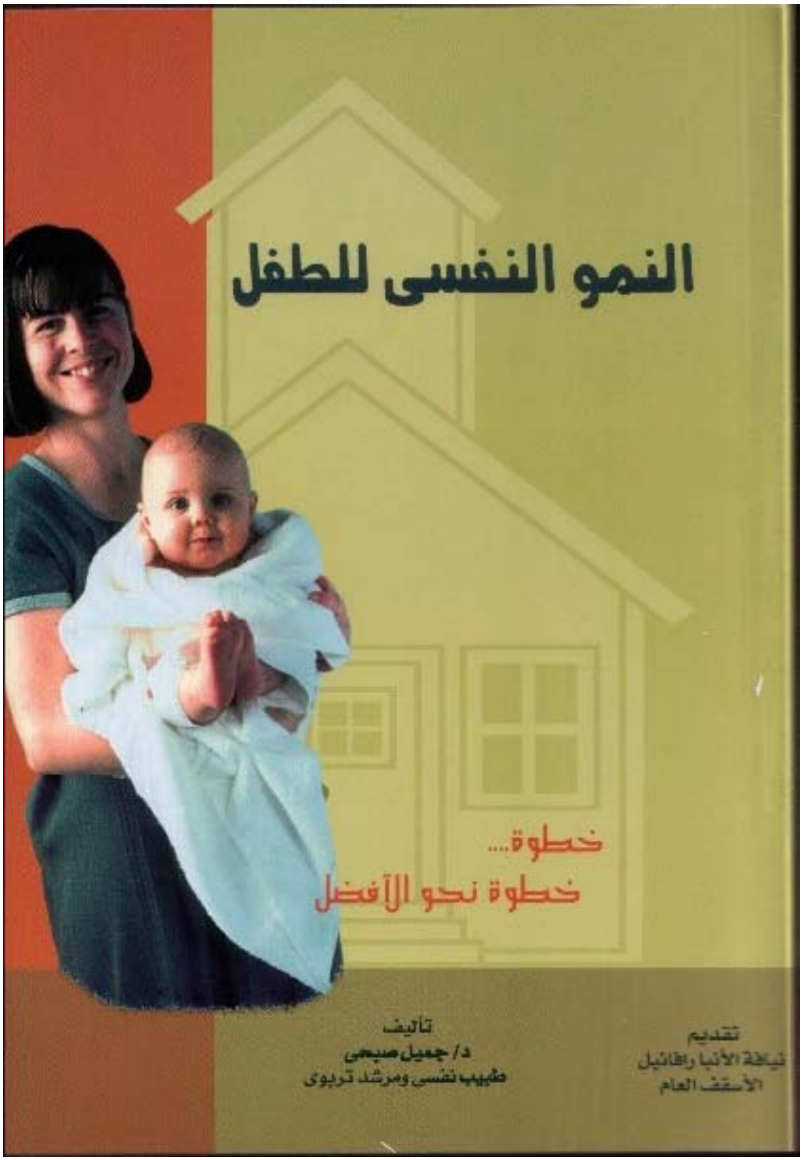
للأباء والأمهات والخدام لتنشئة أطفالنا على النجاح والتفوق

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦



المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

الفهـــرس

	الصفحة
مقدمة المؤلف	**١**
الفصل الأول: منذ الولادة و حتى سن المراهقة	**٣**
الفصل الثاني: سارق الأضواء	**٢٠**
الفصل الثالث: محطـ ـ ـ ورات	**٢٤**
الفصل الرابع: رغم الحب قد نكون سبب الدمار	**٣٠**
قيـ ـ م ذاتـ ـ ك كشريك	**٣٧**
الفصل الخامس: حاضرنا صورة من خبرات الماضي	**٣٩**
مراجعة الذات	**٤٧**
الفصل السادس: خطوة .. بخطوة منذ الولادة و حتى عام	**٥١**
الفصل السابع: خطوة ..بخطوة من عمر عام و حتى عامين	**٦٨**
خطوة .. بخطوة من عمر عامين	**٧٨**
قيم ذاتك كأب ... قيمي ذاتك كأم	**٨٠**
من نحن.....	**٨٧**

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مقدمة

كـل مـنا له حلـم جميل داعبه في الطفولة وسبح معه في سنوات الدراسة الثانوية والجامعية أن يكون له أسرة وأطفال فيجب أن نهتم بـأن تعيش هذه الأسرة بالحب والتفاهم والمشاركة وأن ينمو أبناؤنا في صحة نفسية وعقلية وجسمانية سليمة.

فلـنعلم أن المشـاكل النفسـية فـي الشـباب من اكتئاب وإدمان وانحرافات جنسية وفشل في الدراسة والعمل والزواج سببه أخطاء في التربية عند الصغر.

فـرغم حب الوالدين الشديد لأبنائهم ورغبتهم في أن يكونوا في قمة الـنجاح والسـعادة وبذلهم كثيراً من الجهد والمعاناة من أجل أبنائهم ولكـن أحياناً لعدم المعرفة بالتربية السليمة تحدث أخطاء تربوية قد تؤدي إلي مشاكل في شخصية الطفل وسلوكه وتدمر كل ما بذل من جهد وتؤدي للفشل.

وغالـباً ما يستخدم الوالدان الأساليب التربوية التي غُرست فيهم منذ الصـغر فتكون أساليبهم في تربية أبنائهم مشابهة لما تربوا عليه في الصـغر وأحـياناً عكس هذه الأساليب دون تمييز ومعرفة بمشاعر أبنائهم واختلافاتهم الفردية واختلاف ظروف المجتمع.

فإذا تربى أحد الوالدين علي الشدة والعنف وهذا الأسلوب أدى به إلي النجاح سيستخدم نفس الأسلوب مع أبنائه وإذا أدى هذا الأسلوب إلي فشـله أو تعبه النفسي سيستخدم عكس ذلك فيكون التدليل الزائد هو أسـلوبه. وللأسف كلا الأسلوبين خطأ حيث أن خير الأمور الوسط والاعتدال والمعرفة بالأساليب السليمة واستخدامها.

إن أسـلوب التعامل مع الطفل في مراحل نموه الأولى هي الأساس الحاسم في تكوين شخصيته ونفسيته وطباعه في الكبر ولذلك فأسلوب الوالديـن فـي التربية والمدرسين في المدرسة والأقارب والزملاء ووسائل الإعلام ودور العبادة هي الأساس لفهم الطفل لذاته ومعرفته بها.

فلـنعمل مـن أجـل أبنائنا نقدم لهم الحب والفهم والمعرفة السليمة ونتجنـب الأسـاليب الخاطـئة التي تسبب لهم جراحاً نفسية ومعاناة ومشاكل في الشخصية قد تظهر وتتضح في المراهقة أو النضج.

علي كل إنسان أن يضع علي عاتقه واجبات ومسئوليات ورسالة يؤديها نحو أبنائه ولا يتهرب من المسئولية ولا يلقي اللوم علي الآخرين أو الظروف المحيطة.

د. جميل صبحي

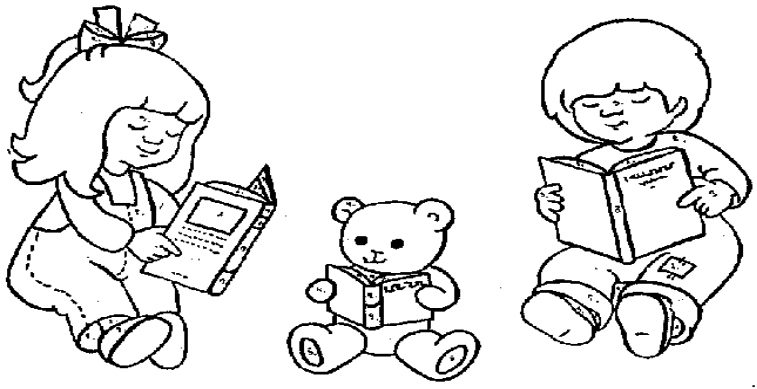
المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

الفصل الأول

أسس التعامل النفسي السليم

منذ الولادة

وحتى سن المراهقة



المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مقدمة

كنـت أتخيل عند بداية الاعداد لهذا الكتاب أن المُقدم على قراءته إنمـا هـو شـخص متعلم مثقف يريد ان يصنع حياة ناضجة له ولأسرته.. ولكن هل هذا هو المطلوب.....؟؟؟

أعزائي الآباء ما هو الأساس لكي ننجح جميعاً في صنع عالم مثالي لاطفالنا ؟؟ هل المعرفة وقواعد الصواب والخطأ كافية ؟؟

إن التربية السليمة في الصغر هي أساس النجاح في الحياة " الدراسة والعمـل والـزواج والحياة الاجتماعية " ولذلك يجب أن يكون هدف الأبـاء الاتصـال الجيد بعقلية أبنائهم وتلبية احتياجاتهم النفسية من خلال تدعيم أواصر الحب والمشاركة وتنمية قدراتهم علي التواصل الإنساني والاجتماعي السليم **من خلال :**

أولاً: القدوة

إن القـدوة هـي الأسـاس الذي يتعلم منه الطفل كل أنواع السلوك الإنساني ويعتبر الوالدين أساس هذا التعلم ، فيتشرب الطفل الكلمات والألفـاظ والمعانـي من الوالدين أولاً والآخرين الذين يتعاملون مع الطفل ثانياً مثل الأقارب والمدرسين وزملائه الأطفال والتلفزيون.

مـثال ذلك الطفل يتعلم لغة والديه إذا كانت العربية أو الإنجليزية أو الفرنسـية وكذلـك يـتعلم لغتهم في الحوار وفي المناقشة في الثورة والغضب في السلوك مع الآخرين فالطفل مثل جهاز التسجيل يسجل الصـوت والصورة من الوالدين مثل أسلوبهم وأخلاقياتهم ومفاهيمهم وهو يتعلم ذلك من سلوكهم وليس من عبارتهم أو توجيهاتهم له.

حـتى الرضـيع يخزن ما يسمعه ويراه وعند بداية النطق قد ينطق بكلمات تم اختزانها في ذاكرته بعد الولادة ولم يسمعها بعد ذلك.

إذا كانـت ألفـاظ الوالديـن نابية " شتيمة وألفاظ سيئة " أو أحدهما عصبي أو شخصية عنيدة ، **فمهما قيل للطفل عن الألفاظ المحترمة والسـلوك السـوي سوف يتقمص ويقلد سلوك الوالدين في نفس الوقـت لا يحـترم كلامهم حيث أنه لا يجد فيه مصداقية حيث أنهم يفعلون عكس ما يحاولون تعليمه له والأكثر من ذلك قد يسقط أحد الأبوين أو كليهما من نظره حيث أنهم يقولون ما لا يفعلون.**

- فكـيف يقول أب لأبنه حب أخيك واحتمله وساعده وهو يجد أن أبيه لا يحب عمه ويتشاجر معه ويشكو منه باستمرار.
- كـيف أقول لأبني أذهب إلي دور العبادة حيث أن العلاقة مع الله تجعلك إنساناً محبا هادئاً حكيماً والطفل يري أن أبيه يذهب إلي دور العبادة ورغم ذلك فهو غضوب وعصبي ومندفع ولا يستطيع التحكم في انفعالاته وبالطبع سوف يفقد المصداقية في أبيه وفي دور العبادة.
- كيف تقول الأم لأبنائها أن أباكم رجل فاضل ومخاص ويجب أن تحترموا كلامه وهم يجدون الأم لا تثق به ولا تحترمه أثناء الحوار أو الحديث أو الانفعال أو قد يحدث ذلك من الأب.
- مهما تكلم الوالدان عن الهدوء والحكمة والأمانة والحب والتعاون ولا يتعاملون بهذه الأساليب سوف يتعلم الطفل من سلوكهم ويتعامل بأسلوبهم وليس بكلامهم أو تعليماتهم.

كـيف تـتكلم الأم مع أبنائها عن الرضا وقلة المصروفات ويجدونها دائمة الشجار مع الأب علي الماديات وهي غير راضية.

كـيف نـتكلم عن إحساس الأمان مع الله وثقتنا فيه ونحن نعاني من القلق والخوف.

- أحـياناً تكـرر الأم قـولاً أمـام الأبناء مثل " إنني مثل الشغالة بالمنزل في النظافة والطهي" وعمل الأشياء المنزلية وحين تطلب من طفلـتها أي عمـل منزلـي تقول لها الابنة "هو أنا شغالة" وترفض المساعدة.

- كـيف يكـون أحـد الوالدين كثير الشكوى من الآخر للأقارب والمعارف أمام الطفل ثم يطلب من الطفل أن يقدر ويحترم كلامه.

ففـي مـثل هـذه الحـالات يفقد الأبناء المصداقية في الطرفين ثم يـبدءون فـي عمل ما يريدون دون علمهم عند الكبر حيث أنهم لا يثقون في كلامهم أو وجهات نظرهم.

يأكل الأباء الحصرم والأبناء يتضرسون.

أي أن الخلـل فـي شخصية أحد الأبوين الذي قد يؤدي إلي الثورة والغضـب وسوء الظن وعدم الحكمة يؤثر تأثيراً مباشراً في أبنائهم ويخلـق منهم شخصيات مضطربة غير قادرة علي الحكمة والهدوء والشجاعة والمثابرة والتفوق والنجاح.

قد يقول البعض أنني أطالب الوالدين بالمثالية حتى ينشأ الأبناء في صحة نفسية جيدة فأقول لهم ولماذا أنتم تطالبون أبنائكم بأن يكونوا أسوياء وناجحين.

يجـب أن نحاول تعديل بعض السلوكيات والطباع الخاطئة لصالحنا أولاً ولتنشئة ناجحة لأبنائنا ثانياً.

مـع علمـنا جميعاً مدي حب الوالدين لأبنائهم وتضحيتهم من أجلهم ولكـنهم قـد يحـتاجون إلي الصبر والهدوء والروية من أجل حياة أفضل.

ويجب أن ندرك أهمية دور الأقارب والمعارف والمدرسين والزملاء ووسائل الإعلام مثل التلفزيون والكمبيوتر في التأثير علي سلوكيات وأخلاقيات وأسلوب أطفالنا.

لذلـك يجـب أن نحـاول اختيار دور الحضانة والمدارس المناسبة والـتدخل مـع المدرسين أحياناً إذا اكتشفنا بعض الأخطاء والوعي بالمعارف والأقارب وأساليبهم وتجنيب الطفل التعامل مع الأشخاص غـير الأسوياء واختيار أصدقاء أطفالنا ، **مع التوجيه إذا وجدنا أن الطفـل قـد تشـرب أي أسلوب خاطئ بشرط أن يكون الوالدين لا يفعلون ذلك السلوك.**

ثانياً – التعليم والتوجيه من خلال تعليمات ثابتة

يقـال إذا كـان الوالـدان حازميـن بشدة وباستمرار مع الطفل أو متسـاهلين بإفـراط مـع الطفل أفضل من التقلب السريع بين الشدة والعـنف أحـياناً والتدلـيل والتساهل أحياناً أخرى أو أن يكون أحد الوالديـن شديد العنف والآخر شديد الحنان ولكن الأفضل من كليهما هـو الاعـتدال الحـزم باعتدال والتساهل باعتدال فإن خير الأمور الوسط بشرط أن يكون ذلك من خلال تعليمات واضحة للطفل.

بمعني أنه إذا اعترضنا علي فعل معين للطفل يجب الاعتراض دائماً علي عمله بنفس الأسلوب في كل مرة ولكن أحياناً يحدث كالأتي :

يقوم الطفل بعملٍ ما " عبث بجهاز بالمنزل مثلاً " وتكون الأم هادئة فـي ذلـك الوقت فتتركه يلعب به وأحياناً أخرى تكون الأم في حالة انفعال لأي سبب من الأسباب فيعبث الطفل بنفس الجهاز فتثور عليه وتقوم بضربه فلا يفهم الطفل أين الصواب وأين الخطأ.

أو تعاقب الأم طفلها علي شئ ما والأب يرفض عقابه علي نفس هذا الشيء.

فـلا يعرف الطفل هل ما قام بفعله خطأ أم صواب. وقد يبدأ الطفل بعمـل سـلوك مبهم وغير هادف حيث انه لم يعد يعلم الصواب من الخطأ ويخشى العقاب.

ولذلك يجب أن يتفق الوالدان علي أسلوب ثابت للتعامل مع الطفل بينهما وليس أمامه ويجب أن يكون العقاب متناسباً مع حجم الخطأ وعمر الطفل.

ويفضـل في كل الأحوال العقاب السلبي " حرمان الطفل من لعبة أو بعض الحلوى " ولا يفضل العنف أو الضرب.

كمـا يجب معرفة قدرات وإمكانيات الطفل في كل مرحلة من عمره حتى لا نعاقبه علي شئ لا يستطيع الامتناع عنه أو نطالبه بفعل شئ فوق مستوي قدراته أو إمكانياته.

ويجب أن تكون تعليماتنا للطفل واضحة مع شرح وتوضيح الضرر الذي قد يحدث له بما يتفق مع عمر الطفل.

ويجب ألا نكون كثيري التعليمات للطفل ونطالبه بأن يكون نموذجياً في كل شئ فنحد من لعبه وحركته وقدراته وإمكانياته.

ولكن نحاول منعه فقط عن الأشياء التي قد تسبب له الضرر.

فكثـيراً ما يتمرد الأطفال علي الوالدين ويتمسكون بعمل أشياء ضد رغـبة والديهـم بسـبب كـثرة التعليمات فيجد الطفل أن الوالدين يرفضون معظم الأشياء فيتمرد ويعاند هو الأخر في الاستجابة لهم.

سئلت في أحد الندوات :

س : إن طفلي لا يهتم بالعقاب السلبي مثل منعه من النزهة أو بعض الحلوى.

ج : إذا تعـود الطفـل علـي العقاب الشديد باستمرار فلن يستجيب للعقاب السلبي فلابد أن ننتقل بالتدريج من العقاب الشديد إلي العقاب السلبي.

أو إذا لـم تكن النزهة تهم الطفل – فكثيرمن الأهل للأسف يعتبر أن الـنزهة هي زيارة الأقارب والتي لا يحبها الطفل فلا يهتم بها ولكن إذا كانـت الـنزهة إلـي الملاهي أو النادي وكان الأهل يلعبون مع الطفل فقد تفرق معه كثيراً.

ومـن أنـواع العقاب السلبي حرمان الطفل من المصروف أو جهاز الكمبيوتر أو التليفزيون – ولكن **لابد أن يكون الحرمان لفترة قصيرة متناسبة مع حجم الخطأ.**

وإذا اعتذر الطفل نسامحه مرة أو مرتين ثم نقوم بتنفيذ العقاب ونردد أن هـذا العقاب لكي يتذكر الخطأ ولا يقوم بعمله مرة أخرى ولكننا نحبه في كل الأحوال.

كما أنه إن وجدت ألفة عالية مع الطفل وكان الوالدان يقومان باللعب مع الطفل باستمرار فسيكون عدم اللعب مع الطفل نوعاً من العقاب السلبي الذي يجعله يستجيب للتعليمات المعتدلة.

ثالثاً – الحب

الحـب ليس مجرد عواطف ومشاعر تبقي عاجزة عن الوصول إلي الأبناء فينمو الطفل معتقداً أنه غير محبوب ومرفوض من الوالدين.

إن مشـاعر الحب رسالة يجب أن تصل إلي الطفل بأسلوب التعامل وطريقة الكلام والحوار مع الطفل.

يجب أن يشعر الطفل أنه محبوب لشخصه ولذاته وليس لما يفعل أو لا يفعل.

إن هـذا الحـب غـير المشـروط بسلوك الطفل يجعله يقبل نفسه والآخرين وينمو علي التضحية والعطاء ويتخلص من الأنانية وحب الذات.

فإذا أخطأ الطفل يجب أن يشعر أننا نكره الخطأ ولا نكرهه هو وإننا نـرفض الخطأ لأنه يضره شخصياً " يسبب له الأذى ". وإذا عوقب الطفـل فإن ذلك لكي يتذكر الخطأ ولا يكرره ولكن العقاب ليس لأنه طفل غير محبوب.

لذلك يجب أن نحذر من تكرار عبارات :

أنـت سيئ ، أنت تخطئ دائماً ، نحن نكرهك ولا نحبك لأنك تخطئ **ولكن نشعره دائماً أننا نحبه رغم أخطائه ونشجعه علي عدم تكرار الخطـأ لأنـه ذكـي ومحبوب** ولكن للأسف فإن بعض الأباء عندما

يخطـئ الطفل أو يكرر الخطأ ينقلبوا عليه بالضرب والعنف والقول أنت وحش ، أنت شرير ، إننا نكرهك لأخطائك.

وأحياناً إذا ما كان هناك خلاف دائماً بين الوالدين يردد أحدهما القول لأطفالـه : أنـتم السبب في أنني مستمر في هذه الحياة المؤلمة مع الطـرف الأخـر فيعتقد الطفل أنه غير محبوب لأنه سبب في عدم سعادته.

إذا مـا حدث مقارنة بين أبني وطفل أخر أو أخيه وقيل له أن الطفل الأخـر أحسـن أو أفضل أو أذكي منك يعتقد أننا لا نحبه لأنه ليس كفء مثل الطفل الأخر.

فـالطفل يشـعر ويفهـم بطريقـته ولذلك يجب أن نقدر حدود فهمه ونتعامل علي هذا الأساس.

ولذلك يجب أن ندعم الحب مع أطفالنا :

بالأحضان والتلامس واللعب معهم وإعطائهم وقتاً للنزهة والتفاهم والمشاركة معهم في ألعابهم ونحذر من الانقلاب عليهم في وقت الانفعال والغضب.

ولابـد أن نحـذر من التدليل الزائد وإشباع كل رغبات واحتياجات الطفـل في كل وقت حتى لا يكبر الطفل علي الأنانية وحب الذات. لابد عند الخطأ أن يعاقب بحساب كما ذكرنا ولابد أن نرفض بعض طلـبات الطفـل التي يغالي فيها مهما بكي أو تمسك بها ولكن دون إهانة له أو تجريح أو ضرب.

ونشجعه علي المشاركة والعطاء لأخوته أو أصدقائه مما يمتلك حتى يتعود علي العطاء.

مشكلة نفسية :

جـاء طفل عمره ٧ سنوات أحد المرات يشكو لي من والديه فسألته هـل يقومـون بضـربك فقـال لا " ياريت كانوا يضربوا " لكنهم يلومونني بشدة وإهانة أقسى من الضرب.

احذروا

الإهانـة للطفـل خصوصا أمام أخوته أو الأقارب أو ضرب الطفل علي الوجه حيث أن في ذلك إهانة شديدة.

لابـد أن نـدرك أن قـدرات الأطفال مختلفة فلا نقارن بينه وبينهم ونطالبه أن يفعل ما لا يستطيع فعله وقد يستطيع من في عمره القيام به ولكن نشجعه فقط تدريجياً حتى يستطيع ذلك.

إن التعليم والدراسة جزء هام في حياة الطفل ولكنها ليست كل حياة الطفل فالشخصية السوية هي أساس النجاح في الحياة العامة فما فائدة أن يكون إبني طبيبا أو مهندسا ولكن لاضطراب شخصيته وعدم قدرته علي التعامل الجيد مع الآخرين يكون طبيباً أو مهندساً فاشلاً.

وما فائدة الضغط علي الطفل واستخدام العنف والشدة كي يتفوق إبني دراسياً في مراحله الأولى الحضانة والابتدائي ولكن نتيجة هذا العنف يكـره الطفـل الدراسة ويتمرد عليها فيبدأ فشله الدراسي يظهر في مـراحل إعدادي وثانوي حيث في هذه المرحلة من العمر لا نستطيع استخدام العنف والشدة.

- **إن الحـب والألفـة هو صمام الأمان لأطفالنا** حيث أنه من خلال الحب والثقة المتبادلة بين الوالدين وأطفالهم يستطيع الطفل التعبـير عـن ذاته ومشاعره وما يصادفه من مواقف في الحياة لوالديه فيمكن إرشاده للصواب والخطأ.

- ولكـن فقدان الحب والثقة يجعل الطفل متباعداً عن الوالدين نفسياً وفاقد المصداقية فيهم فيخفي عنهم مشاعره والمواقف التي تصـادفه وينساق وراء الأصدقاء ويبدأ في الكذب علي الوالدين ويقوم بما يريد في الخفاء ولا نعلم عن سلوكه ومعاملاته أي شئ ومن هنا يبدأ الانحراف بجميع أشكاله.

مشكلة نفسية :

أذكر أحد الشباب جاء للإرشاد النفسي في مرحلة جامعية وروي أن والدته كانت شديدة العنف معه أثناء الصغر وكانت تستخدم الضرب في الدراسة وتعديل سلوكه واستمر أسلوبها هذا حتى مرحلة إعدادي وفـي نهايـة مـرحلة إعدادي عندما أصبح قوياً وقادراً أنها حاولت اسـتخدام الضرب معه فانفعل عليها بشدة وقام بالسيطرة عليها وقال لهـا إذا كانـت المسألة قوة وافتراء فأنا الآن أقوى منك عضلياً وإذا حاولـت ضربي مرة أخرى سوف أرد بالمثل ومنذ ذلك الوقت بدأت الأم تخاف الابن وتخشاه فما الفائدة التي عادت عليها من ذلك.

رابعا : دعم الإحساس بالأمان عند الطفل

عندما ينمو الطفل في جو يشعر فيه بالأمان وعدم الخوف ينشأ علي الشجاعة والحكمة والهدوء وقد يفقد الطفل الإحساس بالأمان للأسباب الآتية :

١ – كـثرة القلق والتوتر لأحد الوالدين الذي قد يُظهر خوفه أو قلقه الشديد علي أحد أفراد الأسرة أو الخوف والقلق من المستقبل.

٢ – عـندما يتكلم الوالدان أمام الطفل عن مشكلة مالية أو اجتماعية خطيرة وأنهم مهددون بالخطر.

٣ – تخويف الطفل للتحكم في سلوكه فيلجأ الآباء لتخويف الطفل من الحيوانات والحشرات أو تخويفه بالضرب أو الإهانة أمام الآخرين.

ويسئ كثيرون بتخويف الطفل من الله وأنه سوف يعاقبه عقاباً شديداً ويشويه في النار.

أذكر ذات مرة أن أم كانت تقف أمام شواية فراخ هي وطفلها وقالت له أن ربنا سوف يقوم بشويك في النار مثل هذه الفرخة لأنك طفل وحش وسيئ.

فلنتصـور معـاً مدى الخوف في نفس هذه الطفل من الله ولنعلم أن الطفل عندما يخاف شيء يكرهه فينمو هذا الطفل علي كراهية الله.

٤ – مشاكل الوالدين أمام الطفل وثورات غضبهم معاً يؤدي إلي قلق وتوتر شديد لدي الطفل يفقد الإحساس بالأمان لأنه يعتقد أن أحدهما قد يقوم بالأذى للآخر.

مشكلة نفسية

أذكـر شاباً حضر للعلاج من حالة قلق وخوف شديد عندما قرأ في إحـدى الصحف عن زوج قتل زوجته في ثورة غضب وكان سبب ذلـك أن والديه في شجار دائم فكان يتصور أن ذلك قد يحدث بينهما وكـان عندما يترك المنزل لأي سبب يكون في عجلة من أمره وفي حالة من الذعر حتى يعود للمنزل ويطمئن علي استقرار الأحوال.

٥ – عقاب الطفل بسبب الدراسة والامتحانات يجعل الطفل يفقد الثقة بنفسه وتنتابه حالة من التوتر والقلق أثناء الامتحانات تقلل من قدرته علي التركيز وقد تؤدي إلي فشله.

٦ – التخويف للطفل مثل لا تذهب مع أحد غريب لأنه سوف يسرقك ويعذبـك ولا نجـدك لابد أن نكتفي بالتنبيه البسيط لا تذهب مع أحد غريب فقط ولا نضيف عبارات التخويف والترهيب للطفل.

٧ – يجب أن نجنب الطفل الصغير مشاهدة أفلام الرعب أو العذاب حيـث أن مثل هذه الأفلام تجعل خيال الطفل ملئ بمثل هذه المشاهد المرعـبة **أو يصـاب بحالـة من التبلد الانفعالي ويرغب في تكرار**

المشـاهدة لهـذه الأفـلام فيصـبح هو عدواني ويرغب في إيذاء الآخرين دون أن يهتم بآلامهم أو معاناتهم.

إذا حدث وانتاب أبني الخوف من شئ " من الظلام أو الحيوانات أو النوم بمفرده " يجب أن احترم مشاعره وأبعده عن مصادر الخوف لفـترة طويلـة ولا أذكر أمام أحد أنه يخاف هذه الأشياء ونشجعه تدريجـياً في الأشياء التي لا يخاف منها ونؤكد أنه شجاع أكثر منا ونحن في عمره وتدريجياً يتأكد أن حقيقته النفسية أنه شجاع فيهدأ هذا الخوف تدريجياً.

ويجـب أن نحـاول معرفة سبب قلق الطفل فقد يكون بسبب مشاكل الوالديـن أو العقـاب الـزائد له أو كثرة التعليمات فوق احتماله أو الدراسة والامتحانات أو العقاب الشديد بالمدرسة.

ملحوظة

قـد تظهـر أعـراض الخوف والقلق لدي الطفل في شكل أعراض جسمانية :

- التهتهة في الكلام ومص الإصبع والتبول اللا إرادي
- القيء عند مواجهة امتحان أو خطر والصداع المستمر
- حالة من الثورة والانفعال بدون سبب واضح والبكاء المستمر
- نوبات من الإسهال عند مواجهة خطر.

ولـندرك أن سـلوك الطفل يتأثر بما نطلق عليه الارتباط الشرطي بمعني في حالة المذاكرة إذا كان أحد الأبوين عنيفاً مع الطفل وكثير الشجار معه ترتبط الدراسة في ذهنه بالعنف والشجار فيكره المذاكرة ويتوتر عند الإمتحان.

مشكلة نفسية

شـابة فـي الـثانوية العامـة بدأت تعاني من قلق وخوف شديد من الامـتحانات وتخشـى من نتيجة الامتحان وأن مجموعها لا يؤهلها لكلـية الطـب التي ترغب فيها – وقال لها الأهل لا تهتمي أي كلية كويسة كفاية. وعندما جلست معها بمفردي قالت لي أنهم منذ الصغر يقولـون لي يجب أن تصبحي طبيبة ولابد أن تكوني من الأوائل... والآن فقـط بعد أن تدهورت حالتي يقولون ذلك الكلام كيف أصدق وهم في داخلهم يتمنون أن أكون طبيبة.

خامسا: التشجيع

إن الشخصـية السـوية تنمو بالتشجيع ويتم تدميرها بالكامل بالإهانة والـتجريح فـالطفل يعتبر حقيقته النفسية كما يقال له فإذا ما كانت العبارات التي تتكرر علي مسامعه تشجيع مثل : أنت حلو أنت ذكي أنت محبوب من الآخرين ، أنت شجاع إعتبر أنه هو كذلك ويبدأ في محاولـة بذل جهد لإثبات هذه الحقيقة. أما إذا كانت العبارات سلبية مـثل أنـت غبـي ، أسكت يا حمار ، أنت لا تفهم ، يعتبر أن هذه حقيقته فلا يحاول بذل أي جهد لإصلاح ذاته لاعتقاده أنه مهما حاول فلـن يسـتطيع لأنـه غبـي وغـير كفء ويفقد ثقته في ذاته وفي المحيطين.

مثال:

إذا شـاهدت طفلاً يرتدي قميصاً نظيفاً وجميلاً ولكن البنطلون الذي يـرتديه غـير نظيف امتدح قميصه النظيف ولا تذكر شيئا عن عدم نظافة البنطلون سوف يذهب إلي المنزل ويري نفسه في المرأة فينتبه أن البنطلون غير نظيف ويبدله.

سادسا: الاعتماد علي النفس

إنـه من المهم كثيراً تدريب الطفل علي الاعتماد علي النفس وتحمل المسئولية منذ الصغر بطريقة لطيفة وأسلوب محبب لدي الطفل.

ويبدأ ذلك منذ الرضاعة بتدريبه علي مسك البزازة.

ثم محاولة الأكل بمفرده مهما حدث من عدم نظافة أو اتساخ لملابسه وتدريـبه علـي المهـارات المختلفة كما سوف يتضح في تدريبات المهارة.

وعندما يبلغ من العمر ثلاث سنوات

نشجعه على:

- اختـيار لعبه وملابسه بنفسه، " مثلا إذا اختار طفل ملابس صـيفية فـي الشتاء ننبهه أن الجو بارد وهذا سوف يضره وإذا أصـر علي ذلك نجعله يجرب – بأن نأخذه إلي الشباك ونشعره بحب بمدى برودة الجو – وإذا أصر نرفض خروجه معنا."
- اختيار أنواع الأكلات التي يحبها بنفسه.
- اختيار أماكن الترفيه المختلفة بنفسه.
- تشـجيع الطفـل علـى طلب الأشياء من المحيطين به مثل الشيكولاتة أو كوب ماء وإلا لن يحصل علي ما يريد.
- دمـج الطفـل فـي الألعاب الجماعية في الحضانة والنادي والمدرسة.
- الإطراء بصورة مستمرة لمحاولاته للاندماج والاشتراك مع الغير.

- عـدم ممارسة أي ضغوط علي الطفل للمشاركة بل الاعتماد علـى أسلوب التحبيب والترغيب مع إعطاء حلوي أو لعبة جديدة إذا فعل ذلك الشئ.
- **البعد تماماً عن الحديث عن خجله أو مخاوفه أمام الآخرين حـتى وإن كـنا نعـتقد أنه غير منصت للحوار. حيث أن التكرار لتلك العبارات يدعم الفكرة في ذهنه ويرسخها.**

مع ملاحظة:

عدم إحباطه عند الاختيار ومديحه للاختيارات السليمة.

- لفت نظره لأشياء أخرى إذا لم يحسن الاختيار.
- رفض بعض اختياراته غير السليمة بلطف وحب.
- **عـدم قبول رغبة له غير سليمة مهما حدث من الطفل من انفعال أو ثورة أو غضب ولكن دون تعنيف أو إهانة وتركه حـتى يهـدأ بنفسـه ولو بعد وقت حتى لو حدث ذلك أمام الـناس أو الأغراب وعدم اللوم له بعد ذلك في المنزل على ما حدث ونعتبر الموضوع انتهى فقط.**
- **لا بـد أن نقبل معظم اختياراته حتى لو لم تكن ملائمة من وجهة نظرنا نرفض فقط الاختيارات المغالى فيها أو التي قد تسبب الضرر له أو للآخرين.**

احذروا

كثرة التنبيهات للطفل عند الذهاب لزيارة الأقارب " لا تفعل كذا وكذا ولا تكسفنا أمام الناس أنت أحرجتنا بهذه التصرفات ".

ولكن مديحه علي السلوك الجيد حتى يكرره دائماً.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

ملحوظة:

إذا حـدث أي تعلـيق غـير لائق من الأقارب على الطفل يجب أن نـتدخل بسرعة ونمنع هذه التعليقات ونشكر في الطفل ونمدحه علي الأشياء الجيدة التي قام بها في أي وقت.

مع بداية مرحلة ابتدائي.

- نشـجع الطفـل علي ترتيب شنطة المدرسة وترتيب مكتبه وكتبه بالطريقة التي يحبها ويرغب فيها.
- اختيار المواد الدراسية التي يرغب أن يبدأ بها.
- مناقشة الطفل بعد اليوم الدراسي عن الأحداث والمواقف التي حدثت أثناء فترة الدراسة وعن أصدقائه وتنبيهه بلطف ولين إذا كان هنالك أخطاء.
- **احـذروا الانقلاب علي الطفل وتعنيفه إذا تحدث عن أخطاء له أثناء اليوم ولكن تنبيهه بلطف ولين.**
- أثـناء المذاكـرة يجـب أن نتركه فترات بمفرده يقوم بعمل بعـض الواجبات بنفسه ونشجعه بأننا سوف نلعب معه بعد تأدية واجبه ونتدخل على فترات للمتابعة.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

يجـب أن نعلم أن الطفل واسع الخيال ويمزج أحياناً بين الخيال والحقيقة عند روايته لأي حدث وعلينا توضيح الأمر له.

أذكر لكم بعض المواقف:

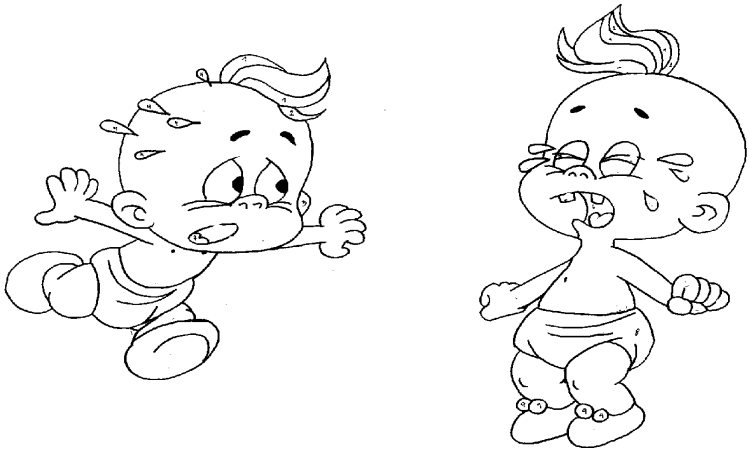
- كانـت طفلـة فـي مـرحلة ابتدائي تحكي لأمها أن إحدى المدرسـات تقابلهـا فـي الاسـتراحة وتعنفها علي بعض تصرفاتها ثم اكتشفت الأم أن ذلك لا يحدث مطلقاً.
- قـد يتخيل الطفل أن الأب أو الأم سوف يتركه في المدرسة ولن يحضر لأخذه.
- أذكـر أن طفلـة عندما بلغت مرحلة إعدادي روت لي أنها كانـت تتخـيل أن الذي يحضر لأخذها من المدرسة شخص غريب يلبس قناع الأب وكانت تحاول أن تتأكد أنه والدها.
- طفـل كان يروي لوالديه أنه يترك الحضانة بمفرده ويتجول فـي الشارع ثم وجد بحر ونزل للسباحة فيه وشكت الأم في الـبداية أن ذلـك حدث إلي أن روي قصة البحر الذي نزل للسباحة فيه.

إذا انقلـب أحـد الوالدين علي الطفل واتهمه بالكذب وعنفه سوف يخفـي الطفـل الحقيقة والخيال ويفقد الثقة في ذاته ولكن يجب أن نلفت نظره أنه تخيل ذلك الحدث ونصل معه تدريجياً إلي الحقيقة.

الفصل الثاني

سارق الأضواء

الغيرة بين الأخوة



المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

سارق الأضواء

الغيرة بين الأخوة

المولود الجديد.

مـن الطبيعـي أن يغير الطفل عندما تنجب الأم طفلاً آخر حيث أنه يشعر أن المولود سرق منه الأضواء والاهتمام حيث أن اهتمام الأم بـالمولود الصـغير بحكم احتياجه الشديد لها يجعلها تقصر في حق الطفل الأكبر فيعتقد أن حبها له بدأ يقل حيث أن الطفل يربط ما بين الحب والاهتمام.

ومن هنا تظهر الغيرة في سلوك الطفل الأكبر دون أن يصرح بذلك وبشكل لا إرادي غير متعمد.

وتكون مظاهره:

- عناد مع الأب والأم " في الملبس والمأكل ".
- ميل للعنف والعصبية.
- لفت النظر إليه بكثرة الحركة وتدمير بعض الأشياء.
- اللعب بعنف مع الصغير.
- أحياناً التبول اللاإرادي مثل الصغير.
- أحـياناً بإحساس خوف زائد لكي يجبر أحد الوالدين على الاهتمام به أو النوم معه علي نفس السرير.

احـذروا أيها الأباء من التعامل بعنف كرد فعل لهذه السلوكيات التي بـدأت تظهر علي الأخ أو الأخت الأكبر لأن هذا العنف سوف يدعم داخلهم أنه بسبب الصغير قل حبنا لهم فبدأنا بالعنف معهم.

فـالطفل لا يدرك أن سلوكه هو السبب في ذلك ولكنه يحكم بالنتائج فقط أنه لا يلاقي إلا الإهانة والضرب والشدة بعد مولد الصغير.

واحـذروا القـول أمامه أو أمام الآخرين أنه يغير من أخيه أو أخته الأصغر سناً أو أنه يحاول الضرر بالصغير.

ما هو السلوك السليم في مثل هذه الحالة.

- قـبل ولادة الصغير ندعم داخل الطفل الأكبر أننا فكرنا في وجود طفل أصغر من أجله لكي يجد من يلعب معه ويحبه.
- لا نهـتم ولا نلتفـت لمـا يفعله الطفل الأكبر ولا نشعره أن سلوكياته هذه لها أي قيمة عندنا " فهو يتعمد العناد ولفت النظر " فإذا ما أظهر الوالدان إحساساً بالضيق من هذه السلوكيات سوف يتمادى فيها وتزداد مهما تصرفنا تجاهه بعنف أو شدة.
- ولكـن الإهمـال وعـدم الالـتفات له سوف يشعره أن هذه السلوكيات لا تؤثر فينا فبعد فترة يمتنع عنها بمفرده.
- نـتكلم عنه أمام الآخرين بالسلوكيات الإيجابية فقط أنه يحب أخيه الأصغر ويهتم به.
- يحـاول أحـد الوالدين أن يشغله قدر المستطاع باللعب معه والخروج كنوع من التشجيع له.
- وإذا كـان الطفل الأكبر لم يتعدى ٤ سنوات من الممكن في يـوم ولادة الصغير نحضر لعبة جميلة نهديها له ونقول أن أخيه الأصغر أحضرها له عند الولادة.
- احذروا القول للأكبر بأن يتحمل مسئولية الأصغر أو يرعاه أو يهتم به لأنه سوف يجد أن هذه مسئولية كبيرة عليه سوف تؤدي به للغضب والعنف أكثر و أكثر.

الطفل الأوسط

إذا كانـت الأسرة لديها ثلاثة أطفال غالباً ما يعتقد الطفل الأوسط أن الأضواء مسروقة منه وأنه مظلوم حيث أننا دائماً نقول له اسمع كلام أخـيك الأكـبر ولا تضرب أخاك الأصغر فيجد أن الأكبر له أهمية خاصـة والأصغر له التدليل والدلع فيعتقد أن حب والديه له أقل من أخوته.

والطفل يتأثر بما يعتقد أكثر من الحقيقة.

فـالوالدان يحـبان جميع أطفالهما بنفس الدرجة من الحب أما الذي يخـتلف فهو أسلوب التعامل حسب عمر الطفل ولكن الطفل لا يفهم ذلـك ويربط بين الحب وأسلوب التعامل من وجهة نظره فيعتقد أن قيمته عند والديه والآخرين أقل مما يؤثر في أعماق نفسه.

ولذلك يجب أن ننتبه للطفل الأوسط ونهتم به مثل أخويه.

طفل الأسرة المدلل

بعض العائلات تهتم بالولد أكثر من البنت أو العكس.

إذا كـان أحـد الأخوات خفيف الظل أو جميل الوجه أو إذا كان أحد الأخـوة كثير المرض فيلفت النظر ففي مثل هذه الأحوال هذا الطفل يسرق الأضواء من أخوته.

يجـب أن ينتـبه الوالدان لأن يهتموا بجميع الأخوة بنفس الدرجة أو أكثر من ذلك أن نهتم أكثر بمن هو أقل موهبة أو قدرة من الآخرين.

إحـذروا أيهـا الأبـاء والأمهات حيث أن الطفل الذي يعتقد أنه يقل درجة عن أخوته في الحب والاهتمام سوف يشعر بصغر النفس مما يؤدي إلى انطواءه أو عمل رد فعل عكسي بالعنف والعصبية والتمرد وقـد يحـاول لفـت النظر إليه بالعطاء الزائد أحيانا والانقلاب في ثورات غضب أحيانا أخرى.

الفصل الثالث

محظورات

مدمرة لنفسية وشخصية طفلك

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مقدمة

فـي كثـير من الأوقات وتحت تأثير ضغوط الحياة والعمل نجد أنه كثـيراً ما تنفلت منا ألفاظا وعبارات نقد لأولادنا، نشعر بأنها مجرد عـبارات انفعالـية أو عبارات للتهذيب ولكن في نهاية المطاف هي عصا الساحر التي تلعب في أوتار مشاعر ابناؤنا وتصنع بصمات لا تمحى.

تحذير :

بعـض الكـبار يعتقدون أن العبارات السلبية قد تجعل الطفل يحاول إثـبات العكـس وهذا غير صحيح بالمرة ، فهذه العبارات تدعم هذه الأحاسيس السلبية لدي الطفل.

عبارات محظورة لأنها خطيرة ومدمرة لنفسية الطفل :

- أنت غبي ، أنت لا تفهم ، سلوكك هذا يجعلني أكرهك
- طريقتك تجعل الناس لا تحبك ، ربنا غضبان عليك
- ربنا سوف يعاقبك ، أخوك أحسن منك
- ابن عمك ناجح ومحبوب أكثر منك ، أختك أجمل منك.

يجب أن يعرف الطفل قاعدة ذهبية . .

أنـنا نكره الخطأ ولا نكرهه هو ولأننا نحبه ونثق فيه أحياناً نضطر لعقابـه لكراهيتنا للخطأ وليس لكراهيتنا له شخصياً وأن هذا العقاب لمجرد أن يتذكر الخطأ ولا يكرره.

ولذلـك يجـب أن نتساهل في كل الأخطاء البسيطة ولا نعلق عليها لأنهـا تحدث بسبب عدم نضج الطفل وقلة إدراكه. ونعلق فقط علي الأخطـاء الكبـيرة بعـد تكـرارها التي قد تسبب ضرراً للطفل أو الآخرين ويجب أن يكون العقاب مناسباً لعمر الطفل ويفضل العقاب السـلبي بمعني حرمان الطفل من المصروف أو الحلوى مع توضيح سبب العقاب.

أرغـب أن أوضـح لكم أن هنالك أساليب إيجابية للحوار مع الطفل بناءة لشخصيته وتدعم ثقته في نفسه وحبه لكم

أمثلة لأساليب الحوار الجيدة والأخرى السلبية والمدمرة التي تحدث من الأب أو الأم أو المدرسين بالمدرسة :

مـثال: طفـل عمره ٥ سنوات له أخ أصغر عمره ٣ سنوات تعمد الأخر الأكبر أخذ لعبة أخيه وكسرها.

مثال لحوار سلبي مدمر لنفسية الطفل :

الأب : لماذا قمت بهذا العمل المؤذي ؟

الابن : أنا كنت عايز ألعب بها ولكنها كسرت.

الأب : أنت قاصد تكسرها لأخيك لأنك أناني وليس لديك مثلها.

الابن : أنت تميز أخي عني.

الأب : أسـكت يـا حمـار أنت لا تفهم شيئاً وأخوك ده أحسن منك ومؤدب.

الابن : لكن يا أبي :

الأب : أنت لسه هتتكلم تاني أنت محروم من اللعب والمصروف.

وقد يقوم الأب بضرب الطفل.

هذا الأب أعطي إحساساً للطفل بأنه أناني وأن أخاه أفضل منه وبهذا العقـاب وصـل للطفـل رسالة كراهية من الأب له وإذا تكرر هذا الأسـلوب مـن الوالدين أو أحدهما باستمرار يعتقد الطفل أن حقيقته النفسـية أنـه مكـروه وغير محبوب وأناني وينمو فاقد الثقة بنفسه والآخرين. وقد يكون عدوانياً أو عنيداً عند الكبر.

مثال لحوار إيجابي بناء من أب أخر :

الأب : لماذا قمت بهذا العمل.

الطفل : أنا كنت عايز ألعب بها ولكنها كسرت.

الأب : أنا أعلم كم أنت تحب أخاك وهو كمان يحبك كما أنني أحبكم أيضاً وأنت لا تتعمد ذلك.

الطفل : أنت مش زعلان مني يا أبي.

الأب : أنا زعلان لأن اللعبة كسرت خللي بالك المرات القادمة وأنا مقتنع أن هذا حدث بدون قصد.

الطفل : لكن يا أبي أنت تحب أخي أكثر مني وتحضر له لعباً كثيرة.

الأب : قد نكون بنحضر له لعب أكثر لأنه صغير ولكننا نحبك مثله تمامـاً وهـذا خطأ سوف نحاول إصلاحه أطلب لعبة تحبها وسوف أحضرها لك.

وبعد إحضار اللعبة التي طلبها.

الأب : ما رأيك لو تشارك أخاك اللعب بها.

أعـتقد أن الفرق واضح بين أسلوبي الحوار وكيف أن هناك حوار هـدام وحوار آخر بناء. لهذا يجب أن نتعلم الطرق السليمة للحوار مع الطفل (أباء وأمهات ومدرسين).

ففـي الأسلوب السليم الإيجابي يستخدم الفرد وعيه ومعرفته ويكون مدركـاً لجوانـب القصور عند الطفل ولا يطالبه بأكثر من طاقته أو ضـد إرادتـه. يُشعر الطفل بالاهتمام والحب ويعبر عن رغبته في تقديم العون له ولكن لا يحاول فرض أسلوبه بالعنف أو القسوة.

مـثال أخر : حوار من جانب أب إيجابي لأبنه الذي لم يحصل علي درجات جيدة في امتحان الحساب.

الابن : يحضر الدرجات للأب وهو في حالة خوف حيث أن درجاته سيئة.

الأب : هـذه الدرجـات غير جيدة ولكنك طفل ذكي واعتقد أن هذه الدرجات قد تكون لسبب أخر لو لديك أي مشكلة مع مدرس المادة أو الزملاء أرجو التحدث معي.

الابن : لا.

الأب : اعطنـي الكـتاب لأسـألك بعض الأسئلة..... يتعمد الأب إعطاء ابنه أسئلة سهلة جداً في حدود قدرات الطفل الذي يجيب علي بعضها.

فيستكمل الأب : ممتاز أنك تجيب علي بعض الأسئلة بذكاء ، ده وأنا في سنك كنت لا أستطيع معرفة مثل هذه الإجابات ، سوف يكون لك مسـتوي كبـير فـي مادة الحساب إذا أعطيتها بعض الاهتمام وإذا احتجت مساعدة إلجأ لي.

الإبـن :..... يذهـب إلي مدرسته وكله ثقة أنه ذكي ويستطيع تحصـيل مـادة الحساب. فيحاول التركيز مع المدرس ، وغالباً ما يتفوق هذا الطفل في الحساب.

حوار من والد سلبي " أسلوب هدام " لنفس السبب.

الابن : يحضر درجات للأب وهو في حالة خوف.

الأب : خاب أملي فيك ، أنت ولد غبي ، الحساب مادة الأذكياء وأنت تحضر لي هذه الدرجات ، أنت ولد فاشل.

ده وأنا في سنك كنت متفوقاً في هذه المادة ، أعطيني الكتاب لأسألك بعض الأسئلة..... ويتعمد الأب إعطاء أسئلة صعبة لا يستطيع الطفل الإجابة عليها ".

أنت لا تستذكر دروسك وتشغل وقتك باللعب وغبي ولا تفهم.

الابن :..... سوف يعتقد أن حقيقته النفسية هي الغباء وعدم الفهم.

يذهـب إلي المدرسة ولا يركز في الحصة كأن لسان حاله يقول فما الفـائدة وأنـا غبـي ولا أفهـم وسوف يؤدي ذلك إلي فشل الطفل الدراسي.

هنا يتساءل البعض فكيف إذا يتعلم الصواب من الخطأ :

يجـب أن يعـرف الطفل أننا نكره الخطأ ولا نكرهه هو ولأننا نحبه ونـثق فـيه أحياناً نضطر لعقابه لكراهيتنا للخطأ وليس لكراهيتنا له شخصياً وأن هذا العقاب لمجرد أن يتذكر الخطأ ولا يكرره.

ولذلـك يجـب أن نتساهل في كل الأخطاء البسيطة ولا نعلق عليها لأنهـا تحدث بسبب عدم نضج الطفل وقلة إدراكه. ونعلق فقط علي الأخطـاء الكبـيرة بعـد تكـرارها التي قد تسبب ضرراً للطفل أو الآخرين ويجب أن يكون العقاب مناسباً لعمر الطفل ويفضل العقاب السـلبي بمعني حرمان الطفل من المصروف أو الحلوى مع توضيح سبب العقاب.

تحذير

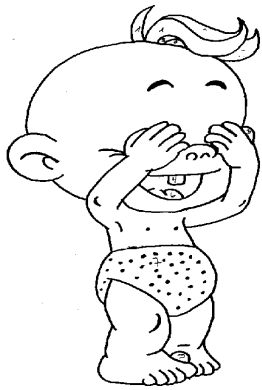
إحذروا التقلب من التشجيع إلى السخط والإهانة في أوقات اخرى أو العبارات الجيدة أحيانا والعبارات السلبية احيانا أخرى حيث يسبب ذلك نوع من التناقض الوجداني لدى الطفل.

الفصل الرابع

رغم الحب قد نكون سبب الدمار

الخلافات الزوجية

وتأثيراتها السلبية على الأبناء



المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مقدمة:

إن الطفـل يتأثر بشكل مباشر وعميق إذا كانت هناك خلافات شديدة بيـن الزوجين خصوصاً لو أدت هذه الخلافات إلي إهانة وعنف أو أدت إلـي تدخل من الأقارب والمعارف أمام الطفل حيث أن الطفل يشعر

- أنه محرج من الأقارب ويشعر بصغر النفس
- أن والديه ليس لديهم الحكمة في معالجة مشاكلهم
- **مع استمرار هذه المشاكل يفقد المصداقية في صلاحيتهم له في المشورة والتفاهم**
- قـد تنتاب الطفل حالات من الخوف والقلق والتوتر حيث أنه يتوقع ثورات غضب بين والديه من وقت لأخر.

أذكـر ذات مـرة أن أحـد الأطفال قال لي أمام والديه: أبي وأمي يتشـاجرون دائماً وأنا محرج من الأقارب الذين يتدخلون في الشجار وأنهم دائمو الاتهام بعضهما لبعض.

إنـه مـن الطبيعي أن يختلف الزوجان علي بعض الأمور حيث أن الاخـتلاف فـي التربـية والشخصية ووجهات النظر متواجد ولكن المهم أسلوب وطريقة الاختلاف.

فهـناك أسـاليب سـيئة ومضـرة بين الزوجين مثل النقد والإهانة والتجريح والانفعال والثورة والغضب.

للآسف يتعلم منها الطفل العنف والعصبية والكراهية والقلق والتوتر وعدم احترام والديه حيث أنهما لا يحترمان أحدهما الأخر.

وهـناك أساليب أخرى جيدة من نقاش بهدوء وحب وود فيحترم كل طرف الأخر ويقدره مهما اختلف عنه في وجهة النظر أو الأسلوب.

يجـب أن نحذر إذا لا قدر الله وكان هنالك انفصال بين الزوجين أن يسيء أحد الطرفين للآخر أمام الأطفال أو يكون كثير الاتهام له أنه بسـبب سوء شخصيته أو أخلاقياته تم الانفصال حيث أن هذا يفقد الطفل الثقة والحب لكلا الطرفين

مشكلة نفسية

حضـرت شابة في الثانوية العامة تشكو من اكتئاب وعدم قدرة علي التركـيز وأثناء الحوار معها لاحظت انفصال والديها وأن كل طرف مـنهما يرغب في وجودها معه ويقدم لها الحب والمال ولكن للأسف عـندما تكـون عند الأب يتهم الزوجة بأنها أنانية وتفضل أهلها ولا تحـبه وأن سلوكها غير أخلاقي وعندما تكون عند الأم تتهم الزوج بأنـه عصبي غيور غبي لا يحسن التصرف وأنه السبب في كل هذه الخلافات.

فبدأت حالتها بالحيرة ومحاولة التفكير من المخطئ ومن على صواب ثم بدأت أعراض الاكتئاب والرغبة في الانتحار.

ولذلك يجب أن نشير إلي أن التوافق الأسري يُبنى علي ثلاثة أسس هامة الحب والتفاهم والمشاركة.

أولاً الحب

إن الحـب ليس مجرد مشاعر أو كلمة أو مديح أو غزل ولكنه حياة معاشـة مـن خـلال سلوك حب ناضج بين الزوجين " أتعامل مع الطرف الأخر كما أحب أن يعاملني "

وهذا السلوك يبنى علي أساس

- قبول الطرف الأخر كما هو بميزاته وعيوبه وليس كما أحبه أن يكون فرغم اختلافه عني في طريقة التفكير أو التعبير أو الإحسـاس أنظـر إلـي الصـفات التي تعجبني وأحبها فيه وأتغاضـى عن الاختلافات أو أناقشها معه وأترك له حرية التصـرف والسلوك كما يحب أن يكون هو لا تطالب الآخر أن يكـون نسخة منك أو من أشخاص كانوا مثلك الأعلى في الطفولة

خصوصـاً الأم عـند الـرجل التـي دائما ما يبحث عن تكوين صورتها في معاملاته مع زوجته.

- الالـتزام الدائم بالعطاء حتى عندما يكف الطرف الأخر عنه من وجهة نظري ولا استخدم الأساليب الطفولية من الخصام أو التجاهل أو الإهانة.
- إجعـل الطرف الأخر يحبك من خلال اهتمامك به لشخصه ولذاته ومحاولتك إشباع احتياجاته النفسية والعاطفية والمادية ولا تفرض عليه أن يحبك من خلال كثرة المطالبة والشكوى مـنه والإلحـاح عليه وإظهار تقصيره وإشعاره بالذنب وأنه سبب آلامك وتعاستك.

- إجعله يحبك بإظهار محاسنه ومديحه علي ما يستطيع تقديمه واحتمال بعض القصور في أسلوبه وطريقته وشخصيته.
- والحـب يحمل ضمناً قبول الأخر كما هو رغم اختلافه ولا يسـعى لامتلاكه في حدود ضيقة يرسمها له (لا يرغب في احـتوائه في عالمه الخاص بل يدعه ينطلق إلي ما يألفه وما يرتاح إليه. ويسعد بسعادته ثم يسعى ليلاقيه حيث هو ويبني معه عالماً مشتركاً.
- وقـد يدخل الاختلاف أحياناً أو حتى الصراع نتيجة اختلاف وجهات النظر ولا بد أثناء هذا الصراع أن لا أتنكر لإنسانية الأخـر ويكـون الهدف محاولة التقارب وليس تدمير الآخر وأكـون حريصـاً علـي إصلاح العلاقة معه ولذا لابد من الاحـترام المتـبادل أثـناء الحـوار والابتعاد عن الإهانة والسخرية وإظهار العيوب.

قصة توضح لماذا تختلف الأفراد في أسلوب العطاء في الحب :

قام رجل غني بدعوة مجموعة أفراد كبيرة في حالة جوع علي مأدبة للغـذاء واشـترط عليهم أن يأكلوا بملعقة طولها مترين ولأنه لا أحد يسـتطيع أن يـأكل بملعقـة بهذا الطول فكان الحل أن يقوم كل فرد بإطعام من أمامه علي هذه المسافة.

واشترط أيضاً ألا يحدث بينهم أي كلام أو إشارة.

فكان كل فرد يحب أكلا معينا يضع الملعقة فيه ويعطيها لمن أمامه.

فرد يحب اللحم يحاول إطعام من أمامه ما يحب ويكون الآخر نباتيا ولا يستطيع أكل اللحم فيغضب لذلك وهلم جرا مع معظم الأطعمة.

وهكـذا الحال في عطاء الحب للأسف كل منا يريد إعطاء ما يحبه هـو للطـرف الأخر كأن هذا قمة الحب والطرف الأخر لا يريد هذا العطاء ولكنه يريد شيئاً أخر.

وقمة الحب أن أعرف رغبات من أحب واحتياجاته وأحاول إشباعها له بطريقته هو وليست بطريقتي أنا.

ثانيا: التفاهم

إن الـتوافق لا يعنـي التطابق في أسلوب التفكير والسلوك ووجهات الـنظر ولكنه يعني إمكانية التفاهم رغم الاختلاف. وهو يعني القدرة علي رسم حدود مناسبة بالطريقة المناسبة لشخصية وطبيعة الطرف الأخر.

إيجاد الحوار المناسب في الوقت المناسب وبالطريقة الملائمة.

- تجنب الخلافات علي توافه الأمور.
- تجنب الثورة والانفعال والغضب والإهانة والتجريح.
- إن الحـياة فيها ما يكفيها من مشاكل حقيقية تجهد كل طرف فـلا يجـب أن تزيد الحياة تعقيداً بالاهتمام بالتفاهات وكثرة الخلافات والنقاط السلبية.
- تجنـب الذاتية والاهتمام بالموضوعية " في حالة الاختلاف بشـأن أمـر ما يجب أن نناقش هذا الأمر فقط ولا يجب أن يجـد كل فرد ذاته راغباً في كسب الحوار أو المناقشة ولو علي حساب الأخر.

ثالثا: المشاركة

لابـد علي كل طرف أن يشعر الطرف الأخر برغبته في مشاركته مشـاكله وآلامه وأحزانه ولكن لا يفرض عليه هذه المشاركة ويجب أن تبدأ المشاركة بما يهم الطرف الآخر.

يجـب التخلص من الأنانية والذاتية ومعرفة اهتمامات الطرف الأخر وكـيف يمكن مشاركته في هذه الاهتمامات حتى لو كانت بسيطة في شـكل هوايات وخدمات وعلاقات اجتماعية أو اهتمامات روحية أو فكرية أو ثقافية.

كذلك هناك بعض المواضيع المشتركة التي تهم الطرفين مثل :

- أسلوب تربية الأبناء.
- المشاكل المادية التي تواجه الأسرة.
- مشاكل العمل التي تخص كل طرف.

قيم ذاتك.. كشريك

هل أنت شريك حياة ناضج متفاهم تدرك جيدا معني الحياة الأسرية تراعي حقوق الطرف الآخر و تقدم له قدر المستطاع ما يرغب فيه وتميل للشخصية السوية في التفاهم والحوار والمشاركة (حيث أن الحوار يعبر عن عمق الانسان وأفكاره وثقته في ذاته).
قيم نفسك بنفسك و اجعل الطرف الآخر يقيمك حتى تصل إلى تكوين فكرة عن مدى تعاونك وتفاهمك مع الطرف الآخر.

اجب بنعم أو لا **نعم** **لا**

١- هل أنت ميال إلى مقاطعة حوار الطرف الآخر قبل إنهاء حديثه؟
٢- هل تميل إلى استخدام الكلمات الصعبة و سرد المواقف بالتفصيل؟
٣- هل تجد نفسك راغبا في كسب الحوار دائما؟
٤- هل تميل إلى الصمت و الهروب من النقاش؟
٥- هل تفكر في تحضير إجابات منطقية لأسئلة الطرف الآخر قبل أن تحاول الإحساس بما يعنيه من كلام؟
٦- هل تجد دائما المبررات للإجابة عندما يحتد النقاش بينك وبين الطرف الآخر؟
٧- هل تميل دائما لسرد احتياجاتك في كل حوار وإلزام الطرف الآخر بزيادة دوره في العطاء؟
٨- إذا حدث خلاف علي قرار هل تحتد في النقاش؟
٩- هل تشعر دائما أن الطرف الآخر مخطئ ؟
١٠- هل تفقد أعصابك بسهولة أثناء أي خلاف وتوجه الاتهام والاهانة للطرف الآخر؟

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

التقييم:

إن الإجابات الصحيحة "**لا**" في جميع الأسئلة.
إذا كانت إجابتك بالنفي في أكثر من سبعة أسئلة فأنت ميال للسوية في شخصيتك.
إذا كانت إجابتك بالنفي في أقل من سبعة أسئلة فأنت ميال للاضطراب في شخصيتك، راجع نفسك وحاول تعديل ذاتك.
إذا كانت إجاباتك عن نفسك معظمها بالنفي ولكن الطرف الآخر الذي قام بتقييمك معظمها بالإيجاب إحذر تريث فأنت لا تعلم ذاتك جيدا ولا تدرك أخطاءك حاول مراجعة ذاك مع نفسك وأصدقاءك ومرشديك بصدق وأمانة.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

الفصل الخامس

حاضرنا صورة من خبرات الماضي

الاضطرابات النفسية عند الشباب

نتيجة الأساليب الخاطئة في التربية

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مقدمة

إن الأساليب النفسية غير السليمة في التعامل مع أبنائنا والتي قد لا يشـعر فيها الطفل بالحب والأمان من والديه والمقربين والأساليب الأخـرى السـلبية والمدمـرة التـي ذكرناها في الفصول السابقة والخلافات الأسرية تشعر الصغير بأنه مرفوض وغير محبوب فيفقد الـثقة فـي ذاتـه وعند بلوغه مرحلة الشباب وما بعدها يدخل في مشاكل نفسية و مشاكل في الشخصية وعدم قبول الذات.

مظاهر عدم قبول الذات :

- **الحزن المستمر :** يسبب إحساس الإحباط لدي الفرد.
- **الشفقة علي الذات** : شخص يواسي نفسه دائماً ويبحث من حوله عن شخص يواسيه.
- **كراهية النفس** : رفض النفس كنتيجة لرفض الآخرين.
- **تبلد المشاعر**: الانسحاب من تحدي الحياة وفقد أي قيمة لتحقيق الذات.
- **الإحسـاس بالدونـية وعـدم الثقة بالنفس**: نتيجة الرفض منذ الصغر.
- **عـدم الأمـان** : حيـث أن الإحسـاس بالأمـان يرتبط مباشرة بالإحساس بالحب والثقة.
- **الإحساس بالفشل** : أنت فاشل ، لا فائدة منك ، أنت غير نافع.

هذه الرسائل المتكررة من الوالدين أو المدرسين تجعل الطفل عند الكـبر كثير الخوف من الفشل وإذا حدث فشل عارض في حياته يـبدو وكأنه غير قادر علي الوقوف مرة أخرى، ولا يستطيع أن يـتعلم مـن خـبرات الفشل أو يبحث أسباب ذلك الفشل ويحاول تجنـبه فـي المـرات التالية ولكنه ينهار حيث أنه مبرمج منذ١

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

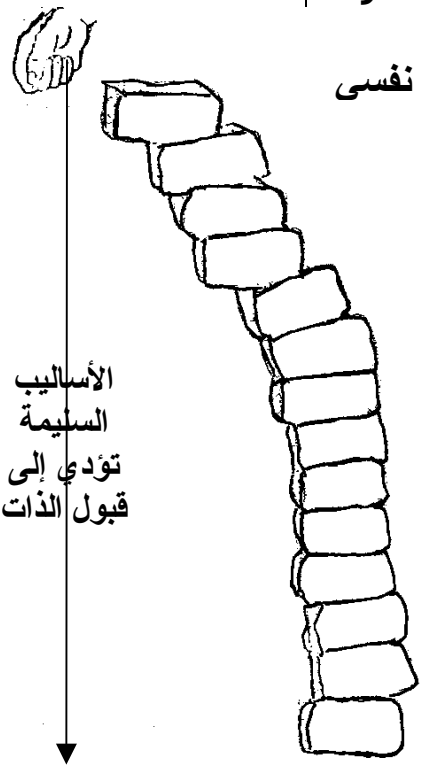
الطفولة أن يصدق الكلمات والعبارات التي قيلت له وهو طفل انه فاشل وغير كفء.

- **الشـعور بالذنـب**: والإحساس الدائم بأنه معاقب من الله وسوف تحـدث مصـائب وكـوارث ولا يعـرف مداها فيصاب بالقلق والخوف الدائم.

إن الأسـاليب السلبية من رمز السلطة مثل الوالدين أو المدرسين في المدرسة قد تؤدي إلي عدم قبول الذات وإحساس الرفض حيث يبني الفـرد جدرانـاً دفاعـية يعتقد أنها الحل الوحيد لحالته وهي للأسف تدمـره كمـا فـي الشكل ١ ويقف الشخص موقف المدافع خائف ومحبط كما في الشكل ٢.

رمز السلطة الوالدين
المدرسين
رجال الدين

الأساليب السلبية تؤدي إلى الإحساس بالرفض،وتردد بداخلك لن أقبل نفسي، فيضطر الفرد لا شعوريا لعمل جدران مختلفة كأنها حماية لذاته ولكنها للأسف تدمره



لن أقبل نفسى

- **الحزن**
- **الشفقة علي النفس**
- **كراهية النفس**
- **الاكتئاب**
- **تبلد الشعور**
- **الإحساس بالدونية**
- **الإحساس بعدم الأمان**
- **الفشل**
- **الشعور بالذنب**
- **عدم وضوح الرؤية**
- **الخوف**
- **الضيق**
- **الإحباط**
- **اليأس**

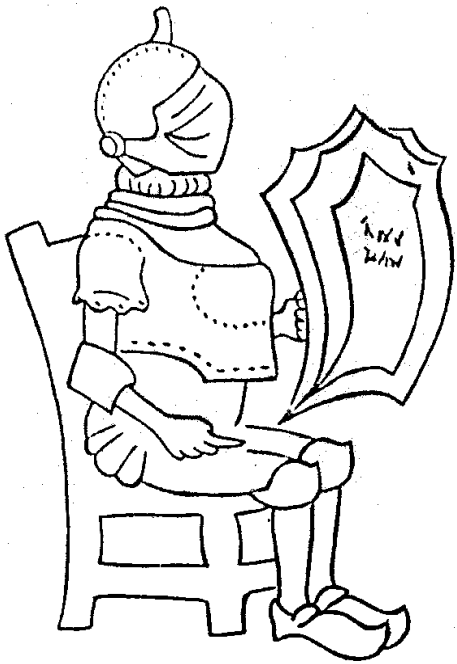
الأساليب السليمة تؤدي إلى قبول الذات

الرفض
↓
الانتحار

المحبة والعطاء والبذل والتضحية
التخلص من الأنانية والانحصار في الذات

الشكل ١

الشكل ٢



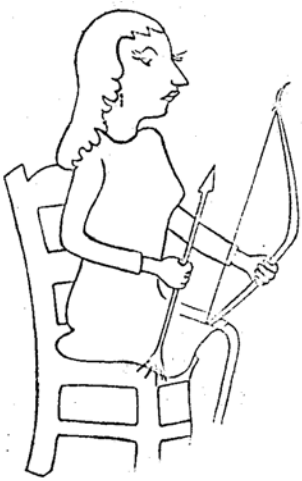
شـخص يقـف موقف المدافع. شخص خائف. أعمي. وحيد. ضـعيف. هـش. سلبي. أخرس وأصم. مكتئب. محبط إن الشـخص الذي يغلف نفسه بكل هذه الأسلحة والدفاعات هو شـخص يمـر بأزمـة هوية ويختفي خلف أسلحته ودفاعاته مبتعداً عن كل ما قد يهدد إحساسه بالأمان.

والسـبب في ذلك الأساليب السلبية في التربية التي أدت إلى عدم قبوله لذاته فكان الحل اللاشعوري هو عمل جدار دفاعي ويكون سهل الإحباط والانطواء وتجنب العلاقات الاجتماعية وعدم القدرة على المبادرة السليمة.

وقـد تؤدي هذه الأساليب السلبية أحياناً إلي رد فعل عكسي فتكون الشخصـية مـيالة إلـي : العـنف، الغضب السريع، التعالي علي الآخرين، التسلط ، التنافس، الانتقاد الدائم ، حب التملك وكأن لسان حال الفرد يقول :

لن أقبل نفسي إلا في حالة العنف والكبرياء ويكون الفرد أكثر عدوانية كما في الشكل ٣ و٤.

الشكل٣

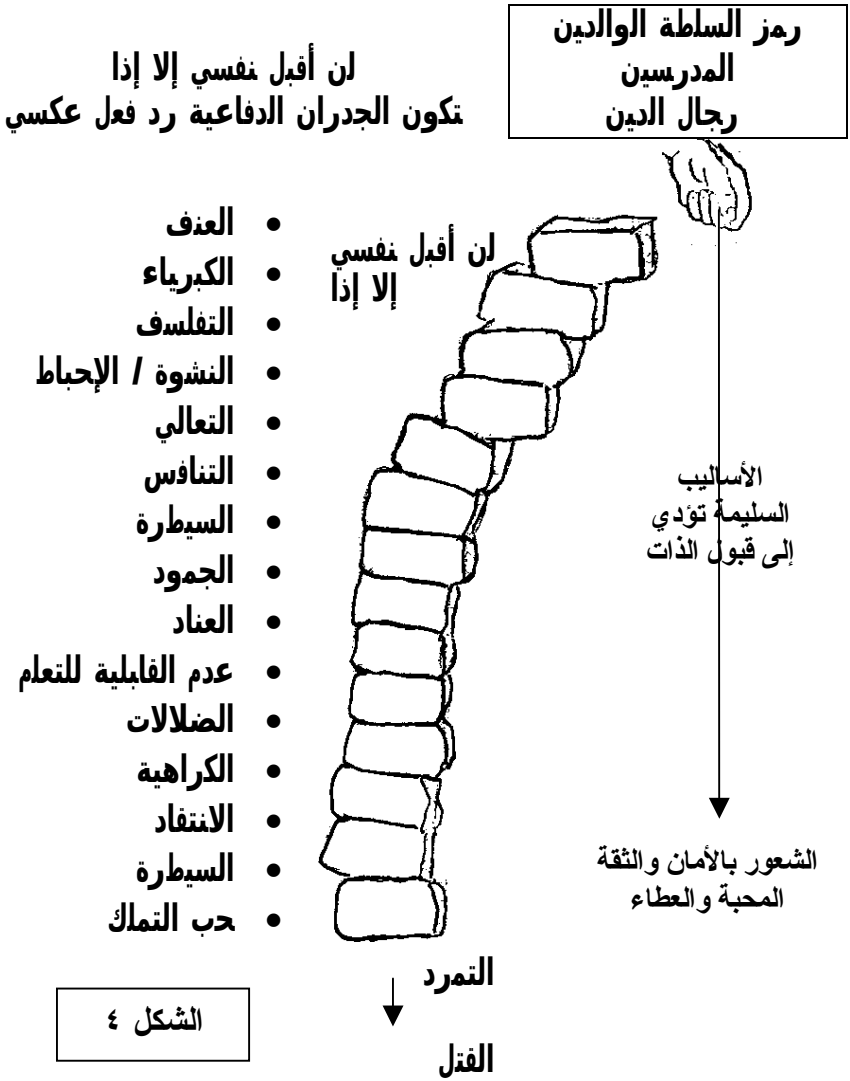


عنيفة ، سلبية مستاءة ، وحيدة ، تدافع عن نفسها لا تشعر بالأمان ، خائفة ، تقف موقف النقد دائماً.

هـذه السـيدة تمثل اتجاهاً أخر في التعامل مع أزمة الهوية ، فهي علي عكس الأسلوب الدفاعي السلبي تتخذ موقفـاً أكـثر عنفاً وعدوانية، وهي ترسـل تحذيراً لكل من يقترب منها بـأن علـيه أن يبقـي علي المسافة المناسـبة وإلا فسـوف يـتعرض لسهامها الجارحة ،

ولـم تضـع السهم في القوس بعد وهذا يدل علي أنها في الواقع لا تـريد أن تكـون عدوانـية ولكـنها تضطر إلي ذلك إذا استدعت الظروف.

ولذلك نجدها سيئة الظن في الآخرين – متمردة- عنيدة-مسيطرة- سريعة الثورة والانفعال والغضب.



الشكل ٤

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

وفـي بعـض الحـالات الأخرى نجد تقلبا بين طرفي نقيض في بعض الأوقـات حالـة من الحزن والانطواء والعزلة ومع حدوث أي ظروف ينقلـب الفـرد إلى العنف والسيطرة والثورة أو يكون الفرد في بعض الأوقـات مـتفائلا ومتحمسـا وعـندما يصادفه فشل عابر ينقلب إلى النقيض: الاكتئاب والحزن والعزلة

أمـا الأسـاليب الإيجابـية السليمة التي قد تحتاج من القائمين علي التربـية بعـض المجهود والصبر والمعرفة السليمة تؤدي إلي نمو شـخص سـوي يستطيع أن يكون محباً ومنفتحاً علي الآخرين بكل إخـلاص وهـو قـادر علـي أن تكون له اهتمامات مختلفة ويتلقى معلوماتـه مـن مصـادر متنوعة حوله دون أن يكون محبوساً في اهـتمامات ضـيقة مـثل المنافسة والغيرة والسخط علي الآخرين. والإنسـان السوي لا يحتاج إلي السيطرة في العلاقات ولكن يستمتع بهـا بحـرية التعبير ويثق بنفسه والآخرين وعلاقاته الإنسانية جيدة ويسـتطيع حمايـة نفسـه بالطرق السليمة بأن يتمتع باليقظة وحسن التصرف والمرونة.

هنا يظهر واضحا مدى تأثير أسلوب التربية على شخصية الأبناء في المسـتقبل ومدى الدمار النفسي الذي قد يلحق بهم في حالة الأساليب غير السليمة في التربية.

بكـل الحـب والتقدير لجهد الآباء ومعاناتهم من أجل أبنائهم ولكن أحـياناً لمعاناة أحدهما أو كليهما من القلق والتوتر أو العصبية وأي اضـطرابات نفسـية قد لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم أو لعدم معرفتهم بأساليب التربية قد يخطئون بدون قصد أو نية إساءة لأبنائهم أقدم بعض الإرشادات.

- عـند قراءة ما سبق إذا وجد أحد أن أسلوبه قد يكون سلبي وغـير سليم عليه استرجاع ماضيه وأسلوب والديه والمدرسين والأقارب معه فإذا اكتشف فيها أساليب سلبية أثرت في ثقته في ذاته وإحساسه بالحب وأدت إلي اضطرابات في انفعاله وثورات غضب وعصبية بدون حكمة.

سـوف يدرك أن أحد الوالدين كان يعامله ببعض هذه الأساليب السلبية.

ولذلـك يجـب علـيه أن يستدعيها مرة أخرى للذاكرة ويعرف تفاصـيلها ويحاول التخلص من المشاعر السلبية التي مازالت مسـتمرة معه حتى الآن من هذه الأساليب وإذا كان له صديق حمـيم يـثق فيه تماماً عليه استرجاع هذه الخبرات معه وعليه التأكد من أن هذه المشاعر السلبية هي من وهم الماضي وليست حقيقته النفسية.

ويحـاول إدراك أنـنا أحياناً نتقمص بعض سلوك الوالدين الذي نكـرهه وننـتقده لأننا نحاول أن نقلل بعض كراهيتنا لهم " كأن لسان حالي يقول لماذا أكره أبي علي عصبيته أو انفعاله فأنا مثله ولا أسـتطيع التحكم في انفعالي " وذلك في محاولة لا شعورية لتقليل شعور الذنب نحو كراهيته له.

وبالوعـي السـليم إننـي قد أعذر القائمين علي تربيتي لعدم معرفـتهم أو لاضطراب شخصيتهم ولكنني أستطيع أن أغير من ذاتي ولا أتقمص " أقلد أسلوبهم بدون وعي ولا شعوري " وإنني

لابـد أن لا أعـالج كراهيتـي لهم بتقمص الأساليب التي كنت أبغضـها وأكرهها فيهم ولكن أعذرهم فقط على عدم معرفتهم أو مشاكلهم النفسية التي أدت إلى ذلك.

ثـم أقوم بتدريب نفسي لفترات في الخيال علي الأساليب السليمة والصحيحة.

١- أتخـيل موقفـا أدى إلى عصبيتي وغضبي ثم أحاول تهدئة نفسـي وأتخيل أسلوبا من الحكمة والهدوء كرد فعل ناضج ومع تكرار الخيال ينغرس الأسلوب السليم تدريجيا.

٢- أتخـيل المواقـف التي تفقدني هدوئي وأعيد مراجعتها في الخيال وهل تستحق مني كل هذا الانفعال.

٣- عـند حـدوث موقف أدى إلى تصرف سيء أتخيل الموقف مرة أخرى وأتخيل أسلوبا أفضل للتصرف.

كـلاً منا يجب أن يتعرف علي قدراته وإمكانياته ويتعرف علي أسـباب سـوء تصـرفاته أحياناً " قد يكون الإجهاد أو القلق أو الاكتـئاب أو عـدم التوافق الزوجي " ويحاول معالجة الأسباب الحقيقية بدلاً من أن تنعكس علي أبنائي والمقربين لي.

وإذا اكتشفت أنني أتصرف برد فعل عكسي لسلوك الوالدين **يجب الاجتهاد في الاعتدال والتوازن** لصالحي ولصالح أبنائي.

إحذر! تريث! الخطر في المستقبل

مهما يكون مخزونك من الحكمة أو نصيبك من المعرفة أو المشاعر الطيـبة ولكن لا تحسن التصرف والسلوك مع أبنائك والآخرين ولا تفصح عن مشاعر الحب بالحنان والهدوء وتنقلب أحياناً في ثورات غضب أو انفعال أو سخرية فمعني هذا أنك تفتقر للإرادة والحل هو أن تـبدأ بالـتدريج خطوة بخطوة وتسجل ما تريده تنفيذه وتذكره دائماً.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

وينبغـي الكفاح لاكتساب الخبرة والمعرفة والإرادة ومن لا يكافح لا يحيى والمهم عدم الاستلام عند الفشل والمحاولة من جديد.

راجـع نفسـك بعد أي انفعال أو سوء تصرف وحاول تفهم السبب الحقيقـي لذلـك ولا تلقي اللوم علي أحد أنه السبب في هذا السلوك ودرب نفسك في الخيال علي أسلوب أخر أكثر نضجاً وحكمة.

يا إلهي امنحني القوة والشجاعة علي تأمل قلبي ومشاعري وأفكاري والإرادة لتغـير أي سلوك أو طباع غير ناضجة قد تسيء لي وإلي من أحب.

هل تعلمون أحبائي الأباء والأمهات أن أسلوب العلاج النفسي يعتمد على استرجاع خبرات الماضي التي أدت إلى مشاكل في الشخصية ومحاولـة فهـم هذه الخبرات وتعديلها ثم محاولة استخدام أسلوب عقلي منطقي في الوقت الحاضر للتعامل مع المواقف بهدوء وروية وليس من تأثيرات الماضي.

لذلك من أجل حياة أفضل لكم راجعوا أنفسكم.

ومـن أجـل حـياة أفضل لأبنائكم حاولوا التعامل معهم بالأساليب والطـرق السـليمة فأنـتم أفضل من أي طبيب نفسي أو مرشد في مراحل نموهم الأولي.

ولـو كانـت هناك أخطاء في أسلوب التربية فلنبدأ الآن في التعديل تدريجياً خطوة بخطوة بحب وصبر وهدوء حيث أنه لابد من مرحلة انتقالية عدة شهور حتى يتعود الطفل علي الأساليب الجديدة السليمة.

لا تتعجلوا النتائج فكثير من الأهل قد يطبقون الأساليب الجديدة فترة وجـيزة وعـندما لا يجدون نتيجة سريعة ينقلبون مرة أخرى إلي الطـرق غير السليمة حيث أنهم يرغبون في تحكم سريع في سلوك أطفـالهم ولكـن احـذروا فإن الضرر في المستقبل شديد جداً فلا تعرضوا أبنائهم أحبابكم للدمار النفسي والفشل في المستقبل.

سُئلت في إحدى الندوات

س - إذا كانـت بعـض الأساليب التي استخدمها خاطئة وابني الآن عمره ٦ سنوات فماذا أفعل ؟

ج – يجـب أن تبدأ تدريجياً (خطوة بخطوة) في تعديل أسلوبك معه ولو علي مدى ستة أشهر حيث أن الطفل قد يكون مثلاً قد تعود علي الضـرب للـتحكم في سلوكه فعند بداية أسلوب آخر بطريقة سليمة بالتشـجيع والحـب والود قد لا أتمكن من التحكم في سلوكه لفترة. ولكـن بالصـبر والحب والحزم يتعود الطفل تدريجياً على الأسلوب السليم.

وقـد نضـطر فـي البداية للعقاب السلبي لفترة كمحاولة للتحكم في سـلوكه بـدلا من العنف والشدة حتى يتعود الصغير على الأساليب السليمة بعد ذلك.

الفصل السادس

خطوة . . . . بخطوة

مع طفلك

منذ الولادة وحتى عام

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

فترة الحمل

عزيزتي الأم.. يتأثر طفلك وهو جنين جسمانياً ونفسياً بكل شئ يحدث لك.. بدءا من نظامك الغذائي أو تناولك للعقاقير الطبية وحتي انفعالاتك ويتأثر ايضا بمن تحبينهم أو من تنفرين منهم وفى هذه الفترة لابد من أن تشعر الأم الجنين بمحبتها له وذلك من خلال ملاطفته بتدليك منطقة البطن والربت عليها بحنان وكذلك يجب اتباع إرشادات الطبيب المتابع في النظام الغذائي وفي استخدام أي دواء.

كما أن الجنين يتأثر بانفعالاتك وحالتك النفسية حيث أنه أثناء الانفعال تفرز في دم الأم نتيجة الانفعال مواد كيميائية مثل الأدرينالين والنورأدرينالين وهذه المواد بدورها تنتقل خلال المشيمة إلي دم الطفل وإذا ما تكرر انفعال الأم كثيراً قد تؤثر هذه المواد علي الجهاز العصبي للجنين فيولد الطفل عصبي المزاج.

ولهذا ننصح بابتعاد الأم الحامل قدر المستطاع عن الانفعالات النفسية الشديدة والتوتر ويجب أن يؤهل الوالدين خلال هذه الفترة لأسلوب التعامل مع الطفل المولود حيث أن فترة الحمل والسنين الأولي في حياة الطفل لها التأثير الحاسم في تكوين شخصيته وانفعالاته.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

إليك موجز مرتب عمريا لقدرات طفلك الحركية والانفعالية منذ الولادة وحتى عمر عام

الفترة العمرية	القدرات الأساسية التى تميز هذه الفترة
من الشهر الأول حتى الشهر الثالث	• يستطيع الطفل إن يرفع رأسه • يستمع إلى الأصوات ويتجاوب معها • يبدأ في التمعن بالوجوه والأشياء • يبدأ بالغرغرة وإصدار الأصوات • يتبع الأشياء المتحركة أمامه • يستطيع إن يرفع رأسه فترة من الزمن • حركاته تكون أكثر انسيابية عما مضى • يستطيع إن يثبت رأسه بسهولة • وفـى منتصف الشهر الثالث يبدأ الطفل بإطلاق أول ضحكة
من الشهر الرابع حتى الشهر السادس	• يرفع رأسه إلى أعلى • يناغى عندما يتحدث إليه أحد • يميز بين الألوان الصارخة مثل الأحمر والأصفر والأخضر • يبدأ الطفل في التقلب أثناء النوم ويقوم بتحريك ساقيه ورجليه بسلاسة ويلعب بهما • يلتفـت الطفـل نحو مصدر الصوت وقد يصدر بعض أصوات غير مفهومة

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

من الشهر السادس حتى الشهر التاسع	• ينطق كلمة بابا وماما بصورة غير مفهومة وغير واضحة • يبدأ الطفل بالحبو • يمسك الأشياء من يد إلى يد وممكن إن ينقلها هو بنفسه • يستطيع الطفل في الشهر التاسع إلقاء التحية • يلتقط الأشياء الصغيرة ويضعها في فمه مباشرة
من الشهر العاشر حتى الشهر الثاني عشر	• يستطيع الطفل في هذه المرحلة بان يميز بين كلمة بابا وماما وينادى بها والديه • يقف بضعة ثوان على قدميه دون مساعدة • يحب إن يقلد الآخرين في تناول الطعام فيمد الملعقة إلى فمه • يمكنه إن يخلع البنطلون ويفك رباط الحذاء بالتدريج • عندما تقرأ الأم قصة يمكنه إن يستمع إليها بانتباه وإنصات • يفتح العاب المقفولة ويكتشف ما فيها • يتأثر نفسيا عند غياب الأم • لا يحب إن يطعمه أحد بل يريد هو عمل ذلك بنفسه

ويمكن تقسيم العام الأول من الناحية النفسية إلي ثلاث مراحل :

أولاً : الثلاثة أشهر الأولى

يحـتاج الطفـل الرضيع لرعاية كاملة من الأم والأب معاً حيث أنه خلال هذه الفترة يحتاج دائما إلى:

حضن الأم:

ففـي تلـك المرحلة يكون الطفل خائفا من العالم الواسع حوله ولكنه يشـعر بالأمان مع الأم عندما يكون في حضنها ويسمع دقات قلبها ، ولذلك تفضل الرضاعة الطبيعية حيث يكون الطفل أطول فترة ممكنة فـي حضـن أمه، وعند نومه يراعي أن يكون الغطاء ملفوفاً حول جسمه ومحكم كما كان وضعه في رحم الأم، وعدم تركه يبكي لفترة طويلـة ومحاولـة معـرفة سبب هذا البكاء وتجنبه فقد يكون الطفل يعاني من الجوع أو المغص لذا يجب أن يتم تنظيم الرضعات حسب إرشـاد الطبيـب المخـتص. وفي الظروف التي تستدعي رضاعة صـناعية لا بـد أن يكون الطفل في حضن أمه أثناء الرضاعة كما يفضـل آن يهدهـد الطفل ويلاطف بحركة هادئة حانية حتى يشعر بوجودها الدائم.

مداعبة الأب:

هناك العديد من الأباء يخشون أن يحملوا الطفل في الشهور الأولى فلا يتعرف على أبيه وقد يشعر بالخوف عند محاولات الأب مداعبته بعد ذلك.

لـذا عزيزي الأب إن كنت تخشى حمل طفلك وهو رضيع من وقت لآخـر، حاول علي الأقل آن تداعبه في سريره أو بين أحضان أمه

وأن تسمعه صوتك باستمرار ولا تترك مسئولية الرعاية الكاملة للام فقط بل لابد من المشاركة قدر المستطاع.

كمـا يجـب في هذه المرحلة أن يداعب أقارب كثيرون الطفل حتى يتعود الطفل علي وجود أشخاص يداعبونه ويتحدثون معه غير الأب والأم، ويـترك مـن حيـن لآخر مع هؤلاء الأقارب المقربين بدون وجود الأم والأب لفترات صغيرة حتى يستطيع الطفل أن يتعود علي تركه لفترة أطول عند نزول الأم للعمل في وقت لاحق.

وفي تلك المرحلة يجب أن نحذر من بعض الأشياء مثل :

١ – الصوت المرتفع المفاجئ الذي يسبب حالة توتر عند الطفل.

٢ – الصـوت المـرتفع من الأم والأب أو عصبيتهم حيث أن هذا الانفعال يؤثر علي توتر الرضيع وانفعاله.

٣ – التعامل معه بحركة مفاجئة أو عنيفة.

أذكر في إحدى المرات أنني شاهدت أم تثور في وجه ابنها الرضيع لأنـه يبكـي ولا تعلم السبب مما يزيد توتر الطفل وبكاءه وهذه الأم العصبية تسيء لطفلها إساءة بالغة حيث أن عصبية الطفل وانفعالاته الشديدة عندما يبلغ سنة أو سنتين قد يكون سببها الصوت المرتفع أو انفعال الأم أو الأب في الأشهر الأولي.

ثانيا: من ٤ أشهر حتى ٦ أشهر

خلال تلك المرحلة يجب أن نضع في الاعتبار عند التعامل مع الطفل أن هـناك تفـاوت فـي الاستجابة والنمو من طفل لآخر ومن الولد للبنت، فمن المعروف أن النمو العقلي للبنت أسرع من الولد كما أن الـنمو الحركـي للولد أسرع. لذا لا تقارني طفلك بالأطفال الآخرين ويراعـي أن جميع أساليب التعامل مع الطفل بالمرحلة السابقة تبقي كما هي ويضاف إليها آلاتي:

فـي هـذه الفترة يزداد إدراك الطفل واستجابته لما حوله ويستطيع الـتعرف بصـورة أفضـل علي الأم والأب، ويبدأ تدريجياً في أكل وجبات أخري بالإضافة إلي الرضاعة.

ولذا يجب مراعاة الأتي:

- إذا رفـض الطفـل طعم وجبة معينة يجب استبدالها بأخرى لفـترة حوالـي أسبوع ثم نبدأ المحاولة معه مرة أخرى أو إضافة قليل من العسل لها لتغير مذاقها.
- قـد يبدأ ظهور الأسنان فيزداد بكاء الطفل أحياناً ويجب أن يتجنـب الوالـدان أي انفعال علي الطفل ويجب وضعه في سريره وملاعبته والتقليل من حمله أطول فترة ممكنة.
- يفضـل أن تسـتخدم بعـض الألعاب ذات الألوان الزاهية والأصـوات المميـزة لشـد انتباه الطفل وتنمية قدرته علي استيعاب الأشياء وإذا لم ينتبه الطفل لهذه الألوان والأصوات يجب محاولة شد انتباهه لهذه الأشياء وتدريبه عليها.
- يفضـل أن يتعامل الطفل مع الأقارب لفترات في عدم وجود الوالدين حتى يعتاد الطفل علي ذلك.
- يفضل لفت انتباه الطفل إلي أشياء مختلفة ذات ألوان مختلفة لتنمية الاستجابة لديه.

بعض التدريبات للنمو البصري والسمعي واللغوي والحركي عند الطفل

خلال تلك الفترة نجد أن الرضيع يحتاج إلي مثيرات بيئية ذات معني قبل أن نتوقع استجابته لها.
يجب دائما عزيزتي الأم الأخذ في الاعتبار القدرات والاختلافات الفردية بين الأطفال

١- نمو بصري:

مظاهر النمو

- الطفـل فـي البداية وخلال الأسابيع الأولي لا يستطيع أن يميز الأشكال ولكن يستطيع أن يتعرف تدريجياً علي شكل أمه علي الرغم من أنه لا يستطيع أن يلتفت إليها خلال الأسابيع الأولي.
- الطفل في الأسابيع الأولي لا يستطيع أن يميز الألوان ولكن يميز بين الأبيض والأسود.
- الطفـل خـلال تلك الفترة يميز بين وجود النور والظلمة ويمكن لـلام اكتشـاف أي أعاقـه بصرية من توجيه الطفل للنور المفاجئ وخصوصاً ضوء الشمس الذي يستجيب له بسرعة
- وفي الشهر الخامس يستطيع أن يميز الألوان ويلتفت إلي الألوان الزاهية والصورة الزاهية ذات الألوان المبهجة.

أنشطة تنمية المهارة

- حاولـي أن تراوغي الطفل من الجانب الآخر حتى يلتفت وينظر إليك.
- علقي صورة ذات ألوان زاهية وغيريها من فترة لأخرى.
- قفي بقرب الطفل ثم قولي أسمه أكثر من مرة وبحدة مختلفة حتى يلتفت إليك وينظر إليك إذا لم ينظر حاولي وبالغي في نظراتك نحوه.

- أمسـكي بأشـياء ملونـة بجوار وجهه وحركيها للأمام والخلف وشجعيه حتى ينظر إليها
- تدريب الطفل علي النظر إلي يده ضعي جوارب ملونة في يديه وساعديه للنظر إليها وكذلك عرائس الإصبع.

٢ – نمو سمعي:

مظاهر النمو

- يميز في الأسابيع الأولي صوت أمه.
- الأصوات العالية يلتفت إليها ويفاجأ منها وقد تفزعه.
- في الشهر الثالث يلتفت إلي مصدر الصوت.
- في الشهر السادس يستطيع أن يلتفت عندما ينادي علي اسمه.
- يميز بين أنواع الموسيقي الهادئة والمزعجة.
- يميز الطفل الأغنية الخاصة به ويهدأ عند سماعها.

أنشطة تنمية المهارة

- قولـي بعـض الأغاني التي ترتبط ببعض السلوكيات مثل أغنية مميزة للرضاعة وأغنية للمناغاة وأغنية أثناء تغيير الملابس.
- أديري لعبة موسيقية ذات موسيقي هادئة عندما تشعرين أن طفلك سوف ينام أو عندما يبدأ في الاستيقاظ.
- دعـي طفلـك يسمع دقات الساعة عندما يكون مضطربا فدقات الساعة تهدئ من اضطراب طفلك.
- أتركي طفلك يخرفش في الورق بنفسه.
- رددي بعض الكلمات التي ترتبط بالنشاط الذي سوف تقومين به معه ولابد أن يكون نطقه سليماً.
- اسمعى طفلك جمل بسيطة وسليمة لغويا

٣ -نمو اللغة

مظاهر النمو

- الطفل خلال الشهر الأول يصدر أصوات البكاء فقط.
- في بداية الشهر الثاني يبدأ في الغرغرة ويصدر الأصوات.
- أما في نهاية الشهر الثالث يبدأ في الضحك والمناغاة.
- أمـا في نهاية الشهر السادس يستطيع أن يقلد الأصوات ويصدر بعض الفقاعات من فمه.

أنشطة تنمية المهارة

- أربطـي نـوم طفلـك بسماع قصة صغيرة تحكيها له قبل النوم وقللـي من الإضاءة ولا تستعملي الموسيقي الهادئة مع القصة حتى يسمع الطفل صوتك ورددي كثير من الكلمات سليمة النطق.
- إقرئـي قصـة مصورة للطفل بداية من الشهر السادس واشيرى لطفلك إلى الصور.

٤ -نمو حركي

ملحوظة هامة : بصفة خاصة فإن النمو الحركى يختلف من طفل إلى آخر نتيجة للظروف البيئية والنفسية وأيضا الوراثة واختلاف الجنس.

مظاهر النمو

- يرفع الطفل رأسه لمدة ثواني ثم تزداد الفترة خلال الشهر الثاني.
- أما في الشهر الثالث يستطيع أن يثبت رأسه إلي أعلي.
- يستطيع أن ينقلب علي جانبيه.

- يستطيع أن يضع يديه في فمه ويلعب بيديه وقدميه ويسلي نفسه بصورة واضحة ويستطيع أن يمد يديه في فمه ويمد يديه ليلتقط الأشياء.

أنشطة تنمية المهارة

- لا تجعلي طفلك ينام علي جانب واحد بل حاولي تقليب الطفل في كلا الجانبين.
- بعد الأسبوع السابع حاولي تحريك يده أو قدمه بصورة هادئة نحو وجهه.
- حاولي بصورة معينة أن يمسك الطفل بإصبعك وقاوميه ولكن بصورة هادئة.
- حاولي مع طفلك أن يضغط علي لعبة تصدر صوتاً وقدمي يد المساعدة له.
- ليس من الضروري أن تحملي طفلك عندما يبدأ في البكاء ولكن جربي الربت بخفة أو تدليكه بإصبعك بينما تتحدثين إليه واربطي هذا بصوت يصدر منك مميز ثم حاولي أن يسمع هذا الصوت فقط وأنت علي مسافة منه.
- لا تجعلي الرضاعة شيئا مقلقا لطفلك.
- فلا تسحبي البزازة أو صدرك بشكل مفاجئ فهذا يجعل الطفل يشعر أن طعامه قد يفقد منه.
- إذا شعرتي أن طفلك أثناء الرضاعة خائف أو مضطرب حاولي تهدئته أثناء الرضاعة بحركة خفيفة هادئة وصوت موسيقي أو أغنية ناعمة تصدر منك.

لا تضغطي علي طفلك لتناول الطعام ولكن عندما يجوع يأكل.

المرحلة الثالثة :

من ٦ أشهر إلي نهاية العام الأول.

يستمتع الكثير من الآباء بتلك الفترة ويعتبرونها بداية للتواصل والمناغاة مع الطفل ويبدأ في الحركة بمفرده من خلال " الحبو " ويضع أي شيء في فمه.

- لذا يجب إبعاد أي شيء ضار عن متناول يد الطفل وترك حرية له في الحركة وعدم الضغط عليه للوقوف علي أرجله.
- الاهتمام باللعب معه بألعاب بسيطة ذات أصوات وألوان.
- الاهتمام بأن يستخدم يديه لمسك الأشياء.
- الاهتمام بوجود الطفل وسط أطفال من عمره وأكبر منه يشاهد لعبهم وحركتهم ويلاعبونه حتى يألف التواجد وسط الأطفال لفترات طويلة ولا ينزعج بالأصوات التي تصدر منهم مع مراعاة ألا يقوم أحد الأطفال باللعب معه بعنف.

ورغم بساطة ما ذكر في التعامل مع الطفل في هذه المرحلة نجد أخطاء كثيرة للأسف مثل :

١ – تعرض الطفل لأصوات عالية مزعجة " ثورة أو انفعال من أحد الوالدين ".

٢ – عصبية الوالدين معاً مع صوت مرتفع وزعيق وأحياناً إهانة وينزعج الطفل ويبكي ولكن الأب والأم لا يستطيعان التوقف قبل نهاية المعركة بينهما مما يولد العصبية والتوتر لدي الطفل.

٣ – ترك أشياء قد تؤذي الطفل يستطيع الوصول إليها مع حركته ثم تعنيفه لأنه وضعها في فمه.

٤ – الضغط علي الطفل لأكل أنواع معينة من الطعام يرفضها.

٥ – أحـياناً كثـيرة بعـض العائلات تحب العزلة وتجنب الأقارب والمعـارف وقـد لا يـتعامل الطفل مع غيرهم لفترات طويلة مما يعرضه للانطواء والخوف.

٦ – انشـغال الوالديـن وترك الطفل للبكاء لفترات طويلة دون أي اهتمام.

٧ – عدم إعطاء الحنان والحب الكافي من خلال الأحضان والقبلات والـتلامس مـع الطفل حيث أن هذه الملامسات هي التي يشعر بها الطفل فيتأكد من حب والديه له.

يجـب أن تعلم أن بكاء الطفل موسيقى يجب ألا ينزعج منها الأهل ولكـن نحاول معرفة السبب وعلاجه بهدوء وروية دون أي انفعال أو عصبية.

بعض التدريبات للنمو البصري والسمعي واللغوي والحركي عند الطفل في تلك المرحلة :

ا- نمو بصري:

مظاهر النمو

- ينظر ويلتف نحو مصدر الصوت بدقة ويتعرف من هو الشخص المتحدث.
- يستطيع أن يميز بين بعض الأقران والمقربين ولكن لا يميز بين صلة القرابة.
- ينظر إلي الشيء الملفت ثم يلتقطه بسهولة.
- يستكشف كل ما يقع تحت يده.

أنشطة تنمية المهارة

- أحضـري منديلا من القماش وضعي تحته لعبة ذات لون زاهي وحاولـي أن تخبئي اللعبة بالمنديل وأظهريه له واجعلي طفلك يتابع حركة المنديل مع اللعبة.

٢-نمو سمعي.

مظاهر النمو

- تقليد الأصوات ولكن بطريقته.
- ينطق كلمة بابا وماما بشكل غير واضح.
- يمكن أن يجمع الأصوات ليكون منها أشباه كلمات.
- يمكن أن يحيي ويقول بابا وماما لوالديه في نهاية المرحلة.
- يستمع لقراءة بعض القصص ويلتفت إلي الصور.

أنشطة تنمية المهارة

- تهـتم الأسـرة بالأصوات التي يصدرها الطفل فهي تدعم سلوك الاتصـال مـن جانـب الطفل مما يجعله يكرر هذه الأصوات مرة أخرى.

٣-نمو حركي.

عزيزتي الأم توجد في تلك المرحلة توجد بعض الأعمال الروتينية قد يمل أو يتضايق منها الطفل مثال لها:

وقت الغذاء :

فـي تلك المرحلة يتذوق الطفل طعم مأكولات أخري متنوعة غير لبـن الأم الذي تعود علية، مما يسبب أحيانا فقدان لشهيته، وذلك إلي جانـب رغبته في إطعام نفسه بنفسه، أو التعامل مع الأشياء بحرية واللعـب معهـا مما يؤدي ذلك كله إلي اتساخ ملابسة وعصبية الأم واتخاذ وقت أطول للانتهاء من غذاءه.

وقت الاستحمام:

فـي الشـهور الأولي للطفل يكون جسمه صغير وغير متماسك مما يسـبب خوف الأم وارتباكها عند محاولاتها لتغير ملابس الطفل أو أثناء الاستحمام ،مما يؤدي لكره الطفل وضيقة من تلك الأعمال.

لـذا نرجو متابعة السطور التالية والتي نري فيها مظاهر النمو لتلك المرحلة وبعض التدريبات العملية التي قد تبدو بسيطة ولكنها تساعد علي التواصل مع الطفل لجعل تلك الأوقات محببة لنفسه.

مظاهر النمو

- يتقلب الطفل بسهولة علي الجانبين.
- عـندما يـنام الطفل علي بطنه يمكن أن يرفع رأسه محملاً علي يده.
- يـبدأ بالحـبو وساعدي الطفل علي الحبو قبل المشي لأنه ينمي العضلات بشكل أفضل.
- يمكن أن ينقل الأشياء من يد إلي الأخرى.
- يشير إلي الأفراد بالتحية (باي).
- يلتقط الأشياء الصغيرة.
- يقف وحده لبعض ثواني.
- يصر علي إطعام نفسه بنفسه.

أنشطة تنمية المهارة

- محاولـة تغيـير السـلوك الـذي يقوم به الطفل من الضرب العشوائي العنيف علي الأشياء الصغيرة إلي توجيه اليد ككل للإمساك بها.
- محاولة استخدام الأصابع للإمساك بالأشياء.
- تنمـية محاولة الطفل اكتشاف الأشياء والعلاقة بينها مثل رفعها وتشغيلها وكيف يدفعها ويمسكها ويفتحها.

مـثال عملـي لمساعدة الطفل علي التواصل بمحاولة إصدار أنواع مختلفة من الأصوات لمرحلة ما بعد ستة أشهر.

وقت الطعام

١ – مم ، مم ، مم ، الأكل ده حلو. (عند محاولة تشجيعه علي نوع جديد من الطعام)
٢ – الأكـل يح.... يح ، يلا ننفخ. هف ، هف ، هف. (عند محاولة لمسة لطعام ساخن)
٣ – أنت عايز أكتر مم ، مم ، مم " أنظر إليه وهز رأسك ".(عندما يرغب في المزيد من الطعام)

تذكر

- العبارات أو الألعاب المنطلقة أفضل من الأوامر أو الأسئلة.
- أعطي الطفل وقتاً لكي يشاهدك ويستجيب إليك.

وقت اللعب.

١ –واحد... إثنين..... ثلاثة.... هيه. (عند محاولة تدريبه علي أن يشرب أو ينفخ باستخدام الشاليمار "الماصة").
٣ – استخدم الكلاكس للتنبيه. بيب بيب بيب.(محاولة تنبيهه لكي لا يصطدم بالكرسي)
٤ – إذا كنت عايزني أبصلك ، قول لي بص بص بص.

تذكر

- استخدم ألفاظاً بسيطة منسجمة لجذب الانتباه.
- أعطـي الطفل الفرص للعب اللفظي كالأمثلة المذكورة ، ونحن متأكدون أن لديك الكثير مثلها.

وقت الاستحمام

١ – يلا نقلع ونستحم ، فك ، فك السوستة ، ارفع ، ارفع الفانلة.
٢ – خللي بالك – ده سخن

٣ – يلا نعمل بقاليل في الميه بوووووووو.

تذكر

- استخدم ألفاظا بسيطة منسجمة لجذب الانتباه.
- الابتسامة وتعبير السعادة علي الوجه لتشجيع الكلام.

وقت النوم

١ – مساء الخير ، ماما عايزة بوسة – الله.
٢ – هس (ضع إصبع علي فمك) يلا ننام ننه.
٣ – (تظاهر أنك تشخر) أنا سامعك وأنت نايم.

تذكر

استخدام الإشارات مع الأصوات قد تساعد الطفل علي النطق مقلداً لك.

الفصل السابع

خطوة . . . . خطوة

مع طفلك

من عمر عام وحتى عامين

مع مراعاة الفروق الفردية بين الاطفال

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مقدمة:

يبدأ الطفل في هذه المرحلة بمحاولة المشي وتعلم الأشياء البسيطة.
ويجـب أن نـترك للطفل حرية الحركة ونقوم بإبعاد أي شئ قيم أو قابل للكسر عن متناول يد الطفل.
ولا نترك هذه الأشياء أمامه ثم نعاقبه إذا أمسك بها أو دمرها فالطفل يحب الحركة والاستمتاع بحرية.

وفي هذه المرحلة:

- لابد أن يقوم الوالدان باللعب مع الطفل وعدم تركه للعب بمفرده فإذا أحضرنا لعبة للطفل فيجب أن نلعب بها معه.
- يجب أن يُشعر الوالدان الطفل بالحب والحنان من خلال التلامس والأحضان.
- عدم الالتفات إلي أخطاء الطفل ولكن لفت نظره لشيء أخر يهتم به فيبتعد عن الخطأ.

(حيث أنه في هذه المرحلة كل ممنوع مرغوب فإذا أظهرت للطفل أن فعل ما خطأ أو غير مرغوب سيكرره لمعرفته أنه غير مرغوب ولكن لفت نظره لشيء أخر يشتت انتباهه عن الخطأ فلا يكرره).

في أحد المرات كانت أم تشكو أن طفلها البالغ من العمر حوالي سنة يقوم بالبصق من فمه عليها أو علي الضيوف ومهما حاولت منعه لا يمتـنع وبتتابع الأحداث تذكرت أن الطفل ذات مره كان في فمه شئ غريـب قـام ببصقه من فمه دون معرفة في وجهها فغضبت كثيراً وقالت له لا تفعل ذلك ومنذ ذلك اليوم يكرر هذا العمل ، فالحقيقة لو لم تلفت نظره لهذا العمل لما تكرر منه.

- **قد تبدأ في نهاية هذه المرحلة** تدريب الطفل علي التبول والتبرز فـي التواليت أو ما شابهه يجب أن يكون هذا بالتكرار وبالحب

والحـنان والمكافأة بالحلوى وعدم اللجوء إلي أي عنف أو قسوة أو شدة.

- يجـب أن نـترك للطفل حرية اختيار أنواع المأكولات وأسلوب الأكـل مع توجيهه بحنان ورفق ولا يجب استخدام التخويف أو العنف ليأكل الطفل وجبات معينة.

أذكـر في أحد المرات شاهدت أم تضع طفلها فوق السفرة وبجواره مـأكولات معيـنة وبجواره أيضاً الحذاء "الشبشب" فإذا رفض الأكل ضـرب بالشبشـب وهـذا الأسـلوب يجعل الطفل يربط بين الأكل والضرب فعندما يكبر قليلاً يرفض معظم أنواع الطعام.

إننا كثيراً ما نجد أنه ليس من مشكلة في أكل الطفل أو رفضه للطعام فـي البيئات المنخفضة التي يترك فيها الطفل يأكل أو لا يأكل وعلي العكس نجده يقبل علي أي طعام وهذا يظهر أن الاهتمام الزائد بأكل الطفل هو سبب المشاكل.

- يجـب أن يـتوافر للطفـل في هذه المرحلة أطفالاً آخرين يقوم باللعـب معهـم ومشـاركتهم الألعاب وتشجيعه علي تعلم الأخذ والعطاء من خلال اللعب مع الأطفال الآخرين.
- **يـتعلم الطفـل فـي نهايـة المرحلة بعض المبادئ عن الحب والطاعـة والاهتمام بالنظام من خلال أفلام الكارتون أو الغناء للطفل الذي يحمل هذه المعاني أو بعض القصص البسيطة التي تروي عن الحيوانات الأليفة مما يشير لأهمية الصدق والطاعة والتعاون.**
- لا يجب إهمال الطفل في وجود الكبار من الأقارب أو المعارف والانشغال بهم ولكن يجب أن يهتم به الجميع.

يجب تجنب هذه الأخطاء.

١ – أفـلام الرعب أو القصص المخيفة – يجب أن يدرك الكبار أن الطفل في هذه المرحلة يسمع ويفهم قصصهم ورواياتهم معاً بطريقته فيخاف من أشياء تم روايتها أمامه من الكبار ويكرر أشياء تكلم عنها الكبار ببغض وكراهية.

٢ – عـدم تخويـف الطفل بأي شئ مثل الحيوانات أو الحشرات أو الأشـخاص للـتحكم في سلوكه حيث أن هذا يصيب الطفل بمخاوف مختلفة في هذا الوقت أو مستقبلاً.

٣ – تجنـب أي نقـد أو تجريح للطفل بالكلام أو الألفاظ مثل " أنت غبـي ، أنت وحش ، أنت لا تفهم ، الناس لا تحبك لأسلوبك " حيث أن تكـرار هذا الكلام يجعل الطفل يعتقد أن هذه هي حقيقته النفسية فيكبر حاملاً هذه المشاعر وأنه هكذا بالفعل.

٤ – عـدم المقارنة بينه وبين أخوته أو أقاربه أنهم أجمل أو أفضل منه ولو بطرق غير مباشرة.

للأسـف بعض الأهالي يعتقد أن الطفل في هذه المرحلة لا يفهم ولا يـدرك فـيكررون مثل هذه العبارات تصوراً منهم أنه قد لا يدرك معانيها.

ولكنني أنبه وأشدد أن الطفل يفهم ويحس ويشعر في هذه المرحلة وسوف استفيض في شرح تأثير ذلك علي الطفل في المراحل المقبلة.

٥ – لابـد أن يبتعد الوالدين عن إهانة بعضهما بالقول أو الفعل أمام الطفـل حيث أن الطفل يتشرب هذه الأساليب في هذا العمر ويكون جزءاً من سلوكه عند الكبر.

ويبـتعد الوالـدان عـن العصبية والغضب أمام الطفل حيث أن هذا يصيب الطفل بحالة من الخوف وفقد الإحساس بالأمان.

الطفـل في هذه المرحلة يتشرب أساليب الوالدين وتغرس فيه هذه الطـرق ففـي المـراحل القادمة من عمره تظهر في سلوكه بشدة ويصعب تعديلها.

٦ – إذا ضـربت الطفل لأنه ضرب أخيه أو طفلا أخر هذا لا يمنع الطفل بل بالعكس يعتقد أن هذه هي الوسيلة للتعبير عن غضبه لأنها أسلوب الوالدين.

٧ – إذا كـان أحـد الوالديـن يـنفعل ويقوم بالسب أو الشتائم فمن الضروري أن يكبر الطفل وهو يسب ويشتم وإذا منعنا الطفل بقسوة يصاب بحالة من القهر النفسي **لماذا أبي يقوم بذلك ويمنعني منه.**

أذكـر في أحد المرات كانت أم تقول عن صديقة لها أنها " بوشين " بمعنـي مـنافقة فعـندما حضرت هذه الصديقة لزيارتهم سألها أبنها أمامها " ماما أين الوش (الوجه) الثاني لها ".

أرجوكم لا تستهينوا بتعاملكم مع أطفالكم فمعظم الاضطرابات النفسية والإدمـان والفشل الدراسي والاجتماعي سببها الأساليب الخاطئة في التربية في الصغر.

مشكلة نفسية

جاءت أم تشكو أن طفلها البالغ من العمر ٤ سنوات قد بدأ يخاف من النوم في الظلام ويخاف من صور بعض الحيوانات ويتملكه الغضب بشدة عن رؤية هذه الحيوانات الأليفة.

بمناقشـة الأم عـن أسـلوبها مع الطفل أتضح أن الأم محبة للكمال والـنظام فـي كل شئ فلعب الطفل توضع في أماكن محددة وتخرج بحسـاب للعـب بها وأثناء أكل الطفل لا يجب أن يقع أي شئ علي ملابسه فتبقي نظيفة وكثيرة التعليمات عن النظام والنظافة والدقة في كـل شئ ورغم أنها تقوم بذلك مع الطفل في معظم الأوقات بهدوء ونادراً ما تلجأ إلي الشدة ولكنها قيدت كل حريات الطفل. فأصبح من الواضـح أن **هذا الطفل يخاف من أمه ويخشى نقدها له والطفل في**

هـذه المـرحلة يعكـس هذا الخوف علي أشياء أخرى بطريقة لا شعورية فبدأ يخاف من الظلام والصور والحيوانات بديلاً عن خوفه من أمه.

وقـد ينعكس هذا الخوف في الكبر في مخاوف وهمية من الإسانسير أو الأماكـن المغلقـة أو الأماكـن المـرتفعة أو الخوف الشديد من الامتحانات.

أو يصبح الطفل محباً للكمال في الدراسة بشكل مرضي فيكرر حفظ دراسـته مـرات عديدة بما لا يتناسب مع وقت الدراسة وقد يرفض دخـول الامـتحان لو لم يتأكد من أنه قد أتقن كل كلمة ودرس إتقاناً شـديداً. فيسـبب ذلك تخلفه عن امتحانات كثيرة وحالة من الخوف والرعب من الامتحانات تقلل كفاءته كثيرا.

من عمر عام إلي عامين نشجع الطفل على :

- يشـارك في لعبة مثل دفع السيارة أو دحرجة الكرة مع طفل أخر لمدة تتراوح ما بين ٢ – ٥ دقائق.
- يتقـبل غـياب والديـه بالاسـتمرار في الأنشطة وقد يبدي احتجاجه للحظة.
- يستكشف بيئته بنشاط.
- يشـارك مع شخص أخر في الألعاب اليدوية (يشد الحبل – ويدير المقبض).
- يحتضن ويحمل العروسة أو أي لعبة طرية.
- يكرر الأفعال التي تثير ضحك الآخرين وانتباههم.
- نشـجعه لأن يعطي كتاباً لشخص كبير ليقرئه له أو يشاركه تصفحه.
- يجذب شخصاً أخر ليريه عملاً أو شيئاً ما.

- يسحب يده قائلاً " لا - لا " عندما يقترب من شئ ممنوع مع تذكيره بذلك.
- ينـتظر تلبـية احتياجاته عندما يوضع علي كرسي الأطفال لإطعامه أو الطاولة لتغيير ملابسه.
- يلعب بجوار ٢ – ٣ من أقرانه.
- يشارك شيئاً أو طعاماً مع طفل أخر عندما يطلب منه ذلك.
- يحيي أقرانه أو أشخاصاً مألوفين له عند تذكيره.

يكفي أن يتعاون الطفل مع طلبات الوالدين ٥٠ % من الوقت.

المهارة المطلوبة في ذلك العمر (يضع الأشياء خلف ، جانب)

النشاط اليومي

١-وقت الأكل

١ – عـند إعداد المائدة للطعام يشاهد الطفل أماكن الأدوات (خلف ، بجانب ، أمام) مع التحدث عنها (الملعقة بجانب الطبق ، الكوب أمام الطبق).

٢ – حينما يساعدك الطفل في إعداد المائدة ، أطلب منه أن يساعدك في تحديد أماكن وضع الأدوات (خلف ، بجانب ، أمام).

٣ – أعطـي الطفـل بعـض الإشـارات التوجيهية كلما كان ذلك ضرورياً.

يجب علي الطفل أن :

- يسمعك وأنت تنطق بالكلمات الدالة علي الموقع.

- يقول لك أين نضع كل من هذه الأدوات ويستخدم الكلمات الدالة علي الموقع.

٢-وقت اللعب.

١ – بناء قلعة باستخدام مكعبات كرتونية مع الطفل وأطفال آخرين. التحدث عن وضع المكعبات (خلف ، بجانب ، أمام) مكعبات أخرى.
٢ – أطلـب من الأطفال إحضار أشياء لوضعها بجانب، خلف، أمام القلعة.
٣ – أعطي تلميحات إذا كان ذلك ضرورياً.

يجب علي الطفل أن :

- يستخدم الكلمات الدالة علي المواقع عند الحديث عن بناء قلعة.
- يضع الأشياء خلف ، أمام حسب طلب المدرب.

٣-وقت النوم.

١ – هـل رتب الطفل الأشياء التي تلزم للنوم ، أطلب منه أن يضع هذه الأشياء في مكان معين أمامه مثال (ضع هذه الملاءة أمامك).

يجب علي الطفل أن :

- يستعيد الأشياء ويضع الأشياء خلفه حسب طلبه.

٤-خارج المنزل.

بيـنما تكون في الخارج قدم للطفل عربة أو عجلة أطفال ليركبها ، وأطلب منه أن يذهب خلف الشجرة.
إلي الأمام إلي الرصيف الأخر ، أن يقف بجانب صديقه – وهكذا.

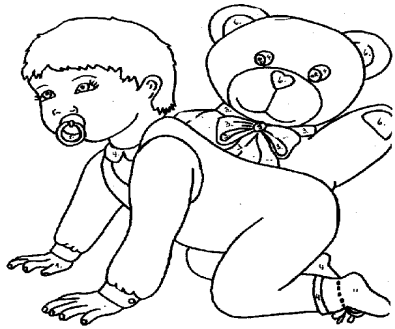
يجب علي الطفل أن :

- يسحب العربة أو العجلة للمكان الذي تطلب منه أن يذهب إليه.

تنمية المهارة : اتباع التعليمات (من حوالي سن سنة)

النظام اليومي ١- أثناء الوجبات.	
تنمية المهارة ٥. ١يـن كوبايـتك..... ميـن عايز يشرب؟ ٦. الله دلوقتي حناكل يا حبيبتي ، يلا نقعد علي الكرسي. ٧. أمسكي الملعقة. ٨. أديني حتة.	يجب علي الطفلة أن : ١. تـنظر إلـي الكوب وتمد يديها إلي الكوب وتشير إلي الكوب. ٢. تنظر إلي الكوب. ٣. تذهب إلي الكرسي. ٤. تحاول أن تطعم والدتها.
٢- ارتداء الملابس.	
تنمية المهارة ١. يلا نغير ، هاتي البامبرز. ٢. يلا نغير الشراب ، أقلعي الشراب. ٣. يا ترى فين حبيبتي ؟ ٤. انتي مستخبية ليه ؟	يجب علي الطفلة أن : ١. تـنظر إلي البامبرز ، تمد يدها إليها. ٢. تحاول أن تخلع الشراب. ٣. تخلع الطفلة قميصها وتقول لها " ده صعب " ، " أوعي حد يشوفني ".
٣- وقت اللعب.	
تنمية المهارة ١. يـلا نلعـب كورة ، هاتي الكورة يا حبيبتي. ٢. العروسـة عايـزة تشـرب أسـقي العروسة يا حبيبتي. ٣. فين طارق يا حبيبتي ؟ روحي شوفيه.	يجب علي الطفلة أن : ١. تـنظر وتمد يدها أو تذهب إلي الكرة. ٢. تمسـك الـزجاجة أو الكـوب وتعطيها للعروسة. ٣. تتحرك لتبحث عن طارق.

٤- وقت الاستحمام.	
تنمية المهارة ١. يلا نستحم في البانيو ؟ ٢ .ممكـن تطرطشـي في المية نطي ، نطي ، نطي. ٣ . يلا نغسل وشنا – خذي الفوطة معاكي.	يجب علي الطفلة أن : ١. تذهب إلي الحمام. ٢. تضرب بأرجلها في المياه. ٣. تأخذ روب الحمام - تجفف وجهها.
٥- وقت النوم	
تنمية المهارة ١. ده وقت النوم – فين سرير حبيبتي؟ ٢.يلا نتغطى – فين الكوفرتة. ٣. تصبحي علي خير يا حبيبتي.	يجب علي الطفلة أن : ١. تذهـب إلـي الغـرفة ونحـو السرير. ٢. تمسك الكوفرتة. ٣. تنام علي المخدة.



من عمر عامين

مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال

تدريبات على المهارات الحركية

- يركب بازل مكون من ٣ قطع.
- يقص بالمقص أشكال (مربع – مثلث).
- يشكل كرات من الصلصال.
- يطوي ورقة عند منتصفها مرتين.
- يمشي علي أطراف أصابعه.
- يسير للوراء.
- يقذف ويتلقى كرة كبيرة.
- مهارة الجري الحر.
- بعض الألعاب الجماعية.
- تعلم بعض الحروف والأرقام بالغة العربية والإنجليزية
- تعلم بعض المفاهيم أعضاء جسم الإنسان " يقوم بعمل شكل الجسم باستخدام القص واللصق ".

تعلم بعض المفاهيم عن أسرتي "

التنشئة الاجتماعية

- يقول " من فضلك – لو سمحت – شكراً ".
- ينصت للموسيقي لمدة تتراوح من ٥ – ١٠ دقائق.
- يقوم بالاستئذان عند دخوله غرفة والديه أو أي مكان أخر غير خاص به الفصل.

- يتصرف بأسلوب لائق عند جلوسه علي مائدة الطعام.
- يستخدم الملعقة في الطعام وينقلها لفمه.
- يصب المياه في كوب من إبريق صغير دون مساعدة.
- يفك كبسولة الملابس وأزرار القميص.
- يبدي الإشارة لدخول الحمام عندما يريد.

ليس الهدف من تلك الأساليب وضع قواعد نمطية للتعامل مع الطفل ولكن لكي نقدم نموذجا عمليا على صورة التعامل الجيد مع مراعاة أساسيات:

- التواصـل الحواري والذي يتجاهله بعض الآباء اعتقادا بأن الطفل في تلك المرحلة غير مدرك ولن يتجاوب.
- المشـاركة مـع الطفل في كل الأحداث والتفاعلات اليومية حتى نخلق فيه دعم فكرة الاعتماد علي الذات (وللأسف فإن ذلك مفـتقد فـي مجتمعـنا الذي نرى فيه الكثيرين من الأباء يؤدون معظـم الأنشـطة اليومـية للطفـل وأحيانا تمتد حتى الواجبات المدرسية لسن المراهقة
- وبعد ذلك نري فيهم شبابا غير كفء للعمل الشاق أو التكيف مع الظروف الصعبة للعمل.

قيم ذاتك

هل أنت شريك حياة ناضج تجيد التعامل مع زوجتك وطفلك؟

أجب التساؤلات التالية بأمانة أمام نفسك ثم أطلب من شخص مقرب لك ويفضل (الشريك الآخر) الإجابة عليها كتقييم لك.

تلك مجرد تساؤلات بسيطة تبرهن علي مدى تواصلك داخل أسرتك:

يقترح لتقييم الأباء من سن شهرين أبوة وحتى سنة.
أجب بوضع علامة على الإجابة التي تراها في نفسك

١- هل تري في ذاتك أنك أب مثالي ؟
ا- لا أعلم ب-سأحاول ج-التجربة خير معلم

٢- عندما تتصل بك زوجتك بالعمل وتخبرك بأن طفلك حرارته مرتفعة ماذا تقترح؟
ا- تطلب منها أن تعطيه خافض للحرارة.
ب-تطلب منها الذهاب للطبيب وسوف تحاول اللحاق بها.
ج- تطلب منها مساعدة أحد الأقارب.

٣- أي الهدايا التالية تفضل إهدائها لطفلك؟
ا- ملابس ب-مأكولات ج-لعب وحلوى

٤- من الذي تطلب استشارته عندما ترغب شراء هدية لطفلك؟
ا -زوجتك ب- والدتك ج- صديق

٥- إذا بكى طفلك ليلا وزوجتك نائمة

ا-هل توقظها لتري احتياج الطفل
ب-هل تقوم بنفسك لتري ماذا يمكنك إن تفعله
ج -هل تنتظر قليلا ربما يسكت بنفسه

٦- أي الأوقات التالية تفضل اللعب فيها مع طفلك
ا-بعد رجوعك من العمل وأخذك قسط من الراحة
ب-يوم الأجازة
ج-في آي وقت مناسب

٧- هل تعرف مواعيد وجبات طفلك عندما كان رضيعا
ا-نعم ب-لا ج-بعض الشيء

٨- عندما تطلب منك زوجتك البقاء مع طفلك بالمنزل وتضطر هي للذهاب لمكان ما وأنت غير مشغول
ا-هل تشعر بالقلق من المسئولية وتطلب منها البقاء
ب-تسعد بتلك الفرصة ولا تقلق من تكرارها
ج-تطلب منها أن ترتب أمورها مع أحد الأقارب لرعاية طفلك

٩ – متي بدأ طفلك في التعود عليك؟
ا-٤ أشهر ب- ٦ أشهر ج-٩ أشهر وأكثر

١٠ -عندما تذهب زوجتك لمكان ما وتترك لديك طفلك
ا-هل يبكي عند خروجها
ب -يتضايق قليلا ثم ينام أو يسكت
ج- لا يفرق الأمر معه

طريقة معرفة النتائج

أنظر الجدول أدناه وابحث عن رقم السؤال ثم اعرف رقم اجابتك المقابلة لها في التقييم

مثال (إذا اخترت الإجابة رقم ب في السؤال الأول إذن يكون أول رقم تضيفه للرصيد ٢٠ ثم في السؤال الثاني إذا اخترت الإجابة ج يكون المقابل لها ١٠، سيصبح المجموع ٣٠)

اجمع رصيدك من الجدول

	١	**٢**	**٣**	**٤**	**٥**	**٦**	**٧**	**٨**	**٩**	**١٠**
ا	٥	٥	٥	٢٠	١٠	٢٠	٢٠	٥	٢٠	٥
ب	٢٠	٢٠	١٠	٥	٢٠	١٠	٥	٢٠	١٠	١٠
ج	١٠	١٠	٢٠	١٠	٥	٥	١٠	١٠	٥	٢٠

- إذا كان مجموعك ١٥٠ فأكثر في التقييم الذي قيمته لنفسك وكذلك الذي قيمه لك الشريك فأنت أكثر تفاهما وحباً للمشاركة الاجتماعية داخل أسرتك.

- إذا كان مجموعك ١٠٠ حتى ١٥٠ في التقييم الذي قيمته لنفسك وكذلك الذي قيمه لك الشريك فأنت أب تحب أسرتك ولكن هناك عائق في الاتصال معهم ربما يكون الوقت عامل وربما يكون هناك خطأ ما في فهمك لأسلوب المشاركة داخل الأسرة ناقش الموضوع بحرية مع الشريك وتفهم احتياجاته.

- إذا كان مجموعك أقل من ١٠٠ في التقييم الذي قيمته لنفسك وكذلك الذي قيمه لك الشريك فهناك بالتأكيد مشكلة لديك خاصة بالمشاركة داخل أسرتك أو مع الشريك وربما يكون السبب متعلقا بطريقة فهمك للحياة الأسرية أو أنك شخص اعتاد علي إلقاء كل المسئولية علي الطرف الأخر.

يقترح للتقييم للأمهات من سن شهرين أمومة وحتى سنة
أجيبي بوضع علامة على الإجابة التي ترينها في نفسك

١- عندما يبدأ طفلك في أكل وجبات جديدة وتجدينه يحب أن يلعب ويمسك بالملعقة:
ا- تتركيه يعبث الملعقة ويمسكها
ب-تحاولي أن تلهيه (بصوت غناءك) وتلاطفيه بأي شيء آخر حتى ينتهي من أكل طعامه
ج-تحاولي تحجيمه حتى لا يتسخ

٢- هل يكره طفلك وقت الاستحمام؟
ا- نعم وبشدة ب- أحيانا ج- يسعد بشدة

٣- عند زيارة الأقارب والأصدقاء
ا- لا تمانعي في ترك طفلك يلهو مع الآخرين.
ب- تحافظي عليه ولا تتركيه مع أي شخص لئلا يصاب بعدوي ما أو يجرح.
ج- تتركيه حسب رغبته وحريته الشخصية وتشجعيه عندما يكون خائف.

٤- هل تستطيعي أن تتركي طفلك مع شخص من الأقارب المقربين لفترات طويلة (من ٤ إلى ٥ ساعات)؟
ا- نعم ب- لا ج- لفترات قصيرة

٥- عندما تريدين أن تشتري لعب جديدة لطفلك
ا- تسالي عن أحدث الألعاب
ب- تسالي عن اللعب المقترحة من الأصدقاء
ج- تطلبي ألعابا تنمي ذكاؤه

٦- هل يمكنك أن تسردي قصة لطفلك وتجذبيه إليها في سن سنة

ا- نعم ب- لا ج- ليس هناك داع لذلك

٧- عندما تريدين أن تشتري ملابس جديدة لطفلك

ا- تفضلين تواجد الأب.

ب- أي شخص لديه وقت فراغ.

ج- تفضلي النزول مع شخص له مهارة في شراء الأشياء.

٨- أي الأوقات محببة إليك؟

ا- قضاء أوقات بمفردك وطفلك نائم.

ب- أن يكون زوجك بالمنزل ومتواجدا معك أنت وطفلك.

ج- في كل الأوقات تستطيعين معالجة الأمور.

٩- هل يهمك دائما أن يعرف زوجك كل شيء عن طفلك؟

ا- عند اللزوم فقط.

ب- أناقشه في الضروريات وأحكي له المواقف الطريفة في وقت فراغه.

ج- لا يهمني.

١٠- هل وجود طفل في المنزل

ا- دعم التقارب مع زوجك

ب- زاد من الضغوط عليك

ج- لم يتغير شئ إلا بعض التغيرات الطفيفة

طريقة معرفة النتائج

أنظر الجدول أدناه وابحث عن رقم السؤال ثم اعرف رقم اجابتك المقابلة لها في التقييم

مثال (إذا اخترت الإجابة رقم ب في السؤال الأول إذن يكون أول رقم تضيفه للرصيد ٢٠ ثم في السؤال الثاني إذا اخترت الإجابة ج يكون المقابل لها ١٠، سيصبح المجموع ٣٠)

اجمع رصيدك من الجدول

	١	**٢**	**٣**	**٤**	**٥**	**٦**	**٧**	**٨**	**٩**	**١٠**
ا	١٠	٥	١٠	٢٠	٥	٢٠	٢٠	٥	١٠	٢٠
ب	٢٠	١٠	٥	٥	١٠	١٠	٥	٢٠	٢٠	٥
ج	٥	٢٠	٢٠	١٠	٢٠	٥	١٠	١٠	٥	١٠

- إذا كان مجموعك ١٥٠ فأكثر في التقييم الذي قيمتيه لنفسك وكذلك الذي قيمه لك الشريك فأنت أكثر تفهما وحباً داخل أسرتك وتستطيعين استيعاب وجود طفل بالمنزل وكذلك اكتساب حب ومشاركة زوجك.

- إذا كان مجموعك ١٠٠ حتى ١٥٠ في التقييم الذي قيمتيه لنفسك وكذلك الذي قيمه لك الشريك فأنت محبة لآسرتك ولكن هناك مشكلة بعض الشيء في التعامل مع وجود طفل بالمنزل وكذلك في معالجة الأمور الجديدة عليك، ربما يكون السبب عدم مشاركة زوجك أو تعاونه أو عدم معالجتك للوقت بطريقة سليمة، حاولي مناقشة الشريك في ذلك الموضوع وكذلك لفت انتباهه لبعض الأمور لتفهم احتياجاتك مع استشارة من هم مرشدين لك.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

- إذا كان مجموعك أقل من ١٠٠ في التقييم الذي قيمته لنفسك وكذلك الذي قيمه لك الشريك فهناك بالتأكيد مشكلة لديك خاصة بالمشاركة داخل أسرتك ويمكن أيضا أن تكون مع الشريك ربما يكون السبب متعلق بطريقة فهمك للحياة الأسرية وعدم تنظيم وقتك كذلك هناك بعض الأمور التي مازالت غير واضحة أمامك في التعامل مع طفلك.

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

مـــن نحـــن

كثـيرا ما كان يؤرقني ماذا سيكون عليه مصير حفيدي أو أي طفل في الجيل القادم إذا نشأ في ظل كل ذلك الزحام!!!!!!!
زحام في تقديم الأفكار الرديئة منها قبل الجيدة واقتحام النت و الدش منازلـنا و قـدرة أي طفل صغير علي أن يعرف ويرى كل ما هو هادم للأخلاقيات وغيرها من اللزمات التي صارت واقعا نعيشه.
تساءلت وناقشت كثيرين ماذا يمكن لي ولمن يحلمون بنفس حلمي أن نقدمـه لهـذا الطفـل الصغير يوماً ما كي يسير في اتجاه سليم وأن يعـيش في جو سوي وأن يكون بداخله من المبادئ والقيم ما يحميه من كل ذلك.
وبعد جهد من النقاش والبحث توصلنا إلي فكرة إنشاء مجموعتنا:

(مجموعة جلوري التعليمة)

هدفنا:

- خطوة نحو الأفضل.....لأسرة متحابة
- خطوة نحو المستقبل..... لطفل سوي آمن
- خطوة نحو الكمال.... لمجتمع متكامل

خطتنا:

- إنشاء مجموعة تعليمية هدفها:
  طفـل سوي يحترم الآخرين قادر علي الإبداع بدءاً مـن أسلوب دراسي عالي المستوي – تربية نفسية سـليمة – اكتشاف مواهب الطفل وتنميتها - اختيار فـريق عمل يشاركنا أهدافنا ويقدر أهمية رسالتنا- مراجعة الأسرة لمشاركتنا في التواصل مع الطفل

المؤلف د/ جميل صبحي – طبيب نفسي ومرشد تربوي – ٠١٢١١١٦٤٧٠
حضانة جلوري ٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦

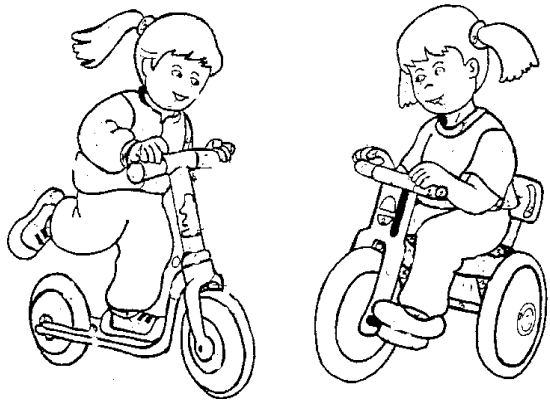
- إصدار مجموعة كتب إرشادية وتربوية للأسرة:
- **النمو النفسي للطفل**
- **علاج النشاط الزائد والتوحد**
- **النمو الجنسي للطفل**
- **علاج مشاكل الانترنت والكمبيوتر**
- **علاج مشاكل المراهقة**
- **علاج التمرد والعناد والسرقة**
- **وغيرها من الأفكار التربوية لبناء أسرة متكاملة**

- أساليب تعليمة مبتكرة يمكن تقديمها للطفل.
- مجموعة من الندوات الشهرية المجانية للوصول إلي أسرة مثالية.

خطواتنا:

١- إنشاء دار حضانة متكاملة(حضانة جلوري)**- مارس ٢٠٠٤**
٢٧ شارع عمر بكير (سانت فاتيما) ت: ٦٣٦٨٨٢٦
٢- تأسيس مجموعة مدارس بطريق مصر الإسماعيلية الصحراوي - **للعام الدراسي ٢٠٠٦**
٣- إصدار مجموعة كتب تعليمية تربوية - **مارس ٢٠٠٥**

اسأل وشارك برأيك علي العنوان التالي:
Gloryschool2005@yahoo.com
أو تليفون ٦٣٦٨٨٢٦ أو موبايل ٠١٢١١١٦٤٧٠

شـاركنا برأيك وأفكارك أو حتى نقدك لأننا برأيك نخطو للأمام

د/جميل صبحي
رئيس مجلس الإدارة
والمشرف التربوي