

أطفالنا . . وأحدث أساليب التربية

تأليف

وفيق صفوت مختار

اختصاصي التربية وعلم النفس

طبعة ٢٠١٩

مختار ، وفيق صفوت

أطفالنا وأحدث أساليب التربية / وفيق صفوت مختار.- الجيزة: أطلس
للنشر والإنتاج الإعلامي، ٢٠١٨ .

١٦٤ ص ، ٢٤ سم

تدمك: ٦٨١٩ ٣٩٩ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الأطفال، علم النفس

٢- علم النفس التربوي

أ - العنوان

١٥٥,٤

أطفالنا . . وأحدث أساليب التربية

تأليف

وفيق صفوت مختار

اختصاصي التربية وعلم النفس



رئيس مجلس الإدارة
سرمانس ٢٠٢٣
٢٠٢٣

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة
ع ٢٠٢٣
٢٠٢٣
٢٠٢٣

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٨/١٠٣٠٤

الترقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٦٨١-٩

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠١٩

الكتاب : أطفالنا وأحدث أساليب التربية

المؤلف : وفيق صفوت مختار

الغلاف : أحمد السعيد

الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل - المهندسين - الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥ - ٣٣٠٤٢٤٧١ - ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

المقدمة

كُلُّ طفلٍ يأتِي إلي العالم وهو يحمل رسالة سامية، يُقدِّمها للكون عن طيب خاطر، وببراءةٍ منقطعة النظير، فالأطفال هم علي الدوام رمز البراءة والنقاء والصفاء. الرسالة تشي بأنَّ الله سبحانه وتعالى أرسل مبعوثاً جديداً إلي كوكب الأرض ليضيف للكون شيئاً ما، ولتكون له مهمة ما بواسطتها يساهم في مسيرة التطور الإنساني.. وهذه حكمة الكون الأزلية.

الطفل في مسيرته الأولى للتأقلم والتكيف لا يعرف الغش أو الخداع وإنما نحن مَنْ نُعلِّمه هذا، وهو لا يفهم معني الحروب والويلات وإنما نحن مَنْ يقوده إلي هذا المصير التعس. هو لا يدرك علي وجه التحديد إلي أين ستتجه بصله مصيره في الحياة وإنما نحن الذين نأخذه باتجاه مصيره المجهول، إمَّا أن نُحيطه بالمحبة والاحتضان والرعاية فنُحقِّق له وبه مستقبلاً زاهراً مشرقاً ومضيئاً، وإمَّا نباغته بالكراهية والنفور والإهمال فنُحقِّق له وبه مصيراً مظلماً عصياً كئيباً يرمي به من دون رحمة أو شفقة في غياب التشرد والجريمة والإدمان وحتى الشذوذ.

لذا.. كانت رسالتي دائماً أبداً البحث عن الطفل، الذي أُحبُّه، وسأظلُّ أُحبُّه.. الطفل الذي يُشكِّل مستقبل الحياة علي وجه الأرض، فالأطفال شمعة الحاضر، وشمس المستقبل، وكُلُّ الممارسات والإستراتيجيات التي تُبذل دون أن تضع الطفل محوراً حيوياً لاهتمامها بكُلِّ جدية ومصداقية وشفافية، ستفشل حتماً.

إنَّ الذي نراه في تلك الآونة من انفلات للمعايير، وانقلاب علي القيم، وهتك الأعراض، وتدني الأخلاقيات، وانتشار الجريمة، وسيادة الشذوذ الفكري والثقافي والجنسي ما هو إلا نتائج منطقية لما آلت إليه نظرتنا القاصرة المعتمة في تربية الأطفال، بكُلِّ أسف.

إنَّ هذا الكتاب الجديد الذي أقدمه إلي المكتبة المصريَّة والعربيَّة، إمَّا أقدمه وأنا كُلي أمل في أن تعم فائدته علي الآباء والأمهات ليستفيدوا أقصى استفادة من محتواه

العلمي التربوي السيكولوجي الذي جاء متنوعاً ومتنوعاً بقدر الإمكان، كما جاء بأسلوبٍ سهل وسلس بعيداً عن الغوص في نظريات ومصطلحات قد تُعرقل فهم واستيعاب غير المتخصصين منهم.

لقد جاء الكتاب ليُقدِّم مضموناً صادقاً وأميناً لكوني أباً قبل أن أكون كاتباً أو مُنظِّراً، به الكثير من المعالجات التربوية الحديثة التي بالقطع سوف تعين زمرة كبيرة من المُعلِّمين والمُعلِّمات، المُربِّين والمُربِّيات، الباحثين والدارسين في أداء رسالتهم النبيلة علي خير وجه.

ويؤرقني السؤال الأزلي الذي أطرحه قبل تأليف أي كتاب: هل سيقراً هذا الكتاب وغيره من الكتب ذات الصلة مَنْ أقصدهم؟ أطمئن نفسي بقولي: أتعشم هذا، وأتمنى من كلِّ قلبي، فالعزوف عن القراءة في هذا المجال الحيوي هو درب من الانتحار الفردي والجماعي، وخصوصاً مع تفاقم المشكلات المجتمعية، وتردي الأحوال الاجتماعية والاقتصادية والسياسية علي مستوي دول العالم، كبيرها وصغيرها، التي تقطن في الشرق والتي تسكن في الغرب. فالسهم الطائش للانفلات قد ضرب الجميع في مقتل.

ولياذن لي أحبائي من القُرَّاء الأعزاء أن يُمعنوا القراءة المصحوبة بروح التأمل الصافي العميق للمأثورات التي جاءت تحت عنوان « قبل أن تقرأ ».

...هزلاً وبالله التوفيق والسرور.

وفيق صفوت مختار

اختصاصي التربية وعلم النفس

القاهرة : في نوفمبر ٢٠١٨

قبل أن تقرأ

- كلمة رياض الأطفال لها معنى وهو: حديقة الأطفال.. وتتضمن فكرة أن الأطفال مثل نباتات الحديقة يجب أن نتولاها بالعناية الفائقة لتمو وتزدهر.
«**فريدريك فروبل**» - العالم التربوي الألماني.
- نحن لا نطور عادات الحُبّ الحقيقي تلقائياً. نحن نتعلم ذلك من خلال مشاهدة أمثلة حية وفعّالة على ذلك، على وجه التحديد من خلال مراقبة والدينا يُعبّرون عن الحُبّ يوماً بعد يوم.
«**جوش ماكدويل**» - العالم والفيلسوف الأمريكي.
- أعطني الأطفال إلي سن السابعة وأنا أجعلهم لي طوال حياتي.
«**أدولف هتلر**» - الزعيم الألماني.
- أحسن الأطفال نشأة من عرفوا آبائهم علي حقائقهم فليس النفاق إذاً أول واجب الآباء.
«**جورج برنار شو**» - الفيلسوف الأيرلندي.
- أولادكم.. ليسوا لكم!
أولادكم أبناء الحياة المشتاقة لنفسها..
بكم يأتون إلى الحياة.. لكن ليس منكم
ومع أنهم يعيشون معكم..
إلا أنهم ليسوا ملكاً لكم
أنتم تستطيعون أن تمنحوهم محبتكم..

ولكنكم لا تقدرون أن تغرسوا فيهم بذور أفكاركم..

لأنَّ لهم أفكاراً خاصَّةً بهم !!

« **جبران خليل جبران** » - الشاعر والفيلسوف اللبناني.

• إنَّها مسؤولة صعبة..

أن نعلِّم أبنائنا كيف يحبون الأشياء

لأنَّ ذلك هو البداية لحُبِّ الحياة ..

الطفل في الشارع يقطع رقاب الأزهار

ويحطِّم أسوار الحدائق..

ويلقي الأحجار على المارة

لأنَّه لم يتعلَّم كيف يُحبُّ !!

« **فاروق جويدة** » - الشاعر والكاتب المصري.

• اقتترف البشر أخطاء كثيرة ولكن أسوأ جريمة أُقترفت على الإطلاق هي

التخلي عن الأطفال، وإهمال ينبوع الحياة.

• أن نزرع بذور القوَّة في أطفالنا أسهل من أن نداوي رجالاً مُحطمين.

• أن يكون لديك أطفال لا يجعل منك أباً.. تماماً كأن يكون عندك بيانو لا يجعل

منك موسيقار.

• ذاك الذي يستخدم عبارة: أسهل من خداع طفل.. لم يُجربَّ أبداً أن يخدع

طفلاً.

- كلّ طفل فنان .. المشكلة هي كيف يظل فناناً عندما يكبر.
- من المتعارف عليه أنّه لا يجب عليك أن يكون عندك أطفال أكثر من عدد نوافذ سيارتك.
- إقناع الطفل شيء جيد .. هذا إذا استطعت إقناعه بدون تدمير قناعتك.
- التحمّل هو أوّل شيء يجب على الطفل تعلّمه .. وهذا هو أكثر شيء سيحتاج لمعرفته.
- يحتاج الطفل إلى الرقة والحزم على حدّ سواء .. الرقة تتيح له أن يعرف أنّه محبوب .. والحزم يتيح له أن يعرف أنّه قادر على مواجهة الحياة.
- إذا كنت دائماً تدفع طفلك بعيداً، فإنّه يتشبّث بك عن حُبّ .. وإذا كنت دائماً تحمله بقربك، فإنّه يتشبّث بك عن خوف.



القسم الأوّل

قواعد التربيّة

الفصل الأول

كيف ننمي ثقة الطفل بنفسه ؟

يُعاني كثيرٌ من الأفراد في عصرنا الراهن من فقدان الثقة بالنفس نظراً لما يمتاز به واقعنا الحياتي المُعاش من سرعة التغيُّرات المتلاحقة وعجز الإنسان بإمكاناته المُتاحة عن بلوغ أهدافه وطموحاته.

والشعور بفقدان الثقة بالنفس يولِّد الشعور بالنقص أو الدونية، وهو شعورٌ بالضعف والعجز النسبي أو بانعدام الفعاليَّة والكفاءة، ويتعرَّزُّ أحياناً بنقائصٍ خاصَّة، مثل: الصِّحَّة الجسديَّة، أو التثوُّه، أو الإعاقة. لكنَّه شعورٌ يُحفز المرءَ دوماً ويُحرِّكه لبذل جهود من شأنها انتزاع الاعتراف من الآخرين، هذا إذا كان التعويض يسير في الاتجاه الإيجابي.

علي أن من المظاهر السلوكيَّة لفقدان الثقة بالنفس: التردد والتذبذب حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات علي سلوك مُعيَّن، أو الاستمرار في اتجاه خاص فنراه يُقدِّم خطوة ويؤخر أخرى، أو يقبل ثمَّ يرفض. كما يجد صعوبة كبيرة في سرعة البت واتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الغير، كذلك فإن من يفتقر إلي الشعور بالثقة يميل بطبعه إلي الخجل المُبالغ فيه، ولذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدُّث أمام الغرباء أو في مصاحبة الغير، كما يميل إلي العزلة والانطواء.

● آثار عدم الثقة بالنفس:

يؤدي فقدان الثقة بالنفس إلي شعور الفرد بالشك في نفسه وفي نوايا الآخرين نحوه، فهو يعتقد أن زملاءه أفضل منه في كلِّ شيء ، وأنَّ حظَّه قليل من المواهب والقدرات والمزايا الاقتصاديَّة والاجتماعيَّة الأخرى. ومثل هذا الفرد يُفضل الاعتماد علي الغير كالآباء أو الأمَّهات، والمُعَلِّمين أو المُعلِّمات، والإخوة أو الأخوات، بل كثيراً ما يعتمد علي أصدقائه. ومن الناحية النفسيَّة نراه يميل إلي البخس أو التقليل من قدراته فهو يعتقد أنَّه أقلُّ ذكاءً من الآخرين. ولَمَّا كان مثل هذا الفرد يتوقَّع باستمرار الإخفاق والإحباط في كلِّ مشاريعه أو أعماله فإنَّه يتهرَّب من تحمُّل المسؤولية مهما كانت بسيطة ويراها عبئاً لا يُحتمل.

ومن خصائص هذا الفرد أيضاً أنه يُصاب بالإحباط أو بخيبة الأمل من أول موقف أو خطوة يجد فيها صدأً ، ولذلك فهو لا يستطيع الثبات أو المثابرة أو الإصرار أو الصلابة أمام تحديات الحياة ، وإنما يشعر بالإخفاق ويتراجع سريعاً فيفقد الثقة في نفسه ويعجز عن التعبير عن نفسه أو الإفصاح عن رأيه واتجاهاته ، كما يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية ولذلك يبدو في نظر الناس أقلّ كفاءة ممّا هو عليه في الواقع ، وقد يؤثّر فيه هذا الوضع حين يتقدّم لشغل وظيفةٍ ما ، أو عندما يُرشح للترقية في منصبٍ مُعيّن ، أو عندما يتقدّم لخطبة فتاة .

كما يجد صعوبة في اقتحام المواقف الجديدة ويصعب عليه التكيف مع الخبرات الجديدة كما يحدث عندما يدخل مدرسة جديدة ، أو يلتحق بالجامعة للمرة الأولى ، أو يُنقل إلي وظيفةٍ جديدةٍ ، وكما يلاحظ عليه أنه إنسان هَيَّاب يخشي المواقف ويعمل للأمر البسيطة ألف حساب .

وقد يلجأ فاقداً للثقة في ذاته إلي أحد أساليب التعويض ، وقد يكون هذا التعويض إيجابياً وقد يكون سلبياً ، فلكي يعوّض شعوره بالنقص والضعف قد يمارس القوة والقسوة والعنف والشدة والحزم لكي يُغطي ما يعتل في نفسه من مشاعر النقص ، وقد يُبالغ في أساليب جذب الانتباه إليه وذلك بأن يُكثر من الإنفاق علي أصدقائه أو زملائه حتي يلتفوا حوله .

وقد يُعجب بالشخصيات القويّة ويسير في رحابها باستمرار ، وقد ينضم إلي جماعات متطرفة تعويضاً عمّا يشعر به من نقصٍ ، وقد يحرص علي معايشة مَنْ هم أقلّ منه اجتماعياً أو اقتصادياً أو علمياً ، أو مَنْ هم اصغر منه سناً حتي لا يشعر بالنقص والدونية ، وقد يُبالغ في مظهره وملبسه وهندامه من قبيل التعويض والتغطية ، ومثل هذا الشخص تؤثّر فيه خبرات الإخفاق والإحباط أكثر ممّا تؤثّر في غيره من أصحاب الشخصية السويّة . ومن بين أساليب التعويض الايجابية إفراغ الجهد للتفوق في العلم وفي التحصيل ، أو التفاني في العمل والترقي فيه ، أو النجاح في التجارة أو الزراعة .

● ما الذي يُساعد علي تفاقم الشعور بعدم الثقة في النفس ؟

لاشك في أنّ لخبرات الحياة دوراً في الشعور بفقدان الثقة أو التمتع بها ، فإذا تكرر مرور الفرد بخبرات الإخفاق فإنّه قد تولّد هذه المواقف شعوراً عاماً بفقدان الثقة في النفس ، كذلك فإن ارتفاع مستوي طموح الفرد واتساع أفاقه بما يفوق مستوي قدراته وإمكاناته الطبيعيّة يجعله عرضة لخبرات الإخفاق والإحباط حيث يضع لنفسه أهدافاً كبيرة لا يستطيع الوفاء بها ، ولذلك يشعر بالإحباط .

وقد يوزع الفرد انتباهه وطاقاته علي عددٍ كبيرٍ من الأهداف في وقتٍ واحدٍ ومن ثمّ يكون مصيره الإخفاق فيها جميعاً أو في معظمها ، ولذلك كان من الأهمية بمكان أن يضع الإنسان لنفسه أهدافاً تتفق مع مستوي ما يتمتّع به من القدرات و الإمكانيات العقلية ، والنفسية ، والجسمية ، والشخصية ، والاجتماعية ، والاقتصادية .

وقد يكون الضعف الجسمي أو الهزال أو الأمراض المستمرة ، وكذلك الضعف العقلي قد يكمن وراء شعور الفرد بفقدان الثقة بالنفس ، وإن كان التوجيه يستطيع أن يؤدي إقناع الفرد بالرّضا عن قدراته وإمكاناته مهما كانت محدودة .

● أهم العوامل التي تساعد علي الشعور بالثقة في النفس :

١. التربية الديمقراطية :

تؤثر خبرات الطفولة المبكرة في مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه ، وعلي ذلك فإنّ تربية الطفل تربيةً إنسانيةً سليمةً، أو ديمقراطية تؤدي إلي شعوره بالثقة في ذاته ، من ذلك إحساسه بأنّه يُعامل علي قدم المساواة مع إخوته أو أصدقائه فيما له من حقوق وما عليه من واجبات وهذا بالطبع يُنمي فيه الشعور بالثقة في نفسه ، كذلك إحساسه بالعدل وتكافؤ الفرص واحترام كيانه من شأن هذا أن يُنمي فيه الشعور بالثقة في ذاته ، ومن الوسائل التربوية الهادفة إتاحة الحرية للطفل ليُعبر عن رأيه وعن مشاعره دون صد أو رفض أو استهزاء .

٢. احترام الطفل وإشباع حاجاته :

احترام الطفل وإشعاره بأنه مقبول ومرغوب فيه والاهتمام به دون مبالغة يؤدي إلي تنمية شعوره بالثقة في ذاته، والطفل لكي يشب واثقاً من نفسه ينبغي أن تُشبع حاجاته الجسميّة ، والنفسية ، والعقلية ، فيشعر بالحُبّ والعطف والدفء والحنان .

٣ - تدريب الطفل علي تحمّل المسؤولية:

لابدّ من تدريب الطفل من نعومة أظفاره علي تحمّل المسؤولية التي تتفق مع قدراته واستعداداته ، والمعروف أنّ تكليف الطفل بما لا طاقة له به يجعله يفشل ، ولما كنا نؤمن بأنّ مواقف الحياة لا تخلو من التعرّض للفشل والإحباط ، لذلك ينبغي أن يتعوّد الطفل ويتدرّب علي خبرة الفشل وقبولها حتي لا تؤدي إلي اهتزاز شخصيته عندما يتعرّض لها في حياته فيما بعد .

ويتعيّن أن نقف موقفاً وسطاً في التعامل مع الطفل فلا إفراط في ممارسة القسوة والعنف عليه وفرض العقاب والصد والردع ، وكذلك لا ينبغي أن تتسم معاملتنا للطفل باللين الزائد والتدليل والحريّة المطلقة وترك الحبل علي الغارب والإذعان والخضوع لكافة مطالبه حتي لا يصير الطفل دكتاتوراً أو طاغية في البيت أو المدرسة .

٤ - الرضا بالمستوي الواقعي لقدرات الأبناء:

أحياناً يتوقّع الآباء والأمّهات من أطفالهم تحقيق مستويات مُعيّنة، قد تكون أكبر من إمكانياتهم أو قدراتهم الحقيقية ، فإنّ حصلوا علي درجات تحصيلية أقلّ من المتوقع مثلاً، فإنّ الآباء يثورون وينهالون علي أطفالهم باللّوم والتأنيب .

إنّ الأطفال – بطبيعة الحال – يبيغون إرضاء والديهم ، ولذا فهم يحاولون شحذ همهم ، ويهيئون كلّ طاقاتهم لتحقيق أمنيات والديهم ، ولا يخلو هذا الأمر من خطورة علي صحّة الأبناء النفسية ، لأنّ كابوس الخوف من الفشل يظلّ يلزمهم تحسباً لنبذ الآباء أو لوم الأمّهات. إنّ مطالبة الأطفال بتحقيق أهداف تفوق مستوياتهم أو قدراتهم الطبيعيّة لهو الطريق الممهد لإصابة هؤلاء الأبناء بالقلق والإحباط ومن ثمّ فقدان الثقة بالنفس .

٥. قبول عجز أو ضعف الأبناء بصدر رحب؛

قد يضع الأبوان صورة مُتخَيَّلة عن طفلهما الذي ينتظران ميلاده فإذا ما وُلِد علي غير ما كانا يتصوَّرانه، فإنَّهما قد يصدمان!! لذلك نحن نؤكِّد أن قبول الأبوين للطفل كما هو بعيوبه وميزاته ، بسلبياته وإيجابياته يساعده علي النموِّ بنجاحٍ وسويَّةٍ. وعندما لا يحاولون تغييره إلي نوع الطفل الذي تصوِّراه قبل مجيئه ، أو يجعلانه مثل إخوته أو أخواته ، أو مثل الأطفال الآخرين من الجيران أو الأصدقاء ، فإنَّهما بهذا يُساعدانه علي النموِّ حسب سرعته الخاصَّة ، وبطريقته الخاصَّة أيضاً ، ونتيجة لذلك يكون الطفل قادراً علي إنماء الثقة بنفسه ، لأنَّ هذه الثقة ضرورية لتعلُّمه القدرة علي المبادأة واتخاذ القرَّارات أثناء مراحل نموه.

٦. تحقيق مبدأ الفطام النفسي؛

نحن نقص بالفطام النفسي:الاستقلال الوجداني عن الآخرين ، وأن تكون المشاعر أو العواطف غير خاضعة لعواطف الآخرين أو أسيرة لها.علي هذا يجب أن تتدرج العلاقة بين الأطفال وبين والديهم ، وخاصَّة الأمّ . من حالة الاندماج الوجداني أو الذوبان العاطفي إلي حالة الفطام الوجداني أو العاطفي،والاستقلال عن الأسرة مع استمرار علاقة الحُبِّ المتبادلة بدرجةٍ معقولة ومتوازية لا سيطرة فيها ولا خضوع. وكثيراً ما نري الآباء أو الأمَّهات يستمرون في التعلُّق الشديد بأولادهم حتي حينما يكبرون ويتزوَّجون ، عندها نقول إنَّ هؤلاء الآباء أو الأمَّهات لا يستطيعون الارتفاع إلي مستوي الفطام النفسي ، لتظلَّ الحالة الاندماجية العاطفية قائمة ومستمرة حتي بعد الزواج ، وعليه نقول إنَّ التعلُّق الوجداني الشديد بالأب أو الأمُّ يُعيق الأبناء عن استقلالهم الذهني أو الإرادي ، فلا يستطيعون أن تكون لهم آراء مستقلة ، أو تتبلور لهم عواطف أو أحاسيس مستقلة وقائمة بذاتها ، وهذا بدوره يؤدي إلي فقداننا الثقة بالنفس.

لذلك فإن من واجب الآباء والأمهات أن يعاملوا أبناءهم في ضوء الخصائص النفسية التي تتسم بها كل مرحلة من مراحل نموهم ، ونوه بأنه حينما يكون التعلق بالأبناء شديداً في بداية نموهم ، فإن هذا التعلق يجب أن يخفّف كلما نما الطفل وكبر، وانتقل إلي مرحلة عمريّة جديدة ، علي أن يؤمن الوالدان بأنّ التعلق الشديد بأبنائهم لا يدل علي الحبّ ، فالحبّ ليس أنانية واستتاراً وامتلاكاً، فلنعطهم الزاد النفسي الذي يعينهم علي الحياة ، ولكن بلا أنانية.

٧. منح الأبناء فرصة التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم:

يستطيع الآباء والأمهات في إطار التربية الصحيحة أن يتذكروا دائماً أنّ الأطفال لا ينمون بسهولة ، حتي مع وجود أفضل وسائل التوجيه والإرشاد اليومي ، فإنهم قد يتعرّضون لبعض المشكلات ، أو قد يقعون فريسة للضيّق والملل، ولذلك هم يحتاجون للشعور بأنهم يستطيعون أن يبوحوا لوالديهم بمكنوناتهم من مشاعر وأفكار، فإذا لم تتح لمشاعرهم أو آلامهم فرصة التعبير، فإنهم قد يشعرون بالمرارة ، وفقدان الثقة في نفوسهم ، وفي والديهم أيضاً. وقد يؤدي هذا إلي تكوين أنماط سلوكية غير مرغوب فيها كالانطواء والانزواء.. أطفالنا يحتاجون دائماً إلي الشعور بالارتياح الذي يتأتي من إمكانهم التعبير- بوضوحٍ وصراحةٍ - عن مشاعرهم وأحاسيسهم.

٨. تقديم الرعاية المتكاملة للطفل:

الطفل الذي يجد الرعاية المتكاملة من الأسرة هو طفل ينشأ سويّاً ، لذلك ينبغي علي الوالدين تقديم كلّ ما يحتاجه من رعاية واهتمام ، كتوفير حاجاته من الطعام والشراب والنوم ، والقيام علي رعايته وعلاجه إذا أُصيب بمرضٍ من الأمراض، وتقديم الحبّ والاطمئنان والسهر علي راحته ، وكذلك رعايته دراسياً وتعليمياً.. الخ.

٩. أن يشعر الأطفال بالحبّ والأمان:

لابدّ أن تلتف قلوب الأسرة حول الطفل - وبخاصّة الأب والأمّ - لتقدّم له الحبّ غير المشروط ، والعطف ، والمودة.. قلوبٌ تتعلّق به ولا تستغني عنه لإسعاده، لا يجرمونه

من إقامة علاقات مفيدة ومثمرة مع أقرانه ، يشجعونه عى الحرِيَّة والاستقلال
والانطلاق والمرح واللَّعب ومزاولة الأنشطة..إلخ.



الفصل الثاني

غرس قيمة الطاعة في نفوس أطفالنا

تُعد التربية الخُلقية من أهم الشروط للوصول إلي التكيف المنشود ، وذلك لأنَّ المبادئ الأخلاقية السَّامية ، تُجنَّب الفرد الوقوع في الزلل ، وتُبَعده عن الخطأ ، ومن هنا فهي تُخفف من حدة التوتُّر لدي الفرد ، الذي ينتج عنه الكثير من الأضرار، وما قد يترتب علي ذلك من تردي في شخصية الفرد من خلال إحساسه بالذَّنْب. وممَّا لا شك فيه أنَّ الفرد يشعر بالأمان النفسي، عندما يسلك طريقاً مُعيَّناً مقبولاً ، ولا بدَّ من أن يكون هذا الطريق مشتقاً من قانون أخلاقي يستند إلي تعاليم الدين.

ولهذا .. فإنَّ أهم ما يجب أن يعتني به رجال التربية ، هو دراسة أفضل الوسائل التي تستطيع بها الأسرة والمدرسة مُساعدة الأطفال والناشئة علي أن يجدوا لأنفسهم نظاماً من القيم والمبادئ الخُلقية ، يستمدون منه موجّهات لسلوكهم، واتجاهاتهم الفكرية. وهذا النظام هو الركيزة الأساس لعملية التكيف باعتباره المُحدّد للسلوك والموجه للفكر. ويأتي في مقدمة القيم الأخلاقية والنفسيّة ، قيمة الطاعة، تلك القيمة التربوية المهمة في حياة الأفراد.

● كيف تصبح الطاعة قيمة تربوية ؟

أهم هدف لدي أيّة أمة من الأمم، أو شعب من الشعوب هو تكوين المجتمع السليم، الذي يقوم علي أسس سليمة ومتينة ، ودعائم وركائز قوية ، لا يعترها وهن أو ضعف أو انحلال ، وذلك حتي يكون المجتمع نموذجاً ومضرباً للأمثال ، ولكي تكون الطاعة قيمة تربوية بالنسبة للأفراد في مستهل حياتهم ، فيشربوا عليها وتكون جزءاً من تربيتهم، لا بدَّ من توافر بعض الأسس المهمة، مثل:

١- توافر جوٍّ من الصراحة والثقة:

إنَّنا نعتبر الصراحة هي خير طريقة للتربية الصحيحة والسوية، لذا لا بدَّ أن يسود العلاقة بين الآباء والأبناء جوٍّ من الصراحة القائمة علي الصدق في الأقوال والأفعال، والثقة التامة بين جميع الأطراف. ويجب أن نبث في الفرد منذ صغره الاعتداد بالذَّنْب والثقة بها ، فالطفل إذا لم يكن مقتنعاً بأي أمر من الأمور، يجب أن يُصارع والديه

بوجهة نظره في هذا الأمر قبل طاعته ، إذ يجب أن يكون مقتنعاً بقيمة هذا الأمر، وفائدته بالنسبة له وبالنسبة لأسرته التي يعيش فيها .

ومن هذا المنطلق يجب تمكين الأبناء من مناقشة ما يرون أن من الواجب مناقشته، وإبداء رأيهم ووجهة نظرهم ، وذلك في حدود قدرتهم ومستوي نضجهم ، دون الخروج على المألوف والمتعارف عليه وفي حدود الأدب واللياقة ، وعدم كسر حاجز الاحترام بين الصغير والكبير .

والثقة بين الآباء والأبناء هي أغلي ما تُقدِّمه الأسرة لأبنائها، إذ أن التوافق بين الزوجة وزوجها ، في الآراء وفي الأهداف ، وتعاملها مع بعضهما البعض ومع أبنائهما باحترام في جو تسوده الصراحة المطلقة هو المحقِّق للثقة الكاملة بين جميع أفراد الأسرة .

٢ - شعور الأطفال والناشئة بالأمن :

إنَّ دور الوالدين في التكوين السَّوي هو الهدف الأسمى في تربية الأطفال، وهو الذي يُضفي جواً من الحُبِّ والحنان ، وشعوراً بالتكامل بين جميع الأفراد . وإحساس الطفل بالأمن والأمان والطمأنينة يجعل العلاقة بين الطفل وبين مصدر السلطة علاقة ودّ وتفاهم ، ممَّا يجعله أكثر تقبُّلاً لأوامر الوالدين .

أمَّا بالنسبة للطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة ، والذي يحس بأنَّ كيانه في البيت مُهدَّد علي الدوام ، ويعيش في توتر وقلق زائدين ، فإنَّه عادةً ما يتقبَّل أوامر الوالدين وينفذها بغير اقتناع خوفاً من أن يؤدي عدم تقبُّله لهذه الأوامر ومعارضته لها إلي تعرُّض كيانه لمزيدٍ من الخطر .

وقد يؤدي عدم شعور الطفل بالأمن والأمان في الأسرة إلي سلوك طرق غير سويَّة، ممَّا قد يدفعه إلي عدم طاعة الوالدين والوقوف في وجههما فيحدث ما تُحمد عقباه . ولقد قرَّر علماء النفس المحدثون أنَّ وجود الأمن العاطفي شرط أساس ضروري لانتظام الحياة الاجتماعيَّة للطفل في مراحل حياته الأوَّلي ، واستقرار مشاعره الاجتماعيَّة ، وأنَّه إذا فقد الحُبَّ في هذه المرحلة فإنَّه يفشل في التفتُّح والازدهار نفسيّاً وجسميّاً وعقليّاً .

٣. الاعتراف بنواحي النقص والتقصير :

غالباً ما تكون الطاعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً باعتراف الفرد بجوانب النقص والقصور في نفسه ، لأنَّ الفرد إذا لم يعترف في قرارة نفسه بجوانب النقص والقصور ، فإنَّه يجد صعوبة في الخضوع لسلطة الآخرين ، وبالتالي لن يشعر في هذه الحالة بالحاجة الحقيقية لغيره من النَّاس ، وعندئذ لا يُطيع غيره ، حيث يري في نفسه الكمال المُجرَّد عن الخطأ ، وأنَّه في مركز أفضل منهم ، فتتعالى نظرتَه عمَّن حوله ، ويشعر بالإعجاب والفخر في ذاته ويركبه الغرور .

وطالما أنَّ الطفل يعرف حدود قدراته ، ويُدرك ضعفه ونقائصه ، فإنَّه يجد في طاعة الوالدين أمراً سهلاً ومقبولاً ، لأنَّه يعلم أنَّ والديه يعرفان أكثر منه ، وأنَّهما الوحيدان اللذان يُدركان مصلحته . ومن الأمور المهمة أن يكون اعتراف الطفل بضعف قدرته واقعياً ، وأنَّ ضعفه - بالمقارنة إلي قدرة والديه - لا يعود إلي عيب أصيل فيه ، بل هو راجع إلي مرحلة النمو التي يمرُّ بها .

● جوانب سلبية متصلة بمفهوم الطاعة :

قد تكون الطاعة في بعض الأحيان مظهراً من مظاهر الاضطراب النفسي ، أو التكيُّف غير السَّوي ، ومن الأمثلة علي هذه الجوانب السَّلبية ما يلي :

١. استخدام الطاعة للسيطرة علي الغير :

قد يكون الطفل مُطيعاً لما يُلقى عليه من أوامر لأبعد الحدود ، وفي هذه الحالة ينتظر الطفل من الآباء أو الكبار المُحيطين به الأوامر ، ليقوم بتنفيذها علي الفور ، دون أدنى مناقشة أو إبداء رأي فيها ، ويكون من نتيجة ذلك أن يجد الآباء أنفسهم تحت رحمة الطفل ، لأنَّهم سيضطرون إلي الوقوف بجانبه باستمرار لتوجيهه ، وإصدار الأوامر إليه في مختلف المواقف التي يمرُّ بها .

٢. استخدام الطاعة للإساءة إلي الغير:

كثيراً ما يلجأ الأطفال قليلو الحيلة، ومحدودو القدرة والإمكانات إلي استخدام أسلوب الطاعة العمياء وتنفيذ أوامر الآباء والكبار المحيطين بهم، حتي يرضوا علي أنفسهم بعضاً من الصفات الحميدة ، كأن يُقال عنهم، مثلاً: إنَّهم مطيعون، وذلك حتي يظهر الآخرون في نفس الوقت وكأنَّهم غير مطيعين. وتعد الطاعة في هذه الحالة أسلوباً من الأساليب غير المباشرة للإساءة إلي الغير، والتقليل من شأنهم والتهوين من أمرهم، وهي إحدى مظاهر الانتهازية والوصولية.

٣. الطاعة والتقمُّص المُغالي فيه:

حيث يُعد من الصور السَّليبة للطاعة كُل ما كان قائماً علي التقمُّص الزائد، فالطفل عن طريق التقمُّص يُقلد الآباء والمُحيطين به، الذين يُحبُّهم ويحترمهم ويتأثَّر بهم. وهذا التقمُّص هو الذي يُحدِّد ميول وسلوك الطفل في المستقبل إلي حدِّ كبير، إذ أنَّه عن طريق التقمُّص يتشربُّ الكثير من القيم والمبادئ الاجتماعية والاتجاهات والمعايير السلوكية.

والواقع أنَّ قيم الطفل ومبادئه واتجاهاته ومعايير السلوكية، إذا كانت متوقفة كلية علي تقمُّص شخصية أحد الأفراد في مركز السُّلطة، فإنَّ الطفل في هذه الحالة يفقد فرديته وشخصيته المستقلة، وتصير طاعته للأوامر ليست عن قناعة، ولا عن إيمان بفائدتها ولكنَّها تُعد مظهراً من مظاهر فقدان الشخصية المستقلة.

● التربية .. وتنمية قيمة الطاعة:

للتربية أساليبها المُتعدِّدة، التي تستطيع من خلالها تنمية وتحقيق الصفات التي تُميِّز الإنسان، فإذا ما تحقَّقت هذه الصفات، وصل الفرد إلي مستوي مناسب من الصِّحة النفسية.

ولكي تتحقَّق قيمة الطاعة بجوانبها المُتعدِّدة المفيدة، ينبغي توافر عدد من الشروط في الأمور التي يجب إطاعتها وتنفيذها، وهي:

- ألا تؤدي الأوامر إلى الإضرار بكيان الطفل، أو تعريضه للخطر في الحاضر أو في المستقبل، إذ أن المفروض في الأوامر أن تُحقق مصلحة الفرد، كما تُحقق مصلحة الجماعة في نفس الوقت.
- ألا يكون في الأوامر لبس أو غموض، وتكن مُصاغة بأسلوبٍ ولُغةٍ يفهمها الأطفال والناشئة، حتى يمكن تنفيذها.
- أن تكون مقنعة، وتجد لدى الطفل تقبُّلاً، فقد تكون الأوامر سليمة وواضحة، ولكنها غير مقنعة، لأنَّ الاقتناع يتمثَّل في استثارة الطفل، وتشجيعه على الطاعة.
- الجوُّ الهادئ المتزن إذا ساد الأسرة، فإنَّ طاعة الأطفال والناشئة للأوامر تكون أمراً عادياً. وفي هذه الحالة تكون الطاعة سبيلاً لتدعيم نموِّ الطفل ونضجه، أمَّا الطاعة القائمة على القسر، واستخدام أساليب العقاب، فإنَّ قيمتها التربوية غالباً ما تكون محدودة، وعادةً ما يكون ضررها أكثر من نفعها.



القسم الثاني

الاتجاهات الوالدية

الفصل الأول

اتجاه التدليل في التربية

الاتجاهات الوالدية Parental Trends تُعبر عن مواقف الآباء إزاء الأبناء في مواقف حياتهم المهمة والمتنوعة ، وذلك باعتبارهم أطراف عملية تفاعل اجتماعي دائم، وتعكس تلك المواقف اتجاهات الآباء نحو أبنائهم حيث تمثل مشاعرهم الخاصة نحوهم، سواء أكانت شعورية أو لاشعورية ، كما تعكس الاتجاهات الوالدية نوع وطبيعة خبرات الطفولة ، ونوع وطبيعة القيم الخاصة للآباء كما تمثلها أساليبهم التربوية في عملية التنشئة الاجتماعية Socialization ومواقفها التي لا تحصى.

● ماهية اتجاه التدليل :

اتجاه التدليل Orientation direction يتمثل في تشجيع الطفل علي تحقيق معظم رغباته المُلحَّة وغير المُلحَّة في التوُّ واللحظة دون تأجيل أو إبطاء .

وقد يتضمَّن التدليل تشجيع الطفل علي القيام بألوانٍ من السلوك قد نعتبرها معيبة، أو خارجة عن المألوف، أو من الأساليب السلوكية غير المرغوب فيها اجتماعياً، وقد يتضمَّن أيضاً دفاع الأب أو الأم عن هذه الأنماط السلوكية المعيبة ضد أي نقد يصدر إلي الطفل من الخارج .

والحقيقة فإنَّ التدليل هو خطأ جسيم يقع فيه كثيرٌ من الوالدين سواء عن إدراك أو عن عدم إدراك، فإذا بكى الطفل انزعجت الأسرة وراحت تهزول إليه لتسأل عمَّا ألم به، وماذا يُريد ؟ وإذا أشار إلي شيءٍ ما أسرعته تحضره إليه في شوقٍ ولهفةٍ، وإذا امتنع عن تناول الطعام انزعج الوالدان لهذا الأمر..إلي غير ذلك من السلوكيات والتصرفات التي تجعل من الطفل يشعر بتدليل كبير .

ونوه بأنه إذا نشأ الطفل في هذا الجوِّ الذي يُحيطه بكلِّ حُبٍّ ورعاية وانتباه، والذي يقضي له جميع حاجاته، وكلِّ مطالبه سواء المشروعة أم غير المشروعة، وأيضاً يحل له كلُّ مشكلاته، فإنَّ الطفل سوف يعتاد علي ذلك ويتوقَّع أن الجميع — في أي مكان وأي زمان — سوف يُعاملونه بنفس الطريقة .

● لماذا يلجأ الآباء والأمهات إلي تدليل الأبناء ؟

إنَّ التدليل هو من أبرز العيوب التربويَّة التلقائيَّة التي ينزلق إليها الآباء والأمَّهات منذ أن يبدأ الطفل في بكائه الأوَّل عقب الولادة. والطفل الصَّغير لا يعرف وسيلة للتعامل مع مَنْ حوله إلاَّ البكاء، فهو ما يزال عاجزاً عن الكلام. ومن هنا صار الصَّغير يبكي في غضبه كما يبكي في حزنه، وفي ظروفٍ أُخري - غالباً - ما يُغلِّفها الغموض. إنَّ انحباس رغبةٍ ما في داخل الصَّغير دون أن يُعبِّر عنها ولو بالبكاء أمر خطير، ولكن كيف يُفرِّق الأبوان أنَّ هذا البكاء الذي يُبديه الطفل لأسبابٍ سويَّة وليس بسببٍ من أسباب التدليل.

ولأنَّ هذه الفترة من حياة الصَّغير تكون ضبابية حيث يجهل الكثير من الآباء والأمَّهات أساليب التعامل معه في تلك السنِّ فإنَّ معاملتهما إيَّاه تكون بإحدى طريقتين : إمَّا بالعقاب البدني كالضرب، أو تحقيق رغباته ليكف ويهدأ. وقد تبقى هذه المشكلة حتي حينما يصبح الطفل قادراً علي الكلام، فهل من وسائلٍ لصرفه عن البكاء من جهة، وعدم تحقيق رغبته والتي قد تكون غير ضرورية أو ربما كانت ضارة به أحياناً من جهةٍ أُخري ؟

لقد أجاب علي هذا التساؤل المفكِّر التربوي الفرنسي "جان جاك روسو" -Jean Jacques Rousseau (1712-1778) بقوله: « تعلَّموا كيف تعرفون أبناءكم ». والمعرفة هنا لا تنصب - فقط - علي المظاهر الخارجيَّة التي تصدر من الأبناء، لكن أيضاً معرفة حقائق التكوين النفسي والتطور الاجتماعي المُلائم للنمو البيولوجي.

إنَّ الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة (٣، ٤، ٥ سنوات) يُدرك المحسوسات، فمن الطبيعي ألاَّ يُهديه تفكيره إلاَّ إلي الأشياء التي تقع عيناه عليها، وهو يُجرَّب كُلَّ ما تدفعه إليه نزعات نفسه للحصول عليها، سواء بالبكاء أو بالصراخ أو بالعناد، غير أنَّه لا يلبث أن يكتشف أنَّ البكاء هو أفضل الوسائل لتحقيق رغباته المُلحَّة وغير المُلحَّة، وخاصَّة حين يلمس أثره السريع علي مَنْ حوله من حيث مسارعتهم لتلبية رغباته حتي يكف عن البكاء.

ولأنَّ رغبات الطفل لا تكاد تنتهي ولا تخضع لأي معيار ضابط لأنَّه لم يتشبع بعد بقيم المجتمع، ولم يتطَّبع بعد بقواعد التحكُّم في جموح الذات، كان من الضروري أن يعي ويعرف الآباء والأمَّهات الفرق بين رغباته اللامحدودة هذه وحاجاته الضرورية اللازِّمة. وهنا نذكر مثال تطبيقي، حيث نعرض لنموذج الطفل الذي يطلب لعبة شاهدا في متجر لبيع اللُّعب، وعندما حاولت أمُّه بأن تُذكِّره بأنَّ لديه مثلها في البيت، أخذ في البكاء (من قبيل المبرِّرات الطفولية)، مُعلناً أنَّه يريدُها لأنَّ لونها مُغاير لِّلون لُعبته التي يمتلكها، ثمَّ تمادى في الصراخ والبكاء.

إنَّ توفر لهذه الأمِّ فهم سيكولوجيَّة طفلها هذا، وخصوصاً في هذه المرحلة العُمريَّة، وعلمت أنَّ ما يُحرِّكه إنَّما هو مُجرَّد رغبة طارئة، وليس لحاجةٍ ضروريَّة، لردت عليه بكلمة « لا » قاطعة حازمة، غير أنَّها متبوعة بعبارةٍ موجزةٍ مُفيدة، مثل: « إنَّك تمتلك مثلها ولا أهميَّة للون »، ومشفوعة أيضاً بإرشاداتٍ توضيحيَّة، فإنَّ الطفل سيرتدع. وهنا سيكتشف أنَّ البكاء لا يُفيد في فرض مطالبه علي الأبوين، وبالتالي ينشأ متقبلاً للتوجيه في المستقبل.

● مظاهر التدليل:

تظهر ألوان التدليل في صورٍ مُتعدِّدة، فعندما يبدأ الطفل في تعلُّم اللُّغة والكلام، ونراه يسب أباه أو أمِّه فغالباً ما نجدهما يضحكان بسرور، وعندما ينمو ويشتد عوده ويذهب إلي المدرسة يمنحانه مصروفاً مُبالغاً فيه ينفقه كما يحلو له دون توجيه يجعله يُميِّز بين جهات الإنفاق الصحيحة وجهات الإنفاق الخاطئة.

وفي المدرسة قد يضرب ويعتدي علي زملائه، ويُعلِّق الوالدان علي ذلك: «بأنَّه ما زال طفلاً صغيراً لا يعي ما يقوم به». .متناسين أنَّ فترة الطفولة هي فترة تكوين وتعميق الاتجاهات الإيجابيَّة المرغوب فيها، أو الاتجاهات السَّليبيَّة غير المرغوب فيها.

وفي البيت قد يلهو بجهاز التلفزيون أو بجهاز الكمبيوتر ويبدأ اللُّعب في الأضرار أو المفاتيح دون اكتراث أو اهتمام، والأمُّ تضحك في استهتارٍ!! دون أن تُشعر طفلها بأنَّ ما يقوم به من سلوكٍ إنَّما هو سلوكٍ خاطئٍ وغير مقبول، ودون أن تهتم بتعديل سلوكه.

وربما يقذف الماء أو الأوراق من النافذة أو الشرفة علي المارة في الطريق، والأمّ نراها لا تهتم ولا تعبأ بالأمر.

وإذا أخذته الأمّ في زيارة لإحدى صديقاتها أو زميلاتها أو أقربائها فقد يجذب الطفل المنضدة فتسقط أشياء ثمينة القيمة وتتحطم، عندها تكتفي الأمّ بالاعتذار والرغبة في شراء هذه الأشياء من قبيل التعويض، دون إعادة تقييم أسلوبها السلبي في التعامل مع طفلها، ودون إشعاره بالخطأ الجسيم، بل قد نراها تحتضنه وهي تقول: « حدث خير.. المهم أنّك لم تصب بأي أذى.. فذاك ».

وقد تصطحبه معها إلي العمل، فتتركه يلعب بأدوات أو أجهزة العمل المهمة دون أن تُرشده، بل قد تتمادي الأمّ فتقول لإحدى زميلاتها في العمل: « اتركه يلعب قليلاً لأنّه يلعب بعهدتي الخاصّة ».

وإذا خرج الطفل المدلّل مع والداه وغالباً ما يطلب شراء أي شيء يراه حتى يشتريه له دون تمييز لما يُفيده أو يضره.. والأمثلة بالقطع كثيرة ولا تنتهي ، وهي غير قاصرة علي الأمّ وحدها بالقطع.

● الآثار السلبية للتدليل :

الإسراف في التدليل له عواقب متعدّدة، منها: الشعور بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس، وقتل روح الاستقلال وتحمل المسؤولية. كما يترتب علي تدليل الأبناء ظهور شخصيات قلقة متردّدة تتخبط في سلوكها بلا قواعد أو معايير أو حدود، وربما تكون شخصيات متسببة تفتقر إلي ضوابط السلوك المتعارف عليه.

وعندما يكبر الطفل المدلّل نجده لا يُحافظ علي عهوده والتزاماته ومواعيده، ولا يستطيع تحمّل أي مسؤولية يوكل بها إليه، وغالباً ما يكون غير منضبط في سلوكه أو عمله، بل يعتمد دائماً علي الآخرين من ذوي المراكز من الأقارب أو المعارف للوصول إلي هدفٍ ما أو مركزٍ ما يُريده، إنّها « المحسوبة » اللّعينه. وعندما يتزوج هذا الشخص - غالباً - ما يترك لزوجته المسؤولية كاملة دون أي مشاركة منه.

وفي المدرسة نجد الطفل المُدلل يتوقَّع أن يُعامله المُعلِّم وزملائه بنفس الأسلوب من المعاملة التي يُعامله به والده ووالدته وإخوته، بل وحتى أقاربه. وعندما لا يحصل منهم علي التذليل قد ينزعج ويتذمر ويبدأ في الشعور بعدم الثقة في النفس وبأنَّ مركزه في المدرسة قد بدأ في الاهتزاز، وأنَّه الآن في أو مجتمع مختلف عن عالم أو مجتمع الأسرة. حيث لا يجد الطفل التذليل والاهتمام والرعاية الكافية التي كان يتلقاها في أسرته. فيبدأ الخوف وعدم الثقة يسيطران عليه، وقد يستجيب الطفل لهذا الموقف المؤلم استجابات مختلفة، منها: الشعور بالغضب، والخوف، والقلق النفسي، وكذلك حالات الشرود الذهني، والإغراق في أحلام اليقظة.

وقد تشتد استجاباته حتي تصل إلي حالة من التلعثم، أو اضطرابات الكلام، أو التبول اللاإرادي في الفراش، ثمَّ ينتهي الأمر بالسَّرقة، سواء سرقة زملائه في المدرسة أو إخوته في الأسرة.

إنَّ الإغراق في حُبِّ طفل بعينه يحوِّل الحُبَّ إلي نوعٍ من التذليل، بحيث يستجيب الكبار لرغبات الطفل دون تمييز، وفي هذا إفساد للطفل. فالحياة لها ظروفها ووقائعها، فهي تمنح أحياناً وتضن أحياناً أخرى. وكثيراً من الأمور لا يتحقَّق إلاَّ إذا بذل الشخص فيها جهوداً وعناءً ومثابرةً، ولذلك فإنَّ الحياة ليست طيبة أو وفق هوانا، فالتذليل الذي يحدث باسم الحُبِّ والحنان، يخلق صورة كاذبة ومضللة عن حقيقة الحياة، ولذلك بقدر ما يستجيب الأبوان بكلمة « نعم »، فهناك مواقف تقتضي قول « لا » حتي يشب الطفل موضوعياً وواقعياً.

كما أنَّ التذليل يدعم ظهور نوبات الغضب والعناد، وكما قلنا فالتذليل ينطوي علي إجابة كلِّ مطالب الطفل ورغباته الممكن منها وغير الممكن، المهم وغير المهم، وعلي ذلك فالطفل لا يتعوَّد تأجيل هذه المطالب والرغبات.

وفي تطوُّر آخر، يتوقع الطفل أنَّ البيئة سوف تجيبه أيضاً إلي ما يصبو وما يُريد، ولكن حينما تُقابل رغباته بنوعٍ من المنع أو الإعاقة تكون الصدمة شديدة وقاسية،

ولها مضارها النفسية العميقة، فيلجأ الطفل بطبيعة الحال إلي أساليب الغضب والعناد والتوتر.

وتدليل الأطفال وإيثارهم علي نحوٍ مبالغ فيه يعني أننا لا نؤهلهم التأهيل الصحيح لمجابهة الحياة بكلِّ مصاعبها. والطفل المدلل يشب فرداً أنانياً يري نفسه فقط، ولا يستطيع أن يدخل الآخرين في حيز حياته أو اعتباره، يثور ويغضب كلِّما عجز عن تحقيق رغباته وأهوائه، يتمركز حول ذاته، مقتنعاً أن الكلَّ سيلبي ما يُريده، ولن يجروُ كائن منَّ كان في أن يقول له « لا »، فيشب شخصاً هش التكوين، لا يستطيع أن يواجه صعوبات الحياة التي تحتاج إلي أشخاصٍ يواجهون المشكلات الحياتية بشجاعة وإصرارٍ، يحاولون مراراً وتكراراً، يفشلون مرَّات ومرَّات، دون أن تثبط لهم عزيمة، يرون مغريات الحياة فيغضون الطرف عنها، مُفضلين دائماً إيثار القيم والمبادئ التي تعلَّموها، ونشئوا في كنفها بمثابة ضوابط داخلية وخارجية للسلوك.

ويمكننا أن نُفرِّق بين التدليل والعطف، ففي العطف أخذ وعطاء، أمَّا في التدليل فالطفل يأخذ دون أن يُعطي، والعطف ألزم ما يجب أن يُحاط به الطفل، فهو الموازن الطبيعي الذي يشعر به الصَّغير حيال الكبير، ويبعث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة الذين يحتاج إليهما.

ولكي نعطف علي الطفل ونُحبّه بالرغم ممَّا نراه فيه من عيوب يتعيَّن علينا أن نفهمه، فمعرفة الطفل شرطٌ ضروري لتربيته. غير أننا كثيراً ما ننظر إليه بأعيننا لا بمنظاره هو فنحاسبه كما لو كان كبيراً، ونفرض عليه أوامر لا يفهمها ويرى فيها نوعاً من التعتت.

فالواجب أن يحل التفاهم والفهم والإقناع محل الأمر والنهي، وأن نفرض عليه الحرمان إذا اضطررنا لذلك علي درجاتٍ وفي رفقٍ حتي لا يلجأ الطفل الضعيف إلي الكبت أو الجنوح باعتباره الوسيلة لحلِّ الصِّراع الذي يخلفه الحرمان.

● الحلول المطروحة للقضاء علي أسلوب التدليل:

قد يقسو بعض الآباء أو الأمّهات علي أطفالهم اعتقاداً منهم أنّ في هذا التصرف وقاية لهم من أن يقعوا فريسة التدليل، لذلك نجد هؤلاء الآباء أو الأمّهات قد يمنعون عن أطفالهم بعض الهدايا أو المال أو الاهتمام !

بالطبع هذا خطأ جسيم إذ أنّ التدليل لا علاقة له بما يملكه الطفل، أو بمدى الاهتمام الذي يحظي به من والديه، والمهم في الموضوع هو: كيف، ولماذا، يحظي الطفل بكلّ هذه الأشياء ؟

إنّ التدليل مرجعه يعود إلي ميزان القوي في الأسرة، فطفل ما قبل المدرسة يري نفسه فرداً ضمن مجموعة من الأفراد، وهو في هذه السن يكون شديد الاهتمام بمعرفة مدى تأثيرهم عليه، ومن هنا يبدأ الطفل في اختبار حدود هذا التأثير، وكلّ طفل بل وكلّ إنسان لابدّ أن يكون لديه شعور بأنّه مؤثّر فيمنّ حوله بدرجّة ما، ولن يكون نموّ الطفل سليماً إذا كان واقعاً تحت تأثير الأسرة تماماً. ولكن في نفس الوقت من الخطأ أن نُعطي الطفل الفرصة ليتغلّب علي قوة الأسرة بالعناد أو البكاء ويصبح له هو كلّ التأثير. إنّ حلّ القضية كلّها يكمن في قرّار الآباء والأمّهات عمّا يعتبرونه معقولاً بالنسبة لما يمكن لطفلهم أن يقوم به أو يحصل عليه، وعن مدى صراحتهم معه في هذا الشأن.

وهناك بعض الحلول المقترحة التي قد تُساعد في تلافي أسلوب التدليل في

معاملة الأطفال، نذكر منها:

- إذا استطاع الطفل أن يقنعنا بتغيير رأينا عن طريق مناقشة معقولة، أو عن طريق إقناع لطيف فلا بأس في هذا، ذلك أنّّه هنا يستخدم تأثيره من أجل الوصول إلي نتيجة طيبة، ولكن إذا استخدم البكاء ونوبات الغضب واستجبنا له فهذا هو التدليل بعينه.

■ لنفكر قليلاً قبل أن نرد علي طفلنا بالرفض إزاء طلب مُعيّن، فإذا طلب من أن نلعب معه ونحن منهمكين في العمل، فربما يكون ذلك لشعوره بالملل، عندئذ يمكننا أن نرد عليه كالتالي: «نحن لا نستطيع أن نلعب معك الآن لأنّ لدينا بعض الأعمال التي نقوم بها، ولكن إذا كنت تشعر بالوحدة فلماذا لا تأتي وتساعدنا في بعض هذه الأعمال».

■ لنحاول أن نوازن بين حقوق الطفل وحقوقنا كأباء وأُمَّهات بنفس الطريقة التي نوازن بها بين حقوق طفلين، فإذا كانت الأمّ مثلاً تُريد أن تمضي فترة الظهيرة في العناية بالمنزل بينما يُريد طفلها أن يخرج للنزهة، هنا تنشأ المشكلة، لكن لتناقش الأمّ المشكلة مع طفلها، فإذا كانت لا تستطيع الخروج للنزهة فلتقل له ذلك بصراحة وحزم، بحيث لا تجعله يشعر بأنّها مُتردّدة فإنّ ذلك سوف يُشجعه علي الاعتقاد بأنّ قليلاً من الضغط عليه سوف يجعلها تلبّي رغبته.

وإذا شعرت الأمّ أنّ طلب طفلها معقول فلتحاول أن تجد حلاً وسطاً بحيث تلبّي رغبتها ورغبة الطفل أيضاً، فيمكنها مثلاً أن تقترح أن تخرج معه لنزهة قصيرة نصف ساعة مثلاً، ثمّ تعود بعد ذلك للقيام بأعمال المنزل. وإذا وضعت خطة كهذه عليها أن تُراعي أن تتناسب معها، فمثلاً لا تُشعر طفلها بأنّ كلّ خطوة تخطوها في النزهة تُشكّل ضغطاً عليه فإنّ ذلك سوف يُشعره بأنّه أجبرها علي الخروج معها، وسوف يفقد هو الشعور بالمتعة من النزهة.

■ لنُساعد الطفل علي فهم مشاعر الآخرين، فإنّ فهم مشاعر الآخرين هو أساس العطاء والبُعد عن الأنانية والتدليل.لننتهز إذاً جميع الفرص لنؤكّد لدي طفلنا هذه المشاعر. يمكن للأمّ مثلاً أن تقصّ عليه كيف سرقت دراجة الطفلة الصّغيرة ابنة الجيران، وكيف شعرت بالحزن، وإذا ما عبّ الطفل علي ذلك بأنّ الطفلة يمكنها شراء دراجة أخرى، لتشرح له أنّ الآباء والأُمَّهات غالباً ما يريدون شراء أشياء كثيرة لأطفالهم، ولكن ليس بإمكانهم دائماً أن يشتروا كلّ ما يطلبونه.

■ نُشرك أطفالنا معنا عندما نضع أي خطة خاصّة بالأسرة، رحلة أو حفلة أو ما إلي ذلك، ولندع الطفل يتعرّف علي المشكلات التي قد تنشأ عن ذلك، وكيف يمكن التغلّب عليها بحيث يكون جميع الأفراد المشتركين في هذه المناسبات مسرورين ومستمتعين.



الفصل الثاني

اتجاه الرفض والنبذ في التربية

علي العكس من " اتجاه التدليل" الذي تحدثنا عنه في الفصل السابق، هناك « اتجاه الرفض والنبذ » من جانب الآباء والأمهات. وهذا الاتجاه يُعتبر أيضاً من الاتجاهات الوالدية الخاطئة في تربية الأطفال والناشئة.

● ماهية اتجاه الرفض والنبذ:

أشار بعض العلماء وعلي رأسهم « ماكورد » Mccord في دراستهم لمجموعة من الصبيان المعتمدين علي الآخرين بشكل مُفرط إلي تميّز علاقاتهم مع الأم بالقلق. وهؤلاء الصبية دائماً ما يُظهرون أو يُعربون عن شعورهم بالدونية أي تدني النظرة إلي الذات، والخوف الذي لا مبرر له. فهم يُعانون من الرفض والنبذ من قبل الأهل، بالإضافة إلي مقارنتهم بإخوتهم أو أخواتهم بشكلٍ مجحف، فهم دوماً في الجانب السلبي، بينما يكون الأخ أو الأخت موضوع المقارنة في الجانب الإيجابي.

ولقد لاحظ هؤلاء العلماء أنّ العلاقات العائلية لهؤلاء الصبية موضع الدراسة تتسم بالمشاجرات والمشاحنات والخلافات الأسرية المتكررة.

وتُشير هذه الأبحاث والدراسات وما أسفرت عنها من نتائج إلي أنّ ميل الطفل إلي الاعتماد المفرط علي الآخرين، وضعف قدرته علي الاستقلالية لا ينتج عن محبة زائدة أو محبة مُبالغ فيها من قبل الأهل، وإنّما يكون ذلك نتيجة لعلاقات مضطربة مع الأهل وخصوصاً : الأم. فالعامل الذي يُحدّد استقلالية الطفل وتطور قدرته في الاعتماد علي الذات يكمن في طبيعة العلاقة القائمة بين الطفل والأم.

فالطفل الذي يعاني من الحرمان، ومن قلة المحبة والحنان، يكون شديد الاعتماد علي الآخرين بخاصة علي الأم. فهو يطلب الكثير كما لو أنّه يُريد أن يبرهن علي مدي استجابة أو تلبية الأم، ومدي تفهمها له، وقبولها إيّاه، وبذلك يُريد أن يجذب انتباهها واهتمامها، وغالباً ما يضيق صدرها به ويقبل صبرها، وهكذا يستقر الاثنان في حلقة مفرغة، وفي علاقة قلق مضطربة.

● لماذا يشعر الطفل بأنه مرفوض ومنبوذ ؟

١ - إهمال الطفل وعدم الاكتراث به، ويتمثل ذلك في عدم السهر علي راحته، وعدم إشباع حاجاته البيولوجية (الحياتية أو الطبيعية) من طعام، وشراب، ونظافة، وإخراج.. إلخ، أو الحاجات السيكولوجية (النفسية) من حُبٍّ، وأمنٍ، وانتماءٍ، وتقدير ذات.. الخ.

٢. انفصال الطفل عن والديه، فالطفل الصغير يتألم أشد الألم لانفصال أمه عنه، حتى وإن كان لفترات قصيرة من الوقت، فإن هذه الفترات كافية لأن تُشعره بالقلق والضيق. وقد يحدث في بعض الحالات أن يؤدي بُعد الأم وتغيُّبها عن الطفل إلي نوعٍ من الاستثارة الانفعالية، تكون أحياناً علي شكل صراع أو ثورات غضب وعصبية.

٣. التهديد المستمر بتوقيع العقاب البدني المؤلم.

٤. التهديد بالطرد من المنزل، أو الحرمان من نزهة، أو إرساله إلي إحدى المدارس الخاصة أو الداخلية، أو تسليمه إلي رجل الشرطة (العسكري) إذا همَّ الطفل بارتكاب خطأ ما.

٥. كثرة التهديدات أو التحذيرات، فإذا ما طلب الطفل أن يخرج للعب مع رفاقه خارج المنزل هدده الأبوان بأن ذلك سوف يُعرضه للحوادث، أو تلك المتعلقة بالطعام كأن يُقال له إن تناول الطعام (الفلاني) سوف يُصيبك بمرضٍ خطير. إنَّ هذه التهديدات أو التحذيرات علي مستوياتها المختلفة تثبت في عقل الطفل، وترتبط بمثيراتٍ معينةٍ أغلبها سلبي، فتصبح فيما بعد مصدراً للفرع والضيق وعدم الشعور بالأمن.

٦ - إذلال الأطفال بصورٍ مُتعددة: كالنقد والسخرية، أو اللوم، أو المقارنة المُجحفة الظالمة بينهم وبين الآخرين في أمور تُقلل من شأنهم في نظر أنفسهم، أو إطلاق أسماء أو ألقاب أو صفات تهكمية ساخرة عليهم.

٧. أن يسود سلوك الأمّ الضجر والتذمّر، وهي تقوم بإشباع حاجات الطفل.

٨. عدم حماية الأطفال، وعدم الاهتمام بشؤونهم ومصالحهم كأن يوضع سرير الطفل في مكانٍ مُعرّضٍ لتيار الهواء، أو إهمال الإجابة عن أسئلته، أو نسيان أعياد ميلاده، أو عدم التعقيب علي تقارير المدرسة، أو عدم مديح الطفل إذا ما حصل علي جائزة تدل علي تفوقه ونبوغه.

● الآثار السلبية لأسلوب الرفض والنبذ:

١. الكراهية من المشاعر المؤلمة التي يُعاني منها الطفل في تنشئته بين أفراد أُسرته، وكذلك من المشاعر المنهكة نفسياً وجسدياً في تربيته وتعليمه في حضانتها أو مدرسته بين زملائه وأقرانه من التلاميذ. وتنشأ الكراهية عندما يحس الطفل بأنّه مكروه من أفراد أُسرته، أو منبوذ من زملائه لأي سببٍ من الأسباب، وإذا سيطرت هذه المشاعر أو الأحاسيس علي الطفل انهارت معنوياته وتصدّعت شخصيته وصار فريسة لعدد كبيرٍ من الآلام النفسية ثمّ اضطراب الشخصية، وقد ينتهي به الأمر إلي الإصابة بالعقد النفسية.

وقد تتولّد الكراهية أيضاً في نفس الطفل من عدم رغبة الوالدين أحدهما أو كليهما في الإنجاب، فيفاجئان بوجوده، فيقابلانه بفتورٍ وعدم اهتمام، ممّا يؤثّر في نفسيّة الطفل ويجعله يشعر بأنّه مكروه من أهله غير مرغوب فيه. وقد يحدث الأمر أيضاً عندما يكون الوالدان يُريدان ولداً فتأتي البنت أو العكس فيخيب أملهما ويُقابلان المولود بشيءٍ من الفتور وعدم الاهتمام أو الاكتراث.

٢. الطفلة أو الطفل في حالات الرفض والنبذ يشعر بعدم الأمان، فيصاب باستياءٍ بالغٍ من أبويه، ومن ثمّ تنشأ حلقة مفرغة بين الوالدين والطفل، فالطفل يبدي عدم تعاطفه أو عدم اهتمامه أو تأثّرهِ بوالديه، وهم بدورهم يُبادلونه نفس المشاعر، ومن هنا يفقد الطفل ثقته بأسرته، كما تُداهمه حالة من الغيرة الشديدة تجاه إخوته أو أخواته المُفضّلين عليه.

كما يحاول مثل هذا الطفل إفساد كل شيء، ولا يحترم النظم السائدة من حوله، فيميل إلى التمرد والعصيان، وإلى اختراق كل الأساليب المتبعة في المنزل، فهو يصير طفلاً متمرداً ومُشاكساً وعدوانياً.

٣. قد يسلك بعض الآباء مع أبنائهم أنماطاً مختلفة من السلوك تدفعهم إلى الشعور بأنهم مرفوضين أو منبوذين وغير مرغوب فيهم، وكلما تكرر هذا السلوك - خاصة في المراحل الأولى من حياة الطفل - كلما أثر ذلك تأثيراً مباشراً وبالغاً في تكوينه النفسي، لأنَّ الطفل في هذه الفترة من فترات النمو يعتمد اعتماداً كلياً على والديه، إذ يطلب منهم العطف والحبَّ والرعاية والحماية والأمان.

٤. هناك عددٌ من الآباء والأمهات يبنون أطفالهم سواء بالقول أو بالفعل، الأمر الذي يترتب عليه افتقارهم للإحساس بالأمن النفسي والطمأنينة، فتتمو لديهم روح العدوانية والرغبة في الانتقام، وزيادة حساسيتهم في المواقف المختلفة ليصبحوا عنيدين وأنانيين.

وقد يؤدي هذا النبذ إلى انحرافهم أو جنوحهم إلى الاستكانة والاستسلام، فيصيروا جبناءً في تصرفاتهم، لا يستطيعون التركيز الذهني فيما يكلفون به من أعمالٍ، ممَّا يؤدي إلى تخلفهم عن أقرانهم فتظهر لديهم اضطرابات الشخصية في المراحل التالية لنموهم.

٥. الطفل غير المرغوب فيه أو المنبوذ يكون دائم الملاحظة لوالديه، شديد المراجعة لهم، فهو يتتبع خروجهما وعودتهما بتلهف شديدٍ، وقلقٍ زائد. كما يقوم مثل هذا الطفل بالعديد من المحاولات ليكسب بها حبَّ والديه، وذلك بسبب ما يشعر به هذا الطفل من أنَّهما لا يُبادلانه الحبَّ، ويُلاحظ أنَّه بقدر قلَّة حبِّ الآباء والأمهات لأبنائهم، بقدر ما يتعلَّق الأبناء بهم.

وهناك ظاهرة تتعلَّق بنقص الحبَّ والرعاية، فإذا عجز الطفل في أن يحصل على حبِّ أمه مثلاً، فإنَّه في بعض الأحيان يلجأ إلى سرقة شيء عزيز لديها ويحتفظ به

بعيداً عنها، وفي العادة لا يكون للشيء المسروق قيمة مادية تُذكر، والطفل يضع الشيء المسروق في مكان أمين، ويتفحصه بشوقٍ واهتمامٍ كلما مرَّ بمواقفٍ مُحِبَّةٍ أو مؤلمة، ويجد في الاحتفاظ به رمزاً لاستمرار العلاقة، ولهذا يحرص عليه جداً، وإذا فقده فإن علاقته بموضوع حُبِّه واهتمامه تتهدد.

٦. يقوم الطفل بأنواعٍ من السلوك يقصد بها لفت نظر والديه كالصراخ أو الضحك بصوتٍ مرتفع، أو القيام بنشاطٍ زائد، أو كثرة الشكوى والتذمر، أو التخريب، أو إتلاف أدوات المنزل والأثاث، أو السرقة. والطفل يقوم بهذه السلوكيات إما ليلفت الأنظار وبالأخصَّ نظر والديه، وإما لينتقم منهما. فإذا قام الطفل بإتلاف أدوات أو أثاث المنزل، فإنه يعرف جيداً أنَّ والديه سوف يشتريان بدلاً منها، وفي هذا عقاب لهما!

٧. وفي حالاتٍ أُخري يُعرضُ الطفل المنبوذ نفسه للجروح أو الكدمات، ليلفت إليه الأنظار وذلك حتى يعتني به الأبوان، وقد يتمادي الطفل في تلك التصرفات فنراه يدعي المرض بصفةٍ مُتكررةٍ، أو يمتنع عن الطعام، أو قد يتبول لإراديّاً، وهي ظاهرة تم اضطرابات نفسية.

٨. القيام بسلوكياتٍ تتميز بالمقارنة والعدوان والثورة والعناد، وهؤلاء الأطفال الذين يشعرون بالنبذ أو الرفض يكونون في الغالب مصدر شغبٍ وتعَبٍ في البيت أو المدرسة، كما أنه ليس من السهل إخضاعهم للسلطة.

٩. يقوم هؤلاء الأطفال بسلوكياتٍ تتم عن حقدٍ على المجتمع وتعديهم على السلطة، إنَّ سلوكهم يكشف عمماً يُعانونه من المראה والحقد والغيرة وعدم الرضا.

● كيف يمكن تلافي أسلوب الرفض والنبذ:

- تؤكِّد الدراسات أنَّ الحُبَّ يلعب دوراً كبيراً ومهماً في نشأة الشخصية، وفي تشكيل « مفهوم الذات » Self Concept، حيث يحاول الإنسان بشكلٍ مستمر التعرف على أعماق ذاته لتحديد توجهاتها وملامح شخصيته، وتكون تلك

المحاولة مُلِحَّة في مرحلة المراهقة من عُمُر الإنسان، وتستمر حاجاته هذه لباقي مراحل حياته، وذلك تبعاً للتغيرات التي تطرأ عليه وعلى بيئته، وبذلك يعتبر « مفهوم الذات » هو مركز الشخصية الإنسانية وتكوينها وبنائها. وقد أوضح علماء النفس الأوائل بأن المجتمع ما هو إلاّ مرآة يرى الفرد ذاته فيها، فعرفوا الذات على أنّها كلّ ما يُشار إليها في الكلام بضمير المتكلم.

ويعتبر عالم النفس الأمريكي « وليم جيمس » (1842-1910) من أوائل العلماء الذين وضعوا « مفهوم الذات » في مرتبة الصدارة في أبحاثهم، فقد رأى بأنّ الذات هي عبارة عن المجموع الكلّي لكلّ ما يمكن للإنسان أن يراه بأنّه له، وقد حدّد "جيمس" ثلاثة أنواع للذات، وهي: ذاتٌ ماديّة، وهذه الذات ممتدّة، فبالإضافة لاحتوائها على جسد الفرد، فهي أيضاً تضمُّ أسرته وكافة ممتلكاته وذاتٌ اجتماعيّة، وتتضمّن هذه الذات وجهة نظر الآخرين وآرائهم بالفرد. وذاتٌ روحيّة، وتتضمّن رغبات الفرد وانفعالاته. ولذلك فإنّ إحباط الحاجة إلى الحبّ يؤدي إلى تدهور الحالة النفسيّة والجسميّة للفرد.

- ثبت أنّ إحساس الطفل بأنّه غير مرغوب فيه أو منبوذ يُحطم روحه المعنوية، ويجعله ينطوي على نفسه، فيزداد إحباطه وقنوطه، وبالتالي تسوء صحته النفسيّة، وهو الأمر الذي ننهي عنه ونُحذّر منه علي طول الخط.
- إنّ قوّة الخُلُق، وسويّة الشخصية، والشجاعة، والأمانة، والصدق، والالتزان، والثقة بالنفس والاعتداد بها، والرغبة في أن يكون الفرد إنساناً خيراً، إنّما تُبعث جميعها من شعور الطفل بدفء الجوّ الذي يعيش فيه، ومن إدراكه بأنّه موضع الحبّ والثقة والاحترام، وبأنّ أعماله وإنجازاته تلقي المساندة والتشجيع، ثمّ الثناء والتقدير. فإذا أردنا أن ينشأ أبناؤنا علي الثقة والاطمئنان، وأن يتجهوا إلى العمل البناء في تعاونٍ وتضحيةٍ وإيثار، وأن يجدوا السعادة في البذل والعطاء، فلمنحهم الحبّ أولاً وأخيراً.

■ شعور الطفل بتقدير الكبار من أفراد أسرته لما يقوم به من أعمال ينبه خير ما لديه، ويبعث الحماس للقيام بخير ما يستطيع، فلقد قيل: «إنَّ التحمُّس هو الشيء الذي يجعل الدنيا تتحرَّك». أمَّا إذا لقي النبذ والإهمال، فلن يبعث ذلك في نفسه إلاَّ الشعور بالعجز والمرارة.

■ يجب أن يكون الآباء والأمهات ودودين ومتقبلين لأطفالهم، فإذا أراد الأطفال أو الناشئة أن يتحدثوا عن أشياء تخصهم، أو أن يطرحوا أسئلة تستغلّق عليهم معرفتها أو تؤرقهم وجب عليهم أن يسمحوا لهم بذلك، وأن ينصتوا لهم جيداً.

■ من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الآباء والأمهات علي حدّ سواء هو عقد مقارنات بين الأطفال وإخوتهم أو أخواتهم، لأن ذلك من شأنه أن يُدمر أو اصر الحُبِّ والألفة بينهم جميعاً، ويُشعل في نفوسهم لهيب الغيرة القاتلة التي تنعكس - بصورةٍ أو بأخرى - علي نموهم من الناحيتين الوجدانية والسلوكية، حيث يجتاحهم الشعور الدائم بالخطر وعدم الاستقرار. فلنبتعد عن مقارنة الأطفال بعضهم البعض فلكلّ طفل نموه الخاص وتكوينه المتفرّد.

■ الابتعاد نهائياً علي دماغ الطفل بألقابٍ أو صفاتٍ تهكميةٍ الغرض منها نبذه أو تعبيره، مهما اقترب من أخطاء أو أفعال سلوكية لا نرضي عنها، وليكن احترامنا لشخصياتهم النامية هو شغلنا الشاغل ونحن نقوم بتربيتهم وتنشئتهم.

■ قبول أطفالنا علي علاقتهم، ولنؤمن تمام الإيمان بأنّ لكلّ طفل مميّزاته وعيوبه، إيجابياته وسلبياته، فلننظر بكلّ الدعم والمساندة إلي تلك المميّزات أو الإيجابيات لننميها ونتولاها بالرعاية والتّقل، ولننظر إلي تلك العيوب والسلبيات بنوعٍ من الموضوعية والهدوء والتريث ونتولاها بالتعديل والتغيير، وسوف نجني أفضل النتائج بمزيدٍ من الصبر والدأب.



القسم الثالث

الصحة النفسية

الفصل الأول

الصحة النفسية.. ومبادئ التربية السوية

تتعدّد التعريفات التي وُضعت لتوضيح المعاني التي يتضمّنُها مفهوم الصّحة النفسية. فـ "منظمة الصّحة العالميّة" World Health Organization قد اعتمدت التعريف التالي: «الصّحة النفسية هي تكيّف الأفراد مع أنفسهم، ومع العالم عموماً إلى أقصى حدٍ من النجاح والرّضا والانسراح والسلوك الاجتماعي السّليم، والقدرة علي مواجهة حقائق الحياة وقبولها».

وهناك مَنْ يُعرّفها بأنّها: «ترتبط بقدرة الفرد علي التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ممّا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب، بل ومليئة بالحمس.. وأن يرضي الفرد عن نفسه، وأن يتقبّل ذاته كما يتقبّل الآخريّن».

ويُعرّفها البعض علي أنّها: «تتمثّل في شعور الفرد بالرّضا والاستقرار مع نفسه والنّاس.. وتظهر الصّحة النفسية في شكل إحساس يُترجم إلى سلوكٍ، من جانب الفرد بالسّعادة والإيجابية والقدرة علي مواجهة المواقف والمشكلات التي تواجهه في مختلف نواحي حياته والتوافق والتكيّف السّوي معه».

ولقد زاد الاهتمام في الدول المتقدمة بالصّحة النفسية، وقد أخذ هذا الاهتمام جانبيين:

■ **الأوّل** : جانب وقائي، حيث زاد الاهتمام بتهيئة الظروف والمناخ العام الذي يُمكن الفرد من أن يحيي حياة مستقرة مع التقليل - قدر الإمكان - من الصّراعات والإحباطات التي تؤثّر سلبياً علي الفرد وتستنزف جهده وطاقته.

وهذا الجانب الوقائي مسؤوليّة مشتركة لكثيرٍ من المنظمات والمؤسّسات، ومن بينها بالطبع الأسرة والمدرسة وأجهزة الإعلام.. وغيرها.

■ **الثاني** : جانب العلاجي، ويتمثّل في تقديم المساعدة والدعم والتوجيه والإرشاد النفسي للأفراد المتعبين الذين يُعانون اضطرابات نفسية وانفعالية أو عقلية.

ويتم العلاج النفسي عادةً في عيادات ومصحات الأمراض النفسية والعقلية. كذلك يتم في المدارس والمصانع وغيرها.

وهذا الجانب يهدف - بصفة عامة - إلي تمكين هؤلاء الأفراد المضطربين من مواجهة المشكلات ودعم قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية للتصدي لمشكلات الحياة بنجاح وسوية.

● أهم مبادئ التربية السوية لتدعيم صحة الأطفال النفسية:

● المبدأ الأول: تربية تقوم علي الثبات:

من المسلم به أن نموَّ الطفل يأخذ في التحسُّن إذا كانت تربية الآباء و الأمَّهات تقوم علي الثبات سواء في اتجاهاتهم نحوه، أو في الأشياء التي يتوقعون منه أن ينجزها. كما يحتاج الأطفال إلي الثبات أيضاً، حين يتوقَّع منهم الآباء إتباع سلوك مُعيَّن، فكلُّ الأطفال - بلا استثناء - أمامهم أشياء كثيرة عليهم أن يتعلَّموها، ففي مراحل نموِّهم المبكِّرة نجدهم لا يعرفون ما الصواب أو ما الخطأ، كما أنَّهم لا يفهمون معني أن يكون السلوك مقبولاً أو غير مقبول.

وبالطبع، فإنَّ مثل هذه الأشياء سوف يتعلَّمونها أثناء عملية النموِّ التي تتَّسم بالارتقائية والتتابعية، عن طريق الوالدين، فكلُّ ما يُثنى عليه الوالدان هو بنظرهم الصواب وعلي ذلك فهم يتقبلونه دون مناقشة، وكلُّ ما يعترض عليه الوالدان يعتقدون أنَّه خطأ، وعلي ذلك فإذا كانت سلوكيات الوالدين وتوجيهاتهما مرتبكة أو غير ثابتة، فإنَّه من المحتمل أن يجد الأطفال صعوبة في معرفة ما ينبغي أن يفعلوه علي وجه الدقة. وعندما يقوم الوالدان بتعليم أبنائهما أنماط السلوك المرغوب فيها، فإنَّهم يرون أنَّه من الضروري وضع قواعد وحدود لها. وهذه القواعد لا بدَّ أن تتميز بمراعاة أعمار الأطفال، والظروف الخاصة بالأسرة.

ولعلَّ أهم شيء في ذلك، هو الثبات في تطبيق هذه القواعد، فإذا لم يُمنح الطفل مثلاً فرصة اللُّعب في « الشارع » اليوم، وجب ألاَّ يُعطي هذه الفرصة في اليوم التالي، لأنَّ عدم الثبات في وضع الضوابط أو القواعد يؤدي إلي انزعاج الطفل وحيرته.

ويراعي في هذا الصدد، أنه كلما كبر الطفل كان من الواجب تغيير القواعد، حتى يمكن إرضاء الحاجات والمواقف الجديدة المتطورة بتطور نموه، فقد يكون فناء المدرسة ملائماً للعب بالنسبة لطفل في الثانية من عمره، ولكن طفل الرابعة يكون قلقاً من اللعب في هذا الفناء، لأنه يُريد اللعب بالدراجة ذات العجلات الثلاث مثلاً. كما يجب أن توضع القواعد والحدود بحيث تلاءم نضج الطفل، والأب يضغط علي الطفل لكي يُطبق مثل هذه القواعد. إن قدرًا ملائمًا من الثبات والمرونة في وضع الضوابط والحدود يُعطي الأطفال شعورًا بالأمن، هم في أمس الحاجة إليه.

● المبدأ الثاني: تربية تقوم علي جو ديمقراطي حر:

ينبغي أن يسود جو أسري مشبع بهواء الحرية ونسيم الديمقراطية، ذلك حينما يتمكن الأطفال من التعبير عن أنفسهم وأفكارهم بدون خوف أو تردد.

وعلي ذلك فإنه ينبغي لأطفالنا أن يشاركوا آباءهم وأمهاتهم في اتخاذ القرارات المختلفة التي تخص الأسرة ككل، كذلك في اتخاذ كافة القرارات التي تخصهم وتتعلق بحياتهم ومستقبلهم. علي أن يكون ذلك مرهوناً بمستوي تقدمهم في النضج والنمو.

كما لا بد أن يعتاد الأطفال علي حرية الاختيار، لأن الإنسان ينمو بيولوجيًا وخبراتيًا بالاختيار الحر من بين خيارات كثيرة مطروحة أمامه.

وإذا كانت هذه هي النظرة الايجابية للحرية التي لا يختلف عليها أحد، إلا أننا نري ضرورة أن يتم تقنين الحرية التي تُعطي للأطفال والناشئة والشباب أيضاً، صحيح أن الحرية هي مبدأ لا يمكن له أن يتجزأ، ولكن ما نبغي أن نقوله هو أن الحرية التي تُمنح دون ضوابط تربوية وموضوعية قد تتقلب إلي نوع من التسبب.

فليس من المعقول أن نمنح الطفل حرّيته في مزاولة أنشطة ترويجية معينة علي حساب إهماله فيما يجب أن يُجزه من واجبات تحصيلية أو مدرسية. وليس معني أن نعطي الشباب حرّيته هي أن نتركه يسيء اختيار أصدقائه من هذا المنطلق.

لقد قال الفيلسوف الأيرلندي الساخر « جورج برنارد شو » George Bernard Shaw (1856-1950): « الحرّية تستتبع المسؤولية » .

وقالت أيضاً الكاتبة السياسية الفرنسية الكبيرة « مدام رولان » Marie - Roland (1754-1793) مقولتها الشهيرة حول هذا المعنى: «آيتها الحرّية كم من الجرائم تُرتكب باسمك» .

● المبدأ الثالث: تربية تعويضية تهدف إلي المساواة:

نحن نؤمن بمبدأ « الفروق الفردية » Individual differences بين الأفراد، ومن هذا المنطلق نحن لا نقصد بالمساواة أن ينال كلّ طفل نفس الرعاية أو الاهتمام أو التعليم، وإلاً نكون قد أغفلنا مبدأ الفروق الفردية في التربية، فالتعليم الذي يصلح لطفل لا يصلح لطفلٍ آخر.. وهكذا .

ولكننا نقصد بالمساواة أن ينال كلّ طفل حقه الطبيعي في إشباع كافة حاجاته، ومعاملتهم جميعاً بحنوٍّ وحُبٍّ وقبول، فلا تفريط في حقوق الطفل علي حساب الإفراط في منح الحقوق لطفلٍ آخر. فلا ينبغي مثلاً توجيه كلّ الاهتمام للطفل المُعاق علي حساب الطفل السّوي بهذه الحُجة، كما لا يعني في المُقابل أن نمح جهدنا تاماً غير منقوص للطفل السّوي علي حساب الطفل المُعاق، علي اعتبار أنّه لا فائدة تُرجي منه . ومن هنا ينبغي أن تكون التربية تعويضية، بمعنى أنّه إذا كان الطفل السّوي يحتاج منا جهداً تمثّل في ساعتين من الزمن للتحصيل المثالي، لأعطينا الطفل المُعاق ضعف هذا الزمن حتي نحقق مبدأ المساواة في الكَمِّ والكيف معاً، كلّ حسب قدراته واستعداداته .

● المبدأ الرابع : تربية تقوم علي احترام الفروق الفرديّة:

الفروق الفردية تعني التنوّعات بالنسبة لكلّ من الصفات والمزايا العقليّة أو الجسميّة التي تتجلّي لدي الأفراد، وهي فروق بين أفراد ينتمون إلي جماعةٍ واحدة، تسير إلي التباين أو التفاوت بينهم علي صعيد القدرات والاستجابات .

ويمكننا أن نُصنّف الفروق الفردية إلي ثلاثة أنواع مهمة:

١. الفروق الجسميَّة والحركيَّة:

وهي التي تبدو واضحة في حجم الجسم والوزن والشكل العام، وكذلك دقة الحواس وقوتها. وبعض هذه الفروق لا تظهر إلاَّ من خلال العمل والنشاط الذي يقوم به الفرد كالسرعة والدقة في استخدام الأصابع مثلاً.

٢. الفروق في القدرات العقليَّة:

وهي الفروق التي تُستخدم فيها الاختبارات والمقاييس لإدراكها والحكم عليها، ويُعتبر الكشف عن هذه الفروق وقياسها من أهم ما يُعتمد عليه في توجيه الأطفال أو الناشئة إلي نوع الدراسة التي تتفق مع قدراتهم واستعداداتهم، وكذلك في الكشف عن التلاميذ الضعاف ذوي القدرات العقليَّة المحدودة، لعلاجهم واختيار طرق التدريب الملائمة لهم.

٣. الفروق الوجدانيَّة والمزاجيَّة:

وهي تتمثَّل فيما يمكن ملاحظته من سلوك الفرد، مثل: إقدامه علي بعض الأنشطة المحبَّبة إليه، أو الإحجام عن بعض الأنشطة أو الأعمال غير المحبَّبة إليه. ومن هذا المنطلق يمكننا القول أن احترام مبدأ الفروق الفردية أصبح أمراً ضرورياً ومهماً في التربية، وعليه عدم مقارنة الأطفال بعضهم البعض، وألاً نُطالبهم بما هو أكبر من قدراتهم وطاقتهم، كما أنَّه من الخطأ أن يحمل الأبوان صورة ذهنيَّة مُتخيَّلة لما يجب أن يكون عليه الطفل، سواء من ناحية مهاراته أو قدراته أو حتي سلوكياته، لأنَّ كلَّ طفل يحمل خصائص وسمات، مختلفة عمَّا هو مُجرَّد تخيل أو تصوُّر.

● المبدأ الخامس : الرِّضا بالمستوي الواقعي لقدرات الأبناء:

أحياناً يتوقَّع الآباء أو الأمَّهات من أطفالهم تحقيق مستويات مُعيَّنة، قد تكون أكبر من إمكاناتهم أو قدراتهم الحقيقيَّة، فإنَّ حصلوا علي درجات تحصيلية أقلَّ من المتوقع مثلاً، فإنَّ الآباء يثورون وينهالون علي أطفالهم باللُّوم والتفريع. إنَّ الأطفال – بطبيعة

الحال - يبغون إرضاء والديهم، ولذلك فهم يحاولون شحذ الهمم، ويهيئون كل طاقاتهم لتحقيق آمنيات والديهم، ولا يخلو هذا الأمر من خطورة علي صحة الأطفال النفسية، لأن كابوس الخوف من الفشل يظل يلزامهم تحسباً لنبذ الآباء أو لوم الأمهات.

إن مطالبة الأطفال بتحقيق أهداف تفوق مستوياتهم أو قدراتهم الطبيعية لهو الطريق الممهد لإصابة هؤلاء الأطفال بالقلق والإحباط. ولذا نجد هؤلاء الأطفال الذين يُثقل كاهلهم بالمطالب عسيرة التحقيق، يُعانون من الانزعاج والتوتر بصورة مستمرة، كما أنهم يميلون إلي التقليل من قيمة انجازاتهم، إذ يعتقدون أنهم مهما أجادوا اليوم، فقد يكون الفشل هو مصيرهم في الغد، وهو ما يُسبب إيذاءً لمشاعر والديهم !!

● المبدأ السادس : التعامل بجديّة مع مشكلات الأطفال :

نود أن نوّكد أن ظهور المشكلات النفسية أو السلوكية بالنسبة للطفل، تتبع بالدرجة الأولى من التوتّرات أو الصّدّمات المختلفة التي تنشأ بين الطفل ووالديه، عندها لا يستجيب الطفل لمحاولاتهما التي ترمي إلي مُساعدته، بسبب هذه التوتّرات التي نشأت.

وتظهر - في الغالب - هذه المشكلات عن طريق إتيان الطفل بأنماطٍ سلوكيةٍ خاصّةٍ به: كأن ينطوي علي ذاته فيبتعد عن الآخرين ويلوذ إلي العزلة والوحدة، أو قد يُظهر قلقاً مزمناً بالسلب علي صحته النفسية أو الجسميّة، فيمنعه ذلك من أن يعيش حياة سويّة ناجحة، أو قد يجنح في تصرفاته سواء مع الآخرين أو بدونهم، أو قد يُعاني من تعاسةٍ شديدة، أو قد يأتي بحركاتٍ قهريةٍ لا إرادية، أو قد يُعاني من مخاوف غير مقبولة (مخاوف مرّضية) .. الخ.

وعلي الآباء في البداية أن يدركوا أن هذه الأعراض المرّضية تحدث تدريجيّاً، ولا تحدث فجائيّةً - كما يعتقد البعض - بحيث تصبح فيما بعد أنماطاً سلوكيّةً متكرّرةً وأكثر وضوحاً، أي صارت أنماطاً سلوكيّةً تعودّها الطفل بدلاً من كونها أساليب عارضة. كما يتوّجب عليهم أن يعرفوا - علي وجه الدقة - الأسباب والدوافع التي أدت إلي حدوثها.

أمّا عندما لا يستجيب الطفل، أو يفشل في تعلّم أي شيء بنائي، ويبيد عدم تكيف أو توافق تجاه بيئته التي يعيش بكنفها، فعلي الآباء أن يبحثوا عن مساعدته بجديّة، وذلك بعرضه علي أحد الأخصائيين النفسيين لتقديم المشورة..

ونبيه الآباء والأمّهات إلي أن العلاج النفسي قد يحتاج إلي وقتٍ طويلٍ وجهدٍ وصبر، والطفل الذي يُعاني مشكلاتٍ نفسيّةٍ أو عقليّةٍ أو سلوكيّةٍ مزمنة، فإنّه يحتاج إلي رعايةٍ خاصّةٍ، وإلي تعاونٍ شديدٍ، وتفهم عميقٍ.

● المبدأ السّابع : تربية تتقبّل عجز الأبناء:

قد يضع الأبوان صورة متخيّلة عن طفلهما الذي ينتظران ميلاده، فإذا وُلِد علي غير ما كانا يتصوّران، فإنّهما يُصدمان !!

نؤكّد أنّ قبول الأبوين للطفل كما هو بعيوبه ومميزاته، بسلبياته وإيجابياته يُمكنهما من أن يُساعداه علي النموّ بنجاحٍ وسويّةٍ، عندما لا يحاولان تغييره إلي نوع الطفل الذي يتصوّرانه قبل مجيئه، أو يجعلانه مثل إخوته أو أخواته، أو مثل أطفال الآخرين من الجيران أو الأصدقاء.

إنّهما بهذا يُساعداه علي النموّ حسب سرعته الخاصّة، وبطريقته الخاصّة أيضاً، ونتيجة لذلك يكون الطفل قادراً علي إنماء الثقة بنفسه، لأنّ هذه الثقة ضرورية لتعلّمه القدرة علي المبادأة واتخاذ القرارات أثناء مراحل نموه.

وقد يولد الطفل مُصاباً بتشوّهٍ ما، أو عاهةٍ بعينها، عندها ينبغي تقبّله بكلّ ثباتٍ وشجاعة، مع تقديم ما يحتاجه من حُبٍّ ورعايةٍ، ولنتيقن أنّ هناك ما يُسمى بإثراء القدرة النفسيّة، أو إثراء الشجاعة الإنسانيّة، فأحياناً نري أنّ الأب أو الأمّ قد يستبدلان عجز طفلهما المُعاق في الإتيان بسلوكٍ ما، أو عجزه عن عمل ما، بأن يستنهضوا قوَاه الداخليّة للقيام بهذا السلوك أو أداء هذا العمل.

بل قد تمتد مساعدهما إلي أبعد من ذلك، فقد يمدانه بقوة نفسية هائلة، لا علي احتمال العجز أو تعويضه بقدره تعويضية مُجرّد التوافق والمُسايرة والاندماج في الجماعة، ويجعلان العائق سلماً للترقي والعلو.

عندها نقول أنّ الأجهزة النفسية قد تكاملت، لأنّه قد يعتري بعض العمليات النفسية نوع من الذبول أو الضمور، عندئذ تتكامل الأجهزة النفسية أو العمليات النفسية القوية في أخذ وظائف تلك التي أصابها العطب أو التي توقفت.

● المبدأ الثامن : تربية تقدّم النموذج الطيب والمثل الأعلى:

في محيط الأسرة يتعلّم الطفل كيف لا يكون أنانياً، أي يتعلّم كيف يحترم حقوق الغير، وكيف يتلاءم مع غيره من أفراد الأسرة، كما أنّه يُكوّن بعض الاتجاهات بطريقة لا شعورية.. لذا يجب أن يسلك الوالدان أمام الطفل سلوكاً سويّاً، لأنّ الطفل يلاحظ سلوكهم واستجاباتهم للمواقف المختلفة ثمّ يتقمصها ويتشربها.

والطفل عن طريق القدوة الصالحة والمثل الأعلى، يستطيع الارتقاء بوظائفه النفسية إلي التكامل الأعلى والأسمى، فهناك طفل تعرّضت حياته للتهديد، كما تعرّضت عناصر شخصيته للتناقُر والصراع نتيجة معيشته في جوّ أُسري مفكّك ومتناظر ومضطرب، ثمّ سمحت له الظروف أن يُقيم في وسط أُسري آخر، فيه عنصر حانٍ مُربيّة أطفال، تتمتع بقدرٍ من التماسك والتكامل والنزاهة والصدق والحبّ.

وبعد حديث طويل من الجانبين (المربية والطفل) وُجد أنّ الطفل قد حقّق التكامل والانسجام، فامتألت شخصيته بالحيوية والتدفّق والصحة النفسية.



الفصل الثاني

الأم.. وتدعيم الصحة النفسية لأطفالها

لاشك في أن الأم هي أول وأفضل من يربي أطفالها، وهي أول وسيط للتنشئة الأسرية والاجتماعية للطفل، فهي أول من يتلقاه بال العناية والرعاية والاهتمام، وهي التي تبدأ في تنبيه العواطف والرموز التي تعطي الطفل الطبيعة الإنسانية. والأم هي أهم شخصية في حياة الطفل، ولما كانت عواطفه مرتبطة بها، ترتب علي ذلك أن كلمتها وأعمالها ومعتقداتها وأفكارها أهم عنده بما لا يُقاس بغيرها. فهي التي تمنح طفلها صحته النفسية، واستواء سلوكه، أو علته النفسية، واعوجاج سلوكه.

● تعلق الطفل بأمه أو الحرمان منها وتأثيره علي صحته النفسية:

نظر علماء النفس - وإلي وقت قريب - إلي العلاقة بين الأم والطفل علي أنها تنشأ وتتمو علي هامش الدوافع الأولية، فالطفل يتعلق بالأم لأنها تشبع حاجاته الفسيولوجية خصوصاً حاجته للغذاء. إلا أن الدراسات الحديثة أدت إلي مراجعة نظرية التعلق التقليدية مراجعة جوهرية، إذ أوضحت أن التعلق حاجة أساس من حاجات النمو، حاجة قائمة بذاتها ومستقلة عن الحاجات الأخرى، حيث يظهر "سلوك التعلق" Attachment behavior ويتطور بمعزل عن إشباع الحاجات الفسيولوجية الأخرى، ويُنظر إلي التعلق الآن علي أنه دافع أولي - كغيره من الدوافع الأساس - يتمتع بوظيفة بيولوجية نفسية مهمة.

ويُعد التعلق - من وجهة النظر هذه - حاجة أساس، تُمكن الطفل من النمو نمواً سويًا من النواحي البيولوجية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وتُمكن الأم من تحقيق ذاتها عبر ممارسة الأمومة.

وقد أوضح "أريكسون" Arikson أن تكون الشعور بالأمن عند الطفل منذ العام الأول فيما اسماه « الإحساس بالثقة أو التصديق » Sense of trust or belief وهذا الإحساس يعتمد علي أن الطفل يجد ما يتوقعه، فإذا توقع الطعام وجد ثدي الأم الذي يقضي به علي آلام الجوع الذي يقوده إلي القلق ومن ثم الاضطراب، وعندئذ تكون البيئة المنزلية والمتمثلة في رعاية الأم محل ثقته، فيمكن للطفل الاعتماد عليها

للإشباع الملائم كلما احتاج إليه، وهذا الإحساس هو الأساس في تكوين الشعور بالأمن، وكلما كبر الطفل أصبح مجال أهميتها أوسع من مجرد إشباع الحاجات الفسيولوجية، فهو يتعلم الحب، لأنها هي التي أحبه أولاً.

لقد أصبح من الواضح أن خصائص تعلق الطفل بأمه تؤثر تأثيراً عميقاً في سلوكه ونموه وتطوره، فالعلاقة المتبادلة بين الطفل وأمّه تتطلب الثبات والاستقرار، لأن تجربة الانفصال عن الأم قبل أن يبلغ السنوات الثلاث ربما كانت من أقسى التجارب التي يمكن أن يعيشها الطفل، فيجب ألا يحدث هذا الانفصال إلا في حالات الضرورة القصوى، وعند حدوثه، يجب أن يعرف الطفل أين هي أمه، ويتأكد أنه سيراهما بعد حين، وأن انفصالهما مسألة مؤقتة.

وتظهر أعراض الحرمان من الأمومة بوضوح في حالات التفكك العائلي، وتعتبر عملاً رئيساً في اضطراب نمو الطفل النفسي مادام تأثير خبرات الطفل في مراحل الأولي يمتد عبر مسار حياته، فكل وجه من أوجه شخصية الطفل قد تتأثر بفقدان الاهتمام وعطف الأم، يدخل في ذلك ردود أفعاله الوجدانية، وعلاقاته بالآخرين ممن حوله، وكذلك نموه العقلي، وحالته الجسمية أو البدنية.

ولأن الأم هي أول شخص يبدأ معه الطفل اتصاله الشفهي بالآخرين، فإن علاقتها مع الطفل تظل أساسية، ومن ثم، فالانفصال والغياب طويل المدى يؤدي مخاوف فقدان لمصدر التعلق وهو الأم، ويجعل الطفل معرضاً بشدة للغضب والإحباط وتوقف النمو، ومحدودية العلاقات الاجتماعية عند الكبار من الأطفال. وانقطاع العلاقة بين الطفل وأمّه من شأنه أيضاً أن يصيب الطفل بهزة نفسية عنيفة، فقد ثبت أنه عند انفصال الأم عن طفلها، فإن هذا يؤدي إلى توقف النمو الجسمي للطفل، وقد تتخلف مهاراته الحركية إذا ما قورن بالأطفال الذين يظنون في رعاية أمهاتهم، حتى وإن كان يلقي رعاية جسمية أوفر من الآخرين.

ونؤكد أيضاً أن بعض الدراسات الحديثة قد أثبتت أن عزل الطفل بعيداً عن أمه مدة لا تتجاوز ثلاثة أشهر، فإنه سرعان ما يسترد قدرته علي مبادلتها عواطفها، فيعود بذلك إلي مظاهر نموّه الطبيعي، فإن امتد الحرمان العاطفي إلي خمسة أشهر أخري فإن النموّ العاطفي للطفل يتخلف بشكل ملحوظ عن النموّ العاطفي لأقرانه ومن هم في مثل سنه، والأطفال الذين يحرمون نهائياً من أمهاتهم نتيجة الوفاة أو الطلاق مثل أطفال الملاجئ فإنهم يتغلبون - إلي حدٍ ما - علي هذا الحرمان العاطفي القاسي إذا كان لديهم بدائل للأمهات، يقمن بمثل وظائف الأمهات، ويبادلنهم الحُبّ والعطف، مثل هؤلاء أحسن حظاً في سرعة نموهم من أقرانهم الذين لا يجدون بدائل للأمهاتهم.

عموماً.. الآثار ليست مطلقة، والأبحاث الحديثة تؤكّد الاستنتاج القائل بأنّ بعض الأطفال ممّن تربوا علي أوساط بديلة تمكّنوا في مستقبلهم من الاندماج في المجتمع بكلّ ثقة، وهذا يُشير إلي احتمالية تلاشي الانفصال في حالة وجود البديل الذي تتوفر فيه شروط الحضانة من حُسن العناية بالطفل، والاهتمام بإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

● دور الأمّ ومسؤولياتها في تدعيم الصحّة النفسية لأطفالها:

● أولاً: علي المستوى الفسيولوجي:

تبين الدراسات الحديثة تأثير الإرضاع الطبيعي في نموّ الذكاء عند الطفل، وأهمية التغذية المناسبة لهذا النموّ، وذلك يرتبط بالمستوي التعليمي والثقافي للأمّ، وتكمن أهمية الإرضاع الطبيعي أيضاً، من كونها تُسهّل عملية الإخراج (التعويد علي النظافة) والهضم والفظام. والإرضاع الطبيعي فيه الكثير من الفوائد التي نذكر منها:

١ - درجة اللبن الطبيعي تُماثل درجة حرارة الجسم طوال مدة الرضاعة ممّا لا يحدث أضراراً تتجم عن تغيير درجة حرارة الغذاء إلي معدة الطفل الأمر الذي لا يمكن الوصول إليه في حالة الرضاعة الاصطناعية.

٢ . لبن الأم مزود بعوامل المناعة ضد الأمراض والتي يستحيل توافرها في الرضاعة الخارجية، بالإضافة إلي كونه مُعقماً الأمر الذي لا يتوافر في اللبن الخارجي .

٣ . مكونات لبن الأم تتغير يومياً وفقاً لاحتياجات الرضيع من حيث أنواع المعادن كالسيوم والمغنسيوم والحديد . الخ، وكذلك من أنواع الفيتامينات وغيرها التي تتلاءم مع نمو الطفل وبروز الأسنان وما إلي ذلك .

٤ . الأم التي تقوم بإرضاع طفلها من ثديها تزرع فيه الأمن والحُبَّ والحنان، فإن شبَّ عن الطوق شبَّ باراً بها غير جاحد أو ناكر للجميل .

هذا التنويه بالنسبة لوجوب أن تقوم الأم بإرضاع طفلها رضاعة طبيعية من ثديها بدلاً من اعتماد التغذية علي الرضاعة الاصطناعية التي تُعزز عند الأمهات الإحساس بالتقصير تجاه أطفالهن ويُغذي بالتالي الشعور بالذنب عندهن، لذلك نحن نتوجه إلي هؤلاء الأمهات بقولنا: من الأفضل تغذية الطفل من الثدي ونظراً للفوائد التي ذكرنا بعضها آنفاً إن كان باستطاعة الأم فعل ذلك، لكن إن تعذَّر عليها تأمين ذلك لأسباب تخرج عن إرادتها، فإن ذلك لا يعني أنَّها عاجزة عن توفير مناخ التغذية الملائم لنموه السليم، فقد تبين في ضوء نتائج العديد من الدراسات المحققة في هذا المضمار، أنَّ لكيفية تقديم الثدي (أو الرضاعة الطبيعية) أهمية مماثلة، فإن لم تتجاوزوه، وبالفعل، إن لم تتفرغ الأم للطفل الذي يمصُّ الثدي فتناغيه، وتداعبه، وتوجه إليه شتي الرسائل الدالة (من الابتسام، والنظر إليه ..) وهذا ما يمكن تأمينه أيضاً عند إعطائه الرضاعة الخارجية، لن تؤدي عملية التغذية مهامها المتنوعة، فللابتسامة، ومختلف الأنشطة المتبادلة بين الرضيع وأمه، خلال عملية مصِّ الثدي، أهمية قصوى في تفعيل طاقات الطفل الكامنة، والتي يولد مزوداً بها منذ الولادة .

ومن أدوار الأم الفسيولوجية أيضاً تعويد طفلها علي النظافة، هذا التعويد الذي فضلاً عن كونه أحد مقومات دور الأم، إنما يُشكِّل أيضاً أحد عناصر التكيف الاجتماعي المميز للإنسان السوي شرط ألا يتم قبل أن يتقبَّل الطفل العالم الخارجي،

ولو بشكل بدائي، ثمَّ أنَّ عملية التعويد علي النظافة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الهضم التي تتم في البداية بشكلٍ آلي، لكنَّها سرعان ما تصبح رمزية إذ يحس الطفل بأهمية فضلاته بالنسبة للمُحيط (الأمُّ بوجهٍ خاص) فيتخذ من هذه الفضلات (بشكلٍ لا واعٍ بالطبع) وسيلة تعبير عن رضاه تجاه الأمِّ فيكافئها بقبول تلبية رغباتها في إخراج هذه الفضلات بالطرق المقبولة أو المعروفة، أو علي العكس حين يُعبّر عن انزعاجه منها فيرفض تلبية رغبتها هذه.

وللأمِّ أيضاً أدوار مهمة في نظافة المأكل والمشرب والملبس لحماية المولود من الأمراض، وأخذ الحيطة والحذر والوقاية من الأمراض المعدية التي تنتقل عبر وسائط مختلفة، ثمَّ نجد النوم والعناية به وقضاء الحاجة في أوقاتها من ضروريات الأمِّ التربوية والنفسية في جانبها الفسيولوجي.

● ثانياً؛ علي المستوي العقلي؛

يتجلي دور الأمِّ علي هذا المستوي في تعليم الأطفال ومتابعتهم لما أنجزوه في دور الحضانه أو في المدرسة الابتدائية، ومساعدتهم علي انجاز الواجبات المدرسية، واستكمال ما نقص عندهم من معرفةٍ إمَّا بالتلقين أو بالإرشاد إلي مصادرها ككتب العلوم أو الرياضيات واللُّغة والتاريخ.. إلخ، ومحاولة تقريب المفاهيم إليهم ومناقشتهم في أفكارهم، وتدريبهم علي التفكير العلمي والمطالعة الواعية.

وتوضح بعض البحوث الحديثة أهمية دور الأمِّ في النموِّ اللُّغوي والمعرفي للطفل، حيث يُعدُّ التفاعل بين الأمِّ والطفل في المراحل الأولى من حياة الصَّغير نقطة انطلاق مهمة في تطوُّر التواصل الكلامي بينهما، إذ يستند هذا التواصل علي الإشارات الجسدية، كتعبير الوجه المتنوع، والإصدارات الصوتية، والتبادل البصري والشمي. ويرى الكثير من الباحثين أنَّ هذه المرحلة تُمهِّد لاكتساب اللغة الكلامية، وأن السياق الإبداعي الذي يؤدي إلي التفاهم والتفاعل بين الأمِّ والطفل يُشكِّل حجر الزاوية في تطوُّر الطفل اللُّغوي والمعرفي.

وتقوم الأم من خلال التفاعل مع الصَّغير، بتحضيره أثناء السنة الأولى ليتمكن من تطوير عناصر مهمة وضرورية لتعلُّم اللغة، ويأخذ التواصل الكلامي أهمية خاصة بين الأم والطفل في عامه الثاني، إذ يتم اكتساب اللغة في إطار التفاعل والحوار واللَّعب، وتصدر المثيرات اللُّغوية بما يتناسب ومراحل تطوُّر الطفل الذي تتاح له الفرصة كي يُعبّر عن ذاته ويظهر كفاءته، ويضع موضع التطبيق ثروته اللُّغوية التي اكتسبها يوماً بعد يوم، عبر تفاعله مع الأم.

كما تُشير بعض البحوث الحديثة إلي وجود علاقة قويّة بين النمو اللُّغوي عند الطفل ونسبة المحادثة بين الطفل والأم التي تظهر في أثناء النشاطات المشتركة بينهما، ويرجع النمو السريع عند الطفل الأوَّل (البكر) إلي وفرة فرص النشاطات المشتركة بين الأم والطفل الوحيد، كما أن المستوي التعليمي والثقافي للأم يؤثّر في تنشيط النمو اللُّغوي والمعرفي عند الطفل.

● ثالثاً: علي المستوي الحسي:

الإثارة الحسية يجب أن تنمي كلَّ أنماط الخبرات الحسية للصَّغير من تحسُّس ولمس وسمع وإبصار وذوق وشم وتوازن وحركة. وما الحديث مع الطفل والضحك والدندنة والهمهمة ومشاركته بأدوات اللُّعب من كافة الأشكال والأصناف والألوان وتدريبه عليها إلّا مظهر من مظاهر العناية بنموه الحسي. وبحكم الروابط الوجدانية المتميزة بين الطفل وأمه، تلعب الأم - دون غيرها - دوراً مشهوداً في نمو الطفل الحسي لقدرتها علي تحمُّله وتقبُّله. والأبحاث المعاصرة حول الحرمان الحسي تُشير لأهمية التحفيز والحث والتبنيه كجزءٍ من العلاقة بين الأم والطفل.

لذلك كُله لا يكتمل دور الأم أو عملها في رعاية أطفالها إلّا بالتبنيه والاستجابة، فهي تبنيه حواس الطفل وتبنيه استجاباته للمؤثرات الاجتماعية. والتبنيه علي هذا النحو من جانب الأم، علي درجة كبيرة من الأهمية، بحيث إذا لم يتم هذا التبنيه فقد يؤثّر تأثيراً سلبياً علي سلامة التكوين الأساسي له.

والأم حينما تبته الطفل، فإنها تفعل ذلك لتصدر من الطفل استجابة فهي حين تصدر صوتاً، فإنها تتقرب من الطفل أن يصدر هو الآخر صوتاً مماثلاً. وفي دراسة ميدانية تم تسليط الضوء حول أهمية هذا الدور الاستثاري للأم، فقد أُجريت دراسة حول الأطفال الذين يولدون قبل موعدهم المحسوب، وهؤلاء الأطفال يتعرضون للحرمان من الاستثارة الحسية التي يحظى بها الجنين بينما هو في رحم الأم، ذلك لأن بيئة ما قبل الولادة تزود الجنين بتشكيلة من الخبرات تكاد تشبه «التدليك»، أو «التربيت» الأمر الذي يعد جوهرياً للنمو السوي، ومن ثم، فإن الطفل المولود قبل موعده يبدأ حياته بنوع من الإعاقة من حيث نموه في المستقبل. وقد تصدت العالمة «روث رايس» لهذا الأمر في محاولة للإجابة عن السؤال التالي: ما الذي يحدث لو أن أمهات أولئك الأطفال المولودين قبل موعدهم عوضن - بجهود مقصود - ما حُرِم منه أطفالهن من استثارة حسية؟ لذلك اختارت خمسة عشر (١٥) رضيعاً جعلتهم «المجموعة التجريبية»، واختارت أربعة عشر (١٤) رضيعاً آخرين جعلتهم «المجموعة الضابطة» وكان جميع الأطفال ممن وُلدوا قبل الميعاد (أي ولادة مبكرة)، ثم جري تدريب أمهات «المجموعة التجريبية» وتعليمهن إعطاء استثارة خاصة لمدة خمس عشر (١٥) دقيقة، أربع مرات في اليوم، ولمدة شهر، بدءاً من اليوم الذي يعود فيه الرضيع إلى بيته، وكان أطفال هذه المجموعة يدلكون ويُرَبَّت عليهم، وبعد ذلك كانت الأم تُورجح الطفل ثم تضمه إليها خمس دقائق مرةً أخرى، هذا بينما أمهات أطفال «المجموعة الضابطة» لم يكلفن بأي من المهام، وبالتالي لم يحظ أطفال هذه المجموعة بما حظي به أطفال «المجموعة التجريبية». وبعد أربعة أشهر أُحضِر أطفال المجموعتين لإجراء اختبارات عليهم، فأظهرت الآتي: المجموعة التي حظيت بالاستثارة الحسية والحركية تقدّمت تقدماً مميّزاً في الوزن، وفي اختفاء الانعكاسات التي تختفي عادةً عند هذا العمر، ولكنها لم تختف بعد عند أطفال «المجموعة الضابطة».

● رابعا : علي المستوي النفسي والوجداني :

لقد ثبت أنّ المنتبهة لإشارات الصغیر والمبئية لحاجاته بانتظام، والحاضرة بأحاسيسها وعواطفها في استجابتها للصغیر تُهيئ له الشروط المناسبة لتنمية

سلوك «التعلق الآمن»، وتُعزز لديه الثقة بالكبار، فالطفل يُعمم هذه الثقة في علاقته مع الآخرين، بينما يتسم التعلق بالقلق عندما لا تتبّه الأم لإشارات الصَّغير ولا تكثرث بما يصدر عنه، ولا تُظهر استجاباتها نحوه في الوقت المناسب، وهذا ما يؤدي إلى القلق والغموض وعدم ثقة الطفل في الكبار، ويظهر الخوف والهلع عندما يري شخصاً غريباً للمرّة الأولى.

لقد أوضحت بعض البحوث الحديثة المتعلقة بملاحظة الأطفال مع أقران اللّعب أنّ درجة الأمن والطمأنينة في العلاقة مع الأم، تؤثر في درجة التفاعل مع الأقران، فدخل الطفل في علاقات اجتماعية وتفاعلات مُتعدّدة مع الأقران أو الأتراب، يرتبط بدرجة شعوره بالأمن في علاقته مع الأم.

ويري بعض الباحثين أن مظاهر الخوف المُفرط (الفوبيا Phobia) التي يُعاني منه الطفل تكون نتيجة لاضطراب التعلق بينه وبين الأم، ويظهر هذا الخوف في حالات مُتعدّدة: الخوف من الظلمة، أو الخوف من وقوع مكروه للأُم، أو الخوف من الحيوانات، أو الخوف من الذهاب إلى الروضة أو المدرسة. وتترافق هذه المظاهر ببعض الاضطرابات العضوية الوظيفية خصوصاً عندما تتسم العلاقات السائدة بالوسط الأسري بالتوتر والمشاجرة.

والحُبّ الذي تقدمه الأم لطفلها يُعد أحد ركائز الطمأنينة الثلاث: الحُبّ والثبات والتقبُّل، الضرورية لنموّ الطفل العاطفي والنفسي بخاصّة، وأنّ كلّ علاقات هذا الطفل تتمحور حول: علاقته بالأمّ بادئ ذي بدء، علاقته بالأب، ثمّ باقي أفراد الأسرة، ومن ثمّ علاقته بالمجتمع. وحُبّ الأمّ يعني العطف والحنان والتفهّم العفوي (الحدسي) الذي يشعر الطفل بأنّه مقبول لذاته. وهذا الحُبّ ليس غاية في حد ذاته بل وسيلة تتحدّد من خلالها حياة الطفل الانفعالية المستقبلية إذ يدوم إلى ما لا نهاية في نفسية الراشد. وفي الحقيقة يُشكّل واقع إحساس الطفل بانعدام تقبُّل الأهل له لذاته أحد أهم العوامل المثيرة لحدوث مختلف الاضطرابات النفسية عنده، هذا ما كشفت عنه البحوث الميدانية الحديثة العديدة.

أمّا منح الأمّ ما يُعرف باسم "الدفء الوجداني" فهو عبارة عن خليط غير متكلف من العاطفة والملاحظة مع التشجيع والإعجاب وإدخال الطمأنينة إلي نفسه، بمعنى آخر أنّها تشتمل علي كلّ ما يجعل الرضيع يشعر بأنّه محبوب ومقبول ومطلوب. إنّها المكونات الأساس التي تسبق المظاهر الأخرى للأمومة.

إنّ الأمّ عليها مسؤولية في غرس صفات وتوازنات نفسيّة في طفلها منها: الجرأة، والشعور بالعزة، والشجاعة، وحبّ الخير للآخرين، والانضباط عند الغضب وذلك بتمالك الأعصاب، كما أن عليها تجنبه وتحريره من صفات غير سويّة، مثل: الخجل، والخوف، والشعور بالنقص والدونية أمام الغير، والحسد، والبغض.. وغيرها من نواقص النفس.

● خامسا: علي المستوي الاجتماعي؛

تضطلع الأمّ بدور مهم في تنشئة الطفل، فالتنشئة القائمة علي المحبّة والديمقراطية والتسامح تعزز شعور الطفل بالأمان والثقة في العالم، ونموّ الطفل في جوّ مفعم بالمحبّة والحنان يفعل فعله في تنمية ثقته بنفسه وقدرته علي مواجهة تبعات الحياة الهينة والقاسية علي حدّ سواء، بينما تؤدي معاملة الطفل بتشدّد ونفور وكرهية إلي التعاسة والشقاء، وتجعله ينظر إلي العالم نظرة قاتمة متشائمة.

وعلي الأمّ أيضاً أن تثري طفلها علي التعاون والتعارف والصفح والجرأة في حدود اللياقة والأصول، ومراعاة حقوق الآخرين كيفما كانوا، والالتزام بأداب الطريق، واحترام إرشادات المرور. فإن كلّ ذلك يكوّن الإنسان المتزن اجتماعياً، الذي يؤمن بقضايا أمته ويدافع عنها، ويظهر في المجتمع بمظاهر الرقة، والبشاشة، والاتزان، والحكمة، والعطف.

● سادسا: علي المستوي الخُلقي؛

علي الأمّ تنمية الجوانب الأخلاقية في شخصية طفلها، باطلاعه عن طريق الممارسة والتنظير علي الأخلاق الحميدة التي نادت بها كافة الأديان السماوية بوصاياها

وتعاليمها. كذلك يقع علي عاتق الأمّ مسؤولية تربية الطفل منذ الصَّغر علي الصدق والأمانة، والاستقامة، والإيثار، وإغاثة المحتاج، واحترام الكبير، والعطف علي الصَّغير، وإكرام الضيف، والإحسان إلي الجار، ومحبة الآخرين.

والأمّ مسؤولة أيضاً عن تنزيه لسان الطفل من السُّباب والتلفُّظ بالألفاظ النابية، وعن كُُلِّ ما ينبئ عن فساد الخُلُق وسوء التربية. ومسؤولة كذلك عن ترفع ابنها أو ابنتها عن دنيا الأمور وقُبْح العادات واعوجاج السلوك وعن كُُلِّ ما يحط بالمرءة والشرف والعفة. كذلك تعويد الطفل علي تنمية مشاعره الإنسانية الكريمة، وأحاسيسه العاطفية النبيلة كالإحسان إلي الفقراء، والعطف علي الأرامل والأيتام. وغيرها من المسؤوليات الكبيرة الشاملة التي تتصل بالتهذيب وترتبط بالأخلاق.

●/ سابعا: علي المستوي الإيماني:

علي الأمّ أن تثري طفلها علي الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاتكال عليه، وأن تعوده علي ممارسة سائر العبادات كالصلاة والصوم بشكل ميسر، واصطحابه إلي دور العبادة لتأدية شعائره الدينية، وغرس قيم الإيمان الصادق إلي قلبه. والقُدوة في كُُلِّ ذلك هي الأمّ التي تمرر التربية الدينية والإيمانية إلي طفلها، وهي تعلم علم اليقين أن الإيمان الحقيقي له مكانة عظمي في حياة الإنسان من حيث استقراره النفسي والعقلي والوجداني، وكذلك انسجام رغباته وأهوائه مع المُحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فالإيمان يوفق بين هذه الرغبات والمُحيط الاجتماعي، ويخلق توازناً في شخصية الإنسان.

●/ ثامنا: علي المستوي الجنسي:

وفيه تعلّم الأمّ أطفالها وتقوم بتوعيتهم وتصارحهم عندما يصلون لمرحلة التعلُّق بالقضايا التي تتعلّق بالجنس والغرائز. حتي يعلموا ما يحل لهم، وما يُحرّم عليهم، ويستقيم سلوكهم وفق آداب وتعاليم الأديان السماوية، فيتعلّموا كيف ينشغلون بطلب العلم والعبادة عن تلبية تلك الرغبات الغريزية الجنسية بالزنا والفسق.

هذا إذا عرفنا أن المنحي الجنسي قد طغي في تلك الآونة طغياناً شديداً، وأصبح هاجس الشباب والشابات، لما فقدوه من تربيةٍ صحيحةٍ سليمةٍ، بل لما فقدته الأسرة والطريق العام من ضوابط التربية الصحيحة، ولما دخل كثر بيت من بيوتنا تلك الوسائل التكنولوجية الفضائية التي تبث الإثارة الجنسية بكافة صورها وأشكالها المقززة.

وعلي الأم أيضاً تربية أولادها علي آداب النظر والاستئذان والمخالطة في حدود ما سمحت به تعاليم الأديان السماوية والقوانين الأخلاقية وبالقدر المطلوب، حتي نُجنبهم آفات هذا العصر.



الفصل الثالث

الأب.. وتعزيز الصحة النفسية لأطفاله

وجود الأب بين أطفاله في البيت شيء ضروري وجوهري، إذا كنا نبغي تربية سوية لأطفالنا، لأنه من خلال هذا التواجد يتعرّف الصغار على صفاته ومميزاته وثقافته وخبراته، فالأطفال بطبيعة الحال يأخذون عن والدهم الشيء الكثير الذي يعينهم في مستقبل حياتهم على مواجهة الحياة بثبات وقوة وعزيمة. وحينما يهتم الأب بإبراز صفاته الإيجابية داخل البيت، فإنه لا يفرضها على أطفاله فرضاً، لكنه يحاول إقناعهم بها، بل والعمل على خلق مناخ أسري صحي ملائم، لأن هذا المناخ المثالي الذي يحاول الأب أن يهيئه لجميع أفراد الأسرة يكون في حقيقة الأمر خليقاً بتثنية الأطفال تشيئة سوية.

والأبناء – بالقطع – ينظرون إلي والدهم على أنه المثل الأعلى والقدوة الصالحة، بل ويأخذ بعض الصغار كلام الأب على أنه كلام مصدق لا يقبل النقاش، وينفذونه كما لو كان قانوناً.

والأطفال يكونون أيضاً صورة مثالية عن الأب تفتح لهم آفاقاً واسعة من الخيال يدعم شعورهم بالطمأنينة والثقة بالنفس. والأب الذي له وجود واضح وسليم في الأسرة، يمكنه أن يجنب أطفاله كثيراً من معوقات النمو، سيما وهم يحترمون آراءه إلي حدّ التقديس، لأنه كما قلنا: الأب هو المثل الأعلى والقدوة الصالحة.

أمّا غياب الأب عن الأسرة، فإنّ الأبناء في هذه الحالة يكونون صورة خيالية وغير سليمة عنه، تلك الصورة التي لا تتوافق – بطبيعة الحال – مع واقع خبرات الحياة الفعلية، فإذا كبروا واصطدموا بما يواجهونه فعلياً من نقائصه أو عيوبه مقارنة مع ما تمثلوه في خيالهم بكماله وخلوه من العثرات أو السلبيات، فيؤدي هذا الاصطدام بين الخيال والواقع ربما إلي حالات من اليأس قد تُصيب الأبناء، بعدها يقعون فريسة إمّا للاستسلام والخنوع أو إلي التمرد والعصيان. إنّ وجود الأب الحقيقي في الأسرة هو الدعامة الأساس لسوية الأطفال بلا شك، هذا التواجد الحيوي والفاعل والمهم للغاية.

● دور الأب ومسؤولياته في تعزيز الصحة النفسية لأطفاله:

● أولاً : المشاركة بفاعلية في تربية الأطفال:

صار من المؤكّد في مجال الدراسات التربوية والنفسية الخاصة بتثنية الأطفال ومراعاة صحتهم النفسية، أن علاقة الطفل بأمّه – في السنوات الأولى من العمر – المتوطدة علي أساس من الحنان والرعاية وإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية وغيرهما، تُمهّد السبيل لثقتة بنفسه، والتعرّف علي ذاته، وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة، وهي الأسس التي يراها الطب النفسي ضرورية كي ينعم الفرد بصحة نفسية تُهيئ له فرص التطور والارتقاء وحسن التكيف.

وعلي هذا، فقد نُسلّم بأن مهمة الأطفال في سنهم الأولى، مهمة تقع علي عاتق الأم أكثر ممّا تقع علي عاتق الأب، لكن أساليب التثنية الحديثة تري أنّه لا بدّ من مشاركة الأب في مثل هذه التربية، وطبيعي أن يختلف دور الأب عن دور الأم كمّاً وكيفاً وفقاً لمراحل النموّ التي يمرّ بها الطفل، ولكنّه يظلّ دوراً حيوياً مهماً بلا شك.

إنّ مشاركة الزوج زوجته بشأن تربية الطفل – سواء كانت الزوجة تعمل أو لا تعمل – هي في المقام الأوّل ضمان لصحة الطفل النفسية، فرعاية الآباء لأبنائهم تجعلهم يحسون بمتعة شديدة، لأنّ وجود الأب وسط أولاده يُهيئ دفئاً عاطفياً حميماً، ومن شأنه أيضاً لأن يُدعم مفهوم المشاركة من أجل خلق مناخ صحي وسليم في العلاقات بين أفراد الأسرة جميعاً. ومثل هذا المناخ سوف يكون للأب دوره الفاعل والمؤثّر في مساعدة أبنائه علي تحقيق أهداف التثنية السليمة، وهي تنمية ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلي أقصى حد ممكن.

ونستطيع القول إنّ مشاركة الأب منذ البداية في رعاية الطفل، وعلي الأخص رعايته الجسدية، يُهيئ له فرصاً لا حصر لها من توثيق الروابط بينه وبين الطفل، فالطفل سوف يُميّز شخصاً آخر غير أمّه يصطحبه ليبدل له ثيابه المتسخة، لذلك سوف يتقبّل وجود الأب بسرعة، بل وسيبحث عنه إذا غاب، وهذا كلّ نتيجة مساهمة الأب لطفله ومساعدته، لأنّ هذه العناية هي التعبير الوحيد عن الحبّ الذي يستطيع

الطفل فهمه في بادئ الأمر. إنَّ الأب بإمكانه أن يجعل من نفسه ركناً مهماً في حياة الطفل، فهو مثلاً يُشاركه في عدة ألعاب خاصّة كألعاب الصيد، أو الألعاب الهادئة التي تزاوّل بصحبة الأمّ، وقد يعهد الأب لطفله أن يعاونه في أعمالٍ أُخري كمساعدته في تنسيق حاجياته، أو ري أحواض النباتات والزهور، وبعد ذلك يستطيع الأب أن يصطحب الطفل في رحلاتٍ كزيارة الأماكن الأثرية أو المتاحف أو المعارض، ومع نموّ الطفل ونضجه لا مانع من أن يسمح الأب لطفله أن يستخدم صندوق الأدوات التي تستعمل في إصلاح أعطال الكهرباء مثلاً، فيعطي الدرس الأوّل لأولاده في الإلمام بشتى الأعمال اليدوية ما أمكن. إن مثل هذه الأعمال المشتركة بين الأب وأطفاله (أولاد وبنات) تقيم صلة من نوع خاص بينه وبينهم، وتقضي علي أي فكرة سيئة يعتقدونها الطفل عن أبيه، كأنّه مُخيف أو مرهوب. حقاً. ما أسعد الآباء الذين يستطيعون اجتذاب أطفالهم إليهم، بحيث يقول لهم أطفالهم دائماً: « أَلن تلعب معي يا أبي ؟ هل أستطيع أن آتي معك ؟ أَلأ تريني كيف يدور هذا القطار ؟ أَلأ تساعدني في حل هذا اللُّغز ؟ ».

● ثانياً: التعاون والتضاهم مع الأمّ؛

ليس من المستغرب في شيءٍ إذا قلنا أنّه ينبغي علي الأب أن يوفر لزوجته الفرصة لتحقيق الصّحة والسّعادة والهناء، لا وفاءً بحقها فحسب، ولكن من أجل سلامة صحّة أطفاله النفسيّة أيضاً. والطفل كائن شديد الحساسية، يستطيع أن يكتشف عن كثبٍ ودرايةٍ ما يجري بين والديه، فإذا لمس من هذه العلاقة علامات الحُبّ والتعاون والإيثار، كسأه شعور فريد بالرّضا والاطمئنّان، وإذا لمس عكس ذلك كسأه شعور بخيبة الأمل والقلق وافتقاد الأمان.

ليس هذا ما نبتغيه فحسب، بل لا بدّ أن يكون هناك سلوكٌ مُعيّن يُثاب من أجله الطفل، وسلوكٍ آخر يُعاقب عليه. كما يتضمّن هذا التعاون عدم التباعد بين اتجاه كلّ من الأب والأمّ في تنشئة الطفل، كأن يُلبي أحدهما طلبات مُعيّنة والآخر يرفضها.. الأب يُعاقب عند إقدامه علي سلوكٍ ما، والأمّ تُثيبه علي السلوك نفسه، هنا يقع الطفل في قلقٍ وحيرةٍ وتخبُّطٍ.

إنَّ الازدواجية في التربية أو التذبذب في المعاملة، قد تخلق طفلاً متقلّب المزاج ذا شخصية منقسمة علي نفسها . ولا يخفي أنّ الطفل إذا أدرك وجود اختلاف بشأن قواعد التربية المطبقة عليه بين والده ووالدته، فقد يُحفز ذلك علي محاولة الانحياز لأحدهما دون الآخر، واللّعب علي وتر هذا الاختلاف أو التذبذب لتحقيق رغبته.. وعموماً، فإن الأطفال في مجملهم يتميّزون بهذه البراعة لدرجة قد تُدهش الآباء وتفوق تصور الكبار.

لذلك، فلا غرو أن نوّكد علي أهمية تعاون وتفاهم الأب مع زوجته تعاوناً وتفاهماً تاماً غير منقوص، لتسير حياة الطفل في سلامٍ وأمانٍ في اتجاه تدعيم وتعزيز الصحّة النفسية.

● ثالثاً: مُراعاة فلسفة وقوانين النمو:

في البداية نعرض تعريفاً موجزاً للنمو: « النمو هو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيّرات تهدف إلي غايةٍ واحدةٍ مُحدّدة، هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره»، فالنمو بهذا المعني لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطوّر بانتظامٍ خطوةً سابقةً تليها خطوةً أخرى. ويؤكّد العالم الشهير "أرنلد جزل" علي أنّ النموّ أو التطوّر ليس تجريداً أجوف، بل هو سلسلة من الأحداث تحكمها قوانين وقوي، لا تقل في حقيقتها فعلاً عن القوانين والقوي التي تنطبق علي ماكينة الاحتراق الداخلي، والنموّ السيكولوجي (النفسي) للطفل إنّ هو إلاّ سلسلة مدهشة من الأحداث المنمطة التي تظهر في السلوك ظهوراً خارجياً، والجهاز العصبي هو الجزء الحيوي في مجموعة الآلات التي تجعل الأحداث ممكنة، وهي تسج في دخيلة ذاتها نسيجاً معقّداً مستمراً يتمشي معهما كلّما نضجت، نسيجاً ينكشف للأعين في أعمال الطفل واتجاهاته وشخصيته.

وعلي ذلك، فإنّ شخصية الطفل إنما هي ثمرة حيّة لنموّ تدريجي متمهل، والجهاز العصبي للطفل ينضج علي مراحل وفي تسلسلات طبيعية، فهو يجلس قبل أن يقف، ويُناغى قبل أن يتكلم، ويقول « لا » قبل أن يقول « نعم »، ويخلق قبل أن يقول الصدق، ويرسم دائرة قبل أن يرسم مربعاً، وهو أناني مُحب لذاته قبل أن يكون مُحباً لفضيلة الإيثار، وهو يعتمد علي الآخرين قبل أن يعتمد علي نفسه، فجميع قدراته

بما في ذلك أخلاقياته خاضعة لقوانين النمو، وليس المقصود بمهمة رعاية الطفل أن يُصَبَّ من الناحية السلوكية في قالب مجهز له سلفاً، وإنما المقصود بها مساعدته خطوة خطوة، وتوجيه نموه في الاتجاه السوي الصحيح، وهي مهمة تقع في جانب كبير منها علي الآباء.

● رابعا: ضبط سلوك الطفل:

تقضي التربية السليمة للطفل أن ينشأ في بيئة تُقدر الحُرِّيَّة وتؤصلها، وليس المقصود بالحُرِّيَّة تلك التي تتسم بالعشوائية، أو الحُرِّيَّة غي المنضبطة التي تؤدي في نهاية المطاف إلي الإهمال والتسيب، ولكنَّها الحُرِّيَّة المنضبطة، فالحُرِّيَّة لا تعني بحالٍ من الأحوال أن يُترك الطفل ليفعل ما يشاء، أو ما يحلو له تحت دعوي الحُرِّيَّة، فهل الحُرِّيَّة أن يهمل الطفل أداء واجباته المدرسيَّة مثلاً؟ إذا المطلوب من الأب أن يغرس في نفوس أطفاله روح الانضباط أو النظام، حتي تستقيم الحياة من حوله، فإذا ما ألحت نفس الطفل علي تخطي حدود مُعيَّنة غير صائبة أو صحيحة، فإنَّ من واجب الأب أن يقف مع طفله وقفة حازمة وهادئة في الوقت نفسه، كي يُبين له حدود الانضباط المرجوة، وقواعد النظام التي ينبغي أن تكون. والطفل كائن معتدل يستطيع أن يستمع إلي توجيهات الأب باحترام وثقة واطمئنان، سيما إذا كانت هذه التوجيهات خالية من نبرات القسر أو العنف أو الإجحاف، فلا نريد أن يكون الأب متسلطاً، وإنما نريده صديقاً ودوداً.

● خامسا: تدريب الطفل علي المشاركة الإيجابية:

من واجبات الأب تجاه أطفاله هو سعيه إلي إقامة حوار معهم، في مشاركةٍ حميمة، بحيث تكون حياته مُسخَّرة لهم، يشاركونه فيها، بكلِّ الحُبِّ والود والصراحة، فلا تكون حياته منغلقة، أو منطقة ممنوعة. والمشاركة من وجهة نظرنا تعني أن يكون هناك تبادل وجداني وفكري ما بين الأب وأطفاله يشاطرهم أفراحهم وأحزانهم، ويشاطرونه أيضاً أفراحه وأحزانه، هي صداقة من نوع خاص، فيها تبادلٌ لا أنانية فيه، فالأنانية تعاسة وشقاء، تبادلٌ يعلو بقيمة التعاون القائم علي الإيثار والتضحية ونكران الذات.

وكثيرٌ من الآباء - للأسف - لا يكثرثون بأهمية المشاركة بينهم وبين أبنائهم، وكثيرٌ منهم أيضاً يهملون أو يهضمون هذا الحق، فهم منشغلون - دائماً - بمطالب الحياة وتبعاتها، يعملون ليل نهار لكسب قوتهم اليومي، حتي تمتلئ بطون أطفالهم وتكتسي أجسادهم، ولكننا نقول: «أيها الآباء، الوجبة ناقصة، والرعاية مبتسرة، فما زال هناك خواء معنوي وفكري»، لذلك نحن نري ضرورة قصوى في أن يجلس الأب مع أطفاله، كلما أمكن، وعلي قدر ما تسمح به ظروفه المعيشية من حين لآخر، أن يسامرهم، ويتجاذب معهم أطراف الحديث، ويحدثهم بتلقائيةٍ وصراحةٍ عما حققه من إنجازات، وما كان يود أن يُحقِّقه، أو عن نجاحاته وإخفاقاته أيضاً، أو مشكلاته في الحياة وكيف تغلب عليها. وهنا نطلب الآباء بتوخي الحذر من الغلو والتطرف، الغلو في إظهار المحاسن علي طول الخط، والتطرف في دمع الحياة بالقسوة والجبروت علي طول الخط أيضاً، نطالبهم بالصراحة والأمانة والالتزام بهما، فلا كذب ولا مداورة، ولا نفاق، لا نريد للأب أن يظهر دائماً بمظهر المنتصر، القوي، القديس، إنما نريده أباً صريحاً، يُعلم أطفاله أن هناك أخطاء وعثرات وإخفاقات وعليهم في المستقبل تحاشيها.

إن في حديث الصراحة والأمانة تعليم حياتي تتجسد فيه القيم غير المحسوسة علي قيم حقيقية، محسوسة وملموسة، قيمٌ من لحمٍ ودمٍ، فلا يجب أن يتعلم الأطفال النفاق كأول درس من دروس الحياة، لأن مواجهة النفس بالحقيقة - وإن انطوت علي الخطأ والضعف - في أمانةٍ وشجاعةٍ، لنحسبها توثيقاً قوياً يربط بين الآباء والأبناء، لأنهم سيشعرون أن الكبار يخطئون أيضاً ويفشلون أحياناً، ولكنهم صرحاء دائماً. هذه هي المشاركة التي نبتغيها من كل أب حقاً.

● سادساً: تشجيع الأطفال وعدم التفرقة بينهم:

تشجيع الأب وتقديره يعد أحد الأسس المهمة في بناء صرح الصحة النفسية للأطفال، حتي ينعموا بحياة هادئة مطمئنة. إن الحب العملي الذي يمكن أن يقدمه الأب هو أن يُثني علي أطفاله في حنوٍ ومودةٍ، هذا الثناء الذي يبعث فيهم الدفاء، يُفتق بداخلهم ينابيع الخير، ويضئ لهم طريق الحياة الذي يبدأ بالحماس ولا ينتهي،

لأنَّ كلمات التشجيع أو الثناء متى أعطيت للأطفال في حينها، جعلتهم يحسون بقيمتهم الذاتية وبتقديرهم لأنفسهم. فكلمات التشجيع تُتمِّي قدرات الطفل وتدفعها إلي الأمام، وإذا كان الأب مسؤولاً عن أن يسود جوُّ الأسرة الحُبِّ والاحترام المتبادل، فهو المسؤول أيضاً عن تجنُّب كلِّ ما يسيء إلي الطفل، ويُقلِّل من قيمته الذاتية، ويثبط عزيمته، وخصوصاً أولئك الآباء الذين يتجهون بالنقد الجارح لكلِّ خطأ يرتكبه الطفل عن عمد أحياناً، وبحسن النية أحياناً أخرى، أو لجهلهم وعدم درايتهم، متناسين أن هناك قوانين للتعلُّم تحكمها المحاولة والخطأ.

وإذا كما إلي عهدٍ قريبٍ نمرُّ بمحنةٍ اجتماعيةٍ قوامها إيثار الذكور علي الإناث، فإنَّنا الآن نجد أن هذه الظاهرة المخيبة للأمال علي وشك الزوال، إن لم تكن قد زالت بالفعل، ولكن ما زلنا نُذكِّر أن هذا التمييز من شأنه أن يجعل جوُّ الأسرة مشحوناً بالصراعات بين الجنسين، يemor بالعداء والكرهية. نعم، هناك أطفال يتميِّزون بصفاء السريرة وحُسن المعاشرة، وغيرهم يتصفون بالمشاكسة والعناد والعصبية، ولكن لا ننسي مبدأ مهمّاً من مبادئ التربية القويمة السليمة، ألا وهو مبدأ الفروق الفردية الذي يتحتم علينا مراعاته عند التربية، كما أن أسلوب التمييز بين طفلٍ وآخر لا يصلح لاستخدامه وسيلة من وسائل التقويم أو التأديب لتعديل السلوك إلي الوجهة المطلوبة.



القسم الرابع

الحياة المدرسيّة

الفصل الأَوَّل

كيف يمكن علاج « فوبيا » المدرسة ؟

عندما يذهب الطفل إلي المدرسة يصبح تحت إشراف أفراد ليسوا من أهله أو جيرانه، ومن ثمَّ فإنَّه يتحرَّك من وسطٍ تسوده الروابط الشخصية إلي وسطٍ آخرٍ مغاير ومختلف، وعلي ذلك.. فإنَّ المدرسة تربط الطفل بنظام اجتماعي أوسع وأرحب. والمدرسة بطبيعة الحال تعمل بالمشاركة مع البيت في مساعدة الطفل علي تحقيق النموِّ المتكامل علي مختلف الأصعدة: الجسديَّة، والعقليَّة، والنفسيَّة، والاجتماعيَّة، والأخلاقيَّة

وبقيناً.. فإنَّ المدرسة – وهي تسعى إلي تحقيق أهدافها – فإنَّها تضع نصب أعينها كيف تجعل تلاميذها كيف يشعرون بالولاء والانتماء، ويعملون بنجاحٍ كلِّ الأعمال الموكلة إليهم حتي يشعروا بالثقة في أنفسهم، وكيف يواجهون الإخفاق بنوعٍ من الصبر وعدم اليأس، ويقبلون علي الحياة بأملٍ وحماس، كما تُعلِّمهم كيف يتنازلون عن بعض رغباتهم إذا لزم الأمر، ويتخلون عن أنانيتهم وتمرُّكهم حول ذواتهم، كي يعيشوا بين الآخرين في إثارةٍ وتعاونٍ وعطاءٍ متبادل.

ونظراً لتعقُّد عناصر الثقافة واتساع دائرتها، التي يتعيَّن علي الفرد اكتسابها من جهةٍ، وانصراف الآباء والأمهات للنهوض بأعباء الحياة الاقتصاديَّة والاجتماعيَّة من جهةٍ أُخري، فقد بدأت الأسرة – في هذه الآونة – تفقد كثيراً من وظائفها، لذلك.. فإنَّنا نري أنَّ المدرسة هي المؤسسة الوحيدة، التي يجب أن تعوِّض أبناءها النقص الذي أصاب دور الأسرة من تقلُّصٍ أو تراجع.

● ماهية.. "فوبيا" المدرسة !!

رغم أنَّ المدرسة هي حلقة الوصل الأوَّلي بين الطفل والمجتمع إلاَّ أنَّ الأطفال اعتادوا الخوف منها لأتفه الأسباب، وبعضهم يصل به الخوف لدرجة «الفوبيا» حتى إنَّهم ينكمشون في أماكنهم لا يتحدثون إلي أحدٍ في انتظار أن يأتي إليهم أحد ذويهم، فما الذي يجعل الصَّغير يخاف من المدرسة.. هل هو المجتمع المفتوح المليء بالصخب؟ هل التصاقه بأمِّه؟ أم أن هناك أسباب أُخري؟

«ماري فرانس هوزي»، الطبيبة النفسانية للأطفال، بمستشفى «روبرت دييري» في باريس. ومؤلفة كتاب «رهاب الأطفال»، تقول عن كيفية التمييز بين الخوف المرضي من المدرسة، والرغبة العادية لدى أي طفل من الإفلات من حصة الدرس: «قناعتي الشخصية هي أنني لا أريد أن أُفرّق بين الاثنين، لأنَّ الرُّغبة في الإفلات من حصة الدرس ليست حدثاً طبيعياً، هناك متعة حقيقية في لقاء زملاء المدرسة. الرُّغبة في التنزه ونسيان قاعة الدرس شيء اختبرناه جميعاً. ولكن عندما يصبح شيئاً متكرراً فهناك بالتأكيد معاناة كامنة. هذه الحالات من رفض الذهاب للمدرسة أو الرغبة في الانقطاع عن الدراسة ليست أمراً طبيعياً، وأعتقد شخصياً أن هذا لا يختلف كثيراً عن رهاب المدرسة».

وعن «فوبيا» المدرسة، وهل هي مدعاة للقلق أم لا قالت الطبيبة «ماري»: «لا يجب أن نقلق لمجرد يوم أو بضعة أيام من الغياب، لكن عندما يصبح غياب الطفل شائعاً، ويبدأ ببعض الحصص و يتكرر هذا السلوك لفترات طويلة، ورغم كلِّ المحاولات يرفض الطفل الذهاب إلى المدرسة، متذرعاً ببعض المبررات لعدم الذهاب إلى بعض الحصص الدراسية، حتى لو كانت حصص التربية الرياضية أو التربية الفنية، حينها يتوجّب توخي الحذر واتخاذ الإجراءات الوقائية والعلاجية».

● مَنْ هم الأطفال الذين يخافون المدرسة ؟

هناك نوعان من الأطفال أو التلاميذ الذين يخافون من المدرسة:

◆ النوع الأول:

الأطفال أو التلاميذ الذين يعانون تراكم اضطرابات القلق، منهم الطفل الذي يعاني قلق الانفصال وبالتالي فإنَّ فعل الابتعاد عن البيت العائلي سيما والدته يبدو مستحيلاً، وهناك الذين يعانون فوبيا اجتماعية ويصابون بالذعر لمجرد خروجهم إلى الشارع، وهناك الذين لا يحتملون نظرات الآخرين إليهم، أو الذين لا يحتملون أن يُسألوا من أساتذتهم. وهناك مظاهر قلق تزداد حدتها بسبب عوامل خارجية، مثلاً كأن يكون الطفل قد تعرّض للذل أمام رفاقه، أو أن أحداً اعتدى عليه، أو أن أحدهم يهدده.

♦ النوع الثاني:

الأطفال أو التلاميذ الذين يعانون فوبيا المدرسية، فهم المحبطون، وبالتالي فهم لا يبالون بالمدرسة إطلاقاً لأنها لا تعني لهم شيئاً، وسبب ذلك إمّا لأنّهم يحصلون باستمرار على درجاتٍ أو علاماتٍ متدنية ضعيفة، أو لأنّهم يشعرون بأنّهم غير مرغوب فيهم، أو بأنّ أحداً لا يفهمهم، خصوصاً التلاميذ الذين يعانون من عُسر القراءة، أو مفرطي النشاط.. لذا يكون اهتمامهم موجّهاً إلى مجالٍ آخر يُشعرهم بأنّهم مُقدرون ولهم قيمة، مثلاً هم يفضلون ألعاب الفيديو أو النشاطات الرياضية.

● « فوبيا » المدرسة .. الأعراض، وأهم الأسباب:

أخصائية علم نفس الطفل « كالين عازار » تتحدّث عن « فوبيا » المدرسة وسرّ خوف الأطفال بقولها: « هناك بعض الإشارات يجب الأخذ بها، وأولها أعراض جسدية، إذ يُصاب الطفل أو التلميذ بالذعر ويشعر بالآلام في الرأس أو المعدة، ويُعاني أزمات قلق حادة، عندما يحين وقت الذهاب إلى المدرسة. ثمّ العبارات التي يتفوّه بها، فهو يصرخ، ويتوسل إلى والدته ليبقى في المنزل، وقد يُهدّد بالهرب. وأخيراً يجد دائماً مبررات لخوفه من الذهاب إلى المدرسة، وذلك عندما يقول، مثلاً: « المدرس لا يحبني»، أو « زملائي يتهكّمون عليّ». واللافت أن هذه الأعراض تختفي خلال أيام عطلة الأسبوع أو الإجازة الصيفية.»

أمّا عن الأسباب، فنوجزها في التالي:

١. الفترة الأولى من دخول الطفل المدرسة وخاصة مرحلة رياض الأطفال تمثل صدمة اجتماعية كبيرة لأنها تنتزعه من أحضان الوالدين لعالمٍ مجهول ربما يفشل فيه أو ينجح. وهذا ما نسميه بـ « قلق الفراق»، ويكون هذا القلق في الغالب عادياً أو طبيعياً، حيث أنّه يدخل ضمن نطاق التطوّر الطبيعي للطفل.

٢ . القلق العام، أي الخوف من عدم فهم تعليمات المُعلِّمين أو المُعلِّمات، وعدم القدرة على استيعاب بعض الدروس .

٣ . القلق نتيجة الشك في القدرات، حيث يُعاني منها - غالباً - الأطفال من ذوي المشكلات أو الصعوبات في التحصيل المدرسي، فإذا لم يتم كشف وتشخيص هذه الحالات مبكراً، قد يعتقد الطفل (سواء كان على حق أم لا) أنه متخلف عقلياً .

٤ . الآباء أو الأمّهات الذين يطلبون من طفلهم النبوغ أو التفوق بما يفوق قدراته الذهنيّة والعقليّة، فإنّه يشعر بالعجز عن تحقيق مُراد أهله ممّا يجعله يُصاب باضطراب القلق الذي يُعبّر عنه بأعراض الفوبيا المدرسيّة .

٥ . كثرة الواجبات المدرسيّة التي تتطلّب من التلميذ الصّغير جهداً كبيراً لإنجازها .

٦ . المشكلات الناجمة عن الاحتكاك بالأطفال الآخرين، فتعرض الطفل للضرب أو الإهانة أو التحرش قد يجعله يعرض عن الذهاب إلي المدرسة .

● أهم الوسائل التربوية الحديثة لعلاج « فوبيا » المدرسة :

عموماً، فقد تواجه الأسرة بعض المشكلات والصعوبات حينما يهّم الطفل بدخول المدرسة سواء مع بداية العام الدراسي الجديد بعد انتهاء العطلة الصيفية، أو حينما يبدأ الطفل علاقته بالمدرسة للمرّة الأولى في حياته حيث يواجه الآباء والأمّهات مشكلة إقناع الطفل بالتوجه إلي المدرسة .

وكثيراً ما نري أنّ الآباء والأمّهات يفاجئون برفض الطفل أن يدخل المدرسة، ولا يُريد أن يُفارقهم، ولذا فهو ينفجر في بكاءٍ طويل، ونحيبٍ متواصل، وركلٍ وضربٍ مستتجداً بالألّا يُترك وحده. هذا المشهد الدامي يتكرّر كثيراً عند بوابة المدرسة، ويلعب بطولته كلّ عام طفل جديد من تلاميذ سنة أوّلِي حضانة، أو مدرسة. مشهدٌ قد يتحوّل لدي الطفل الصّغير إلي مشكلةٍ نفسيّةٍ يُعرّفها علماء التربية وعلم النفس باسم « فوبيا المدرسة»، أو الخوف الشديد من المدرسة، وخوف الابتعاد عن الأهل سيما الأمّ. لذا يري

العلماء ورجال التربية أنه من الضروري إعداد الطفل نفسياً وبدنياً لهذه المرحلة المهمة في حياته، وهي دخوله الحضانة أو المدرسة لأول مرة.

وعلى الأسرة تقع مسؤولية إقناع الطفل بدخول الحضانة أو المدرسة، وتهيئته لذلك، ولكن كيف يتم هذا الإقناع؟ هذا ما سنحاول الإجابة عليه في الفقرات التالية:

● أولاً :

في البداية، على الأهل أن يتحققوا من الأسباب التي تجعل طفلهم يخاف من المدرسة، فهناك فرق بين التلميذ الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة بسبب خوفه من الانفصال عن والدته وهذا النوع من الخوف يجب أن يتلاشى في غضون أيام، وبين الخوف الدائم أي حصول نوبة رفض دائمة خلال العام المدرسي، فهذا مؤشر يدل على وجود مشكلة حقيقية، فإمّا أنّه يواجه مشكلة عائلية، مثل انفصال الوالدين، أو قدوم مولود جديد إلى الأسرة، وفي كلتا الحالتين على الأهل أن يقوموا بتعزيز الشعور بالأمان والطمأنينة لدي طفلهم.

وإذا لم تكن المشكلة في العائلة فعلى الأم أن تتحقق من الأسلوب التعليمي في المدرسة، فقد يكون المعلم أو المعلمة يتسم بالقسوة، ولا يعرف كيف يتعامل مع صغار التلاميذ، أو قد يكون هناك طفل آخر يهدده بالإيذاء ، أو أن المنهج التعليمي لا يتناسب مع قدراته ، وبالتالي يشعر بالعجز مما يؤدي إلى عزوفه عن الذهاب إلى المدرسة بشكل حاسم.

● ثانياً :

أن يتم إخبار الطفل من خلال التحدث معه قبل ذهابه إلى المدرسة بأسابيع أو أيام عن مزايا المدرسة، وأنّها ليست مكاناً لتلقي العلوم والمعارف وأداء الواجبات المنزلية فقط، ولكنها مكان جميل لتكوين أصدقاء وزملاء يشاركونه في ممارسة هواياته واللعب معه، ولا بد أن نُحدّثه بحُبِّ واهتمامٍ من خلال الروايات عن ذكرياتنا الخاصة بالمدرسة والأشياء الرائعة التي وجدناها فيها وبخاصة الرحلات إلى الأماكن السياحية

والحفلات الموسيقية وحفلات التفوق التي يتم فيها تكريم المتفوقين علمياً ورياضياً وفتياً.. إلخ، بما يُحبّب الطفل في الالتحاق بالحضانة أو المدرسة لكي يستمتع بكلّ هذه الأنشطة. ولنحذر تماماً من أن نقول للطفل أنّ المدرسة هي وسيلة مثالية للتخلّص من إزعاجه أو إزعاجه أو عناده، ولنحذر أيضاً من ضرب الطفل إذا رفض فكرة الذهاب إلي الحضانة أو المدرسة حتي لا يُكوّن انطباعاً سيئاً بأن المدرسة مرتبطة بالعقاب البدني أو المعنوي، وهو الأمر الذي يؤدي إلي كراهية المدرسة وخوفه الشديد من فراق أسرته وهي المحيط الدافئ الذي يُحبه الطفل ويجده بجوار أبيه أو أمّه أو أخته.

● ثالثاً :

فلنعوّد الطفل قبل ذهابه إلي الحضانة أو المدرسة بفترة كافية أن يعتمد علي نفسه في تناول طعامه وشرابه وارتداء ملابسه وفضاء حاجته، ومن الأنسب في هذا المجال أن نشاركه في اختيار أدواته المدرسية من كراسات وأقلام وحقيبته المدرسية وألوان التربية الفنية وملابس التربية الرياضية، ولا مانع علي الإطلاق من اصطحابه إلي الحضانة أو المدرسة عند القيام بتسديد مصاريف المدرسة واستلام الكتب المدرسية الجديدة قبل بداية العام الدراسي بأيامٍ حتي يكون هناك تواصل بين الطفل والمدرسة، ومن ثمّ لا يشعر الطفل بغربة المكان عند ذهابه إلي المدرسة في أوّل أيام العام الدراسي.

● رابعاً :

وجبة الإفطار وجبة أساسية وضرورية للطفل، لذلك لا بدّ من الحرص علي إمداد الطفل بها، علي أن تتضمّن عناصر غذائية رئيسة مناسبة لعُمره، علي أن يزود أيضاً بوجبة غذائية أو « ساندويتشات » في حقيبته المدرسية مع منحه مصروفاً مناسباً لشراء ما يحتاجه من مشروبات أو طعام من مقصف أو « كانتين » المدرسة، حتي لا يُصاب بالملل من تكرار طعام البيت، مع نصح الطفل بحُسن التصرف في إنفاق مصروفه اليومي.

● خامسا :

أن يتم تجهيز مكاناً مناسباً لأداء الطفل لواجباته المدرسية والاستذكار، علي أن يكون هذا المكان مزوداً بإضاءةٍ جيدةٍ ومناسبةٍ، وتوفير مكتب أو منضدة لهذا الغرض، ومقعد ملائم لعُمره، علي نحرص علي إرشاده بقواعد الجلسة الصحيَّة وأهمها أن يكون الظهر منتصباً، حتي يتشجع الطفل علي البقاء أطول فترة ممكنة ومعقولة للاستذكار، ولنعرف أن نجاح الطفل في أداء مهامه المدرسيَّة، يعود عليه بالتشجيع والثناء من مُعلِّميه، وهو ما يُحبِّبه أكثر في الحضانة أو المدرسة.

● سادسا :

الواجبات المدرسيَّة شق أساسي من العملية التعليميَّة، لذا ينبغي أن نحرص أن يؤديه الطفل بنفسه، وفي موعد مناسب، ولنجعل من واجبه الدراسي فرصة ملائمة لتعليمه كيف يعتمد علي نفسه، وهنا ننهي عن جلوس الأب أو الأم بجوار الطفل وقت أدائه الواجب كي لا يعتاد علي ذلك، ولنجعل التواجد معه أو بجواره للمتابعة والمشورة فقط في حال الاحتياج لذلك، حتي لا يصبح فيما بعد من الشخصيات الاتكاليَّة.

● سابعا :

أن نسمح للطفل أن يستريح بعض الوقت بعد العودة من دور الحضانة أو المدرسة، وكذلك بعد أداء واجبه المدرسي والاستذكار، وذلك بأن نترك له حُرِّيَّة اختيار ما يفعله لتجديد نشاطه سواء بمشاهدة البرامج أو المسلسلات التلفزيونيَّة الهادفة، أو من خلال الحاسوب (الكمبيوتر)، وأفلام الكارتون المناسبة لعُمره، أو اللُّعب مع أصدقائه، أو ممارسة هواياته الخاصَّة.

● ثامنا :

أن نُقدِّم للطفل بين الحين والآخر هدية رمزيَّة كُلمَّا حقَّق تقدُّماً ملموساً في دراسته، مثل شراء لعبة تروقه، أو قصَّة مصوَّرة جميلة، أو اصطحابه في نزهةٍ أو رحلةٍ خارج

المنزل.. إلخ، ولا مانع من الاحتفال بتفوقه في المنزل مع زملائه وأصدقائه، ولنحذر كلَّ الحذر من عقاب الطفل الجسدي أو المعنوي إذا لم يُحقَّق النتائج المأمولة منه، والأجدر بنا أن نعرف علي وجه التحديد أسباب هذا الإخفاق سواء كان من البيت أم من الحضانة أو المدرسة، حتى يتم العلاج المناسب وبالتالي تحقيق النجاح والتفوق.

● تاسعا :

لا ينبغي إجبار الطفل الصَّغير علي الجلوس للكتابة أو للقراءة أو الاستذكار فترة طويلة، فالطفل حتي سن سبع (٧) سنوات لا يستطيع الكتابة أو التركيز لأكثر من عشر دقائق متواصلة يطلب بعدها فترة من الرَّاحة للاستجمام وتجديد النشاط، ويمكننا استثمار هذه الرَّاحة في تناوله كوباً من العصير الطازج، أو تناوله «ساندويتش» صغير، أو قطعة من الحلوى، ثمَّ يعود لاستكمال استذكاره.

● عاشر :

لا يسمح للطفل في أثناء العام الدراسي بالسهر لساعات متأخرة من الليل، فإنَّ هذا الأمر يضر بصحَّته العامَّة، كما يمنعه من الاستيقاظ المبكر وبالتالي عدم اللحاق بطابور المدرسة، ممَّا يجعله كثير الغياب، ومن ثمَّ يتخلف دراسياً عن أقرانه أو زملائه.

● حادي عشر :

اليوم الأوَّل من العام الدراسي غالباً ما تبدأه دور الحضانة أو المدارس بإعداد برنامج ترفيهي يسوده جوٌّ من الود والمرح واللَّعب مع الترحيب بالأطفال الجدد حتي تساعد الحضانة أو المدرسة الطفل علي تخطي رهبة اليوم الأوَّل، وتترك في نفس الطفل ذكري طيبة وجميلة تحفزه علي العودة إلي دور الحضانة أو المدرسة مرَّةً أُخري.. لذا فلا مانع من وجود الأب أو الأمُّ أو كليهما مع الطفل لإشعاره بالأمن والطمأنينة، وإشعاره أيضاً بأن المدرسة مكان مبهج يمكنه من خلاله مع تلقي العلوم والمعارف اللَّعب والمرح مع زملائه وأصدقائه، مع وجود تواصل في العلاقات بين الوالدين والمدرسة لمتابعة طفلهما ودعمه نفسياً ودراسياً.

الفصل الثاني

حقيبة الطفل المدرسيّة.. وأهم القيم التربويّة

مع دخول الطفل عالم المدرسة فإنَّ ظروف حياته تتغيَّر كثيراً، وكذلك أنماط معيشتة، وهي تغيُّرات جذرية، وسلوكياته تكتسب سمات جديدة، ويُطالب بأداء مهام وواجبات كان مُعفي منها من قبل، فهو لم يعد حُرّاً طليقاً معظم النهار حيث كان يلهو ويلعب، ولم يعد من حقه أن يخلد إلي النَّوم متى شاء، أو يستيقظ في الوقت الذي يروقه، بل غدا في ظل أجواء عالم المدرسة.. خاضعاً في نومه واستيقاظه لمواقيت ومواعيد مُحدَّدة ومنضبطة، وفوق كلِّ هذا فهو مُطالب بأداء واجبات مُعيَّنة، وتنفيذ تعليمات بعينها، غالباً ما تحد من تحرُّكاته العشوائية غير المنتظمة.

وفي ظل هذه الأجواء الجديدة فإنَّ مداركه تتسع وتتموُّ بفضل ما يحصل عليه من معلومات ومعارف تمنحها إياه المناهج الدراسيَّة، وهو يكتشف أيضاً أشياء جديدة كلِّما ذهب إلي المدرسة أو عاد منها، والطفل بالطبع تتسع دائرة معارفه الاجتماعيَّة، فبعدما كانت محصورة في الأب والأم والإخوة والأخوات، أصبح لديه الآن مجموعة لا بأس بها من الأتراب والأصدقاء من أوساط اجتماعيَّة وثقافيَّة متباينة، وهذا يُعد مكسباً هائلاً للطفل فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمدرسة، بحيث ينشغل بها، ويميل إليها، علي اعتبار أنَّ هناك رفقاء وزملاء يقتسمون معه المهمة ذاتها، والمشغل عينها، ويُسرِّون عنه أثناء قطع الطريق الفاصل بين البيت والمدرسة، كما يُروِّحون عنه بألعابٍ وتسلّياتٍ جديدة في فترات الاستراحة.

وفي المقابل فإنَّ الآباء والأمَّهات يبدؤون رحلة شاقة من الأرق والقلق، نظراً للتخوُّفات التي يبديونها من كثرة هؤلاء الرفاق والأتراب خشية أن يقتفي الطفل خطواتهم التي قد تتسم بسوء السلوكيات أو التصرُّفات، فمنهم المُسالِم والعدواني، والمتسامح والحاقد، والكسول والمجتهد، المشاكس والمنضبط، الغبي والذكي.. إلخ، هذا من جهة، ومن جهةٍ أُخري فإن الطفل في مراحل عمِّره المبكرة لا يستطيع التمييز بين مَنْ يعود عليه من الأصدقاء بالنعف ومَنْ يعود عليه بالضرر ممَّا يجعل هاجس سقوطه في بؤر الكسل والتهاون وسوء السلوك يجثم بقوة علي صدر الوالدين، ولكن دعونا أن نقول: إنَّ أساليب التربية المنزليَّة ومتابعة الآباء والأمَّهات لأطفالهم في البيت والمدرسة كفيلا بحلِّ أيَّة مشكلات تظهر في هذا الصدد.

وفي هذا الإطار فإنَّ الحقيبة المدرسيَّة كثيراً ما ترتبط بأهم الاستعدادات لدخول الطفل إلى عالم المدرسة، ولا نغالي القول إذا أدركنا أنَّ هناك علاقة وطيدة قد تربط الطفل بحقيبته المدرسيَّة، والتي تعتبر من جهتها رفيقاً يصطحبه في طريقه من المدرسة وإليها، ولكن الحقيبة المدرسيَّة تتميَّز عن باقي الزملاء والأصدقاء مهما بلغت درجة الصداقة التي تربطه بهم في أنَّها تلازمه داخل الفصل الدراسي، وداخل البيت..

ومن هنا وجب علي الوالدين تكثيف الجهود لتوثيق أوأصر هذه العلاقة الحميمة، وذلك من خلال استثمارها في استتبات عادات سلوكية حسنة، وتصرفات محمودة سويَّة في كيان الطفل المتنامي.

ونحن لا يمكننا الحديث عن علاقة الطفل بحقيبته المدرسية دون أن نعالج هذه القضية المهمة من كافة جوانبها وأبعادها.

● مقدار ما يحمله الطفل في حقيبته المدرسيَّة:

نفرح كثيراً عندما نشاهد أطفالنا يضعون حقائبهم المدرسيَّة علي ظهورهم وهم يتوجهون إلي مدارسهم لينهلوا من ينابيع العلم والمعرفة، ولا غرو فإنَّ الحقيبة المدرسيَّة أصبحت رمزاً للعلم والتعليم، وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من كيان الطفل وشخصيته، إنَّه منظر مألوف يبعث علي السرور والأمل والتفاؤل وأطفالنا يحملون حقائبهم وهم يودعون ذويهم ثمَّ يتوجهون نحو المدرسة.

ولكن هذا المشهد الجميل سرعان ما يبعث المخاوف في نفوس الآباء والأمهات عندما يتعرَّفون علي مخاطر الحقيبة المدرسيَّة وثقل وزنها علي العمود الفقري للطفل، سيما وهو في طور النمو والارتقاء. لقد ذكرت دراسة تمَّ نشرها في «فيينا» أنَّ أمراضاً وتشوُّهات في العمود الفقري والمفاصل قد ظهرت بين طلاب المدارس نتيجة لعدد الكتب والكراسات التي يحملونها من إلي المدرسة، وأحصت الدراسة مجموع ما يحمله الطفل النمساوي سنوياً من الكتب والكراسات بما يُعادل ٢,٣ طن. وقد طالب وزير التربية والتعليم المُعلِّمين والمُعلمات بتقليل طلباتهم من التلاميذ، وتقليل

عدد الكتب التي يحملها التلاميذ بحيث لا يزيد وزنها علي ما يتراوح بين ١٠ و ١٢٪ من وزن الطفل.

وفي دراسة أخرى بيّنت أنّ الطفل يحمل في حقيبته المدرسيّة ما يُعادل ٥ كيلو جرامات ذهاباً، ومثلها إياباً، ويعني ذلك أنّه يحمل طناً و ٦٠٠ كيلو جرام خلال العام الدراسي.

إنّ الحقيبة المدرسيّة مع محتوياتها تزن ما بين ٢٥٪ و ٤٠٪ تقريباً من وزن الطفل الذي لم يشدّ عوده بعد لحمل مثل هذا الثقل ممّا أثار انتباه الأطباء وخوفهم علي جيل الغد المُعرّض بالطبع للعديد من الأمراض، الأمر الذي يؤدي إلي تخلّف الأطفال عن مدارسهم سواء لضرورة تقديم العناية وتلقي المُعالجة الصحيّة لهم، أو بسبب ملل الأطفال أنفسهم وتعبهم من حمل تلك الأثقال الزائد.

● الحقيبة المدرسيّة.. وأهم الأضرار الصحيّة:

يري الأطباء أنّ حمل ثقل زائد في الحقيبة المدرسيّة يُعرّض الأطفال للأخطار في مناطق عديدة من أجسامهم كالرقبة والذراعين والكتفين والظهر حتي القدمين. وقد يُسبّب الثقل الزائد للحقيبة المدرسيّة ضغطاً علي القلب والرئتين نتيجة تشوّه الهيكل العظمي والعمود الفقري الذي يُصبح علي شكل حرف (C) ممّا يستلزم تدخُّلاً جراحياً، ولذلك يُحذر الأطباء من حمل الطفل لتلك الحقائق الثقيلة خاصّة علي أحد الكتفين، إذ أنّ احتمال إصابتهم بأمراض الظهر حينها يصل إلي ٣٠٪، في حين أنّ الاحتمال يتناقص إلي ٧٪ فقط في حالة حملها علي الكتفين.

وفي دراسة ألمانية حديثة بيّنت أنّ ١٩٪ من الأطفال دون سن السادسة يُصابون بتقوس الظهر، بينما يُصاب ٣٣٪ من تلاميذ المدارس من ١٢ إلي ١٤ سنة بهذا التقوس، وأنّ ٦٠٪ من الأطفال يمرون بمعاونة آلام العمود الفقري والمفاصل بين طلبة المدارس يكون السبب الرئيس فيها الحقيبة المدرسيّة الثقيلة.

علي أن حمل الحقيبة علي كتف واحدة يُسبب انحناءً جانبياً، وقد يؤدي إلي سير الطفل بطريقة غير طبيعية ومختلفة.

ومن نتائج الثقل الزائد في الحقيبة المدرسية أنه يؤدي إلي استدارة الظهر إلي الأمام أو تحدُّبه ممَّا يؤثّر علي شكل الجسم بصورةٍ عامَّةٍ وعلي العظام والجملة الحركية بصورةٍ خاصَّةٍ.

وما يُزيد من رعب الأطباء والآباء هو أن مضاعفات المرض لا تظهر بشكل آني في مرحلة الطفولة، وإنما قد تتطوّر مع مرور الأيام لتظهر في المستقبل علي شكل تحدُّب في الظهر، وهو الميل بالجسم نحو أحد الجانبين.

● كيف نتفادى مخاطر الحقيبة المدرسية ؟

هناك واجبات وأدوار ينبغي إتباعها والقيام بها حتي نتفادى الأخطار الناجمة من ثقل الحقيبة المدرسية، سوف نعرضها كالتالي:

● أولاً: واجبات الأسرة:

١. ضرورة تعويد الطفل علي حمل الحقيبة بطريقةٍ صحيحةٍ بحيث لا يستسلم لثقل الحقيبة ويميل بجسمه معها، بل يحاول دائماً أن يحافظ علي توازنه واستقامة عموده الفقري.

٢. أن يكون شكل الحقيبة بسيطاً بعيداً عن التعقيد، خالياً من الأطراف المدلاة القابلة للتعلُّق في الأشياء لتجنُّب الأخطار غير المتوقعة.

٣. أن يكون حجم الحقيبة ووزنها مناسبين مع وزن الطفل وسنه وحجمه.

٤. توعية الطفل بالطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة ومراقبته للتأكد من استيعابه وتطبيقه للتعليمات الخاصة بذلك.

٥. توفير وسيلة النقل الملائمة في حال إذا كان البيت بعيداً عن المدرسة، وعدم تحميل الطفل أعباء الحقيبة المدرسية الثقيلة لمسافاتٍ طويلةٍ.

- ٦ - إجراء فحص طبي دوري للأطفال، ويؤخذ بعين الاعتبار إجراء الفحوصات اللازمة للحالات المصابة أو المشتبه بها .
- ٧ - عدم شراء الكراسيات بشكل عشوائي، والالتزام بتوجيهات المدرسة فيما يخص الكراسيات المطلوبة .
- ٨ - توعية الطفل في البيت بعد التباهي والتفاخر بحمل الأشياء الثقيلة، وعدم الاستجابة لمثل هذا التباهي .
- ٩ - يؤكّد الأطباء علي أن أفضل طريقة لحمل الحقيبة المدرسيّة هي حملها علي الظهر وليس علي الجانبين، ولاكتشاف أي تشوّهات في العمود الفقري ننصح كلّ أمّ علي وجه الخصوص بملاحظة مستوي كتفي الطفل فإذا وجدت اختلافاً في مستواهما أو ميل في الرقبة أو عدم اتزان أثناء المشي، أو ظهور تقوس لأحد الأجناب في الظهر، عليها استشارة الطبيب فوراً، فالحقيقة الطبيّة تقول: إنّ أكثر أنواع اعوجاج الظهر والعمود الفقري شيوعاً ينجم عن حمل الأشياء الثقيلة علي أحد الأجناب، وإذا تمّ تلافي أسبابه في بداية الطفولة يصبح علاجه سهلاً عن طريق تمارين للظهر واستعمال الأحزمة الخاصّة بالفقرات، لهذا فإنّه بشيء من حُسن التصرف والملاحظة الدقيقة من الأمّ لأطفالها نتجنّب مثل هذه المشكلات .

● ثانياً: واجبات المدرسة:

- ١ - الأسلوب المُجدي لتفادي حدوث مثل هذه الإصابات يتمثّل في المقام الأوّل في عدم حمل الطفل لحقيبة مدرسية ثقيلة خاصّة في سنواته الدراسيّة الأولى، ويكفي جدّاً ثلاثة أو أربعة كتب .
- ٢ - مراعاة توزيع أحمال الكتب بوضع جداول مناسبة تُراعي وزن الطفل وعُمّره وحجمه، فطالب عُمّره ١٦ عاماً لا ينبغي أن يزيد وزن حقيبته عن ٥ كيلوجرامات .
- ٣ - ألاّ يزيد وزن الحقيبة ومحتوياتها بأي حالٍ من الأحوال عن ١٠٪ من وزن الطفل .

٤ - توفير خزائن خاصة في الفصول الدراسية للكتب والكراسات التي لا يحتاج التلميذ لنقلها يومياً .

٥ - توزيع حمل الكتب بين التلاميذ، فلو اقتسم تلميذان حمل كتب يوم دراسي بينهما فسينخفض الحمل أو الثقل بنسبة ٥٠٪ .

٦ - توعية التلميذ أو الطالب بطريقة الجلوس الصحيحة في الفصل، وفي البيت، وأثناء الاستذكار، وحتى طريقة المشي ليساعد ذلك في التخفيف من تكريس آثار ومضار الحقيبة، وفي هذا الأمر - كما في سواه - ينبغي تعاون البيت مع المدرسة .

٧ - في إطار توزيع الثقل بين التلاميذ أن يتم التنسيق بينهم بحيث يحمل بعض التلاميذ كتاب مادة معينة (كالرياضيات مثلاً)، والبعض الآخر كتاب مادة مغايرة (كاللغة العربية) . وهكذا .

٨ - أن تُعد قاعة مكتبية تحتوي كتب المناهج الدراسية فتوزع علي كل مجموعة من التلاميذ أو الطلاب نسخة من الكتب المقررة يستعملونها في المدرسة فيما يتركون كتبهم في البيت ويتابعون منها تحضير دروسهم وحفظها وكتابة واجباتهم دون الحاجة إلي حملها يومياً إلي المدرسة ومنها .

وفي هذا الصدد يجب أن يحافظ كل تلميذ علي نظافة هذه الكتب من العبث أو الإهمال، ثم يُعيدونها إلي المكتبة في نهاية العام الدراسي، لتوزيعها من جديد علي تلاميذ جدد . وهكذا .

٩ - كما يمكن للمدرسة كحل آخر كي لا تُسبب تنازعاً بين التلاميذ علي نسخة الكتاب الواحدة، أن تُخصّص لكل تلميذ نسختين من كل كتاب يستعمل إحدهما في البيت والأخرى في المدرسة التي يمكن أن تؤمّن أدرجاً خاصة أو خزانة صغيرة لكل تلميذ يضع فيها نسخة كتبه المدرسية إضافة إلي حاجياته التي يأتي بها من البيت ويحملها مع حقيبته، إذ يحمل في أحيان كثيرة مستلزمات حصص التربية الرياضية والموسيقية والفنية ممّا يزيد الأمر سوءاً، ولذلك قامت بعض الدول بإلزام المدارس بإجراءات مماثلة، كما قامت بسن قوانين لحماية الأطفال

بحيث لا تسمح أن يحمل الطفل ثقلاً يزيد علي ١٠٪ من وزنه، فمثلاً تحظر هذه القوانين حمل الفتيات تحت سن ١٦ سنة أكثر من وزن خمسة كيلوجرامات حقائبهن المدرسية.

● ثالثاً: واجبات المؤسسات التعليمية:

١. استخدام ورق خفيف الوزن لطباعة الكتب المدرسية.
٢. توفير وسائل تعليمية حديثة لعرض مادة الكتاب لتقليل الحاجة لاستخدام الكتاب في الفصل الدراسي قدر الإمكان، كاستخدام وسائل العرض الإلكترونية.
٣. توفير وسائل نقل للتلاميذ تمر بمسارات ومحطات قريبة من نقطة الذهاب إلي المدرسة والعودة منها.
٤. توزيع مواد الكتب قدر الإمكان بحيث تكون مادة كل فصل دراسي كتاباً مستقلاً.
٥. توفير نسخ إضافية من الكتب في المدارس، تُستخدم أثناء اليوم الدراسي وتبقى نسخة التلميذ في البيت للاستذكار وأداء الواجبات.

● رابعاً: واجبات التلميذ أو الطالب نفسه:

١. ألاَّ يحمل الحقيبة علي أحد الكتفين، كما لا ينبغي سحب الحقيبة ذات العجلات، لأنَّ ذلك يُسبب انحناءات في العمود الفقري إلي جهة الثقل أو الميل. كما أنَّ الحقائق ذات العجلات قد تكون مصدر خطر مروري وسبباً لحوادث السير، سواء بسبب اللُّهو أو اللُّعب، أو حين تجاوز الشارع وعبوره بها.
٢. أن يحمل الحقيبة علي الكتفين علي أن يفردهما ويرفع رأسه حتي لا يحدث انحناء في الظهر وبحيث يتوزع الحمل أو الثقل علي كامل الجسم.
٣. أن يتخلص من حمل الحقيبة قدر ما يمكن، فلا ينبغي للتلميذ أن يتمسك بحملها في كافة تقلباته، فمُجرد أن يقف أو يصل لمحطة الانتظار، ينبغي أن يلقها عن كاهله ليريح جسمه ولو قليلاً.
٤. عمل التمارين الرياضية اللازمة لإعادة المرونة للعمود الفقري واسترخائه.

٥ . أن يحمل التلميذ إلي المدرسة الكتب المقررة في اليوم الدراسي، أي الكتب التي يحتاجها فقط .

٦ . أن يحمل حقيبة تتناسب مع حجمه ووزنه، وأن ينقل الحقيبة أثناء سيره من يده اليمنى إلي يده اليسرى لفترةٍ أُخري، ثُمَّ يحملها علي ظهره لفترةٍ ثالثة وذلك للحفاظ علي تناسق الجسم وتوازنه .

٧ . عمل تمارينات لجميع أعضاء الجسم لمدة ٢٠ دقيقة من جلوس علي مقعد وسند ظهره، إلي الوقوف وتثبي اليدين علي الصدر، وأيضاً وقوف وتثبيك الأيدي خلف الظهر والتعلق أمام الحائط مع سند الظهر وبالتالي الوقوف مع فتح الذراعين وميل الجذع إلي الأمام مع شد عضلات الجسم بأكملها للأمام والثبات .

● الحقيبة المدرسية .. وأهم القيم التربوية :

● أولاً: تعويد الطفل علي مراجعة حقيبته المدرسية قبل حملها إلي المدرسة :

إنَّ تعويد الطفل علي مثل هذا التصرفُ الجيد سيدفعه إلي تقدير المهمة التي من أجلها يستيقظ في الصباح الباكر، ويقطع مسافة قد تكون طويلة إلي المدرسة، لأنَّه في مراجعته لحقيبته المدرسية بهذا الشكل المنظم وقبل دنو موعد الذهاب إلي المدرسة بفترةٍ كافيةٍ، سيجعله يتمرن ويتدرَّب علي أن يضع فيها الضروري والمطلوب من الكتب والكراسات وباقي الأدوات ويترك ما دون ذلك. وهي عملية مع تكرارها ستدفعه إلي التقدم بكلِّ همَّة للاستعداد لليوم الدراسي، مراجعةً وإنجازاً للواجبات والمهام المطالب بعملها وإتمامها، وتحضيراً للدروس التي سيتلقاها في مدرسته .

● ثانياً: تعويد الطفل علي مراجعة حقيبته قبل وضعها في مكانها المخصَّص :

علي الأبوين أن يربيا ابنهما أو ابنتهما علي مراجعة الحقيبة المدرسية أثناء العودة من المدرسة مباشرة، لأنَّه غالباً ما ينشغل الطفل أثناء رجوعه إلي البيت بأمرٍ من الأمور سواء أكان لعباً مع الأقران والأصدقاء، أم متابعة لبرنامجٍ من برامج التلفزيون

مماً يجعله يصرف وقتاً طويلاً بعيداً عن كتبه وكراساته، في حين أنه مُطالب بأداء واجبات منزلية مُعيَّنة، قد لا يؤديها إذا أهمل مراجعة حقيبته المدرسيَّة.

وفي هذا التعميد أيضاً فائدة أخرى ألا وهي مراجعة كتبه وكراساته وأدواته وحاجياته ومعرفة ما إذا فقد أشياء منها علي سبيل النسيان أو الضياع، حتي يمكنه البحث عنها في اليوم التالي.

من هنا يتعيَّن علي الأمِّ علي وجه الخصوص أن تمرِّن طفلها علي هذا السلوك الطيب بطرق مُحبِّبة حتي يتعوَّد الدقة والنظام، وحتى ينشأ علي القيام بأداء الواجبات المطلوبة منه قبل الخروج إلي اللُّعب مع الأصدقاء، أو متابعة ما يعرضه التلفزيون من برامج ومسلسلات.

● ثالثاً: تعويد الطفل علي أن يضع في حقيبته ما يحتاجه فقط:

تعويد الطفل علي أن يضع في الحقيبة المدرسيَّة اللوازم فقط، وتربية الطفل علي تخصيص حقيبته المدرسيَّة لكتبه وكراساته سيدفعه إلي اعتبار التحصيل والتعليم جدّاً ومثابرةً لا هزلاً وتهاوناً، لذا وجب علي الوالدين مراقبته في هذا المجال حتي لا تجد لُعبة من اللُّعب مكاناً لها بين الأقلام والأدوات لأنَّها متي كانت هذه اللُّعبة متواجدة في حقيبته المدرسيَّة تحوَّلت إلي آفة تنال من سلامة عملية التعليم والتحصيل، فقد يُغافل الطفل المُعلِّم أو المُعلِّمة أثناء شرح إحدى الدروس ويهمُّ بإخراج تلك اللُّعبة ويلهو بها، أمَّا إذا لم يتمكَّن من ذلك فإنَّ فكره سينشغل بأمرها ممَّا يجعله مشتتاً وشارداً طوال الحصة الدراسيَّة، وبالتالي يصبح استيعابه مشوهاً أو ناقصاً إن لم نقل منعدماً هذا من جهة، ومن جهةٍ أخرى ينبغي علي الأهل توعية الأطفال وتبييهم لعدم التفاخر بعدد الكتب والكراسات والأدوات والحاجيات التي يحملونها.

● رابعاً: تعويد الطفل علي وضع حقيبته المدرسيَّة في الأماكن اللائقة بها:

تربية الطفل وتعويده علي هذا السلوك الطيب يجعله يرفع من قيمة حقيبته المدرسيَّة في نفسه، لأنَّ في اختياره مكاناً مناسباً لوضعها تعلُّقاً جلياً واهتماماً واضحاً

يقوده بالطبع إلى حُبِّ ما تحويه من كتب وكراسات وأدوات، وهذا الحُبُّ يدفعه إلى نموِّ رغبته في التعلُّم والاستيعاب والتحصيل ومن ثمَّ التفوق الدراسي المأمول.

وهناك فائدة أخرى تنطوي على تربية الطفل لاختيار أماكن مناسبة لوضع حقيبته المدرسية وخصوصاً داخل المنزل حيث سيجعله ذلك يبتعد بها عن عبث إخوته أو أخواته الصغار الذين قد يدفعهم الفضول وحُبُّ الاستطلاع إلى تمزيق الكتب أو الكراسات، وهذا العمل من شأنه أن يُعرقل عملية المراجعة والاستذكار والتحصيل المثمر، كما أنه يبعث السأم والضيق في نفس الطفل، إذ لا إعداد جيد، ولا مراجعة متأنية، ولا استذكار مثالي في كتب وكراسات ممزقة أو تالفة، وهنا لا ينبغي نسيان ما لاهتمام الطفل بكتبه وكراساته من أهمية في تعويده على حُسن التسيق والتنظيم والترتيب الذي ينعكس بالضرورة إيجاباً على تحصيله المدرسي سواء في البيت أو المدرسة.

● خامساً: تعويد الطفل على الاهتمام بحقيبته المدرسية أثناء حملها:

يتعيَّن على الوالدين تعويد الطفل على الاهتمام بحقيبته المدرسية وهو يحملها أثناء ذهابه إلى المدرسة وعودته منها حتى ينشأ على اعتبارها شيئاً مهماً في حياته، لا شيئاً غريباً عنه هو ملزم بحمله إلزاماً قسرياً لا فكاك منه، وعلي ضوء ذلك التعويد سيتربي الطفل على أن حقيبته المدرسية شيء يخصه بالذات، ومن ثمَّ فمن حقه وحده أن يحملها وبالتالي العناية بها وتلافي كلِّ ما من شأنه أن يُسيء إليها، أو يعرضها إلى أدنى تلف أو عبث.



الفصل الثالث

ترسيخ قيم التعاون والتنافس داخل المدرسة

يمكننا أن ننظر إلي السلوك من زاويتين: زاوية تتعلّق بالفرد، وزاوية أخرى تتعلّق بالمجتمع، فالفرد سلوك مباين لسلوك المجتمع الذي ينخرط تحت لوائه.. من هذا المنطلق نستطيع القول بأنّه من الممكن النظر إلي موضوع «التعاون» Cooperation و«التنافس» Competition من زاوية الفرد، كما يمكن في الوقت نفسه النظر إليه من زاوية المجتمع.

وواقع الأمر أنّ هناك من المواقف ما يكون التعاون فيها مفيداً، بينما هناك من المواقف ما يحتم التنافس، فالفرد يستطيع التعاون مع زميله بصدد ما قد يغمض علي أحدهما من فهم مادة دراسية مُعيّنة، وذلك لأنّه لا تعارض علي الإطلاق بين أن يحصل أحدهما علي مجموع كبير في نهاية العام، وأن يحصل الآخر علي مجموع كبير مثله أيضاً. ولكن الحال يختلف إذا كانا مُقبلين علي امتحان لمسابقةٍ ما، يُراد من ورائها اختيار واحد منهما فقط لشغل وظيفة بعينها. المسألة هنا لا تحتمل التعاون إلّا في أضيق الحدود، ولكنّها بكلّ تأكيد تتطلّب التنافس، لأنّ واحداً فقط هو الذي سيحظي بتلك الوظيفة دون الآخر.

وبالطبع ما يُقال عن الأفراد يُقال عن الجماعات أيضاً، فلا تعارض مطلقاً في القضاء علي مشكلة الأمية في مصر والقضاء عليها في أي مجتمع آخر، بل إنّنا في هذا الصدد علي استعداد لعقد المؤتمرات مع الدول الأخرى للتوصل إلي أفضل الوسائل الكفيلة للقضاء علي هذه المشكلة في جميع بلاد العالم. ولكن حالة أخرى كعملية تصدير بعض السلع أو المنتجات المصرية إلي الأسواق الخارجية بهدف الحصول علي عملات صعبة لتدعيم الدخل القومي.. فإنّ ذلك يُحتم التنافس مع تلك الصادرات، التي تصدرها دول قد تتمتع بعلاقاتٍ أو صلاتٍ قويّةٍ وأخويةٍ بمصر.

● ماهية التعاون :

التعاون هو القدرة علي إقامة وشائج مشتركة مع أشخاص آخرين بقصد إنجاز عمل مُعيّن أو تحقيق غاية مُحدّدة، بيد أنّ نوعية التعاون تختلف باختلاف

الأعمال التي يُراد إنجازها أو الأهداف التي ينبغي تحقيقها، فلقد يكون التعاون بإزاء عملية صغيرة واحدة، وقد يكون بإزاء عملية مُعقَّدة، عندما يوكل إلي مجموعة من الأشخاص، أو إلي لجنة من اللجان النهوض بعملية كبيرة.. فتنقسم تلك العملية إلي وحدات بحيث توكل كُلُّ وحدة من تلك الوحدات إلي شخص واحد أو أكثر، فيكون هناك نوع من الاستقلال النسبي بين المشتركين في إنجاز تلك المهمة من جهة، كما تكون بينهم وشائج مشتركة فيما بينهم من جهة ثانية.

وهناك في حقيقة الأمر عدة معانٍ فرعية للتعاون، سوف نُقدِّمها كالتالي:

أولاً: التعاون يعني مشاركة شخص أو أكثر في اهتمام مشترك:

هناك اهتمامات كثيرة تستولي علي عقول وقلوب النَّاس، وبعض الاهتمامات تكون فردية منحصرة في نطاق شخص واحد لا يشترك فيها معه شخص أو أشخاص آخرون، من ذلك علي سبيل المثال: اهتمام الفرد بنظافته الشخصية، وبعض الاهتمامات تتسم بأنَّها مشتركة بين فردين أو أكثر، كما هو الحال في ممارسة إحدى الألعاب الثنائية أو الجماعية. وفي هذا النوع الأخير من الاهتمام يكون المشتركون في حالة تعاون فيما بينهم، لتحقيق أهداف النشاط الذي ينخرطون فيه ويمارسونه.

● ثانياً: التعاون يتوازي مع التنافس:

علي الرغم من أنَّ التنافس مُضاد للتعاون، فإنَّ كُلَّ نشاط تعاوني يتضمَّن في نطاقه تنافساً ما، فمثلاً بالنسبة لإحدى الفرق الرياضية المتنافسة فالمفروض أن يكون هناك تعاون كامل وتام بين أعضاء الفريق الواحد لتحقيق الفوز علي الفريق المنافس، وقد يصل هذا التعاون حد إنكار الذات والتباري بروح الفريق، ولكن الأمر لا يخلو من تنافس بين أعضاء الفريق، فكلُّ لاعب يُريد مثلاً أن يُسجل أهدافاً في مرمى المنافس حتي تصنع له النجومية، أو لتثبيت مكانته في الفريق القومي، الذي يُمثل بلاده، أو لتهيئة فرص للاحتراف في الدوريات الأجنبية.. وهكذا.

كما أن كل تعاون في أي نشاط اجتماعي، لابد أن يتوازي معه تنافس بين المجموعات الفرعية، التي يتضمنها التنظيم الكلي للمجموعة الكبيرة، فكل تعاون ينطوي بكل تأكيد علي تنافس ما .

● **ثالثاً: النشاط التعاوني يتسم بالغرضية أو بهدف عام يُراد بلوغه وتحقيقه:**

فالمدرسة التي يسودها روح التعاون والتنافس هي تستهدف في نهاية المطاف إحراز نجاح مرموق لطلابها، وإكسابهم مستوي تعليمياً وثقافياً راقياً ومتميزاً.

● **رابعاً: النشاط التعاوني يشتمل أنواع مُعيّنة من المهارات:**

فالتعاون لا يتم من فراغ، بل يتم في نطاق أعمال مُعيّنة تتم إما بالمهارات اليدوية أو الإدارية.

● **خامساً: النشاط التعاوني يتسم بالدينامية:**

أي أنه لا يتسم بالضغط من الخارج علي الأفراد أو علي المجموعة، فحتي إذا كانت هناك مؤثرات خارجية، أو كانت هناك قيادة تحت المشتركين في النشاط علي بذل الجهد وتجويد الأداء.. فإن التعاون لابد أن ينبع من دخيلة الأفراد والمجموعة ككل بطريقتة دينامية، أي نتيجة بواعث نفسية داخلية، وليس نتيجة التحريك من الخارج.

● **ماهية التنافس :**

التنافس بمثابة مسابقة في انجاز بعض الأعمال أو تحقيق بعض الأهداف بين فرد وآخر، أو بين مجموعة من الأشخاص ومجموعة أخرى. والتنافس بين المجموعات يتضمن في الوقت نفسه التعاون في نطاق كل مجموعة من تلك المجموعات، ولكن التنافس فيما بين الأفراد لا يشتمل علي تعاون، ولذا.. فإن التنافس فيما بين المجموعات هو النوع المفضل، لأنه يُعلم أفراد المجموعات المتنافسة أن يتعاونوا كأفراد قبل أن يتنافسوا كمجموعات.

ولكن مع اعترافنا بأهمية التعاون والتنافس في تكوين شخصية الفرد.. فإنَّ الأعمال الإبداعية قد تكون أعمالاً تتسم بالفردية. ولكن من الملاحظ مع ذلك أنَّ العصر الحديث قد تطلب العمل في مجموعاتٍ حتى بالنسبة لكثيرٍ من الأنشطة الإبداعية، ولكن في هذه الحالات، فإنَّ كُلَّ عضوٍ في المجموعة يستقل بعمليةٍ فرعيةٍ يبدى إبداعاته فيها.

وقد يكون التنافس ضمناً غير صريح - كما هو الحال بين الفنانين والأدباء والعلماء - فكلُّ واحد منهم يتنافس ضمناً مع غيره من المشتغلين في المجال نفسه الذي يعمل فيه، فهو يريد أن يتفوق عليهم، ويأتي بالجديد غير المسبوق، فيُقال عنه إنَّه تفوق عليهم أو علي الأقل احتل مكانة مرموقة فيما بينهم. ولا شك أنَّ من الدوافع الرئيسة لدي الشخص المتنافس الرَّغبة في التفوق، فهو يعقد مقارنات مستمرة بينه وبين غيره من العاملين في مجاله، فيقيم ذاته، ويحدِّد مكانته قبل أن يُقيمه غيره ويحدِّد مكانته. وقد يضع المتنافس شخصيةً مُعيَّنة نصب عينيه ويحاول التفوق عليها دون أن يُعلن عن ذلك، وقد لا يجد شخصيةً يعينها ينافسها، ولكنَّه يضع نصب عينيه فئةً بأسرها من المشتغلين في مجاله ويعمد إلي منافستها.

وبهذه الطريقة التنافسية.. فإنَّ المتنافس يستثمر استعداداته إلي أقصى حدٍ، فهو يُحرر طاقاته الداخلية من مكانها ويخرجها إلي حيز الواقع، وقد جعل من إقباله علي هذا التنافس الضمني غير الصريح وقوداً لتنافسهِ.

ولسنا نُغالي إذا قلنا إنَّ المتنافس إذا تمنى أن يتعطل منافسوه عن بلوغ مراميهم أو أهدافهم.. فإنَّه لا يكون بذلك قد أخذ في تحرير طاقاته النفسية واستعداداته المطمور بدخيلته، بل يكون بذلك قد عطل تحرير تلك الطاقات والاستعدادات، لأنَّ في توقف المنافسين عن مسيرتهم التقدمية إبطاً للمنافسة ذاتها، فيركن هذا الفرد إلي الكسل والخمول، وبالتالي.. فإنَّه يكون قد وأد مواهبه واستعداداته، ولم يحاول إبرازها للعيان كما ينبغي وإخراجها إلي الواقع الحي. والمتنافس الذي يتمنى إصابة منافسيه بالمرض أو العجز عن مواصلة مسيرة التنافس، يكون بذلك قد خرج من نطاق التنافس وانخرط في إطار الحقد والضغينة، فهو لا يكون بذلك متنافساً، بل يكون حاقداً.

● تطوُّر ظاهرة التعاون والتنافس في مراحل الطفولة :

تتسم مرحلة الطفولة بالالتفاف نحو الذات، فيوجه الطفل اهتمامه إلى نفسه، ولا تكون أنانيته أخلاقية، بل تكون أنانية سيكولوجية (نفسية)، من هذا فإن هذه الأنانية لا تكون مذمومة. ولذا يجب علي الوالدين والراشدين من حول الطفل ألاَّ يرغموه علي محاولة مقاومتها وحمله علي التضحية من أجل الآخرين. بيد أنه لا يجب ألاَّ نفصل فيما بين الطفولة وما بعدها لأنَّ حياة الإنسان كُلُّ متكامل، وعلي هذا يجب أن نعترف بأنَّ هناك استمرارية وانسيابية فيما بين مراحل النمو المتباينة. من هذا المنطلق يمكن القول بأنَّه هناك بذور للتعاون والتنافس توجد في الطفولة، وأنَّ تلك البذور يجب أن نتعهد بها بالرعاية، بحيث يتم تشجيعها علي النمو، لكي تنمو شيئاً فشيئاً حتي يتم لها النضج في المراهقة.

والطفل الذي لا يُشجع علي تنمية نزعتي التعاون والتنافس لديه، لا يتسنى له أن يكتسب هذه النزعة في مراهقته، وبالتالي فإنَّه يظل ملتقاً حول محور ذاتيته، وتستحيل أنانيته السيكولوجية إلي أنانية أخلاقية فيكون عندئذ مذموماً من النَّاس المحطين به، ويكون سلوكه الأناني مرفوضاً من قبل مَنْ يعرفونه أو يتعاملون معه، ويوصف شخص كهذا بأنَّه مستمر علي حال الطفولة، ولم يتسن له أن ينمو بطريقةٍ سويَّة، بحيث ينتقل بالتدرج من الأنانية السيكولوجية، التي تتسم بها مرحلة الطفولة إلي الغيرية الاجتماعية، التي يجب أن تتسم بها مرحلة المراهقة ومراحل النمو التالية.

● ظاهرة التعاون والتنافس في مرحلة الطفولة المبكرة (٣ ، ٤ ، ٥ أعوام) :

الطفل فيما بين الثانية والثالثة من العُمُر ذاتي المركز، يدور حول نفسه، صعب المراس، ولكنَّه يتطوُّر بعد ذلك في سلوكه فيتعاون مع الراشدين ويصادقهم، وهو بسلوكه هذا يقترب اقتراباً واضحاً من الجماعة التي يحيا في إطارها.

والتعاون دعامة قويَّة من دعامات حياتنا، والناضج يتعلَّم كيف يعمل مع الآخرين، ويسعي أيضاً لرفاهيتهم في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع، والناضج يدرك أنَّ

أغلب مواقف الحياة تصطبغ بالتعاون كما تصطبغ بالتنافس، وهو يعلم أن الرغبة في الانتصار والتقدم قد تصبح دافعاً حيويًا يحفزنا علي بذل غاية الجهد والطاقة، ولكنه يدرك أن هذه الرغبة قد تتجاوز حدودها وتندفع في شدة تؤذي معها الآخرين كما تؤذي أنفسنا أيضاً. ولذلك فعندما يجد الناضج نفسه في موقف تنافسي فإنه لا ينسي أبداً أن يُراعي حقوق الآخرين وأن يُعاملهم بروح رياضية عالية.

والطفل يُحبّ في نهاية هذه المرحلة أن يُساعد والديه وأن يُساعد الآخرين، وهذا التعاون تصاحبه من جانب الطفل طلبات كثيرة ودائمة.

وتؤكّد عدة أبحاث حديثة أن المنافسة لا تظهر في السنة الثانية، بل تبدأ في الثالثة وتبلغ ذروتها في الخامسة من العمر، ثمّ تتطور بعد ذلك من منافسة فردية إلى منافسة جماعية، وتتصل من قريب بروح الانتماء إلى الجماعة والفريق، وتبدو في الألعاب الرياضية والتحصيل المدرسي، فهي بهذا المعنى مظهر من مظاهر التفاعل الاجتماعي السوي الذي يُحفز الفرد للطموح، وتحقيق المثل العليا البعيدة، وهي لهذا تتطور في حياة الفرد من المنافسة المادية إلى المنافسة المعنوية.

● ظاهرة التعاون والتنافس في مرحلة الطفولة الوسطي (٦ ، ٧ ، ٨ أعوام):

يزداد التعاون بين الطفل ورفاقه في البيت والمدرسة، وتكون المنافسة في أول هذه المرحلة فردية، ثمّ تصبح في آخرها جماعية في الألعاب الرياضية والتحصيل الدراسي، وإذا كان التنافس نضالاً من جانب الأفراد بعضهم البعض، فالتعاون جماعي نحو هدف مشترك.

● ظاهرة التعاون والتنافس في مرحلة الطفولة المتأخرة (٩ ، ١٠ ، ١١ أعوام):

يحرز الطفل عند وصوله مرحلة الطفولة المتأخرة، تقدماً ملحوظاً في النمو الاجتماعي، ومن مظاهر التقدم الاجتماعي لطفل هذه المرحلة متابعة كل ما يجري في عالم الكبار من جنسه، واتساع دائرة معارفه الاجتماعية، وشروعه في تكوين صداقات، وإن كانت غير دائمة. وهذا التقدم الاجتماعي يجعل الطفل يدرك المعاني

والصفات، التي تصاحب العلاقات الاجتماعية كالتنافس والتعاون، وهو لا يدركها فقط بل ويمارسها أيضاً، وعن وعي، ويظهر ذلك جلياً في لعب الأطفال.

فإذا قارننا لعب الطفل في هذه المرحلة بما كان في المراحل السابقة، نجد أن لعب الطفل في هذه المرحلة لعب جماعي، بمعنى أنه لا يلعب بمفرده، وإنما يلعب لعبة من ألعاب الفريق، وهي الألعاب التي يسودها ما يُسمى بـ «روح الفريق»، حيث لا يعمل لحساب نفسه وإنما يعمل لحساب الجماعة، ويتنازل بذلك عن جزء من شعوره بفرديته وإحساسه بذاتيته وشخصيته لحساب شخصية الجماعة، بينما يتسم لعب الطفل قبل هذه المرحلة بالفردية في مرحلة الطفولة المبكرة، وبالانعزالية قبل سن الثالثة. وعلى ذلك فسممة التعاون تظهر واضحة في لعب الطفل في هذه المرحلة.

ويُدرِك الطفل في هذه المرحلة معاني التعاون والتنافس على أرضية قوامها إدراكه للصفات التي يتصف بها وتميزه عن غيره من الناس، وكذلك الصفات التي يتصف بها زملاؤه المقربون.

● التعاون داخل إطار المدرسة :

يلاحظ على بعض الجماعات أن أفرادها يقبلون على الأنشطة التي تقوم بها الجماعة، وأن لديهم درجة طيبة من الاستعداد للتضحية بالوقت والجهد في سبيل تحقيق أهداف الجماعة، حيث تكون العلاقات السائدة بين الأفراد عند أداء الأعمال هي التعاون.

وقد أُجريت بعض البحوث الحديثة بهدف المقارنة بين الجماعات، التي يسود نشاطها أسلوب التعاون والجماعات التي يسود نشاطها أسلوب التنافس، وانتهت إلى أن الجماعات التعاونية تتميز بما يلي:

● وجود دافع فردي قوي لإنجاز الأعمال.

● وجود شعور بالواجب نحو الآخرين.

- مشاركة أكبر من جانب الأفراد مع التوزيع المنسق للجهود .
- حدوث قدر أكبر من الاتصال والتفاهم بين الأفراد .
- زيادة عامة في الإنتاج .
- شعور أكبر بالرضا وتعبير أوضح عن الصداقة .

وإذا كانت الجماعة تنتج من خلال التعاون أكثر مما تنتج من خلال التنافس، فإنَّ هناك بعض المبادئ المهمة التي يجب أن يُراعيها المُعلِّم في تصميم مواقفهِ التعليمية والتربوية، والتي يُريد أن يستفيد فيها من عامل التعاون. وهذه المبادئ هي:

- أولاً : أن تكون الجماعة غير مفروضة من الخارج، فالجماعة التي تتكوَّن تلقائياً وبرغبة أعضائها تكون أكثر فاعلية، ويكون التلميذ فيها علي استعداد لبذل أقصى جهده مع الآخرين لصالح الجماعة .

- ثانياً : أن يُراعي المُعلِّم بقدر الإمكان مبدأ التجانس عند إشرافه علي تكوين الجماعات الفرعية من التلاميذ، والتي سيكلف كلُّ منها بعملٍ مُعيَّن، بحيث يكونون متقاربي السن والقدرات .

- ثالثاً : أفضل درجات التعاون تحدث في الجماعة صغيرة الحجم، والتي تكون هناك علاقات مباشرة بين أعضائها، بعكس الجماعات الكبيرة التي يعمل فيها البعض فقط ويتعطل الآخرون، أو يأخذون مركزاً هامشياً، وقد يتحولون إلي أدوات تعطيل وكف أكثر منهم أدوات إنتاج وعمل. وحجم الجماعة المناسب في المدرسة الابتدائية هو من ثلاثة إلي خمسة أفراد .

- رابعاً : لكي يدعم المُعلِّم الأساليب والاتجاهات التعاونية عند التلاميذ . فعليه أن يوفر لهم في مواقف النشاط الجماعي المكان المتسع والأدوات والأجهزة الكافية، التي تضمن للجميع المشاركة الفعلية، وأن يتابعهم بحيث يتأكَّد من أن الجميع يُشارك ويستمتع من خلال هذه المشاركة، حتي يكون العائد الذي يحصل عليه كلُّ تلميذ دافعاً للمشاركة

في المواقف التالية، وأن يُعالج المُعلِّم أية بوادر استتثار أو استحواذ أو تسلُّط تبدو عند بعض التلاميذ، حتى لا تنمو الأساليب التنافسية العدوانية في الموقف الجمعي.

- خامساً : عند تقييم المُعلِّم لعمل الجماعة وتقييمه لنشاط كُلِّ فرد، يجب أن يعمل على تدعيم الروح التعاونية وروح الفريق بين الأفراد، فإذا كان سيئتي علي أحد الأعضاء فيجب أن يُشعر الجميع أنَّ الشئ يمكن أن يكون من نصيبه إذا كان أداؤه علي المستوي نفسه، وإذا أبدي بعض الملاحظات السَّلبِيَّة علي عمل أحد الأعضاء فهي ليست للإحراج بقدر ما هي للبناء، وبالطبع فليس هناك مجال للتهكُّم أو السخرية أو المقارنة التي تحط من قدر أحد الأطراف. وبعد التقييم والتوجيه الفردي، يجب أن يتم تقييم للجماعة ككُلِّ، وأن يتوجه المُعلِّم بتوجيهاته وإرشاداته لكُلِّ أعضاء الجماعة، حيث تتأكَّد شخصية الجماعة وكيانها في ذهن كُلِّ فرد.

● التنافس داخل إطار المدرسة :

تلاقي فكرة تشجيع روح المنافسة بين الأطفال نوعاً من التحفُّظ بين الآباء عامَّة والمُربِّين خاصَّة، ولكن علماء النفس ينصحون الآباء والمُربِّين، الذين لا يجدون غضاضة في ذلك بتشجيع روح المنافسة بين الأطفال في الإطار الصحيح.

وقد قام « دافيد مكسميليان » في جامعة «هارفارد» بدراسة لما يُسميه « الدافع إلي النجاح».. فإذا كانت الولايات المتحدة الأمريكية تهتم خاصَّة بقيمة الفرد في ذاته، وتشجيع المسؤولية الشخصية والاستقلال، فهي تعتبر الطفل الذي لا يبدي روح المنافسة طفلاً متأخراً، لأنَّ مفهوم المنافسة يحمل ضمناً معاني مرغوبة. ولا شك أنَّ مفهوم السلوك المنافس يتضمَّن إدراكاً لمفهوم العمل الجيد من بدايته حتي نهايته، كما يتضمَّن طريقة توفير المصادر الضرورية المتاحة لأداء العمل، وحُسن استخدام الفرد لها.

وفي إطار الفهم الصحيح والسليم للمنافسة، ننصح الآباء بتشجيع أطفالهم علي التنافس، ومن السهل علي الآباء متابعة ما يُحققه أطفالهم في هذا المجال، مع الشعور بالفخر لمساعدتهم علي تنمية قدراتهم، لتقديم أفضل إنتاجهم مع رفع كفايتهم في الأداء.

● التنافس ..وقواعد تطبيقه :

بالطبع يمكن استغلال التنافس كعامل منشط وكدافع للإنجاز، وقد أوضحت كثير من الدراسات الحديثة أنه يمكن استغلال التنافس كعامل يدفع الأطفال والشباب إلى مزيدٍ من الإنجاز في شتى المجالات. وإذا كنا نُحذِرُ من المبالغة في إثارة هذه المنافسة، فلأنَّ ذلك قد يؤدي إلى نتائج عكسية، مثل: تأجيج مشاعر الغيرة والحقد والقلق، ولذلك ينبغي، ونحن نطبق هذا العامل – سواء في البيت أو المدرسة أو النادي أو أية مؤسسة أخرى – أن نراعي هذه القواعد التربوية:

● أولاً : الاستخدام غير الواعي لهذا العامل قد يشيع بين أفراد الأسرة أو الجماعة جوًّا من الغيرة والحقد والبغضاء، وقد يكون التنافس في هذه الحالة عاملاً مثبطاً علاوة على التوتر، الذي تنعكس آثاره على الأنشطة، لذلك ينبغي أن ننقل إلى أطفالنا وشبابنا أنهم متفاوتون في القدرات والاستعدادات، وأنَّ كلاً منهم يستطيع أن يحقق وينجز في بعض المجالات دون الأخرى، وأنَّ المجال الذي يتفوق فيه فرد قد لا يتفوق فيه آخر، لذلك على الأبناء أن يبذلوا كلَّ جهدهم في الأداء على أن يتقبلوا النتائج بكلِّ الرِّضا، لأنَّها تعكس مجهودهم وقدراتهم، ويمكنهم أن يحلِّلوا النتائج التي توصلوا إليها بمساعدة الآباء أو المُعلِّمين، حتى يتعرفوا على نواحي القوَّة أو نواحي الضعف، فيعملوا على تقوية نقاط الضعف، وتنمية نقاط القوَّة، وبذلك يكون جهدهم جهداً واعياً مستتيراً، يؤدي إلى التقدُّم في كلِّ المجالات.

وعلى الآباء والمُربِّين أن يحافظوا على سلامة العلاقات بين الأبناء، فلا نجعل أحداً منهم يشعر بالغيرة أو الحقد نحو مَنْ سبقوه، أو يشعر بالاستعلاء والتفاخر نحو مَنْ سبقهم، وأن يعملوا على نقل روح الرياضة من الملعب إلى البيت أو المدرسة في تقبُّل النصر أو الهزيمة، حتى يفهموا أن التنافس الصحيح إنما هو عامل بناء وليس عامل هدم.

● ثانياً : بعض الأطفال أو الشباب يخشون مواقف التنافس لعوامل تربوية في تنشئتهم، وإذا اضطروا إلي ذلك انخفض مستوي أدائهم بصورة كبيرة، ونراهم يتحاشون المواقف التي تتضمن تنافساً معلناً، ويفضلون العمل بعيداً عن كل ما من شأنه أن يجعل هناك مقارنة بين أدائهم وأداء الآخرين، مع رغبتهم اللاشعورية الشديدة في التفوق علي الأقران، وهؤلاء الأطفال أو الشباب غالباً ما يعانون من عقدة النقص وإحساس دفين بالدونية.

وخوفهم من التنافس يرجع لسابق خبراتهم غير السارة في مثل هذه المواقف، ولأنهم تعرضوا للمقارنة عندما كانت في غير صالحهم. وهم يحجمون عن الدخول في مواقف التنافس، لأن احتمال عدم الفوز فيها – وهو احتمال وارد في ظل الثقة المفقودة – يُذكرهم بالإذلال والمرارة السابقة. ولذلك فإن هؤلاء الأطفال أو الشباب يُكونون مفهوماً غير دقيق وغير صحي للمنافسة، وعلي الآباء والمُعَلِّمين أن يصححوا لهم هذا المفهوم، ويتم هذا التصحيح في إطار مساعدتهم علي بناء ثقتهم بأنفسهم.

● ثالثاً : إذا كان البعض يخشي الدخول في مواقف التنافس، فإن البعض الآخر يتحمس لهذه المواقف علي أساس غير صحي. والرغبة في التنافس عند البعض قد تخفي وراءها شعوراً عدوانياً تجاه المنافسين، ويعدُّ الفوز أو التفوق في هذه الحالة إشباعاً للدوافع العدوانية لديهم، كما أن الهزيمة أو التخلُّف تدفعهم إلي الرغبة في الانتقام والشعور بالمشاعر السلبية تجاه المنافسين المتفوقين. هؤلاء الأطفال أو الشباب يُكونون مفهوماً غير صحيح للتنافس في ظل التربية الخاطئة، فكثير من الآباء يتخذون أبناءهم وسيلة لتحقيق طموحاتهم التي فشلوا هم في تحقيقها بأنفسهم، ومن ثمَّ يطالبون أبناءهم دائماً بمستويات عالية من الإنجاز والتحصيل، ويدفعونهم إلي المنافسة الشرسة تحقيقاً للفوز وإحراز التفوق، مهما كان الثمن، متجاهلين إمكانات الأبناء العقلية والجسمية وظروفهم المحيطة بهم.

ومنَّ تسعفه قدراته من الأبناء علي التفوق يرحب بهذا التنافس، باعتبار التفوق علي المنافسين الوسيلة المحققة لمطالب الآباء الخاصة. أمَّا من لم تسعفه قدراته.. فإنه

يتعرّض لضغوطٍ شديدةٍ مُتعدّدةٍ المصادر، تؤدي به في كثيرٍ من الأحيان إلى المشكلات السلوكيّة والنفسية. إذاً فالأبناء الذين يتخذون من مواقف التنافس وسيلةً لتحقيق عدوانيتهم تجاه الآخرين، هم أبناءٌ لآباءٍ يريدون لهم التفوق بأي ثمن، ولو على حساب علاقات الأبناء بزملائهم.

وعلى المُربّين أن يفهموا الدوافع التي تُحرّك هذه الفئة، وأن يصححوا لهم مفهومها الخاطيء وغير الصحي عن التنافس، وأن يتيحوا لهم أن يخبروا معه أنواعاً أُخري من العلاقات البناءة، قوامها التفاهم والعطاء المتبادل والود، وأن يجعلوهم يدركون أنّهم باستطاعتهم - من خلال هذه العلاقات - تحقيق ما هو أكثر ممّا يمكن تحقيقه من خلال التنافس العدائي، وأنّ تحقيق الإنجاز ليس بالضرورة على حساب العلاقات السويّة مع الآخرين، وأنّ التعاون والعلاقات الودية لا تتعارض مع الحافز الفردي للنجاح والتفوق، وبذلك يستقر لديهم المفهوم الصحيح للتنافس كعامل للبناء وليس للهدم.

● تكاملية التعاون والتنافس :

على الرغم من أنّ التعاون والتنافس يبدوان متعارضين ومتابدين.. إلّا أنّهما في حقيقة الأمر متواكبان ومتآزران، وأنّه حيثما يكون هناك تعاون يكون هناك تنافس أيضاً، وهذا يتبدى في حالة المجموعات المتنافسة، ففي إطار الأنشطة التي تتنافس فيها مجموعتان أو أكثر.. فإنّ التعاون يكون على أشدّه في نطاق كلّ مجموعة، بينما يكون التنافس في الوقت نفسه على أشدّه بينهما وبين المجموعة أو المجموعات المتنافسة معها.

ويتصف الموقف التعاوني التنافسي بالتكامل، إذا ما توافرت فيه مجموعة من الشروط التالية:

● أولاً : تكافؤ قوّتي المجموعتين المتنافستين:

فمثلاً بالنسبة لفريقي كرة قدم، فإذا كانت قوّة كلّ فريق متقاربة مع الفريق الآخر.. فإنّ التعاون في نطاق كلّ فريق يكون متكافئاً مع التنافس الذي يبديه مع

الفريق الآخر. ولكن إذا كان أحد الفريقين ضعيفاً ومنخفض المستوى في أدائه الكروي، فإنَّ التعاون في نطاق كلا الفريقين يهبط، والفريق الأقوى في حقيقة الأمر قد يُتَّهم بالتخاذل وعدم الجدية في الأداء، ولكن الواقع أنَّ الخلل الذي يحدث في التنافس بسبب ضعف أحد الفريقين بشكلٍ صارخ، هو الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى التعاون في نطاق الفريقين جميعاً.

● ثانياً : وضوح الأهداف:

فكلُّما كان الهدف من قيام الموقف التعاوني التنافسي علي جانب أكبر من الوضوح، فإنَّ التكامل يتحقَّق فيما بين التعاون في نطاق كُلِّ فريق من الفريقين المتنافسين وبين التنافس بينهما، أو بين الفرق المتنافسة لتحقيق ذلك الهدف، فالمُعَلِّم الذي يقوم بتقسيم تلاميذ فصله إلى مجموعاتٍ صغيرةٍ ثُمَّ يُحدِّد الهدف التنافسي أمامهما جميعاً، ولنفرض أنَّه القيام بحل أكبر عدد من المسائل الحسابية المطروحة أمام المجموعات الصَّغيرة. فإنَّ وضوح الهدف يحمل أفراد كُلِّ مجموعة علي التعاون بعضهم مع بعض في القيام بحل أكبر عدد من المسائل الحسابية من جهة، وفي التنافس مع المجموعات الأخرى لإحراز التفوق بصدد تحقيق الهدف من المسابقة من جهةٍ أُخرى.

● ثالثاً : توافر الانسجام في نطاق كُلِّ مجموعة:

كلُّما كان الانسجام متوافراً بدرجة أكبر بين أفراد كُلِّ مجموعة من المجموعات المتنافسة. فإنَّ هذا يكون أدعي إلى تحقيق تنافس أقوى بينهما، وبالتالي فإنَّ التكامل يتحقَّق بإزاء الموقف التعاوني التنافسي، لذا يُحسن بالنسبة لتقسيم الفصل إلى مجموعات تتنافس بعضها مع بعض، أن يقوم التلاميذ أنفسهم بتشكيل المجموعات علي أساس ما يربط بينهم من صداقةٍ وألفةٍ وانسجامٍ، حتي يتحقَّق الانسجام في نطاق كُلِّ مجموعة إلى أكبر درجة ممكنة.

● رابعاً : توفير الحافز:

إذا كان الحافز أكثر فاعلية بالنسبة لأفراد المجموعات المتنافسة كان أكثر فاعلية في تحقيق التكامل بين التعاون والتنافس. وقد يكون الحافز مادياً يتمثل في المكافآت المالية، وقيد يكون أدبياً يتمثل في الحصول علي ميداليات أو شهادات تُهدي للمجموعة الفائزة، وقد يكون الحافز جامعاً بين المكافآت المالية والجوائز الأدبية في نفس الوقت.



القسم الخامس

الصحة الغذائية

الفصل الأول

الغذاء... ودوره في تنمية ذكاء أطفالنا

لقد ثبت أن سوء التغذية يُعد أحد العوامل التي تؤدي إلي صعوبة التعلُّم نتيجة عدم حصول المخ علي الكمية اللازمة له من الدَّم المُغذي له والمحتوي علي عناصره الكاملة. وسوء التغذية هو بلا شك مسؤولية الأبوين، فإنَّ السلوك المتبع في الغذاء واختياره له أثره المباشر علي ذكاء الطفل، فقد أثبتت التجارب العلمية أنَّ التأثير الإيجابي الملحوظ الذي تحقَّقه العناصر الغذائية المرجوة في الطعام تُساعد علي تحسين الذاكرة والتركيز.

وقد أكَّدت الأبحاث أنَّ عنصرِي «الكولين»، و«البانثوثونيك» من العناصر الأساس التي تُحسن من سرعة استرجاع المعلومات عند الأطفال، مع الاهتمام بالفيتامينات، خاصَّةً فيتامين «ب» المُركَّب، وفيتامين «هـ»، وفيتامين «ج» التي تعمل جميعها علي تحسين أداء الجهاز العصبي، وتنمية الذكاء، وقوَّة التركيز، وزيادة النشاط الذهني لكلِّ طفل، بل وللكبار أيضاً.

● الغذاء.. وتنمية الذكاء:

إذا كان اهتمامنا بذكاء الطفل أو موهبته يجب أن يشمل كلَّ النواحي التي يتأثَّر بها، فإنَّ الغذاء هو أحد النواحي المهمة لتنمية ذكاء الأطفال، فللغذاء دوره المهم في تنمية قدرات أطفالنا العقليَّة، حيث إنَّ الطعام هو الطاقة، وإذا كان منسوب الطاقة عند الطفل منخفضاً فإنَّه لا يستطيع التحرك والعمل بكُلِّ ما لديه من قدرات.

علي أنَّ الجهل بأصول التغذية وقواعدها هو من المشكلات التي ما زالت تتحدي شعوب العالم الثالث، فمن المعلوم أنَّ التغذية – منذ ما يزيد عن قرن من الزمان – أصبحت علماً قائماً له أصوله وقواعده بعدما اكتشف أكثر من خمسين نوعاً من المواد الغذائية كُلِّها مركبات كيميائيَّة (فيتامينات – أملاح معدنية – سكريات – أحماض دهنية) خاصَّةً أنَّ كلَّ هذه الأنواع لا توجد مجتمعة في نوعٍ واحدٍ من الأطعمة، وبالقدر المطلوب. لذلك ينصح علماء التغذية بتناول ألوان من الأطعمة المتنوعة لتوفر المواد اللازمة لغذاء متكامل (لحوم – أسماك – حليب ومشتقاته – خضروات – غلال

- حبوب - زيوت.. إلخ). ويصبح تطبيق هذه التوصيات أمراً مهماً إذا علمنا تأثيرها علي أجسام أطفالنا في طور النمو وما توفره لها من عمل متوازن وفعالية في تشييط وتنمية المخ، ومن ثمّ تنمية الذكاء، هذا بالإضافة إلي أن أعضاء الجسم الأخرى وخلاياه تحتاج طيلة الحياة إلي تجديد مستمر وإلي البناء المتجدد، لذلك فهي تحتاج إلي ما يُساعدها علي القيام بمهامها هذه، وهو ما توفره لها الأطعمة التي يتناولها الإنسان خاصّة وهو طفل، فإذا كان الغذاء ناقصاً يتعرّض الجسم كلّهُ إلي خللٍ في النموّ ممّا يؤدي إلي نقص كفاءة المخ التي ينتج عنها الغباء.

وفي استطاعة أي إنسان أن يزيد من قوّة تركيز ذاكرته خاصّة ذلك التلميذ الذي يحتاج إلي ذاكرة قويّة لكي يحتفظ بمعلوماته التي يقوم بتحصيلها أثناء الدراسة والاستذكار، وأيضاً لكي يرفع من مستوي ذكائه، ويتطلّب هذا الأمر تناول أصناف مُعيّنة من الطعام، فلاشك أنّ هناك بعض الأصناف من الغذاء تحتوي علي مواد وعناصر غذائية ضرورية للجسم تجعله يفرز مواد كيميائية مُعيّنة تُساعد المخ علي العمل بصورة أفضل.

● الغذاء.. في مرحلة الطفولة:

إذا كان الغذاء يلعب دوراً خاصّاً في حياة الفرد في جميع المراحل العُمريّة فإنّ مرحلة الطفولة أحوج ما تكون إلي غذاء خاص يُساعدها علي النموّ ولبناء الجسم، والمخ علي وجه التحديد، لأنّ سلامة المخ تبدأ منذ نشأته الأولي داخل الرحم، حيث يتوقف تكوين المخ علي نوعية الغذاء الذي تتناوله الأمّ أثناء الحمل، فإذا تناولت غذاء يحتوي علي قدرٍ كافٍ من البروتين الذي يُكوّن الأنسجة ويبني الخلايا كان نموّ الجنين طبيعياً، وكثيراً ما نسمع شكوى دائمة من الأمّهات وخصوصاً عند سن الثانية من العُمّر تدور حول أنّ الأمّ تعوّدت إطعام طفلها في السنة الأولي، وهو يطلب المزيد دائماً إلي حدّ أنّه يبكي موقظاً أمّه من نومها لتعطيه وجبة غذائية. أمّا في سن الثانية، فإنّ طعامه ينقص كثيراً، حيث يقل عدد الوجبات وتقل الكميات، فنراه يرفض بعض المأكولات التي كان يُحبّها سابقاً، إذ أنّه يأكل كمية قليلة منها، فيبدأ قلق الأمّ التي

تحاول معه بكلّ الوسائل. وفي واقع الأمر فإنّه عادةً ما يكون نموّ الطفل أسرع في السنة الأولى، لذلك يحتاج إلي الغذاء أكثر فالطفل يولد ووزنه ثلاثة كيلوجرامات تقريباً، ومع نهاية السنة الأولى يكون الوزن تسعة كيلو جرامات (أي إنّهُ يتضاعف ثلاث مرّات). أمّا في نهاية السنة الثانية فيصل وزنه إلي ٢ أو ٣ كيلوجراماً (بزيادة قدرها ٣٠٪ فقط) لذلك تعتقد بعض الأمّهات أنّ طفلها ينقص وزنه لأنّه لا يأكل، ويزداد قلقها من هنا لابدّ من الاعتراف بأنّ الطفل الذي يفقد شهيته في السنة الأولى من العمر وأن هذا شيء طبيعي وأن احتياجه قد قل عن السابق، ومن الخطأ أن تقوم الأمّ بتهديده أو إغرائه بالحلوى لكي يأكل، فهو ذكي جداً، ويعرف احتياجاته.

● أهم العناصر الغذائية:

● السكريات: وهي توفر نصف احتياجات الجسم من السعرات الحرارية الضرورية، ونجدها في: الخبز، البطاطا، المعجنات، الحلوى، المشروبات الغازية، الخضر، الفلال.

● الدهون: هي مصدر كبير للطاقة، إذ توفر ضعف الكمية التي توفرها السكريات من الطاقة. وتعطي الدهون نكهة لذيذة للأطعمة.

● الزلاليات: لها دور مهم جداً في تكوين خلايا الجسم، لذلك يجب توافرها بكمية كبيرة تكفي لتكوين الأنسجة وتحافظ علي سلامتها وقدرتها علي التجدد. وللحصول علي الزلاليات، يمكن إضافة بعض الأطعمة الأخرى إلي الحبوب، وأهم هذه الأطعمة هي «البقوليات»، مثل: الحمص، الفول، العدس، اللوبيا، الفاصوليا. في الأطعمة الحيوانية.

● الفيتامينات: وهي عناصر ضرورية تقوم بدور وظيفي فتساعد الجهاز البدني علي القيام بمهامه المختلفة، وغياب هذه الفيتامينات أو بعضها في الغذاء يُسبّب العديد من الأمراض. والفيتامينات تؤثر علي عمليات نمو العظام والخلايا العصبية والدّم، والفيتامينات تتواجد في الحليب ومشتقاته والفاكهة والخضروات والبقوليات والنشويات.

الفصل الثاني

المشروبات الغازية.. وصحة أطفالنا

لقد دخلت المشروبات الغازية كُلِّ بلدان العالم الغنية والفقيرة علي حدٍ سواء، واستعاض كثيرٌ من النَّاس في بيوتهم، وكثيرٌ من رواد المطاعم عن الماء بالمشروبات الغازية، وأصبحت تُقدَّم للضيوف في البيوت وللكاب في رحلات الطيران، وفي المناسبات الرسمية وغير الرسمية، كما دخلت المدارس والجامعات، وصار لها ماكينات آلية تجدها في كُلِّ الأماكن.

وصارت تُجلب إلي البيوت بكميات كبيرةٍ مثلها مثل الأطعمة، أو كجزء منها، وأضحى الأطفال الصُّغار والكبار يتناولونه بنهمٍ صباحاً وظهراً ومساءً مع كُلِّ وجبة تُقدَّم لهم. كما يتناولونها في أوقاتٍ أخرى دون وجبة طعام، وأصبح عسيراً جداً علي الآباء والأمهات صرف نظر أطفالهم أو إبعادهم عنها، واستعاض العديد منهم بهذه المشروبات الغازية عن وجبات طعامهم.

لقد تضاعفت كمية المشروبات الغازية المباعة من ثمانينيات القرن المنصرم وحتى وقتنا هذا، بل ظهرت مشروبات جديدة تحتوي علي ضعف كمية مادة « الكافيين » التي كانت موجودة في مشروبات غازية تقليدية.

وبنظرةٍ إلي الإحصائيات في بعض الدول مثل الولايات المتحدة الأمريكية نري أنَّ استهلاك الفرد من هذه المشروبات قد زاد من ٤٥ لتراً سنوياً عام ١٩٦٠ إلي ١٤٩ لتراً عام ١٩٨٢، وزاد إنتاج هذه المشروبات بنسبة ١٣،٥% بين عامي ١٩٨٩ و١٩٩٤. وهذا يعني أو يعكس ازدياداً في استهلاكها.

● تركيب المشروبات الغازية:

تتركب المشروبات الغازية من الماء الذي يُنقى من الشوائب ثمَّ يُعامل هذا الماء بطريقةٍ خاصَّةٍ لإدخال ثاني أكسيد الكربون الذي يُعطي هذه المشروبات خاصية الفوران وظهور الفقائيع والطعم النافذ المميِّز ويمنع عطب هذه المشروبات.

وتُضاف لها المواد التي تعطيها النكهة وتحليها، وهذه المواد هي مزيج من السكريات والأحماض مع مواد منكهة وهي إما عصير فواكه وزيوت من الفواكه أو زيوت من

جذور أوراق بعض النباتات.بالإضافة إلي مواد ملونة لإعطاء المشروبات لوناً خاصاً، فمثلاً تُضاف مادة الكراميل التي تعطي لون الكولا المعروف وهي تستخرج من الذرة. ومن الأحماض المُستخدمة في تركيب المشروبات الغازية:حمض السيتريك، وحمض الفوسفوريك، وأحماضٍ أُخري تُعطي الطعم اللاذع،بالإضافة إلي الكافيين.وسوف نتحدّث عن تأثير كلِّ مادة من هذه المواد بشيءٍ من الاختصار.

● أولاً : ثاني أكسيد الكربون:

كثيراً ما نسمع أن هذه المشروبات الغازية تساعد علي عملية الهضم خاصّة عندما يشكو أحد الأفراد من تلبُّك في البطن، أو تخمة، فيكثر من يصف له إحدى المشروبات الغازية مُقنعاً إياه بأنّها تُخفّف أو تزيل هذه الأعراض، ولنر ما يقوله العلم في هذا.

إنّ غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في هذه المواد الغازية والمسؤول عن إحداث الفقافيع فيها يتجمّع في المعدة ويُعطي نوعاً من الشعور بالانتفاخ، وإذا ما أُجريت صورة شعاعية للبطن نجد أنّ هذه الغازات تتجمّع في أعلي المعدة وكثيراً ما يُسبّب هذا الألم في أعلي البطن قد يشبه ألم الذبحة الصدرية وخاصّة إذا نام الفرد علي ظهره وتعذر إخراج هذه الغازات عن طريق التجشؤ، وفي كثير من الأحيان تمرّ هذه الغازات إلي الأمعاء وتُحدّث انتفاخاً في كلِّ البطن، وقد تمرّ إلي أعلي الجزء الأيسر من القولون ويُعطي ذلك شعوراً بالانتفاخ في تلك المنطقة ولا يرتاح الفرد إلاّ إذا أخرج هذه الغازات سواء بالتجشؤ أو إخراجها بشكل ريح.

● ثانياً : حمض الستريك وحمض الفسفوريك:

أُجريت دراسة في المكسيك علي ٣٣ نوعاً من المشروبات الغازية، و١٥ نوعاً من عصائر الفواكه، وتبيّن أنّ هذه المشروبات كلّها لها طابع حمضي.وفي دراسةٍ في إحدى الجامعات الأمريكية تبيّن أنّ هناك زيادة في شكوى بعض النّاس من زيادة حموضة المعدة بعد تناول المشروبات الغازية،وعصائر بعض الفواكه الحامضية، وأوصي الباحثون

بضرورة شرح هذه الظاهرة للمرضي الذين يشكون من زيادة حموضة المعدة والتهاب المريء الناجم عن تراخي الصمام بين المريء والمعدة.

وللخاصية الحامضية لهذه المشروبات آثار أُخرى خاصّة علي تسوس الأسنان، فقد تمّ الكشف علي ١٠١ طفل في إحدى الولايات الأمريكية وتبيّن أنّ أكثر من ٨٠٪ عندهم تنخر في بعض الأسنان. كما تبيّن أنّ هناك علاقة واضحة بين التسوس وزيادة تناول المشروبات الغازية مع تكرار حدوث حصيات الكلية عند المرضي الذين تمّ تشخيص حصيات الكلية عندهم. حيث أُجريت الدراسة علي أكثر من ألف مريض ممّن حصل عندهم حصية في الكلية سابقاً، وهؤلاء المرضي كلّهم كانوا يتناولون يومياً أكثر من ١٦٠ ملجم من المشروبات الخفيفة Soft Drinks يومياً، وتمّ توزيع هؤلاء المرضي علي فئتين، ففئة طُلب منها الامتناع نهائياً عن تناول المشروبات الخفيفة ومن ضمنها المشروبات الغازية، وفئة ثانية لم تُعط أي تعليمات بهذا الخصوص.

ووجد الباحثون أنّ نسبة تكرار حصول حصيات في الكلية كانت أقل بكثير عند الفئة التي امتنعت عن المشروبات الغازية وخاصّة التي تحتوي علي حمض الفسفوريك مقارنة مع الفئة التي استمرت تشرب نفس الكمية من المشروبات، وأوصي الباحثون المرضي الذين يشكون من حصيات الكلية الامتناع عن تناول المشروبات التي تحتوي علي حمض الفسفوريك.

● ثالثاً : الكافيين :

المعروف أنّ الكافيين يُسبب ارتفاع القدرة والكفاءة البدنية، والقدرة علي التركيز مثل الألعاب الرياضية، ومراقبة الأجهزة، وتسجيل المعلومات. وأغلب الظن أنّ تأثيره المنشط الذي يُخفف الشعور بالتعب والملل والذي يُغيّر من القدرة الجسميّة والاتجاهات النفسيّة هو السبب الرئيس للإقبال علي تعاطيه.

ولمّا كثر الحديث في هذه الآونة الأخيرة عن اهتمام الباحثين بآثار هذه المشروبات الغازية في صحّة الإنسان، خاصّة أنّ استهلاك الفرد اليومي قد ازداد وظهرت بعض

المؤشرات الصحيّة من أن كثرة تعاطيها قد تُسبّب أثاراً مرضية علي المدى البعيد.. لذا كان من واجبنا أن نُشير إلي نتائج البحوث والدراسات الطبية حول موضوع الكافيين وتركيزاته العالية في المشروبات الغازية، والاضطرابات الصحيّة التي يُسببها وخصوصاً علي الأطفال.

فقد صرح الدكتور «ميشيل جاكسون» مدير معهد أبحاث الصحّة العامّة في واشنطن أنّه من الجنون أن نضع مثل هذه المادة (الكافيين) في شراب الأطفال، إننا نعرف الأماكن التي يتركز فيها الكافيين، ونعرف أيضاً أنّ له تأثيراً إدمانياً، ومع ذلك نواصل تقديمه لهم ؟

هذا.. وقد لاحظت إحدى الأمّهات أنّ هناك تغيّرات بدأت تطرأ علي تصرفات ابنها فقد كان عصبيّاً، يُعاني دائماً من حالات سوء المزاج ممّا يجعله يثور لأتفه الأسباب، بل وينام لفتراتٍ طويلة أيضاً. وحينما انتقلت الأمّ بطفلها إلي منطقة ريفيّة هادئة حيث لم يأخذ طفلها كمية المشروبات الغازية التي تعود أنّ يأخذها كلّ يوم، فطنت للمرّة الأولى إلي أنّ هناك نوعاً من الإدمان علي مثل هذه المشروبات الغازية، إدمان يُسببه نقص مادة « الكافيين » التي تعود الطفل أن يحصل عليها من هذه المشروبات.

ولتوضيح حدوث مثل هذه الحالات الإدمانية علي الكافيين علمياً فإنّها بالطبع تنتج من زيادة نشاط وتأثير الـ « دوبامين » صاحب الأثر الكبير في مراكز المخ خاصّة بالإحساس بـ«المكافأة»، ويقوم «الكافيين» بسدّ منافذ سحب وتصريف الـ «دوبامين» بعد إفرازه من أطراف الخلايا العصبية ومنع عودته إلي مخازنه في الخلايا الأمّ التي أفرزته، فيزيد بذلك من تركيزه وأثره علي مستقبلاته في الخلايا المجاور ممّا يُعطي الإنسان إحساساً متزايداً بالرّضا عن الذات والنشوة. ويلاحظ أنّ الكافيين يلعب دوراً مشابهاً لفعل الهيروين والكوكايين، وإن كان تأثيره أقلّ منهما بكثير.

وكما هو مُلاحظ فإنّ حجم الزجاجات والعلب التي يتناولها الفرد يكبر يوماً بعد يوم، وبالتالي فإنّ محتواها من الكافيين يزداد، وليس بالغريب أن يُلاحظ الآباء

والأمهات أن أولادهم يُصابون بالأرق بعدما يشربون هذه المشروبات الغازية في المساء، وما ذلك إلا لوجود مادة الكافيين المنبهة للأعصاب بكميةٍ قد تكون كبيرة بالنسبة لطفلٍ صغير.

والمعروف علمياً بعدما أثبتته الدراسات التجريبية الحديثة أن الكافيين يُسبب الأرق بصورةٍ خاصةٍ في الأطفال ومتوسطي الأعمار لإخلاله بدورة موصلات المخ الكيميائية فتزداد حركة النَّائم وتُخف درجة النوم، كما يستغرق البدء في النوم فترةً طويلةً.



الفصل الثالث

المواد المضافة إلى الأغذية.. وصحة أطفالنا

المواد المضافة إلى الأغذية عرّفها المنظمة العالمية للزراعة والأغذية عام ١٩٥٦ بأنها: « مواد ليس لها فائدة غذائية، وتُضاف بصورة مقصودة إلى الأطعمة لأغراضٍ مُعيّنة كإطالة زمن حفظ الطعام أو إعطائه طعماً مرغوباً فيه أو نكهة مميزة».

إلا أن هذا التعريف أغفل المواد التي تُضاف لرفع القيمة الغذائية، كالفيتامينات، والمعادن، في الوقت الذي اعتبر فيه بقايا المبيدات والمواد الكيماوية التي تتسرّب إلى الأغذية من تعبئتها، مواد مضافة.

ثمّ صدر تعريف دولي حديث يُعرّف المواد المضافة بأنها: « مادة لا تستهلك بذاتها كغذاء، ولا تُستعمل عادةً كمكون غذائي، سواء أكان لها قيمة غذائية أم لا، وتُضاف لتحقيق أغراضٍ تكنولوجية، سواء في التصنيع، أو التحضير، أو التعبئة، أو التغليف، أو النقل، ويتوقع أن تصبح هذه المواد جزءاً من الغذاء، وتؤثّر على خواصه».

إلا أن هذا التعريف كسابقه لا يشمل المواد التي تُضاف إلى الغذاء لرفع قيمته الغذائية.

هذا. ويوجد حوالي أكثر من ألف مادة تُضاف إلى الأغذية لأغراض التلوين والتطعيم والحفظ من التلف، وتُضاف هذه المواد إلى الطعام إما بصورة مقصودة خلال عملية تصنيع الغذاء في المصانع أو البيوت خلال إعداده، أو بصورة عرضية كمواد ملوثة في مراحل تصنيعه.

ففي الحالة الأولى يُضاف عدد من المواد المفيدة، مثل: الفيتامينات، أو المعادن، أو الأملاح، أو المواد المضادة للتفسخ وغيرها.

وفي الحالة الثانية، قد يحصل تلوث بالمواد الضارة، مثل: مبيدات الحشرات التي تستعمل في تنظيف أجواء مصانع الأغذية، أو المواد التي تُستعمل في زيادة نموّ الأحياء أي الفطريات والبكتيريا وغيرها كما في صناعة الأجبان.

● أهم الأخطار الناجمة عن المواد المضافة إلي الأغذية :

لم يكن يهتم بهذه الإضافات الغذائية منذ نصف قرن تقريباً، إلاّ مَنْ يقومون بالصناعات الغذائية، إلي أن صدر في عام ١٩٥٨ مادة في شكل قاعدة قانونية، تُسمي «قاعد ديلاني» تمنع استخدام المواد المضافة في الغذاء، إذ ثبت أنّها تُسبب حدوث الأورام السرطانية لحيوانات التجارب، وعلي إثر ذلك زاد الاهتمام بهذه الإضافات الغذائية، وأثارت جدلاً حاداً بين العلماء وانقسموا ما بين مؤيد لإضافاتها إلي الغذاء، وبين معارض لذلك، إلي أن أعلن مختبر كيميائي بـ « كندا » عام ١٩٦٩، أنّ مادة « السيكلاميت » التي تُضاف إلي بعض أنواع المرطبات، مادة مسرطنة، وذلك بعد مُضي عشرين عاماً علي استخدامها في هذه الصناعة، وكان من نتيجة ذلك زيادة السعار المحموم بين النَّاس، ضدَّ كُلِّ مادة كيميائية تُضاف إلي الأغذية التي يتناولها الإنسان.

ثمَّ أعلن بعد ذلك الدكتور « فينجولد » الطبيب في إحدى مستشفيات سان فرانسيسكو عن ملاحظاته عن المواد المنكّهة والملوّنة الاصطناعية المضافة إلي الآيس كريم، وما لحق الأطفال الذين كان يُعالجهم من أضرارٍ بسبب تناولهم إياه، ونتيجة لذلك أُخضعت الإضافات الغذائية لإعادة الفحص والتقويم، وكان من نتائج ذلك أن توصلَّ العلماء إلي أنّ بعضها ضار ويُسكّل خطورة علي صحّة الإنسان، ولهذا صدرت الأوامر في الكثير من الدول بمنع استخدامها ممَّا تشتمل عليه من أضرار شديدة، وبلغت المواد الممنوعة منها حتي عام ١٩٧٦ (٢٥) خمساً وعشرين مادة، وعدد هذه المواد الممنوعة في تزايد مستمر، نظراً ممَّا تسفر عنه البحوث العلميّة من اكتشاف المزيد من أضرار هذه المواد .

وقد ترتب علي اكتشاف هذه الآثار الضّارة بصحّة الأدميين من جراء هذه الإضافات أن انقسم المهتمون بها إلي فريقين، قام أحدهما بإعطاء صورة قاتمة لهذه الإضافات وحدّر من استخدامها، علي أنّها ضارة ضرراً محضاً، فليس فيها نفع البتة لأحدٍ، إلاّ لأصحاب مصانع الغذاء الذين يستخدمون هذه الإضافات لتحقيق ثروات طائلة من دون وازع إنساني أو أخلاقي.

بينما اعتبر الفريق الآخر أنَّ الهجوم علي هذه الإضافات الغذائية هجوم علي العلم والتكنولوجيا التي أنتجتها في المقام الأول.

وسواء كان الميل إلي الفريق المؤيد أو المعارض لاستخدام هذه الإضافات، فإنَّه لا بدَّ وأن يؤخذ في الاعتبار أنَّ مقدار الضرر الذي يمكن أن يتحمّله المستهلك لهذه الأغذية، وحاجات ورغبات المستهلكين، وبخاصَّة الأطفال الذين تُغريهم الأغذية المُضاف إليها مكسبات الطعم واللَّون والرائحة أكثر من غيرها، والذين توتَّر فيهم هذه الإضافات أكثر من غيرهم، لضعف مناعتهم، وقلة مقاومة أجسامهم النحيلة للأمراض، وكثرة استهلاكهم للأغذية المشتملة علي مقدار هذه الإضافات وإجراء التحاليل الدائمة للمنتجات المُضاف إليها ذلك لبيان مدي صلاحيتها للاستهلاك الآدمي.

وممَّا ينبغي مراعاته في مثل ذلك، أنَّ إضافة مادة جديدة غير معروفة إلي النظام الغذائي، غالباً ما ينتج عنه ضرر، ومن ثمَّ فإنَّ إضافة مادة كيميائية إلي المواد الغذائية المُصنعة، سواء كانت مادة مُنكَّهة، أو مُلوَّنة « أصباغ »، أو حافظة، أو مُحسَّنة للقوام، أو المذاق أو نحو ذلك، يزيد من احتمال إصابة متناولها بالضرر، ولو كانت المادة المُضافة قليلة، ولهذا أُقترح وضع معادلة للموازنة بين المضار والمنافع من تناول الأغذية المشتملة علي هذه الإضافات وفي ضوء ما تُسفر عنه هذه المعادلة يتقرَّر استعمال هذه الإضافات في المواد الغذائية أو منعها.

الإلَّا أنه في جميع الأحوال مُنَع استخدام هذه الإضافات في الغذاء، إذا كانت لتغطية الأخطاء أو العيوب في عملية التصنيع، أو لإخفاء فساد المادة الغذائية، أو لخداع المستهلك، أو إذا كانت إضافتها تؤدي إلي فقد مقدار كبير من القيمة الغذائية للطعام، أو كان بالإمكان الاستعاضة عنها بأساليب التصنيع الجيد، أو اقتضي الحصول علي النتيجة المرجوة منها، زيادة نسبة المُضاف منها إلي المواد الغذائية.

هذا، ويُحذَّر العلماء من أخطار استخدام الإضافات الغذائية في تصنيع أغذية الأطفال الرضع، والأطفال صغار السن، وتشجيع أطفال المدارس وسواهم علي

استهلاك الأغذية الطبيعية في مصدرها، والابتعاد عن تناول الأغذية الخفيفة المضاف إليها المكسبات وبالأخص الأصباغ، وكذلك المشروبات والمثلجات الملونة كالأيس كريم وخلافه، لأن أجسامهم أكثر تأثراً بهذه المركبات الكيماوية.

● أهم الحلول والمقترحات :

لابد أن نعلم بأن المشكلات الناجمة عن تناول الأغذية الحاوية علي مواد مضافة مازالت قائمة وواضحة بجلاء وهي في ازدياد مستمر مع استمرار التطور الصناعي والإقبال المتزايد علي الأغذية المصنعة. وأن كثيراً من الإصابات والأضرار السميّة والأمراض حدثت في بعض بلدان العالم نتيجة تناول أطعمة حاوية علي مواد مضافة بصيغة غير علمية. حيث أن جميع المواد التي تدخل للأغذية بصورة مقصودة أو غير مقصودة لها عملها وآليتها في إحداث التأثيرات علي الإنسان وصولاً إلي درجة التسمم وهي جميعاً تؤخذ عن طريق الفم وبذلك تكون في جسمه حتماً ومن هنا يجب أن نعلم بأننا لابد أن نكون حذرين عند استعمال المواد المضافة للأطعمة في بيوتنا إلاّ بكميات قليلة وكما هو مُحدد لها في التعليمات الخاصة بها .

وكذلك يجب علي مصانع الأغذية المحلية الصغيرة والكبيرة أن تأخذ بعين الاعتبار صحّة الإنسان قبل كل شيء (عند إضافة المواد المختلفة إلي الأطعمة) والتقليل قدر الإمكان من دخول المواد غير المرغوب فيها إلي الأغذية وذلك بتطبيق القوانين الخاصة بالصناعات الغذائية تطبيقاً دقيقاً .

وفي الفقرات التالية نقدم لأهم الاقتراحات:

١ - التأكيد علي التزام المُصنّعين بذكر مكونات منتجاتهم خاصّة المواد المضافة إليها وذكر أسمائها صراحةً عوضاً عن كتابة صبغة أو مادة حافظة مسموح بها .

٢ - ممارسة رقابة غذائية أدق علي الغش التجاري عند ذكر الشركة المُصنّعة للعصائر المُعلّبة وضرورة تحديد نسبة مُعيّنة من العصير الطبيعي فيها، خاصّة بعد أن تيسر علمياً إنتاج عصائر فاكهة صناعية تماثل بشكل كبير النوع الطبيعي منها بحيث لا يستطيع المستهلك العادي اكتشاف ذلك .

٣ - حظر استعمال الأصباغ في المستحضرات الغذائية للأطفال الرضع وصغار السن منهم.

٤ - وضع تشريعات جديدة عن نسب الشوائب المسموح وجودها في الأصباغ المستعملة في الأغذية.

٥ - تفضيل استعمال الأصباغ ذات المصدر النباتي في الأغذية بدلاً من النوع الصناعي، كالكرم (أصفر)، ولون البنجر (أحمر)، والكلوروفيل (أخضر). وغير ذلك.

٦ - عدم استعمال مركب بنفسجي الميثايل Methyl Violet في عملية دمج اللحوم بعد ذبحها في المسالخ.

٧ - ضرورة إجراء دراسات علي تفاعلات حساسية الأطفال للأصباغ وغيرها من المكسبات المستخدمة في الأدوية والأغذية.

٨ - الابتعاد قدر المستطاع عن استخدام مستحضرات التجميل وهذا بالنسبة للفتيات والسيدات.

٩ - الابتعاد تماماً عن شراء المنتجات المصنعة والمُضاف إليها مكسبات اللون والطعم والرائحة بالنسبة لأطفالنا، وصرفهم إلي تناول المواد الغذائية الطبيعية.



المصادر

١. وفيق صفوت مختار: أبنائنا وصحتهم النفسية، القاهرة: دار العلم والثقافة، ٢٠٠١.
٢. وفيق صفوت مختار: المدرسة والمجتمع والتوافق النفسي للطفل، القاهرة: دار العلم والثقافة، ٢٠٠٣.
٣. وفيق صفوت مختار: الأسرة وأساليب تربية الطفل، القاهرة: دار العلم والثقافة، ٢٠٠٥.
٤. وفيق صفوت مختار: سيكولوجية الطفولة، القاهرة: دار غريب، ٢٠٠٥.
٥. وفيق صفوت مختار: فن رعاية الطفل في البيت والمدرسة، القاهرة: دار الطلائع، ٢٠٠٩.
٦. وفيق صفوت مختار: الصحة النفسية وأساليب تنشئة الطفل.. أسرياً، وتربوياً، ومجتمعياً، القاهرة: دار الطلائع، ٢٠١٢.
٧. وفيق صفوت مختار: الطفل الموهوب، طرق اكتشافه، وأساليب رعايته، القاهرة: دار طبية للنشر والتوزيع والتجهيزات العلمية، ٢٠١٧.
٨. وفيق صفوت مختار: إشباع الحاجات الأساسية للأطفال: الجسمية، والعقلية، والنفسية، القاهرة: دار طبية للنشر والتوزيع والتجهيزات العلمية، ٢٠١٧.
٩. وفيق صفوت مختار: أطفالنا وحاجتهم إلى الأمن، مجلة الخفجي، السعودية، مايو: ١٩٩٥، السنة الرابعة والعشرون، العدد: ١١.
١٠. وفيق صفوت مختار: أطفالنا كيف نعاملهم، مجلة البحرين الثقافية، البحرين، يناير: ١٩٩٦، السنة الثالثة، العدد السابع.

١١. وفيق صفوت مختار: التربية الجنسية للأطفال والبالغين، مجلة الوعي الإسلامي، الكويت، يناير/ فبراير: ٢٠٠١، العدد: ٤٢٣.
١٢. وفيق صفوت مختار: الأب والصحة النفسية لأطفاله، مجلة العربي، الكويت، سبتمبر: ٢٠٠١، العدد: ٥١٤.
١٣. وفيق صفوت مختار: أساليب معاملة الطفل، مجلة منار الإسلام، الإمارات، سبتمبر/ أكتوبر: ٢٠٠٢، السنة الثامنة والعشرون، العدد السابع.
١٤. وفيق صفوت مختار: المواد المضافة إلي الأغذية وخطورتها علي صحة الطفل، مجلة الخفجي، السعودية، أكتوبر: ٢٠٠٧، السنة السابعة والثلاثون، العدد العاشر.
١٥. وفيق صفوت مختار: أبناؤنا.. والمياه الغازية، مجلة الصلاح، القاهرة، مايو: ٢٠١١.



الكاتب في سطور

وفيق صفوت مختار

- ❖ حاصل علي ليسانس الآداب والتربية، جامعة أسيوط كلية التربية بسوهاج.
- ❖ حاصل علي الدبلوم الخاص في التربية وعلم النفس جامعة أسيوط، كلية التربية بسوهاج.
- ❖ محاضر تربوي في تجمعات الشباب، وأعضاء هيئات التدريس، وأولياء الأمور.
- ❖ عمل محرراً صحافياً بمجلة «هو وهي» (قبرص)، ومجلة «دُبي الثقافية» (دولة الإمارات العربية).
- ❖ فاز بجائزة الشيخ «عبد الله المبارك الصباح» للإبداع العلمي عن نتاجه المتميز: المخدرات وأثرها المُدمر، عن دار «سعاد الصباح» بدولة الكويت.
- ❖ سجل للتلفزيون المصري العديد من الحلقات التربوية والثقافية في عدة برامج، منها: برنامج «الطفل والمجتمع»، وبرنامج «أوراق ملونة».
- ❖ تناولت جريدة الأهرام القاهرية دراسات، وكتابات المؤلف بالعرض والتحليل في باب: «المرأة والطفل»، للصحافية «سعدية شعيب».
- ❖ أجريت مع المؤلف العديد من الحوارات الصحافية التي تناولت قضايا المجتمع المصري.
- ❖ تُرجمت بعض مقالاته إلي اللغة الإنجليزية.
- ❖ تناولت الصحف والمجلات المصرية والعربية مؤلفات الكاتب بالنقد والتحليل والعرض والإعلان، ومن بينها: مجلة الفيصل السعودية، المجلة العربية السعودية، مجلة الوعي الإسلامي، جريدة الأهرام القاهرية، جريدة المساء الأسبوعية، جريدة الأخبار المصرية، جريدة الجمهورية المصرية، جريدة المصري اليوم.

❖ له أكثر من ٢٢٠ مقالة ودراسة منشورة بالمجلات والدوريات المصرية والعربية، من أهمها: مجلة العربي، الكويت، الوعي(الكويت)، مجلة المنار، دُبي الثقافية،الرافد، الشارقة الثقافية (الإمارات)، مجلة البحرين الثقافية (البحرين)،مجلة الدفاع،الفيصل الثقافية،الفيصل العلمية،الفيصل الأدبيَّة،القافلة،الخفجي،المجلة العربية (السعودية)، مجلة الصلاح (مصر).

❖ له العديد من الحوارات الأدبيَّة المتخصصة، التي أجراها مع كبار الشعراء والأدباء وقادة الفكر في مصر، من أبرزهم: فاروق شوشة، فاروق جويده، محمد إبراهيم أبو سنة،أحمد سويلم، أحمد زرزور، بدر توفيق، أمجد ريان،ماجد يوسف، جمال القصاص، سكينه فؤاد، خيرى شلبي، محمد جبريل، يوسف الشاروني، محمد البساطي إدوار الخراط، يوسف ميخائيل أسعد.وقد نُشرت معظم هذه الحوارات في المجلات المصرية والعربية: مجلة المنهل، الحرس الوطني، المجلة العربية (السعودية)، مجلة الكويت (الكويت)، مجلة الشعر(مصر)، مجلة هو وهي (قبرص).

❖ كتب المؤلَّف في التراجم والسير الذاتية للأطفال والتي نُشرت علي صفحات مجلة قطر الندي (مصر).



الكتب التي صدرت للمؤلف:

- ١- مشكلات الأطفال السلوكية، القاهرة
- ٢- أبنائنا وصحتهم النفسية، القاهرة
- ٣- المدرسة والمجتمع والتوافق النفسي للطفل، القاهرة
- ٤- سيكولوجية الأطفال ضعاف العقول، القاهرة
- ٥- سيكولوجية الأطفال الموهوبين، القاهرة
- ٦- الأسرة وأساليب تربية الطفل، القاهرة
- ٧- مشكلة تعاطي المواد النفسية المخدرة، القاهرة
- ٨- سيكولوجية الطفولة، القاهرة
- ٩- بستان المعرفة، القاهرة
- ١٠- كتب ومكتبات الأطفال وتنمية الميول القرائية، القاهرة
- ١١- فن رعاية الطفل في البيت والمدرسة، القاهرة
- ١٢- سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة
- ١٣- وسائل الاتصال والإعلام وتشكيل وعي الأطفال والشباب، القاهرة
- ١٤- تأخر الكلام عند الأطفال، القاهرة
- ١٥- النمو الحركي للطفل وأهم الأنشطة الترويحية والمدرسية، القاهرة
- ١٦- الصحة النفسية وأساليب تنشئة الطفل...أسرياً، وتربوياً، ومجتمعياً، القاهرة
- ١٧- الموسوعة الأدبية الكبرى: أشهر المبدعات في تاريخ العالمي، القاهرة
- ١٨- الطفل الموهوب، طرق اكتشافه، وأساليب رعايته، القاهرة

- ١٩- إشباع الحاجات الأساسية للأطفال: الجسدية، والعقلية، والنفسية، القاهرة
- ٢٠ - الاكتئاب مرض العصر: كشف أسرار، ومعرفة أسبابه، وإستراتيجيات الوقاية والعلاج، القاهرة
- ٢١ - كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة من جديد، القاهرة
- ٢٢- أحذب نوتردام رواية للأديب الفرنسي « فيكتور هوجو »، إعداد وتقديم، القاهرة
- ٢٣ - آنا كارنينا رواية للأديب الروسي « ليو تولستوي»، إعداد وتقديم، القاهرة
- ٢٤ - ذهب مع الريح رواية للأديبة الأمريكية « مارجريت ميتشل»، إعداد وتقديم، القاهرة:
- ٢٥ - كوخ العم توم رواية للأديبة الأمريكية «هاريت بيتشر ستو»، إعداد وتقديم، القاهرة:
- ٢٦ - الآمال العظيمة رواية للأديب الإنجليزي « تشارلز ديكنز»، إعداد وتقديم، القاهرة
- ٢٧ - ١٩٨٤ رواية للأديب الإنجليزي «جورج أورويل»، إعداد وتقديم، القاهرة
- ٢٨- ابنة الحظ رواية للأديبة التشيلية « إيزابيل الليندي »، إعداد وتقديم، القاهرة: دار الطلائع، ٢٠١٧.
- ٢٩ - أحذب نوتردام رواية للأديب الفرنسي «فيكتور هوجو» ،إعداد وتقديم، الجزائر
- ٣٠ - آنا كارنينا رواية للأديب الروسي «ليو تولستوي» ،إعداد وتقديم، الجزائر
- ٣١- الآمال العظيمة رواية للأديب الإنجليزي « تشارلز ديكنز »،إعداد وتقديم، الجزائر
- ٣٢ - محبوبة رواية للأديبة الأمريكية « توني موريسون »،إعداد وتقديم، القاهرة: دار الطلائع، ٢٠١٧.

٣٣ - نساء صغيرات رواية للأديبة الأمريكية « لويزا ماي ألكوت»، إعداد وتقديم،
القاهرة

٣٤ - مدام بوفاري رواية للأديب الفرنسي « جوستاف فلوبيير»، إعداد وتقديم، القاهرة:

٣٥ - مشكلات الأطفال: مظاهرها، أسبابها، طرق الوقاية والعلاج، القاهرة:

٣٦- تربية الأبناء في عصر الإنترنت، القاهرة:

٣٧ - كيف تقوي ذاكرتك وتتغلب على النسيان، القاهرة

«للتواصل مع المؤلف:

● منزل: ٠٩٣/ ٤٧٧٤٦٠٨

● هاتف محمول: ٠١٠٦٣٥٤٩٣٣٩

E-mail: Wafeek.safwat2016@gmail.com

هذا الكتاب

ينطلق مؤلّف الكتاب المعنون «أبناؤنا». وأحدث أساليب التربيّة « ليسبر عالم الطفولة المُدهش، فيُقدّم وجبة دسمة من الأفكار والرؤى التربوية الحديثة، التي من شأنها أن تُعين الآباء والأمّهات، المُعلِّمين والمُعلمات، في أثناء تنشئتهم لأطفالهم.

احتوي الكتاب علي خمسة أقسام، بدأها المؤلّف بقسمٍ يتناول قواعد التربيّة الصحيحة من حيث كيفية تنمية الثقة بالنفس، وغرس قيم الطاعة في نفوس أطفالنا. وفي القسم الثاني تناول المؤلّف أكثر الاتجاهات الوالدية إعاقة لنموّ الأطفال نموّاً سويّاً: اتجاه التدليل، واتجاه الرفض والنبذ.

وخصّص القسم الثالث ليوضح من خلاله أدوار الآباء والأمّهات في تدعيم الصحّة النفسيّة لأطفالهما، أمّا القسم الرابع فقد تناول عدة قضايا مدرسيّة، منها: مشكلة الخوف المرضي من المدرسة، وحقّية الطفل المدرسيّة وأهم القيم التربوية، بالإضافة إلي تناوله كيفية ممارسة التعاون والتنافس علي أسس صحيّة. واختتم المؤلّف كتابته بالقسم الخامس الذي تناول قضايا غذائية مهمة كعلاقة الغذاء بالذكاء، وخطورة تناول المشروبات الغازية، والمواد المُضافة إلي الأغذية علي صحّة أطفالنا.

إنه كتاب جدير بالقراءة لاحتوائه علي مادة علمية حديثة طبقاً لأحدث الدراسات والتجارب والأبحاث، وتغطيته لموضوعاتٍ علي جانب كبير من الحيوية والأهمية.



٥ المقدمة:
٧ قبل أن تقرأ:
١١ القسم الأول: قواعد التربية:
١٣ الفصل الأول: كيف نمي ثقة الطفل بنفسه؟
٢٣ الفصل الثاني: غرس قيمة الطاعة في نفوس أطفالنا:
٣١ القسم الثاني: الاتجاهات الوالدية:
٣٣ الفصل الأول: اتجاه التدليل في التربية:
٤٥ الفصل الثاني: اتجاه الرفض والنبد في التربية:
٥٣ القسم الثالث: الصحّة النفسيّة:
٥٥ الفصل الأول: الصحّة النفسيّة..ومبادئ التربية السويّة:
٦٥ الفصل الثاني: الأمّ..وتدعيم الصحّة النفسيّة لأطفالها:
٧٩ الفصل الثالث: الأب..وتعزيز الصحّة النفسيّة لأطفاله:
٨٩ القسم الرابع: الحياة المدرسيّة:
٩١ الفصل الأول: كيف يمكن علاج « فوبيا » المدرسة؟
١٠١ الفصل الثاني: حقيبة الطفل المدرسيّة..وأهم القيم التربويّة:
١١٣ الفصل الثالث: ترسيخ قيم التعاون والتنافس داخل المدرسة:
١٢٩ القسم الخامس: الصحّة الغذائيّة:
١٣١ الفصل الأول: الغذاء..ودوره في تنمية ذكاء أطفالنا:

- ١٣٧ الفصل الثاني: المشروبات الغازية..وصحة أطفالنا:
- ١٤٥ الفصل الثالث: المواد المضافة إلى الأغذية..وصحة أطفالنا:
- ١٥٣ المصادر:
- ١٥٥ الكاتب في سطور:
- ١٦١ الفهرس:



حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر