

الحفاضات

هناك فصل كامل في الكتيب التعليمي الخاص بنهج المونتيسوري اسمه Toileting وهذا الفصل يتناول بالتفصيل متى وكيف يستغني الطفل عن الحفاضات. في مقدمة هذا الفصل ترفض الكاتبة استخدام تعبير Toilet Training أو التدريب على استخدام التواليت، وتنصح بالإشارة إلى هذه المرحلة المهمة في نمو الطفل باسم Toileting أو العناية الشخصية في كل ما يتعلق باستخدام الحمام.

السبب في رفض «التدريب على استخدام التواليت» هو أن الطفل ليس كلبًا سوف يتم تدريبه على قضاء حاجته خارج المنزل. لا يمكن تدريب الطفل على استخدام التواليت! يقول الكتيب أن د. «ماريا مونتيسوري» قد استنتجت أن الشخص البالغ لا يمكن أن «يجعل» الطفل يفعل شيئًا هو ليس مستعدًا له أو لا يرغبه وضربت مثل المشي، لا يمكنك «غصب» طفل على المشي إذا لم تكن عظامه وعضلاته وجهازه العصبي مستعدين لذلك! كل ما يمكنك أن تفعله هو إعداد بيئة صديقة للطفل تساعد على اتخاذ هذه الخطوة حينما يكون مستعدًا. قياسًا على هذا المثال، يمكن أن نقول إن الأطفال مختلفون في قدراتهم وفي نموهم،

وأن «إرغام» الطفل على التخلي عن الحفاضة والجلوس على التواليت، سوف يسبب مشاكل عديدة منها توتر العلاقة بين الأهل والطفل، وإصابة الطفل بإمساك مزمن لأسباب نفسية، وإصابته برغبة في التبول كلما تعرض لضغط نفسي. الكثير من الأهل يقررون أن الطفل يجب أن يقضي حاجته في التواليت عند عامين على الأكثر، وتبدأ رحلة العذاب بالعنف الجسدي واللفظي لمدة عدة أشهر حتى يتخلى الطفل عن الحفاضة. نتيجة هذا الأسلوب تكون العديد من الانتكاسات في الصباح وضعف شديد في السيطرة على المثانة أثناء النوم.

نهج المونتيسوري ينص على احترام الطفل، وللأسف الأسلوب التقليدي المتبع في هذه الخطوة المهمة ينتهك حق الطفل في الاحترام! بعض الأطفال يمكنهم التخلي عن الحفاضة في عمر عامين، والبعض الآخر قد لا يستطيع القيام بهذه الخطوة قبل أربعة أعوام، وهناك حالات تتأخر حتى ست سنوات - كل طفل وفقاً لقدراته! هناك إشارات عديدة تساعد الأم على معرفة استعداد طفلها لهذه الخطوة:

- هل تبقى الحفاضة جافة على الأقل لمدة ساعتين؟ هذا معناه أن مثانة الطفل قادرة على الاحتفاظ بالبول لمدة ساعتين كبدائية.
- هل يوجد وقت محدد للتبرز؟ عادة التبرز مرة واحدة في اليوم في الصباح هي إشارة جيدة على أن الطفل مستعد.
- عندما ينام الطفل في الظهيرة أو في المساء، هل تبقى الحفاضة جافة؟ إذا كانت الإجابة لا فهذا معناه أن المثانة لم تنم بالشكل المطلوب.
- هل الطفل متحمس للفكرة؟ إذا كانت الإجابة بكاء شديداً وكثيراً، فعليكم بتأجيل هذه الخطوة.
- هل يستطيع الطفل خلع ملابسه وحده؟ هل يستطيع رفعها وحده؟ هذا النوع من الاستقلال يساعد الطفل في التخلي عن الحفاضة.
- هل يفهم الطفل المطلوب؟ أحياناً لا يفهم الطفل المهمة المطلوبة منه، لذلك يجب عليكم شرح المطلوب للطفل ومساعدته على فهمه والتأكد من فهمه قبل أن تتوقعوا التنفيذ.

يشمل تعبير Toileting خلع الملابس وارتدائها ووجوب التطهر بالماء واستخدام المناديل

الورق في التشيف وغسل اليدين بعد الانتهاء. في البداية سوف يحتاج الطفل المساعدة في العديد من هذه المراحل، ولكنها جزء مهم من تعليم الطفل كيفية العناية بنظافته الشخصية. سوف يحتاج الطفل بعض الوقت للاعتياد على مشاعر الرغبة في قضاء الحاجة وسوف تحدث حوادث. عليكم بالصبر والتشجيع والتنقل بالعديد من أطقم الغيارات.

أتذكر الآن لوم الكثير من الناس لي لأنني أخرجت خطوة خلع الحفاضة! أتذكر أيضًا محاولتي الفاشلة عندما كان «آدم» أكبر قليلاً من عامين. أتذكر نفس اللوم والعتاب الذي واجهته بقلب أسد لأنني تركت «آدم» يرضع رضاعة طبيعية حتى بلغ ثلاث سنوات. اليوم، بعد مرور سنوات عديدة على هاتين الواقعتين، أشعر بالرضاء التام عن تجاهلي لكلام الناس! اليوم كبر «آدم» وأصبح وعيه وإدراكه للأمور أكثر وأعمق. يرى الأمهات من حولنا، يرى رضيع هنا ورضيعة هناك، يرى من تم فطامهم قهراً ومن تم إرسالهم إلى الحضانات قبل أوانهم ومن ثم تعنيفهم بشدة قد تصل إلى اللسع لأنهم «عملوها على أنفسهم».

يحمد «آدم» الله لأنه جعلني أمه وجعله ابني، ولا يعرف كم أنا محظوظة به وممتنة لوجوده في حياتي. على الرغم من أخطائي في حقه، فالحب والصبر الذي قدمته في أول ثلاث سنوات من عمره، قد جعل الغفران أسهل عليه والتخطي أسهل عليّ. مثلما فعلت في الرضاعة، انتظرت حتى أصبح «آدم» مستعداً. بعد أن أتم عامه الثالث بشهرين، قررنا معاً التخلي عن الحفاضة، كنت خائفة ومتوترة لأنني أعلم جيداً تأثير هذه المرحلة على شخصيته وحياته كلها عندما يكبر. هل تعلمون أن الكثير من الاضطرابات النفسية سببها العنف أو القهر في مرحلة فطام الطفل عن الرضاعة ومرحلة التخلي عن الحفاضات؟

* صراعات الأكل *

«طفلي لا يريد أن يأكل!»

«طفلي لا يحب الفاكهة!»

«طفلي ينفّر من الخضراوات!»

«طفلي «مدمن» الحلوى!»

«طفلي متعب في أكله!»

«طفلي يأكل بشراهة!»

هذه هي الصراعات الأكثر شيوعاً بين الأم والطفل على المائدة! يلجأ الكثير من الأمهات والآباء إلى القوة لإجبار الطفل على الأكل أو إلى «الرشوة» بالحلوى في محاولة إقناعه بالأكل، ويتحول وقت الطعام إلى تجربة سلبية متكررة ينفر منها الطفل والأهل على السواء!

د. «ماريا مونتيسوري» أدركت تلك المشكلات ونقلت قواعد وأساسيات نهج المونتيسوري إلى المائدة، احترام الطفل وقدراته الفردية:

احترمت د. «ماريا مونتيسوري» قدرات الطفل على الاستيعاب والإدراك، كما احترمت تطور مهاراته في مراحل نموه المختلفة. الطعام قدرة ومهارة لا تختلف عن الحبو والمشي والكلام واستخدام القلم والمقص! لذلك تنصح د. «مونتيسوري» الأهل منذ بداية تقديم الطعام للطفل (الشهر السادس من عمره) باحترام رغبة الطفل!

- لا يجب على الأهل إطعام الطفل إلا إذا كان جائعاً والطفل الجائع يظهر ذلك بالتلملم أو البكاء أو النظر/ الإشارة للطعام.
- إذا عرضت الطعام على الطفل وأعرض عنك ضع الطعام في الثلاجة بهدوء ولا تظهر للطفل استياءك.
- لا تجبر الطفل على أكل أو شرب شيء لا يستسيغه! فم الطفل حساس جداً، وبعض الأطفال لا تتقبل الأطعمة اللزجة الملمس مثل الكوسة أو القرع. بعض الأطفال تعاني من بلع قشر التفاح، والبعض يأخذ وقتاً للتعود على الأرز. كل طفل مختلف!
- إذا رفض الطفل طعاماً ما استبدل به بطعاماً آخر. العناصر الغذائية التي يحتاجها الإنسان بصفة عامة موجودة بوفرة في العديد من الفاكهة والخضراوات والمنتجات الحيوانية لذلك من السهل وجود العديد من الأطعمة التي يحبها الطفل وتمده بالغذاء الذي يحتاجه!
- عند إطعام الطفل، لا تدخل الملعقة في فم الطفل عنوة واقتحاماً، ضع الملعقة أمام

فمه ولا تدخلها إلا إذا فتح فمه واقترب منك برأسه.

الهدف من الطعام هو الغذاء والنمو

- اشرح لطفلك فوائد ما يأكل وأهميته بلغة بسيطة يفهمها!
- سواء كان طفلك عمره ستة أشهر أو ستة أعوام تحدث معه عن أنواع الطعام والفيتامينات والمعادن وأهمية كل منها لنمو جسده وعقله.
- مع الوقت سيمتص الطفل تلك المعلومات وسوف يختار بوعي كامل ما بين الكيوي أو البرتقال أو الليمون أو الجواقة للحصول على ما يحتاجه جسده من فيتامين سي.
- استخدم النت مع طفلك عند الاطلاع على معلومات غذائية وقرأ له المكتوب تحت صور الأطعمة التي يأكلها.
- علم طفلك من البداية الفرق بين الغذاء الصحي والأطعمة المؤذية.
- ثقف نفسك أولاً!

كل موقف هو فرصة للتعلم

- إعداد الطعام فرصة هائلة لتنمية مهارات الطفل العقلية والحركية واللغوية والاجتماعية والحياتية!
- لا تحول الطفل لمتلقي سلبي لما تطهو واجعله مشاركاً فعالاً في عملية إعداد الطعام.
- بحسب عمر طفلك وقدرته يمكنه المشاركة في إعداد الطعام، ضغط زر الخلاط، رش التوابل، غسل الخضراوات والفاكهة، التقليب، التقطيع.
- إعداد الطعام فرصة هائلة لتعلم الأسماء والألوان والأعداد والصفات.

لعب الطفل هو عمله وعمل الطفل هو لعبه

- لا تستاء من لعب الطفل بالطعام أثناء إعدادة فهذه هي طريقة الطفل لفهم وإدراك الأشياء.
- لا تستاء من تكرار محاولات الطفل لضغط زر الخلاط أو القطاعة لأن الطفل يتعلم من خلال التكرار.

- لا تستاء من لعب الطفل بالملاعق وأدوات الطعام لأنها بدايات الاستقلال وإطعام نفسه.
- لا تستاء من وجود الطفل في المطبخ لأنه يتعلم ويكبر ويدرك.
- وجود الطفل في المطبخ ومشاركته في إعداد الطعام يجعله أكثر إقبالاً على الأكل.

«العقل الماص» مع أو ضد الغذاء الصحي

- يمتص عقل الطفل كل ما هو حوله من الميلاد وحتى ستة أعوام.
- اختيارات الطفل في الأكل وشعوره تجاه الطعام يتحكم فيها مخزون عقله من صور وكلمات.
- مثلاً إذا تعود الطفل أن يرى أهله يأكلون البرجر والبيتزا ويستخدمون خدمة توصيل الطعام، طبيعي أن يرفض الطعام المعد خصوصاً له، الغذاء بالنسبة له هو ما يأكله الأهل.
- نفس الشيء ينطبق على الحلوى والشوكولاتة والآيس كريم والسكريات والمشروبات الغازية! طفلك سوف يأكل ما تأكله وسوف يرفض ما ترفضه حتى لو تظاهرت بعكس ذلك!
- صدر لطفلك صوراً سعيدة عن الغذاء الصحي! دعه يراك تطهو وتستمع بالطهو، تأكل الخضراوات والفاكهة يومياً وباستمرار، تشرب الماء، تختار العصير الطازج، تنفر من junk food والبطاطس المقلية والحلوى وبقية الأطعمة المضرة.
- تذكر أن حجم معدة طفلك صغير جداً وإذا امتلأت هذه المساحة بالسكويات فلن يوجد مكان للبيض والجبنة!
- يمتص طفلك كذلك شعورك تجاه الأكل، إذا رأى الطفل أمه تنفر من الطعام وتعاقب نفسها بالامتناع عن الأكل لإنقاص الوزن فسوف يمتص الطفل هذا الشعور وينفر هو الآخر من الأكل.
- إذا رآك الطفل تهمل الإفطار سيفعل بالمثل.
- إذا رآك الطفل تأكل كميات قليلة وبدون شهية فسوف ينتقل له هذا الشعور وينفر من الطعام.

- احترم جسدك واختيارات أكلك لتجنب مشاكل عديدة مع طفلك.

النظام والجمال

- الطفل ينجذب لكل ما هو منظم ومرتب وجميل!
- اجعل مكان تناول الطعام نظيفاً مرتباً.
- اهتم بوجود الورد على المائدة ومفرش جميل.
- اهتم بإعداد المائدة ووضع أطباق وأكواب وأدوات طعام للجميع!
- لا تعتاد الأكل أمام التلفاز حتى لا يمتص الطفل تلك العادة.

الروتين والتعود

- ضع روتيناً محدداً للطعام حتى يعتاد الطفل عليه ويتوقعه، ذلك يقلل من نسبة الصراعات.
- مثلاً عندما يراك الطفل تعد المائدة سوف يتوقع أن موعد الغداء قد أتى ويستعد نفسياً.
- حدد مواعيد الوجبات والتزم بها. إذا تعود الطفل أن كل يوم سوف تعد له الإفطار مباشرة بعد الروتين الحمام فلن توجد صراعات.
- مع الوقت سيطلب الطفل الطعام في تلك المواعيد وسوف يعتاد جسده على الشعور بالشبع بعد الجوع وليس الامتلاء حتى الغثيان.

آداب الطعام

- لا تجعل الطفل يأكل وحده، حتى وإن كان عمره عدة أشهر ولا يأكل، دعه يجلس مع الكبار على المائدة.
- لا تشعر الطفل أن الطعام حرمان له من اللعب، اترك فرصة 15 دقيقة للطفل قبل الطعام للانتهاء من لعبه.
- لا تشعر الطفل أنه معاقب، لذلك لا يأكل مما تأكله أنت.
- لا تنتهي من الأكل قبل الطفل وتترك المائدة لأن ذلك سيجعله يترك طعامه هو الآخر.
- استغل وقت الطعام للحوارات الهادئة البسيطة مع الطفل ولا تخلق جواً من التوتر أو الصمت المقلق.

- تناول الطعام مع العائلة سوف يعلم الطفل كل ما يحتاج أن يعرفه عن آداب الطعام والمضغ والحوار، كن حذرًا!
- كن قدوة!

بالإضافة إلى كل ما سبق، أضاف د. ويليام سيرز نقطة هامة. ممنوع ملاحقة الطفل بالطعام. حتى سن سنتين، طعام الطفل الأساسي هو الرضاعة. عند بدء تقديم الطعام للطفل، بعد أن يتم ستة أشهر، يكون الهدف هو استكشاف الطعام وليس الاعتماد على الأكل بدلاً من الرضاعة.

في أول عامين، سيمر الطفل بفترات تسنين وفترات أخرى تسمى «فترات النمو» أو «قفزات النمو»، في هذه الفترات ستقل شهية الطفل تمامًا ولا يجب غضبه أو إجباره على الطعام، الرضاعة تكفي. يمكنني أن أعتبر علاقة «آدم» بالطعام من انتصاراتي الصغيرة!

ماذا تفعلون عندما يلهو طفلكم بالطعام؟

بين الاستكشاف والعبث شعرة، وبين الحرية والتسيب شعرة، وبين الحسم والقهر شعرة، هذه الشعرات تفصل بين البيئة الصديقة والبيئة المعادية للطفل، وبين التربية والعنف النفسي، وبين الطفل السعيد والطفل التعييس. سنتعرف عن قرب على هذه الشعرة من خلال مثال لهُو الطفل بالطعام.

كما ذكرت أعلاه، تحث د. «ماريا مونتيسوري» القائمين على رعاية الطفل بتشجيعه على إطعام نفسه منذ الشهر السادس أو السابع وفقًا لقدراته. كيف؟ من خلال إتاحة الفرصة للطفل ليمد يده الصغيرة الجميلة في طبق الطعام، وأن يحاول أن يقبض بيده على ما يستطيع، وأن يحاول أن يصل بهذه اليد الممسكة على الطعام إلى فمه ليأكل.

في أوقات كثيرة سيقع جزء من الطعام خارج الطبق، وسيقع الكثير من الطعام في الطريق إلى فم الطفل، وسيقع المزيد من الطعام عندما يفتح الطفل يده ليطعم فمه.

في أوقات أخرى سينسى الطفل إطعام نفسه، وسيفقد الاهتمام بالأكل بسبب الفضول والشغف لاستكشاف الطعام حسيًا! سيعجبه ملمس الطعام في يديه وسيبدأ في تفحصه

بالعجن والضغط والصب وغيرها من الطرق العبقريّة لاكتشاف خواص الأشياء.

هل تشجع د. «ماريا مونتيسوري» الطفل على اللهو بالطعام؟ لا! للطعام قدسيته!

ماذا تريد د. «مونتيسوري» إذاً؟

تريد د. «مونتيسوري» منكم أن تتركوا للطفل الفرصة ليتعلم الآتي:

- * أين فمه؟ حقاً، أن تصل يد الطفل إلى فمه مهارة تحتاج إلى الوقت والتدريب.
- * كيف يمسك بالطعام بقبضته كاملة.
- * كيف يلتقط الطعام بالإبهام والسبابة.
- * كيف يمسك الملعقة ويغرف ويصل إلى فمه.
- * كيف يستخدم السكين في التقطيع.
- * كيف يستخدم الشوكة في التقاط القطع.

جميع هذه المهارات تنمي التوافق العضلي العصبي بين العين واليد، وتنمي التركيز البصري، وتنمي إدراك المساحات، وتنمي قوة القبضة، وتنمي التحكم في الإبهام والسبابة، وتنمي عضلات الحركة الدقيقة، هذه هي المهارات التي يحتاجها الطفل ليمسك بالقلم ويتتبع النقاط ويلون ويكتب ويرسم. لهذا لا أنصح أحداً باستخدام كرسي الطعام لأنه سيمنع الطفل من تنمية كل هذه المهارات.

هناك الكثير من الأنشطة التي تقوم حول الطعام وإطعام الطفل لنفسه:

- استكشاف ملامس الطعام (من ستة أشهر فما فوق).
- استخدام القبضة كاملة في أكل الأرز والقمح والمكرونة والإمسك بالقسماط والبسكوت والخيار والموز (سنة إلى تسعة أشهر).
- استخدام الإبهام والسبابة لالتقاط مكعبات البطاطس أو الكوسة أو الجزر أو البطاطا (طهو على البخار أو مسلوق) (تسعة أشهر فما فوق).
- استخدام الإبهام والسبابة لالتقاط وحدات المكرونة المطهوه أو قطع الخبز أو قطع الفاكهة (تسعة أشهر فما فوق).

- صب الأشياء الناشفة كالحبوب والبقوليات وحتى المكعبات الخشبية والخرز (من عشر أشهر ويتطور النشاط مع تطور قدرات الطفل).
- صب الماء (من عام ونصف ويتطور مع قدرات الطفل).
- استخدام الملعقة (عام فما فوق).
- استخدام السكينة (سكينة الزبد) لتقطيع الفاكهة والخضراوات (عامان فما فوق).
- استخدام الشوكة لالتقاط الطعام (عامان فما فوق).

إذا وجدتم أن الطفل يترك الطعام وينشغل باستكشافه فهذه إشارة إلى بدء المرحلة الحساسة لتنقيح حاسة اللمس، وأفضل طريقة لإرضاء هذا الشغف هو تنميته من خلال الصناديق الحسية sensory box / tub.

ببساطة تحتاجون وعاء كبيراً، وضعوا به مزيجاً من الأرز والعدس والفاول والحبوب الأخرى، واتركوا الطفل يلهو بيديه. مع الوقت يمكنكم إضافة الملاعق والمغارف وأكواب المكاييل وبعض السيارات ومحسمات الحيوانات واتركوا الطفل يدع.

إذا لاحظتم اهتمام الطفل بالأطعمة السائلة، يمكنكم استبدال الماء بالبقوليات والنشا واتركوا الطفل يستكشف التفاعل العجيب بينهما.

إذا كان اهتمام طفلكم بعجن الأطعمة المهروسة، يمكنكم تقديم وعاء به عجين أو رمل وماء أو طين أو طمي أو رمل القمر moon sand.

تذكرة لنا جميعاً، عزيزتي الأم، إذا كان طفلك يلهو بالطعام وطفل أختك وجارتك كذلك وجميع الأطفال منذ بدء الخليقة مثلهم تماماً، فهذا معناه أن استكشاف الملامس فطرة وأن هذه الاستكشافات تنمي الحواس وتنمي القدرات العقلية وتفتح الباب أمام الطفل ليكون مبتكراً مبدعاً! لا تكوني عقبية في طريق طفلك!