

قواعد الأمومة / الأبوة الأربعون

أنا أحتاج إلى التذكرة! مثلي مثل «آدم»، أحتاج إلى من يذكرني بالأساسيات والأصول والقواعد حتى لا تأخذني الدوامات والمتاهات بعيدًا عن هدي! هدي هو أن يكون «آدم» سعيدًا! أستيقظ كل يوم وفي نيتي إسعاده وقبل أن ينام، كل يوم أسأله إذا كان يومه سعيدًا. لكن هناك أيامًا تعكر صفوها مشاغل أو مخاوف أو مشاكل أو منغصات أو ضغوط، وفي هذه الأيام أحتاج إلى التذكرة! هذه هي قواعد الأمومة - لي ولكم.

1 - انظروا لطفلكم! انظروا لطفلكم جيدًا! انظروا لطفلكم من بعيد! راقبوه! تأملوه! لاحظوا نظراته واهتماماته وحركاته ولعبه وتعبيره عن نفسه وخياله! انظروا لطفلكم كثيرًا وسوف تعرفون ما يحتاجه! انظروا لطفلكم حينما تخاطبوه، وحينما يخاطبكم، انظروا له وانزلوا لمستواه حتى يقترب طولكم من طول له.

2 - ساعدوا طفلكم على الحركة والحرية والاستقلال من خلال اختيار ملابس تساعد على الحركة والحرية والاستقلال! مثلاً لا تختاروا بنطلونًا لن يعرف كيف يخلعه إذا أراد دخول الحمام ولا تختاروا حذاءً لن يعرف كيف يربطه وحده!

- 3 - تأكدوا أن طفلكم ينام جيدًا وفترة كافية، وتأكدوا أنه ينام سعيدًا ويستيقظ نشيطًا وأنه يشعر بالحب في بداية يومه ونهايته.
- 4 - عاملوا طفلكم كما تحب أن يعاملكم، وخاطبوه كما تحبون أن يخاطبكم، وكونوا قدوة له في الذوق والأدب.
- 5 - تذكروا أن طفلكم لا ذنب له بظروفكم ولا يجب أن تعاقبوه على رد فعله تجاه قصوركم! طفلكم له حقوق ومن أهمها الاحترام والحب واللعب.
- 6 - اقرءوا لطفلكم واطرءوا معه، واشتروا له الكتب كتعبير عن الحب! اقرءوا عن أشياء حقيقية وأحداث حقيقية وأشخاص حقيقيين وأماكن حقيقية!
- 7 - احترموا مواعيدكم وعلموه احترام الوقت والالتزامات.
- 8 - ساعدوا طفلكم على احترام مواعيده بإعطائه وقتًا كافيًا_مثلا_ لا رتداء حذائه بدون مساعدة.
- 9 - أعطوا لطفلكم مسؤوليات ولا تحرموه من متعة المشاركة.
- 10 - لا تحرموه من متعة رعاية زهرة أو حيوان أليف!
- 11 - استمتعوا بالمشي مع طفلكم ببطء وهدوء وعلى مهل! توقفوا كلما توقف، وتحدثوا عما يريد أن يتحدث عنه، وأظهروا استمتاعكم بصحبته.
- 12 - تمهلوا! تمهلوا في كل شيء! امشوا على مهلكم وكلوا على مهلكم وتحدثوا على مهلكم!
- 13 - لا تستسلموا وتركوا طفلكم أمام التلفزيون أو اللابتوب أو الموبايل أو أي شاشة أخرى. قاوموا رغبتكم في الانفراد بأنفسكم، واقضوا هذا الوقت مع طفلكم في اللعب أو الحوار أو القراءة أو الضحك.
- 14 - اجعلوا النزاهات الهادفة في صدارة اهتمامكم، التعرف على إعادة تدوير النفايات أو التعرف على الثقافة الصينية أو التعرف على فن العرائس المتحركة أو التعرف على الحرف المصرية التقليدية وهكذا.
- 15 - علموا طفلكم كيف يحمي نفسه من التحرش!
- 16 - علموا طفلكم كيف يطلب المساعدة!
- 17 - احكوا لطفلكم عن ميلاده وطفولته وذكرياتكم معه.

- 18 - تصفحوا ألبوم الصور معاً، سوف يسعد هو بالقصص والذكريات، وسوف تستعيد أنت الكثير من الحب والطاقة التي تحتاجها للاستمرار.
- 19 - ساعدوا طفلكم على التعبير عن نفسه ولا تقمعه مهماً كان كلامه مؤلماً.
- 20 - علموا طفلكم فعل الخير ودعوه يستمتع به.
- 21 - اجعلوا مراقبة الطيور ومشاهدة النجوم والكواكب من الهوايات المشتركة بينكما، منها يتعلم الطفل الصبر والهدوء والتركيز.
- 22 - اشكروا طفلكم!
- 23 - قدموا لطفلكم الطعام الصحي فقط!
- 24 - مهماً كنتم مرهقين، لا تبخلوا على طفلكم بالمعلومة! كل فرصة هي فرصة للتعلم!
- 25 - ساعدوا طفلكم على الاستقلال! أعطوه الأدوات المناسبة ليطول الحوض والمرحاض ولأعباه وكتبه!
- 26 - لا تقودوا سيارتكم في صمت! الطريق فرصة هائلة لمعرفة العديد من الأشياء عن التاريخ والجغرافيا والمهن والثقافة والعادات وغيرها من المواضيع.
- 27 - لا تجعلوا النقد هدفاً لكم، علموا طفلكم السلوك الصحيح بدلاً من انتقاد سلوكه الخاطئ.
- 28 - احرصوا أن يقضي طفلكم وقتاً مع أشخاص من أعمار مختلفة - الأولوية ليست لمن هم في مثل عمره.
- 29 - ساعدوا طفلكم أن يدرك الاختلاف ويتقبله من خلال الحوار والمناقشة والقراءة.
- 30 - لا تسخروا من طفلكم ولا تعنفوه، أمام أحد أو بينكما.
- 31 - لا تقولوا «لا» إذا كان بإمكانكم أن توافقوا على طلب طفلكم.
- 32 - علموا طفلكم الاستمتاع بالطبيعة ورؤية الجمال في الألوان والروائح والملابس المختلفة.
- 33 - لا تساعدوا الطفل قبل أن تستأذنه، ولا تساعدوه فيما يستطيع هو عمله.
- 34 - طفلكم يحتاج مساحة للجري والقفز والتسلق والحركة بدون مخاطر أو عراقيل!
- 35 - أعطوا لطفلكم الفرصة ليلعب في الطين والرمل وليجلس على الحشائش الخضراء.

36 - عندما ينجز طفلكم مهمة ما، اسأله إذا كان سعيدًا بالإنجاز! هكذا يتعلم الاعتزاز بعمله.

37 - إذا أخطأتم اعتذروا!

38 - تعلموا الصبر! الأطفال يحتاجون وقتًا وكثيرًا من الصبر.

39 - لا تكذبوا! لا تكذبوا أبدًا!

40 - استمتعوا بطفلكم ورحلتكم معه!