عندما بلغ هذا الصغير عمر الثالثة كان قد " فهم اللعبة " .

في الليالي التي كان الأب فيها خارج المنزل كان " كودي " يخلق الأعذار وأساليب أخرى لكي يؤثر على أمه . لقد تعلم أنها لن تقوم " بالمتابعة " على الدوام لتلتزم بكلمتها وأن بوسعه التحكم فيها .

## ومن أجل الانضباط واحترام الأوامر :

▲ ضعى على الدوام معايير صارمة يسهل اتباعها .

عندما اتصلت " كايلى " ذات الخمسة أعوام بأمها فى العمل ورجتها قائلة :  
" هل لى أن أخبز بعض الكعك مع " لولو " الآن ؟ أعرف أنك لا تريدين أن  
نستخدم الفرن وأنت فى العمل ، لكننا سنأخذ حذرنا " .

فأجابتها أمها فى صرامة : " أنا سعيدة حقاً باتصالك يا " كايلى . لقد فعلت  
الصواب وأنا واثقة أنك ستحاولين وستأخذين حذرنا ، لكن لن أشعر بالارتياح  
لفكرة أنك أنت أو أختك تقتربان من الفرن الساخن " .

فتصر الفتاة : " أرجوك يا ماما " .

" أنا أسفة يا " كايلى " ، ولكننى أعدك بأن نخبز كعك الشوكولاتة عند  
عودتى إلى المنزل . سأكون فى البيت بعد ساعة وبإبنا كذلك . وهكذا يمكننا  
الاستمتاع معا بالكعك بعد العشاء . وسيكون تعاوننا منك إذا أحضرت صينية  
الفرن وأعددت كل المقادير " . لقد استوعبت " كايلى " الأمر وقبلت وعد والدتها  
لأنها تثق بها .

▲ كونى ثابتة على المبدأ ، والتزمى الأمانة والجد فى القول ، وسوف  
يحترمك طفلك ويتبع قواعدك .

" لا يمكننا أن نفتح الصندوق ونلعب بهذه العربة الصغيرة إلا حين ندفع  
ثمها . احتفظ بالصندوق وسوف ندفع الثمن بعد قليل " . هكذا شرحت " جايل  
" لابنها ذى العامين .

عرف الطفل أن أمه ستلتزم بكلمتها ، واحترم مبدأها فلبى مطلبها صابراً .

## ▲ لا تتعمدى الكذب أو الخداع مع صغيرك

تقوم "كارمن" بالتسلل الهادئ لتخرج من الباب الخلفى ، وذلك عند انشغال "لويس" الذى كان طفلاً صغيراً فى ذلك الوقت باللعب بعد وصول مربيته . عندما يكتشف أنها غادرت دون أن تودعه ، كان يتألم ويشعر أنه قد خُدع ، وينتابه الخوف .

والآن فى مرحلة مراهقته ، يقوم "لويس" بالتسلل الهادئ خارجاً ، ليقابل أصدقاءه فى الوقت الذى يفترض فيه أنه يجلس فى غرفته لمراجعة دروسه . أما إذا فضح أمره فكان يختلق الأكاذيب ، دون أن يتحلى بالاحترام نحو والديه وقواعدهما وتجاه والدته على وجه الخصوص .

## ٥. " المتابعة " من خلال المكافأة لتشجيع السلوك المقبول

إذا كان صغيرك بلغ عامين أو أكثر من ذلك ، تستطيعين مناقشته فى سلوكه غير اللائق ، وتقديم مكافأة له إذا ما سيطر على أفعاله غير اللائقة :

" لقد شعرت بالحزن عندما سمعت أنك عضت "كاميرون" اليوم . أعرف أنك كنت غاضباً لأنه رفض أن تشاركه اللعب بلعبته ، لكن ما كان يجب أن تعضه ، فهو شيء مؤلم ، ولن يحل المشكلة . سأكون سعيدة بك إذا تذكرت ألا تعض أحداً فى المدرسة غداً ، وربما تحصل على لعبة متميزة عند عودتك إلى البيت " .

## كيف تستعينين بالمكافأة للقضاء على السلوك السيء :

▲ اختارى لعبتين صغيرتين غير مكلفتين ثم اسألى طفلك : " أيهما تعجبك ؟ ( ستكون المكافأة ذات شأن كبير إذا ما كانت شيئاً يرغبه ابنك أو ابنتك رغبة حقيقية ) . سأضعها عالياً فى الخزانة ( بعيداً عن متناول اليد ، ولكن فى نطاق النظر ) ويمكنك الحصول عليها غداً إذا تذكرت ألا تعض أى شخص فى المدرسة " . كررى سبب المكافأة .





عند القيام بتهذيب أحد السلوكيات :

- ١ . أخبرى طفلك " لماذا يعتبر السلوك غير لائق " .
- ٢ . أوضحى له ما ينبغي عليه فعله بدلاً من ذلك .
- ٣ . لا تحاول التخلص من الأفعال السلبية عن طريق العقاب .
- ٤ . عديه بمكافأة إذا ما قام بالأفعال الصائبة .
- ٥ . التزمى بما وعدت به من حافز إذا أرتقى أداء طفلك إلى المعايير المرجوة .  
( إذا أخفقت فى الالتزام بذلك فلن يصدق طفلك أبداً ما تعرضينه عليه بعد ذلك ) .

يمكنك تشجيع السلوك الإيجابى مثل  
المشاركة ، والأخلاقيات الطيبة ،  
والنجاح المدرسى ، والنجاح فى  
الألعاب الرياضية أو الإبداع فى أى  
مجال ، من خلال تقديم الوعد  
بمكافأة . وتذكرى أن حبك سيكون جائزة  
طفلك " المفضلة " .

راقبى الأمور الجيدة التى يقوم  
بها طفلك وفاجئيه بأفضل المكافآت :

- الثناء
- الأحضان والقبلات
- قضاء وقت مع ماما وبابا

## ٦ . " المتابعة " من خلال الثبات على المبادئ التربوية واستخدام اللغة اللائقة

بعد أن تقومى بإرساء الحدود والقواعد المقبولة للتهذيب ، وتقومى بالوفاء  
بالمكافآت التى تعددين بها ، لا تستخدمى لغة قاسية ، أو تهديدات مسيئة ، أو  
تلجئى إلى الصراخ أو العقاب . فالأطفال الذين يتلقون معاملة مماثلة يصبحون خائفين ،  
غير واثقين ، مفتقدين للأمان ، ويكونون آباء وأمهاء مسيئين لأبنائهم فى المستقبل .



ومع أنه ليس ضرورياً أن تصرخي إذ يصعد صبيك على الأريكة بحذائه المتسخ .  
 اقتربى منه واخلى عنه حذاه وقولى له : " يمكنك أن تجلس هنا ، لكننا لا نرغب فى  
 اتساخ الأريكة الجميلة وإفسادها بحذائك " .  
 فهل ينبغى على الأم أن تصرخ فى ابنها فى الموقف التالى ؟

نهضت " ماديسون " ذات العامين تاركة أمها وأباها أمام جهاز التلفاز ومشت فى  
 الردهة . ظن أبواها أنها ذاهبة لتلعب فى حجرتها ، ولكن بعد عشر دقائق من الهدوء ،  
 تساءلت الأم " بونى " عن مكان ابنتها ونادت عليها ، وعندما لم ترد " ماديسون " على  
 نداء أمها قامت " بونى " لتبحث عنها .

ابتسمت الطفلة فى براءة وهى تقول : " الماء بارد ! " ويدها فى قاعدة الحمام .  
 واستشاطت " بونى " غضبا وصاحت بها : " يا للقدارة ! يا للقرف ! أبعدى يديك عن  
 هذا ! " فأصيبت " ماديسون " بالخوف وبدأت ترتجف وتبكي بكاء هستيريا هى  
 الأخرى .

على الرغم من شعور الأم بالضيق والقرف ، كان يجب عليها أن تأخذ يدي  
 " ماديسون " خارج ماء المرحاض بسرعة ، وتغسلهما بالصابون والماء الدافئ ، وتفسر  
 لطفلتها الأمر بهدوء قائلة : " إننا لا يجب أن نضع أيدينا أبداً فى ماء المرحاض لأنه  
 غير نظيف ، لكن يمكننا غسل أيدينا فى الحوض أو البانيو ، أو حمام السباحة ،  
 حيث يوجد الماء النظيف . إذا أردت أن تغتسلى ولا تستطيعين الوصول إلى الحوض ،  
 قاطبى من ماما أو بابا أن يحملك " . أى أن التفسير البسيط " لما ينبغى عمله " بدلاً من  
 الغضب سيكون أمراً ملائماً .

## مادات مفيدة :

إذا لم تكونى تستجيبين إلا لسلوك طفلك السلبي ، فإنه سيسلك مسلكاً سيئاً  
 لمجرد أن يحظى باهتمامك .

لما كان من المهم بالنسبة لكل زوجين أن يناقشا أمر العادات الروتينية الثابتة ويتفقوا بشأنها ، وبشأن التهذيب والانضباط واللغة المستخدمة فى المنزل ، فحان تبادل هذا الحديث الآن . وخططا لتحقيق أفضل النتائج لكما كمسئولين عن أسر وعلى سبيل المثال :

- هل سيقوم كل منكما بتقديم المكافأة على السلوك الإيجابى ؟
- هل سيبدل كل منكما ما بوسعه لكى تجتمعوا إلى المائدة فى أوقات الطعام ؟
- هل تتحدثين أنت وزوجك بنبرة صوت هادئة وصارمة ، وترفضان استخدام كلمة " السب واللعن " ؟
- ما هى الألفاظ التى ستستخدمونها للإشارة إلى أعضاء الجسم وإلى قضاء الحاجة ؟ فحين تكون الدقة الأمر الأهم ، فينبغى أن يكون كل من الوالدين متفقين على المفردات التى يستخدمانها .

### ارشادات مفيدة :

- ❖ قومي أنت وزوجك معاً بإرساء المعايير الأسرية ، والعادات الروتينية . واللغة المستخدمة .
- ❖ قومي بتنفيذ خياراتكما على نحو ثابت ، أى " المتابعة " .
- ❖ سيكتسب ابنك أو ابنتك عادات شخصية محببة وسلوكاً اجتماعياً ناجحاً ، نتيجة لنزاهتك فى التعامل وإمكانية الاعتماد عليك .

## النقاط المهمة

**" المتابعة " من خلال العادات الروتينية ، والوفاء بالوعود ، واختيار اللغة اللائقة ، والثبات على المبدأ .**

- ١ . عندما تحرصين على متابعة ما ترسينه من عادات روتينية ، فإنك بهذا تشجعين على النظام في حياتكم ، وعلى الإحساس بمشاعر الأمان والثقة .
- ٢ . عندما تلتزمين بما تقطعينه من عود ، تُعلمين صغيرك الأمانة والثقة .
- ٣ . عندما تحرصين على الثبات على أساليبك ونظامك التهديبي ، فإنك تمنحين صغيرك الخطوط الإرشادية العامة للسلوك اللائق :
  - كافئ السلوك الطيب ؛ ولا تعاقبي السلوك غير الطيب .
  - لا تلجئي إلى الإساءة اللفظية أو البدنية ؛ فالأطفال الذين ينشأون على الأذى الجسدي أو التهديدات يفتقدون الثقة في الآخرين وعدم الأمان كبالغين ويعملون لإيذاء الآخرين بالتالي .

# التشجيع

يرغب كل والد وكل أم أن يكون ابنهما متكامل السمات وغير أخرق ، يسلك السلوك الطيب ، وموهوباً دراسياً ، وجميلاً ، ومحبوباً ، وناجحاً ، وجذاباً ، أى ببساطة " مثالياً " . وعلى الرغم من أن المثالية هي شيء لا يمكن بلوغه فى الواقع ، فإن بوسعك مساعدة ابنك أو ابنتك على أن ينمى ملكاته .

ابدئى فى وقت مبكر من عمره ، وحاولى أن تنظرى إليه نظرة موضوعية وتقبلى شخصيته الفريدة ، وابتهجى بسماته غير العادية ، وتفهمى نقاط ضعفه . إن بوسعك التأثير حقا عن طريق ممارسة السر التالى من أسرار تربية الأطفال :

## السر رقم # ٥ " التشجيع "

التعليم ، الابتكار ، نمط الحياة الصحية ، الثقة ،  
بالنفس ، الصداقة ، الإحساس بالمسئولية الاجتماعية .

يطرح أستاذ جامعة  
" هارفارد " " هوراد جاردنر "  
نظرية " الذكاءات المتعددة " . يمكن  
لطفلك أن يكون ذكيا ( موهوبا ) بطريقة  
أو أكثر من ثمانى طرق مختلفة : لغويا .  
منطقيا ورياضيا ، موسيقيا ، مكانيا . جسديا  
وحركيا ، ذكاء فى التعامل مع الأشخاص .  
وذكاء فى التعامل مع الذات . ذكاء  
يتصل بالطبيعة ومفرداتها .

ما من طفل صغير أو يافع بدأ مرحلة  
المشى إلا وأبدى مهارات فردية  
واهتمامات وقدرات فريدة . فلعل ابنتك  
مثلاً مولعة بالكتب والموسيقى ، بينما  
ترفض ابنة صديقتك الاستماع إلى  
الموسيقى أو القصص ؛ ومع ذلك فهى  
ممتازة فى التسلق والرقص بصالة  
الألعاب . فلكل طفل مواهبه الخاصة .





تحديد مواهب صغيرك وتقليل نقاط ضعفه

تحسين المهارات	نقاط الضعف	مواطن القوة	
زودي طفلك باللعب التعليمية والمحفزة للخيال ، وكذلك الكتب وشرائط الفيديو والموسيقى ، والأعمال الفنية واشتركي معه في أنشطة خلال جلسات غير طويلة .	اللامبالاة بما يحيط به ، عدم الإذعان للجلوس والاستماع والتعلم .	حضور البديهة ، اليقظة ، الحذر ، اللمهفة على النظر والاستماع والاكتشاف والتعلم .	السمات العقلية
أدرجي في تجاربه اليومية كلا من أقلام التلوين ، لوحات الرسوم ، الصلصال ، الموسيقى ، تحريك العرائس ، التمثيل الدرامي ، الكتب ، شرائط الفيديو ، والمكتشفات .	الحساسية الضعيفة تجاه الألوان والموسيقى والحركة ، وندرة ابتكار الأفكار الجديدة عند اللعب .	إبداء الخيال الثري ، والتمثيل الدرامي ، والمهارات الفنية ، والاهتمامات الموسيقية ، أو مواهب الغناء والرقص .	السمات الإبداعية
تقديم غذاء صحي ، وفرص مواتية للنمو البدني : التناول ، الزحف ، المشي ، التسلق ، الرقص ، القفز ( ناقشي علامات ضعف العضلات مع الطبيب ) .	عدم القدرة على تناول الأشياء والقبض عليها ، أو الجلوس أو الزحف أو المشي في المراحل المحددة .	زيادة في حجم الجسم ، والقوة ، والبراعة اليدوية ، ونمو العضلات الصغيرة والكبيرة نمواً متناسباً .	السمات البدنية
ابدئي كل جهدي لتوسيع نطاق الدفاع من أجل تنمية الأمان العاطفي والثقة ( حتى أكثر الأطفال استقراراً ويكون من وقت الآخر ) .	كثرة الشعور بالخوف ، يتعلق بوالدته أو والده ، البكاء ، اعتلال المزاج ، والتحلي بشخصية غير سارة .	الشعور في الغالب بالسعادة ، والابتسام ، والثقة ، والتحلي بشخصية مرحة .	السمات العاطفية
تحفيز التواصل الإيجابي والتفاعلات الاجتماعية ( ناقشي مسائل السلوك الانطوائي مع متخصص ) .	الانطواء بعيداً ، وتفضيل البقاء وحيداً وعدم الانجذاب إلى الآخرين ، وعدم إبداء المشاعر إلا القليل .	الاستجابة عموماً للابتسام ، والاحتضان ، والقبولات ؛ الإحساس بالسعادة مع الأطفال والكبار .	السمات الاجتماعية

## ٢ . تنمية الذكاء ، والموهبة ، والابتكار

يميل الطفل الذكي لطرح الأسئلة ، وهذا الميل لطرح الأسئلة يمثل طريقاً مباشراً نحو الاكتشاف والتعلم .

**كيف يمكنك توفير " التدمات " المناسبة اليوم ، حتى تحصل على " النتائج " المبهرة لطفلك عدا ؟**

← انخرطى فى الحديث مع طفلك أو طفلتك ، دون أن تستحوذى على الكلام ، " استمعى " بانتباه . وسوف تشجعين بهذا إحساسه بقيمة ذاته ، وتغذي فضوله .

← امنحيه أفضل الأجوبة والتفسيرات الممكنة على أسئلته ، وسوف تزيد تعقيبات الصادقة من معارفه ، وحصيلته اللغوية وقدرته على التفكير وتكوين الآراء .

← كرّسى وقتاً ثابتاً كل يوم من أجل التمتع بخبرات تفاعلية وفكرية وإبداعية وسوف تعززين درجة وعى طفلك بالعالم ، وبمهاراته ، وبالفروض المواتية للنجاح . أمامه . نعم ، سينوجب عليك التضحية ببعض من وقت الفراغ الخاص بك ، لكن الأولوية التى تتصدر كل أهدافك هى تنمية طفلك بدنياً وعقلياً وعاطفياً .

وعلى سبيل المثال ، يمكنك تعزيز القدرات اللغوية والرياضية والعلمية والموسيق والفنية من خلال زيارة حديقة الحيوان .

### **فلتجعلى من هذا الحدث العادى خبرة تعليمية غير عادية :**

قدمى لصغيرك الحيوانات بأسمائها : " هذا أسد ، أو نمر ، أو فيل " . وسعى من مدارك بلفت انتباهه نحو أحجام الحيوانات ، ضخمة ، أضخم منه ، أضخم الحيوانات على الإطلاق . وأيضاً نحو الألوان وما يغطى أجسامها ( فرو ، حراشيف ، ريش ) ، والأشكال المختلفة ( دوائر ، خطوط ) ، وأصوات المخلوقات المختلفة ، اطلبى من ابنك أو ابنتك أن يحصى عدد الفيلة ، أو القرود ، وأن يلاحظ شكل الآذان ، وطول الذبول : " ما الحيوان الذى له أنف كبيرتان ؟ وما الذى له أذنان مدببتان ؟ وما الذى له أطول ذيل ؟ وما الذى له أطول رقبة ؟

تابعى هذه الرحلة من خلال شريط فيديو عن الحيوانات ، أو كتاب قصصى ، أو الاستماع إلى أسطوانة موسيقية عليها أغان عن الحيوانات ، أو قومي بملصق صور الحيوانات فى ألبوم قص ولصق ، وابعثى فى صندوق البسكوت المصنوع بأشكال الحيوانات عن الفيل والأسد ، قبل تذوق طعمه اللذيذ . اشترى تذكاراً حتى لا تنسى التجربة .

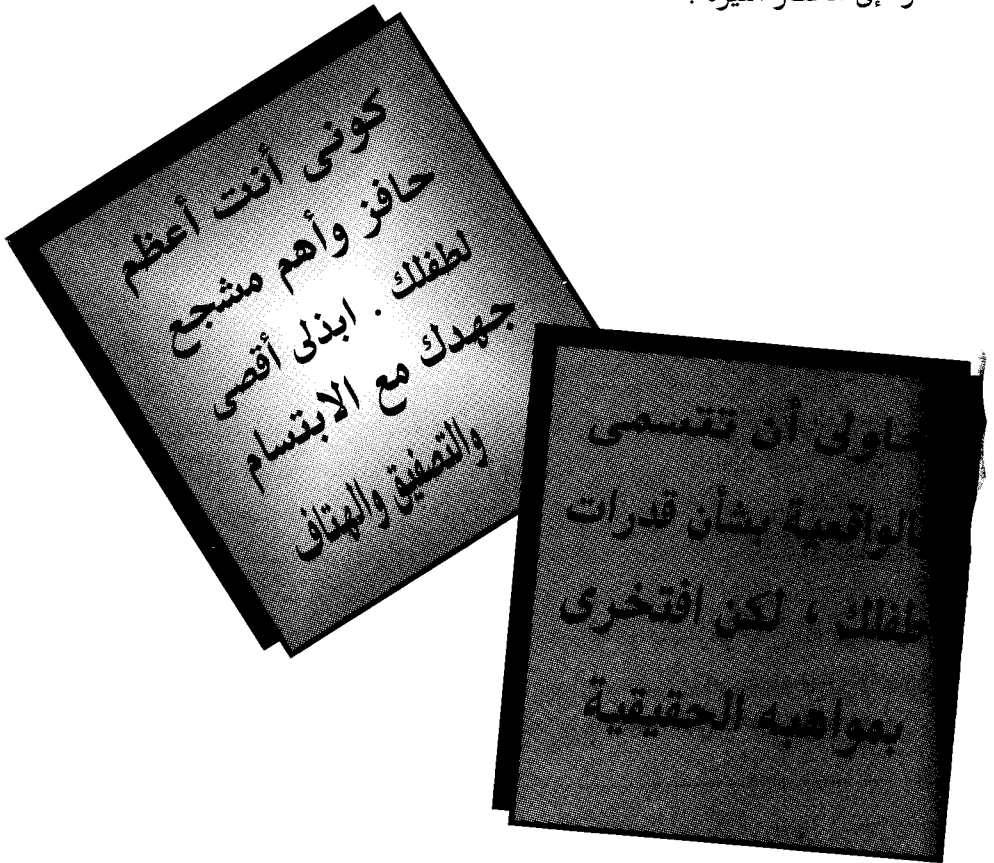
### \* تغذية " الملكات " الداخلية لطفلك

غالباً ما ينتاب الآباء والأمهات صغار السن الدهشة ، ولا بد من هذا ، بسبب ما يقوم به طفلهما الأول . وغالباً ما يتوصلان إلى أن طفلهما الأول عبقرى ! وفى مجتمعنا يشير الذكاء العالى إلى مهارات اللغة والمنطق / الرياضيات . يمكن تقييم تلك القدرات باختبارات قياسية ، ويمكن لكل طفل عندئذ أن يخضع لاختبار مقياس الذكاء . وأى شخص تبلغ درجاته ١٣٠ فما فوق يتم اعتباره دائماً شخصاً " موهوباً " . وربما تحت تأثير نظرية الذكاءات المتعددة تقوم الجمعية القومية للأطفال الموهوبين فى واشنطن العاصمة بوصف الشخص الموهوب على أنه من يتمتع بـ " مستوى استثنائى للأداء فى واحد أو أكثر من مناحى الخبرة المختلفة " . وتشير الجمعية إلى أن هناك ثلاثة ملايين طفل فى الولايات المتحدة يعتبرون من الموهوبين . وهناك كتابات أخرى منشورة تعتبر العديد من السمات التالية من مميزات " الطفل الموهوب " ولكن هذه ليست كل السمات :

- ▽ اليقظة وقوة الملاحظة والتعلم السريع منذ الطفولة المبكرة .
- ▽ الطاقة الهائلة والفضول لاكتشاف البيئة المحيطة .
- ▽ الذاكرة الخارقة ، واستخدام المعلومات التي تم تعلمها سابقاً داخل سياقات جديدة .
- ▽ تنمية الحصيلة اللغوية بسرعة شديدة عندما يبدأ الطفل في استخدام اللغة .
- ▽ الحرص الدائم على طرح الأسئلة ، والتفكير والتأمل ، وحل المسائل والألغاز بطرق فريدة ومبتكرة .
- ▽ تنمية اهتمامات هائلة العدد .
- ▽ القدرة على إكمال الصور المتفرقة الأجزاء " البازل " .
- ▽ تجميع الأشياء .
- ▽ استيعاب المفاهيم الرياضية : أكثر من ، أقل من ، كبير ، صغير ، السن ، الوقت .
- ▽ النوم لوقت أقل من الأطفال الآخرين لأنه يكون شديد الانشغال وكثير التساؤلات والتطلعات .
- ▽ إبداء المهوية في الفنون الجميلة ، أو الموسيقى ، أو التمثيل ، وهو على وجه العموم خصب الخيال .
- ▽ إبداء خفة الظل وروح الدعابة .

على الرغم من أن قدرات التعلم والابتكار تبدو سمات وراثية ، إلا أنه يمكن تحفيز الحصيلة المعرفية لطفلك ، والتعبير عن المهوية ، والرغبة في النجاح . فسكان صغيرك متفوقاً دراسياً ، أو بارعاً جداً ، أو متوسط المستوى ، أو يبدو أنه بصير التعلم ، أو كان بارزاً في الألعاب الرياضية ، أو الفنون الجميلة أو الموسيقى ، ففي حالة من تلك الحالات من واجبك تزويده بالأحضان ، والقبولات ، وبكل ما يبني ثنـة بنفسه ويحفز اهتماماته . فسوف يستمتع طفلك بسماع عباراتك التشجيعية مثل " أحسنت صنعاً ! " ، و " محاولة جيدة ! " ، و " أنا سعيد جداً بك ! " ، و " يا من تقدم ! " و " أنت الأفضل ! " ، " إننى أحبك ! " .

قد لا تكونين اكتشفت موهبة ابنك أو ابنتك حتى الآن . فهناك بعض السمات الخاصة التي غالباً ما لا تظهر في السنوات الأولى . وعلى سبيل المثال فإن " آيبرت آينشتاين " لم يبدأ في التحدث حتى بلغ الرابعة من عمره ، ولقد اعتقد الكثيرون أنه طفل بطيء التعلم . فلم تكتشف أسرته ولا معلموه عقله الرياضي / العملى . كما أصبح : " توماس أديسون " مخترعاً بارزاً ، لكنه هو الآخر لم يكن أداؤه في المدرسة كفواً . بالإضافة إلى " والت ديزنى " مبتكر شخصية " ميكى ماوس " وعالم " ديزنى " و " ديزنى لاند " والكثير والكثير غيرها ، كان قد تم فصله من عمله فى إحدى الصحف لافتقاره إلى الأفكار النيرة .



عندما يسلك الأمهات والآباء مسلكاً نموذجياً ، فإنهم لا يسعهم تحديد الإمكانيات الحقيقية لابنهم أو ابنتهم ، وغالباً ما يتوقعون منه ما يفوق قدراته . ما نتيجة هذا ؟ يصاب الوالدان بخيبة الأمل ويتعرض الصبى أو الفتاة للضغوط ثم الإحباط .

قام كل من " إيريك " و " نانسي " بتعريف طفلتهم ذات الثلاثة أعوام للآخرين على أنه " العبقرية الصغيرة المدهشة " . فكان والدها يقول لها خلال قيادته للسيارة معها في طريقهما إلى يوم أولياء الأمور بروضة الأطفال : " أنا أعرف يا " جيسिका " أن عملك سيكون أفضل من الجميع " .

كان الفصل مزيناً برسوم الأطفال الفاتنة ، التي قاموا فيها برسم بيوت تشبه بيوتهم ورسم الأشجار والشمس ، لكن لوحة " جيسिका " لم تكن تحتوى إلا على أربع بقع لونية كبيرة بلا معنى ، فأصيب الوالدان بصدمة . فرفعت " نانسي " كتفيها متعجبة قائلة : " لا يمكن أن يكون هذا صحيحاً " . ولكن الفتاة الصغيرة كانت فرحة وهي تصيح : " أمى ، أبى . أنا رسمت هذه الزهرة . أليست جميلة ؟ " أصيب الوالدان بالإحباط ، لكن المعلمة تدخلت في الحديث قائلة : " لقد استخدمت " جيسिका " ألوانها المفضلة ، الأحمر والأصفر . لقد كانت ترفض أن ترسم أى شيء منذ بداية العام الدراسى ، لكننا جميعاً فخورون بها جداً اليوم لأنها رسمت على اللوحة الكبيرة المثبتة على اللوح الخشبى ، ورسمت ضربات بأكبر فرشاة . هذا فقط من أجلكما أنتما " .

وصلت الرسالة للوالدين . فبينما كانت " جيسिका " " نجمة كبيرة " فى منزلها . وموهوبة وذات خيال خصب ، كان من الواضح أنها خجولة فى أولى خبراتها المدرسية . نعت المعلمة للطفلة رأياً كاذباً من خلال التظاهر برؤية زهرة لا وجود لها ، وبدلاً من ذلك قدمت لها تحفيزاً إيجابياً من خلال الإعجاب بجهدا وقدرتها على تجاوز ترددها حيال مهمة جديدة عليها . احتضنت " نانسي " طفلتها قائلة : أحسنت صنعاً يا " جيسى " . وتهللت فخرًا بأول رسمة تجتهد فيها طفلتها . وابتسم " إيريك " قائلاً : " شكراً لك لأنك رسمت هذه الصورة الجميلة من أجلنا " .

فأجابت " جيسिका " : " إننى أريد حاملاً خشبياً للوحات وألواناً زيتية فى المنزل ، أريد أن أرسم ورداً أحمر ، وزنابق بيضاء ، وقرص الشمس الأصفر " . أبدت المعلمة ملاحظة بقولها : " إنها ذكية جداً ، لقد أحسنتما صنعا بتعريفها على الألوان والطبيعة " . وكهن استعاد الوالدان الطمأنينة .

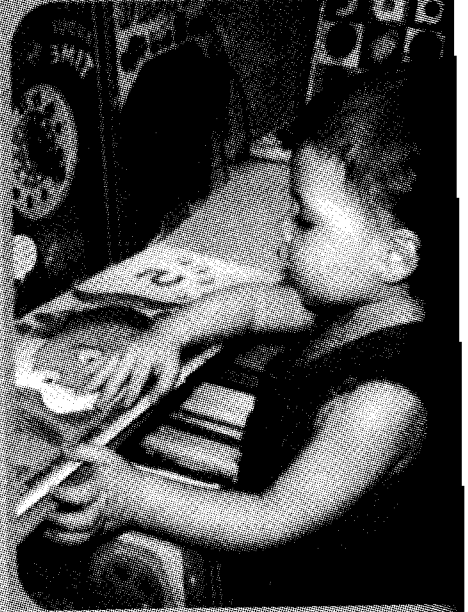
## وفرى لطفك التجارب والأدوات الخاصة بالتعلم ، لتساعديه على تنمية قدراته المعرفية والإبداعية .

0 شجعيه على القراءة من خلال زيارة متاجر الكتب ، والمكتبات العامة ، ومن خلال جلب الكتب والصحف والمجلات إلى منزلك .

• اقرئي لطفك مرة يومياً على الأقل ، وناقشي معه الصور ، والقصة ، والشخصيات ؛ استخدمى مفردات بسيطة مع طفلك قبل وبعد مرحلة المشي .

• تصفحي إحدى المجلات مع صغيرك . اختاري إحدى الصور وشجعي طفلك على أن يحكى قصة حول الصورة . فسوف تلهمي خياله ، وتوسعي من حصيلته اللغوية ، وتعززي مهارات التفكير لديه .

• كوني قدوته في القراءة أنت أيضاً .



قوما بزيارة المكتبة العامة أو متجر الكتب واطلبي من طفلك أن ينتقى الكتب التي يحب قراءتها .

0 شجعي الاهتمام بالعلوم والطبيعة ، عن طريق زرع حديقة ( فى إحدى الحاويات التي توضع على النافذة ، أو فى باحة المنزل الخلفية ) ، وعن طريق زيارة مزرعة ، وإطعام الطيور فى الحديقة ، أو رعاية حيوان أليف ، أو إبداء الإعجاب بفراشة طائرة . تحدثي معه حول السحب ، والأمطار والشمس والقمر والنجوم . حفزي

طفلك على اكتشاف العالم بأن تقدمى له فرصاً لاستخدام الحواس الخمس : النظر إلى كل ما يوجد فى مجال الرؤية ، الاستماع إلى مجموعة متنوعة من الأصوات . تذوق أطعمة جديدة ، شم وردة أو برتقالة ، أو الفشار ، إلخ ، ولس زهرة ناعمة والجذع الصلب لإحدى الأشجار أو مكعب ثلج . تحدثا بشأن كل شيء من هذه الأشياء .



٥ عرفيه على مجموعة متنوعة من المفاهيم الرياضية ، عن طريق التصنيف ، والقياس ، والعد ، والتجميع فى مجموعات ، وملاحظة أشكال الطعام أثناء الوجبات :

” ما شكل شرائح البطيخ هذه ؟ نعم ، صحيح ، إنها مثلثات ! هيا نعد مثلثات البطيخ . واحد ، اثنان ” .

تبدى الصغيرة إعجابها بكل من رقائق الحبوب المستديرة الشكل ومثلثات البطيخ .

٥ شجعى إحساسه الفنى عن طريق التحدث عن كل الألوان المحيطة بكما ” السماء زرقاء اليوم ” ، ” كم أحب الفراولة الحمراء ” ، ” سترة بابا خضراء قوما بزيارة متحف فنى للأطفال لكى يرى الأعمال الفنية الشهيرة ، واعرضى أعباء فنية فى منزلك . خصصى وقتاً للقيام مع طفلك بالتلوين ، والرسم ، واللعب بالصلصال .



0 خذى معك إلى المطعم أقلام التلوين وقطعاً صغيرة من الورق . شجعي طفلك الصغير على التلوين على الأوراق وشجعي طفلك الأكبر سناً أن يرسم صوراً للطعام مثل : شطيرة مربعة ، أو طبق مستدير مع الإسباجيتي وكرات اللحم . قومي بتعليق كل تحفة فنية لطفلك على لوح مخصص لهذا ، أو فوق الثلاجة لتظهرى للفتاة أو للصبى فخرك بعمله . واستبدلي الرسوم الجديدة بالقديمه أسبوعياً . وضعى " خطة للاحتفاظ بهذه الأعمال " .

### احتفظى بأعمال طفلك الفنية إلى الأبد

سيشعر طفلك أنه موضع حبك إذا ما احتفظت بإبداعاته واعتبرتها كنوزاً ، لكن ليس بوسعك الاحتفاظ بها كلها :

● اشترى صندوقاً لحفظ الملفات ، واجمعى كل الرسوم المتميزة على مدار العام ، وإذا أمكنك ذلك فقصبيها جميعاً على المقاس نفسه .

● فى شهر ديسمبر من كل عام ، جهزى ملفاً وضعى عليه الاسم والتاريخ لتضعيه فى صندوق الملفات ، فمثلاً :

ملف ٢٠٠٤ - للأعمال الفنية الخاصة بـ " إليزابيث "

● اطلبى من صغيرك انتقاء خمسة أعمال مفضلة للاحتفاظ بها للأبد ، وسوف يعلمه هذا الأمر الاحتفاظ بالأشياء المهمة ، وانتقاء مجموعة مختارة لحايتها والمحافظة عليها .

0 شجعي اهتمامه الموسيقى ، والإيقاعى ، واللحنى ، ومهارات الرقص . من خلال إدارة أسطوانات موسيقية من أنواع مختلفة ، ألحان كلاسيكية ، موسيقى الجاز . موسيقى ريفية ، أغنيات رائجة ، أغنيات أطفال . سيعشق طفلك سماع صوتك .

وأنت تغنين أو تدندنين ، ويستمتع بإيقاع الهددة وبلحظة ضمك له ثم رقصكما معاً . ويمكن للطفل قبل مرحلة المشى أن يطيب له الاستماع إلى عزف موسيقى حى لإحدى الفرق أو حفل موسيقى فى الحديقة العامة ، أو إلى المنتجات الموسيقية الخاصة بالأطفال ، أو مسرحية مناسبة لمرحلته العمرية . قومي بدعوة طفلك فى سعادة لأن يدق على طبله ، أو يداعب أصابع البيانو ، أو ينفخ فى بوق ، أو يهز آلة الرق الصغير .

عندما كان " آدم " يبلغ من العمر ثمانية شهور قام بمداعبة مفاتيح البيانو الصغير الخاص به ، فقامت أمه بالتصفيق من أجله وصاحت قائلة : " أحسنت يا " آدم " ! - عزف بيانو جيد " . ابتسم الطفل وعاد لمداعبة مفاتيح البيانو فكررت أمه صياحها وفرحها . بعد هذا اليوم عندما قال له الأب : " هيا اعزف لنا قليلاً على البيانو يا " آدم " عرف الطفل تماماً ما المقصود عمله وانتظر من أجل التصفيق والتهليل . لم يتعلم الطفل الصغير كلمة جديدة فحسب ، ولكنه كذلك تعلم معنى التشجيع .

### إرشادات مفيدة :

عندما يبدو أن طفلك يتمتع بموهبة خاصة ، نسقى دروساً له ، وشجعيه على أن يمرح فى هذا النشاط ، وصفقى له ، قولى له : " مرحى ! " ، وشجعيه ليحقق أداء أفضل مستقبلاً ، ولكن إياك وخلق حالة من التوتر لكى يحقق " النجومية " .



بعد أن أنهى معرفته الموسيقية على البيانو اللعبة الخاص بعد ، يشارك هذا الصبي أفراد أسرته في التصفيق تحية لأدائه الرائع .

علاوة على ذلك ، تجنبى إبداء الأحكام الصارمة على أدائه ، والمقارنات بينه وبين أشقائه أو أصدقائه . لا تكونى تلك الأم التى تقارن على الدوام طفلها بالأطفال الآخرين ؛ فهذا من شأنه أن يقضى على متعة الأنشطة الإبداعية ، وغالبا ما يشكل ضغوطا وأذى لا داعى لهما .

كانت " مارلا " ذات الخمسة أعوام شديدة الحماس لحلول " يوم زيارة أولياء الأمور " فى مدرسة الرقص ، ودقت قدميها بأفضل ما يمكنها لكى تستأثر بإعجاب أمها وعندما انتهى الفصل الدراسى ركضت الصغيرة نحو أمها ، من أجل احتضانها وتلقى الكلمات المشجعة ، ولكن بدلا من هذا التفتت أمها نحو المعلمة وقالت : " هذه الفتاة الشقراء الظريفة أداؤها رائع ! هل انضمت إلى المدرسة قبل مارلا ؟ " .

امتألت عينا " مارلا " بالدموع . كانت متلهفة لتلقى التشجيع من أمها ، لكنها وجدت نقصاً فى الدعم . فكذبت قائلة : " أكره الرقص " ورفضت العودة إلى هذا الفصل الدراسى .

ومنذ هذا اليوم والفتاة تتجنب جميع الأنشطة التى تتسم بالمنافسة ، أما أمها فلم تفهب سر هذا .

### \* الملاحظة والتوافق والمشاركة

عندما تشجيعين ما يتمتع به طفلك من موهبة أو مهارة خاصة ، أو مقدرة بدنية استخدمى هذه الأدوات الثلاث : الملاحظة ، التوافق ، المشاركة .

○ الملاحظة : انظرى واستمتعى ، وحددى قدرات طفلك واهتماماته ، لتضعى يد على السمات التى تودين تشجيعها .

جلس " آديان " إلى جوار التلفاز ومعه كراسة رسم وقلم رصاص ، وانهمك فى الرسم وعلى الرغم من أن عمره لا يتجاوز الستة أعوام ، فقد رسم مذياع الأخبار ، ورسم صورة لجد وهو جالس على مقعده الكبير ، كما رسم الكثير من الوجوه الكارتونية من وحي الذاكرة .

ابتسمت الجدة وقالت وهى تنظر من فوق كتفيه : " ما أجمل تلك الرسومات ! " فجاب قائلاً : " شكراً ، كم أود أن أرسم بشكل أفضل " .

هل مازال هناك أى شك فى أن الصبى سيحب الانضمام إلى أحد الفصول الدراس للتقوية ، لتنمية موهبة الفنية ؟

○ التوافق : لا تضى طفلك إلى أحد الأنشطة الخاصة إلا بعد مراعاتك لمشاعر: حاولى أن " تتوافقى " مع صغيرك ، لكى تتبينى ما إذا كان هذا الفصل أو الريت سوف تغذيه وتكون تحدياً ممتعاً له أم ستخلف لديه مشاعر الضغط والحرج .

إذا ما ظهرت علامات السعادة على ابنتك أو ابنك بعد الفصل أو الجنس التدريبية فقد قمت بالاختيار الصحيح . أما إذا سمعت بدلاً من ذلك تعبير - الشكوى ، أو رأيت علامات الضيق أو التوتر أثناء ما قبل وبعد ممارسته لب

النشاط ، فأتى له فترة للتجريب . إذا ما بقى طفلك على حاله من الضيق ، قومي بإبداء احترام لمشاعره واختياراته ، وقومي بما يلزم لإلغاء هذا البرنامج التدريبي .

## ١ المشاركة : شاركي طفلك في أنشطته التي تساعد على إثراء مهاراته .

قومي بزيارة فصله التدريبي كلما أمكنك ذلك ، أو احرصي على حضور مناسبات الأداء ، أو تدريبات الفريق ومبارياته أو منافساته . قومي بالمشاركة مع الأطفال الآخرين في البرنامج في رفع الروح المعنوية للفريق وتقييم أدائه . ساهمي في تجهيز الملابس الموحدة ، أو مستلزمات الضيافة ، بتقديم المشروبات والمأكولات الخفيفة ، أو بيع تذاكر المباراة ، أو قومي بعمل شيء بإمكانك بحيث لا يتعارض مع مهامك اليومية .

## ارشادات مفيدة

كوني دائماً أما مهتمة ، واحتفظي بحساسيتك ومراعاتك لوجهة نظر طفلك . امدحي كل " جهد " يقوم به بكلمات طيبة ، حتى حين يكون أدائه متدنياً أو متوسطاً . تعرفي على إمكانيات طفلك ونقاط ضعفه . فمن شأن تواجدك بجانبه واهتمامك به أن يشجعه على إحراز مزيد من الإنجاز في المستقبل .

## كلمات مُشجعة :

" إنني فخورة جداً بانضمامك لفريق كرة السلة . لقد كنت أفضل من قام بضرب هذه الكرة الكبيرة ضربات سريعة ومتتالية " .

" كانت على وجهك أجمل ابتسامة بين فريق الكورال كله " .

" استمتعت بمشاهدتك وأنت تسبح اليوم ( أو وأنت ترقص ، وأنت ترسم ، وأنت تغني ، وأنت تلعب كرة القدم ، وأنت تعزف ، إلخ ) " .

إذا كانت نفقات تلقى دروس " تنمية المهارات والمواهب " تحملك ما لا تطيقين ، انتقلى إلى برامج مماثلة داخل المدارس ، أو النوادى ، أو المراكز الثقافية ، أو المراكز الأهلية . فقد تجدين برامج أقل تكلفة ، أو مجانية ، وبعض المختصين المهرة الذين يقدمون بعضاً من وقتهم .

## متى تصبح أنشطة تنمية مهارات الطفل عبئاً مفرطاً ؟

سواء كنت أماً عاملة أو ربة بيت ، فإنك ترغبين فى أن يقضى طفلك يوم بحكمة ، ما بين التعلم والمرح وتنمية عقله وجسده . غالباً ما يقتضى الأمر أحد المحترفين لتزويد طفلك بأفضل تدريب ، بصرف النظر عن مجال هذا التدريب والعديد من الخيارات المتخصصة ستكون متاحة بالنسبة لابنك أو ابنتك . وسواء كان اختياركم يتضمن برنامجاً تدريبياً تعليمياً أو فنياً أو رياضياً ، فتذكرى أنه من الجب أن تقدمى له تنمية للمهارات وليس مصدراً للتوتر .

فالآباء والأمهات يبالغون كثيراً عندما يملأون جدول صغارهم على مدار اليوم بحيث يملأون بالأنشطة المخططة كل دقيقة فراغ . والأم العاملة تبرر هذا القول بقولها : " إننى أعرف هكذا مكان ابنتى وما الذى تقوم به " . بينما تقول ربة البيت : " هكذا لن يمضى ابنى وقته فى التسكع من هنا إلى هناك " . دون أن تدري واحدة منهما أن أطفالهما مضغوطون ، ومثقلون بالأشياء ، ومطالبون بما لا يطيقون دون داع لذلك .

إن الأطفال فى هذا العصر لديهم وقت فراغ محدود للاسترخاء ، واللعب بالأصدقاء ، أو تجريب نشاط خيالى من اختيارهم .

وعلى سبيل المثال ، فإن " ستيفن " ذا الأعوام الخمسة يقضى يومه فى روضة ما قبل المدرسة حتى الثالثة عصرا ، خمسة أيام فى الأسبوع ، ويتابع برنامجاً متعدد الفروع لتدريب المهارات :

اللاثنين : دروس عزف الكمان - الثلاثاء : الفن الحديث  
الأربعاء : الطبخ - الخميس : الكاراتيه - الجمعة : كرة القدم .

تبدو الأنشطة السابقة رائعة وتستهدف تعزيز مهارات متنوعة ، لكن " ستيفن " أصيب بنوبات صداع نهائية ولم يستطع طبيب الأطفال أن يضع يده على سر المشكلة البدنية . ولم يبد أن والديه مدركان لاحتياجاته ومشاعره وما يضعه عليه هذا الجدول المزدهم من ضغوط .

### رسادات مفيدة :

لقربية طفل واسع التجارب ، يتسم بالمقدرة الفكرية والإبداعية ، والاجتماعية والبدنية :

- ❖ اعرضى على طفلك مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل القراءة ، الفنون الجميلة ، الموسيقى ، التمثيل ، الرقص ، العلوم الطبيعية ، الكمبيوتر ، التمرينات الرياضية ، الرياضات الفردية ، والرياضات الجماعية ، إلخ .
- ❖ احرصى دائماً على وجود وقت فراغ من أجل الاسترخاء وتحرير الخيال .
- ❖ احرصى على " التوافق " مع مشاعر طفلك ، وتجنبى " الأداء الآلى " وتحمله ما لا يطيقه ، وتعريضه للتوتر والضغوط .

### ٣. الحرص على أسلوب حياة صحى : الطعام الجيد ، والتمارين البدنية .

إن الطفل الذى يتمتع بوعى صحى فى سنواته الأولى ، يكون أقل عرضة لإدمان الكحول ، والتدخين ، والمخدرات خلال مرحلة المراهقة .

من الطفولة فصاعداً ابدى الاحترام لشهية طفلك وذائقته ، وما يميل إليه وما لا يميل إليه .	التغذية
تقترح دراسات التغذية حول عادات طعام الأطفال الصغار ومن بدأوا فى المشى ، ما يلى :	حتى تمهدى الطريق لحياة صحية وتنمية بدنية فائقة ، قدمى لطفلك الصغير مجموعة متنوعة من الأطعمة ، متوازنة ما بين الخضراوات والفواكه الطازجة ، والدجاج ، السمك ، اللحم ، منتجات الألبان ، الكربوهيدرات . واحرصى على غسل الفاكهة والخضراوات لإزالة السموم والبكتيريا الحشرية ، والكائنات الحية الدقيقة التى لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ، وتجنبى كثرة الوجبات الخفيفة ، والأطعمة المقلية ، أو الأطعمة السريعة الغنية بالدهون ، أو المشروبات المحلاة والصدوا .
● يأكل الأطفال ويشربون لإشباع مشاعر الجوع لديهم .	
● لديهم تفضيلات خاصة بالتذوق .	
● الأطفال الذين يعرضون عن الطعام يجب عدم إرغامهم على الأكل .	

عندما تبرز أسنان ابنك أو ابنتك ، قدمى له أطعمة مطهية وغير مطهية ، وأطعمة طرية ، أو مقطعة قطعاً صغيرة جداً ، أو على شكل شرائح رفيعة ، لكى يعضها ويبتلعها ويهضمها .

**الأطفال تحت عمر الخامسة معرضون لخطر : " الموت نتيجة للاختناق إذا ما انحرف فى قصبتهم الهوائية طعام مستدير أو شديد الصلابة "**



## لا تسمحى لطفلك بأن يأكل طعاماً يحتمل أن يمثل خطورة عليه

أعد مركز التحكم  
بالأمراض (CDC) قائمة  
بالأطعمة التى تعرض  
الطفل لخطر الاختناق :

- مكعبات الجبن
- الأسماك ( ذات العظام )
- الحلوى الصلبة
- الفنجان
- مكعبات الثلج
- " اللبن "
- اللحم
- المكسرات
- زبدة الفول السودانى
- الفشار
- البسكويت المالح الصلب
- الزبيب
- الفواكه النيئة ( التفاح )
- الخضراوات النيئة
- ( الفاصوليا ، الجزر ،
- الكرفس )
- البذور
- العنب الكامل .

بينما تستقبل معظم الأمهات أطفالهن  
بالرضاعة الطبيعية ، أو بتركيبة صناعية غنية فى  
القيمة الغذائية ، غالباً ما يهملن التغذية الصحية  
عندما يبدأ أطفالهن فى تناول الطعام  
" الحقيقى " .

الصغار ما بين عمر ١٨ و ٣٦ شهراً ، يفتنهم  
شعورهم الجديد بالحركة والمشى والتحدث  
والاستقلال . وعلى نحو خاص يرفضون الجلوس  
لتناول الطعام ، ويلفظون الأطعمة المفضلة للأطفال  
الصغار كما يرفضون أيضاً تناول الكثير من أطعمة  
الكبار . لكن ما زالت أجسامهم تتطلب نظاماً  
غذائياً يتضمن الكالسيوم والحديد والزنك  
والفيتامينات .

وبصفتك أما مهتمة ومشغولة بطفلها ، قد  
تكونين بحاجة إلى التحدث مع مسئول الرعاية  
الصحية الخاص بك ، من أجل إمداد طفلك  
باحتياجاته الشخصية من الفيتامينات والمعادن .  
ولا تنسى أنه إذا كان ابن صديقتك يتناول  
المكملات الغذائية ( أقراص الفيتامينات ) فإن هذا  
لا يعنى أنه ينبغى أن تعطيهما لطفلك أنت أيضاً .

### ارشادات مفيدة

استشيرى الاخصائى وهو الأكثر دراية بالتاريخ  
الطبى الشخصى لطفلك ، وبنموه ، لكى يحدد ما إذا  
كانت مكملات الفيتامينات أمراً ضرورياً .

يتفق أغلب الأطباء ومتخصصي التغذية على أن أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن هي الحصول عليها من مصدر طبيعي من الأطعمة المطهية وغير المطهية . وفري لطفك نظاما غذائيا متنوعا غنيا بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة . واستخدمى باعتدال كلا من الدهون والسكريات والملح .

وزارة الزراعة الأمريكية ، " الهرم الغذائى " الموصى به من أجل توازن كاد وأفضل موارد التغذية لطفلك :

٣٢ الكالسيوم ، ضرورى لبناء عظام وأسنان قوية . ويتضمن الحليب العادى وحليب الصويا ، والبرتقائى المدعم بالكالسيوم ، أو عصير التفاح ، الجبن . الزبادى ، البودنج ، الأيس كريم ، بيتسزا الجبن . وبعض المكرونة بالجبن ، وبعض رقائق الحبوب ، فى نظاه وجبات طفلك .



٣٣ الحديد ، ضرورى للنمو العقلى ، ويتوافر فى اللحم ، الدجاج ، البيض . السبانخ ، الزبيب ، وعصيدة الشوفان المدعمة بالحديد ، ورقائق الحبوب الأخرى . ( الحقائق الغذائية المدونة على معلبات الأطعمة وأغلفتها تشير إلى متطلبات البالغين " . استشيرى طبيبك ليساعدك على تحديد احتياجات طفلك الغذائية ) .

٣٤ فيتامين ( ج - C ) ، من المؤكد أنه يساعد على التقليل من نوبات البرد والإصابة بالعدوى المختلفة ، ويدعم الجهاز المناعى . ويقوى هذا الفيتامين الأوعية الدموية

ويداوى الجروح والإصابات ، ويحتاجه الجسم لامتصاص الحديد من الأطعمة النباتية . ويتوافر فيتامين ( ج - C ) فى عصير البرتقال ، والجريب فروت ، وفى البروكلى ، والفراولة ، والكتالوب ، والطماطم ، والفلفل الرومى الأحمر ، والسيانخ ، والبطاطس .

❖ **فيتامين ( د - D )** : ويفرز عند تعرض الجسم للشمس ، ويساعد الأطفال على امتصاص الكالسيوم الضرورى لبناء العظام والأسنان . ومن المصادر الجيدة لفيتامين ( د - D ) : الحليب ، الجبن ، البيض ، السلمون ، وبعض الرقائق من الحبوب المتنوعة .

❖ **فيتامين ( أ - A )** : يقى الجسم من العدوى والأوبئة ، ويقوى البصر ، وعالى القيمة من أجل صحة الشعر والجلد والأظافر . وللتزود بفيتامين ( أ - A ) هناك الجزر والفلفل الأحمر الرومى ، والحليب المدعم ورقائق الحبوب المدعمة .

❖ **الزنك** : يتوافر فى اللحم ، الجبن ، البيض ، سمك التونة ، المكسرات ، زبدة الفول السودانى ، وهو ضرورى لنمو الجسد . ( تحدثنى إلى طبيب الأطفال بشأن أمراض الحساسية من البيض والسمك والمكسرات قبل تقديم تلك الأطعمة لطفلك ) .

❖ **فيتامينات ( ب - B )** : تساعد فى إفراز خلايا الدم الحمراء التى تحمل الأكسجين عبر الجسد . وهناك حاجة لمجموعة فيتامينات ( ب - B ) من أجل توليد الطاقة ، لذا شجعى طفلك على أن يأكل منتجات حبوب القمح الكاملة ، من خبز مدعم ورقائق الحبوب ، إلى جانب الخضراوات ذات الأوراق الخضراء ، مثل السيانخ والبروكلى ، وسمك التونة ، والدجاج .

## ❖ الحركة والتدريبات البدنية :

ساعدى طفلك على التمتع بأسلوب حياة مفعم بالنشاط ، وتجنبى الأمور المسؤولة عن إصابة العديد من الأطفال بالبدانة وضعف الصحة :

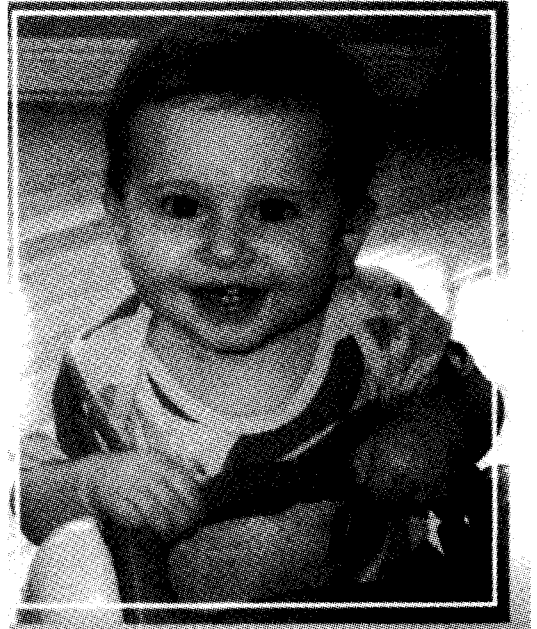
” عادات الأكل السيئة : التغاضي عن وجبة الإفطار ، تناول الوجبات الخفيفة بإفراط ، والنظام الغذائي اليومي الذى يحتوى على الكثير جدا من الدهون والسكريات ، والكربوهيدرات ، ويفتقر إلى الفواكه والخضراوات والحبوب .

” عدم كفاية النشاط البدنى : قلة أوقات ممارسة الركض ، والمشى ، والاشتراك فى أنشطة رياضية ، وقضاء وقت أطول من اللازم أمام جهاز التلفز والكمبيوتر .

سوف يبدأ طفلك فى الحركة البدنية طبيعياً ومن تلقاء نفسه بتلويح ذراعيه وساقيه محاولاً تناول جهاز الموسيقى الصغير ، مستجيباً لضجيج ” الشخشوخة ” . ولدى بلوغه ثلاثة شهور سيستمع طفلك برفع ذراعيه وساقيه ويخفضهما برقة ، وقبل أن تدركى الأمر ، سيبدأ نشاطة الحركى بالدوران ، والزحف ، والهرولة ، فى أنحاء منزلك ولدى بلوغه سن ما بين ١٢ - ١٨ شهراً ، قد يبدأ طفلك فى المشى والقفز والتسلق .

فى حين لا تقدم ( المشايات ) ( أى المقاعد ذات العجلات ) أية مساعدة لتنمية عضلات الطفل أو مهارات المشى ، فإن العديد من الألعاب التى تُدفع تساعد الأطفال الصغار ، ومن بدأوا يمشون ، للتباهى بها فى أرجاء المنزل وحول الحى ، بداية أمسكيه بيديين اثنتين ، ثم بيد واحدة ، وأخيراً دعيه ليمشى وحده تماماً .

بسرعة شديدة سيركض طفلك ، وليس فقط يمشى ، وستجدين من الصعب عليك أن تلحقى بهذا الإيقاع الدهش والمستقل بذاته .

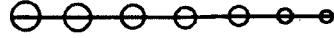


اجعلى كاميرا الفيديو جاهزة : ” فسرعان ما يخطو طفلك أولى خطواته ”

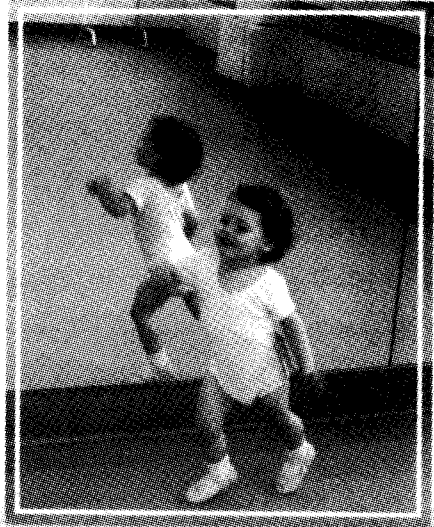
إذا شجعت طفلك أن يتحلى بالطاقة والنشاط ، فسوف تساعدينه على اكتساب جسد معافى ولائق ، ومستعد للمراحل البدنية الانتقالية المختلفة .  
 أما إذا ألزمت طفلك بأرجوحة ، أو مشاية ، أو مقعد مرتفع أو مقعد السيارة ، أو كرسي بعجلات ، خلال فترات زمنية طويلة ، فسوف تعوقين بهذا نموه البدني والعاطفي .

انتشرت مراكز التدريبات الرياضية في جميع أرجاء البلاد والتي من الممكن أن يلتحق بها حتى أصغر الأطفال مع والديهم . وبعض هذه المراكز يتيح الاستخدام الحر للأجهزة الرياضية ، بينما يخضع البعض الآخر لإشراف من مختصين في هذا المجال يقدمون برامج خاضعة لخطط منظمة . عندما تقررين إلحاق طفلك بأحد هذه المراكز ( مهما اختلف عمره ) ضعي في اعتبارك دائماً الأسئلة التالية :

- ◆ هل المهارات التي يقومون بتلقينها ملائمة للمرحلة العمرية لطفلك وقدراته البدنية ؟
- ◆ ما هي إمكانيات المعلمين وما مدى خبراتهم ؟
- ◆ ما هي نسبة المعلمين إلى الطلاب ؟
- ◆ هل يتلاءم عمر طفلك مع المرحلة العمرية للفصل الدراسي ؟
- ◆ هل الأدوات المستخدمة نظيفة ، وهل السجاجيد والقضبان التي يلعبون عليها يتم تعقيمها ضد الأوبئة بانتظام ؟
- ◆ هل الأجهزة الرياضية متينة وآمنة ؟
- ◆ هل يُرحبون بك للاشتراك أو الملاحظة إذا قررت هذا ؟
- ◆ هل يصنع فريق العمل ضغطاً غير ضروري على ما يحققه الأطفال أم أنهم يقدمون لهم خبرة جيدة ومرحاً ؟



إذا اعتقدت أن طفلك سوف تستمتع بأحد فصول الرقص ، تخيري برنامجا تكون فيه الحركة والمرح لهما الأولوية على الدروس الرسمية . أفضل الفصول هي ما تشجع الخبرات والتفاعل الاجتماعي بين الأطفال الذين تتشابه مراحلهم العمرية ، ولا تدوم لأكثر من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة . قد يكون هناك قواعد وتوجيهات يجب اتباعها ، سوف يساعد هذا طفلك على احترام السلطة .



**خلال الاستماع إلى الموسيقى في فصل لتعلم الباليه ، أصبحت هذه الطفلة متهجة وأكثر توازناً وواثقة بنفسها .**

### ● الألعاب الرياضية :

عندما ينضج ابنك أو ابنتك ويدخل المدرسة ويطلب الانضمام إلى البرامج الرياضية . شجعيه على الاشتراك فيها . الفوائد ستكون بدنية واجتماعية . من المهم التوصل إلى جـ محيط مناسب لعمر طفلك وممتع له ، ولا تفسدى هذه المتعة بأن تكونى حريصة على المنافسة أكثر مما يجب .

### إرشادات مفيدة :

- ❖ أبدى احتراماً نحو قدرات طفلك البدنية واختياراته في الألعاب الرياضية .
- ❖ حافظى على انتباهك واستجاباتك لمشاعر وتعليقات طفلك ما قبل وما بعد ممارسته للنشاط .
- ❖ لا تفرضى عليه اهتماماتك الخاصة وأحلامك .

فى حين يميل معظم الأطفال إلى الفرق الرياضية الخشنة مثل فرق كرة القدم ، يفضل خرون المنافسات الفردية مثل السباقات ، والتنس ، ورفع الأثقال . قد تتمنى طفلك ألا خوض أى منافسات على الإطلاق ولا تتمنى إلا أن ترقص وحسب ؛ لهذا لا ترغميها على الانضمام إلى فريق كرة القدم ، حتى ولو كانت ابنة صديقتك تفوز ببطولات رياضية .

كان لـ " بارت " موهبة ذهنية كبرى ، ويمكنه المنافسة فى الاختبارات المدرسية والشئون العلمية ، لكنه كان يعانى قصوراً بدنياً ، وغير متناسق الجسم ، ويكره الرياضات الجماعية . بيد أن والده الذى كان يلعب كرة القدم فى المدرسة الثانوية ، لم يتقبل هذا القصور ، وضم صبيه إلى فريق كرة القدم للناشئين ، بالرغم من اعتراضات " بارت " . وكما هو متوقع كان قصور الصبى واضحاً ، واقترح عليه المدرب أن يختار لعبة أخرى . لم يكن والده متعاطفاً وراح يعنف " بارت " على أدائه القاصر فى الفريق . وتأذى تقدير الصبى لذاته تأذى كبيراً .

لعل " بارت " كان بوسعه حضور فصل رياضى غير تنافسى لتقوية عضلاته ، لكن والده أخفق فى فهم نقاط ضعف ابنه ومشاعره . نعم " بارت " على والده لعدم حساسيته ، وحكمه السيئ عليه ، وحين تم اختيار الصبى لجائزة الهجاء القومية شعر بعدم القدرة على تقاسم بهجة الجائزة مع والده .

#### ٤ . تشجيع اتخاذ القرارات ، وحل المشكلات ، والثقة بالنفس

بوسعك تحفيز صغيرك على النجاح من خلال تزويده له بالحب والتشجيع ، واحترام آرائه وأفكاره ، وتنمية مشاعره من تقدير الذات والانتماء عن طريق ضمه إلى شئون الأسرة اليومية ، وصنع القرارات ، وحل المشكلات ؛ فتلك هى بوادر ومبادئ الفكر المستقل .

حتى الطفل فى عمر العامين لديه أفكاره الفريدة وتفضيلاته المحددة . قدمى له اختيارات فى حدود ، ولكن أبدي احتراماً لوجهة نظره وشجعى ذلك . فاسأليه على سبيل المثال : " هل سنأكل مكرونة صغيرة أم الاسباجيتى الليلة ؟ " ، أنت بهذا تضعين حدود قائمة الطعام لأن الاختيار هو " المكرونة " ، ولكن صغيرك يستشعر قيمته ويتعلم قيمة التخطيط . وبينما يتجه نحو الاستقلال اطرحى عليه أسئلة تتطلب اتخاذ قرارات مثل : " هل تحب أن نأكل فى مطعم الدجاج أم فى مطعم البيتزا ؟ " وبذلك تظل عملية " التفكير " فى حالة من العمل والحركة لدى كل قرار يتم اتخاذه .

دعيت " كمبرلى " ذات الأعوام الأربعة إلى حفل صيفى فى الهواء الطلق . وضعت أمها سروالين قصيرين ملونين ولامعين مع قميصين على سرير ابنتها ، وسألتهما " هل تحبين ارتداء الوردى أم المنقوش بزهور صفراء ؟ " عقدت الطفلة الصغيرة ذراعيها ودقت بقدمها على الأرض : " ولكنهما قبيحان ، أنا أريد ارتداء القميص الأزرق " واستعدت للصرخ ، فقالت أمها : " إننى أحب قميصك الأزرق يا كيمى . فهو يدفئك فى اليوم البارد ، ويبدو جميلاً عندما نلعب بالكرة ، لكن الجو اليوم ، حار وساخن ، ولن تشعرى فيه بالراحة " . ولكى تشجعها على اختيار معقول ، استمرت تقول : " هيا نفتح الباب ونشعر بالحرارة . هل تظنين أنك ستشعرين بالراحة فى هذا القميص الثقيل ؟ " .

خطت " كمبرلى " نحو الخارج حيث شمس يوليو وأدركت أن هذا القميص لم يكن ملائماً وفى النهاية وصلت إلى قرار منطقي بمعاونة أمها .

### إرشادات مشددة

- ❖ شجعى التفكير المنطقي ، والنضج ، والشعور بالأهمية ، بتقديم فرص لطفلك لاتخاذ القرارات وحل المشكلات .
- ❖ شجعى لديه مشاعر النجاح والانتماء وتحمل المسؤولية ، عن طريق تقديم مهام صغيرة وقابلة للإنجاز ، ليتمها بنفسه .
- ❖ قدمى له الثناء والفخر لدى كل مجهود يبذله .

غالباً ما يتعرض الطفل الصغير فى السن ما بين ثلاثة وخمسة أعوام لتضارب مشاعر: ما بين الرغبة فى النمو وأمنية أن يبقى طفلاً رضيعاً . وعلى الرغم من هذا فإن هـ الصغير يستمتع بتحقيق هدف ما ، ويشعر بأنه جزء من الأسرة .

حين كانت " ناتالى " تقوم بترتيب قطع الغسيل ، شجعت ابنتها ذات الأعوام الثلاثة عنى الاشتراك فى أعمال المنزل أيضاً : " كم أحب أن تساعدنى فى ترتيب قطع الغسيل الصغيرة . أنت تقومين بعمل عظيم " .

قال " مارك " مشجعاً ابنه ذا الأعوام : " إننى أفخر بك عندما تضع كل قض المكعبات فى الصندوق بغرفتك . إنك تقدم عوناً كبيراً وتسهل من جعل المنزل جميلاً " .



لا يقتصر الأمر على الصغير بإحساسة بالإنجاز ، لكنه يستمتع بكونه جزءاً حيوياً من الأسرة .

## أنت النموذج الذي سيقبدي به طفلك :

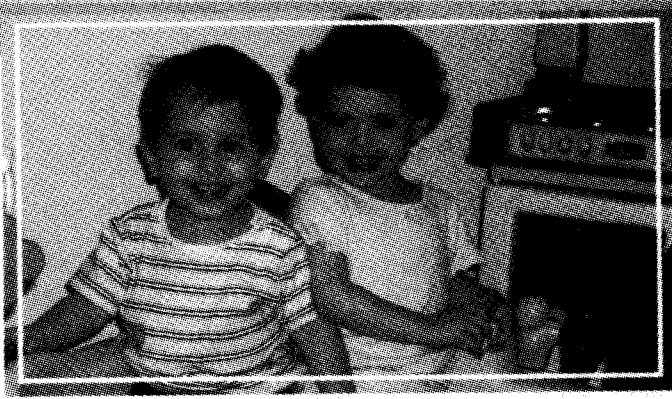
- عندما تعملين على حل إحدى المشكلات ، وتفكرين بشأنها ملياً بصوت عال ، تظهرين لطفلك كيف يفكر ويتخذ القرارات .
- عندما تتأبرين وتصيرين على إحدى المهام حتى إتمامها ، فإنك تضرين له مثلاً على الالتزام والإخلاص .
- حين تبدين اهتماماً غير مكبوح بأمور أفراد الأسرة والأصدقاء ، تمثلين بهذا المسؤولية والوفاء .

## ٥ . تشجيع التفاعلات الاجتماعية والإحساس بالمسؤولية

للآباء الاجتماعيين أطفال اجتماعيون في العادة . فسواء اخترت الاستمتاع بتناول وجبة حميمة مع أفراد الأسرة ، أو الأصدقاء أو مع زملاء العمل ، أو قررت عمل حفل كبير فسوف تشجعين طفلك على المشاركة والاستمتاع بالوجود في مجتمع الآخرين . في عمر الستة شهور أو أكبر من هذا ، سوف يستمتع طفلك بزيارة متبادلة مع أسرة أخرى . لا يتفاعل الأطفال الرضع في الحقيقة مع بعضهم البعض ، لكن ما إن جلسوا يمكنهم أن يلعبوا جنباً إلى جنب ( بالتوازي ) ثم يبدأ التفاعل الاجتماعي . كوني مستعدة بالألعاب ، والموسيقى ، والكتب ، والكثير من الصبر . وقد تستمتعين أنت أيضاً بتجاذب أطراف الحديث مع أم أخرى .

## إرشادات مفيدة

عند دعوة أحد الأطفال إلى بيتك ليلعب مع ابنك أو ابنتك ، حاولي توفير ألعاب " متماثلة " ووجبات خفيفة ( كرتان ، عربتان صغيرتان ، عروستان ، صندوقان من البسكويت المقرمش على شكل الحيوانات ، إلخ ) ، فمن شأن هذا أن يجنبك الكثير من الصراعات المعتادة .



**والأطفال في مرحلة المشي يلعبون بالتوازي أيضاً ، ولكن يبدأون في اللعب الاجتماعي المتبادل بينما يلاحظون بعضهم البعض ، وغالباً ما يهاكي كل منهم الآخر .**

شجعي ممارسة " التمثيل والتخييل " والتقاسم في كل من :

- أدوات مطبخ صغيرة للعب ، ودمى لتمثيل " منزل الأسرة " .
- عربات تسوق ، وعلب بقالة ، عداد النقود لتمثيل " المتجر " .
- لعب شاحنات وسيارات وحافلات وقاطرات وقطع مكعبات لبناء المنازل ، من أجل تمثيل " الحي السكني " .

سيتعلم طفلك تكوين الأصدقاء إذا ما هيأت الجو المضياف ورحبت بالآخرين في منزلك . شجعيه دوماً على احترام الآخرين وممتلكاتهم .

” هيا نساعد ” لى ” على ترتيب كل ألعابه وإعادتها لموضعها ، لأنه كان لطيفاً ودعانا للعب فى منزله اليوم ” .

## تواريخ ومواعيد اللعب المشترك

قدمى تجارب جديدة فى أجواء جديدة من أجل كل طفل فى المراحل العمرية المختلفة ومن أجل الآباء كذلك .

والدة ” سام ” جرحت شعوره حين قالت له : ” فى العام الماضى يا ” سام ” لعبت فى منازل أخرى عديدة بعد المدرسة ، وفى هذا العام لم يدعك أحد للعب معه . ألم يعد بوسعك كسب الأصدقاء ؟ ” .

فى حين تفترض هذه الأم أن ابنها لديه مشكلة ما ، فإنها فى الحقيقة لم تفتح بابها أبداً لاستقبال الأطفال الآخرين وبالتالى نغمت الأمهات الأخريات عليها ، لافتقارها إلى الإحساس بالمشاركة والتناوب .

## قومى بإرساء المعايير ليتحلى طفلك باللياقة الاجتماعية ، وتوقير الآخرين ، واحترام القيم ، إلى جانب احترام القانون .

ستكون أفعال طفلك وردود أفعاله حيال الآخرين محاكاة لنموذجك السلوكى وسلوك زوجك أيضاً .

احترمى القانون وحقوق الآخرين ؛ وسيكون ابنك أو ابنتك مراعيًا للقانون ولمشاعر الآخرين .

مارسى السلوك الطيب واستخدمى الكلام اللائق ؛ وسيكون طفلك مهذباً .

تصدقى على المحتاجين ؛ وسيكون طفلك سخياً .

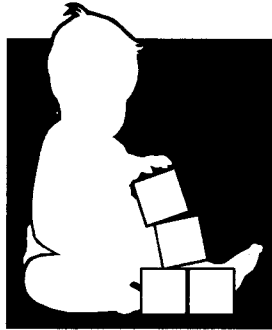
أذهبى إلى دور العبادة واتبعى تعاليم الدين ؛ وسيكون طفلك مؤمناً بالله ويكتبه ورسله .

إذا غضضت الطرف عن سلوك طفلك غير الاجتماعي أو افتقاره إلى اللياقة والأدب سيواصل سوء سلوكه . وإذا تصرفت أو تحدثت على نحو مسيء فإن ابنك أو ابنتك سيحاكي لغتك غير اللائقة .

### إرشادات مفيدة :

أعدى صغيرك للحياة الاجتماعية بأن تكوني أنت قدوته الحسنة :

- ❖ استعيني بالحكم الصائب وتخيري الأصدقاء ممن تتوافقين معهم .
- ❖ قدمي التحية والسلام للآخرين بدفء .
- ❖ تبادلِي الأحاديث السارة .
- ❖ إذا كنت المضيئة ، فقدمي الطعام أو الشراب .
- ❖ تصرفي كما يجدر بالراشدين ، ومارسي الانضباط الذاتي .



## النقاط المهمة

تشجيع التعلم ، والقدرة الابتكارية ، وأسلوب الحياة الصحى ، والثقة بالذات ، وتكوين الصداقات والمسئولية الاجتماعية عن طريق تكريس وقتك لطفلك ، وتفهمه ، وتقديم الشناء والفخر به .

١ . يمكنك أن تكونى أعظم المحفزين لابنك أو ابنتك ، ومساعدته على تنمية كل إمكانياته الكامنة : ما تقدمينه له اليوم = ما ينجزه طفلك غداً .

٢ . كل طفل له تفرده وله موهبته فى ناحية أو أكثر من نواحي التعبير :

- قيمى وتفهمى قدرات طفلك ومواطن ضعفه ؛ وشجعى نقاط القوة وتجاوزى نقاط الضعف لتربية طفل ناجح .
- وفرى لطفلك خبرات متنوعة وأدوات للتعلم .
- استخدمى مبادئ " الملاحظة ، والتوافق الزمنى ، والمشاركة " لتحقيقى الانسجام مع طفلك .
- تجنبى الضغوط التى تنجم عن تحميل طفلك ما لا يطيق ، وازدحام جدولهِ بالتدريبات ، والتنافس الضارى .

٣ . شجعى نمواً صحياً للبدن والمشاعر :

- وفرى التغذية الممتازة ، والتدريبات ، والرياضة .
- حفزى مهارات اتخاذ القرار ، وحل المشكلات ، ومشاعر تقدير الذات والتفكير المستقل .

٤ . أنت المثل الأعلى لطفلك :

- شجعى معايير الآداب الاجتماعية ، والقيم ، واحترام الآخرين ، والقانون .
- تصرفى كما يجدر بالراشدين ، وليكن حكمك صائباً وتحلى بالانضباط الذاتى .

# ٦ التواصل

أما زلت تذكيرين تلك الحركات الصغيرة التي كنت تشعرين بها بداخلك عندما كنت حاملاً؟ ربما ظننت في البداية أنها ليست سوى غازات ، لكن سرعان ما تتحول تلك الحركات العشوائية إلى ركلات رقيقة ، وتبدئين في التعرف على الشعور بالحياة التي تنمو بداخلك .

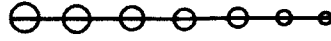
كم هو ممتع ومشوق معايشة علامات الجنين وتقاسم تلك اللحظات البهيجة مع زوجك ووالديك وأصدقائك ! كم كان هذا الاتصال الأول باعثاً على الفرح . ثم يصل طفلك ببيكائه وغمماته وابتساماته وتقطيباته ، وبضحججه الجديد المعبر ولغته الجسدية . كل تلك الأدوات للتواصل عرفتك على الشخصية الفريدة لطفلك ، وفيما تحاولين فهم وليدك يحاول هو بدوره التعرف عليك . ينظر طفلك نحو وجهك ويستمتع إلى ضحكك ، وصوتك وخطواتك ويتعرف على لمستك الخاصة .

" النظر - الاستماع - التعلم - التوافق " أمور لا غنى عنها في علاقة الطفل بأمه ، وهكذا يشير السر السادس من أسرار التربية المثالية :

السر رقم # ٦

" التواصل "

بادئ طفلك التعبيرات ، والعواطف ، والخبرات ،  
والتجارب .



## إن " التواصل " يعد أداة تربوية أساسية وجزءاً رئيسياً من أسرار التربية

أمثلة :

عندما تكونين بصدد " تحديد الأولويات " ( السر الأول ) ، فأنت تتوافقين مع طبيعة طفلك وتستجيبين لعلامات التواصل الخاصة به ، أى تلك الأصوات والحركات والأمزجة المتميزة التى تعينك على معرفة ما يحتاجه رضيعك ويريده .

لاحظت " لورى " أن رضيعها يمط شفته السفلى كلما كان منزعجاً وعلى وشك الصراخ والبكاء . وتعلمت هذه الأم أن " تقرأ " علامات التواصل الخاصة بابنها وعرفت أنه حين تمتد شفته فقد حان الوقت لتغيير الجو المحيط به ( الخروج إلى المكان المخصص للعب أو الرقص على بعض الموسيقى ) . فقامت باستباق اندفاع الدموع وتجنبت مشهداً انفعالياً لا داعى له ، عن طريق ( التوافق ) مع مشاعره وإشاراته الموحية .

وعندما تتفاعلين مع السر الثانى ، وهو " معايشة خبرات وتجارب الحياة مع طفلك " ، فأنت تتفاعلين مع طفلك ( بالحديث ، والاستماع ، والغناء ، والتقبيل ، والاحتضان ، والابتسام ، إلخ ) ، إرساء التآلف واللغة المشتركة ، أى جوهر التواصل .

كل صباح وقبل الذهاب إلى العمل ، كان " جيمس " يحب أن يخرج لكى ينزه كلبه المدرب الذهبى اللون ، بينما يدفع ابنه " جيمس " الصغير فى عربته الصغيرة . لقد بدأ هذا الروتين اليومى منذ كان الرضيع حديث الولادة ، كما أحب أيضاً أن يتحدث إليه . فاعتاد أن يقول مثلاً : " ياله من نهار جميل يا " جيمس " . انظر إلى السماء الزرقاء . وليس هناك سحب ممطرة . سيكسب بابا عميلاً جديداً اليوم فى عمله " .

كان الطفل ينصت وتنمو المهارات اللغوية لديه ، وبمرور الأعوام كان كل من جيمس الأب وجيمس الابن يخرجان فى نزهة الصباح مع الكلب جنباً إلى جنب . صارا يتبادلان المشاعر ، والأفكار ، واستمتعوا برابطة صلبة وأمينة من التواصل كانت قد بدأت منذ الميلاد .

ويحتك السر الثالث ، وهو " وضع النظام الروتيني ، دون التحول إلى الأداء الآلي " ، على الاعتماد على " التواصل " في نقل القواعد المقبولة والأنظمة الروتينية ، والنظام والانضباط إلى أفراد أسرتك ، للحفاظ على توازن حياتكم وتحقيق النجاح والسعادة .

كانت " سوزان " منضبطة في عادات عملها ، وقد ترقبت إلى منصب تنفيذي في وظيفتها المشحونة . كما كانت تكافح لأن تكون أما ممتازة فأرست نظاماً روتينياً وقواعد راسخة في بيتها ، لتحفظ التوازن لأسرتها .

وعندما تزامن موعد الحفل الراقص لابنتها ذات الأربعة أعوام مع أحد أحداث العمل المهمة ، استعانت بمهاراتها التنظيمية لكي تخطط مسبقاً ، وتجدول النشاطين بحيث توازن بينهما . علاقة التواصل الحميمة التي تجمعها بزوجها وابنتها وزملائها أتاحت لها أن تطلب المساعدة لهذا اليوم المزدحم ، وأن تطمئن طفلتها وتؤكد لها حضورها الحفل قبل ذهابها لأداء مهمتها في العمل .

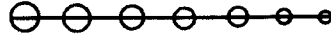
أما بشأن المتابعة ( السر الرابع ) ، فيقضى بأن تحافظي على نظامك الروتيني ، وأن تفي بوعودك ، وأن تكوني صادقة مع طفلك لتشجيع الثقة والحفاظ على مثل عليا للسلوك .

كانت " بيتاني " تأخذ طفلها " ألكس " إلى الحضانة في السابعة من صباح كل يوم ، وتتركه هناك يصرخ في هستيرية . وتصيح مقابل صراخه : " سأعود إليك حالاً " . وعلى الرغم من أن الأطفال لا يستطيعون تقدير الوقت فإن هذا الصبي ذا الأعوام الثلاثة كان يدرك عند السابعة صباحاً أن بانتظاره يوماً طويلاً جداً ومزعجاً جداً . كان الأطفال الآخرون يجيئون ويذهبون لكن أمه لم " تعد إليه حالاً " كما وعدته .

عندما كانت تصل أخيراً بصيغ " ألكس " : " لا تحضريني إلى هنا . فالآنسة " أنا " سيئة . وأنا أخاف جداً يا ماما " .

فتكذب " بيتاني " قائلة : " حسناً ، لن نعود إلى هنا مرة أخرى " . ولا تأخذ مشاعر " ألكس " مأخذاً جاداً . وفي الصباح التالي نفسه تتترك ابنها





الصارخ والمربوب للآنسة " أنا " . وهكذا لم يكن لعلاقتيهما التواصلية أية قيمة ، وكان " ألكس " يتعلم الكذب وألا يثق في أمه أو يحترمها .

والسر الخامس " هو التشجيع " ، ومن شأنه أن يؤكد تواصلك مع طفلك وما يبذله من جهود بعبارات الثناء والفخر والدعم المعنوي في كل من الجانب الدراسي ، والرياضي ، والابتكاري ، وفي المهارات المتعلقة باللعب .

بما أن " دانيال " لم يستطع المشي بمفرده حتى بلوغه عمر العشرين شهرا ، فقد اقترح طبيب الأطفال أن ينضم الصبي إلى فصل " التدريبات البدنية " لتقوية عضلاته الكبرى ومهارات الحركة لديه .

شعر الصبي بالهزيمة حيال الأطفال الآخرين الذين كانوا يركضون . ويتسلقون ويقفزون ؛ فتعلق " دانيال " بساقى أمه ، وتردد في أن يتحرك بعيداً عنها .

قامت الأم بتعريف طفلها كل جهاز من أجهزة اللعب ، وعندما بدأ الأطفال يقفزون فوق الترامبولين ( المقفز الهزاز ) ، شجعتة على أن يطلع عليه .

ابتسمت له قائلة : " يا لك من صبي كبير ، إننى فخورة بك جداً . أمسك بىدى واقفز " . شجعت كلماتها الصبي على التحلى بشعور إيجابى .

فقال : " أنا أقفز ، أنا أقفز " ، وتخلى عن بىدى أمه .

**دعصى ثقة  
طفلك  
فى قدراته  
وادفعيه للنجاح**



فإن كلاً من الأسرار الخمسة الأولى توحى ضمناً بأهمية " التواصل " مع طفلك خلال نموه عبر لغة الجسد ، الأصوات ، العبارات ، والمشاعر . أما السر السادس وهو " التواصل " فمن شأنه تفعيل هذه الأمور :

احرصي على " خط التواصل المفتوح " مع طفلك الصغير ، واستمتعي بمحادثات صحية معه ، وتبادل الأفكار ، والاحترام المتبادل ، وعلاقة رائعة خلال السنوات التالية .

## ١ . التفاعل من البداية

في حين تبدأ علاقة التواصل بما فيها من أخذ وعطاء أثناء الحمل بشكل أو بآخر ، فإن صيحة الوصول الأولى الفعلية : " إنني هنا ! وأحتاج إليك " تعد نقطة انطلاق العلاقة الملموسة للأم وطفلها . وسوف تتدفق من داخلك مشاعر الحبور والرعاية بينما تهدهدى وليدك بين ذراعيك برقة ، وتهمسي له بكلام جميل ، وتزودينه بالغذاء . إن طفلك يعد تعبيراً مزدوجاً عن كل من الإعجاز والغموض ، لكن بوسعك أن تعرفي الكثير عن هذه الإضافة دقيقة الحجم التي أضيفت إلى حياتك ، حين تنتبهين إلى الاختلافات الطفيفة لصيحات طفلك وحركاته . استخدمى تلك الخطوات الثلاث البسيطة :

- الملاحظة : النظر ، الاستماع ، اكتشاف شخصية طفلك الفريدة : " أعتقد أن هذا البكاء بسبب الجوع " .
- التوافق : التعاطف مع احتياجات طفلك ومشاعره : " أعلم أنها تشعر بضيق ديد " .
- المشاركة : الاستجابة الفورية وإراحة صغيرك : " ها هو الحليب الدافئ اللذيذ يا حبيبي " .



## ٢. الانتباه إلى أصوات الطفل وتعبيرات وجهه ولغته الجسدية

كانت " باتى " محببة لبكاء طفلها الذى يبلغ من العمر الآن ثلاثة شهور . كانت تشتكى قائلة : " لا أدرى كيف يمكن لأى شخص أن يعرف ما يريده الرضيع " . حاولت أن تدفع زجاجة الرضعة فى فمه مرة أخرى ، لكنه أدار رأسه واستمر فى الصراخ . شعرت الأم الشابة بالإنهك والخيبة ، وسألت أمها : " ما الذى ينتاب هذا الطفل ؟ " .

" استمعى إلى تلك الصرخات ، انظرى إلى وجهه المتقلص ألماً . إنه يثنى جسده كما لو أنه منزوع بسبب الغازات " . هكذا أوحى الأم لابنتها بأن تستعين بقدراتها الخاصة على " الملاحظة " .

" لكم أشعر بالأسف من أجله ، إنه معدوم الحيلة ومن الطبيعى ألا يرغب فى زجاجة الرضعة " . وهكذا تعاطفت الجدة واستشعرت " التوافق " مع الرضيع .

" سأضعه عالياً على كتفى وأربت ظهره وأتمشي به " . وهكذا أتت " المشاركة - بثمارها ، فما هى إلا دقائق حتى أطلق الطفل تجشؤاً عالياً ، واطمأن إلى كتف جدته وغرق فى النوم . تعاملت الجدة مع الإيماءات والعلامات غير اللفظية لحفيدها ، حتى قضت على ضيقه تماماً .

على الرغم من أن طفلك لا يستطيع استعمال اللغة بعد ، لكنه سيتواصل معاً صوتياً وبدنياً . استمعى إلى الفروق الطفيفة لبكائة ، انظرى إلى تغييرات ملامح وجهه سواء فى الانقباض أو الابتسام ، فرك العينين ، شد الأذنين ، حركات الجسد ككر دفع الأذرع أو السيقان ، والانحناء للوراء ، وسخونة أو برودة الجسم ، السعد العطس ، الارتجاف ، لا تجزعى إذا لم تستطيعى فهم علامات طفلك الخاصة . فتف أصيبت أمهات كثيرات بالحيرة والارتباك ، لكنهم حققوا " التوافق " مع الوقت والصبر .

### إرشادات مفيدة :

إذا انتابك الحيرة لأنك غير قادرة على " قراءة " علامات طفلك غير اللفظية ، أى لغته السرية ، فتذكرى أن محبة طفلك هى دائماً الأمر الصحيح .

إذا انفصل طائر مفرد عن  
أسرته خلال سنواته الأولى  
قلن يستطيع تعلم  
اللحن المميز لفصيلته من الطيور .  
وإذا ما افتقر رضيع بشري  
إلى الخبرات الكلامية ،  
لن يستطيع تعلم الحديث .

يبدى طفلك المتطلع  
انتباهاً لك كذلك ،  
وسيميزك بلمستك ،  
بحركاتك ، ونبرات صوتك .  
ومع أن لغتك ستكون بلا  
معنى فى البداية ، فإن  
وجهك وصوتك ورائحتك

ستدله على قرب حصوله على الطعام أو الارتياح أو الحب . وإذ تستجيبين لسعى  
رضيعك الغريزى للغذاء والاعتماد عليك ، تبدئين رابطة التواصل .  
كيف ستنقلين اللغة إلى طفلك ؟

### ٣ . تقديم اللغة إلى الطفل

على الرغم من أن كل صبي وفتاة يختلف عن الآخرين بالنسبة للنمو اللغوى ، يبدو  
أن هناك اتفاقاً بين خبراء التخاطب الحاليين أن هناك نمطاً شائعاً من التواصل اللفظى  
وغير اللفظى .

## تنامي القدرة على التواصل مع تسلق الأطفال " سَلْم اللغة " من مرحلة الرضاعة إلى البلوغ

البالغون ( ١٢ - ١٨ سنة ) :  
حصيله مفردات واسعة النطاق ، مهارات تحدث  
وكتابة مصقولة ، غالبا يستخدمون مفردات " فنتمهم  
العربية "

سن المدرسة ( ٦ - ١٢ سنة ) :  
التحدث في جمل تامة ، مناقشة الأمور ، حل المشكلات ،  
تحديد الأهداف .

ما قبل المدرسة ( ٣ - ٥ سنوات ) :  
التحدث في جمل بسيطة مكونة من أسماء وضمائر وأفعال ، التحدث  
حول الأنشطة ، والشاعر ، والأحداث الماضية ، الاستمتاع بالكتب  
والتظاهر والتخيل ، وفهم الصور والحروف والأعداد على أنها رموز  
للأشياء ، التعرف على الأسماء والعلامات .

مرحلة التي ( من سنة إلى اثنتين ) :  
استخدام كلمة أو كلمتين معا ، واستيعاب بضع كلمات ، ( من عامين إلى  
ثلاثة ) ، ضم كلمتين أو ثلاث معا في جملة ، استخدام " لا " والميل إلى الاستماع  
إلى القصص والنظر في الكتب .

الرضع ( من الميلاد - حتى عام واحد ) :  
البكاء ، الصياح ، البلبلة ، الغمغمة ، المناغاة ، استخدام تعبيرات الوجه ، وحركات  
الجسم ، والاستماع إلى صوتك والاستجابة له .

### يمكنك مساعدة طفلك على تعلم الكلام :

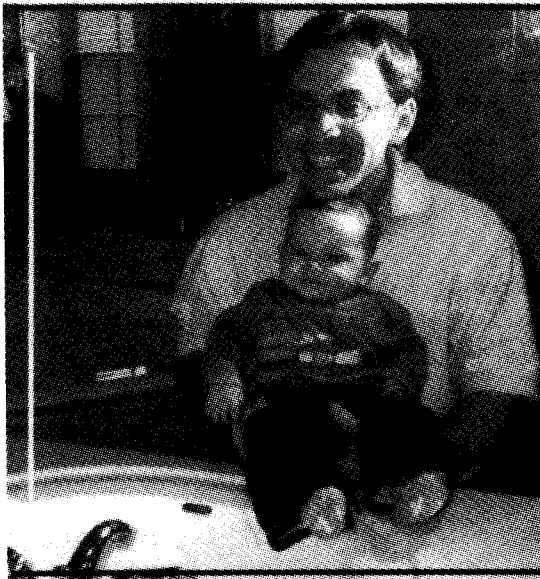
تحدثي عن كل شيء تقومان به معاً : تناول الطعام ، تغيير الحفاضات والملابس .  
وقت الحمام ، وقت النوم ، وقت اللعب ، إلخ . ( حان الوقت لأخذ الحمام . هيا  
نحضر منشفتك . ولنملاً الحوض بالمياه . وها هي بطتك الصفراء ) .

أشيري إلى كل ما يلمسه طفلك في محيطه المباشر بأسماء هذه الأشياء ( هذا  
سيريك ، وهذه زجاجة الرضعة ، وهذه البطانية ، وهذه الكرة ، وهذا الكلب .  
وهذا الجد ، إلخ ) .

أحرصى على التواصل بالأعين كلما تحدثت إلى طفلك ( فسوف يكتشف ما تريدينه من خلال تعبيرات وجهك ) .

ترديد غمغماته الصوتية ( عندما يقول الرضيع : " با - با " رددى : " با - با باب " . وإذا قال : " نو - نو " . رددى أنت : " نور - النور " . وعندما يغمغم رضيعك : " ما ما " قولى : " ماما هنا ، ماما تحبك " . أظهرى الصلة بين الأصوات واللغة ذات المعنى ) .

انظرا معاً إلى المرآة وحددا أسماء أجزاء الوجه والجسد ( العينان ، الأنف ، الفم ، الأذنان ، الشعر ، الذقن ، اليدان ، القدمان ، البطن ) .



**سيعرف الرضيع  
أموراً عن نفسه وعنك  
أنت أيضاً ، بينما  
تعقدان المقارنة بين  
أذن بابا وأذن الرضيع ،  
وأنف بابا وأنف الرضيع ،  
وابتسامه بابا  
وابتسامه الرضيع .**

تحدثي عن الصور فى الكتب ، وعلى الجدار ، والصور العائلية ، واقرئى معه قصصاً أو قصائد سهلة . ( يمكن للطفل فى وقت مبكر فى عمر من أربعة إلى ستة شهور أن يجلس فى حرك ، وأن ينظر إلى الكتب المصورة ، ويستمع إليك تقرئين له قصصاً وأغنيات سهلة . يحب الأطفال الصغار الاستماع إلى إحدى الحكايات مراراً وتكراراً ويبدأون فى استعادة الكلمات من الذاكرة ، ويتعلمون أصوات لغتنا وإيقاعها ، ومفردات جديدة ، ويشعرون بأنهم جزء من عملية حكي الحكاية ) .

■ قومي بالتعليق على الصور المرئية على شاشة التلفاز أو الفيديو أو مشغري الاسطوانات : " انظر هذه الفتاة ترقص ، ترتدى ثوباً أحمر . ترفع ذراعيها عالي استمع إلى الطبول " .

■ أديرى صندوق الموسيقى ، أو أسطوانة موسيقية ، وغنى معها . لا تعبئى بشأن حفظك للكلمات أو متابعة اللحن على النحو الصحيح . ففى عينى طفلك سيكور أداؤك عبقرياً وسيدفعه صوتك إلى الابتسام . كررى على مسامعه إحدى أغنيات الأطفال البسيطة " طيرى طيرى يا عصفورة ! " وسوف يتعلم طفلك غناء الكلمات بسرعة .

■ لدى كل محاولة منه لأن ينطق بكلمة جديدة قدمى له الثناء واحتضنيه وقبليه ( مرحى ، مرحى ... قال " ديلاوند ! " " دادا " : ما أجمله من صبي كبير ! . ما كان طفلك يتواصل " بكلمات الأطفال المغممة " فمن الضروري بالنسبة لـ ولزوجك ولأفراد الأسرة ولمن يقدمون له الرعاية أن تستخدموا لغة واضحة وسليمة ) .

■ إياك والانتقاد أو السخرية إذا ما أخطأ طفلك نطق إحدى الكلمات . ما عليك إلا تكرارها على النحو الصحيح وسيتشجع صغيرك أن يكرر المحاولة .



## أثناء تعزيز وتنمية حصيلة الأطفال اللغوية عادة ما يلتقطون " الكلمة الأخيرة "

الأم : " هيا نلعب بهذه الكرة "

الطفل : " الكرة "

الأم : " إنه وقت الطعام الخفيف . هذه مقرمشات وقطعة جبن "

الطفل : " جبن "

الأم : هل تريد اثنين من هذه المقرمشات ، هيا نعدھا ، واحد - اثنان "

الطفل : " اثنان "

الأم : " وإليك قطعتان من الجبن الأصفر على قطعتي المقرمشات "

الطفل : " مقرمشات "

يتساءل الوالدان أحياناً ، أمثال " كاشي " و " جو " عن سبب عدم تحدث طفلهم البالغ من العمر عامين ونصف العام مطلقاً حيث علقت الأم شاكية : " قال الطبيب إنه لا توجد أية أمراض لدى الصبي " جوى " ، لكنه لم ينطق بكلمة . من حسن الحظ إننى أفهم احتياجاته دائماً عندما يغمغم أو يشير "

وبما أن الأم كانت تلبى كل مطلب لـ " جوى " دون أن تسمى له الأشياء ، فإنه لم يتعلم أهمية الكلمات . كما أن الأب لم يتحدث إلى ابنه أيضاً وكان يستدعى " كاشي " لتترجم له الإشارات .

كل من الوالدين بحاجة إلى استخدام اللغة ، على مائدة العشاء مثلاً : " بابا يأكل القرنبيط الأخضر . تبدو كأنها شجيرات صغيرة . ولعبتك الضفدعة خضراء أيضاً ، خضراء ، مثل القرنبيط تماماً "



من المهم بالنسبة للوالدين أن يتحدثوا بوضوح ، وأن ينطقوا الكلمات نطقاً صحيحاً ، وأن يشجعا أطفالهما على ترديد ما يسمعون من كلمات ، وتجاذب أطراف الحديث يوميًا يزيد من الذكاء ، والابتكار ، ويرفع من الإحساس بالمسئولية . وأن يدعموا التعبير الحر ويشجعا الصغار على طرح الأسئلة .

### إرشادات مفيدة

لا تجعلى طفلك يكرر على مسامعك فكرة ما المرة بعد الأخرى ، لأنك منشغلة عن الإنصات والاستجابة له . فسوف تجعلينه بهذا شخصاً " لحوحاً " .

التحدث معاً فى المنزل سيهيئ الصبى الصغير لتلبية ، وخوض تجارب جديدة فى حياته بحماس وشجاعة وخبرة . إن الطفل الذى يُحسن التكلم أكثر ثقة بنفسه من الطفل القاصر عن التعبير بالكلام .

### يمكن لطفلك أيضاً أن يتعلم أن الحروف والكلمات المكتوبة لها معنى :

قومي بكتابة اسم طفلك ( بقلم عريض الخشط ولا يُمحى ) على كل أشيائه الشخصية .

" هذا كوب بيروك " ( الكتاب ، لعبة الألوان ، اللعبة ، فرشاة الأسنان ، فرشاة الشعر ، المقعد ) .  
( ب ) أول حرف من " بيروك " .

ويمكن لطفلك أن تدهشك بتعرفها على اسمها وعلى بعض الحروف فى أماكن جديدة غير متوقعة .

بالنسبة للبيوت التى توجد فيها مربيات غير متحدثات بالأسلية ، أو جدات أو مسنات للمنزل ، يتعين على الأب والأم ببسلاً مجهوداً إضافياً لتضخيم النمو اللغوى " وجهاً لوجه " .  
الطفل الصغير مثل الاستغناء يمتص الكلمات من ثقافات عديدة ولكن من حين لآخر يتبادل الأخرين المسردات وتراكمات الجمل . استمعى إليه بانتباه وضحى له تلك التعبيرات المصبوطة : فسوف تساعدته تجنب الحرج فى المدرسة بصحبة أصدقائه .

## هونى على طفلك وقت تغييره للحفاضات والملابس : " اجذبى انتباهه بشيء بديل " وخبرات لغوية خلال تقديم الرعاية الأساسية له .

### الخبرات اللغوية

### الرعاية الأساسية

<p>قدمي له دمية صغيرة وأصدري صوتاً ضاحكاً ، أو قدمي له كتاباً صغير الحجم ليكتشفه وتحدثي عنه أثناء نزكك للحفاضة المبتلة . وهكذا يمكن للرضيع أن يلاحظ هذا الشيء بعينيه وبأذنيه ويبيديه ويفمه . فتأكدى أن يكون هذا الشيء من الأمان " تذوقه " .</p>	<p>وقست تغيير الحفاضات وطفلك لا يرغب فى الرقاد على المائدة أو الفراش أو الأرض .</p>
<p>ثبتي على الحائظ بجوار موضع تغيير الملابس لوحة ناعمة عليها صور العائلة أو صوراً من المجلات . أثناء نزكك لملاسه عنه ، حول انتباهه عن هذا الأمر بالدرشة حول الصور : " يقول الكلب : هاهاو ، وتقول القطلة : ناو . ناو " . قومي بتغيير الصور كل يومين أو ثلاثة .</p>	<p>لا يرغب صغيرك فى ارتداء ملابسه أو خلعها ، وراح يستدير ويركسل بقدميه .</p>
<p>رددى ترنيمة هدهدة مألوفة ، أو دندنى لحناً بسيطاً ، أو ابتكرى أغنية خاصة بك تحتوى على اسم الطفل . سيعمل هذا على تهدئة طفلك ، وتحويل انتباهه عن المهمة التى تقومين بها . اختارى أية أغنية مناسبة .</p>	<p>لا يرغب طفلك فى أن يبقي ثابتاً خلال فمك لأظفاره ، أو تنظيف أذنيه ، أو غسل شعره .</p>

## ٤ . تهيئة جو من الحنان والقبول والسعادة

عندما يكون طفلك مستعداً للتعبير عن نفسه ، هل سيكتنف المنزل الحب والتفهم والحرية من أجل الحديث الصريح ؟ وهل سيكون بمقدورك أنت وزوجك الاستماع دون الانتقاد المباشر الفوري ؟ إذا ما هيأت جواً من الثقة والتعاطف بين بعضكم البعض ، وتتبادلتم الضحكات معاً ، والشعور بالأسى معاً ، ومناقشات الأمور المهمة ، فإن ابنك أو ابنتك سيشعر بالتواصل الباعث على الارتياح . عندما تتبادلان الحديث من الطفولة الأولى وفيما بعد ، ستشعرين بالصلة الحميمة مع طفلك ، وستستمر علاقتهما لتصبح أكثر صلابة ورسوخاً فى المستقبل .

## إرشادات مفيدة

احرصي على أن تكون بيئة المنزل دافئة وغير صادة للطفل ، وشجعي التواصل عن طريق إظهار أن كل فرد من أفراد الأسرة يهتم لأمر الآخرين جميعاً . وينتبه لما يقولون ويفعلون .

### تهيئة الجو للتحدث والاستماع والتفهم الحقيقي :

○ الابتسام وتقاسم المرح والفكاهة والبهجة ، وسوف تكون معنوياتك المرتفعة سهلة الانتقال للجميع .

○ قومي باحتضان طفلك وزوجك عند وصولهما للمنزل أو مغادرتهما ، وقولي شيئاً لطيفاً مثل : " استمتع بيوم عظيم " ، أو " لقد افتقدتك اليوم " .

○ قدمي عبارات طيبة ، أو تربيئاً على الظهر ، أو مصافحة قوية لطمأنة أو مواساة أحدهم إذا بدا عليه الضيق : " أشعر بالأسف لانزعاجك " .

○ انضمم أفراد الأسرة إلى بعضهم البعض على الأريكة ، أو في الفراش ، أو الاجتماع معاً لتناول الطعام على المائدة وتشجيع التحاور : " ما الأمر الذي استمتعت به اليوم ؟ هل قابلت أصدقاءك ؟ هل جعلك أحدهم تشعر بالحزن ؟ قل لنا " .

○ الاستماع برحابة صدر ، وباهتمام ، والتخلي عن الانتقاد الدائم : " أعرف أن هذا لا بد أن يسبب لك غضباً شديداً " .

حتى خلال تنمية اللغة ، قد تجددين أن مشاعر طفلك الصادقة في علامات التواصل غير اللفظي ، وفي السلوك والمواقف النفسية ، أكثر وضوحاً وصراحة من كل الكلمات .

## ٥ . إبداء الاهتمام لما قيل وما لم يقل

عادة ما تستيقظ " كلوى " ذات الأعوام الثلاثة فى مزاج رائق . فتساعد أمها على الاغتسال وارتداء ملابسها وتستمع الأسرة معاً بالإفطار . وحتى وقت قريب كانت تصل مربية " كلوى " قبل مغادرة الأم والأب إلى العمل ، فتذهب الصغيرة لتقبل والديها قبله الوداع وتجري إلى غرفتها لتلعب .

ومع هذا فخلال الأسبوعين الماضيين التحقت بمدرسة حضانة ، وبمجرد أن تقول أمها " هيا بنا إلى المدرسة " ، تصرخ وتقول " لن أذهب " وتجري لتختبئ فى غرفتها . لماذا تنزعج هذه الفتاة الصغيرة ؟ هل تفتقد مربيها ؟ هل تعاني صعوبة فى التغيير ؟ هل تخشى الانخراط فى بيئة جديدة ؟ هل تجد تجربة الحضانة مزعجة ؟ ألا تتدبر حالها مع المعلمة كما يجب ؟ ألا تحب الأطفال هناك ؟ هل تفتقد موعد غفوتها النهارية ؟ هل النشاطات هناك مضجرة ؟ أو شديدة الصعوبة عليها ؟

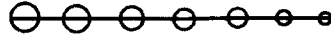
على الرغم من أن الطفلة لم تعبر عن مشكلتها بالكلمات ، فإن سلوكها ينقل شعوراً بالضيق . قد تكون " كلوى " نفسها غير واعية بسبب توترها . كان ينتاب والديها شعور بالذنب كلما أخذها إلى المدرسة على الرغم من اختيارهما للمدرسة الأفضل تجهيزاً فى المنطقة . قد يكونان بحاجة إلى قضاء يوم مع ابنتهما فى فصلها الدراسى ليتفهما معنى " الذى قالته " و " الذى لم تقله " .

### إرشادات مفيدة

أبدى الاهتمام لكل إشارات صغيرك اللفظية وغير اللفظية :

- ❖ للكلام المنطوق ولفترات الصمت .
- ❖ لتعبيرات الوجه وحركات الجسد .

مثل معظم الآباء والأمهات قد تجددين صعوبة فى قراءة ما بين السطور ولكن تكمن المفارقة فى أن طفلك الصغير على العكس دقيق الملاحظة ومستمع بانتباه لك ، وقد يكون بالفعل مدركاً لأفكارك ومشاعرك .



## بيدي طفلك اهتمامه لكل من :

✍️ **كلامك :** تخيري لغتك واحرصي عند استخدامها إذا كان طفلك في نظرك صوتك . فلتكوني رحية الصدر ، وأمينة ، وفخورة به على الدوام . إذا لم تتمكني من تهنئة طفلك على ما أنجزه ، أثنى على جهده وشجعي الجهود المستقبلية .

✍️ **تعبيرات وجهك وإيماءاتك الجسدية :** إذا ظهر عليك الحزن فسيشعر ابنك هو الآخر بالحزن . إذا ما فتحت ذراعيك أو ضممتها ستشيرين هكذا بالقبول أو الرفض .

✍️ **فترات صمتك :** ماذا تعني فترات الصمت هذه ؟ هكذا سيتساءل أيضاً .

## ٦. التواصل على مستوى المشاعر

لدى كل كائن إنساني إمكانية لمعايشة والتعبير عن مشاعر الحب ، أو الغضب . أو الخوف ، أو السعادة ، أو الحزن . وفي المنزل الذي يتمتع بالصحة العاطفية يتغلب جميع أفراد الأسرة تلك العواطف ويعبرون عنها بصراحة وبشكل لائق . يعرف الأطفال بما يشعر به والداهما ، وكيف يستجيبون لهذا ، وما الذي يتوقعون من والديهما . ود الذي يتوقعه والداهما منهم : إنهم في " توافق " مع بعضهم البعض ، ويتواصلون بإخلاص وحماس .

وعلى الجانب الآخر ، فإن هناك أسراً لا تعبر عن نفسها ، وتحتفظ بمشاعرهم بداخلها . ونتيجة لهذا فإن أطفال هذه الأسر يفتقرون إلى العاطفة ، والحنان ، وغالباً ما يشعرون أنهم مكروهون ومرفوضون وغير آمنين ، وغير واثقين من أنفسهم أو من الآخرين . إن الآباء والأمهات غير المتواصلين مع عواطفهم لا مفر من ألا يكونوا في " توافق " مع أطفالهم .

ساعدي طفلك على فهم مشاعره وتوصيلها :

❖ حاولي التواصل مع عواطفك الخاصة ، والتعبير عنها بالكلمات والأفعال ، فسوف تكونين أنت قدوة طفلك .

❖ شجعي صغيرك على التفكير بشأن عواطفه وعلى التعبير عنها .

❖ استجيبى لمحاولات طفلك لأن يعبر عن انفعالاته وعواطفه .

## \* الحب

كان " جيرد " سيئ الحظ في محاولاته للتعبير عن مشاعره بالمنزل . عندما كان عمره عامين حاول أن يداعب أمه العاملة والتي تعوله بمفردها فدفعته بعيداً قائلة : " اذهب والعب فأنا متعبة " . شعر الصبي الصغير بأنه مرفوض ، لكنه حاول مراراً وتكراراً ليستشعر بعض الدفء . وأخيراً أفلح " جيرد " عن المحاولة .

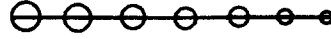
والآن كشخص راشد ، أصبح عاجزاً عن التعبير عن حبه لأي شخص .

## كيف يمكنك مساعدة طفلك على التعبير عن حبه في مراحل حياته المختلفة ؟

✕ ابدئي منذ الطفولة المبكرة ، أوجدي جواً مراعيًا وتمثلاً في سلسلة من القبلات والأحضان المتبادلة ، والكلمات الودودة .

✕ خلال الطفولة واصلى الأخذ والعطاء لمشاعر الحب والتودد ، عن طريق التعبير بالكلام ، وتشجيع التجارب الاجتماعية .

✕ وخلال مرحلة البلوغ الأول ، واصلى التعاطف مع ابنك أو ابنتك وزوديه بالدفء ، وشجعيه على علاقات التواصل مع الآخرين .



## \* الغضب

من المهم كذلك لطفلك أن يتعرف على مشاعر الغضب أو الإحباط . اضربى له مثلا مناسباً على ذلك وتحدثى بشأن مشاعرك عندما ينتابك الانزعاج . إذا كنت تتوافقين مع الانزعاج من خلال طرق لفظية وغير لفظية للتعبير عن الذات ، سيتخذ طفلك منك قدوة .

كان " سكوت " يبلغ من العمر عامين ونصف العام فقط ، لكنه كان شاهداً على نوبات هيح والده وسلوكه المسيء مع أمه بعد شربه للخمر . ومحاكاة لوالده اتسم سلوك الصبى الصغير بالعرف عند شعوره بالغضب . وقام أكثر من مرة بإلقاء مكعبات البناء الخشبية على الأطفال الآخرين في الحضانة ، فاستدعت المشرفة أمه لفصله من المدرسة .

قالت المشرفة : " إننا لن نسمح بحضور " سكوت " إلى المدرسة حتى تعرضيه على محذ نفسي لمساعدته على التحكم بغضبه وعلى نقل مشاعره وانفعالاته بلا عنف " .

أدركت الأم الشابة أن الوقت قد حان لتترك زوجها السكير الذى كان يسبب الأذى لابنهما بتعريض صحته النفسية للخطر ، ولها هى أيضاً . فانتقلت إلى منزل أبويها ، ورتبت حصوـ " سكوت " على استشارة طبية ، وحذرت زوجها أنه ما لم يخضع لعلاج مكثف فلن يُكتـ لزيجتهما الاستمرار .

عندما يبلغ الأطفال مرحلة النشاط أى عندما يتمكنون من الوصول إلى الأشياء . والمشى ، والجرى ، فإن كثيراً من الأمهات والآباء يحاولون علاقتهم بأطفالهم إلى صرع ومعرفة على السيطرة . حينما يمشى الأطفال ويتكلمون ويفكرون فإنهم يسعون أيضاً نحو الاستقلال . هذه الفترة من النمو العاطفى عادية وصحية ولكنها غالباً محبطة . فى " أولى الخطوات فى العالم " ، مع وجود حد أدنى من المهارات اللغوية تقود فى الغالب إلى الغضب ، ونوبات المزاج الحاد ، والصياح ، والصراخ ، والعض ، وفى الغالب إلقاء الطفل بنفسه على الأرض ليعبر عن رفضه وخيبته .

تهيلى نفسك تزورين أحد البلاد ، ولا تستطيعين  
فهم لغته أو التحدث بها ، وأنت تتصورين جوعاً ولكن  
لا يمكنك التوصل إلى مطعم ، ولا يفهمك أى شخص  
تلتقين به ، ألن تتناكب الرغبة فى الصراخ ؟

### إرشادات مفيدة

إذا كنت قوية الملاحظة تجاه طفلك ، وفى " توافق " معه ، فسوف تستطيعين  
أحياناً التخطيط مسبقاً لنوبات غضبه تلك وتجنبها .

كانت " ماريان " على سبيل المثال تعرف أنهم فى كل مرة يذهبون فيها إلى " السوبر  
ماركت " يرغب صغيرها " جورج " فى بالون . وعندما تعطيه الخيط يمسكه بيده جيداً ناظراً  
إلى " كنزه " الصغير ويجلس فى عربة التسوق وتعلو وجهه ابتسامة واسعة . وهكذا يصير  
التسوق أمراً سهلاً . وعندما ترفض " ماريان " ابتياع البالون يصرخ " جورج " أو يحاول تسلق  
عربة التسوق ليخرج عنها . ويكون الصبى الصغير منزعجاً ولا يستطيع أن يفهم عدم ثبات  
أمه على الفعل نفسه .

والحل بسيط ولا يستحق طبعاً الخلاف بشأنه ، حيث يقدر الأطفال النظام الثابت  
والاعتيادى ويشعرون بالأمان حيال التكرار ؛ إضافة إلى أنه إذا اصطحبت " ماريان " ،  
" جورج " إلى نفس السوبر ماركت حيث تشتري له البالونات من وقت لآخر ، فهى بحاجة لأن  
تتوقع المشكلة وتتجنبها عن طريق شراء البالونات عند دخولها المتجر . أما إذا رفضت إعطاء  
طفلها لعبته فيجب عليها التسوق من متجر مختلف تماماً حيث لا تعرض البالونات هنا  
وهناك .

إذا انخرطت فى جدل حول مسائل غير ذات أهمية كبرى ،  
فإنك أنت ، وليس طفلك ، من تبادرين إلى صراع على  
القوى لا داعى له .



لما كان على طفلك مواجهة عدة تحديات جديدة كل يوم ، فتجنّبى المواقف التى تعرفين أنها تقود إلى غضبه . اختارى معاركك بحكمة وعقل ، ولا تلجئى إلى سلطتك إلا إذا كانت أفعال طفلك سوف تعرضه أو تعرض الآخرين لخطر بدنى . مثلاً :

ترغب " تشارلى آن " فى وضع إصبعها داخل المقبس الكهربائى رغم أنك قلت لها : " لا ! هذا ساخن " . يجب أن تبقى حازمة فمسألة الأمان تتطلب المواجهة . التقطى ابنتك وحاوئى " جذب انتباهها " بعيداً عن المقبس وقدمى لها بديلاً يتمثل فى شيء من الآمن لها أن تمسك به . وإذا لم تنفع هذه الطريقة ، وألقت صغيرتك بنفسها على الأرض وراحت تصرخ وتركل . دعيها هناك إذا كانت المساحة آمنة أو ارفعيها وضعيها فى مكان أكثر أمناً حتى تنقشع ثورة غضبها . ولا تحاولى تقديم التفسير العقلى خلال نوبة الغضب ، لأنها لن تسمعك .

عندما يهدأ الجميع قدمى لها التفسير : " إننى أحبك ولا أريد فى أن تتعرضى لأذى . لقد شعرت باستياء لانزعاجك ، أرجو أن تتحدثى إىّ عندما تشعرين بالغضب . وأخبرينى عن سبب انزعاجك . فلا يمكننى مساعدتك وأنت تصرخين " .

## ✽ الخوف

مثل جميع الأفراد سيكون لدى طفلك بعض المخاوف ، وهى مهمتك أن تساعدى صغيرك على نقل مشاعر القلق إلى الآخرين ، وعلى تجاوزها . الخوف من الظلام أمر شائع . قومى بطمأننة صغيرك بضوء ليلى أو بإعطائه لعبته المفضلة الناعمة . أديرى موسيقى هادئة عند وقت النوم للقضاء على مشاعر الوحدة . والمزيد من القبل والأحضان ستساعد على اختفاء هواجس الليل كذلك . اطرحى أسئلة على طفلك وقت المساء : " ماذا الذى يجعلك تشعر بهذا ؟ " احرصى على الاستماع له وقدمى له عبارات بسيطة بغرض إراحته وطمأنته .

أظهرى دعمك ، وحبك ، وإياك والسخرية عندما ينتاب طفلك الخوف . فإن توتره حقيقى ، ولن يثق صغيرك بك إذا لم تعبئى بمشاعره .

أحكى لطفلك " قصة مشابهة لحالته " لمساعدته على التغلب على مشكلة ما ،  
أو شعوره بالخوف أو القلق .

كأن تحكى له مثلاً : " فى طفولته كان العم " جوى " يشعر بالخوف من الظلام ، مثلك تماماً . فوضعت له أمه بطارية إنارة تحت وسادته ، وكلما كان يشعر بالخوف كان يديرها وينظر فى أنحاء غرفته المظلمة ، ولما لم يجد أى شيء مخيف يأخذه النوم وهو سعيد جداً ومطمئن جداً .

وإليك هذه البطارية التى تشبه تماماً تلك الخاصة بالعم " جوى " . هيا نحاول تشغيلها وننظر فى أنحاء الغرفة . هل ترى أى شيء مخيف ؟ "

### \* السعادة والحزن

إذا حرصت على خلق المحيط المتفائل والسعيد فى منزلك ، فإن طفلك سيزدهر نموه ويتعلم أن يبتسم ويضحك ويبتهج مع الآخرين . فسوف يعكس صغيرك - مثل مرآة - تعبيرات وجهك ، وإيماءاتك الجسدية واتجاهك النفسى . إذا بدا طفلك حزينا ، فقد يكون هذا هو الشعور الذى تنقلينه إليه .

بدا أن " تايلور " ذات الثلاثة أعوام تحب مدرسة الحضانة النهارية وتشارك فى ركن الفنون والمهارات اليدوية ، ثم تذهب إلى المائدة المخصصة لتجميع قطع صورة متفرقة " البازل " ، وتتواصل أنشطتها الواحد بعد الآخر ، وهى مبتسمة ضاحكة ، وتتحدث إلى زملاء فصلها ومعلميها . وكانت تستمتع بالموسيقى والوقت المخصص لحكى الحكايات كذلك ، ولكن حين تعلن المعلمة : " حان وقت العودة إلى المنزل " كان وجه " تايلور " يتحول ويبتجمهم .

فسألتها المعلمة " كيم " بينما تأخذ الأطفال إلى مكان الانصراف : " هل هناك ما يزعجك ؟ " فأجابت الصغيرة بجدية : " إن والدتى تحزن عندما ترانى " .

وعندما اقتربت السيارة من المدرسة حيث كانت أم " تايلور " تتولى القيادة أدركت المعلمة الأمر . فبدلاً من أن تقدم الأم التحية لابنتها فى حماس ، جلست بلا كلام وراحت تنظر نظرة بائسة بينما تقود المعلمة طفلتها نحو السيارة . كم كان محبطاً بالنسبة لطفلة صغيرة أن تواجه

نظرات أمها الراضة وغير المرحة ! فهل كانت هذه المرأة منزعة جداً لرؤية صغيرتها أم أن لديها مشكلات أخرى ؟

من المهم أن تتوخى الصدق مع نفسك ، ومع زوجك وطفلك . فإذا كان هناك سبب للحزن ، مثل المرض أو فقدان شيء مهم ، أو وفاة شخص عزيز ، فقومي بالإعراب عن تلك المشاعر بحيث لا يسيء طفلك تفسيرها على أنها رفض شخصي له .

### إن طفلك بحاجة لأن يعرف أن من الطبيعي الشعور بالحزن عند وقوع أمر سيئ .

ومع ذلك فإذا كان الحزن ينتابك يوماً فهو ليس أمراً طبيعياً ، وأنت بحاجة إلى إخصائي ليساعدك على تحديد مشكلتك . فلا تدعى حزنك يجتاح حياتك ويؤذي زوجك وطفلك ، ابذلي كل جهدك لرفع معنوياتك عندما يكون طفلك معك وقولي له : " إنني أحبك " ، حتى ولو كانت معنوياتك منخفضة . فأحياناً ما يشعر الطفل خطأ بالمسئولية عن حالة الحزن الدائمة لأحد الأبوين ، كما يعاني منها هو أيضاً .

## ٧. التوافق مع التغيرات السلوكية

قد يدهشك أن طفلك الرضيع أو الذي بدأ يمشي لديه مشاعر وآراء قوية ، ولديه ميل إليه وما يعرض عنه ، ولديه حالات مزاجية واتجاهات نفسية ، ولكن كل شيء يمكن أن يتغير ، كل يوم ، خلال نمو طفلك .

### إرشادات مفيدة :

عندما تلحظين تغييراً في السلوك أو ردود الأفعال العاطفية لدى صغيرك ، فإن ذلك يعد مؤشراً ، على أنك بحاجة إلى التغيير أنت كذلك .

فعلى سبيل المثال كان " بن " خلال شهره الخامس وشهره السادس اعتاد أن يلعب يوماً بعد آخر وهو جالس في لعبته المصممة لتسلية الرضع الصغار بحيث تحيط به الأغراض

## التواصل

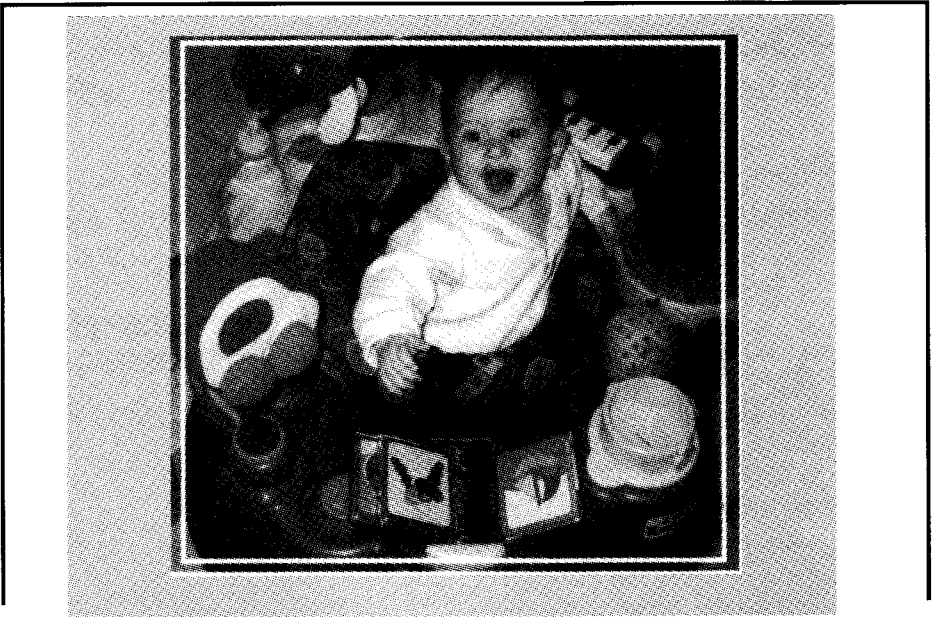
الظريفة وهو جالس بينها . كان يستمتع بالإسماك بعدة أشياء صغيرة وتذوقها ، وكانت أمه تستمتع بوقت الفراغ وتناول قسطا من الراحة .

ومع هذا فعندما بلغ " بن " شهرة السابع بدأ يبكي كلما حاولت أمه وضعه داخل هذا المقعد . فاشتكت لصديقتها قائلة : " لا أعرف لماذا يبكي ، لقد كان يحب هذه اللعبة " .

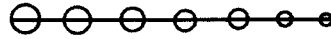
فأجابت صديقتها على الفور : " الأطفال يتغيرون . لقد رفضت طفلتى الجلوس فى هذا المقعد خلال الشهرين الماضيين ، لأنها تجاوزت مرحلة الاكتفاء باللمس والتذوق . وهى الآن تحب أن تزحف عبر البيت وتستند على قطع الأثاث . فهذه اللعبة تعوق حركتها " .

وأدركت والدة " بن " فجأة أن طفلها يحاول أن يوصل لها احتياجاته . فى الشهر السابع يحتاج الأطفال لتقوية أذرعهم وسيقانهم . ويحتاجون لأن يتحركوا فى أنحاء المنزل لاكتشاف البيئة المحيطة بهم ، والتمرن على المشى .

كان " بن " يدافع فى الحقيقة عن نموه الخاص ، وكانت أمه دون أن تدري تحول دون تقدمه .



كل من ابتسامات طفلك ودموعه ، وحركات جسده ، سوف  
تعلن عن مدى ملائمة اللعبة له .  
طفل سعيد = لعبة نموذجية .



وحتى بعد نضج طفلك وتحديثه بطلاقة ، قد يختار أن يحتفظ لنفسه بخواصر: ومشاعره . الأم البارعة فقط يمكنها أن " تتوافق " مع صغيرها ، وأن تقرأ العلامات على تغيير سلوكه أو ظهور مشكلة ما .  
فى بعض الأحيان يقوم الطفل الذى يتواصل مع مشاعر والديه باختراع قصة لهم ليجعلهما سعداء . فمثلاً :

لم تكن " جونا " تصغى دائماً إلى ما يقوله أطفالها ، لكنهم كانوا حادى الذكاء ، فلاحظو ما هى التعليقات التى تأسر انتباهها فتستجيب لها . وعندما نضجوا بدأوا يخبرونها بع ترغب فى سماعه .

وعندما أخفق كبيرهم " زاك " فى أحد الاختبارات لفق قصة ليرويها لأمه : " إن معلمتى غير عادلة ! " . نظرت " جونا " نحوه فقال : " لقد ذاكرت كلمات الهجاء لساعة كاملة . لكنها امتحنتنا فى كلمات لم نرها أبداً " وصدقت " جونا " الولد وألقت باللوم على المعلمة فى إخفاق ابنها وقالت : " لا بد أن يفصلوا هذه المرأة ! " .

تعلم " زاك " وعمره ستة أعوام فقط " أن يخفى الحقيقة عن طريق إخبار أمه بم تفضل سماعه ، لكى تلقى باللوم على شخص آخر نتيجة لقصوره هو " .

إن عدم الصدق فى التفاعلات التواصلية فى وقت مبكر من شأنه أن يضر بالعلاقة المتبادلة بين الأم وطفلها فى المستقبل . عندما يصبح " زاك " مراهقاً سوف يروى قصصاً خيالية لكى يتوافق مع ما تميل أمه إلى سماعه .

### إرشادات مفيدة:

- ❖ للاستمتاع بعلاقة صريحة ومخلصة مع ابنك أو ابنتك ، احرصى على الإنصات برحابة صدر ، دون الميل إلى الانتقاء . لا تستثيرى ما تميلين لسماعة فقط .
- ❖ إذا أردت كسب ثقة طفلك فى المستقبل ، فاقبلى كل التواصل الحالى دون إصدار أحكام أو انتقادات .

## ٨. إرساء التواصل لعمر كامل

إذا منحت انتباهك لطفلك الصغير ، فسوف تربين طفلاً أكثر ذكاءً وأمهر اجتماعياً ، ليس هذا وحسب ولكن أيضاً ستضعين أساس علاقة تواصل سوف تبقى على مدى سنوات النمو وفي المستقبل أيضاً .

السر السادس : " التواصل " يؤكد أهمية التفاعل مع طفلك منذ البداية المبكرة ، وتعلم فهم إشاراته غير اللفظية ، ومساعدته على اكتساب اللغة وإرساء علاقة آمنة من شأنها أن تستمر لتنمو على مدى الأعوام . التنشئة " المثالية " تتطلب منك :

### أن تفتحى قناة اتصال بينك وبين طفلك :

- شجعي طفلك على التحدث إليك ، منذ الطفولة المبكرة فصاعداً ، وحفزيه دائماً على توخي الصدق .
- عندما يتحدث طفلك ، انتبهي إلى كل كلمة وضعي أساس علاقة ودية ومحبة . فعندما تنصتين إلى طفلك يدرك أنك مهتمة به . أما إذا تجاهلته عندما يغمغم محاولاً التواصل ، فسيشعر أنه وحيد ومعزول .
- لاحظي الانفعال العاطفي المرتبط بكلمات طفلك . فمن شأن هذا أن يمنحك رؤية لمشاعر طفلك الداخلية .
- هينئى جواً منزلياً داعماً وسعيداً بحيث يشعر جميع من فيه بالارتياح إلى تبادل الأفكار والأحلام والآراء . إذا ما خلقت جواً بارداً في منزلك فستعيقين طفلك عن التعبير عن ذاته اليوم وغداً .

## النقاط المهمة

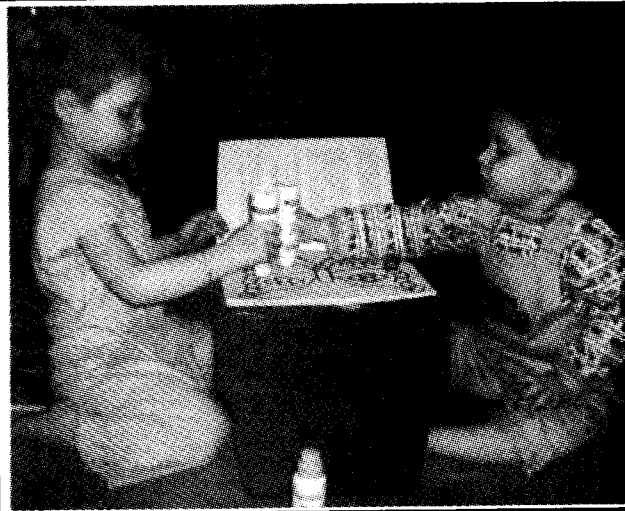
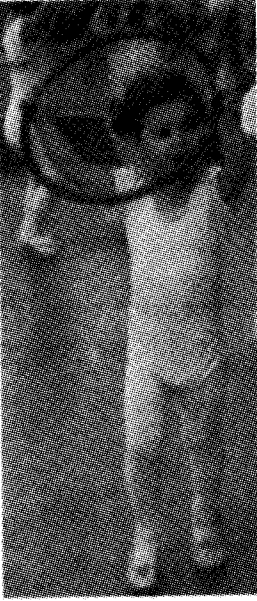
- أحرصى على " التواصل " مع طفلك منذ البداية ، وعلى تبادل التعبيرات والعواطف والخبرات لفتح مجال للتواصل في المستقبل .**
- ١ . يبدأ التواصل بـ " الانتباه " خلال :
    - الملاحظة : النظر ، الاستماع ، اكتشاف الأصوات ، تعبيرات الوجه ، وإيماءات الجسد .
    - التوافق : التعاطف مع احتياجات طفلك ومشاعره واهتماماته .
    - المشاركة : الاستجابة المباشرة " لما يقال " و " ما لم يقل " وإراحة طفلك .
  - ٢ . محبة وطمأنة طفلك هي دائماً أفضل شيء تفعلينه ، عندما لا يمكنك فهم إشاراته غير اللفظية .
  - ٣ . اجعلى من كل لحظة مشتركة حواراً لغوياً بينكما : إذا تحدثت إلى طفلك سيتعلم أن يتحدث إليك .
  - ٤ . " اجذبى انتباهه " وقدمى له بديلاً من التجارب اللغوية خلال تزويده بالرعاية الأساسية .
  - ٥ . اخلقى جواً من الحب والقبول لتشجيع التواصل القائم على الصدق والصراحة :
    - لا تدفمى طفلك لأنه يخبرك بما ترغبين فى سماعه فقط .
    - لا تختلقى له الأعذار أو تتجاهلى لومه على مسائل السلوك السيئ .
  - ٦ . ساعدى طفلك على تعلم التعبير عن مشاعره ، وضعى أساس قناة مفتوحة من التواصل تدوم طول العمر .

عندما تشاركين طفلكِ في مجموعة متنوعة من الأنشطة ،  
تقدمين له بهذا فرصاً متعددة لتنمية مهارات التواصل .

هذا الصبي ( يميناً ) يتواصل من خلال روح الدعابة لديه بإزالته إحدى  
الدعائم في لعبته ووضع " موزة " مكانها - يا له من خيال خصب !



هذه الفتاة الصغيرة  
( يساراً ) تنمي مهارات  
بدنية واجتماعية  
وتواصلية بينما تتبع  
توجيهات المعلمة  
اللفظية في درس  
الرقص وتتفاعل مع  
صديقاتها .



هذان الطفلان يتعلمان التفاعل  
الاجتماعي والتواصل .



# التعليم ، التعليم ، التعليم

من هو أول معلم لطفلك وأعظمهم أثراً ؟ إنه أنت دون شك .

بصرف النظر عن خلفيتكما التعليمية أو ميلكما إلى التعليم ، فإن مسئوليتك أنت وزوجك إنجاز المهمة الصعبة وهي مساعدة طفلك على النمو كشخص مستقل ، وتحقيق أحلامه ، وأن يصير نافعاً ونجحاً في المجتمع .

إن التعلم هو السر الأخير لتربية الأطفال تربية مثالية ، ولكنه لا يقل عن باقي الأسرار أهمية ؛ وهو يذكرك بأن تستخدمى عقلك وخبرتك في تعليم طفلك منذ الطفولة المبكرة وحتى النضج والبلوغ . لا شك أن هناك العديد من الخبراء الذين سيوفرون المعلومات ويقدمون التدريب لابنك أو ابنتك خلال الأعوام التالية ، ولكن من اللحظة الأولى ، سوف تقومين أنت دون أن تعلمى هذا بنقل المهارات التعليمية والبدنية والأخلاق والمثل والقيم والعادات والسلوك الاجتماعى إلى طفلك . وبالتالي فأنت النموذج والقوة الذى سيحاكيه طفلك .

السر رقم # ٧

التعليم ، التعليم ، التعليم

إدراك الذات ومعرفة العالم

## إرشادات مفيدة

يميل كل طفل إلى محاكاة تعبيرات وجه أمه ، وكذلك حركات الجسد ، واللغة والانفعالات والسلوك . ابذلى أقصى جهدك لتضربى له مثلاً صالحاً فى كل ما تقولين وتفعلين .

فلا تستخدمى كلمات أو أفكاراً لا تتمنين أن يكررها ، لأن طفلك بالتأكيد سيعبر عن كل شيء دون تردد :

لا تحب " ستاسى " حماتها ، وتقول لصديقتها على الهاتف أثناء لعب صغيرتها فى حجرة مجاورة : " هذه المرأة مثل الشوكة فى جنبى . تظن نفسها الملكة وزوجى هو من يضعها على العرش " .

بعد هذا اليوم ، وصلت الحماة فركضت إليها الطفلة " بريتانى " ذات الأربعة أعوام . لتقدم لها التحية لدى الباب . أخذت بيد السيدة وقالت لها : " تعالى يا جدتى . اجلسى على المقعد الكبير مثل الملكة . فقد لا تكونى شوكة فى جنب ماما بعد ذلك " .

كانت " ستاسى " فى شدة الخجل ! لم تكن تدرك أن ابنتها تنصت إليها . فرغم أن الكلمات أسىء فهمها إلى حد ما ، لكن خلاصة معنى كلامها قادها إلى هذه اللحظة شديدة الحرج .

عن طريق التواصل اليومى مع طفلك ، وطرح الأسئلة والاستماع بقدر كبير من الانتباه ، سوف تكملين تعليم ابنك أو ابنتك .

" ما هى أظرف الأشياء التى تعلمتها فى المدرسة اليوم ؟ " ، " هل استخدمت الأوز الزيتية أم أقلام التلوين ؟ " ، " ما الأغنية التى غنيتها ؟ غنما لى أرجوك " " ما الذى اشتركت فى عمله مع أصدقائك ؟ " ، " ما هو أكثر شىء أحننك اليوم ؟ " .

من خلال التواصل والخبرات مع طفلك ، سوف تحفزى نمو الفكرى والرياضى والإبداعى والانفعالى والاجتماعى . وسوف يقدر صغيرك اهتمامك وسوف يصبح بنور أكثر تحمسا للتعلم .

## ١ . تعليم المهارات الفكرية والعقلية

### إرشادات مفيدة :

يتعلم الأطفال على أفضل نحو فى مكان خال من الضغوط ومقعم باللعب . هينئى فرصا للمرح والبهجة وسوف يتعلم طفلك .

كانت " جيل " دائماً طالبة متفوقة في مدرستها ، وأرادت لابنتها " سيدنى " أن تنطلق قدماً في دراستها . عندما وصلت ابنتها لشهرها العاشر رغبت الأم في تعليمها الحروف الهجائية واشترت لهذا الغرض " بطاقات تعليمية مضيئة للصف الأول " . لم تبد الطفلة اهتماماً بتلك الخطوط المعقودة والتي لا معنى لها على تلك البطاقات وما يصاحبها من صور معقدة ، فأصبحت " جيل " بخيبة الأمل .

إلا أن زوجها جمع بطاقات الهجاء الملونة وعلقها عالياً من أجل ابنته ، وأوضح لها أسماء الحروف والصور البسيطة على المكعبات . أصبحت تألفها بينما يقومان بهدم المكعبات وبأبأ يضحك قائلاً : لقد سقط حرف الباء . وتضحك " سيدنى " أيضاً وبأبأ يعود يبني برج الهجاء من جديد .

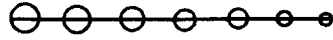
عندما كانت الجدة تجيء لزيارتهم كل أسبوع كانت تغنى لـ " سيدنى " من الصفحات الملونة لكتاب الأطفال الموسيقى . كانت الطفلة تصفق بيديها فتغنى الجدة لها حروف الهجاء ( أ ، ب ، ت ) فتصيح " سيدنى " مكملة لها : ( ث ) ، مما أدهش الجميع .

### \* تنمية حب اللغة : التحدث ، والقراءة ، والكتابة

عندما تعرضين طفلك لمجموعة متنوعة من التجارب اللغوية ، من خلال التحدث ، والقراءة والكتابة ، فإنك تزيد من حبه للتواصل ، ومن رغبته في أن يكون على اتصال بالآخرين . فإن الأطفال ذوى المهارات اللغوية الجيدة يتفوقون دراسياً واجتماعياً . كما أن الشخص الذى يجيد التعبير عن نفسه يشعر بثقة بنفسه وغالباً ما ينجح فى حياته . ( عن طريق الاستعانة بأساليب بسيطة وردت فى الفصل السابق ، الصفحات ١٥ - ١٥٦ ، " يمكنك مساعدة طفلك على تعلم التحدث " وبوسعك ترسيخ المهارات اللغوية فى السنوات المبكرة جداً من عمره ) .

### عرفى طفلك الصغير على اللغة المنطوقة والمكتوبة على مدار اليوم

■ سواء كان لديك طفل بدأ يمشى لتوّه أو أكبر من ذلك ، استخدمى مجموعة متنوعة من التعبيرات فى جمل مضبوطة نحوياً كلما تواصلت معه . فسوف تشرحين له بنية اللغة وقواعدها .



- اجعلى من أوقات تناول الإفطار والغداء والعشاء فرصاً يومية للتداول وتعلم اللغة : " سوف تتناول على الغداء بسلة خضراء ، وجزراً أصفر مع الدجاج . إنها الوجبة المفضلة بالنسبة للجددة . لكن ماما ستتناول غداء مختلفاً ، لكن فيه أيضاً اللون الأخضر . هل ترى أى شيء أخضر فى طبقى ؟ أحسنت ! لدى خس أخضر وسبانخ فى طبق السلطة " . وهكذا تكونين قد قدمت له مفهومي التماثل والاختلاف ، وحفزت عينيه وعقله على عقد المقارنة ، وتبيين الاختلاف . وساعدت طفلك على الاستماع ، والتفكير ، والتحدث .
- شجعى طفلك على التحدث على الهاتف مع بعض " الصبورين " من أفراد العائلة أو الأصدقاء . حتى ولو اكتفى صغيرك بالاستماع فسوف تصبح المحادثات أمراً مألوفاً لديه .
- احكى له حكاية بسيطة مستخدمة أسماء مألوفة للأشخاص والحيوانات الأليفة ، أو أشياء مألوفة فى المنزل ، ثم اطلبى من طفلك أن يعيد حكي الحكاية . إن سماع الطفل لأسماء أشياء وكائنات يمكنه التعرف عليها سيكون أمر ممتعاً ، لكن سماع وإعادة الحكاية سيحفز تماسك الذاكرة لديه . وإذا كان طفلك كبيراً بما يكفى فبإمكانك إعادة سرد الحكاية معاً عن طريق قيامه بتكملة الكلمات التى يمكن له أن ينطقها دون صعوبة . مثلاً : " هذه حكاية " روفر " . و روفر هو — . "
- زبدي من حصيلة مفرداته عن طريق كثرة استخدامك لكلمات جديدة . وشرحها لطفلك . وستولد تعبيرات لغوية جديدة فى المطبخ بينما " تطبخان " معاً . تحدثا حول مقادير الوجبة ، ومهام الطبخ ، والأدوات التى تستخدمنها لإعداد الطعام . على سبيل المثال " سوف أقوم بتقطيع الطماطم الحمراء والفلفلز الرومى الأصفر ، ويمكنك أن تضعها فى سلاطتنا الخضراء " . فحتى الصبى الصغير يمكن له أن يتحدث حول مزج مقادير البودنج أو البطاطس المهروسة ، كما يمكن له أن يرش كريمة الجبن على الخبز بأداة آمنة . ويحب الأطفال كذلك القيام برش الحلوى الملونة فوق الكعك أو الآيس كريم والتحدث بشأن هذا .

■ لا تقصرى نشاط القراءة على وقت النوم فقط . أحضرى معك كتاباً لقراءته خلال الانتظار فى مطعم ، أو خلال الاستمتاع بوجبة خفيفة فى المنزل ، أو أثناء الجلوس على مقعد فى الحديقة ، أو فى الطائرة ، أو على الشاطئ ، أو فى الطريق إلى منزل الجدة .

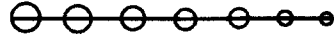
■ قومى بالإشارة إلى كل من الألوان والحروف والأرقام فى محيطكما ، على اللافتات المعلقة أو علب رقائق الطحين ، وفى المتاجر وفى قوائم الطعام بالمطعم . " الشمس صفراء " . " قبعتك زرقاء وكنزة ماما زرقاء " . " ما لون إشارة التوقف ؟ " . " انظر كلمة قف : ق - ف ؟ " . وخلال نمو طفلك ، قدمى له " كلمات مكتوبة ملونة " بأقلام التلوين واعرضى له حروفاً لها معنى مثل : حرف " القاف " فى كلمتى قمح وقطة !

■ امنحى طفلك الصغير مجموعة من البطاقات والصور مكتوب عليها " الحروف الهجائية " و " الحروف " . وأعطيه هذه الصور والبطاقات فى السيارة أو أثناء انتظارك فى صف . وسرعان ما سيحفظها طفلك .

■ استمعا إلى الأغنيات ، والقصائد ، أو الحكايات المسجلة على أسطوانات مدمجة أو شرائط فيديو لاكتساب اللغة بطرق جديدة مشوقة . أفضل السبل هى الاشتراك معاً فى تجارب الاستماع والمشاهدة لإبداء التعليقات وشرح ما تريانه وتسمعانه . لا تستعيني بالأدوات التعليمية والتقنية مثل التلفاز أو الفيديو أو مشغل الأسطوانات والكمبيوتر ، على أنها جلسة أطفال يومية بدلاً من الاهتمام بطفلك بنفسك .

■ غنى لحناً أو اقرئى قصيدة وأكدى على إيقاع الكلمات بنطقها بصوت عال قليلاً : " جاك وجيل ، صعدا التل " . دقى على ركبتيك وأنت ترددين الكلمات وأبرزى الإيقاع .

■ اكتبى اسم طفلك بحروف كبيرة وغير متفرقة . شكلى كل حرف بصمغ أبيض ورشى عليه مادة ملونة . وعندما يجف شجعى طفلك على الإحساس بتكوينات حروف اسمه . إن مهارة ما قبل الكتابة يمكن تقديمها للطفل فى عمر عامين ونصف إلى ثلاثة أعوام .



■ العبا ألعاب كمبيوتر تعتمد على الحروف والكلمات ، وإذا اهتم بها طفلك .  
فتمسى بربط الحروف بالأصوات لتكوين كلمات : ( ب ) فى بابا ، وفى  
باب ، وفى بطة ، و ( ف ) فى فم ، وفراولة .

### إرشادات مفيدة :

- ❖ عندما يحاول طفلك " التحدث " إليك مستخدماً جملة القصيرة وحروفه المتضاربة ، استجيبى له بحب وفرح وعبارات مؤكدة .
- ❖ أبدى انتباهاً حميمياً لكل ما يصدر عن طفلك من أصوات . وسوف تشجعينه على المزيد من التعبيرات اللفظية وإضافة مفردات جديدة إلى حصيلته اللغوية .
- ❖ بما أن محاولات التحدث المبكرة تكون سريعة الانقضاء وعزيزة على النفس . فاستمتعى بكل لحظة من لحظات الغمغمة والهمهمة .

✦ أشيرى إلى أجزاء الجسم وأسأل " كم عدد .... ؟ " فإنك بهذه الطريقة تُعلمين طفلك كيف يحصى شيئاً ما " . انظرى إلى وجهك فى المرآة . كم عيناً لك ١ - ٢ ، والآذان ؟ ١ - ٢ ، واليدين ؟ ١ - ٢ ، والأقدام ؟ ١ - ٢ ، كم سرّة بطن واحدة فقط . كم عدد أصابع يدك الواحدة ؟ خمسة " .

✦ إحصاء الأشياء المألوفة للطفل واستيعاب الأعداد . اجذبى انتباه طفلك خلال انتظاركما لإعداد الطعام فى أحد المطاعم إلى إحصاء عبوات السكر أو الملح الملاعق ، مناديل المائدة ، حبات الفراولة ، أو الصور الموجودة على قوائم الطعام " . كم عدد الكتب التى أحضرناها لنقرأها بينما ننتظر الطعام ؟ ١ - ٢ . كم عدد اللعب التى أحضرناها معنا ؟ ١ - ٢ - ٣ . كم هو ممتع أن تقوم بالعد ونحسب . . . . . ننتظر " .

✦ إعداد الطعام فى المطبخ وتعليم مبدأى الجزء والكل . فمثلاً ، عند إعداد شطيرة جبن ، اشرحى له أن هذه عبارة عن شطيرة واحدة كاملة مربعة . ثم اقطعى الخبز إلى نصفين من الزوايا واجذبى نظره إلى مثلثين . فى اليوم التالى ، أعدى شطيرة الديك الرومى على شكل مربع واقطعيها من المنتصف على شكل مستطيلين . وفى اليوم التالى اقطعى شطيرة تونة على شكل مربع إلى أربعة مربعات صغيرة . وعندما تصل البيتزا المستديرة ، قوما بإحصاء تلك المثلثات الفردية التى تجعل الشكل دائرياً . بوسع طفل تحت عمر الخامسة أن يلتقط تلك المعلومات الصغيرة فى الحال ، ولكن مع تكرار أسبوعى ، فحتى الصبى الصغير يمكن له أن يتعرف على الأشكال وعلى المفهوم الخاص بأن " الكل مكون من مجموعة من الأجزاء " .

✦ أعدا وجبة حسب وصفة خاصة واستعرضا المقادير . اطلبى من طفلك أن يملأ كوباً من الدقيق ويصبه فى وعاء كبير ، وأن يضيف ثلاث ملاعق كبيرة من السكر ، ونصف كوب من الماء ، إلخ . ثم قومى بكسر وإضافة ست بيضات .

✦ تقطيع الخضراوات والفواكه من أجل السلطات ، وإحصاء شرائحها . " كم سنضع من شرائح الطماطم فى السلطة ؟ " ، " هيا نعد شرائح الخيار " ، " مع بابا ثلاث حبات فلفل ، واحدة حمراء ، وواحدة صفراء ، وواحدة خضراء " ، " قم بعد البروكلى الطازج أو الجزر " ، " هيا نعد سلطة فواكه بست ثمرات فراولة ، وثمانى شرائح بطيخ ، وعشر حبات عنب أسمر . لا تنس حلقة أناناس واحدة " .

### \* تنمية المهارات الحسابية والعديّة

يبدو بعض الأشخاص موهوبين رياضياً ، وآخرون لا يستطيعون إحكام هذه المهارات على الإطلاق . وهناك خلاف حول ما إذا كانت القدرة على التفكير الرياضى والاستعانة بالمنطق والإدراك المكانى أمراً متوارثاً أم لا . هل يمكن تحفيز هذه المهارات منذ الطفولة المبكرة ؟ وبما أن المعارف كلها نافعة ، فلا ضرر من أن تقدمى للطفل فى مراحل عمره المختلفة المبادئ الرياضية الأساسية .

## امنح طفلك دفعة قوية نحو فهم الرياضيات : الأشكال ، والأرقام ، والمقاييس .

✦ ساعدى طفلك على النظر إلى الأشكال البسيطة فى البيئة المحيطة ، لتقدمى له مبادئ الهندسة . " ألق بالكرة المستديرة إلى ماما " . " هذا الكتاب مربع " . " هب نأكل مثلث البيتزا " .



تُعَرَّف اللُّعْب ذات الأشكال البسيطة الطفل الصغير والصبى على  
الأشكال الهندسية ، وتعمل على إكسابه مهارات  
التوافق البصرى - العضى

✦ اطلبى من طفلك أن يقف بجوار جدار من أجل قياس طولهِ ، أو انظرا إلى الأرقام فى ميزان الحمام لتحديد وزنه . " ما هو طولك ؟ " ، " كم يبلغ وزنك ؟ " - ت قياس طول ووزن بابا وماما للمقارنة بين الصغير ، والكبير ، والأكبر .

✦ أشيرى للأرقام على ساعة منبهة أو ساعة يد ، فعلى الرغم من أن الطفل الصغير لا يمكنه استيعاب المفهوم الرياضى للوقت ، فإن بوسعه الشروع فى عقد الصلة عندما تُرينه الساعة عند وقت الحمام أو وقت النوم .



✦ تعليم الطرح والجمع . ضعى بعض الأشياء فى خط مستقيم وخذى منها شيئاً كل مرة ، ثم أضيفى إليها شيئاً كل مرة . يمكنكما ممارسة هذه " اللعبة " بينما تنتظران تناول الطعام . فمثلاً ضعى أربع ملاعق فى خط . أبعدى واحدة منها . " كم عدد الملاعق الآن ؟ واحد - اثنان - ثلاث ملاعق هى كل ما لدينا " . ثم أبعدى واحدة أخرى : " كم العدد المتبقى الآن ؟ " ابدئى من جديد وأضيفى ملعقة إلى الخط . سيحب الأطفال أن يلعبوا ولن يدركوا المعرفة الرياضية التى سيلتقطونها .

✦ النظر إلى " الروزنامة " ذات الأرقام الكبيرة . إذا كان طفلك بوسعه الإمساك بقلم تلوين بشيء من التحكم ( فى عمر ثلاث سنوات ونصف - أربع سنوات ) ، شجعيه أن يمر بالقلم على بعض الأرقام ، أو تلوين المربعات فيما حول الأرقام ؛ انطقى الأرقام بينما يلونها طفلك .

### إرشادات مفيدة

الأنشطة الأسرية المبهجة التى تتضمن إعطاء توجيهات على السلوك الاجتماعى اللائق ، واللغة والحساب ، والعلوم ، وغير هذا ستكون بمثابة مغامرات تعليمية وذات تأثير ممتد .

### \* اكتشاف العلوم الطبيعية

يتحلى الأطفال بطبيعة فضولية مدهشة ، ويحبون طريقة " إقحام الأيدي والأنوف لألسن " ليكتشفوا الحياة . فهم شغوفون بكل شخص وكل شيء بما فى ذلك النباتات لحيوانات والحشرات ، السماء والنجوم والشمس والقمر والبحار .

## تشجيع إدراك الذات واستيعاب العالم المحيط فى إطار استكشاف الحياة فى طفلك

□ ساعدى صغيرك على اكتشاف الحواس الخمس : زيدى من حدة حواس طفلك عن طريق تشجيعه أن ينظر ، يسمع ، يلمس ، يتذوق ، ويشم . جربى تلك الألعاب البسيطة مثل :

● " انظر فى أرجاء المطبخ ، إننى أرى موزة صفراء ، هل يمكن لعينيك أنت أيضاً أن تراها ؟ "

● أغلقى عينيك فى أحد المطاعم الإيطالية ثم قولى لطفلك : " هل يمكن لأنفك أن يشم رائحة الثوم ؟ "

● استمعا معاً فى غرفة هادئة : " هل يمكن لأذنيك سماع دقائق الساعة ؟ "

● وفى مطعم آخر اسأليه : " هل يمكن للسانك تذوق رقائق البطاطس المملحة ؟ "

● عند الإمساك بدمية حيوان قطنى محشو اسأليه : " هل يمكن لأصابعك الإحساس بلمس هذا الجرو الناعم ؟ "

□ تعليم مفهوم الذوبان : أعدا معاً بودنج سريعاً عن طريق إضافة كوبين من الحليب إلى " باودر " الشوكولاتة . يمكن لطفلك أن يقوم بالتقليب ويتابع تغير شكل المزيج . دعى طفلك يتابعك بينما تقومين بإضافة الماء المغلى للجيلاتين ذى النكهة . سيلاحظ صبيك نفس نتيجة اختفاء " الباودر " .

□ استعراض كيف تتغير المواد بتغير درجة الحرارة :

● ضعى مزيج " البودنج " أو " الجيلي " فى التلاجة ، وتابعا الحلوى وهى تصير سميكة وباردة .

## ٢ . تعليم المهارات الإبداعية : الموسيقى ، والألحان ، والحركة ، والرسم .

### \* الاستماع والمشاركة

يستمتع البعض بالموسيقى ، والمسرح ، والفن التشكيلي كمتابعين ومشاهدين ، بينما يصبح آخرون ممارسين لهذه الإبداعات . ولأجل بذل جهد لتنمية القدرات المتوقعة لابنك أو ابنتك ، قدمي له الفنون في مراحل عمره الأولى ؛ وسيعرب طفلك عن ميوله الخاصة في المستقبل .

وفري فرصاً إبداعية لطفلك ونمي لديه شخصية محنكة ذات تجارب .

□ املئي منزلك بأصوات الموسيقى لتنمية حب الأنغام وغنى لطفلك واستفیدی من أثر التهدئة للموسيقى . استمعا إلى صندوق للموسيقى ، أو جهاز للأطفال يصدر الموسيقى ، أو اسطوانات مدمجة ، أو المذياع ، أو حفل موسيقى في التلفاز ، وإلى أحد الأشخاص الذين يعزفون آلة موسيقية . احرصي على التنوع بين أنواع الموسيقى المختلفة ، وأصوات الآلات الموسيقية المختلفة .

ثمة فكرة تقول إن الموسيقى الكلاسيكية ، وعلى وجه الخصوص الأصوات عالية التتابع لألحان " موتسارت " تحفز عقل الأطفال وتحسن قدراتهم الرياضية ، وقد أطلق على هذا الاكتشاف اسم : أثر " موتسارت " على الأطفال .

إضافة إلى ذلك فإن فريق البحث بجامعة كاليفورنيا " آرفاين " توصل إلى أن الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة في سن الثمانية شهور ، ممن يتدربون موسيقياً على لوحة المفاتيح يدعمون بذلك قدرة الإدراك المكاني لديهم .

وهناك أبحاث أخرى تربط الموسيقى بكل من التطور الإبداعي والفردى ، وتحسن التركيز وتنمية حس التناسق . ولقد تم إنتاج بعض أفلام الفيديو للأطفال بناءً على هذه النظريات .

□ قدمي لطفلك قبل وبعد مرحلة المشي تجارب مع الصوت : خبرات مع بيانو ، جيتار ، طبلة ، اكسيلفون ، أو ليس أكثر من قدر وملعقة ، وستشجعين الموهبة الموسيقية لديه . سيحب طفلك أن يحافظ على الإيقاع . اطلبي من صغيرك أن " يهز ، ويحرك " علية بها أرز أو مكرونة ، ولاحظي ابتسامته .

انظروا إلى !  
إنني أمرج .  
والقدرات الحسابية  
تنمو كذلك .



□ ارقصي مع طفلك ، ودورا معاً ، واشعرا بالإيقاع والحركة واهتزا مع الموسيقى . حتى ابنك أو ابنتك على التمايل ، والوثب ، القفز ، مثل الأرنب ، على موسيقى إحدى الأسطوانات المدمجة .

□ احضرا حفلاً موسيقياً مناسباً لعمره ، أو أحد العروض الخاصة بالأطفال ، أو عرض رقص قصيرا ، أو عرضاً للتزلج . بما أن الأطفال تحت عمر الثالثة لا يمكنهم الجلوس لمدة طويلة فاجلسوا إلى جانب المر بين المقاعد . وغادروا متى بدا على صغيرك الضجر . اجلسوا بما يكفي للاستمتاع والمرح على أمل تعديد التجربة في المرة التالية .

## \* النظر والاستكشاف

✂ علمى طفلك أن يكون ملاحظاً جيداً ونمى لديه تقدير الفن التشكيلي بتوفير رسوم زيتية ومنحوتات فى ديكور المنزل ، انظراً معاً إلى الأعمال الفنية : " انظر الزهور الحمراء . انظر إلى الفتاة الصغيرة فى الصورة . إنها ترتدى ثوباً أزرق " . " هل يمكن لك أن تجد الأشجار الخضراء فى الصورة ؟ " . " هل ترى الكلب الأبيض فى اللوحة ؟ " .

✂ اصطحبى صغيرك إلى أحد المتاحف للاكتشاف الموسيقى أو الفنى ( الرسم والنحت ) . توفر معظم المدن متاحف خاصة للأطفال ، أو تخصص فى المتاحف الكبرى مساحة خاصة بالاشتراك فى النشاطات والمرح ، عند التخطيط لقضاء إجازة ، راجعى مرشد الغرفة التجارية لمعرفة الاكتشاف الملائم لهذه المنطقة .

✂ ساعدى ابنك أو ابنتك على الانتباه لجمال الطبيعة ، ولأشكال والألوان فى البيئة المحيطة . " انظر إلى السماء الزرقاء . الأشجار الخضراء التى تكاد تلامس السحب الناعمة " . سيتعلم طفلك أن يقدر التناغم بين ألوان وأشكال الطبيعة ، والأشكال الفنية فى كل ما يحيط بنا .

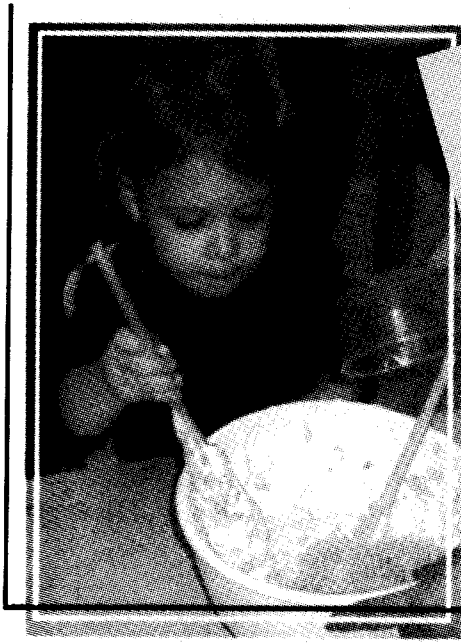
✂ ساعدى طفلك على اكتشاف الأنشطة " اليدوية " :

● يمكن لطفلك أن يلمس وأن يهز علبة من الأرز أو المكرونة الجافة فى حاوية بلاستيكية أو صندوق .

● وفرى لطفلك ( ما بين ١٨ و ٢٤ شهراً ) أقلام التلوين . ارسمى دائرة على صفحة الورق بكل لون من الألوان : الشمس ، أو " وجه باسم " . اجعلى طفلك يمسك القلم بيده وشجعيه على تحريك الألوان . ارسمى أصابعه بالألوان على الورق وكذلك قدمه بتحديدهما على الورقة .

● وفرى لطفلك بعضاً من طين الصلصال غير السام أو اصنعى له " عجينة للعب " حتى يقلبها ويدورها ويقطعها ويكون منها أشكالاً كثيرة . ستقوى بهذا عضلات " أصابع " طفلك الضرورية للكتابة والقطع والتعامل مع أزرار الملابس وفتح السوستة وغلقها ، إلخ .

- اطبعي بصمات أصابع طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على ورقة أو على طبق ورقي كبير ، باستخدام " بودنج " الشوكولاتة . سيكون ممتعاً ( وآمناً ) أن يلصق كل إصبع من أصابعه بعد اكتمال الصورة .



وصفة منزلية لإعداد  
عجين ( اللعب )

نصف كوب ملح  
ربح كوب ماء  
ربح كوب زيت

قومي بالمرج والعجن لاجعلها  
ناعمة وليينة ويسهل تكويرها  
( لإعادة استخدامها افظيها في  
كيس بلاستيك أو  
هاوية محكمة الغلق )

سوف يحب ابنك أو ابنتك لمس الأنسجة المختلفة والمتنوعة وسوف يكتسب إحساس بالتحكم عندما ينتج " عملاً فنياً " . ستكونين بطبيعة الحال في حاجة إلى الإشراف بنفسك ، ويجب أن تكوني جاهزة بالماء والمناشف الورقية أو المناديل للتنظيف .

### ٣ . تعليم المهارات الاجتماعية

لمساعدة طفلك على اكتساب المعرفة بشأن العالم ، ساعديه أولاً على فهم نفسه ينشغل كل صبي صغير أو صبية صغيرة بنفسه : " أنا " قبل كل شيء . وخلال معايشة خبرات الحياة مع صغيرك النامي ، يمكنك أن تعملي على توسيع معرفته بنفسه دائماً .

## علمى طفلك أشياء عن نفسه ، والأسرة ، والذى تعيشون فيه ، والبلد الذى تنتمون إليه ، والبلاد الأخرى .

“ أنا ” : من الممكن أن يبدأ الطفل اكتشاف الذات وهو مازال رضيعاً .

● انظروا معاً إلى المرآة وحددا بالاسم : “ عينان ، أذنان ، أنف ، لسان ، فم ، شعر ، يدان ، قدامان ، سرة البطن ، وأجزاء الجسم الأخرى ” . علمى طفلك أن ينظر لصورته المنعكسة بينما يمشط شعره ويغسل أسنانه .

● أثناء أخذ الحمام ، شجعى طفلك أن يغتسل مستخدماً قماشة ناعمة أو إسفنجة ، بينما تشيرين بالاسم إلى كل جزء من أجزاء الجسم . فإن بإمكانك على سبيل المثال أن تتغنى بأغنية تشيرين فيها إلى كل عضو من أعضاء الجسم عند غسله بالماء والصابون . فلتجعلى إذن من عملية الاستحمام وتنظيف الأذن وتقليم الأظافر شيئاً ممتعاً ومسلماً .

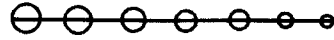
● ساعدى طفلك على تعلم كيف تعمل أعضاء الجسم :

◆ استمع بأذنيك : اقرعى جرساً برفق أو ضعى ساعة تدق بالقرب من أذن صغيرك .

◆ شم بأنفك : ضعى فص برتقال أو شريحة بيتزا بالقرب من أنف طفلك .

◆ تذوق بلسانك : قدمى له مقرمشات مالحة ، وشريحة ليمون لاذعة ، أو بسكويت محلى للمقارنة .

◆ هز الرأس بالإيجاب من أعلى لأسفل : “ نعم ، نعم ” . هز الرأس من اليمين لليسر : “ لا ، لا ” .



- ◆ صفق - صفق - صفق بيديك : فتح اليدين وإغلاقهما ، تحريك الأصابع .
- ◆ الميل بحاجبيك والميل بركبتيك .
- ◆ الدق بالقدمين .
- اعكسى مشاعر طفلك لتساعديه على أن يتعلم بشأن ذاته : " أعرف أنك جائع ، لكن يجب أن ننتظر دقيقة أخرى حتى تبرد دجاجتك . فهي ساخنة جداً " ، أو " أعرف أنك متعب هيا ارتد ملابس النوم " .
- الأسرة : حتى خلال العام الأول لطفلك ، يمكنه أن يتعلم تمييز الأشخاص المهمين والثابتين فى حياتكم .
- ضعى صوراً لطفلك ولجميع الأقارب الحميمين فى منزلك ، داخل إطارات ، وثبتها بقطع المغناطيس على باب الثلاجة فى مستوى رؤية طفلك ، وعلى جدران غرفته ، بما فى ذلك صور للمربيات أو للجنيسات .
- أعدى مع طفلك ألبوم صور . استرخيا على الأريكة جنباً إلى جنب وأنتما تنظران إلى كل صورة ، حاولى تكوين رابطة من أجل طفلك . " هل تذكر العمة " بريدجيت " التى تأخذك إلى المنتزه ؟ انظر إلى الصورة . من الذى يدفعك على الأرجوحة ؟ " . " إنه الجد أمام منزله . يعيش بعيداً ويحب أن يراك ؟ بماذا ناداك عندما زارنا ؟ قال : يا " صغيرى ! أليس كذلك ؟ " .
- خططى لزيارات عائلية متوالية ، والاحتفالات بالمناسبات الخاصة ، أو ليس أكثر من الترتيب للقاء فى مكان عام من أجل ممارسة نشاط يستمتع به الجميع .
- شاهداً معاً أشرطة الفيديو التى تم تصويرها فى داخل المنزل للأحداث الأسرية المرحية .

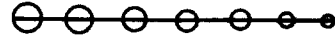


- استميني بتكنولوجيا اليوم المتطورة ، التواصل خلال الالتقاء عبر كاميرات الفيديو ( وتعمل بتوصيل كاميرا فيديو في كل حاسوب ) .
- عندما يتعلم الأطفال الدق على حروف الكمبيوتر ، يمكن لهم إرسال رسالة لأحد الأقارب عبر البريد الإلكتروني .
- اتصلوا هاتفياً بأفراد الأسرة أكثر من مرة أسبوعياً ، لمعاونة طفلك على الشعور بالصلة الحميمة معهم ، وتزويده بمشاعر إضافية من الأمان والثقة .

الحى السكنى : اصطحبي طفلك فى جولات تمشية حول منزلكم ، للتسوق للأدوات والمستلزمات . تحدثى معه عن الأشخاص الذين تلتقون بهم : " هذه هى السيدة التى ترسل لنا البريد . هيا نقول شكرا لها على هذه الرسالة من الخالة " باولا " . " هذا الرجل يبيع البقالة . نحن بحاجة لشراء الخبز والحليب اليوم " . " هيا نزور متجر الأحذية وسوف تساعدنا السيدة فى العثور على حذاء مناسب لمقاسك " . قومي بالإشارة إلى كل من رجل الشرطة ، ورجل الإطفاء ، والطبيب ، وطبيب الأسنان ، إلخ . وأشيرى إلى المركبات المختلفة للمهن المختلفة وصوت نفيها ، وتحدثى معه حول المهن المختلفة عندما تجددين الفرصة لذلك .

بلدنا : يتسم مفهوم الوطن بالتجريد الشديد مما يصعب استيعاب طفلك الصغير له ، ولكن يمكن له أن يتعلم التعرف على علم البلاد وألوانه وشكله المميز .

- إذا كان بعض أفراد الأسرة يعيشون فى محافظات أو ولايات مختلفة ، يمكن لك أن تشيرى لأسماء تلك الأماكن : " الجد والجددة يعيشان فى ( فلوريدا ) ونحن نعيش فى ( نيويورك ) " . إن الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات أو أكبر من ذلك يمكنه الاستمتاع بمشاهدة الكرة الأرضية . " إذا أخذنا طائرة وزرنا العم " تشارلز " سننطلق من هنا



حتى نصل إلى هناك " . ناقشى معه حالة الطقس : " يعيش ابن العم " جيمس " هناك حيث الجو دافئ على الدوام . ونعيش نحن هنا حيث يكون الطقس شديد البرودة أحيانا " .

● إذا قمت بإشراك طفلك في السفريات والتخطيط للإجازات ، فإنك تقدمين له فرصاً للتعلم ، بشأن وسائل الانتقال ، والأجزاء المختلفة من البلاد ، وحالة الطقس ، والمعالم المهمة وكذلك عن الناس .

● حول العالم : قدمي لابنك أو لابنتك فكرة حول وجود ناس يعيشون بعيدا جدا ، وراء المحيطات . " في الجانب الآخر من العالم ، هناك صبي صغير أو صبية صغيرة يقوم الأب والأم باحتضانه وتقيله . يحتاج الجميع لأن يأكلوا ، ولأن يناموا ، ولأن يكون لهم أسرة وأصدقاء يحبونهم " .

● اقرئي له قصصاً حول الأطفال في البلاد الأخرى .

● تذوقا الأطعمة العالمية : البيتزا والكرونة الإيطالية ، والخبز الفرنسي والبطاطس على الطريقة الفرنسية ، والخضراوات على الطريقة الصينية ، ورقائق البطاطس والصلصة المكسيكية ، والفلافل المصرية .

● استمعا إلى آلات موسيقية ومطربين من بلاد أجنبية ويغنون بلغات مختلفة .

● شاهدا رقصات وعادات على شرائط فيديو من شعوب مختلفة ، أو في المعارض أو في مدينة الملاهي أو في المسارح .



" لقد امتك العالم كله بين يديه "

## ٤ . إرساء القدوة الطيبة لكل من الآداب العامة ، والقيم ، والمهارات الاجتماعية .

بصفتك المعلم صاحب الأثر المهم ، لن يقتصر دورك على مساعدة طفلك أو طفلتك على تفهم ذاته ، وأسرته ، والحي السكنى ، وبلده ، والعالم ، ولكن سيمتد هذا الدور كذلك ليشمل مساعدته على تكوين ثقته بذاته واستقلاله ، واكتساب سائر المهارات الضرورية للتفاعل الاجتماعي مع من يلتقى بهم من أشخاص .

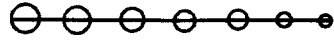
### \* الأدب والسلوك اللائق

أنت مسئولة عن إعداد طفلك لأن يتفاعل على خير حال مع المجتمع ، وإن هذه العملية للاستعداد الاجتماعي " تبدأ في الطفولة المبكرة . سوف يتأثر طفلك بسهولة بكل من اتجاهك العام في الحياة ، وقيمك ومواقفك النفسية تجاه الآخرين ، وما إذا كنت تطيعين قوانين المجتمع أم لا . إذا ما كنت تتصرفين بلا حساسية وتعبرين عن السلوك الذى يقول " إننى لا أعبأ بالآخرين " ، فلا تندهشى إذا صار طفلك أنانياً ووقحاً . وإذا كان زوجك يتصرف بعناد ، ويفتقد اللطف من حين لآخر ، فلا تصبك صدمة إذا انتابت صغيرك نوبات غضب وهياج ، أو أبدى عدم احترام نحو الآخرين .

### إرشادات مفيدة

لكى تغرسى السلوك اللائق ولطف العشر فى طفلك ، تحلى بالتهذيب ومراعاة الآخرين . رددى كلمات مثل : " من فضلك ، أشكرك ، أرجو معذرتك ، لتناقسماً معاً " . ولسوف يحاكي صغيرك سلوكك .

عندما يبدأ صبيك مرحلة روضة ما قبل المدرسة ، سوف يخلف انطباعاتاً حسناً فى مدرسيه إذا ما كان محترماً ومتعاوناً ، وسوف يسعى الأطفال الآخرون لصداقته .



## \* الأخلاق والأمانة

الأمر أكثر صعوبة عند تعليم طفلك هو أن يكون أميناً ، وعلى خلق ، ونزيباً ، فذلك أصعب من تعليمه أن ينطق بضع عبارات مجاملة اجتماعية ، من نوع " من فضلك . وأشكرك " . إن ما ترسينه فيه من قيم سوف يحدد الطريقة التي سيتفاعل بها صغيرك مع الآخرين .

كانت " لورنا " تدفع عربة التسوق في المتجر وفيها ابنتها بينما يمران بالفواكه ، وكانت تتناول ثمرة فاكهة لتأكلها كل منهما . ولم تكن أبداً تدفع ثمن تلك الأشياء ، والمدهش أنها لم تكن تدرك أن هذه تعتبر سرقة .

بعد هذا بأعوام قامت ابنتها ذات التسعة أعوام بوضع سوار في معصمها أثناء مرورهم بركن الحلوى في أحد المتاجر متنوعة الأقسام ، وظلت تمشي حتى أوقفها رجال أمن المتجر واستدعوا الشرطة . كانت مسئولية أفعال الصبية الصغيرة تقع على عاتق " لورنا " التي راحت تصيح : " لا يمكنني أن أصدق أن طفلي تأخذ شيئاً دون أن تدفع ثمنه " .

إذا كنت مخادعة فلا تندھشي إذا ما قام طفلك باستغفال الآخرين . وإذا كذبت على ابنك أو ابنتك فلا تشعرى بصدمة عندما يغشك . إذا ما تجاهلت لافتات المرور ، تجاوزت الأشخاص الواقفين في أحد الطوابير ، أو استخدمت لغة غير لائقة في أماكن عامة ورفعت صوتك ، فتوقعى أن طفلك سيكون بغيض المعشر ، وعدوانياً ، وفذ الحديث ، وميلاً للغش والخداع .

### إرشادات مفيدة :

من أجل حفظ النظام ، يسن كل مجتمع القوانين ، وأنت كأم ( أو كأب ) مسئولة عن تعليم طفلك الخضوع لتلك المعايير الاجتماعية ؛ فإن ما سيوجه سلوك صغيرك هو ما تقولين وما تفعلين .

## \* القوانين الإنسانية غير المدونة

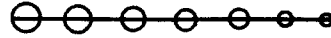
فى كل ثقافة ، توجد قوانين غير مدونة للتحضر والمدنية ، وتكون مفهومة كعرف شائع ، مثل مد يد العون للمعوقين ، أو الإحسان إلى المعوزين . ويمكن لسلوئك وكلامك فى هذا الخصوص أن يغرسا إحساساً بالشفقة والكرم فى شخصية طفلك ، كما يمكن لهما أن يؤثرا سلبياً على رفته وطيبته حيال الآخرين . إذا كنت تفتحين منزلك للأصدقاء ولأفراد الأسرة وتقدمين لهم واجبات الضيافة ، وتتشاركين التجارب والأشياء ، فسوف تشجعين طفلك أن يكون طيباً مع الآخرين . أما إذا اخترت البقاء فى عزلة وانفصال فإن طفلك سوف يسلك مسلكاً غير ودى أو لطيف مع الآخرين ، ومن الممكن أن تساوره الظنون بشأنهم .

## \* المظهر الحسن والصحة

فى المناسبات الاجتماعية يميل الناس لهؤلاء الذين يظهرون بمظهر مقبول وتظهر عليهم أمارات النظافة والترتيب . ولا بد أن تكون الصحة والنظافة الشخصية جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي لطفلك منذ الطفولة المبكرة فصاعداً . وحين تكونين مثلاً طيباً فى العادات الصحية الثابتة سوف يحاكي طفلك نموذجك .

❁ لا يمكن إغفال أهمية غسل اليدين فى الحد من انتشار الجراثيم والأمراض . لتكن عادة ثابتة أن تغسلى يديك ویدی طفلك قبل تناول الطعام ( ولو كانت وجبة خفيفة ) وبعد دخول المرحاض .

❁ الاستحمام اليومي ضرورى لتخلص الجسم من القذارة والجراثيم . وبالنسبة للأطفال الصغار ومن بدأوا المشى هناك أهمية خاصة لتنظيف منطقة الحفاضة لمنع الطفح الجلدى . إضافة إلى ذلك فإن الجلوس فى ماء الاستحمام الدافئ يجلب الاسترخاء ويهدئ طفلك لكى ينام .



عندما تظهر أولى أسنان طفلك ابدئي في تنظيفها كعادة روتينية قبل وقت النوم كل ليلة . واغسليها في الصباح من أجل استيقاظ منتعش وبعد تناول حلوى سكرية أو لزجة . من شأن هذه العادة أن تمنع التسوس ، كما تقى طفلك من التعرض لآلام الأسنان ومن عمل طبيب الأسنان المؤلم والمكلف .

أرسي عادة صباحية وهي الاغتسال وتمشيط الشعر وتنظيف الأسنان ، وارتداء ملابس نظيفة ومغسولة ومجففة على خير وجه . تلك العادات الصحية سوف تلازم طفلك طيلة عمره .

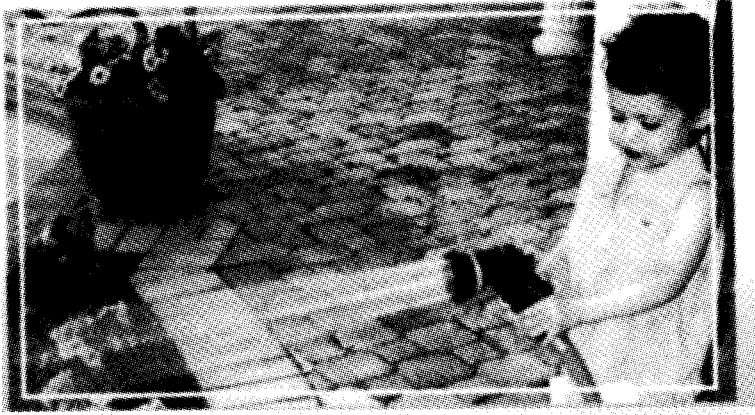
## ٥ . تعليم تحمل المسؤولية ، والطموح ، ووضع الأهداف ، والتوقعات

### \* تعليم تحمل المسؤولية

يحب معظم الأطفال مساعدة شخص راشد وإسعاده . حتى الطفل في عمر العامين أو الثلاثة أعوام يمكن له أن يتعلم تحمل المسؤولية ورعاية بعض الأشياء بدقة . ابدئي بمنزلكم .

علمي صغيرك أن يمد يد العون ويقوم بمهام منزلية صغيرة .

اطلبي من طفلك أن يشغل نفسه بشيء ، كأن يشترك في المهام المنزلية الصغيرة . لمنحه شعوراً بالأهمية والمقدرة وأنه جزء من الأسرة . ومع نمو طفلك سيتنامى شعوره بالالتزام والتعاون والإخلاص وسيتمدد إلى الآخرين خارج محيط الأسرة .



رى النباتات أمر ممتع لهذه الصغيرة ، كما أنها  
تتعلم من خلاله تحمل المسؤولية

مهام التدبير المنزلى : يمكن لصغيرك أن يساعدك فى مسح البقع المتخلفة عن الطعام والشراب ، وفى وضع اللعب فى صندوق ، أو إعداد المائدة : " أرجو منك أن تضع مناديل المائدة والملاعق على المفرش ، وأنا سأضع الشوكة والسكين " . وفى الحديقة : " هيا بنا نرعى الأزهار لنساعدنا على النمو " .

رعاية الحيوانات الأليفة : " أحضر صابون الجرو لنعطيه حماماً " . " ساعد بابا فى إطعام أسماك الزينة " . " يمكن لك أن تضع بعض الماء فى وعاء القطة " . إن الطفل ، الذى لا نتوقع منه تنظيف وتنظيم المكان بعد اللعب ، أو المساعدة فى الشئون المنزلية ، والمسئوليات الأسرية ، لن يتحمل المسؤولية فى يوم ما بما يكفى لمد يد العون فى منزل أحد الأصدقاء أو فى المدرسة . وسيكون هذا الطفل غير مسئول ولا يعتمد عليه .

### إرشادات مفيدة :

إذا كنت مواطنة مسؤولة ، تأخذين قانون حقوق الإنسان مأخذ الجد ، فسوف يتبع طفلك نموذجك :

❖ اطلبي من ابنتك أن تنصت بتهذيب بينما تقرئين لها قصة ، وسوف تتعلم احترام أشكال السلطة المختلفة ( الأسرة ، المعلمين ، المؤدين للعزف أو الغناء أو التمثيل ، إلخ ) .

❖ اطلبي من ابنك مساعدتك بينما تفتحين الباب لشيخ مسن ، أو لامرأة عاجزة ولسوف يتحلى بالتعاطف مع الآخرين والمسئولية الاجتماعية .

### \* تعليم الطموح وتحديد أهداف واقعية

لتحقيق الحلم الإنساني بمعناه الواسع ، لابد أن ينال كل فرد فرصته ، وأن يتحلى بالطموح . فكيف يمكن لك أن تزرعى فى طفلك الحافز والرغبة فى النجاح ؟

### إرشادات مفيدة :

إذا كنت تحرصين على إنجاز المهام بشكل صحيح ، وعلى خير وجه ، فسوف يصير طفلك طموحاً كذلك . أما إذا كنت تفضلين إرجاء المهام المنزلية ، وإهمال المسئولية والميل للكسل دون العمل ، فسيقتدى طفلك بهذا النموذج من اللامبالاة وعدم الالتزام .

سوف يتأثر طفلك بكل من اتجاهك النفسى ومعاييرك الخاصة .

- تعليم الطموح والكبرياء : إذا كنت مفعمة بالطاقة وتؤمنين بأن الاجتهاد فى العمر يقود إلى تحقيق الإنجازات ، فسوف يستوعب طفلك أهمية بذل الجهد والتحفيز عندما تعبرين عن سرورك ببلوغ أهدافك فسوف يتعلم طفلك معنى كبرياء الإنجاز إن معظم الأطفال الناجحين قد تابعوا أمماً أو أباً مجتهدين فى العمل أو المنزل .



● تعليم مفاهيم الآمال ، والأحلام والقيم الأسرية : عندما يكبر طفلك بما يكفى ليفهم ، شاركه فى رغباتك وأمنياتك والحقائق الواقعية الخاصة بتحقيق الأحلام . " نتمنى أن يكون لنا منزل أكبر بحيث يكون لكل شخص مساحة شخصية خاصة ، لكننا محظوظون لأن أسرتنا رائعة ، ويحب كل منا الآخر وهذا أكثر أهمية من امتلاك منزل كبير . "

● تعليم قيمة المال : اشرح له : " نحتاج النقود من أجل شراء الطعام والملابس واللعب والأشياء الأخرى التى نريدها ، ولكننا يجب أن نعمل ونجتهد لنكسب تلك الأموال . لهذا يذهب بابا وماما إلى العمل كل يوم . "

فى كل صباح من يوم الإجازة يذهب " هارى " مع ابنه ذى العامين لشراء لفائف الخبز الجاف ، وعصير البرتقال ، وأطعمة أخرى لإفطار الأسرة . يعطى الأب " جاك الصغير " الورقة النقدية ليناولها لموظف المتجر . وسرعان ما استوعب الصبى مفهوم " الدفع مقابل المشتريات . "

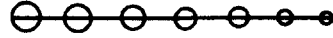
عند تعليمك قيمة المال لطفلك قد تجدين صعوبة فى شرح فكرة أن الحياة تنطوى على الخيارات والبدائل ، أى : " لا يمكنك امتلاك كل ما تريدين امتلاكه . "

عندما وصلت " ميجان " لعمر الخامسة ، تلقت مالا كهدية من جديها . " أريد أن أشتري بنقود عيد ميلادى بيتا للدمى ، ودمية ، ومجموعة ألوان زيتية . "

فقالتم أمها مفسرة فى متجر اللعب : " أنا آسفة . ولكننا ليس معنا ما يكفى من المال لشراء كل هذا ، ولكن يمكن لك أن تختارى . يمكنك شراء منزل دمسى كبير ، أو شيئين صغيرين . " ففهمت الطفلة أن المقدار نفسه من المال يمكن الانتفاع به بطرق مختلفة .

● تحديد أهداف واقعية : حتى الطفل الصغير يمكن له أن يعمل سعياً وراء إتمام إحدى المهام المنزلية الصغيرة ، أو إحدى المهام الصغيرة خارج المنزل . أثنى على كل جهد يبذله وسوف يشعر صغيرك بالفخر .

فمثلاً ، طلبت " ساندى " من ابنتها وضع المفارش على المائدة : " ضعى مفرشاً أمام كل مقعد وضعى منديلاً على كل مفرش " ، وعندما أتمت الصغيرة المهمة احتضنتها " ساندى " وأثنت عليها قائلة : " لقد قمت بعمل عظيم . كان الهدف معقولاً ويمكن تحقيقه وقابلاً



للتكرار كل مساء . كما تعلمت الطفلة أيضاً أنها فرد مهم من أفراد الأسرة ومسئولة عن مهمة ما .

### \* تنمية التوقعات والآمال

بعد ذلك بأسبوعين طلبت " ساندى " من ابنتها أن تقوم كذلك بإحضار الخبز والزبد ووضعهما على المائدة . فسألت الطفلة : " وما الذى يمكننى القيام به أيضاً ؟ " ، بعد أن أتمت المهمة شعرت بأنها شيقة تماماً وتحفزت للقيام بالمزيد ؛ فلقد حان أوان تنمية التوقعات ووضع أهداف إضافية لتحقيقها .

### \* خلق الحماس للإنجاز

يمكن لسلوكك أن يؤثر على أهداف طفلك ، وعلى شوقه ولهفته للإنجاز ، أو لامبالاته بالإنجاز .

اجتاز " ليام " اختبار القبول فى فريق السباحة وكان مفعماً بالفرح والإثارة : " لقد اجتزت الاختبار مع أنهم لم يقبلوا إلا ستة أولاد فقط ! " هكذا صاح قائلاً لأبيه بعد أن مر ليصاحبه بعد الاختبارات . " لا بد أن أصل إلى المدرسة فى السابعة والنصف صباحاً كل يوم من أجل التدريب " .

قال والده : " إننى فخور بك يا بنى وأتمنى لو استطعت اصطحابك كل يوم ، ولكن للأسف لا بد أن أذهب للعمل فى السادسة والربع صباحاً . أنا متأكد أن ماما ستصحبك " .

فى حين كان والد " ليام " طموحاً جداً ، فإن أمه كانت كسولاً وتفقد الحماس . " انسر هذا ! فلن أستيقظ مبكراً فى الساعة السابعة لتذهب للسباحة . انتظر حتى تكبر وتذهب بنفسك " .

لقد تجاهلت هذه الأم السر الأول من أسرار تربية الأبناء المثالية وهو " تحديد الأولويات " فإن سلامة وصحة طفلك هو أهم أولوياتكم . إن نشاط السباحة سوف يساعد " ليام " على النمو بدنياً واشتراكه الرياضى سوف يحسن شعوره تجاه نفسه . وبدلاً من ذلك فإن موهبته له تنم وقاتل حماسه وشغفه . لقد شعر أن أمه لا تهتم به أو ببراعته ومهاراته . والحق أنه افتقرت إلى احترام طفلها وفكرت أكثر فى راحتها ورضاها بدلاً من تحقيقه لإنجازه .

## \* احترام أهداف طفلك

فى بعض الأحيان يكون لدى الأب أو الأم خطة طموحة لطفلهم ولكنها لا تتناسب مع قدرات وإمكانيات الابن أو الابنة .

كان " ميتش " عضواً فى فريق الركن عندما كان فى المدرسة الثانوية ، وتوقع أن ابنه " بودى " ، سوف يكون مهتما بالعدو كذلك . " بابا ، لا أستطيع أن أجرى سريعاً مثل بقية الأولاد . فقدماى قصيرتان ، ولكن حركاتي متناسقة ومن الممكن أن أكون جيداً فى لعب التنس " . لقد اقترح " بودى " بجدية هدفاً رياضياً واقعياً أمام نفسه ، وعلى الرغم من خيبة أمل أبيه فى البداية ، فسرعان ما بدأ يتابع مباريات التنس مع ابنه فى التلفاز . وبعد فترة صار الابن منافساً قوياً وسعد الأب للنشاط الذى اختاره ابنه .

### إرشادات مفيدة :

إذا لم يبد طفلك اهتماماً بتلبية طموحاتك ، ولكنه كان متلهفاً للإنجاز بطريقة أخرى مستقلة ، فلتتصرف فى بنضح ، واحترمى طموح طفلك وشجعيه .

## ٦ . تعليم اتخاذ القرارات والاستقلال

أرادت " إلا " دائماً أن تكون هى القائدة ولم تسمح لزوجها " ستانلى " باتخاذ القرارات . وقد كان " ستانلى " شخصاً ضعيفاً ومتربداً لأنه نشأ تحت جناح أم شديدة التحكم والسيطرة ، فقبل بسلطة زوجته وضرب لأبنائه مثلاً سيئاً . وبكل أسف فإن " إلا " عاملت أولادها بالطريقة نفسها التى عاملت بها " ستانلى " فكانت تملئ عليهم ماذا يرتدون وماذا يأكلون ومن يقابلون .

كان الأولاد وهم الآن فى عمر المراهقة يشعرون بأن آراءهم لا قيمة لها . من خلال اتخاذ كل القرارات حرمت " إلا " أولادها من الثقة بالذات والاستقلالية والتحفيز الذاتى . سيكونون على الدوام محرومين من مهارات التفكير ، والتخطيط واتخاذ القرارات ، وكل ما يلزم للنجاح فى الحياة .

على الرغم من شعورك بأنك تعرفين ما هو الأفضل لطفلك ، فمن المهم أن تعدى ابنتك أو ابنتك للتفكير والتدبر ، ولاتخاذ القرارات وحل المشكلات باعتماده على نفسه . وهذه العملية تبدأ في الأعوام الأولى وهي مهمة للنضج العاطفي والانفعالي .

### \* دعم خيارات طفلك

الكثير من الأطفال في عمر ما قبل المدرسة لديهم ما يحبون وما لا يحبون . وهي مسئوليتك أن تزودي صغيرك بفرص متنوعة ليصنع خياراته : ثم احترام تلك الخيارات ، وإظهار تقديرك لأفكار طفلك .

تحدثت " براندا " مع " لندسى " طفلتها ذات الأربعة أعوام قائلة : " سوف نقيم حفرة سواء يوم الأحد مع أصدقاء بابا ، لكنك قد تدعين واحداً من أصدقائك لينضم إلينا : " كيفين " وأمه وأباه أو " جاكلين " وأهلها . أى الأسترين تفضلين أن نتصل بهم ؟ " .

في اليوم السابق للحفل سألت والد " لندسى " : " هل تحبين مساعدتنا في وضع قائمة الطعام ؟ يمكننا أن نتناول اللحم أو الدجاج ، البطاطس المحمرة أو الذرة ؟ هل تعرفين م الذي تحب " جاكلين " أن تتناوله ؟ " .

عندما سمح والداها لها بأن تلعب دوراً حيويّاً في التخطيط للحدث الأسرى ، شعرت بأهميتها . وتابع والداها الأمر من خلال قبول قراراتها .

### إرشادات مفيدة :

بوسعك تنمية الصفات القيادية لدى طفلك ، والتفكير المستقل ، والقدرة على اتخاذ القرارات ، والشعور بالثقة بالذات .

❖ امنحى طفلك فرصاً للاختيار ما بين خيارات مقبولة .

❖ قومي بتلبية الرغبات المفضلة لطفلك إذا كان ما يفضله معقولاً ( ما زلت قائمة بالإشراف بتقديم الخيارات ) .

## \* تقبل التفكير المستقل

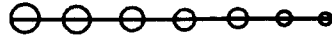
عندما يستطيع الأطفال تكوين آراء خاصة بهم ، غالباً ما يخوضون صراعات قوى مع والديهم . وكثيراً ما تتمحور الصدامات حول أمور تافهة ، لكن النبوة المزعجة للصراع تستمر لأعوام تالية . تجنبوا الخلاف حول توافه الأمور .

أرادت " مارنى " من ابنتها " آلانا " أن ترتدى حذاءها الجلدى الخاص بالحفلات للذهاب إلى عيد ميلاد صديقتها . لكن " آلانا " رفضت وصاحت الصغيرة ذات الأعوام الثلاثة : " أريد أن أنتعل الصندل " وعلى هذا نشأ النزاع والضجيج .

وعندما وصلت الجدة قالت لابنتها مفسرة : " لقد كنت مثل " آلانا " تماماً ، طفلة تعرف بالضبط ما الذى تريده . لهذا نجحت فى حياتك " . ابتسمت " مارنى " قائلة : " بصراحة ، لا يهم إذا ما كانت ترتدى حذاء الحفلات أو الصندل فى الذهاب للحفلة . فلماذا أتشاجر معها ؟ فقد يكون لديها سبب حقيقى لاختيارها " .

ونادت ابنتها لتعلمها بتغيير رأيها : " يمكنك انتعال الصندل يا " آلانا " إذا كان يعجبك أكثر من الحذاء الجلدى " . وهكذا طارت " آلانا " من الفرحة وقالت : " وسوف أستمتع كذلك بالحفلة كثيراً فذلك الحذاء اللامع يوجع قدمى " .

لا تنخرطى فى صراعات يومية بشأن " رأىى مقابل رأىىك " . أسسى لعلاقة من التسامح والتواصل المحب . وادمحى طفلك على أفكاره ، وإيمانه بقدراته وإمكاناته ، وميوله شخصية ، وحماسته .



المهمة

النقاط

**" التعليم ، التعليم ، التعليم " لتنمية الوعي الذاتى  
والمعرفة الخاصة بالعالم : أنت وزوجك أول معلمى طفلك  
وأهمهم على الإطلاق .**

- ١ . علمى طفلك المهارات الفكرية من خلال خبرات الحياة اليومية .
- ٢ . علمى طفلك المهارات الإبداعية عن طريق تعريفه على الأعمال الفنية : مثل الرسم ، والحركة ، والموسيقى ...
- ٣ . علمى طفلك المهارات الاجتماعية ، الآداب العامة ، الاهتمام بالمظهر الخارجى ، والأخلاق الطيبة ، والأمانة ، من خلال التدرب وضرب المثل له .
- ٤ . علمى طفلك الطموح وتحديد الأهداف عن طريق كونك نموذجاً يحتذى له وتشجيعه على الإنجاز .
- ٥ . علمى طفلك قوة المشاعر ، القيم الأسرية ، اتخاذ القرارات ، الاستقلال ، وقيمة المال ، عن طريق احترام أفكاره وخياراته .

## الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال

### ال خ ا ت م ة

على الرغم من أن تربية الأطفال مهمة شاقة وغالباً ما تكون محيرة ، إلا أنها ذات عائد فيما يتعلق بتنمية طفلك من رضيع لا حول له ولا قوة ويعتمد عليك بشكل كامل ، إلى صبي يتزايد استقلاله ، إلى فتى مزدهر النمو ، إلى مراهق يافع ، وفي النهاية إلى شخص راشد ناجح وكفء ومحبوب .

#### إرشادات مفيدة

تمر المراحل العمرية بسرعة . انتهزى الوقت لكى تعشقى صغيرك وتستمتعى بذلك خلال كل مرحلة من حياتكم .

عن طريق اتباع الأسرار السبعة للتربية المثالية للأطفال ، سوف تتالين المساعدة على تنشئة أطفال أسوياء ومنتجين . مع أن الكمال التام أمر مستحيل ، فلا أنت يمكنك أن تكونى الأم الكاملة ، ولا ابنك أو ابنتك سيكون الطفل الكامل ، إن الرغبة فى التميز الحقيقى يعتبر هدفاً مثيراً للإعجاب وسوف يقودكم إلى الاتجاه الصحيح .

١. تحديد الأولويات : صمى " دائرة الأولويات " أى الخطة الأسبوعية لتساعدك وزوجك على فهم أحدكما للآخر ، والتوازن بين احتياجات الأسرة ، والمسئوليات ، والرغبات ، بحيث تكون سلامة طفلك وراحته هى الأولوية رقم واحد . قدمى لابنك أو ابنتك الرعاية الأساسية ، والحب ، والراحة ، والأمانه ، وهينئى له منزلاً منظماً وسعيداً . أثناء تخطيطك للجدول الأسبوعى ضعى فى اعتبارك الالتزامات الزوجية ، تربية الأطفال ، الاهتمام بالحيوانات الأليفة ، العمل ، الالتزامات العائلية ، الأحداث الاجتماعية ، الاسترخاء ، وتحقيق الذات .

٢. معايشة تجارب الحياة مع طفلك : عرفى طفلك على عالمنا وتقاسما المشاعر المثيرة الفاجمة عن اكتشاف البيئة المحيطة من خلال الحواس . واستمتعا بالمرئيات ، والسمعيات ، والمذاقات ، والروائح ، وقوما بلمس أشياء جديدة وأماكن جديدة . وشاركا فى مجموعة متنوعة من الأحداث الملائمة للعمر . احترمى صغيرك كشخص ذكى وتبادل مع الأفرار والآراء .

عندما لا تستطيعين أن تكونى بالقرب من ابنك أو ابنتك ، تخيرى من يقدم له الرعاية بحيث يكون كفوآ ليحل محللك على خير وجه . وأيضاً قومى بالتخطيط المسبق وهينئى المحيط لاكتساب خبرات لها قيمتها .

٣. " ضعى نظاماً ثابتاً " دون أن " تتحولى إلى الأءاء الآلى " . أرسى الأنظمة الروتينية ، والقواعد ، والمحاذير ، والإرشادات التى تساعدك على تنظيم حياتك المزدحمة وترسيخ المبادئ ، والمسئولية الشخصية ، والآمال الاجتماعية . الأشخاص الأصحاء يتكيفون ، ويبعدون ويتصرفون بمرونة فى ظلال الأنظمة التى قاموا بوضعها بأنفسهم ، علاوة على تشجيع التغيرات الظرفية والخيارات التابعة لمقتضى الحال .

٤. المتابعة : لدعم الثبات والانتظام ، ولغرس قيم الأمانة والإخلاص احرصى على الوفاء بما تقطعين من وعود ، وكذلك على اتباع القواعد من قبل الأسرة كاملة : حيث تكون الطموحات واقعية . عندما تقومين بالمتابعة روتينياً ، فإنك تعلمين صغيرك بأنه من الممكن الثقة فيك والاعتماد عليك .

٥. التشجيع : نمى مواطن قوة طفلك ، وتغلبى على مواطن ضعفه ، خلال نموه الفكرى والبدنى والانفعال والاجتماعى والإبداعى . أثنى على منجزاته الحالية وشجعى منجزاته المستقبلية . كونى قدوة له فإنك كذلك سوف تظهرين له قيم الالتزام والمسئولية .



٦. التواصل : عندما تبدين اهتماماً بمشاعر طفلك ، وتعبيرات وجهه ، وحركات جسده ، وبما يقوله وما لا يقوله ، فإنك تفتحين قناة الاتصال بينكما وترسين شعوراً " بالتوافق " والتواصل . ومع نمو طفلك شجاعته على التعبير عن مشاعره الخاصة ، وأفكاره ، ورسخى بداخله الإخلاص والأمانة المتبادلين . هينئى جواً أليفاً ودوداً وكونى دائماً بجواره للاستماع وتقديم العون عند اتخاذ القرارات . سوف تشعرين بالصلة الحميمة بطفلك سواء كنت قريبة منه أو بعيدة عنه .

٧. التعليم ، التعليم ، التعليم : أنت أول وأهم معلم لطفلك وأهمهم على الإطلاق ، ستنقلين إليه المعرفة وقوة الشخصية ، والخبرات الاجتماعية ، والاخلاق ، والقيم ، والمبادئ . إنك تعلمينه عن طريق التفاعل والاتصال ، وعن طريق خوض الحياة معاً ، وبضرب المثل الصالح له .

استمتعى بكل لحظة من اللحظات الساحرة لطفلك

وسوف تكون تربيتك له مثالية وناجحة .