



اشباع الحاجات الجسمية



الفصل الأول

إشباع حاجة الطفل إلى الغذاء والشراب



⑥ الرضاعة المبكرة للطفل.. وأثرها النفسي:

تُشير البيانات التي تم جمعها عن المواليد الجدد الذين يتم تغذيتهم بحسب الطلب، أن الطفل يتناول في المتوسط من 7 إلى 8 رضعات في اليوم، ويتناقص هذا العدد إلى 5 - 6 رضعات عند بلوغ الأسبوع الرابع.

وقد أثبتت دراسة عالمية - من خلال تجارب أُجريت علي مجموعة من الأطفال أُعطي نصفهم بعد الولادة الماء والسكر لمدة 24 ساعة وبعدها أعطوا الثدي، والنصف الآخر من الأطفال أُعطي الثدي بعد الولادة بساعات قليلة - أن للساعات الأولى بعد الولادة أهمية كبيرة وفوائد مهمة من الناحية النفسية، وقد تبيّن من خلال الإحصاءات العديدة أن فصل الوليد عن أمه خلال الساعات الأولى بعد الولادة يؤدي إلي صعوبات لدي الأم من ناحية تعلّقها بطفلها حيث يتأثر تصرّف الأم تجاه وليدها في الأشهر أو السنوات القادمة.

وقد يكون امتناع بعض النساء عن الإرضاع الطبيعي سبباً من أسباب بداية التفكك الأسري، وفقد العاطفة تجاه الآباء؛ وهذا ما أثار التحريات عن أهمية العلاقة بين الأم ووليدها بعد الولادة مباشرة والبدء بالإرضاع من ثدييها في التو واللحظة والاستمرار في ذلك، وتُعتبر رغبة الأم في الإرضاع المتكرر أمراً مهماً لزيادة إنتاج الحليب، عكس الأم التي تنظر للإرضاع الطبيعي بشكل يُثير عندها القلق والانزعاج.

لقد أصبح من المسلم به أن صحة الطفل تتوقف بشكل كبير علي وجود رابطة قوية وتعلّق كافٍ بينه وبين أمه، ويُعتبر منعكس مصّ الحلمة في الساعات الأولى بعد الولادة مهماً لخلق مستويات حسية عن طريق لمس اليد والصوت وبكاء الطفل ورائحة الأم، وكل هذا يُعتبر شيئاً أساسياً لبناء الأسرة في المستقبل في ظل جو عائلي مترابط ومتفاهم.

إن العلاقة الوطيدة الناجمة بين الأم ووليدها تنعكس بعدة أمور، فلو نظرنا إلي بكاء الرضيع لو وجدنا تدفق الحليب من ثدي أمه، كمّا أن مصّ الحلمة أثناء الرضاعة يؤدي إلي سعادة الطفل وإعطاء الراحة للأم، بالإضافة إلي أنه يُزيد من إفراز الحليب فيحصل الطفل علي الحليب المغذي الممتاز الذي يحتوي علي المواد المناعية الضرورية التي تُعطي لقب الحليب المثالي؛ ولهذا فإن الاحتكاك المباشر بين الأم ووليدها أثناء الساعات الأولى أو حتى الدقائق الأولى بعد الولادة يُزيد العلاقة بينهما؛ وبالتالي يؤدي لنجاح الإرضاع الطبيعي.

⑥ الرضاعة الطبيعية.. وأثرها علي الطفل:

يعتمد الطفل في شهوره الأولى في الرضاعة علي لبن الأم، أو بديله. وتختلف الأمهات بالنسبة لرضاعة الطفل، علي النحو التالي:

■ أمهات انشغلن بصّراع الحياة؛ فاضطرن إلي ترك أطفالهن الصغار في سين الرضاعة إلي المربية تُزوّد الطفل بلبن اصطناعي.

■ أمهات اضطرن صحياً إلي الاستعانة بأساليب الرضاعة الاصطناعية حتى لا تتأثر صحتهن برضاعة الطفل، أو حرصن علي الاحتفاظ برونق أجسادهن.

■ أمهات يُرضعن أطفالهن من غير نظام أو أسلوب واضح، فتارة لا يدعن الطفل يتمتع بالثدي إلا إذا علا صراخه واحتقنت الدماء في وجهه، وتارة أخرى يتركن الثدي للطفل تحت إمرته وطوع وإشارته:

بالنسبة إلي للأمهات من النوعين الأولين، فلاشك أن هناك خطأ واضحاً في تغذيتهم للطفل؛ فالرضاعة الطبيعية، أي لبن الأم له أهمية قصوى في النمو الحسي للطفل، وفي بناء شخصيته، وإشباع حاجاته الانفعالية.

ونحن نجد أن لبن الأم يُعتبر أفضل غذاء للطفل منذ لحظة الميلاد كما يؤكد العلماء المتخصصون؛ ففي اليومين الأولين قبل أن تُزود الأم باللبن الطبيعي.. يُعطي الطفل من خلال الرضاعة الطبيعية مادة "الكولستروم" التي تُعد بمثابة طعام مهضوم قريب جداً من مصّل الأم الذي كان يتغذي به الطفل قبل ولادته، وهي التي تُعطي الطفل قوةً ليقاوم العدوى في الأشهر المبكرة الأولى، كما أن لبن الأم مُكَيَّف تكيفاً خاصاً للطفل كإنسان بما يحتوي عليه من مكونات غذائية بنسب أكثر ملائمة للطفل من اللبن الحليب أو الألبان الأخرى الاصطناعية.

والرضاعة الطبيعية هي الأداة التي توفر للطفل أولي حاجاته النفسية والشعور بالأمن والطمأنينة. وحرمان الطفل من ثدي أمه هو حرمان له من لذة الحياة بمعناها العميق؛ ولذا كانت الرضاعة الطبيعية ضرورية لشعور الطفل بالثقة والتغلب علي الإحساس بالشك منذ أيامه الأولى؛ فإحساس الوليد بالثقة يتطلّب شعوراً بالراحة الجسمية والحد الأدنى من تجربة الخوف، أو عدم الثقة والتأكد. وفي هذا تُفضّل الرضاعة الطبيعية علي الرضاعة الاصطناعية؛ لأنها تُضاعف من الجوانب الممتعة في مواقف التغذية؛ فهي تُساعد علي تقوية الارتباط بين الطفل وأمه.

وفي الرضاعة الطبيعية تُتاح للأم فرصة ممتازة لحمل الطفل أقرب ما يكون إليها؛ وبذلك تمنحه مشاعر السند والاسترخاء والتنبيه اللطيف والراحة.. صحيح أن هذه المشاعر قد تصحب الرضاعة الاصطناعية لو أن الطفل حملته أمه وحضنته إلي صدرها ثم جعلت تتحدثُ إليه أو تُلاعبه، ولكنها تنعدم إذا اقتصر الأمر علي "وضع" الزجاجاة في فمه دون أن يُصاحب ذلك مشاعر أخرى.

وقد ذهب "ريبيل" إلي أن رضاعة الطفل رضاعة طبيعية، وتتليلها، وهزه يمده بقدرة كبيرة من المتعة اللسبية، ويسهم في إيجاد تعلق إيجابي بين الأم والطفل، وأن هناك حاجة فطرية للاتصاق بالأم، والأم التي تتيح لطفلها فرص هذا الالتصاق تُعينه علي النمو السليم.. وأن الأمومة غير السليمة هي نوع من الحرمان الذي يؤدي إلي أضرار بيولوجية ونفسية بالرضيع، ففي البدء يشعر الطفل بوخز الجوع فيستجيب لهذه الحاجة بالبكاء والصراخ، عندئذ تُمسك الأم بالطفل وتقوم بالرضاعه، وهنا يكون الطفل مُحاطاً بكل المنبهات أو المثبرات البصرية والشمية والسمعية التي هي جزء لا ينفصل عن موقف التغذية أثناء تلقيه الإثبات (الطعام والاتصاق اللسبي) ووفقاً لقوانين التعلم فإن المثبر أو المنبه الجديد المُقترن بالطعام والاتصاق يُصبح هو نفسه ذا قيمة إيجابية؛ لهذا فإن الأم بوصفها مُثبراً أو منبهاً يتحول معناها عن طريق التعلم فتصبح دليلاً علي المتعة والرضا واللذة والامتاع.

وهكذا، فإذا ما توفر للطفل الشعور بالثقة والطمأنينة في أيامه الأولى فإنه سييسط ثقته إلي تجارب جديدة. ومن ناحية أخرى ينشأ الإحساس بالشك من الخبرات الجسمية والنفسية الغير مرضية، وتؤدي إلي الخوف من توقع المواقف المستقبلية. وإذا كان الواجب النمائي الأول في هذه المرحلة المبكرة من حياة الطفل هي المحافظة علي الوظائف العضوية

الخاصة بتغذية الطفل؛ فإن الإحساسات العضوية تصبح هي الخبرة الاجتماعية التي تعم في عقل الطفل وتُحدّد ما إذا كان الطفل سيصبح شخصاً وثقاً سهل الإرضاء في المجتمع أو مُتشككاً، كثير الطلبات.

⑤ الطفل.. وخبرات الرضاعة المؤلمة:

إن طبيعة الاتصالات الاجتماعية تُصبح هي الأساس في إرساء الإحساس بالثقة في نفس الطفل من خلال الطريقة التي تحمل بها الأم طفلها، وحين تضمه إليها فيشعر بدفنها المُريح، ويستمتع بابتسامتها العذبة، وبالطريقة التي تُناجيه بها.. كل ذلك له أهمية بالغة في تنمية الإحساس بالثقة، أي أن نوعية الإحساس بالثقة أو الشك إنّما يرتبط بالشكل الاجتماعي الأول، وتتوقف الخبرة الانفعالية على تبادل الأخذ والعطاء، ودرجة الاسترخاء والأمان التي تتصل بهذه الأفعال من الأم حيال إرضاع طفلها، فإذا كانت خبرة التغذية الأولى خبرة بلا إثابة يمكن أن ترتبط بالألم ممّا يُثير الشك في نفسه؛ فالأم القَلقة المتوترة قد تمسك بطفلها بطريقة غير سليمة تؤدي إلي شعور الطفل بانعدام الراحة. والأم التي لم تكن تُريد لنفسها طفلاً قد تكره ما تنطوي عليه العناية بالطفل من مشقة ومضايقات، وقد تظهر هذه الكراهية في تناول الطفل بخسونة وغلظة، أو في إيقاف عملية الإرضاع قبل أن يحصل الطفل على الإشباع الكافي، أو في أن يترك الطفل للبكاء لفترة طويلة قبل أن يُقدّم له الغذاء.

وفي مثل هذه الحالات يخبر الطفل شيئاً من الألم، وشيئاً من اللذة مرتبطين بمنبه الجوع، فإذا تكررت منبهات الألم لفترة طويلة من الزمن ترتب علي هذا أن تُصبح الأم ذات قيمة سلبية ورمزاً للألم لا اللذة، وهنا يتعلّم الطفل الابتعاد عن الأم لا التوجه إليها، ومن ثمّ يصعب عليه التوجه إلي الناس والاقتراب منهم، كذلك فإن الاتجاهات النفسية والاجتماعية من ثقة بالناس والميل إليهم، أو عدم الثقة بهم والشعور بالعداوة نحوهم تنشأ من علاقة الطفل بالآخرين خلال السنة الأولى من العمر.

⑥ أهم مزايا وفوائد الحليب الطبيعي:

■ هناك لمفاويات موجودة في حليب الأم تُنتج "الأنترفيرون" وهو مجموعة من البروتينات الذوابة التي تُنتجها الخلايا التي هوجمت من قِبَل الفيروسات والتي تقوم بتنبية خلايا أخرى لإنتاج البروتينات التي تمنع تكاثر الفيروسات.

■ يحوي الحليب أيضاً "الليزوزيم" وهي خميرة لها صفات مُضادة للجراثيم، كما أن "اللاكتوفيرين" هو بروتين مُضاد للجراثيم أيضاً، ويضبط الحديد.

■ لا يُسبب أي نوع من الحساسية للطفل مثل باقي الألبان الاصطناعية.

■ لا يحتاج إلي عملية تحضير فهو مُعقّم جاهز غير قابل للتلوث.

■ لبن الأم طازج دائماً.

■ يحتوي علي أجسام مُضادة للأمراض، ومواد تُقاوم البكتيريا.

■ يُساعد علي رجوع الرحم إلي حجمه الطبيعي.

■ يُقلّل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي للأم في مستقبل الأيام.

ولزيادة كمية الحليب، فإنّه:

1- لابد من إرضاع المولود مباشرة بعد الولادة، فهذا يُساعد علي زيادة الحليب.

2- تفرغ محتويات الثدي من اللبن بواسطة الطفل.

3- التغذية السليمة للأم المرضع.

4- الراحة النفسية وعدم القلق والحزن والغم.

ومن علامات الرضاعة السليمة:

1- زيادة وزن الطفل زيادةً طبيعيةً ملحوظةً.

2- عدم بكاء الطفل.

3- النوم الجيد والعميق بعد الرضاعة.

4- نزول الحليب من الثدي الثاني عندما يرضع الطفل الثدي الأول.

⊙ مدة الرضاعة، وكيفيةها :

تختلف مدة الرضاعة من طفلٍ لآخر، فهناك أطفال يرضعون الثدي الواحد في خمس دقائق، وآخرون يحتاجون إلي عشر دقائق.

أمَّا عن كيفية الرضاعة: فلابد من جلوس الأم وحمل الطفل ورفع رأسه إلي كوع ذراعها ويأخذ الحلمة بين شفتيه. وبعد الشبع لابد من مساعدة الطفل علي التكرُّع حتى لو كان الطفل نائماً، ويتم ذلك برفع الطفل وإسناده علي كتف الأم والضرب برفق علي ظهره حتى يخرج الهواء الذي بلعه أثناء الرضاعة مُحدِّثاً صوتاً خاصاً. وبعد ذلك يوضع الطفل للنوم علي بطنه أو الجنب الأيمن، ولا يجب أن تضع الأم طفلها للنوم علي ظهره حتى يخرج الهواء الباقي من معدته فيرتاح. أمَّا النوم علي ظهره فإن بطنه يكون إلي أعلي ويبقي الهواء في معدته فيرتاح، وفي حال النوم علي ظهره فإن بطنه يكون إلي أعلي ويبقي الهواء في معدته ولو حدث أن قذف بعض الحليب فسوف يدخل الحليب إلي الرئة ويُسبب التهابات فيها إلي الفتحة ما بين الأذن والفم ويحدث التهابات في الأذن الوسطي. إذأ لابد من نوم الطفل علي بطنه أو الجنب الأيمن فقط.

⊙ كيف يتم الانتظام في إرضاع الطفل ؟

لا شك أن نظام الأم في إرضاع الطفل يُعتبر خبرة يمرّ بها تعودده علي سلوك مُعيّن؛ فالأم التي تتبع نظاماً خاصاً في إرضاع الطفل في فتراتٍ تتناسب مع تطوّر نموه وأحواله الخاصة به كطفل له فريته وصفاته الخاصة؛ فأنّها تعمل بهذا علي تكوين شخصية تُحب وتحترم النظام منذ الشهور الأولى من الحياة، ويتعودّ الطفل بالتدريج علي مواعيد مُعيّنة لإطعامه وبالتالي يُصبح النظام سلوكاً خاصاً وسمة أساسية في شخصيته. ولكن يجب التنبيه إلي أنّه من الخطأ الالتزام بجدول زمني صارم لإرضاع الطفل. بل إن الانتظام معناه عدم الاضطراب في مواعيد الرضاعة لأنّها من الأشياء المهمة المؤثرة علي الصحة النفسية للطفل؛ فالتأخّر عن ميعاد الرضاعة ينقل الطفل إلي الشعور بالجوع، والجوع هو الشعور المؤلم الناتج عن عدم إشباع حاجة أساسية لا يستطيع الطفل تأجيلها ولا يقوي علي احتمال الأمها، فنراه فجأة قد انزعج انزعاجاً شديداً كما لو كان مُشرفاً علي الهلاك، ولأن تأجيل حاجة أساسية أو إهمالها يُعد تهديداً لحياته، حيث إن الحاجات الأساسية الضرورية للطفل تتطلّب الإشباع المُطلق العاجل، وبمُجرد إشباعه نراه يفيض شعوراً باللذة والارتياح، ومن هنا كان شعوره بالرضا والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس، وكل هذه العوامل

الخفية تقف وراء نجاح الفرد في المستقبل وفيما بعد لبلوغه أماله وهي التي تنمو أول ما تنمو في الفترة المبكرة من الطفولة كما يراها علماء التحليل النفسي.

من هنا يتضح أن الانتظام في تغذية الطفل هو إرضاعه حينما يطلب التغذية لأنه يمنح من تكوّن توتّرات الجوع المؤلمة وتراكمها، علي حين أن التغذية الموقوتة بجدول منتظم في فترات الرضاعة المبكرة قد يترتب عليه أن يُقدّم الغذاء للرضيع قبل أن يشتهي في بعض الأحيان، أو تركه لا يحصل علي غذائه إلا بعد أن تشدّد عنده إحساسات الجوع.

وهكذا، يكون للرضاعة أهمية طبيعية مادية ورمزية علي السواء، فالجهاز الهضمي للطفل يُعتبر مركز الإشباع الأولي، وهو في الوقت نفسه العامل الأول للعلاقات مع المحيطين به، ومتى أشبع الطفل نام في هدوء، وفي هذا الاسترخاء معني مزدوج، فالنوم معناه الكف عن الاحتياج إلي مراقبة البيئة أو السيطرة عليها أو الفعل فيها، والنوم الحقيقي تتويج لنشاط وصل إلي أهدافه، فإذا أحس الطفل أنه مُنعزل يُناضل ضد البيئة المُحيطة به، لم يتخل عن يقظته ولم يغلبه النوم إلا وقد أنهك، وهو عندئذ نوم هابط النوعية، مضطرب، غير تام. وعندم يكبر قليلاً قد يكون أشد ميلاً إلي عدم الاستسلام للنوم إلا في ساعة متأخرة، أو إثر إجهاد وتعب.

وإذا كانت التغذية رديئة أو غير كافية أو غير منتظمة لا تكفي الطفل، فهو يُعرب عن طريق الجهاز الهضمي عن استيائه واضطرابه، وعندئذ يغدو الفم العضو القائم بالرفض والإنكار، فقد يرجع الطفل ما يدخل في فمه أو يتقيأ، فيكون الشعور بعدم الأمن مرتبطاً عندئذ بسلوك الرفض، وهذا الاقتران إذا ظلّ حتى سين البلوغ يُفسّر السلوك المتناقض لبعض مَنْ يتخذون اتجاهاً عدائياً أو سلبياً بإزاء مَنْ يُقدّمون له يد المساعدة في محنة قد تعتريه.

❶ نصائح للأم المرضعة:

- ♦ التغذية الصحيحة، السليمة من تناول كمية كافية من السوائل والحليب.
- ♦ النوم الجيد.
- ♦ الراحة النفسية للأم، وحبّ الرضاعة للمولود.
- ♦ الطعام الجيد وأخذ كمية كبيرة من البروتين والفيتامينات من اللحوم والأسماك والفاكهة والخضروات.
- ♦ وضع الطفل علي ثدي واحد لإفراغه كاملاً.

❷ مشكلات تواجه الأم المرضعة:

تمرّ الأم بمشاكل صحية خاصّة إن كانت الرضاعة للمرّة الأولي، ومن هذه المشكلات: تشقّق حلمة الثدي والتهابها، وامتلاء الصدر بالحليب والألم الشديد من ذلك، أو مرض الطفل وعدم استطاعته تفرغ الثدي من الحليب، أو مرض الأم مرضاً مُعدياً وعزل الطفل عنها. ولذلك فالرضاعة المتكررة تمنع أيّ الأم، ويمكن استعمال بعض المراهم البسيطة ومسحها قبل الرضاعة. ولا يجوز إعطاء حليب اصطناعي بجانب حليب الأم؛ لأن ذلك يُقلّل من كمية الحليب الطبيعي.

ومن أسباب قلة الحليب في ثدي الأم:

1. استعمال حبوب منع الحمل.

2. استعمال أدوية لإقلال الحليب.

3. عدم التغذية السليمة.

4. زعل الأم وعدم قبولها إرضاع المولود.

5. ولادة أكثر من مولود مثل التوائم.

6. مرض الأم، وفقر الدم الغذائي.

وهناك اعتقاد خاطئ شائع بين النساء عن حليب الزعل، أي الأم التي تزعل من زوجها مثلاً، هذا الحليب لا يؤثر في صحة المولود، وليس هناك مرض يُسببه حليب الزعل.

وهناك بالطبع أسباب مرضية بموجبها يتم إعفاء الأم من إرضاع طفلها، منها:

1. مرض الصَّرَع للأم.

2. النزيف الشديد، وفقر الدم.

3. الأمراض المعدية مثل: السل والتيفونيد وغيرهما.

4. خراج الثدي أو الحلمة الغير ظاهرة وتُسبب نزيفاً لها عند الرضاعة.

⑥ النظام الغذائي في السنة الأولى من عُمر الطفل:

▪ الشهر الأول: رضاعة طبيعية.

▪ الشهر الثاني: عصير برتقال + زبادي + رضاعة طبيعية.

▪ الشهر الثالث: مسحوق الحبوب مثل السيريلاك + عصير البرتقال + تفاح مبشور + رضاعة طبيعية.

▪ الشهر الرابع: مسحوق الحبوب + عصير البرتقال + تفاح مبشور + رضاعة طبيعية.

▪ الشهر الخامس: عصير فاكهة مشكل (كوكتيل) + خضار مسلوق + مسحوق الحبوب + تفاح مبشور + رضاعة طبيعية.

▪ الشهر السادس: مهلبية + أرز مع اللبن + كبدة فرخ + عصير الطماطم + مسحوق الحبوب + عصير فاكهة (كوكتيل) + رضاعة طبيعية.

▪ الشهر السابع: صفار البيض + مسحوق الحبوب + مهلبية + عصير الطماطم + كبده + سبانخ + كرفس + خرشوف + خضار باللحم + رضاعة طبيعية.

▪ الشهر الثامن: جبنه + شوربة + السمك مرّة في الأسبوع + الأطعمة السابقة.

▪ الشهر التاسع: مثل الشهر الثامن، ولكن مع عدم استعمال الخلاط كما كان في السابق.

▪ الشهر العاشر: يمكن للطفل أن يُشارك الأسرة في الأكل، ومحاولة التدرُّج في فطامه.

⑥ أهمية الفيتامينات بالنسبة للطفل:

▪ يُعتبر فيتامين (د) ضرورياً للجسم من أجل امتصاص الكالسيوم من الأمعاء لتثبيت الفوسفور علي العظام والأسنان، ونقصه يُسبب مرض الخرع حيث تُصبح العظام لينة وغالباً ما تنققس. ويوجد فيتامين (د) في زيت السمك ويكتسبه الطفل من خلال تعرُّضه لأشعة الشمس، ويحوي الحليب 400 وحدة منه، وهي الحاجة اليومية للطفل. ويجب الانتباه إلي أن إعطاء كميات كبيرة من هذا الفيتامين تُسبب تسمماً للطفل

- فيتامين (أ) ضروري للنمو والرؤية ولإبقاء الجلد والأغشية المخاطية بحالة طبيعية. ويوجد هذا الفيتامين في دهن الحليب، ومح البيض، وفي الكبد، والنباتات الخضراء، ونقصه يُسبب ضعف المقاومة وانتانات متكررة، وعمي ليلي، وسوء تشكيل الأسنان.
- فيتامين (س) أو C وهو يوجد في الفواكه والخضروات، ونقصه يُسبب داء الحفر حيث تنزف اللثة وأنسجة الجسم ويُسبب الوفاة. وقيمتها الغذائية موجودة في الليمون، وعصير الطماطم، ويمكن البدء بعصير الليمون منذ الشهر الثالث من العمر بكميات قليلة وتزداد تدريجياً. وإذا تناولت الأم الليمون في غذائها فسينتقل إلي الطفل عن طريق الحليب.
- فيتامين (ب) المركب، وهو يتألف من مجموعة من الفيتامينات، ويوجد في الحليب، والبيض، والفاكهة، والخضروات. ونقص هذا الفيتامين يُسبب نقص الشهية؛ لذا فلا بد أن يدعم غذاء الطفل في عمر مبكر بأغذية تحتوي علي هذا الفيتامين.
- فيتامين (ك) يُعطي للأم أثناء المخاض أو للوليد بعد الولادة لمنع حدوث الداء النزفي عند الوليد، وهو يوجد في الخضروات. والكميات الزائدة منه تضر بالطفل.
- الأملاح المعدنية مهمة للجسم، ويولد الطفل مع مخزون من الحديد يخدّمه لعدة أشهر ويدعم بإعطاء أغذية إضافية تحوي الحديد، ويمكن إضافة الحبوب في الشهر الثاني أو الثالث، ونقص الحديد يُسبب فقر الدم حيث يُعطي مظهراً شاحباً للطفل، ونقص شهيته، ونقص نشاط الجسم. ويوجد الحديد في مح البيض، والخضروات، والفاكهة، ويُعطي بدءاً من الشهر الرابع. ويُعتبر الكالسيوم والفوسفور من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الطفل من أجل النمو، وتوجد في حليب البقر، والحبوب.
- والماء يُعتبر عنصراً أساسياً للحياة، ويحتاج الطفل كمية أكبر من الماء أكثر ممّا يحتاجها الكهل، وفي حالات الإسهال والقئ قد يحدث الجفاف؛ لذا يجب إعطاء السوائل عن طريق الوريد؛ ولأنه من الصعب تحديد عطش الطفل لذا يجب إعطاؤه الماء بشكلٍ منتظم بفواصل مُتعدّدة خلال اليوم.

⑤ فطام الطفل:

من الخطأ استخدام الرضاعة الطبيعية لفترةٍ طويلة، حيث أن هذا يؤدي إلي زيادة اعتماد الطفل علي أمه، وكذلك يكون له أسوأ الأثر علي صحته العامّة، ومن هنا يجب أن يبدأ الفطام مُتدرّجاً، إذ يجب أن تتضمّن تغذية الطفل في نهاية الشهر الثالث أو الرابع تقديم أنواع خاصّة من الأطعمة والسوائل إلي جانب الرضاعة مثل: الماء الممزوج بالفيتامينات، أو عصير الفاكهة، والشوربة، والخضروات، والفواكه المطهّوة المهروسة، ويكون تقديمها بطريقةٍ تدريجية يوماً بعد يوم بالزجاجة ثم بالكوب، ثم بالملعقة. كما تتدرّج من الأطعمة السائلة إلي النصف سائلة إلي الصلبة بعض الشئ مثل "البسكويت". وكلما زاد إقبال الطفل علي هذه الأطعمة اختصرت مرّات رضاعته حتى إذا ما وصل إلي نهاية عامه الأول كانت هذه الأطعمة من المكونات الأساسية والمنتظمة في غذائه وخير مهمد للفطام، حيث يُعد فطام الطفل تحويلاً له من الرضاعة إلي أنواع وطرقٍ أُخري، فيظهور الأسنان يُصبح أقدر علي تناول الأطعمة الصلبة ومضغها وضمغها، كما أن نمو قدرته علي المشي والحركة تجعله في حاجةٍ إلي مزيدٍ من المواد الغذائية المولّدة للطاقة والنشاط.

وينبغي الإشارة إلي أن نظام الفطام والطريقة التي يتم بها تُعتبر من أهم النواحي التي ترسي الثقة في نفس الطفل أو تولد الشك في بيئته التي يشعر فيها بالحرمان مما يعكس علي بناء شخصيته في المستقبل.

إن التدرُّج في فطام الطفل أمرٌ في غاية الأهمية، ويجب أن تتبعه الأم بمنتهي الحرص حتى لا تُعرِّض طفلها لهزات انفعالية تترك أثراً سيئاً في بناء شخصيته، ذلك أن الفطام المُفاجئ (وفقد الطفل قربه وملاسته لصدر الأم وثديها، لا كتعبير للإشباع المادي فقط، بل للإشباع النفسي المتمثل في حنانها ودفء صدرها أثناء عملية الرضاعة) يُسبب قدراً كبيراً من القلق النفسي وينتابه الشعور بالحرمان والاضطراب، وغالباً ما يُصبح الأطفال الذين يتم فطامهم في مرحلة متأخرة وبشكل مُفاجئ ذوي شخصيات مضطربة، وإن كان ذلك يتوقف علي مدى حدوث القسوة في الفطام. ومن المُلاحظ أن الطفل الذي يُطم بشكل مُفاجئ - غالباً - ما تستمر معه بعض العادات الغير صحية من قضم الأظافر، ومص الأصابع، وهي عادات تُعتبر من أمراض الاضطراب النفسي، إذ تُعتبر بديلاً عن ثدي أمه.

• غذاء الطفل.. وأهم القيم والسلوكيات الإيجابية:

عندما يصل الطفل إلي سن 3 - 6 سنوات يجب علي الأم والمُربين (في رياض الأطفال) أن ييثوا في الطفل من خلال مواقف التغذية روح، النظام، النظافة، والاعتماد علي النفس، والعادات الصحية.

• قيم وسلوكيات النظام:

إن طريقة تقديم الطعام تُعتبر لونها من ألوان الثقافة يجب أن يتعود الطفل عليها منذ صغره، وهذا يتوقف علي بيئة الطفل؛ فالطفل الذي تعود أن يُقدَّم إليه الطعام بطريقة منظمة فيها تنسيق في الأوقات، وتجميل بالزهور، وإعداد رائع للمائدة، بالإضافة إلي موسيقى هادئة مثلاً، غالباً ما يكون هذا النظام المتكامل مُساعداً علي فتح الشهية، وإفراز العصارات الهاضمة. وتستطيع الأم أن تُعود الطفل علي النظام عندما تُرشده إلي أن يضع في الطبق الخاص به ما يكفي حاجته بطريقة مُهذبة، وأن يتعود كيف يتناول طعامه بالملعقة، وأن يمضغ طعامه جيداً وبدون صوت، وألاً يتحدَّث وفمه مملوء بالطعام.. الخ. وهكذا يتعود الطفل علي اتخاذ سلوك مرغوب فيه تجاه النظام وحب الحياة؛ لأنه سيتعود ذلك منذ صغره أثناء تناوله لطعامه اليومي، وهكذا يستطيع التمييز بين القبح والجمال، الفوضى والنظام.

• قيم وسلوكيات النظافة:

يمكن من خلال تغذية الطفل أن يتعود منذ صغره علي النظافة، بحيث تصبح سلوكاً خاصاً يتبعه دائماً، وذلك مثل: غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده، وطريقة الجلوس الصحيحة علي المائدة، وعدم شرب الماء بصوت، وعدم فتح الفم عند مضغ الطعام.. الخ. كذلك يتعود الطفل النظافة بتعويده ضرورة وضع "قوطة" أو مريلة أثناء تناول الطعام لمنع تلوث ملبسه، واستعمال الأدوات الخاصة به، وكذلك يتعود علي أن يكون هناك "مفرش" نظيف يوضع بعناية علي المائدة، والأ يقوم الطفل للتخلص من الفضلات أثناء تناوله الطعام ثم يعود لاستكمال طعامه؛ فهذا لون من السلوك غير مستحب.

♦ قيم وسلوكيات الاعتماد علي النفس:

في بداية تعويد الطفل الاعتماد علي نفسه في تناول الطعام لا بد أن تكون ألوان الطعام جافة، علي أن يتدرّج ترك الطفل ليأكل كل شئ سائلاً كان أم جافاً. وتستطيع الأم أو المربية أن تُعاون الطفل في تناول طعامه السائل في البداية، ومن خلال ذلك تُعلمه كيف يتلافي سقوط الطعام علي ملبسه. وعينا أن نتوقع خطأ الطفل، وعلينا أيضاً أن نتقبّل هذا الخطأ بصدر رحب، فالطفل كثيراً ما يتعلّم من أخطائه، المهم الأ نجعله يُغالي في تكرار الخطأ، والإرشاد السليم منا يجعله يتقبّل تصحيح كل أخطائه.

♦ قيم وسلوكيات العادات الصحية الطعام:

يجب تعويد الطفل علي أن يتناول طعامه وهو جالس بطريقة صحيحة لا تُساعد علي تقوس ظهره الأمر الذي يؤدي إلي عرقلة نموه الجسمي والصحي علي الوجه الصحيح، والأ نجعله يتعجل بلع الطعام دون مضغه جيداً حتى لا يُسبّب له عُسر الهضم.

نقطة أخيرة جديرة بالاهتمام عند تناول الطفل لطعامه، هي: عدم إجبار الطفل علي تناول طعام مُعيّن، أو عدم إكراهه علي تناول قدر أكبر منه، فإذا لم يأكل الطفل جميع ما وضع له من الطعام ينوه له بملاحظة عابرة. وليعلم الآباء والأمهات أن استخدام الضغط علي الطفل لن يُفيد بشئ. والقاعدة المهمة بخصوص تغذية الطفل هي الاحتفاظ بالهدوء، وعدم الاهتمام، ولندع الوجبات تستمر في وقتها الروتيني الطبيعي دون إظهار أي اهتمام لا داعي له طالما أن الطفل غير مريض.

الفصل الثاني

إشباع حاجة الطفل
إلى الإخراج والتخلص
من الفضلات



⑤ أهمية الحاجة إلى الإخراج والتخلص من الفضلات:

الحاجة إلى الإخراج من تبؤل وتبرؤز من الحاجات الجسمية المهمة لحياة الإنسان. والطفل في الشهور الأولى يُفرغ فضلاته عن طريق قفل منعكس لا إرادي، فحين تمتلئ أمعائه تنفتح العضلات العاصرة في الشرج انفتاحاً معكوساً فتطرد المحتويات إلى الخارج. وكذلك، حين تمتلئ المثانة تنفجر العضلة العاصرة من تلقاء نفسها (أوتوماتيكياً).. وهذه العمليات تكون غير إرادية تماماً في مرحلة الطفولة المبكرة؛ والسبب في ذلك أن الجهاز العصبي العضلي اللازم للسيطرة الإرادية لا يكون قد أكمل نموه. وتعلم كف الإخراج وضبطه إلى أن يتم التخلص من الفضلات بالطريق المناسبة، وفي المكان المناسب اللذان تقبلهما الجماعة، هذا التعلم يتطلب كف أو قمع استجابات من شأنها أنها كانت تحدث بطريقة (أوتوماتيكية) في بادئ الأمر.

وهناك اختلاف في وقت، وكيفية ضبط وسائل الإخراج لدى الطفل، ونحن نجد أن كثيراً من الأمهات الصغيرات قد يحصلن علي نصائح متعارضة بهذا الشأن، كما قد تكون أهمية التزام الطفل بضبط وسائل الإخراج في مرحلة مبكرة - نتيجة التدريب القاسي الدقيق - غالباً ما تُعرضه إلى نكسة العودة إلى فقد القدرة علي الضبط فيما بعد.

⑥ السن المناسبة لعملية ضبط الأمعاء والمثانة:

السن الطبيعية التي يتمكن فيها الطفل من ضبط الأمعاء هو سن 12 شهراً، والمثانة بعد أن يبلغ الطفل السنتين من العمر. ومعظم الأمهات يبدأن التدريب علي ضبط وظائف الأمعاء فيما بين الشهر التاسع والشهر الرابع عشر، ويكملن هذا الضبط عند انتهاء الشهر الثامن عشر إلى الشهر العشرين.

ويلاحظ أن الأمهات اللاتي يبدأن هذا الضبط متأخراً يكن بحاجة إلي زمن أقل في تدريب الطفل ممن بدأنه مبكراً، نعني أن التدريب يكون كما هو متوقع أكثر ما يكون سهلاً حين تبلغ قدرات الطفل العصبية والعضلية والإدراكية حداً كافياً من النضج تسمح له بأن يحبس الإخراج حتى يحين الوقت المناسب.

⑦ الشروط التي يجب توافرها كي يستطيع الطفل التحكم في عملية الإخراج:

- أن يصبح قادراً علي الجلوس علي الإناء الخاص بدون أي مجهود، ويكون قد اكتسب قدرة التحكم الفعلي الكافي واللازم لذلك.
- أن يكون قادراً علي التعبير عن حاجته بطريقة معينة، وأن يفهم ما يُطلب منه، وبذلك يستطيع أن يتجاوب بذكاء وليس بطريقة آلية.
- أن يكون قادراً علي تكوين علاقات ثابتة مع من تقوم برعايته ويشعر نحوها بالاطمئنان حتى يكون قادراً علي كسب رضاها، وبذلك يستطيع أن يفهم المديح عند أي محاولة ناجحة.

وهناك أمور في غاية الأهمية يجب أن تُراعيها الأم أو المربية، ونحن نتحدث عن التحكم في عملية الإخراج، سوف نستعرضها بشيء من التفصيل علي الصفحات التالية.

⑧ ينبغي أن يكون ضبط الإخراج بدون إحداث أي ألم نفسي:

يجب علي الأم أو المربية أن تُتيح الفرصة للطفل علي التدريب علي ضبط عملية التبول والتبرؤز بطريقة سليمة تتفق مع قوانين علم النفس فيما يتعلق بأي نوع من التعلم، وكذلك مع

تعاليم الصحة النفسية التي تُركّز علي عدم إحداث أي نوع من أنواع الألم النفسي للطفل أثناء تدريبه علي التحكم في ضبط عملية الإخراج.

فمن ناحية القوانين الخاصة بالتعلّم ومن بينها:قوانين الثواب والعقاب،وقوانين الممارسة،ينبغي أن نعلم أن الطفل قد يتعلّم كف الاستجابة؛لأنّه يلقي في كل مرّة ينجح فيها من كف دافعه الخاصّ بالإخراج شيئاً من الإثابة من الوالدين،ومن الممكن أن يتدرّب خلال الإثابة المنتظمة علي السلوك الصحيح.

كذلك فإن استخدام أسلوب العقاب باللفظ أو الفعل حين يُخالف الطفل عملية ضبط الإخراج بالطريقة السليمة التي قد تعلّمها،قد يكون له تأثيره نتيجة الخوف من العقاب المُحتمل،أو الحرمان من حُبّ الوالدين. وهنا يضطر الآباء أو الأمهات إلي استخدام الأسلوبين معاً،ولكن دون اللجوء إلي العقاب البدني،ذلك أن الطفل إذا كان يرغب في الحصول علي المودة التي يحتاجها،ويستمتع بها في مُقابل أدائه فعل الإخراج؛فإن ذلك يدفعه إلي تكرار هذا الفعل الذي يلقي عليه الإشادة والاستحسان.ويحدث العكس إذا ما كانت الأم لا تحنو علي الطفل،أو ترعاه(فالطفل لا يحصل علي إثابة كافية جزاء ما يقوم به من كف أو تعطيل للأفعال التي تراها الأم سيئة)،ثم أن الأم إذا التجأت في هذا الموقف الأخير إلي العقاب البدني من أجل تحقيق هذا التدريب،أصبح من المُحتمل أن يُعد الطفل ذلك شيئاً ينبغي الخوف منه فيتجنّبه.

أمّا من ناحية الممارسة،فإن الوالدين حين يقومان بمراقبة الطفل لملاحظة ما قد يُشير إلي أنّه بحاجة إلي التبول أو التبرز ثم باصطحابه مباشرة إلي الحمام،فإنهما يُتيحان للطفل فرصة النجاح في ضبط عملية الإخراج،وإن تكرّر هذا الموقف بدرجة كافية لتترتب عليه أن تقوي الارتباطات بين نمط المثبرات الداخلية(من توترات في الأمعاء أو المثانة)والمثبرات الخارجية(الحمام) من ناحية،وبين استجابات الإخراج من ناحية أخرى.وهذا يجعل من المُحتمل - في المناسبات المقبلة - أن يمتنع الطفل عن الإخراج حتى يصل إلي الحمام. أمّا إذا كان الطفل قادراً علي الكلام أو التعبير بالإشارة عن حاجته للإخراج لأصبحت عملية التعلّم والتدريب أكثر سهولة.

وتُشير تعاليم وقواعد الصحة النفسية إلي أن التدريب المُفْرِط في القسوة والإيلام فإنّه يُحدث قلقاً شديداً عند الطفل،وقد يؤدي إلي مشاعر العدوان نحو الأبوين،واستعداد هذا الطفل لأن يُظهر عدة أعراض مرضية(أي نوعاً من سوء التوافق)في مرحلتي الطفولة المتأخرة،والمراهقة.

إن الأم شديدة القسوة والعقاب قد تكتسب قيمة سلبية، أو مُثيرة للقلق علي أساس أنّها أصبحت مصدراً للألم والخوف عند الطفل.وقد تكون خبرة التدريب علي ضبط عملية الإخراج بالنسبة لبعض الأطفال، المرّة الأولى التي يرتبط فيها القلق الشديد بالأم.

وإذا كانت الأم قد التزمت البرود ونبذ الطفل إذا ما أخطأ فقد يؤدي أسلوبها هذا- في تعويد الطفل علي ضبط الإخراج - إلي آثار ضارة بالطفل،وإلي قيام مشاعر السلبية عنده.وهذه الآثار السلبية - غالباً - ما تتمثل في الاستجابات العدوانية التي لا تكون من قبيل نوبات الغيظ غير الموجهة نحو هدف مُعيّن،حيث يبدأ الطفل في الصراخ،أو الرفس،أو

العض، أو يقوم بهجوم لفظي علي الأبوين. كذلك فإن القابلية علي التهيُّج يؤدي إلي انتكاسات مؤقتة في ضبط وظائف المثانة والأمعاء.

والذي نريد أن نبلوره في النهاية يتلخص في: أن اتخاذ التدريب صورة عنيفة من الضغط الشديد علي الطفل حتى يُسرع في تكوين هذه العادات، بالرغم من أن جهازه العضلي لم ينضج بعد النضج الكافي، ولم يصل إلي درجة من التكامل مع سائر الأجهزة الأخرى؛ فهذا يعني تولد الحقد والكرهية في نفس الطفل الصغير، كما أنه يستشعر أحاسيس الغشل والعجز البدني، وقد تشد لديه النزعات السادية (الاستمتاع بإيذاء الآخرين والتكيل بهم) كرد فعل للضبط الشديد الذي يفرض عليه. وإن التدريب علي التخلص من الفضلات بطريقة لا تقوم علي التفاهم والتسامح والصبر يمكن أن يؤدي إلي مظاهر قوية من الاضطراب في الشخصية عندما يصل الطفل فيما بعد إلي مراحل البلوغ.

⑤ العادات السلوكية التي يمكن أن يكتسبها الطفل من خلال عملية ضبط الإخراج:

♦ قيم وسلوكيات النظام:

تستطيع الأم أن تُعوّد طفلها علي النظام منذ الصغر وذلك بأن تُنظّم المواعيد التي تُدرِّبه عليها لقضاء حاجته، ويُفضّل أن يكون ذلك في الصباح الباكر عند استيقاظ الطفل من نومه فتأخذه إلي الحمام ليقضي حاجته، ويمكن أن يتم ذلك ابتداءً من الشهر السادس أو قبل ذلك بقليل حسب صحة الطفل وقدرته الجسمية، ويجب ألا تتوقع الأم استجابة طفلها السريعة لهذا الأمر، خصوصاً وإن الطفل في هذه السن لم يكتمل نموه أو تنضج أجهزته الخاصة بذلك النضج الكافي. وننوه بأنّه إذا تُعوّد الطفل علي تنظيم عملية الإخراج، فقد ترتبك هذه المواعيد بسبب التسنين أو الإصابة بالإسهال.. إلخ، كذلك يجب عدم الضغط علي الطفل وإطالة بقائه جالساً علي الوعاء المُخصص لعملية الإخراج في هذه السن الصغيرة حتى لا تتكوّن عنده عادة المقاومة.

من المهم إذاً أن تضع الأم في اعتبارها أن الهدف الأساسي من هذا التدريب هو تعويد الطفل بالتدرج علي قضاء حاجته في أوقاتٍ منتظمةٍ دون توتر، أو ضغط، أو تأنيب، أو عقاب، ومن المُستحسن أيضاً أن يُدرَّب الطفل علي نفس العملية - في هذه السن - بعد وجبة الظهر، وقبل نومه فترة الظهرية، ثم بعد استيقاظه من النوم عصاراً، ثم قبل نومه في المساء.. وهكذا.

♦ قيم وسلوكيات النظافة:

علي الأم أن تُعوّد طفلها علي النظافة باستمرار عقب أدائه لحاجته والأّ تتركه مبتلاً أو مُتسخاً ببرازة لأي فترةٍ مهما كانت مشاغلاً، والأّ تُعوّده علي القذارة بصفةٍ عامّةٍ؛ فالنظافة والقذارة كلاهما سلوكاً مكتسباً يتعوّده الطفل منذ صغره. والبيئة النظيفة تُكسب الطفل بكل تأكيد عادات النظافة من خلال ممارسته لحاجاته اليومية المُلحّة؛ وبالتالي يُعمم سلوكه النظيف بعد ذلك علي كل ما حوله، والعكس صحيح بالطبع.

♦ قيم السلوك الصحي السليم:

عندما نغرس في الطفل السلوك الصحي المرغوب ينبغي لنا أن نوفر الجو الملائم لذلك، فلا بد مثلاً أن يكون الحمام صحياً ونظيفاً، وذلك بتطهيره يوماً حسب عدد أفراد الأسرة

واستعمالهم لهذا المكان. وعلى الأم أن توفر لطفلها الصغير مقعده أو كرسيه الخاص به لقضاء حاجته، وأن يكون نظيفاً ومطهراً باستمرار، وحبذا لو كان بالحمام حوض صغير، أو صنوبر صغير منخفض يسهل علي الطفل استعماله، ومرآة صغيرة منخفضة مثبتة علي الحائط يستطيع أن يستخدمها الطفل ليتعود العناية بهندامه وتنظيم ملابسه ونظافتها بعد قضاء حاجته مُعتمداً علي نفسه بقدر إمكاناته ونموه، وأن يكون بالحمام أيضاً شماعة يسهل علي الطفل وضع ملابسه عليها إن احتاج ذلك، وأن يكون بالحمام أيضاً منشفة "فوطه" خاصة بالطفل لتجفيف يديه مع إرشاده وتوجيهه إلي عدم استعمال مناشف الغير لما ينتج عن ذلك من أضرار.

② تكوين سمات مرغوب فيها من خلال إشباع حاجته للإخراج والتخلص من الفضلات: تستطيع الأم ذلك بتعويد الطفل علي الاستقلال والاعتماد علي نفسه قدر استطاعته و حسب إمكانات نموه، فينبغي علي الطفل مثلاً، أن يذهب إلي الحمام وحده، علي أن يكون وصول الطفل إليه سهلاً وميسوراً، ودون وجود أية معوقات تحول دون ذلك. كما يُراعي أن تكون ملابسه سهلة الفك والربط، وأن يكون بالمنزل أو دور الحضانة مرحاضاً صغيراً منخفضاً، كما يجب أن يتوافر ورق صحي ووعاء مُغطّي لوضع الورق المُتسخ فيه إذا لم يتيسر وضعه في المرحاض نفسه. والأم في هذا كله لا بد من توجيه طفلها الصغير علي كيفية الجلوس علي مرحاضه الصغير، ثم كيفية اغتساله بعد قضاء حاجته، ثم تجفيفه لنفسه، وارتداء ملابسه، ثم استعمال "السيفون" أو "الكومبنيشن" للتخلص من بقاياها، ثم غسل يديه جيداً بالماء والصابون، مع ضرورة تهوية المكان، أو رشه ببعض المطهرات ثم غسل يديه جيداً بعد ذلك. وهكذا.

إن هذا التدريب الذي تم سرده يؤدي بالطفل إلي زيادة استقلاله الذاتي، كما يؤدي إلي امتثاله لتوجه الكبار في مجال سلوكي مهم في حياته، كذلك فإن مشاعر الطفل التي تكون قد تكوّنت من جراء تدريبه علي قضاء حاجته والتخلص من فضلاته لها أهميتها في تكوين شخصيته فيما بعد؛ فالطفل الذي يتم تدريبه علي أساس من التفاهم والتعاون، غير الطفل الذي تدرب علي هذا الأمر بنوع من القسوة، والتعنيف، والعقاب، فالطفل في الحالة الأولى سوف تكون اتجاهاته نحو المجتمع إيجابية وبناءة، وقائمة علي دعائم الحب، والثقة والاطمئنان، أما الطفل في الحالة الثانية فسوف تتكوّن لديه اتجاهات سلبية نحو بيئته ومجتمعه، قوامها الشك، وانعدام الثقة. وهكذا يمكن أن تنمو في هذه المرحلة الدقيقة من حياة الطفل، مشاعر التعاون والثقة، وحرية التعبير، والاستقلال، والاعتماد علي النفس، أو تنمو مشاعر نقيضه لهذا كله كالتمرد، والكبت، والخجل.

وبوصول الطفل إلي سن السادسة نجد أن العادات الصحية والسلوكية الخاصة بعملية الإخراج تكون قد تكوّنت لديه بالفعل، ويجب أن تثبت لديه في هذه السن. وعلى الأم في المنزل، أو المربية في دور الحضانة أو المدرسة أن يُعلّموا الطفل كيف يتصرّف في الأماكن العامة الخاصة بقضاء هذه الحاجة ليتمكن من تعميمها بعد ذلك عندما يحتاج لقضاء حاجته في أي مكان عام يذهب إليه.

الفصل الثالث

إشباع حاجة الطفل إلى النوم والراحة



⑤ أهمية الحاجة إلى النوم والراحة عند الأطفال:

ليست هناك في الوقت الحاضر نظرية فسيولوجية كافية تماماً لتفسير الحاجة إلى الراحة. والحاجة إلى النوم والراحة من الحاجات البيولوجية الجوهرية للآزمة لنمو الطفل، فنمو الطفل يكون سريعاً ممّا يستلزم مجهوداً كبيراً في عملية هدم الأنسجة وبنائها، تلك العملية التي تحدث بسرعة وبشدة أثناء بذل النشاط علي اختلاف أنواعه. والنوم من أهم العوام لتعويض ما أنفق في هذا المجهود لأنه يُريح الطفل راحة تكاد تكون تامة، ففي النوم يقل النشاط الذاتي إلى أدنى حد، ويُببطى التنفس والدورة الدموية، كمّا ينخفض مُعدل الأيض، وبذلك تحتفظ الطاقة للآزمة للنمو، كمّا يتم إصلاح ما يُصيب الأنسجة من تلف. . . وبذلك يُساعد الجسم علي الاحتفاظ بالتوازن من حيث التكوين الكيميائي والعمليات الفسيولوجية.

⑥ زمن النوم الذي يحتاجه الأطفال:

الزمن الذي ينقضي في النوم يتناقص كمّا تقدّم الطفل في العُمُر، فالمواليد الجُدّد يقضون في المتوسط 80% من أوقاتهم في النوم، و20% في اليقظة. وفي الشهور الأولى يقضي الطفل في النوم فترة مساوية في المتوسط لفترات اليقظة، وإن كانت تقل قليلاً في سنوات الطفولة التالية. ويمكن للأُم أو المربية أن تُتيح للطفل نوماً هادئاً في ساعات منتظمة يأخذ فيها كفايته من الراحة التي سوف تُساعده علي النمو، وإلاً فسوف تضطرب صحته ويشحب لونه، ويُصبح غير قادر علي الإفادة ممّا يُقدّم له من احتياجات أُخري.

⑦ نوم الطفل.. ومراعاة الفروق الفردية:

الفروق الفردية كبيرة من حيث حاجات النوم، كمّا أن إحتياجات الطفل الواحد قد تتفاوت من وقتٍ إلي آخر، والواقع أن هناك عوامل كثيرة تؤثر في خاصية النوم وكميته، ففي الشهور الأولى نجد أن الاضطرابات المعدية، أو البلل، أو عدم الراحة الجسمية، أو الضوضاء قد تُعرقل النوم العميق. وفي السنة الثانية يبدأ الطفل في النوم بمقدار ما يحتاج، ولا يستيقظ إلا بعد أن يشعر بالراحة. ثم يتعلّم بعد ذلك النمط السائد في بيئته المنزلية فيما يتعلق بأوقات النوم واليقظة.

⑧ تطوّر حاجة الطفل إلي النوم عبر مراحل نموه المختلفة:

أولاً: مرحلة المهد (الوليد) من "الميلاد - أسبوعين":

يحتاج الوليد إلي النوم لفتراتٍ طويلة، ويميل إليه ميلاً شديداً فهو ينام مُعظم الوقت ولا يصحو إلا للتغذية أو الإخراج. وينام الوليد أكثر من عشرين ساعة في اليوم موزعة علي حوالي ثماني فترات. ويكون معظم نومه علي الظهر ويتخلله التثاؤب. ويلاحظ أن مدة النوم تتغيّر من يومٍ لآخر وتقلّ مع النمو.

ثانياً: مرحلة الرضاعة من "أسبوعين - عامين":

يُلاحظ في هذه المرحلة كثرة النوم في البداية، ثم تتناقص كمية النوم وتطول فترة اليقظة بالتدريج. ويلاحظ أن تعب الرضيع يؤدي إلي تقليل النشاط ثم إلي النوم. ويُلاحظ أيضاً أن

الرضيع ينام نهاراً في هذه المرحلة، وبالتدريج يتخلص من إغفاءة النهار. وقد وجد أن نوم الأطفال الرضع الأصح جسدياً، والأثقل وزناً يكون أهدأ وأعمق من نوم الأطفال الأضعف صحياً والأخف وزناً.

ثالثاً: مرحلة الطفولة المبكرة من " 3 - 5 سنوات":

يتراوح عدد ساعات النوم في هذه المرحلة بين 11-12 ساعة، ونقل ساعات النوم بالتفهم في العمر. وتختفي بالتدريج إغفاءات النهار، وبالتدريج أيضاً يقل مقدار النوم حتى يصل إلى 10 ساعات تقريباً ليلاً في الطفولة المتأخرة.

رابعاً: مرحلة الطفولة الوسطى من " 6 - 8 سنوات":

يقل عدد ساعات النوم بالتدريج، ويكون متوسط فترة النوم على مدار السنة في سن 7 سنوات حوالي 11 ساعة.

خامساً: مرحلة الطفولة المتأخرة من " 9 - 11 سنة":

يقل عدد ساعات النوم حتى يصل إلى 10 ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

❶ كيف تُعدّ الأم مكان نوم الطفل؟

يجب أن يكون مكان نوم الطفل منسقاً، نظيفاً، هادئاً بعيداً - بقدر الإمكان - عن الضوضاء أو الضرر. وأن تتوفر فيه الشروط الصحية بحيث يكون جيد التهوية، يدخله الشمس والهواء الطلق، والألوان تتعرض للطفل أثناء نومه لتغيرات هوائية عنيقة، وأن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة. كما يجب أن تحرص الأم أو المربية على أن يكون سرير الطفل جيد الصنع مشدوداً شداً يضمن الوضع الصحي للعمود الفقري من حيث استقامته وراحته التامة، وعدم تعرضه للقفوس أثناء نوم الطفل، وأن يكون خالياً من الرءوس الحادة التي قد تؤدي إلى تمزيق أغشية الطفل أو تسبب له الأذى البدني. وأن تُراعى الأم أن يكون ارتفاع سرير الطفل مناسباً مع قامته، ومن الأفضل أن يبلغ ارتفاع سرير الطفل حوالي 25 سم تقريباً عن أرض الحجرة ليتمكن الطفل من صعوده بسهولة والنزول منه دون مساعدة، كما يتمكن من تنظيفه وترتيبه.

❷ كيفية إعداد فراش الطفل وملابسه:

يتوقف فراش السرير على إمكانيات المنزل، وأن يُراعى فيه تناسبه مع فصول السنة، وأن تكون الأغشية نظيفة ومتينة تضمن راحة الطفل وتدفنته. وأن تكون ملابس نوم الطفل مريحة، غير ضيقة سهلة الحل والربط، فإذا ما احتاج الذهاب إلى الحمام مثلاً تمكن من فكها بسرعة وسهولة فلا يتبول دون إرادته أثناء محاولة فكها.

❸ كيف يكون مظهر حجرة نوم الطفل؟

يجب أن يكون المظهر العام لحجرة النوم نظيفاً، ومنظماً، ومنسقاً. وأن تُراعى فيه الشروط الصحية للإضاءة، ويُفضل أن يكون طلاء جدران غرفة النوم قابلاً للتنظيف بالماء ليظل نظيفاً أمام عينيه دائماً. ويجب مراعاة رونق الحجرة العام، مثل: تزيين الجدران بالصور الجميلة المحببة لنفس الطفل، وتزيين النوافذ بالستائر المزركشة التي علاوة على قيمتها

الجمالية فإنها عندما تُسدل تُضفي علي الحجرة جواً من الهدوء والنعومة التي تُساعد الطفل علي النوم الهادئ والاسترسال فيه.

٥٠ كيف تُعد الأم وتهين طفلها إلي النوم؟

تستطيع الأم أو المربية أن تعود طفلها بعض العادات التي تُساعد علي نموه الثقافي، كمّا تُساعد علي دخوله في النوم. فبعض الأمهات يعمدن إلي تشغيل الموسيقى الهادئة عند وضعه علي السرير، حتى وهو طفل رضيع لتعود أذناه علي النغم الهادئ المريح الذي كثيراً ما يُساعد علي راحة أعصابه فتيسر له نوماً هادئاً. وكثيراً من الأمهات يقمن بالغناء لأطفالهن الرضع قبل النوم في صوتٍ هادئٍ رخمٍ، مع هز وتربيت خفيف لجسم الطفل يُساعد علي الاستغراق في النوم. وليس هذا في واقع الأمر سوي سلوكاً يتعوده الطفل ليشب علي حُب النغم الجميل العذب، والرغبة في سماعه، أو أنه يكون البذور الأولى للثقافة التي تريدها الأم لطفلها. كذلك فإن الطفل الأكبر غالباً ما تحكي له الأم القصص قبل النوم.. هذه القصص التي تدور حول الحيوانات والطيور لبث قيم المجتمع، والتي يحتل الخيال فيها مكاناً كبيراً يجعل الطفل يحلق بخياله في عوالم كثيرة تفتح مداركه وتُثمي ثقافته.

٥١ الأم.. وعادات النوم عند الطفل:

الصعوبات التي تتعلّق بالنوم أكثر شيوعاً في السنة الثانية أو الثالثة، وفي أغلب الأحيان تكون هذه الصعوبات نتيجة ظروف النوم أثناء السنة الأولى، وعادات النوم التي اكتسبها الطفل في هذه الفترة.

وينبغي أن تُشجع الأم طفلها علي الاستقلال في النوم في فترة مبكرة ما أمكن ذلك؛ فمن الأفضل أن يتعود الطفل النوم في غرفته الخاصّة مع أخ له، أو مع مربيته بعد مرور الأسابيع الأولى، وتكون الأم في رعايته، فإذا استيقظ الطفل أثناء الليل بعد آخر رضعه، ينبغي علي الأم أن تُلبّي نداءه فتحاول أن تُرضعه وتُخفف عنه وتمنحه الحُب والحنان حتى يشعر بالراحة والأطمئنان، ولا تتركه لنفسه يصرخ حتى ينام. وفي أغلب الأحيان يبكي الطفل لفترة إذا ترك وحده، ولهذا يُستحسن أن تنظم الأم له وقت النوم ووقت الاستيقاظ؛ لأن ذلك يُساعده علي اكتساب عادات النوم الصحيحة، وكذلك لا ينبغي إيقاظ الطفل بصورة مفاجئة بالأصوات المزعجة. وإذا كان الطفل مريضاً أو في حالة غير طبيعية بسبب التسنين مثلاً؛ فمن الحكمة أن تذهب الأم فتنام في نفس الغرفة لفترة قصيرة، وبعد أن يستعيد الطفل حالته الطبيعية تبدأ في مُساعدته علي اكتساب عادة النوم بدونها تدريجياً.

وفوق ذلك فعلي الأم أن تُراعي عدم تعرّض الطفل للبلل، أو البرد، أو الجوع، أو المغص.. حتى يستطيع الطفل أن ينعم بنومه، فمتى اكتفي واستقر الطفل نام علي الفور. وفي هذا الاسترخاء معني مزدوج، أي تعبير مزدوج عن انقطاع الحاجة الفسيولوجية، وتعبير عن الأمن النفسي، فالنوم معناه الكف عن الاحتياج إلي مراقبة البيئة أو السيطرة عليها، أو الفعل فيها، والنوم الحقيقي تتويج لنشاطٍ وصل إلي أهدافه؛ فإذا أحس الطفل أنه منعزل يُناضل ضد البيئة المحيطة به، فهو لم يتخل عن يقظته، ولم يغلبه النوم إلا وقد أنهك وأصابه الإعياء، وهو عندئذٍ نومٌ هابط النوعية، مضطرب، وغير تام.

الفصل الرابع

إشباع حاجة الطفل إلى اللعب والنشاط



② تعريف و ماهية اللّعب:

لا يقتصر اللّعب علي الإنسان وحده، بل يتعداه ليشمل عدداً كبيراً من المخلوقات، فالقطة الصغيرة تُداعب أمها منذ الشهور الأولى من العُمُر، والجدي الصغير يُحاول منذ سن مبكرة الركوض في كل اتجاه، والقفز، والنط، وصنّار القردة كذلك، والطيور أيضاً تُظهر في ألعابها أنواعاً متعدّدة من الفنون، حتى يُقال إن النحل يُظهر نوعاً من اللّعب، وذلك بالقيام بالرقص الدائري بقصد الاستمتاع.

ويُطلق اللّعب - عادةً - علي كل أعمال الأطفال، وبعض أعمال البالغين غير الجدية التي تتجلي فيها الحالة التلقائية، وعدم التقيّد بقيود مُعيّنة إلا لغير قانون اللّعبة، أو الشعور بالمسؤولية من ناحية، وبالارتياح المُتجدّد أثناء القيام بها واللذة التي يجدها الفرد فيها والمثابرة للحصول علي أكبر قسط من اللذة من ناحية أُخرى.

وقد فُتِم "جود" Good تعريفاً للّعب باعتباره نشاطاً موجهاً أو غير موجّه، يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المُتعة، والتسلية، ويستغله الكبار - عادةً - ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المعرفية، والجسمية، والوجدانية.

أما "شابلن" Chaplin فيعرّف اللّعب بأنّه نشاط يُمارسه الأفراد في صورة فردية، أو جمعية بقصد الاستمتاع ودون أي دافع أُخر.

وقد جاء تعريف اللّعب في موسوعة علم النفس للدكتور "أسعد رزوق" علي أنّه ضرب من النشاط الجسدي أو العقلي، يقوم في الظاهر من أجل ذاته، أو ينطوي بالنسبة للفرد علي هدف رئيسي هو اللذة والمتعة الناجمة عن ذلك النشاط بالذات. واللّعب ينطوي - عادةً - علي ابتعادٍ عن الغايات والأهداف الجدية، مثلما يشمل علي مقدار من التفكُّك، والتجرُّد أو التحلُّل.

ويلاحظ من التعريفات السابقة أن اللّعب نشاط يهدف إلي اللّعب ذاته. وقد قام العَلِم الألماني "كارل جروس" C. Groos في أواخر القرن التاسع عشر بأول محاولة منظمة لدراسة اللّعب، وقد اعتقد أنّه تدريب أولي للخرانز عند تطبيقه علي الظروف المستقبلية للصرّاع من أجل البقاء. فلهيوانات تلعب لأن اللّعب يُفيدها في صرّاعها من أجل البقاء، والطفل يلعب لأنّه يتدرب علي المهارات اللّازمة لحياة البالغين.

كما يُعرّف "هربرت سبنسر" Herbert Spencer اللّعب بأنّه ثمرة نشاط مُفرط الغزارة، أو هو بمثابة مُنفذ للطاقة الزائدة، والدليل علي ذلك هو هزج الأطفال ومزجهم هنا وهناك دون وجود هدف، وهم يصرخون بعد خروجهم من فصولهم الدراسية إلي الفناء، وقد قضوا مدة طويلة في هدوء متسق داخل فصولهم. وبالتالي يُصبح اللّعب خرقاً لكافة الانضباطات والمهام التي تقرضها ضرورات الحياة العملية علي شخصية الفرد، فلا يوجد لعب ما لم يوجد السرور بالتملُّص المؤقت من ممارسة وظائف مُعيّنة تحت ما يُسمي بالضغط والأعباء.

ولا يختلف تعريف "بيرسي" للّعب كثيراً، حيث يؤكّد أن اللّعب هو كل نشاط يقوم به الإنسان لمُجرد النشاط من غير أدني اعتبار للنتائج التي قد تترتب عليه أو تنتج عنه، بحيث يمكن الكف عنه أو الاسترسال فيه بمحض الإرادة ومن غير أدني إرغام.

بينما تري "كارين تايلور" أن اللّعب عبارة عن أنفاس الحياة للطفل، وهو كالتربية، والاستكشاف، والتعبير الذاتي، والترويح.

وفي هذا الاتجاه يُعرّف العالم الألماني "كارل بوهلر" اللعب بأنه نشاط يُمارس لصالح الإشباع الوظيفي. كما يؤكد "دانيل الكونين" بأن اللعب نشاط يُشكّل السلوك، ويحسن التحكّم فيه.

ويُعرّف كل من "أف. بتروفسكي"، و"م. ج. ياروشفسكي" اللعب على أنه شكل للنشاط في أوضاع مُتعارف عليها، موجه نحو إعادة خلق التجربة الاجتماعية واستيعابها، ومُحدّدة في أساليب راسخة اجتماعياً لتنفيذ الأفعال الهادفة في العلوم والثقافة، كنوع خاص في الممارسة الاجتماعية يُعيد خلق معايير الحياة والنشاط البشري التي تضمّن مراعاتها معرفة الموضوع والواقع الاجتماعي واستيعابهما، والتطور الفكري والانفعالي والأخلاقي للشخصية.

وأخيراً يُعرّف الدكتور "فاروق السيد عثمان" اللعب بقوله: "إنّ اللعب عبارة عن جميع الأنشطة التي يقوم بها الطفل بقصد إشباع حاجاته النفسية وتفريغ طاقاته، بحيث يجد فيها مُتعة ولذة. وهو في اللعب يكون مدفوعاً بدوافع كثيرة، مثل حُب الاستطلاع والاستكشاف وغيرهما".

● تفسير اللعب:

أولاً: اللعب يتضمّن الشفافية والتلقائية:

الأطفال يكشفون عن أنفسهم بشفافية كبيرة أثناء حياة اللعب، فهم يلعبون لا عن قسْر خارجي، إنّما بدافع ضرورة مُلحة. ولعب الأطفال ينشأ تلقائياً عن بواعث غريزية تُمثّل حاجات نمائية تُمهّد للنضج. وهو تمرين طبيعي ممتع للقوي المتنامية. وعلى ذلك فليس من الضروري أن يُعلّم أحد الأطفال اللعب؛ لأن الرضيع نفسه يعرف كيف يلعب، فهو يختبر جميع قدراته المُتفتحة، فنراه يُطوّح بذراعيه ويثني ساقيه (قدرة حركية)، ويُنبت عينيه متأملاً ما يمسك بيديه (قدرة توازيمية)، ويُناغى ويضحك مُقهقهأً (قدرة لغوية)، وتصدر عنه أصوات عن اقتراب أبيه أو أمه (قدرة شخصية واجتماعية)، وهو دائم النشاط والحركة في ساعات يقظته، يلعب بصورة أو بأخرى، فاللعب إذاً هو شغلُ الشاغل، ودائرة عمله واهتمامه.

ثانياً: اللعب في حقيقته غريزة فطرية:

اللعب يكون دائماً محور اهتمام الطفل طوال مراحل طفولته، فالفطرة تغرس في كل طفل سوي نزوعاً قوياً إلى اللعب، لتضمن إشباع حاجات نمو أساسية مُعيّنة لديه، على أن الثقافة أو التربية تتولي توجيه دوافع اللعب هذه بإعادة توجيهها لتسير في المسالك المُستحبة المقبولة والمرجوة، وإن كان ذلك يُعرّض الطفل دائماً لخطر عدم الحصول على أقصى حد ممكن من حياة اللعب الذي يتلاءم مع مرحلة نُضجه أو نموه أحسن ملائمة، هذا إذا أخذنا في الاعتبار أن طفل هذا العصر مُفعمٌ بواجبات كثيرة مُعقّدة من قِبَل الأسرة أو المدرسة؛ لذلك فليس لديه ما يكفي من وقت الفراغ، ومن النشاط الذاتي غير المُقيّد، ليلعب كما يحلو له.

ثالثاً: اللعب عبارة عن عملية نمو متتابعة:

الطفل لا يلعب لأنه يُحجم عن العمل بدافع الكسل والتراخي، فإنّه كثيراً ما يبذل أقصى جهده في اللعب، فهو يحصر انتباهه ويركّز بكل كيانه، فيظفر بإشباع انفعالاته، وإرضاء عواطفه وميوله إلى حد لا يتوافر له هذا كلّهُ عن طريق أية مناشط أو أعمال أُخرى. ولذلك

يمكننا الجزم بأن المراحل التي يتدرج فيها الاهتمام باللعب تُعتبر جزءاً لا يتجزأ من عملية النمو ذاتها، ففي كثير من مجالات اللعب نستطيع أن نتبين تتابعاً نمائياً تكون فيه أنماط اللعب متوائمة علي الدوام مع أنماط النضج في تقدّمها أو ارتقائها. وكثيراً ما يبدو لعب الطفل للمُشاهدة العابرة قائماً علي الصدفة، ومُتحدداً بالعوامل البيئية العارضة: كرفاق اللّعب الذين يلعب بصحبته، أو اللّعب التي تقع في متناول يده، أو الملاعب التي تحت تصرّفه. وما هذه العوامل البيئية إلا مُشاهدات ينبغي ألا تجعلنا نستهيّن بالعوامل النمائية القوية التي يقوم علي أساسها اختيار الطفل الحر لأوجه لعبه. ومع التدقيق المتأنّي العميق لاكتشفنا أن وراء هذا الاختيار - سواء للّعب أو الأنشطة - نزعات نمائية عميقة الأثر، وإننا لنلمس مرّة بعد أخرى، وفي طفلٍ بعد آخر التعاقب التالي نفسه يتكرّر مع ازدياد النضج: رمل وماء، عروسة وُدبة، قطارات وعربات، درّاجة ثلاثية العجلات، لعب بالذمى في المنزل، لعب تمثيلي (متاجر أو مدارس)، قراءة، فالعاب مذياع (راديو)، درّاجة ثنائية العجلات، فعرانس ونمّي ورقية، فكتب فكاهية مُضحكة. وهكذا.

وهناك اختلافات تقوم علي الفروق الفردية والجنسية، وكذلك علي المؤثرات الثقافية أو التربوية، ولكن السن هو العامل الأساسي؛ فالأطفال نوو الذكاء العالي الذين يتجاوزون حدود أعمارهم الزمنية، كما يتبين من نسب ذكائهم، وينزعون مع ذلك إلي أن يظلوا مُطابقين لأعمارهم الزمنية في كثير من اهتماماتهم التلقائية في اللّعب، وهذه الحقيقة في حد ذاتها تنهض قليلاً دافعاً علي خطورة شأن اللّعب وأهميته الأساسية بالنسبة لديناميكيات النمو.

رابعاً: اللّعب يستعيد الماضي، ويرنو إلي المستقبل:

اللّعب يستعيد الماضي من الهزات الانفعالية التي تصحب ألعاب الصيد، والخبّاة (الاستغماية)، والمطاردة، وفي اللّعب تسليات أهدأ تتمثل في الاستكشاف، والجمع، والإقامة في الخيام، والعناية بالأزهار والنباتات والطيور والحيوانات. واللّعب ينفذ إلي المستقبل أيضاً، تستحثه بواعث حبّ الاستطلاع، والتجريب، وانتهاز الفرص واستغلالها، والمهارة في الصناعة، وهي بواعث تظهر عند الأطفال ذوي المواهب العالية، فتتم عن سعة الحيلة، والخيال. واللّعب يقوم علي الإبداع، والابتكار لأنه يُنظّم القدرات التي أودعتها الفطرة فيهم، كما أن اللّعب يكشف عن فردية الطفل وما لديه من قوِي، وإمكانات، وقدرات.

٥) أهم نظريات اللّعب:

أولاً: نظرية الإعداد والتمرين (كارل جروس):

صاحب هذه النظرية هو "كارل جروس". يؤكد في نظريته علي أن الطفل يُولد مُزوداً بمجموعةٍ من الاستعدادات الفطرية بعضها أصيلٌ في الجنس البشري لِقَمّ عهده، والبعض الآخر حديث العهد. وينفي "جروس" وجود "غريزة اللّعب" عند الأطفال، وإن كان يُسلم بوجود دافع فطري لما يُعرف بـ "المحاكاة"، أو "التقليد" Imitation.

ويعتقد "جروس" أن القصد من استخدام هذه الاستعدادات الفطرية لم يكن مُجرّد إعداد الفرد ليكتمل نموه، بل لتثبيت هذه الميول الفطرية في الجنس البشري؛ لذلك نجد الكبار يُنزعون - أحياناً - إلي ممارسة بعض ألعاب الطفولة التي كانوا يتمتعون بها في عهد

الطفولة. وقد شبهه "جروس" اللّعب بصمام الأمن في وظيفته، حيث إنّه يُمارس لتخفيف الضغوط الداخلية، والعواطف المكبوتة في الإنسان.

ويري "جروس" كذلك أن اللّعب يُمرّن الأعصاب الجسمية؛ وبذلك يستطيع الطفل أن يُسيطر سيطرة كاملة و تامة عليها، وأن يستعملها استعمالاً حراً في المستقبل. وهو بذلك يمكن أن يقوم بعملية التآزر البصري والحركي، كي يساعد اللّعب الطفل في التحكّم في عضلاته الكبرى ثم عضلاته الصّغرى.

ثانياً: نظرية التلخيص (ستانلي هول):

صاحب هذه النظرية "ستانلي هول"، الذي يعتقد أن الإنسان في نموه إنما يُمثّل الأطوار المختلفة التي اجتازها الجنس البشري؛ فالعاب الأطفال في مراحل نموهم المختلفة تلخيص لحياة الجنس البشري، من طور الوحشية إلى طور الحضارة. فالعاب الصيد والقتال، والقذف بالأحجار، وبناء الكهوف، وتسلق الأشجار، والمُطاردة، والعصابات، تُذكرنا بالأعمال الجادة التي كان يقوم بها أسلافنا علي مرّ العصور. ولذلك تتشابه ألعاب الأطفال عند البدائيين والمتحضرين، وعلي ذلك يري "هول" أننا لا نمارس عن طريق اللّعب أي شئ جديد لم يألّفه الإنسان من قبل، ومع ذلك فهو يدعو كل فرد أن يحيّا حياة الشباب متمتعاً بحيويته؛ لأنّ الدوافع التي تدفع الفرد إلى التقدّم والرقى تظهر في سن المراهقة.

علي أن النقد الذي يوجه إلي هذه النظرية يتمثّل في أن اللّعب في المراهقة لا يمكن أن يُمثّل الأطوار التي اجتازها الجنس البشري في رُقبته، فالقفز والقذف يمكن أن تكون من تراث الإنسانية القديم، ولكنها تراث اجتماعي وليست تراثاً عضويّاً.

ثالثاً: نظرية النشاط الزائد:

تؤكد هذه النظرية أن اللّعب وسيلة لتصريف النشاط الزائد الذي يشعر به الإنسان بعد القيام بأعماله، ولكن الملاحظ أن الأطفال لا يكفون عن اللّعب حتى وإن مارسوه لمدة طويلة، حتى أننا نلاحظ بعض الأطفال يستمرّون في لعبهم علي الرغم ممّا يشعرون به من تعب وإعياء، بل وعلي الرغم من مرضهم!! وعلي ذلك يتضح أن الدافع إلي اللّعب ليس ما يشعر به الفرد من نشاط زائد.

ويؤكد "فردريك شيلر" Fredrick Schiller، و"هيربرت سننسر" Herbert Spencer أنه مرّت بالإنسان فترة لم يشعر فيها بضرورة استنفاد كل نشاطه من أجل العمل الذي يضمن له البقاء. فالإنسان في نشاطه من أجل البقاء يستخدمه وسيلة لهذه الغاية، أمّا نشاطه من أجل اللّعب فهو غاية في حدّ ذاته، أي أنه ينشط ليمتّع نفسه باللّعب عند قيامه به وأدائه إيّاه لِمَا يُحقّقه من لذة وارتياح.

رابعاً: نظرية الاستجمام والترريح:

تؤكد هذه النظرية أن اللّعب عملٌ مرغوبٌ فيه، حيث يتطلّب أن يترك الإنسان عملاً مُتعباً له، ثقيلًا علي نفسه، ليمارس أعمالاً أخري مُحبّبة إليه، مُريحة لنفسه. ويقول "ج. ث. باتريك": "إننا نعتبر نشاط الطفولة لعباً؛ لأنّه النشاط الذي يلجأ إليه الكبار وهم مُتعبون، يُريدون ممارسة أعمال تُريحهم، وتُدخلُ علي نفوسهم البهجة والسرور".

خامساً: نظرية التنفيس:

تُفسّر هذه النظرية اللّعب بأنّه منفذ غير ضار للدوافع والانفعالات المكبوتة أو المقموعة، بما يُخفف عن الفرد ما يشعر به من ضيق وتوتر نفسي، فكثير من الألعاب حروب متنكرة لا تُريق الدماء، بل تُنفس عن غضبٍ مكبوتٍ. وفي كثير من الألعاب ما يُشبع دوافع السيطرة، وحبّ الظهور، والمنافسة، واقتناص الفوز.

سادساً: استعادة التوازن:

تري مدرسة التحليل النفسي أن الألعاب - خاصة ألعاب الأطفال - تُعبّر عمّا يحمله الطفل في أعماق نفسه من رغبات دقيقة ومخاوف مكبوتة ومتاعب نفسية، فالألعاب كالأحلام تعبير رمزي (لا شعوري) - أي غير مقصود - عن هذه الرغبات والمخاوف وعمّا يُعانيه الطفل من مشكلات نفسية، وعن طريق اللّعب الحر يتحرّر الطفل من انفعالاته المكبوتة وتوتراته النفسية. كذلك فإن رسوم الأطفال تُعتبر وسيلة فعّالة تخبر عمّا يكنه الطفل في منطقة اللاوعي. وقد أشار "فرويد" إلى أن اللّعب هو الوسيلة التي يستطيع الطفل أن يُحقق بها إنجازاته الأولى الثقافية والنفسية. فاللّعب هو لغة الطفل في التعبير ووسيلته أيضاً في الاتصال بالآخرين.

سابعاً: نظرية النمو الجسمي:

قدّم هذه النظرية العالم "كارت"، حيث أكد أن: "النّسب يُساعد علي نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي؛ لأن الطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة. وبما أن اللّعب يشتمل علي حركات تسيطر علي تنفيذها كثيرٌ من المراكز المخية، فإن النمو الجسمي يُساعد علي استخدام أساليب من اللّعب التي تتطوّر مع زيادة العُمر.

ثامناً: نظرية فيجوتسكي:

يري "فيجوتسكي" Vygotsky أن اللّعب يلعب دوراً رئيسياً في نمو الجسم. فالنشاط التخيلي وإبداع الأهداف إنّما يظهر من خلال أنماط اللّعب التي يُمارسها الأطفال. ويُسهّم اللّعب في عملية التفكير المُجرّد، وذلك من خلال تنمية بعض المهارات في عملية تنظيم شبكة من التفكير المنظم، بعدها ينقلب اللّعب إلي عمليات داخلية وفكر مُجرّد. كما أن اللّعب يُساعد علي ضبط الذات، فالنظام الطفل بقواعد اللّعب وأنظّمته يوفر له المتعة، كما يتعلّم أن يُسيطر علي عناصر البيئة الخاصة بأنظمة اللّعب.

تاسعاً: نظرية جان بياجيه:

اهتم "بياجيه" Piaget بملاحظة اللّعب عند الأطفال في المراحل العُمرية المختلفة. ويتطوّر اللّعب في مراحل مختلفة حسب نظرية النمو المعرفي عند "بياجيه"، كالتالي:

1. اللّعب التدرّبي: Practice Play يبدأ هذا النمط من اللّعب من الميلاد وحتى سن السنتين تقريباً، وغالباً يرتبط اللّعب في تلك المرحلة بجسمه أو المُحيطين به. ويكتسب الطفل بعض المهارات مثل: التآزر الحسي حركي.
2. اللّعب الرمزي Symbolic Play: وهي مرحلة اللّعب التخيلي الذي نجده عند غالبية أطفال الحضانة، وتمتد حتى سن السابعة تقريباً، وفيها يستخدم الطفل الكلمات ليرمز إلي تصوّراته، وأفكاره، ومشاعره الداخلية.

3. اللعب المنظم Games Play : وهي مرحلة اللعب الذي تحكمه القوانين المتفق عليها، وهي مرحلة أطلق عليها "بياجيه" مرحلة التقليد المادي المحسوس، حيث يتجه الطفل نحو الواقع. ويرى "بياجيه" أن اللعب هو أساس كل الأشكال العُلَيَّا في الأنشطة العقلية.

..ونستطيع أن نُشير إلي بعض الآراء والملاحظات حول مفهوم اللعب في النقاط التالية:

- يذكر "شاند" Shand في كتابه "أسس الأخلاق": أن مقدار ما يتمتع به الإنسان من لذة أثناء لعبه يتوقف علي مقدار ما يبذله من جهد، فكلما كان الجهد قليلاً زاد تمتعه بالنشاط.
- يؤكد "شود" Shod: أن الغرض من اللعب هو الاستمرار في ممارسة نشاط سار، وليس لمجرد التعبير عن غريزة كامنة في الإنسان.
- ويؤكد "برادلي" Bradley: إن الحرية في اللعب لا يمكن أن تكون كاملة غير محدودة، ومن أجل ذلك وضعت قوانين خاصة لكل لعبة ينحتم علي كل لاعب ملاحظتها والخضوع لها، ففي ذلك طمأنينة للاعبين وضمان لتمتعهم باللعب.
- ويعتقد "لهمان" Lehman، و"ويتي" Witty: أن كثيراً من ضروب اللعب تعويضية، أي أن الإنسان يُعوضُ بها ما يشعر به من ضعفٍ ونقصٍ، فهي تُشعره بالقوة والسيطرة والتفوق.

⑤ أهم المبادئ السيكولوجية المتعلقة باللعب:

- أولاً: اللعب نشاط مهم في حد ذاته.
- ثانياً: اللعب وسيلة للتسرية عن النفس لما يمتاز به من حرية النشاط أثناء أدائه، ولبعده عن المؤثرات والالتزامات الاجتماعية.
- ثالثاً: اللعب يُشعر الإنسان بلذة التفوق أثناءه، وهذا شعورٌ طبيعيٌ لكل إنسان.
- رابعاً: اللعب في حد ذاته عمل تلقائي يقوم به الإنسان بدافع من نفسه دون أن يلزمه أحد بالقيام به.
- خامساً: اللعب وسيلة يستطيع بها الإنسان أن يُظهر ما عنده من ميول واستعدادات، دون أن يكون واقعاً تحت تأثير خارجي، إلا من بعض القوانين الخاصة باللعبة بقصد معاونته علي زيادة التمتع بها، والنبوغ فيها مع ضمان سلامته.
- سادساً: اللعب وسيلة لتهديب بعض غرائز الإنسان والسمو بها، فهو يحاول تهذيبها ونقلها عن طريق ممارسة الألعاب الرياضية وغيرها.
- سابعاً: يُساعد اللعب علي تحسين صحة الإنسان (الطفل) الجسمية والذهنية، وخلق التوازن الضروري بينه وبين عمله.

⑥ أنواع اللعب:

♦ أولاً: اللعب الإيهامي:

دلت إحصائيات عدد من العلماء علم النفس علي ظهور اللعب الإيهامي فيما بين سنة ونصف السنة إلي سنتين، حيث كانت تقوم إحدى البنات - وقد بلغت من العُمر سنة ونصفاً - بإطعام نُميتها طعاماً إيهامياً، وهذا اللعب في رأي "أرنلد جزل" دلالة علي النمو العقلي.

مميزات اللعب الإيهامي:

- 1- إضفاء صفات شخصية علي الأشياء مثل: التكلم مع الدُمي.

2- إعطاء تسمية للأشياء.
3- تلعب المحاكاة دوراً في عملية اللعب الإيهامي من خلال رؤية الطفل لنماذج خارجية يقوم بتمثيلها.

4- يقوم الطفل في موقف اللعب الإيهامي بأدوار متغيرة كالتسلط والخضوع. وقد يلعب القوي والمنتصر ودور الضعيف المنهزم.

أشكال اللعب الإيهامي:

1- الموضوعات المنزلية: كبناء منزل، أو تناول الطعام، أو رعاية الصغار، أو القيام بدور البائع والمشتري.

2- الأنشطة المختلفة: ركوب السيارة أو القطار، أو ممارسة مهنة معينة كالطبيب أو المعلم.

3- توقيع العقاب: كان يتقمص الطفل دور رجل الشرطة الذي يوقع العقاب علي المجرمين واللصوص.

4- لعب أدوار أشخاص خياليين: مثل: سندريلا، الشاطر حسن.

ويرتبط باللعب الإيهامي اختراع الطفل رفقاً خيالياً، يكون عادة طفلاً آخر، يستمر الطفل في استحضاره في اللعب الوهمي لفترة طويلة قد تتجاوز العام. وقد دلت الإحصائيات علي أن السن التي تظهر فيها ظاهرة الرفاق الخياليين ما بين ثلاث أو أربع سنوات. وهي ظاهرة تشمل الأطفال الذين يعانون الوحدة والأطفال الاجتماعيين أيضاً. ويعتقد "س. و. فالنتين" أن اختراع الرفيق الوهمي يعتمد أكثر ما يعتمد علي نمط الخيال لدي الطفل، وليس لكونه وحيداً أو لديه حاجات غير مشبعة.

وفي دراسة قام بها "لويس. م. تيرمان" حول الأطفال الموهوبين أظهر أهمية النمط العقلي في خلق الرفيق الخيالي، وكان جميع الأطفال الذين دار حولهم بحث "تيرمان" فوق الذكاء المتوسط، وقد وجد بين 554 منهم، وكانوا فيما بين 6 إلي 13 سنة، أن 85% من البنات، و51% من الأولاد لديهم رفاق خياليون، بما في ذلك الحيوانات أو الشخصيات التي اقتبسوها من قراءتهم للكتب.

وقد ذهب بعض علماء مدرسة التحليل النفسي إلي تفسير ظاهرة الرفيق الخيالي بأنها علامة علي أحلام اليقظة الغير سوية، بحيث تتبدى هذه الظاهرة لدي بعض الأطفال العصائبيين أو سبب التكيف بهدف إشباع رغبات أحبطها الواقع الخارجي، ولكن الحقيقة تشير بوضوح إلي أن هذه الظاهرة في حد ذاتها ليست غير سوية، بالرغم من أنها ليست ظاهرة شاملة لجميع الأطفال، وعلي ذلك يمكن اعتبار هذه الظاهرة مجرد خطوة صغيرة تأتي بعد اللعب بالدمي.

• ثانياً: اللعب التمثيلي:

تتضمن الألعاب التمثيلية قديماً من الخيال، فيري "تورانس" أنه يمكن تنمية الإبداع عند الطفل من خلال الأدوار التي يمارسها في اللعب والتي تعتمد علي الخيال والتساؤل والاستفسار والاستكشاف.

ويري كل من "فين" Fein، و"ستورك" Stork أن اللعب التمثيلي يُعتبر أهم أنماط اللعب المختلفة، في تأثيره علي النمو اللغوي عند الأطفال الصغار، فالطفل يستخدم اللعب التمثيلي لفهم سلوك الكبار وتقليده، وغالباً ما يستخدم اللغة في التعبير عن هذا الدور الذي يود أن يكونه.

واللعب التمثيلي يُحقّق عدة مهارات، منها:

- 1- تنمية قدرات الطفل علي تجاوز حدود الدافعية.
 - 2- ينتقل الطفل من السلوك الإيهامي إلي السلوك الواقعي.
- ثم يبدأ هذا اللعب التمثيلي في التطوّر، فطفل الثالثة مثلاً يستغني عن السيارة اللّعبة ليستخدّم صندوقاً خشبياً لكي يتظاهر بقيادة السيارة. وهذا التطوّر يُنبئ عن نمو في كل من القدرتين الحركية والمعرفية، ذلك لأن الطفل في هذه المرحلة يكون قد تكونت لديه القدرة علي تصوّر أحداث مُعيّنة بصورةٍ كُلية لا جزئية، وبالتالي يصبح قادراً علي استدعاء الحدث بكل تفاصيله.
- وفي طور اللعب التمثيلي يقوم الطفل بإبداع الشخصيات والمواقف التي يجد فيها تعبيراً حراً عن مشاعره الداخلية، فبناء علي خبراته الذاتية - كإطار مرجعي - يبتدع الطفل شخصية الأب أو الأم، وعن طريقة ابتداعه لتلك الشخصيات يُعبّر عن موقعه في الأسرة كما يراه.

♦ ثالثاً: اللعب البنائي أو التركيبي:

يُعتبر البناء والتركيب أحد الجوانب المهمة في حياة الطفل، حيث يسعى إلي تنمية بعض المهارات الحركية والعقلية، من خلال استنباط أشكال جديدة من اللعب. والألعاب البنائية أو التركيبية تتم بطرق مبنية علي المحاولة والخطأ.

وبحلول العام السادس من عُمر الطفل يُصبح اللّعب أكثر بنائية وقل إيهامية. وغالباً ما يستخدم الطفل كثيراً من المواد اللّازمة لمثل هذا النوع من اللّعب، مثل: الصلصال، والمكعبات، والورق المقوّي، والطباشير، وأقلام الألوان.

أنواع الألعاب التركيبية:

توجد عدة أنواع من الألعاب التركيبية، أطلق عليها "فروبل" اسم "الهدايا" وقد قدّم كل من "علي عبد الواحد"، و"محمد عطية الإبراشي" هذه الهدايا في الأشكال التالية:

- 1- تدريب الألوان: وهي لعبة مُكوّنة من ست كرات مختلفة الألوان، ثلاث منها بالألوان الأصلية (الأحمر، الأصفر، الأزرق)، وثلاث أخرى بالألوان الفرعية (البرتقالي، الأخضر، البنفسجي)، والغرض الأساسي من هذه اللّعبة تعليم الأطفال الألوان، وخواص الأجسام (الثقل، الخفة، النعومة، الخشونة... إلخ)، وتدريبهم علي اكتساب السلوك التعاوني في اللّعب.
- 2- صندوق الأسطوانات: وهو صندوق من الخشب به عشر فتحات تختلف في العمق، ولكل فتحة أسطوانة خاصّة بها، يُحاول الطفل أن يضع الأسطوانة في مكانها الصحيح بالصندوق، فإذا أخفق أعاد المحاولة حتى يصل إلي الفتحة المناسبة، وهذه اللّعبة تُفيد الطفل في تمييز الحجم، من حيث الارتفاع والسُمك، كما أنها لعبة تُدرّب حاسة البصر.

- 3- المكعبات: هي مكعبات خشبية ملونة، مختلفة الحجم، يُكوّن الطفل منها أبراجاً مرتفعة، وهي تُفيد الأطفال في إدراك الفرق بين الحجم الصغير الحجم الكبير.
- 4- أطر التدريب علي اللبس والخلع والربط والحل: هي عبارة عن تسعة أطر خشبية، علي كل إطار قطعة من النسيج بها أزراراً وُغُرّاً وأربطة، يتمرنّ الطفل علي تزيير الأزرار وفكّها وربط الأربطة وحلّها، حتى يعتاد الأطفال علي هذه العمليات في حياتهم اليومية.
- 5- البندول: وهو جهاز به كرات من المطاط مُعلّقة علي خيوط، يترك للأطفال اللّعب بها، بحيث يقدّفونها هنا وهناك، وهي لعبة مُفيدة لتقوية أذرعهم وظهورهم.
- 6- تدريب السمع: ابتدعت "مونتيسوري" صناديق صغيرة ملأت بعضها حصى وبعضها رمالاً وبعضها حبوباً، فإذا حركها الطفل أحدثت أصواتاً مختلفة، وهي تُفيد الطفل في التمييز بين الأصوات المختلفة (صوت الحصى من صوت الرمل، وصوت الرمل من صوت الحبوب).
- 7- الأرجوحة - الألعاب الحرة - الرحلات: وهي ألعاب تُساعد الأطفال علي تقوية عضلاتهم وأجسامهم، وتُتمّي الوعي لديهم بالأماكن العامّة والتعلّم الذاتي.

أهم أهداف اللّعب البنائي أو التركيبي:

- 1- تدريب الطفل علي تكوين الأشياء المجسّمة باللصق أو التركيب.
- 2- إكساب الطفل قدراً من الثقة بالنفس وتعويده علي الدقة والصبر.
- 3- تنمية الذوق الجمالي والفني الإبداعي من خلال المجسمات التي يقوم الطفل بتركيبها.
- 4- يُساعد هذا اللّعب علي تطوير آليات التفكير والحركة عند الطفل، وأن يتعلّم تنمية المهارات الحركية الدقيقة بعد السيطرة علي الحركات الكبرى.
- 5- يتعلّم الطفل أن ينتقل من مرحلة التعلّم بالصدفة إلي التعلّم بالاستبصار المبني علي تنظيم عقلي منظم من خلال التعلّم المعرفي.
- 6- يُساعد اللّعب التركيبي علي التعلّم بالاستكشاف وذلك باستعمال أدوات مثل: المكعبات والألعاب المجسّمة.

• رابعاً: اللّعب النفسي:

- تُتمّي الألعاب النفسية عند الطفل النواحي المتمثلة في الإدراك والوجدان والنزوع. وتنقسم إلي نوعين:
- 1- الألعاب الإدراكية: وهي التي تعتمد علي عمليات الإدراك، مثل: التمثيل الإبداعي، التذكّر، الاستدلال، التعليل، وبعض الألعاب التي تُتمّي هذا الجانب عند الطفل مثل: لعبة "السيجة"، و"النرد" (الطاولة)، "الشطرنج"، و"الألغاز"، والألعاب الإدراكية أنواعها عديدة، نذكر منها:

- (أ) الألعاب التساولية: حيث يقوم الأطفال بطرح أسئلة علي الكبار لمعرفة ما يُحيط بهم من الأمور المادية والمعنوية، وهي ألعاب مهمة للطفل، لأن الأسئلة التي يودّ الاستفسار عنها تعني أنه يُريد أن يتأكّد من صحة المفاهيم التي اكتسبها في البداية.
- (ب) ألعاب الفك والتركيب: هي ألعاب يقوم أثناءها الطفل بتحليل الأشياء إلي مكوناتها، أو بضم الأجزاء المتفرقة بعضها إلي بعض.

2. الألعاب الوجدانية: وتُطلق علي الألعاب التي من شأنها أن تُثير لدي الطفل مظهراً من مظاهر وجدانية، مثل: الألعاب التي تُثير انفعال الخوف، أو تُثير عاطفة الجمال لديه، أو تُثير الحنان الأبوي أو الرّحمة بالضعفاء.

♦ خامساً: اللّعب الأكاديمي:

الألعاب الأكاديمية عبارة عن نماذج مبسّطة تُعبّر عن الواقع، يمر المُتعلّم خلالها بمواقف تشبه مواقف الحياة اليومية، ويُمارس فيها أدواراً تشبه الأدوار التي يُمارسها الكبار في حياتهم. وبذلك، فإن فكرتها الرئيسية تدور حول جعل المُتعلّم إيجابياً في المواقف التعليمية المتباينة، بحيث يكتسب المفاهيم، ويُثر التساؤلات، ويعمل بروح الفريق، ويتخذ القرارات حتى يصل إلي حلّ كافة المشكلات التي تواجهه.

خصائص الألعاب الأكاديمية:

1. تمثيل الواقع: تقديم مشكلة مُعيّنة في قالب تعليمي لتحقيق أهداف بعينها.
2. رفع مستوى الدافعية: يُشارك المُتعلّم بشكل جيد في المواقف التعليمية إذا شعر أن لهذا الموقف معنى ووظيفة، فاللّعبة بالنسبة للمُتعلّم تجعله يفكر في استخدامها، وبالتالي تزداد دوافعه، مثل: الدافع المعرفي، ودافع الاستكشاف.
3. العمل مع الفريق: استخدام اللّعب الأكاديمية تُهيئ الفرص للمُتعلّم أن يلعب مع فريق، ممّا يزيد عنده دافع الانتماء من خلال التعلّم التعاوني، كمّا أنها تكون مجالاً يستطيع الفرد فيه التخلّص من الأنانية.
4. التساؤل وفرض الفروض: إذا كانت الألعاب الأكاديمية تُعبّر عن مشكلة ما، فنقطة البداية هي إثارة الأسئلة، كمّا يمكن للفرد أن يصنع مجموعة من الفروض يمكن اختيارها باستخدام هذه الألعاب، وبالتالي يمكن اعتبار اللّعبة الأكاديمية أحد الأساليب المُستخدمة في المنهج العلمي.
5. التنظيم: تنظيم المعرفة هي أحد العناصر المهمة في النظرية المعرفية، وقد استخدم "بياجيه" مفهوم التنظيم المعرفي الذي يؤدي إلي حلّ المشكلات، والألعاب الأكاديمية تقود إلي تعليم قائم علي التنظيم.
6. اتخاذ القرار: يمكن أن يُساعد المُعلّم تلاميذه علي حلّ المشكلات باستخدام الألعاب الأكاديمية، ممّا يُتيح له فرص اتخاذ القرار لحلّ المشكلة، واتخاذ القرار عبارة عن اختيار بديل من البدائل التي تقود إلي الحلّ.
7. التفاعل: تعتمد الألعاب الأكاديمية علي الدور الذي يقوم به المُتعلّم، فهو لا يتلقى المعارف من المُعلّم، كمّا أنه لا يعتمد علي الكتاب المدرسي المُعتاد في ظل الأسلوب التقليدي، لأن استراتيجيات التعليم الحديث تعتمد علي إعطاء المُتعلّم قدراً من التعلّم. ولهذا ظهرت استراتيجيات جديدة في التعلّم منها: التعلّم بالاستكشاف، والتعلّم الإبداعي، وهي استراتيجيات تتطلّب من المُتعلّم قدراً من الإيجابية والتفاعل.
8. تقويم الذات: يستطيع المُتعلّم أثناء تنفيذ اللّعبة أن ينظر إلي أدائه في ضوء الأهداف التي يسعى إلي تحقيقها، فأبّه يستطيع أن يقوم بذلك من خلال "التغذية الراجعة" Feed Back

فيقوم المُتعلِّم بتصحيح أخطائه بذاته، وبذلك يتعلَّم مواجهة الذات ومصارحتها، كما يتعلَّم أسلوب تفكير يصعب اكتسابه من خلال المواقف التعليمية المعتادة.

9. تمثيل الأدوار: الاهتمام باللعب الأكاديمي يقود المُتعلِّمين إلي تمثيل الأدوار، فقد يتصوِّرون أنهم قادرون علي القيام بأدوار مُعيَّنة، وهذا يتطلَّب من المُعلِّمين مساعدة التلاميذ علي اكتساب المهارات التي تتناسب مع إمكاناتهم.

◆ سادساً: اللُّعب الشعبي:

هو اللُّعب الذي يتم بصورة عفوية وتلقائية من قِبَل الأطفال داخل إطار بينهم الخاصَّة والعامة. والألعاب الشعبية هي نتاج تعلم، وليست نتاج تعليم، وهي ظاهرة أساسية لثقافة الطفولة.

خصائص الألعاب الشعبية:

1. الألعاب الشعبية ظاهرة ثقافية توجد في كل الثقافات.
2. تأخذ هذه الألعاب طابعاً بيئياً، فهي تعكس ظروف البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية الثقافية.
3. ألعاب الأطفال الشعبية أقل تأثراً بالتعليم الشكلي أو الرسمي.
4. ألعاب الأطفال الشعبية ظاهرة من ظواهر النمو عند الأطفال، فهي تنمو وتتطور معهم شأنها في ذلك شأن أي نشاط عند الأطفال.
5. يُمارس الطفل هذه الألعاب في أي مكان مُتاح له، وبأي أدوات.
6. ألعاب بسيطة وسهلة، لأنها نتاج الطفولة ذاتها دون تدخل من الكبار، وهي ألعاب لا تتطلَّب قواعد صعبة.

ورغم أهمية اللُّعب الشعبي إلا أن المدرسة لم تُعطِ أيَّة عناية لهذه الألعاب، ولم تفتح ساحتها لكي يُمارس فيها الأطفال تلك الألعاب. كما أن المنهج الدراسي لم يحتوِ علي تلك الألعاب، ممَّا ترتب علي وجود فجوة بين الواقع المدرسي والخارجي، فيما يتعلَّق بتلك الألعاب.

● تطوُّر اللُّعب عبر مراحل نموِّ الطفل المختلفة:

◆ أولاً: في مرحلة الطفولة المبكرة (من عامين إلي ستة أعوام):

يري "فروبل" أن اللُّعب يُساعد علي تربية الطفل، فهو يتعلَّم ويكتسب أثناء لعبه - بطريقة طبيعية وبرغبة أشد - كل ما يمكن أن يتعلَّمه، وعن طريق اللُّعب يمكن له أن يختبر قدراته العقلية ويُنيبها؛ ولذلك فهو يحتاج إلي تزويده بالمواد التي يستخدمها في لعبه، وهو في هذه المرحلة يميل إلي ألعاب الألغاز، كما يتعلَّم من خلال اللُّعب التحكُّم في جسمه ومن ثمَّ يجب أن توفر له الحواجز والأطواق التي تُمكنه من ممارسة ألعابه كالقفز والتسلُّق.

وسوف نستعرض فيما يلي سلام تطوُّر اللُّعب عند الأطفال، بشيءٍ من التفصيل الدقيق:

■ في سن عامين ونصف:

يكون الطفل علي استعداد للُّعب في غرفته الخاصَّة، وهو يُكثر من التحدُّث إلي نفسه أثناء اللُّعب، وقد يسترعي انتباهنا اشتداد نشاطه الحركي. والطفل في هذا العُمُر لا يستطيع التحكُّم

الكافي في تناول وضبط الأقلام أو المقصات، وحتى الصلصال قد يصعب عليه ضبطه - في بعض الأحيان - وعندئذ يُحتمل أن يُنثره في أرجاء الغرفة.

وسن العامين والنصف هي سن الخطف، وبخاصة عندما يكون الطفل مع أطفال أصغر منه، والطفل قد ينتقل من فترة يكون فيها شديد الإذعان والطاعة إلى أخرى يشتد فيها طغيانه. وبعض الأطفال يلعبون علي خير وجه في منازلهم مع الأطفال الآخرين، وهؤلاء الأطفال هم في العادة ضعيفو التوافق مع الأماكن الجديدة، وهم أيضاً الذين يجدون صعوبة في السماح للأطفال الآخرين باللعب بلعبهم، ولذا فخير وسيلة هي التفاهم معهم علي تخبئة أفضل ما يعتززون به من لعب وممتلكات قبل مجئ طفل آخر للزيارة، وعندئذ يكون من السهل عليهم مشاركتهم في لعبهم التي يعتززون بها بدرجة أقل.

وهناك أطفال يكون لعبهم أفضل بعيداً عن منازلهم، وهؤلاء يكونون في الغالب سريعي التوافق، ولدفع هذين الطرازين أو النوعين من الأطفال إلي إدراك نفسيهما إدراكاً كافياً وسوياً، ينبغي مساعدة الطفل المقيم بالمنزل دائماً للخروج خارج المنزل علي الاستمساك قليلاً بالأشياء التي في المنزل حتى يستطيع أن يتكيف مع الأطفال الآخرين بالمنزل.

■ في سن ثلاثة أعوام:

يلعب الطفل في غرفةٍ أو في أفنيةٍ مغلقةٍ، وهو يتقبل بسعادةٍ بالغةٍ تلك الأماكن المُعدّة سلفاً لخدمته، مادام لا يضطر إلي الإقامة أو الانتظار فيها طويلاً. والطفل في هذه السن يلعب بسعادةٍ تامةٍ، بحيث أن الأم هي التي تضطر إلي التدخل لكي تقترح عليه أن ينتقل إلي مناشط أو ألعابٍ أخرى. والطفل يُحدّد مطالبه ومناشطه بنفسه ولا يحتاج إلا لمساعدات ذات نوع خاص. ويتضح لنا أن هناك عالماً خيالياً كاملاً قد أخذ يُلوح أمام طفل الثلاث سنوات، وهو قادر علي استخدام أقلام الألوان بمفرده دون أن يعيب بها علي الجدران، ويجوز لنا أن نُعطيه أقلام الألوان وكراسة للرسم، وهذه هي السن التي تصبح فيها الفروق بين الجنسين واضحة وذلك في اختيار أدوات اللعب أو توزيع الأدوار.

■ في سن أربعة أعوام:

إذا مكث الطفل في المنزل نراه يلعب بمفرده قانعاً غير متأفف لمدة ساعة أو ساعتين في الفترة الواحدة، والطفل في هذه السن يُفضّل طراز اللعب الدرامي، كما أنه مولع ببناء المكعبات فقد يُحيلها بخياله إلي أشكالٍ شتى تتناسب مع تخيلاته الدرامية. ويكون بعض الأطفال في سن الرابعة مُحبين للمخاطرة إلي درجة أنهم يهربون من المنزل، وليس هذا في العادة دهاءً مقصوداً أو عصياناً، ولكنه الرغبة في رؤية أشياء جديدة تحدث، أو للشعور بالملل والضيق، ممّا قد يحدث في المنزل من تقيد للحريات. ولذلك يحتاج طفل الرابعة إلي أن يتسّع المجال أمامه، فهو بحاجة إلي الحرية، كأن يقوم بزيارة صديق له قريب من منزله. وهنا يبدأ الطفل في تعلم كيفية عبور الطريق بعناية، وننوه أنه يتحتم علي الآباء والأمهات أن يُتيحوا لطفل الرابعة عديداً من الفرص كي يعتمد علي نفسه، بدلاً من خلق المشكلات له بمداومة مُعاملته كما لو كان طفلاً صغيراً.

■ في سن خمسة أعوام:

الأطفال في هذه السن يحبون الحياة خارج المنزل، ويُصيبهم الملل إذا اضطروا إلي البقاء داخل المنزل مدة طويلة. وفي هذه السن يخطو الطفل خطواتٍ واسعةٍ نحى النمو البدني، فيأخذ التناسق بين عضلاته الكبيرة في التحسُّن بشكلٍ ظاهرٍ. وعلى ذلك فهو بحاجةٍ إلي اتساع المجالات أمامه كي يتسنى له استخدام هذه العضلات وتتميتها. ويحب الطفل في هذه السن الصناديق للتسلُّق فوقها والسلالم أو القضبان المتشابكة للانزلاق. وطفل الخامسة يزداد لعبه المستقل، ويحب أن يكون أحد الكبار قريباً منه أثناء اللعب، والأطفال يعشقون البناء بالكتل الكبيرة، كما يلعبون ألعاب المنزل، حيث يقومون بتقليد أوجه نشاط الكبار.

♦ ثانياً: في مرحلة الطفولة الوسطى (من ستة إلي تسعة أعوام):

■ في سن ستة أعوام:

ألعاب الطفل في هذه السن تحتاج إشرافاً حكيماً من جانب الكبار وأقل قدر من التدخُّل، ويحب الأطفال في هذا العُمر النشاط الجماعي فكثيرون منهم يستمتعون بالألعاب التي يقومون بها في جماعات علي الرغم من أن هناك قليلاً من الولاء للمجموعة والشعور بالمسؤولية نحوها. وفي اللعب التلقائي يميل الأولاد والبنات لإظهار ميول مختلفة ومتنوعة، فالبنات يتأنقن ويقمن بتمثيل المنزل، والأولاد يلعبون لعبة الشرطة واللصوص (عسكر وحرامية). وعندما يختلط الأولاد والبنات في اللعب الحر، مثلاً تمثيل لعبة المنزل يكون لديهم شعور بالفروق الجنسية، فالأولاد يقومون بتمثيل دور الأب أو الأخوة، والبنات يقمن بدور الأم والمربية أو الأخوات. ولتمثيل دور بارز في اللعب التلقائي عند طفل السادسة، وتكون بهجتهم وسعادتهم بالتمثيل البسيط الطبيعي ناشئة من ميلهم الذاتي، وكلا الجنسين يجدان في اللعب الحركي الكبير واللعب التخيلي مجالاً رحباً يلتقيان فيه، فكل منهما يحب من اللعب الجري في كل اتجاه (لعبة الخبأة أو الاستغماية).

■ في سن سبعة أعوام:

طفل السابعة يستطيع أن يكون أكثر فهماً، إذا استطاع أن يقوم بصنع أشياء في صندوق من الرمل، أو أن يلعب دوراً في لعبة أو مشروع، وهو يُريد أن يستخدم يديه، وأن يكتشف عن طريقهما أشياء جديدة، أو يصنع أشياء أخرى، كما أنه يستمتع بالتلوين ويعمل النماذج من الصلصال. وهو يتعلَّم كيفية تناول الأدوات والمعدات تناولاً جيداً يتسم بالمهارة، وقد تتبدَّى في طفل السابعة ضروبٌ من التطرف أثناء لعبه خارج المنزل فنراه أحياناً مندفعاً هنا وهناك، وأحياناً أخري يقنع بالهدوء والتلكؤ.

■ في سن ثمانية أعوام:

الألعاب المنظمة تبعث البهجة عند الطفل، فهو يُحاول تعلُّم قوانين اللعبة، وقد يؤدي به الأمر إلي أن يُصبح كثير السيطرة علي غيره من أجل التحقُّق من أن الجميع يُراعون هذه القوانين، حيث أن المجموعة تتبكر - أحياناً - أنواعاً مختلفة من القوانين والقواعد الجديدة. وينشغل الأولاد كثيراً بعمل نماذج للطائرات والقطارات والعربات، أمَّا بالنسبة للبنات فينشغلن بالعابٍ مُتعدِّدة، تتضمَّن اللعب بالأمي المصنوعة من الورق.

واللعب في هذه السن كثيراً ما يكون تمثيلاً، ويصبح ميل الطفل المبكر نحو التمثيل قوياً أثناء هذا العمر، وقد يُقلد الأولاد برامج الإذاعة أو التلفزيون، بينما لا تزال البنات يقمن بالتأنيق وتمثيل ألعاب المنزل والمدرسة. وأطفال الثامنة يكونون علي أتم استعداد للإسهام في التمثيليات البسيطة في الفصول الدراسية، وهم يستمتعون بذلك كثيراً.

• ثالثاً: في مرحلة الطفولة المتأخرة (من تسعة إلى اثني عشر عاماً):

■ في سن تسعة أعوام:

الطفل في هذه السن يلعب ويعمل بجدٍ ونشاطٍ، وهو عُرضةٌ للتمادي في اللعب حد الإجهاد، وهو مشغولٌ دائماً بمناشطه الخاصة، وتظهر الفروق الفردية بشكلٍ جلي واضح في هذا العمر، فالبعض يقرأ أو يصغي إلي الراديو أو يُشاهد التلفزيون أكثر من غيره، والبعض الآخر يُفضل اللعب في الخلاء أكثر. ويميل الأولاد إلي إقامة منشآت بأجزاء الميكانو، أما البنات فيستعملن العرائس والدمى الورقية في اللعب التمثيلي، وهن يمثلن أنفسهن بالعرائس، ويقمن كذلك بتمثيل الروايات المؤلفة بتفصيلٍ وإحكام..

■ في سن عشرة أعوام:

يكون الاهتمام بألعاب الفرق كبيراً، بينما تكون للمهارات أهميتها، فالطفل الذي لا يملك مهارة كافية للمحافظة علي حقوقه غالباً ما ينسحب من اللعبة ويُفضل أن يكون مُتفرجاً. وعادةً ما يحب الأولاد كرة القدم، والتجديف، والسباحة، وركوب الدراجات، ونواحي النشاط الإنسانية، مثل: صنع نماذج الطائرات. وتُحب البنات الحياكة، والطبخ، والترحلق، والرقص الإيقاعي. ويستمتع الجنسان بالحيوانات الأليفة، والطيور، ويستطيعون العناية بها، كما أنهم يستمتعون بالسينما، والراديو، والتلفزيون، والمجلات، والكتب الفكاهية.

● أهمية اللعب وفوائده:

• أولاً: الأهمية الحركية:

يُعتبر اللعب متنفساً جيداً للطاقة الفياضة (أي الزائدة عن الحاجة)، وهو يبدو علي صورة إفراط في الضحك والتظاهر بالقوة. واللعب ينطوي علي المحاكاة والتكرار، والإيقاع أثناء لعب الأطفال بالرقص والتعبير التمثيلي. كما أن اللعب يكون تمريناً سيكولوجياً / حركياً في ألعاب الجري، والوثب، والدفع، والتوازن، وأوجه النشاط العضلي الشديد والبسيط. واللعب يفتضي إطلاق كميات كبيرة من الطاقة، واستخداماً للقوي التي قد يتركها العمل بلا استخدام، وهناك كثيرٌ من الألعاب تؤدي إلي ظهور الوظائف الحسية/الحركية التي تحتاج إلي المهارة، والدقة، والسرعة.. وهذه جميعاً تفيد الأطفال في نموهم السوي.

• ثانياً: الأهمية النفسية:

تُدرك كل أسرة مدي صعوبة شغل وقت الطفل، وبخاصةً عندما يكون المنزل مزدحماً أو ضيقاً، ولكن ينبغي رغم كل الظروف أن نُجنب الطفل الملل؛ لأن الطفل الذي يُصيبه الملل سرعان ما يُصبح سريع الغضب، ميالاً إلي التخريب والتدمير. وهو ما يؤدي بدوره إلي أن يصير ردُّ فعل الأب أو الأم علي هذه التصرفات هو توتر الأعصاب، وسرعة التبرُّم، والضيق، وبذلك يزداد الطفل سوءاً مع مرور الوقت.

واللعب أساسي لكل طفل حتى يظل سعيداً، مرحاً، مبهجاً، يستنفذ طاقاته المختزنة ونشاطه المفرط، وحتى يُساعده على ممارسة مهاراته التي اكتسبها حديثاً وفي اكتساب غيرها أيضاً. كما أن اللعب مع الآخرين ضروري لمساعدته في اعتياد الأخذ والعطاء وفي التعاون مع الآخرين، فاللعب يُساعد الطفل على النمو والتطور، إذ يزيد من قدرته على التركيز، والملاحظة، والتخيل.

وفي إطار الصحة النفسية يُنظر إلى اللعب على أنه وسيلة لفهم ودراسة سلوك الطفل ومشكلاته ومحاولة علاجها. ويُفيد اللعب في تصريف الطاقة الزائدة التي إذا لم تُصرف تجعل الطفل متوتراً، ويُساعد اللعب في إشباع حاجات الطفل النفسية، مثل: الحاجة إلى التقدير، وإثبات الذات. وقد أوضحت "ماري بولاسكي" M.Pulaski أن اللعب يتوقف على نوع وتركيب اللعب، أو أدوات اللعب، وكذلك على خيال الطفل، ومدى حرّيته في اللعب، وترى أنه من الأفضل أن تُزوّد الطفل بأدوات كثيرة وغير مُحدّدة، ليلعب بها حتى نُمي لديه الابتكار والخيال، وذلك أفضل من اللعب المعروفة والمُحدّدة.

♦ ثالثاً: الأهمية الانفعالية:

من المؤكّد أن اللعب عمل مهم بالنسبة للطفل الصغير، فهو يبذل فيه جزءاً كبيراً من الوقت، والتفكير، والطاقة، ويُزيل اللعب الأثر الانفعالي السيئ الذي يُعانيه الطفل، فهو يتمكّن من خلاله من التعبير عن صراعه الانفعالي بلغته الطبيعية، ولهذا اللعب وظيفة تلقائية محدودة. وتقول "إيزاكس" في كتابها عن "النمو العقلي في الطفولة المبكرة" إن الدراسات التي قام بها علماء التحليل النفسي أثبتت أن الأطفال أثناء ألعابهم التمثيلية الحرّة، يجدون حلاً لصراعه الداخلي في مكان خارجي، فيقللون من الضغط الناتج عن الصراع، ويتخلصون من كثير من الاضطرابات.

كما كتبت الباحثة النفسية "ماكلين" في كتابها عن التحليل النفسي للطفولة، تقول: "لا يُساعد اللعب الأطفال على التغلب على الواقع المؤلم فحسب، بل يُساعدهم أيضاً على التغلب على المخاوف الطبيعية، والقطرية، والأخطار الداخلية، وبذلك يحصل الطفل على راحة انفعالية بأبسط طريقة ممكنة".

♦ رابعاً: الأهمية الاجتماعية:

اللعب هو المجري الرئيسي الذي تتدفق فيه معرفة الأطفال بالعالم المحيط بهم، ومن خلال اللعب يكشفون دائماً عن أشياء جديدة في أنفسهم وفي العالم الذي يعيشون فيه، ويتعلّمون كيف يصبحون سادة البيئة التي تحيط بهم. واللعب هو كتاب الحياة بالنسبة للأطفال الذي يظل مفتوحاً ومُعزّداً كي يتعلّموا منه. لذلك يجب أن يلعب الطفل بكل طاقته إذا كنا نريد له حقاً أن ينمو نمواً متكاملًا، وأن نعي مدي المعاونة الكبيرة التي يؤديها اللعب في نمو شخصيته.

واللعب هو شغل الطفولة الشاغل في السنوات الأولى، وهو وسيلة الطفل في التعرف على ما يحيط به والتكيف وبقّه. والطفل في تناوله للأشياء والاتصال بمنّ حوله من الناس عن طريق اللعب يُشبع اهتماماته وميوله. وكل شيء يصلح للعب في نظر الطفل حتى أن الأدوات المنزلية المألوفة تُعدّ من الأشياء التي يمكن للطفل أن يلعب بها، فهو يتوق بشدة إلى

القيام بما يقوم به الكبار، يودُّ لو استطاع أن يفتح الأدرج أو الأبواب المغلقة، وأن يقطع بالمقص قطعاً صغيرةً من الأوراق أو الأقمشة..إلي غير ذلك. وحرمان الطفل من القيام بهذه الأمور فيه إفسادٌ لنموه المنشود.

والطفل ينضم إلي مجموعة اللعب، وهي مجموعة أولية ذات طابع وقتي، يتجمع ويتغير أعضاؤها بسرعة طبقاً للظروف، علي أن نشاط اللعبة ذاتها يُعدُّ الأساس في تنظيمها واستمرارها، أو في تغييرها.

ونحن كثيراً ما نلاحظ في اللعب توزيعاً فريداً في الأدوار الاجتماعية، فقد يقوم بعض الأطفال بذور اللصوص الذين يزحفون خلف الأشجار، وطفلاً واحداً فقط هو الذي يحمل بندقيته، ويقوم بذور رجل الشرطة في محاولة منه للقضاء علي هؤلاء اللصوص، ورغم ذلك فالتكليف الاجتماعي يسير كما ينبغي، لأنه علي الطفل أن يتعلم أنه لا يمكن دائماً أن يلعب الدور الذي يبتغيه، لذلك ينبغي عليه أن ينتظر دوره ليصبح بطلاً لبعض الوقت.

ومن المهم كثيراً بالنسبة للشخص الذي يلاحظ ألعاب الأطفال أن يتنبه إلي نوع الخيال الذي يستخدمه الطفل غالباً، لأن هذا يكشف عن مدي نموه الاجتماعي، فيلاحظ مثلاً قيامه بذور المهاجم أو دور المنسحب. كما يجب أن يُلاحظ الدور الذي يلعبه الجنس في اللعب، فعلي حين يلعب الأولاد ألعاباً جافة ويقومون بمخاطراتهم خارج المنزل، تبقى البنات مع دمياتهن أو عرائسهن ويقمن بتمثيل أدوارهن المنزلية. وعلي ذلك يحدث تعلم اجتماعي معين من خلال لعب الأطفال، متمثلاً في، التالي:

- النضال من أجل القيادة.
- الحاجة إلي قواعد تُخضع رغبات الفرد لصالح الجماعة.
- التعبير عن حاجة الطفل لبعض الاستجابات الانفعالية مع أقرانه.
- إشباع الحاجة إلي الانتماء لمجموعة يمكن أن تتقبله وتضمه إليها.
- الفرصة التي تُتاح للتعاون، وتعلم روح الفريق، وإنكار الذات.

♦ خامساً: الأهمية العقلية:

للعب نتائج ذهنية من حيث إدراك العلاقات والتلاعب بالأفكار مما يسهم في النمو العقلي والذهني للطفل، نضيف إلي ذلك أن اللعب والنشاط والحركة الموجهة تشبع حاجة الطفل للاستطلاع والمعرفة والفهم للعالم المحيط به، وتشبع حاجته إلي الإنجاز والتعبير عن الذات، وذلك له أهمية قصوى في مستقبل حياة الطفل.

♦ سادساً: الأهمية التشخيصية / العلاجية:

يختلف سلوك الطفل المضطرب نفسياً وهو يلعب عن سلوك الطفل السليم نفسياً، ويستفيد المعالج النفسي من اللعب كوسيلة للتعبير الرمزي عن خبرات الطفل في عالم الواقع. ويعتبر الطفل في لعبه عن مشكلاته، وصراعاته، وحاجاته، وإحباطاته، حين يلعب بالعرائس أو الدمى أو مع الرفاق أو الأصدقاء. ويقص الطفل أثناء لعبه - بصورة رمزية - الجو الانفعالي في الأسرة، وعلاقاته بالآخرين خاصة الوالدين والإخوة والرفاق.

ويستفاد من العلاج باللعب Play Therapy في العيادات النفسية، فاللعب يُعتبر أداة علاجية مهمة للأطفال المُصابين باضطرابات نفسية، وفي العيادة النفسية لا بدُّ أن تُجهز

حجرة اللّعب باللّعب المتنوّعة في الشكل والحجم والموضوع، لتمثّل الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الطفل، هؤلاء الموجودين في مجاله السلوكي، حيث تُستخدم في هذه الحجرات الاختبارات التي تعتمد علي اللّعب.

وتُفيد دراسة سلوك الأطفال أثناء اللّعب في فهم علم نفس النمو، فقد درست "سوزان جولدربرج" "S. Goldberg" و"مايكل لويس" M. Lewis سلوك أطفال رُضع يبلغون من العُمر عاماً واحداً أثناء اللّعب في مواقف مُقنّنة لملاحظة الفروق بين الجنسين في هذا السن، ووجدوا فروقاً واضحةً بين الجنسين في سلوك الأطفال نحو أمهاتهم وفي لعبهم. وثلت الملاحظة المبكرة لسلوك الأمهات نحو أطفالهن وهم في سن ستة أشهر أنّ هذه الفروق بين الجنسين في السلوك ترجع إلي سلوك الأمهات نحو أطفالهن، فقد لوحظ أن الأمهات يسلكن بطريقةً مختلفةً نحو البنات عنها نحو البنين، حتى في مرحلة الرضاعة ممّا يُعزز السلوك المرتبط بجنس الطفل منذ هذه السن المبكرة.

● أثر اللّعب في حياة الطفل:

◆ أولاً: أثر اللّعب في ذات الطفل المادية:

وهو الأثر الذي يُقام له وزنٌ كبيرٌ من جانب الآباء والأمهات، فالأم تُدرك مدي سرور طفلها الصغير حين يرفس أو يحبو، فتتهيئ من جانبها للطفل الفرص المواتية لمثل هذا النوع من النشاط الحرّ الطليق. وممّا يجدر ذكره بهذا الصدد أن هناك ميلاً في كثير من الأحيان إلي الحدّ من نشاط الطفل ولعبه خارج المنزل، مع أنه من الضروري إتاحة الفرص المُتعدّدة أمام الطفل للعدو والقفز والتسلّق.. وغيرها. ولعلّ الإجابة الوحيدة التي يستطيع الطفل المتململ الإجابة عليها حين يسأله أحد الكبار: "ألا تستطيع أن تجلس في هدوء؟!"، هي: "لا أستطيع".

والطفل بالقطع يحتاج إلي فرص مُتعدّدة لتنمية الحركة الجسمية لليدين والأصابع والعينين، ولذا يجب أن نُعطيه أشياء مختلفة يُعالجها بالأصابع واليدين، وهي أشياء لا تقتصر علي اللّعب الجاهزة فالطفل الصغير مثلاً يجب أن يستمتع بمحاولة وضع الرباط في فتحات حذائه، أو وضع السّداة في فوهة الزجاج، والطفل يتعلّم بسرعة مدهشة اللّعب بهذه الأشياء وغيرها، علي أنه يمكن أن يُضاف إليها أشياء أُخري أوفر عدداً وأكثر تعقيداً، كلّمّا تقدّمت به السن.

◆ ثانياً: أثر اللّعب في ذات الطفل العقلية:

بلا شك.. فاللّعب له قيمته الكبيرة في إشباع ذات الطفل العقلية، فهو يسأل: "ما هذا؟ وكيف تعمل هذه اللّعبة؟". وتنهال الأسئلة دون توقّف، والطفل كثير الأسئلة - في فترة ما قبل المدرسة - لأنّه طفل يتوق إلي معرفة خبايا كل شيء يؤدّ التعرّف عليه، فالنمو العقلي للطفل يبدأ مع النمو الجسمي، وعندئذ لا بد له أن يُشبع هذا بكل ما في طاقته من وسائل: باللمس، والسؤال، والملاحظة، والمشاركة؛ ولهذا ينبغي أن نوَفّر لأطفالنا - في المنزل والمدرسة - مادة اللّعب التي تُحفز قدراتهم العقلية.

والمُلاحظ أن معظم الآباء والأمهات يبعون رؤية أطفالهم علي قدر كبير من التفوق والنبوغ، لذلك يجتذبهم لعب الطفل المُتسم بالنمو في ضوء هذه الرؤية، أكثر ممّا يجتذبهم

اللعب الذي لا يزيد كونه "مُجرّد لعب"، ومن ثمّ، فهو في نظرهم مضيعة للوقت، وتبديد للطاقة. ونودّ أن نقول لهؤلاء إن اهتمام الطفل الدائم بكل تجربة جديدة مهما صغر شأنها هو بداية كل تعلّم؛ فالطفل يرغب في أن يتعلّم القصص مثلاً تفعل والدته. ولذلك فمرور الطفل إلي الحياة المحيطة به يكون عن طريقي: النشاط والمشاركة. وبهذه الطرق يبدأ الطفل في أن يحصل - خلال اللعب - علي طائفة من الحقائق تجعله يبدأ في فهم الغاز البيئة المحيطة به؛ فيتعلّم مثلاً أن الكرة تتدحرج في كل اتجاه، ويكتشف أن الكرة المصنوعة من المطاط تعلق وتهبط، وأن الكرة المصنوعة من الصوف لا تعلق كالكرة المطاطية. وهكذا يُلمّ الطفل بمئات الحقائق المُجرّدة في صورة مادية. وإن كان يعجز بعض الشيء عن صياغتها في كلمات. إن كل شيء يلّمسه الطفل يُضيف شيئاً جديداً إلي خبرته، علي أنه كلّما كانت هذه الخبرة أوفر كان شوقه أعظم، وهذا الشوق هو الذي سيحمّله للمضي قدماً للأمام؛ ليقترح كل دور من أدوار نموه؛ فيتخطى مُجمل العقبات التي تصادفه، فينتقل من نشاط إلي آخر، ومن هوية إلي أخرى.

• ثالثاً: أثر اللعب في ذات الطفل الوجدانية:

قد يتجمع الأطفال ليلعبوا لعبة مُعيّنة، وأحياناً نسمعهم يقولون لبعضهم البعض: "هيا نلعب". ثم سرعان ما يتشاجرون حول من سيقوم بدور الزعيم أو الضابط، ومن سيقوم بدور اللصوص، ثم يستقرون في النهاية علي اللعب بعد الاتفاق علي توزيع الأدوار فيما بينهم، ثم يعودون للمناقشة من جديد التي سرعان ما تتطوّر إلي التشاجر، وهكذا نري أن عالم الأطفال لا يكفّ علي الصياح والتشاجر فكلّ منهم يعمل حساباً لنفسه، وكلّ منهم يُناضل الآخر. ويبقى أن نسأل: "لماذا يحدث كل هذا؟"، والإجابة بالقطع تتبلور في أن الأطفال يجدون في هذا النوع من اللعب تفرجاً لعواطفهم، وتنقيساً لانفعالاتهم قلماً يجدونه في مواقف أخرى.

والمعروف أن الأم التي تقمع طفلها لسبب أو لآخر - وهذا جيد - فإن طفلها لا يستطيع بالقطع أن يُبادلها العدوان، ولكننا حين نجد ذمية مقلوبة علي رأسها في سلة المهملات فلنتأكد أن الطفل هو الذي وضعها هناك، إنه انتقم من الذمية (صورة الأم) بسبب قمع الأم له، وهو شيء قد كان في نفسه أراد أن يفعله ففعله، فنحن حين نحرم الطفل من شيء هو في أمس الحاجة إليه وهو الحب، فأبته بدوره بحرم غيره من هذا الحب الذي يتجلى في التشاجر مع الأطفال الآخرين.

وحينما يهّم الطفل بأن يُلقى اللعبة التي بحوزته إنما يمنحه هذا التصرف قدراً من الشعور بالثقة في أنه يمتلك السيطرة علي بعض الأشياء، وليس معني ذلك ضرورة السماح للطفل بتحطيم ما يُريد تحطيمه، ولكن يمكن أن يُسمح له في الزمان والمكان الملائمين أن يصخب، وأن يُلقى الأوامر علي الآخرين، وأن يتشاحن مع غيره بطريقته الخاصة. ولذا نوّكد علي أن كثيراً من الألعاب التلقائية قد تمنحه الارتياح الذي هو في أمس الحاجة إليه، كأن تتاح له الفرصة كي يثبت لذاته أنه ليس ضعيفاً، وأنه يستطيع كذلك مُعاقبة الآخرين أو السيطرة عليهم ولو لبعض الوقت.

علي أن الشعور العدائي الذي يوجد في الطفل إنما قد يُسائر تلك المخاوف الغامضة من العالم الذي يعيش فيه، ونوّكد أنه مهما بلغ حُبنا لأطفالنا، فإننا لن نستطيع أن نمحو منهم

الخوف كلية، ذلك لأنه جزء من ميراثهم البشري، ولكننا نراهم يُعبّرون عن هذه المخاوف في اللعب، بل قد يسيطرون علي تلك المخاوف إذا سمحنا لهم باللعب في حرية كاملة. وحين يقترب الطفل من أبيه، وهو يقول: "أنا أسدٌ وسألتهمك" فهو يدّعي لنفسه أن لديه هذه القدرة، فإذا أظهر والده شيئاً من الخوف والهلع بما يلام ظروف اللعبة، فإن ذلك سوف يُساعد علي منحه هذا التخيل الممتع، إن اللعب بالنسبة للطفل بمثابة صمام الأمان لعواطفه، وهو أبلغ وسيلة للإفصاح عن مشاعره وانفعالاته؛ لأنه لا يملك التعبير عنها بالكلمات. ونحن إذا تأملنا رسوم الأطفال ولاحظنا ما يكونونه، أو أصغينا إلي أحاديثهم مع عرائسهم لعرفنا الكثير عن دنيا الأطفال المستترة المخبوءة.

إن اللعب الذي يُساعد الطفل علي تنمية بدنه وعقله سيساعده حتماً علي تنمية عواطفه، وقد يكون هذا الوجه أقلّ الوجوه وزناً في نظر الآباء والأمهات، ولكنه علي الأرجح أكثر أهمية، إذ يتوقف عليه توازن مشاعر الطفل إزاء العالم فتتمُّ سعادته المقبلة، وكذلك سعادة الآخرين ممن حوله، فاللعب مدخل مهم من مداخل الحياة

● اللعب وتنمية حب الاستطلاع عند الأطفال:

■ يمكن للأم في الشهور الأولى من حياة الطفل أن تُغيّر اللعب التي يلعب بها أو ينظر إليها من فترةٍ لأخرى، لتعوده التمييز والإدراك.

■ عندما يبدي الطفل استعداداً للمشي يمكن تركه يستخدم "المشاية" لأن الهدف منها ليس مجرد مساعدة الطفل علي المشي فقط بل لأنها سوف تُساعده علي اكتشاف أماكن جديدة بالمنزل. كما يمكن إعطاء الطفل بعض اللعب ذات الألوان الجذابة والثابتة والخالية من النتوءات، أو الأسطح الخشنة التي يمكن أن تجرح الطفل، خصوصاً وان الطفل في هذه السن غالباً ما يلجأ إلي وضع كل ما يقع تحت يديه في فمه، حيث أن فمه هو المركز الأساسي لُحُب استطلاع.

■ عندما يتعلّم الطفل المشي، فإن نشاطه وحركته تتميزان بالاندفاع نحو الشئ الذي يجذب انتباهه غير عابئ بما يبذله من مجهود في حركته المندفعة، كما أنه يكون سريع الجري، كثير الوقوع، لذلك يجب علي الأم أن توفر للطفل لعباً متنوعة تحتوي علي العرائس والدمى واللعب اللينة من البلاستيك أو القطن، علي أن تراعي تنوع ألوانها، وأشكالها، وأحجامها، وأنواعها، مع توفير المكعبات البلاستيكية أو الخشبية مختلفة الأحجام والألوان، وأن تزوده كذلك بكرات الخيط الفارغة، والحلقات ذات الأحجام المختلفة التي يمكن أن يتحسسها ويتعرّف علي خواصها.

■ الأطفال في فترة ما قبل المدرسة يُظهرون تعطشاً للعب وحب الاستطلاع، لذلك فإن عمليات رمي الكرة أثناء اللعب والنقاطها يُساعد علي تقوية العضلات الدقيقة والأصابع وقبضة اليد، كما يمكن تزويد حجرة الطفل بالكتب المصوّرة وبعض الآلات الموسيقية المناسبة لسن الطفل كالبيانو الصغير، والأكسليفون.. الخ. كما يمكن تقديم مواد خام كالصلصال والعلب الفارغة، ليصنع منها احتياجاته الخاصة ويُشكلها في رسم خاص به، أو زخرفة يريدها للعبة. وفي رياض الأطفال يمكن أن توفر للطفل أحواض الرمل، ورشاشات المياه الصغيرة، والجاروف، والدلو، والأشكال الهندسية المزخرفة.

■ وفي سن المدرسة الابتدائية نستطيع أن نُنمي عضلات الطفل الصغيرة، ونشبع حاجته للاستطلاع والاكتشاف في إمداده بالكثير من المُثيرات الممتعة، ولا بد أن نتيقن من أن صحة الطفل تتحسن في الهواء الطلق، والشمس المُشرقة؛ ولذلك فلنمنحه الفرص الكافية ليلعب لعباً حرّاً سواء كان ذلك في المنتزهات أو الحدائق أو في شكل رحلات خلوية إلي الريف.

وفي المدرسة لا بد أن نُتيح للطفل الفرصة للتنقل والخروج إلي رحلات وجولات متنوعة إلي الحائق العامّة أو الريف لاستنشاق الهواء النقي والتعرّض لأشعة الشمس، واللعب الحر، أو إلي الشواطئ لاستنشاق اليود والتمتع بالجري والقفز والاستحمام، أو إلي المتاحف أو المصانع أو المعارض.

⑤ اللعب وتنمية روح الإقدام عند الأطفال:

■ لا بد من تهيئة مهد الرضيع بشكلٍ يُتيح له اللعب والحركة، وهو راقداً أو واقفاً، وذلك بمُدّ حبل بين طرفي السرير وتعليق بعض اللعب التي تتدلي من الحبل علي أن تكون من المطاط أو البلاستيك اللين، وأن تكون ذات ألوان زاهية متنوعة الأشكال والأحجام، ويُحبذ أن تكون هذه الألعاب من التي تصدر أصواتاً عند هزها أو تحريكها، علي أن تقوم الأم بتحريك هذه اللعب حتى يستطيع الطفل تقليدها عندها سوف يلاحظ الفروق بين اللعب المختلفة.

وعلی الأم أثناء تعويد طفلها علي الإقدام والمبادأة ألا تُكثّر من اللعب أمامه حتى لا تختلط عليه الأمور، فيعجز عن التمييز، بل يُكتفي بلعبتين أو ثلاث فقط.

■ وعندما يتقدّم الطفل في العُمُر، ويبدأ في النطق نجد أنه أثناء لعبه يبدأ في عرض الأشياء التي يكتشفها علي الكبار، ولذلك ينبغي أن نُعيره الاهتمام الكافي، ونُشعره بأهمية اكتشافاته مهما كانت ساذجة، فالطفل قد يطير فرحاً حين يضغط علي لعبته لتحدث صوتاً ماء، أو يخرج عصفوراً من صندوق لعبته، وعلي الأب والأم وإخوته الكبار أن يُشاركوه دهشته وفرحته حتى يثق بقدراته وإمكاناته.

■ قد يُلح الطفل للاشتراك مع الكبار في أنشطتهم وألعابهم، رغم عدم اكتمال نضجه، ولذلك لا بد من استغلال هذه الخاصية بإشراكه في أنشطة الكبار قدر الإمكان، فإذا كانوا يلعبون الشطرنج مثلاً، فلا بأس من إشراك الطفل، علي أن تستغل هذه الرّغبة في تعليمه أسماء بعض الأشياء أو التعرف علي الألوان، أو العدّ، أو طريقة الإمساك بهذه القطع.

⑥ اللعب وتنمية الحاجة إلي الإنجاز والنجاح عند الأطفال

■ ينبغي توفير بعض الخامات، مثل: الورق الملون، وبعض أقلام التلوين ليهيئ للطفل برسم ما يبتغيه، علي أن نجلس معه بعض الوقت لمشاركته ألعابه. وقد يجذب الطفل إلي المكعبات الخشبية، فيأخذ في رصها متجاورة، أو إرجاعها، أو قذفها أو تكوينها، أو إرجاعها إلي مكانها.. الخ. وهنا يجب علي الأم أن تُشجع طفلها علي اللعب بلعبة واحدة علي أن تجذب انتباهه لمزاياها.

■ والطفل في سن الثالثة يكون أكثر قدرة علي ضبط نشاطه الحركي الدقيق، كقدرته علي تناول الكوب بيديه، والإمساك بالمعلقة واستعمالها بسيطرة أكبر، كما يستطيع الإسهام في ارتداء بعض الملابس وخلعها بنفسه، وهذه كلّها مناشط يجب أن نُشجعه علي القيام

بها. وأثناء لعب الطفل لابد من أن تُشاركه في بعض الأنشطة الحركية التي تُشعره باللذة، وتتيح له مزيداً من النضج وقرأاً من المهارة حتى يشعر بالنجاح.

- يمكن للأم أن تُساعد طفلها علي الإنجاز بتعويده استخدام الصلصال في صنع بعض الأشياء، فتقوم مثلاً بصنع برتقالة أو كرة أمامه، ثم تطلب منه أن يستخدم الصلصال ليصنع الشكل الذي أمامه، أو يُحدّد بنفسه الشكل الذي يُريد صنعه، كما يجب إرشاده إلي زخرفة الشكل الذي صنعه، أو تركه يُزخرفه بنفسه حسب رؤيته وخياله.
- وحينما يصل الطفل إلي مرحلة التعليم الابتدائي، علينا أن نُساعده علي الإنجاز والنجاح، فنُدفعه إلي التمثيل الحر التلقائي الذي يُميّز هذه المرحلة، وأن نجعله يقوم بتدريبات بدنية مختلفة عن طريق اللعب الحر والتمثيل المُعبّر الذي كثيراً ما يجد فيه الطفل لذة كبيرة وتسلية عظيمة، حين يقوم بتمثيل أدوار مختلفة كرجل الشرطة الذي يقبض علي اللصوص، وهنا يتحتم أن نزود الطفل بثقافة حول دور رجال الشرطة في الحفاظ علي الأمن.

● ملاحظات وتوجيهات حول لعب الأطفال:

● أولاً: دعوة إلي اللعب الطبيعي الحر:

لا شك لو كنا في عالم أكثر تفاعلاً بالنسبة لسعادة الأطفال الكاملة لأفسحنا كثيراً من مجالات اللعب الحر غير المنتظم أو المقيد، والذي يُسمح فيه للأطفال باستخدام عضلاتهم الكبيرة الأساسية استخداماً فيه نشاط وإيقاع وموسيقى، وذلك عن طريق الألعاب الشعبية والألعاب التمثيلية. فمثل هذه المناشط تفتح الأبواب علي مصراعها لنمو وارتقاء شخصية الطفل، تلك الشخصية التي هي من العمق بحيث لا يصل إليها التعليم الخامل الجاف الذي يتلقاه الأطفال داخل حجرات الدراسة، ومثل هذا اللعب التعبيري يؤدي - بطبيعة الحال - إلي تعديلات وتحسينات كثيرة وضرورية، وتدعو إلي حاجة مُلحة في بناء الجسم، وفي الضبط الحركي، كما سيكون له أثر حميد في تنظيم الانفعالات والعواطف.

علي أنه كلما ازدادت ثقافتنا التكنولوجية في الفنون والصناعات ازدادت حاجة نمو الأطفال وصحتهم النفسية إلي الوقاية والحماية التي تتطلب فهماً أعمق لاهتمامات الأطفال باللعب، وبخاصة حينما نهيم في إقحام الأطفال - قبل الأوان - إلي الثقافة الخاصة بالكبار. ومع تقدّم الفنون المتصلة بالصناعة جاء استخدام الراديو وسينما الأطفال والتلفزيون، وما تقدّمه من رسوم متحركة ومغامرات. فقد أخذت هذه الوسائل تلعب دوراً هائلاً في الترويج عن الأطفال وتسليتهم، فهي بالفعل تقّادهم إلي الحضارة التي ولدوا في ظلها، والمدنية التي عاشوا في كنفها، وهي بلا شك تستطيع أن تهزّ انفعالاتهم وتحرّك عواطفهم، ولكنها في حقيقة الأمر بديلٌ هزيلٌ وضعيفٌ لأنواع اللعب الأساسية الأكثر أهمية التي تنبعث عن دوافع داخلية، والتي تُعبّر عمّا لدي العقل المتنامي من ابتكاراتٍ وسعة حيلة وخيال، وإذا دفعنا بهذه الفنون أكثر ممّا ينبغي علي حساب اللعب الطبيعي، فإن هذه المستحدثات من وسائل الترويج تؤدي بالأطفال إلي السطحية. أمّا التلفزة فسوف تزيد من عدم التوازن الحالي في تغذية الطفل باللعب، إذا لم تعوّضها صور من التعبير النفساني أكثر فاعلية ونشاطاً، مع العُلم بان التلفزيون أصبح يستهوي الصغار، فيحملهم علي الجلوس في أماكنهم

لفتراتٍ يبلغ حوالي عشرين ساعة أسبوعياً(في المتوسط) بدلاً من اللعب الجماعي الحر في الخلاء، حيث الهواء الطلق.

♦ ثانياً: التدخّل في لعب الأطفال قد يُفسد غايات النمو المنشودة:

يتحتّم علي الآباء والأمهات عدم التدخّل في شأن الطفل أثناء انصرافه إلي لعبه ولهُوهِ، إلا إذا استلزم ذلك نظام طعامه أو نومه أو تعرّضه للخطر؛ ذلك لأن سعي الطفل نحو غاياته وأهدافه، وتركيز جهده في الإنتاج إنّما هي مقوماتٌ نبتغيها له لصقل خصائصه وسماته الشخصية في حياته المستقبلية. وغالبية الأطفال لديهم تلك الصفات علي مقادير متفاوتة، فهي العُدّة العقلية التي يستكشفون بها الحياة التي يعيشون بكنفها. هذا.. وينبغي علينا أن نكون علي أهبة الاستعداد لتشجيعه وتقدير أعماله وتقديم العون له في حالة أن يطلب منا ذلك.

♦ ثالثاً: عنف الطفل أثناء اللّعب ليس دليلاً علي مرضه النفسي:

ليس من الضروري أن يدل مسلك الطفل الغير معقول علي رغبة جامحة في القسوة، أو علي وجود عُقدٍ نقص لديه، وحتى حين يطعن الطفل دُميته أو يفتق عينيها لا يكون ذلك رمزاً لشيءٍ ما في نفسه؛ فاللّعب عند الأطفال الأسوياء يجنح إلي أن يكون في صميمه عملياً تجريبياً، وحتى اللّعب التخيلي الغريب، فإنّ الطفل يُسقط الصور الخاصّة التي في ذهنه بروح عملية، فهو يُبرزها ويقبلها بقصد تنظيم مدرّكاته وتصوّراته الحقيقية.

♦ رابعاً: يمكننا مشاركة الأطفال ألعابهم إذا أرادوا:

يتحتّم علي الآباء والأمهات الخضوع لإرادة الصّغار إذا أرادوا اللّعب معهم، فنقبّل أفكارهم وخططهم التي يرسمونها، كما لا يجوز أن نفرض عليهم أنواعاً بعينها من الأنشطة أو الألعاب. وبذلك نستطيع أن نوجّه نشاطهم في لباقةٍ بحيث نبعدهم عن الفوضى والإسراف في العبث الذي لا طائل منه، وأن نقف علي أسلوبهم في التفكير ودرجة نموهم، وهي أمور من المُحال أن نقف عليها لو قمنا بدور القيادة في اللّعب الخاصّ بأطفالنا.

♦ خامساً: الحرص والحذر عاملان أساسيان في تجنّب منازعات الأطفال أثناء اللّعب:

عندما يلعب الأطفال فلا بد من مراقبتهم بحرصٍ وحذرٍ، حتى نُجنبهم ما ينشِب من مشاجراتٍ أو صرّاعاتٍ، أمّا القول بأن الأطفال يجب أن يحلّوا بأنفسهم كافة المنازعات والصرّاعات التي تنشأ بينهم فليس صحيحاً. كما أنّه من الخطأ كذلك التدخّل بلا ضرورةٍ في تلك المنازعات أو الخلافات، ولكن لا يجوز أن يُسمح لطفلٍ بالاعتداء علي آخر، وإذا وضح أن اللّعب بدأ يُفسد جو البيت، فمن الممكن عمل الكثير بشرط إبعاد الطفل الغاضب واقتراح لعبةٍ أُخري عليه. وإذا لاحظنا أن أحد الأطفال يُكثر من مضايقة الآخر حتى يكاد يدفعه إلي البكاء، فينبغي أن نعمل علي توجيه انتباه الطفل المُعتدي إلي موضوعٍ أو نشاطٍ أُخر.