



1

المرحلة الأولى اكتساب الهدوء والانتباه والاهتمام بالعالم

ما الذي تعنيه هذه المرحلة

عندما يكون طفلك قابلاً بأمان في الرحم سيكون اهتمامك منصباً على ولادة طفل سليم. والآن وقد أصبح الطفل بين يديك ستنشأ مجموعة جديدة من الأسئلة. كيف يمكنك مساعدة طفلك على أن يصبح شخصاً مفكراً ولطيفاً؟ ما هي أفضل طريقة لإثارة فضوله؟ كيف يمكن أن نعلمه ليصبح شخصاً متفهماً؟

في هذه المرحلة من تطور وليدك خلال الشهرين أو الأشهر الثلاثة الأولى تكمن الإجابة في مساعدة طفلك على أن يكون هادئاً ومنظماً وآمناً ومهتماً بالعالم من حوله، ومن المرجح أن يكون وليدك في هذه السن متعلماً صغيراً يلتقط كل ما يحيط به من أشكال وأصوات وروائح ولمسات وحركات مثيرة للفضول. قد تثيره هذه الإحساسات في بعض الأحيان فتجدين عينيه

تتسعان سروراً أو تلاحظين أنه يسعى جاهداً لإدارة رأسه في محاولة منه لرؤية أو سماع أمرٍ ما. في أحيانٍ أخرى قد تزعجه أو تربكه هذه الإحساسات فتدفعه إلى البكاء. عندما يحدث ذلك فإنَّ علاقتك المستمرة به ووجهك المألوف عنده وصوتك المريح ولمساتك الحانية كلها مجتمعة سوف تُشعره بالطمأنينة والأمان وتساعد على استعادة توازنه. خلال الشهور التسعة التي سبقت ولادته كان طفلك مختبئاً في جوف الرحم ذي الأصوات الخفيفة والظلال الباهتة وهو الآن يتعرف بالتدريج على إحساسات جديدة.

خلال وجوده في الرحم يرتاح الجنين لسماع دقات قلب أمه الرتيبة وصوت الدم الشرياني وهو يندفع نحوه وقرقرة جهازها الهضمي وهي مجموعة من الأصوات والأنماط تُسجلها ذاكرة الطفل. بما أن الجنين يسبح في ظلام دامس فهو لا يرى شيئاً لكنه يستطيع أن يرى الضوء إذا تعرّض بطن أمه لضوءٍ باهر. تبدأ المذاقات بالوصول إليه عندما تجتاز النكهات الحلوة والمرّة والحامضة الآتية من وجبات الأم المشيمة إلى السائل الأمينوسي الذي يبلعه في بعض الأحيان وقد يشعر ببعض الحركة لكنه محمي من الحركات الخارجية إلا العنيفة منها وذلك حتى الشهور الأخيرة من الحمل حين يصبح أكثر انحساراً في الرحم وأقل قدرة على الحركة.

ما أن يشهق الشهقة الأولى بعد ولادته حتى يبدأ القادم الصغير باستقبال وتنظيم طيفٍ أوسع وأكثر تنوعاً من الإحساسات لنلق نظرة قريبة نتعرف من خلالها على الطريقة التي يستخدم بها الطفل حواسه ويتبّه إليك ويتعلم كيف يظل هادئاً ومنظماً في نفس الوقت.

خلال إحدى هذه الفترات التي يكون طفلك فيها صاحبياً وهادئاً بين الطعام والنوم أنفقي دقائق من وقتك للتمتع بالأشياء الرائعة التي سيقوم بها طفلك أثناء لعبك معه. قد تجدينه مستلقياً في مهده ينظر باهتمام إلى إحدى اللعب الموجودة بقربه. عندما يُجبل نظره في الغرفة احتضنيه بين ذراعيك

وانظري إلى عيني المتسعيتين . بإمكانك أن تلمسي أنفه بإصبعك وتقولِي «يا للأنف الجميل الذي يملكه طفلي الكبير» قد تلاحظين أن عيني ستلمعان بالاهتمام وهنا يمكن أن تتابعي لعبك معه بأن تُميلي رأسك إلى الجانب لتصبحي قريبةً من أذنه وتهمسي قائلةً «أنظروا كم هي ناعمة أذن طفلي» وهنا قد يدير رأسه باتجاهك وكأنه يحاول أن يلتقط المزيد من صوتك ومنظر وجهك .

إذا قمتِ بعد ذلك بالانتقال إلى أذنه الثانية فلمستها بحنانٍ وأنت تقولين «وانظروا ماذا يوجد هنا أذنٌ شهيةٌ أخرى!» . غالباً سيقوم طفلك عندها بإدارة رأسه وهو يُظهر علامات الابتهاج . إذا حملته بعد ذلك وأبعدته عنك بمقدار طول ذراعيك ثم نظرت مباشرةً إلى عيني وأنت ترسمين على وجهك ابتسامة عريضة ستلاحظين أن شفتيه ستفترقان عن بعضهما وكأنه يحاول تقليد ابتسامتك ربما سترحبين بهذه المحاولة بكلماتٍ مثل هذه «أوه، أنظروا إليه، يبذل جهده ليردّ على ابتسامتي» بعد ذلك قد تقرّرين أن تمدّي لسانك لأنك قرأتِ في مكانٍ ما أن الأطفال في هذه السن قادرون على تقليد الكبار كما يفعل القروود . فإذا قلتِ «أراهنّ على أنك تستطيع فعل هذا أيضاً» ستجدين أن طفلك يحرك شفتيه محاولاً تقليدك، بعد ثلاث أو أربع محاولات غالباً ما سيظهر رأس لسانه بين شفتيه وستدهشين من مهاراته الاجتماعية المعقدة . بعد دقائق من اللعب مع طفلك ستجدين أنه بدأ يسأم من التفاعلات ما بين وجهك ووجهه وسيلتفتُ إلى حركة مروحة قريبة أو وهج مصباح فوق رأسه .

يمكنك عندها أن تخففي عنه أكثر بأن تحركيه بذراعيك إلى الأمام وإلى الخلف أو قد تتركينه ليسترخي قليلاً وأنت تراقبينه فيفتح فمه مثائباً مرة أو مرتين . بعد أن يرتاح لعدة دقائق قد ينظر إليك وكأنه يقول «أنا جاهز للمزيد من النقاش» وعندها تستطيعين أن تملأي صوتك بالحيوية وأنت تخاطبينه وستلاحظين خلال تفاعلِك الحي معه أنه يلتقط كل تعابير وجهك وكل الأصوات التي تخرج من فمك .

أثناء لعبك مع طفلك ستلاحظين متى يحتاج إلى المزيد من الراحة. يحدث ذلك عندما يبدأ الطفل بالغفو أو بعد فترة طويلة من اللعب معه. يهدأ بعض الأطفال عندما يتم هزهم بنظم يشبه نظم التنفس أي من 12 إلى 15 مرة في الدقيقة. سيخبرك طفلك عن طريق البكاء أو التذمر ما إذا كان يفضل نظماً أسرع أو أبطأ. بعد فترة ستشعرين أنه بدأ يسترخي ويهدأ نتيجة لحركة الهز إلى الأمام وإلى الوراء. وأخيراً قد تشعرين بقدمه الصغيرة تضغط على حضنك وكأنه يطلب المزيد من الهز وقد ينظر إليك وقد تجدد اهتمامه باللعب وأنت تهزينه وتكلمين إليه حتى أنه قد يتابع حركة عينيك عندما تديرين رأسك من جانب إلى آخر وعندها ستعلمين أنه أصبح مستعداً لبعض التفاعل مرة أخرى.

يمكنك لاحقاً في نفس اليوم أن تنظري عن قرب أكثر إلى كل النظرات والأصوات واللمسات والحركات التي يشاركك طفلك فيها وأنت تغيرين حفاظاته. قد يقوم بتحريك قدميه بقوة وأنت تناغينه ويدبر رأسه إلى اليسار أو اليمين ليرى وجهك المبتسم بصورة أفضل وقد تلاحظين من التمتع عينيه أنه يستخدم حاسة البصر عنده ومهاراته الحركية ليوصل ابتهاجه إليك.

عندما تنتهين من تنظيفه قد لا يحب الحفاضات الباردة وهي تلامس جلده الحساس فيكشّر ويبكي - وبهذه الطريقة سيُريك أنه قادر على أن يُشرك في أحاسيسه غير السارة أيضاً.

عندما يبكي الرضيع قد ينظر مباشرة في عينيك وكأنه يقول لك: «من المفترض أن تكوني صديقتي، لماذا تفعلين كل ذلك بي؟».

عندها يمكنك بعد أن تقبله وتمسحي دموعه وأن تمازحيه بالابتسام والنفخ على سرتة حتى تعود نظرات السرور إلى عينيه. ويمكنك أيضاً أن تدغدي أصابع قدميه وتراقبينه وهو يحرك جسده مسروراً وكأنه يقول لك بلغة جسده «افعلي ذلك مرة أخرى يا أمي، أرجوك افعلي ذلك مرة أخرى».

هناك دليل آخر على قدرة ولدك المتنامية على أخذ المعلومات بواسطة عينيه وأذنيه وأنفه وجلده وعضلاته وذلك عندما ينضم زوجك إليك. قد تكونين واقفة بجوار الباب تحملين طفلك وهو يحاول إسناد رأسه إلى رقبتك وكأنه يساعدك على مداعبته عندها قد يأتي زوجك من الخلف وهو يظهر تعابير مضحكة على وجهه ويتحدث بصوتٍ مضحك متحرّكاً إلى اليمين واليسار. سيتمتع طفلك بالتفاعل مع أمه وأبيه في نفس الوقت إذ يشعر بالأمن والدفء الذي يوفره جسد الأم في حين يمارس ألعاباً بصرية جديدة ويسمع أنواعاً جديدة من الأصوات من أبيه.

يدلُّ كلُّ هذا السلوك المحبَّب على أن طفلك بدأ يستخدم إمكانياته في السمع والبصر واللمس والإحساس والحركة وبدأ يسجِّل التفاعلات العاطفية وأنه أصبح أكثر انتباهاً للعالم من حوله. عندما يكون الطفل هادئاً ومنظماً ستجدينه مهتماً بالتفاعل معك على وجه الخصوص وسيريك أنه قادرٌ على التركيز على صوتك عندما يلتفتُ يمنةً ويسرةً باحثاً عن مصدره. قد لا يستطيع أن يركب كلَّ صفات وجهك مع بعضها في صورة واحدة لكنه يستطيع في هذه المرحلة أن يميّز النظرة في عينيك أو الابتسامة على وجهك وأن يدير رأسه ليصبح في مواجهتك مباشرة. كما يستطيع أن يراقب حركات وجهك كإخراج اللسان وأن يقلدها. هذا النوع من الاستجابة المنظمة ليس إنجازاً سهلاً فطفلك هنا لا يأخذ المعلومات بواسطة أذنيه وعينه وحسب بل يستخدم عضلاته للقيام بعملٍ يقلدك فيه.

لا تنس أن طفلك لا يستطيع أن يقلد الحركات المعقدة بعد، في كلِّ وقتٍ تطلُّ فيه من عيني طفلك نظراتُ السرور أو تتحركُ شفتاه بشكلٍ أو بآخر فتلك إشارة منه على أنه مستعد للاستجابة عاطفياً للعالم من حوله.

يُسِرُّ الكثير من الرضع بقدراتهم الحسية والحركية التي تعمل بشكلٍ مريح في حين أن أطفالاً آخرين طبيعيون تماماً يجدون صعوبة في تنظيم

إحساساتهم. فهم يخافون أو يبكون عندما يتعرضون لبعض الأصوات أو اللمسات أو لبعض الأضواء. بما أن حواس هؤلاء الأطفال تُحمّل فوق طاقتها بسهولة فإنهم يكونون أكثر حذراً أثناء تفاعلهم مع العالم. على سبيل المثال قد يسمع طفلٌ حساسٌ للأصوات صوتَ أمه لكنه قد يضطربُ بسبب نبرتها الحادة، إذا قامت الأم بشكل متعمد بتخفيف حدة صوتها وتكلمت بنبرة ناعمة فإنّ الطفل قد يرتاح لصوتها.

بعض الرضع يجدون صعوبة في تحريك عضلاتهم في سلسلة متعاقبة من الأفعال وقد يظنّ آباؤهم خطأ أنهم بعيدون عاطفياً عنهم لأنهم لا يسترخون بين أيديهم عندما يحملونهم. إن الرضيع الذي يجد صعوبة في القيام بسلسلة متعاقبة من الحركات قد لا يستطيع أن يدير رأسه باتجاه أمه إذا تحرّكت بسرعة وبالتالي لا يستطيع أن يتواصل معها. وفي حين يسهل على بعض الأطفال وضع إبهامهم في فمهم قد يقضي الآخرون وقتاً وهم يتحسّسون عيونهم وأنوفهم قبل أن يجدوا أفواههم.

هذه الاختلافات في الطريقة التي يلتقط بها الأطفال المؤثرات الخارجية ويحركون عضلاتهم تعني أنه لا يوجد أسلوب موحد لمساعدة طفلك على أن يكون هادئاً ومنتهباً إلى العالم من حوله. بملاحظة التركيبة البيولوجية الخاصة بطفلك وطريقته في التفاعل تستطيعين أن تقدّمي له العالم بطريقة تزيد من شعوره بالسرور وتقلّل شعوره بالإحباط. حتى الصفات الحيوية التي تبدو ثابتة كقابلية الطفل للانشغال بضوءٍ باهر أو صوتٍ عالٍ أو تغيير مفاجئ في الحركة يمكن أن تتأثر بالطريقة التي نتصرف بها كمرين لهذا الطفل.

نستطيع أن نجد الآخرين لمساعدتنا إذا كانت تركيبتنا الحيوية لا تناسب ما يحتاجه طفلنا فعلى سبيل المثال إذا كان طفلك حادّ المزاج وكنّت أنتِ بذاتك حادّة المزاج يمكن أن تستعيني بزوج أكثر هدوءاً أو بحدّةٍ محبّةٍ لإعطاء الطفل جرعة زائدة من الهدوء. في المراحل التالية من تطور طفلك عندما يصبح أكثر

ثقةً وفضولاً قد يكون أسلوبك المفعم بالحركة مناسباً له. سوف تعلّمين طفلك خلال نموّه كيف يتعافى من صدمات الحياة التي لا يمكن تجنّبها.

إن الهدف في هذه المرحلة هو إحاطة الطفل بمشاعر الأمن وهو يتفاعل مع الأصوات والمناظر المحيطة به وسوف تشير الصفحات القادمة إلى طرق لإقامة علاقات جديدة ورائعة مع الطفل وكيف نهئياً له جواً من الأمن والحبّ يزيد من قدرته على الإحساس والرؤية والاستماع إلى العالم من حوله.

ما الذي يجب مراعاته في الشهور القليلة الأولى

يجب أن ندرك أن الأطفال يختلفون كثيراً فيما بينهم في الطريقة التي يهدّئون بها أنفسهم ويركّزون على العالم.

بعض الأطفال يتابعون بأعينهم أصوات أمهاتهم وربما أداروا رؤوسهم منذ اليوم الأول. والبعض الآخر قد ينظر إلى أمّه ويستمع إليها باهتمام في الدقائق الأولى بعد ولادته ثم يدخل في مرحلة من الانغلاق على نفسه بعد ذلك ثم يبدأ خلال شهرين أو ثلاثة وبشكل تدريجي بالانتباه والتركيز على المناظر والأصوات التي يوفّرها له والداه. إن كلاً من هذين النمطين من الأطفال يعبّر عن أسلوب سليم في الاهتمام بالعالم. فالطفل الذي يستطيع منذ الولادة التعامل بهدوء مع الإحساسات التي يتلقاها لا يتفوق على الطفل الذي يحتاج إلى مزيد من الوقت والتشجيع للانطلاق.

سوف تتمكنين خلال الشهور القليلة الأولى من إدراك النمط الخاص الذي يتبعه طفلك في التفاعل معك ربما سيشعر بسعادة خاصة بالنظر إلى وجهك باهتمام وإلى الأشياء الأخرى وعادة ما يستغرق الأمر عدة أسابيع قبل أن تلاحظي في عينيه نظرات مباشرة موجّهة إلى الخارج. سيكون طفلك في هذه المرحلة في بداية اهتمامه بالخارج وهو ما يزال مشغولاً بدرجة كبيرة بإحساساته الجسدية الداخلية أكثر من انشغاله بك فعلى سبيل المثال يشعر الطفل بالجوع على شكل شعور غير مريح في داخله مما يدفعه إلى تقليص

عضلاته والتركيز على ما يحدث في داخله. عندما تحملين الطفل قد تشعرين أن عضلاته أصبحت أكثر توتراً ولكنه سوف يرخي عضلاته ويصبح أكثر هدوءاً وانشراحاً عندما يبعثُ الشعورُ بالامتلاء والدفء في معدته السعادة والارتياح في نفسه. خلال شهر أو شهرين ستلاحظين أن الجوع سوف يبعثُ في نفس طفلك شعوراً بعدم الارتياح وربما بالغضب وسوف ينقلُ ذلك إليك عن طريق البكاء، بالمقابل سوف يُشعركُ عند امتلاء معدته أنه يشعر بالسعادة وعندما يرى طفلك الزجاجاة أو الثدي مقرباً منه قد تشعرين بتقلص مفاجئ في عضلاته تعبيراً عن الشعور بالإثارة وسوف يحرك يديه وقدميه ويتلوى محاولاً الوصول إلى الحلمة وقد يرفع رأسه بعد الانتهاء من الرضاعة ويذئب قلبك بابتسامة عريضة تملأ وجهه.

ابتسامة الرضى هذه هي نوعٌ من المكافأة قد يبدأ الأبوان بتلقّيها عندما يكون أطفالهم في الشهر الأول من العمر لكن الشائع هو أنها تظهر عند الأطفال بين الشهرين الثاني والرابع. عندما تتفاعلين مع طفلك خلال هذه المرحلة من عمره ستلاحظين أن هناك مؤثرات خارجية أخرى تبعثُ السرور في نفسه فقد تعرضينه لمستويات مختلفة من الإضاءة وتلاحظين أي مستوى يثير نظرة الاهتمام في عينيه أو يطلقُ الابتسامة على وجهه. حاولي أن تغيري من ملامح وجهك برفع حاجبيك وزمّ شفتيك ولاحظي إن كان سيستجيب بنظرات الاهتمام في عينيه، بالمقابل حاولي أن تظهري ملامحك الطبيعية بإزالة الحركات المصطنعة بالتدرّج، ولاحظي إن كان يفضل هذه الملامح. سوف تنمو لدى طفلك وبالتدرّج قدرته على التركيز البصري لأكثر من عدّة ثوانٍ ففي الوقت الذي يبلغ فيه من العمر ثلاثة شهور سيكون قادراً على تثبيت عينيه على وجهك لمدة عشر أو عشرين أو حتى ثلاثين ثانية إن ازداد قدرته على التركيز على وجهك سوف تمكّنه من التفاعل معك بشكل أكبر إذ ستبادلين معه الابتسامات والتكشيرات والأصوات المختلفة.

قد تلاحظين أن طفلك يُثارُ عندما يسمع صوتك أو صوت زوجك.

وقد يفضلُ بعضُ الرُّضَع صوتَ أمِّهم لأنهم يحبُّونَ الأصواتَ ذاتَ الطبقةِ العاليةِ أو لأن الأمَ هي التي تحملُ الطفلَ وترضعه. إن قدرةَ الطفلِ على التفرقةِ بين أصواتِ الأشخاصِ المختلفينِ هو مثالٌ على الطريقةِ التي يصبحُ فيها مميّزاً للأنماطِ المختلفةِ. تتطوّرُ هذه المهارةُ في السنةِ الثانيةِ من العمرِ وسوفُ تُناقشُ بالتفصيلِ في فصلٍ لاحقٍ.

لكن بعضُ الرضعِ ينجذبون أكثرَ إلى صوتِ الأبِ العميقِ ويولعون بمتابعةِ حركاتِ وجهه أكثرَ من الأمِ. ومن الملاحظِ أنه عندما تخفضُ الأمُّ طبقةَ صوتها بشكلٍ مقصودٍ يصبحُ اهتمامُ الأطفالِ بأمهاتهمِ مشابهاً لاهتمامهمِ بآبائهم. إن تعديلَ طبقةِ الصوتِ بحيثَ تناسبُ الطبقةِ التي يفضّلُها طفلكِ سيساعدكِ على إشراكه في التفاعلِ معكِ. خلالَ هذه الأشهرِ الثلاثةِ الأولىِ يمكنكِ أن تحدّدي الترنيمةَ التي تجذبُ طفلكِ. بعضُ الرضعِ يملكون إحساساً معقداً ويمكن أن يستجيبوا لترنيمةٍ مركّبةٍ مثل «بم - با - بم - بم» بعد ترديدها عدّةَ مراتٍ. إن أجسادهم الصغيرةُ تصبحُ أكثرَ توتراً وأعينهم أكثرَ انشاعاً وهم ينتظرون سماعَ الإيقاعين الأخيرين. قد يضطربُ أطفالُ آخرون وتبدو على وجوههم نظرةُ جامدةٍ عندما يسمعونَ ترنيمةٍ مركّبةٍ في حين يتهجون لسماعِ ترنيمةٍ أبسطِ مكونةٍ من إيقاعٍ واحدٍ أو اثنين مثل (بابا. . . بابا. . .). إذا صمّمتِ ترنيمَةً يتجاوبُ معها طفلكِ سوفَ تلاحظين أنه سيصبحُ قادراً على تمييزِ الترنيماتِ الأكثرِ تعقيداً حتى ولو كان مهتماً بالترنيماتِ البسيطةِ في البداية. طالما كنتِ قادرةً على الإحساسِ باستجابته والشعورِ بأنه قادرٌ على متابعةِ وتوقعِ الترنيمةِ التي تردديها فإنك ستعلمين متى تكونُ تركيبةُ الترنيمةِ مناسبةً له.

يمكنكِ أن تتفاعلي مع الجهازِ الحركي لطفلكِ أيضاً وأن تري ما الذي سيحدثُ عندما تحركين أطرافه. هل يبتهجُ وينظرُ إليكِ باهتمامٍ؟ هل ينظرُ وهو يلعبُ معكِ إلى قدمه أم إلى يديكِ؟ هل يثني أصابعَ قدمه مسروراً عندما تدغدغينه؟ جرّبي معه أنواعَ مختلفةٍ من اللمساتِ وانظري إن كان يستجيبُ

للنغز الخفيف أم أنه يفضل فرك بطنه وظهره بقوة. لاحظي ما إذا كانت عضلاته تتوتر أو ترتخي عندما تهدئينه بالهز المنتظم والأصوات الملطّفة، من ناحية أخرى إذا شعرت أن طفلك يجد صعوبة في معانقتك حاولي أن تسندي رقبته وظهره بشكل أكثر ثباتاً ولاحظي إن كان ذلك سيساعده على الاسترخاء في دفء صدرك أو كتفك. قد تلاحظين أن هناك روائح معينة إذا شمها طفلك يصعب عليه أن يهدأ أو أن يشاركك الانتباه. إذا كنت تضعين عطراً قوياً أو بعد استخدام سائل اللاحقة هل لاحظت أن طفلك يُبعد رأسه عنك عندما تقترين منه؟ إذا شككت في أن طفلك قد يكون شديد الحساسية لروائح معينة أو قليل التأثير بروائح أخرى، جرّبي وضع عدة أطعمة أو روائح بالقرب من أنفه ولاحظي إن كان سينفر منها أو يقطب حاجبيه مستاءً أو أنه لن يبدي أي ارتكاس للرائحة. من المفيد أن تعرفي استجابات طفلك الشميّة لأن الرائحة والطعم حاستان قريبتان من بعضهما. بعض الأطفال ذوي الحساسية الشديدة للروائح لا يستطيعون تناول الطعام إذا كان ذا رائحة واخزة بينما يحتاج أطفال آخرون إلى روائح ومذاقات قوية ليتقبلوا أطعمة معينة.

كلما طوّرت مهاراتك في الملاحظة أو انتبهت أكثر إلى الأوقات التي يصبح فيها طفلك أقل هدوءاً وانتهاهاً إليك كلما استطعت أن تهيني له جواً يساعده على التطور. سوف تبدئين بملاحظة الروائح التي تزعجه والعناق أو الضمّات التي لا تناسبه أو الأصوات التي تضايقه ولا تنسي أن الطفل حتى لو كان يبكي أو يصرخ قادرٌ على كثير من الرؤية والسمع.

قد تلاحظين نظراتٍ معبّرة جداً في عيني طفلك ذي الثلاثة شهور بسبب فقاعة من الغاز تجمّعت في معدته. إذا ربّت على ظهره وأنت تناغينه بحنانٍ قد يشجعه ذلك على الاستمرار في استخدام نظره وسمعه حتى لو كان منزعجاً وقد يستخدم صوتك الملطّف ولمساتك الحانية لتهدئة نفسه. إن ممارسة النظر والإنصات في ظروفٍ قاسية قليلاً سوف يجعل منه ناظراً ومنصتاً جيداً فيما بعد.

لماذا يُعتبر الشعور بالأمان والانتباه بهدوء

أمران مهمان إلى هذه الدرجة؟

إن شعور طفلك المبكر بالأمن والانتباه إلى بيئته هما أمران مهمان لنمو دماغه بشكل سليم إذ إن هذه التجارب المبكرة تنشئ ارتباطات عصبية مهمة في الدماغ.

إننا نظن أن تعلم الطفل يبدأ في المدرسة أو عندما نقرأ له الكتب لكن الحقيقة هي أن قابلية الطفل الهائلة للتعلم - لامتصاص المعلومات وفهم الأنماط والتصرف في هذا العالم - تبدأ في الأشهر الأولى من الحياة.

في البداية يتكوّن عالم طفلك منك ومن زوجك ومن أي شخص آخر يعتني به يومياً. إذا تمكّن طفلك من استقبال المناظر والأصوات واللمسات والمذاقات والروائح القريبة منه وهو هادئ سوف يصبح تدريجياً أكثر اهتماماً بما يحيط به. إن قدرته على تلقي ورؤية الأنماط الموجودة في الإحساسات والتجارب التي توفرها له بيئته ستشكّل الأساس الذي سيبنى عليه كل تعليمه في المستقبل.

إن طفلك مثلنا جميعاً يستخدم عدة حواس في نفس الوقت. فهو ينظر ويستمع ويتحرك ويشعر وأحياناً يشمّ ويذوق ويلمس كل ذلك في آن واحد. كلما استطاع طفلك أن يستخدم المعلومات القادمة عبر كل هذه الحواس كلما شعر بمزيد من الهدوء والتنظيم والغريب في الأمر أنه إذا زادت هذه المعلومات عن قدرته على التعامل معها فإن الطفل يستطيع أن يستخدم هذه الحواس ذاتها لتهدئة نفسه.

على سبيل المثال: عندما ينظر طفلك إلى وجهك يجد فيه مصدراً غنياً بالمعلومات المثيرة. ولو كان يستطيع استخدام الكلمات والتفكير مثل الأطفال الأكبر سناً فقد يخاطب نفسه وهو يحدّق بأنفك قائلاً: «ما هذا الشيء المضحك في الوسط؟» وقد ينظر إلى عينيك على أنهما: «هذان

الشيئان الأخضران البرّاقان اللذان ينظران إليّ» .

وسيعتبر شفتيك المتحركتين وصوتك مصدراً للأصوات المثيرة . لكنه إذا حُمّل من المناظر والأصوات ما يفوق طاقته على الاستيعاب فإنّ هذين «الشيئين الخضراوين المثيرين» يمكنهما بمساعدتك أن يبديا نظرة دافئة ومهدئة ستجلب الارتياح إلى نفس الطفل . إن الصوت الذي يثيره زيادة عن اللزوم يمكن أن يُخفّض ويمكن مناغاة الطفل بنظم مهدئ .

تعلمُ الشعور بالأمان

سوف يستخدم طفلك بهذه الطريقة حواسه وجهازه الحركي لاستقبال الإحساسات من بيئته بحيث تثير هذه الإحساسات اهتمامه وتشعره بالهدوء في نفس الوقت . سوف يصبح قادراً على الاهتمام والشعور بالإثارة بسبب الإحساسات المختلفة وفي نفس الوقت سوف يستخدم هذه الإحساسات لكي يشعر بالهدوء والانتظام إن الطفل الفضولي والهادئ والمنظم هو بالتعريف طفلٌ آمن .

إنّ نظرتنا نحن الكبار إلى الأمن وإن كانت أكثر تعقيداً إلا أنها تتضمن هذا المفهوم المزدوج . إننا نعتمد في شعورنا على الأمن في هذا العالم على أشياء كالسيارات التي تمشي وحسابات البنك الدسمة والقوانين المناسبة والتقارير المطمئنة من أطبائنا وحتى القادة السياسيين الذين نعتقد أنهم يعملون لتأمين الأمان لنا . إذا لم تعمل هذه الأشياء التي نعتمد عليها بشكل جيّد فإننا سنشعر بانعدام الأمن . فمثلاً إذا لم تعمل أجسادنا بشكل جيّد - ذاكرتنا أو معدتنا على سبيل المثال - فإننا سنشعر بالخوف بشكل خاص .

يبدأ طفلك بالشعور بالأمان عندما يبدأ بالسيطرة على بعض تصرفاته البسيطة كأن يصبح قادراً على العثور على وجهك بعينه الجميلتين عندما يسمع صوتك . إن هذا العمل يُعدُّ إنجازاً بالنسبة له فعليه أولاً أن يحدد موقعك ثم أن يحرك عضلاته ويدير رأسه باتجاهك . يمكنك أن تتصوري

كيف يعاني طفلاً يجد صعوبة في استيعاب أصوات أمه اللطيفة وكيف أن هذا الطفل بحاجة إلى جرعة زائدة من الهزّ المنتظم لإخراجه من حالة الانزعاج عندما يكون منزعجاً. كذلك الطفل الذي لا يستوعب الصور سيجد صعوبة في معرفة ما إذا كان وجه أمّه أم أبيه هو الذي يطلُّ على مهده. من الصعب أن يشعر الطفل بالأمان في هذا العالم إذا لم يكن لديه علامات مألوفة. إن المزيد من التهدئة يساعد الطفل في مثل هذه الظروف.

إن توفير المناظر والأصوات المهدئة لطفل يعاني من عدم القدرة على استيعاب المؤثرات المحيطة به يساعد هذا الطفل على الإحساس بالتنظيم. عندما تتعمدين إظهار تعابير وادعة على وجهك والتحدث بنبرة صوت ناعمة وتواجهين طفلك على مسافة ليست بالقريبة ولا بالبعيدة فإنك ستساعدينه على العودة إلى حالة الهدوء والاهتمام بما حوله.

حينما يصبح طفلك أكثر إدراكاً بما يحيط به قد يلاحظ القلادة البرّاقة المتدلّية من عنقك أو القبعة الملوّنة الموجودة على رأسك. على كل حال هذه الأشياء لا تسترعي انتباهه لوقت طويل. إنّ ما سيعجبه ويتفاعل معه أكثر هو الغنى العاطفي الذي سيلمسه من خلال تفاعله معك.

إن أهمية هذه المرحلة لا تكمن في جعل الرضيع يستخدم أحاسيسه لمساعدته على الشعور بالأمن فقط وإنما في عدم الانتباه إلى تلك الأوضاع المأساوية التي يُحرم فيها الطفل من الشعور المبكر بالأمن بسبب غياب المربي المحبّ الشفوق الذي يساعد الطفل على الاهتمام والاندماج في العالم من حوله.

تشير أبحاثنا على الرضع الذين يهملهم آباؤهم بسبب الإدمان أو مشاكل أخرى إلى الأهمية البالغة لهذه الرعاية المبكرة. لقد لاحظنا أنّ كثيراً من الأطفال الذين كانوا طبيعيين بعد الولادة قد بدأوا مباشرةً بالنظر إلى من يعتني بهم والانتباه إلى أصواتهم وحتى محاولة رسم الابتسامة على

وجوههم. ولكن بسبب عدم تجاوب آبائهم وأمهاتهم معهم وعدم مساعدتهم لهم في التذكير بما يحيطُ بهم فقد هُؤلاء الرضع خلال أيام، قدراتهم التي أبدوها بعد الولادة مباشرة وأصبحوا منطوين على أنفسهم ضعيفي العضلات حتى أن بعضهم فقد قدرته على تحريك رأسه.

عندما يتلقَى رضيعك معلومةً ما بواسطة حواسّه فإنه يمارس في نفس الوقت ارتكاساً عاطفياً تجاه المناظر والأصوات واللمسات والروائح والمذاقات التي تُحرّضينها له. على سبيل المثال عندما يسمع ولدك صوتك فإنه لا يحدد فقط النمط الصوتي الخاص بك والذي سيصبح فيما بعد مقترناً بكلمة «ماما» لكنّ هذا الصوت سيُجلبُ له أيضاً الراحة والسعادة.

لقد لاحظنا من خلال مراقبة الرضع لسنواتٍ طويلة أنّ ما كنّا نظنّه من انفصال الارتكاسات العاطفية والمعرفية (العقلية) ليس أمراً صحيحاً على الإطلاق. إننا نعتقد اليوم أن كل معلومة يتلقاها الرضيع من خلال حواسه يتم تلقّيها على شكلين معاً: على شكل ارتكاس جسدي - معرفي وعلى شكل ارتكاس عاطفي تجاه هذه المعلومة. هذا الارتكاس العاطفي يعتبر بمثابة حاسة سادسة تعطي كل تجربة حسّية طعمها ومعناها الخاص بها. خلال هذه المرحلة المبكرة من تطور طفلك سوف يشعر بالمشاعر الأساسية كالسرور والراحة والانزعاج. خلال الأشهر القادمة سوف تلاحظين نشوء مشاعر جديدة عنده كالمرح والسعادة والانسراح والفضول والخوف والغضب. تضمّ هذه المشاعر أنواعاً مختلفة من الأحاسيس منضوية تحتها وهكذا سوف تلاحظين أن طفلك بدأ يشعر بطيف واسع من الأحاسيس ستساعده في فهم العالم من حوله. وحتى يأتي ذلك الوقت الذي يشعر فيه الطفل بكل هذه الأحاسيس سينمو لديه شعور متزايد بالراحة والسرور - بما يحيط به وسيصبح معتمداً عليك كشريكٍ موثوق لمساعدته على التعامل مع الإزعاجات المتكررة التي يسببها له الجوع والتعب من حينٍ لآخر.

كما ذكرنا سابقاً فإن (الحوارات) الحميمة بينك وبين طفلك سوف تطمئنه بأن حاجاته يمكن إشباعها وأن بالإمكان تهدئته وحبّه وتقديره. ستساعده هذه الحوارات على استخدام إمكانياته الآخذة في النمو في النظر والسمع واللمس والشم والحركة وستنشط نموّ دماغه مما سيمكنه من رفع قدراته على استرجاع ومعالجة المعلومات التي تجلبها له حواسه. من المثير أن نمواً سريعاً للاتصالات العصبية في دماغ الرضيع يحدث بعد ولادته مباشرة عندما يبدأ باستخدام حواسه. إن تفاعل الرضيع مع العالم ينشّط نمو الدماغ مما يقوّي بدوره قدرة هذا الرضيع على الإحساس بما حوله وفهمه.

إن هذا التأثير المتبادل بين نمو دماغ الرضيع وتفاعله مع ما حوله يصبح أكثر تعقيداً كلما تقدّم الطفل في العمر في الأشهر والسنين الأولى وهو يؤدي في بعض الأحيان إلى نمو الدماغ وفي أحيان أخرى إلى توليف أو تشذيب دقيق للاتصالات والطرق العصبية في دماغ الرضيع.

بفضل التطور السحري الذي وفّرتنا لنا تكنولوجيا تصوير الدماغ أصبح بإمكاننا أن نراقب فعلياً كيف يؤثر التعرض لإحساسات مختلفة على الاتصالات العصبية في الدماغ.

عندما يتم تعريض حيوان رضيع للمزيد من الصور والمشاهد فإن الاتصالات العصبية الموجودة في قشرة الدماغ المسؤول عن فهم الصور سوف تنمو بشكل أكبر. وكذلك إذا عرضنا هذا الحيوان الرضيع لمزيد من الأصوات فإن الاتصالات العصبية الموجودة في قشرة الدماغ المسؤولة عن تحليل وفهم الأصوات ستصبح أكثر نمواً.

عندما نأخذ ذلك بعين الاعتبار سنجد أن الحيوان الصغير الذي يعيش في الغابة سيكون لديه فرصة أفضل للوصول إلى النضج والقدرة على التكاثّر إذا كان أكثر انتباهاً للمثيرات الحسية المحيطة به وهذا ما يجعل نظرية التطور أمراً منطقياً. على سبيل المثال: إن الحيوان الذي يكون دماغه أكثر نمواً في

المناطق المسؤولة عن السمع سيكون أكثر قدرة على التفريق بين الأصوات التي تعني الطعام والأمان وتلك التي تشير إلى خطرٍ قريب. عندما تنمو لدى رضيعك شبكة غنية من الصور والأصوات والمذاقات والروائح واللمسات يصبح أكثر قدرة على التلاؤم مع أي وسطٍ يوجد فيه.

إن لمساتك الحانية وتعابير وجهك المتعاطفة وصوتك ذو النبرة الهادئة سوف يسهل نمو دماغ رضيعك وبالتالي سيساعد على تطوير المهارات العالية المتعلقة بالتعلم والتأقلم الاجتماعي والتفكير.

كيف تساعدین طفلك على أن يظلَّ

هادئاً ومنتبهاً

عندما تبدأين بإقامة علاقة جديدة بينك وبين طفلكِ لاحظي بدقة كيف يتعامل مع الإحساسات المختلفة وكيف يتحكم بعضلاته. سوف تستخدمين أدوات جمع المعلومات الخاصة بك وبه أي الجسم وحواسه الخمسة.

يجب التأكد من أن الوسط الفيزيائي المحيط بالطفل آمن كالمهد واللعب والدراجة والملابس (أنظر إلى الملحق (3) لمزيد من تعليمات الأمان التي لا يُنتبه إليها عادة).

اكتشفي كيف يُسرُّ طفلكِ بأنواع مختلفة من اللمسات

خلال الأسابيع القليلة الأولى من حياة طفلكِ حاولي أن تركزي على الأمور التي يحتاجها لكي يشعر بالارتياح في بيئة جديدة. لا شك أنكِ قمتِ منذ ولادته بتسهيل انتقاله من الرحم إلى العالم بتهيئة جسدٍ دافئٍ وذراعين حنونتين ونبضٍ قلبٍ ثابتٍ يشعر به. عندما حملتِ طفلكِ بين ذراعيك بعد ولادته وأسندته إلى صدرك لا شك أنكِ لاحظتِ كيف أن شعوره بحرارة جسدك ونبض قلبك الذي اعتاد عليه وهو في الرحم قد جلب له الارتياح.

تذكرتي أيضاً أن اللمس هو إحساس جديدٌ بالنسبة لطفلكِ وأن جلده قد

خُلق بعناية لتلقي الإحساسات من حوله وعليك أن تتأكدي أنّ اللمسات التي يتلقاها منك تشعره بالارتياح. معظم الرضع يتمتعون باللمسات اللطيفة والمستمرة.

إن لمسة بسيطة بأصابعك لن تهدئي طفلكِ فقط وإنما ستساعده على النمو. فقد بيّنت دراسات أُجريت في جامعة ديوك من قِبَل الباحث سول شانبرغ ومساعدته تيفاني فيلد أن اللمسات التي تهدئي الطفل تطلق هرمونات النمو عنده. على كل حال ينام معظم الرضع حوالي عشرين ساعة في اليوم ومن المؤكد أنك لن تدعي لمساتك تزعج طفلكِ أثناء راحته.

ولكن إذا استمرّ طفلكِ في الأسابيع اللاحقة في النوم لفترات طويلة يجب أن تزيدي من كمية وتنوع اللمسات والمشاهد والأصوات التي توفرينها له وذلك لإدماجه في عالمه الرائع الجديد. وقد تمسّحين بلطفٍ يديه وذراعيه وساقيه وقدميه لتلاحظي إن كان سيتمتع بالأحاسيس التي جلبتها له يدك.

يبدو أن لمسة الحنان تخفف من الشدّة التي قد يشعر بها الطفل. قامت ميغان غونار من جامعة ميني سوتا بقياس مدى ارتكاس الأطفال للشدّة وذلك بقياس مستوى الكورتيزول في لعابهم. بعد ستة أسابيع أُجري فيها مساج للأطفال مرتين يومياً انخفض مستوى الكورتيزول بشكل ملحوظ. وقد كان الأطفال أقل هياجاً وناموا بشكل أفضل أيضاً. دعي أصابع طفلكِ تلمس أشياء متنوعة ذات قوامات مختلفة (الطري والقاسي، الناعم والخشن) ولاحظي إن كان ذلك يُسعده. (أثبتت أبحاث الأمواج فوق الصوتية أن الجنين يمارس في بطن أمه اللمس عن طريق شدّ وعَضْرِ الحبل السريّ الخاص به) وفري لطفلكِ ألعاباً يسهل مسكها.

عندما يبلغ الشهر الثالث من العمر يستطيع الطفل أن ينحني إلى الأمام ليصل إلى لعبته. تكون أصابع الطفل مفتوحة حوالي ثلاثة أرباع الوقت الذي يكون فيه مستيقظاً ولا شك أنك تريدين أن توفري له أشياء مثيرة للاهتمام ليمسك بها أثناء اكتشافه للعالم من حوله.

الحمل والعناق والهزّ والدرجة

إن الطريقة التي تحملين بها طفلكِ تلعب دوراً في إشعاره بالأمان. بعض الرضع ينطوي كقطعة صغيرة عندما تضمّينه إلى صدرك والبعض الآخر يدّلون أطرافهم أو يشدّون أرجلهم عندما يُحملون بهذه الوضعية. حاولي أن تجرّبي طرقاً مختلفة لحمل طفلكِ لتري أيّ وضعية تجلب له راحة أكثر.

إن الكيفية التي تحرّكين بها طفلكِ بين ذراعيك تؤثر أيضاً على قدرته على التركيز بهدوء. معظم الرضع يتضايقون في الأسابيع الأولى من هزهم إلى الأعلى والأسفل بحركات سريعة وقصيرة في حين يهدأون عندما يتمّ هزهم بحركاتٍ لطيفة من جانب إلى آخر. حاولي هز طفلكِ بسرعة تبلغ من أربع إلى خمس ثوانٍ أثناء تحريكه من جهةٍ إلى أخرى وراقبي إن كانت هذه الحركات تهدئه. عندما تتطور عضلاتهم يتمتع كثيرٌ من الرضع بالقفز في حضنك عندما تحملينهم. كما يبدي معظمهم سروراً واضحاً عندما تحملينهم إلى مستوى أعلى من رأسك وتبتسمين في وجوههم. بعض الرضع يكونون أقل مرونة وعلى آبائهم أن يكونوا أكثر إبداعاً ليتعلموا اللمسات والحركات التي تريح أطفالهم أكثر.

غيري الوضعيات التي تحملين فيها طفلكِ ولاحظي أيها تسترخي فيه عضلاته بشكلٍ أفضل. هل يبدي سروراً خاصاً عندما يُحرّك أفقياً أم عمودياً؟ بالنسبة لمعظم الرضع يعتبر التقيط (لفّ ذراعي وساقَي الطفل بلطفٍ ولكن بإحكام بقطعةٍ من القماش تُلفّ حول جسده) أمراً مهدئاً. يفضل رضع آخرون أن يتمّ تمسيجهم بشني وبسطٍ أطرافهم. وكما أن الطفل في المدرسة يكون أكثر انتبهاً بعد فترة الراحة كذلك يبدو أن الرضع يحتاجون إلى القليل من النشاط الحسيّ والعضلي لإدخالهم في حالة من الهدوء والتركيز. إذا كان طفلكِ ينزعج عندما تضمّينه بطريقة تبدو طبيعية بالنسبة لك تذكري أنه لا يرفضك. افترض العلماء حتى وقت قريب أن كل البشر يتلقون الإحساسات

بنفس الطريقة. لكننا نعلم الآن أن الناس يتلقون نفس المحرّض الحسي بطرق مختلفة تماماً. قد تكون لمستك الخفيفة مزعجة بالنسبة لرضعك في حين قد تجلب الراحة لرضع آخر. قد تشعرين بشيء من الإحباط عندما تفشل طريقتك الفطرية الأولى في إحداث التفاعل بينك وبين طفلك لكنك تستطيعين التجريب والعثور على لمسة تريحك وتريح رضعك.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للوصول إلى التوازن الصحيح وقد تمرّ فترات تشعرين فيها أنت أو طفلك بالإحباط والإجهاد ولكن ضعي في بالك دائماً أن عملية جلب الراحة لطفلك بتقديم الأصوات والمشاهد واللمسات له بشكل بطيء في الأشهر القليلة الأولى من عمره هي عملية لا يمكن التنبؤ بمجرياتها ويتعلم فيها الإنسان كلما مارسها. يوجد جزء في جسد طفلك يزوده دائماً بالإحساس بالراحة والأمان. يجد الرضع متعة كبيرة في استخدامهم لأفواههم ويبدأ بعضهم بمص أصابعهم حتى قبل الولادة. إن وجود شبكة كثيفة من النهايات العصبية حول منطقة الشفتين يجعل تحريك الفم والمص أمراً مبهجاً للرضع.

مع الوقت ستتعرفين على نمط المص الخاص برضيعك. بعض الرضع يستخدم المص فقط عندما يكون جائعاً أو لتخفيف الألم الناجم عن الغازات، في حين أن البعض الآخر يستخدمه بشكل أكثر تواتراً. بعضهم يمص بقوة ونهم والبعض الآخر يكون أقل اندماجاً. إذا كان رضعك لا يرتاح أثناء المص أو يجد صعوبة في المص أبلغني ذلك لطبيبه. في بعض الأحيان تشير الصعوبة في المص إلى مشاكل حركية تُعالج بشكل أفضل إذا حُدّت في وقت مبكر.

مساعدة الرضيع على الإصغاء

عندما تراقبين طفلك وهو يهدأ ويمص وأنت تمسجينه بلطف أو تهزينه بين ذراعيك قد تردين بعض النغمات الناعمة على مسمعيه. إن قدرة

الرضيع على السماع والاستجابة لصوت أمه هي إحدى الطرق التي يتعلم من خلالها كيف يأخذ نفساً عميقاً ويهدئ روعه ويصبح أكثر انتباهاً لأمه وللعالم من حوله .

يتفاعل الرضيع مع الأصوات وهم أجنّة في أرحام أمهاتهم . خلال الثلث الأخير من الحمل يدير الجنين رأسه باتجاه الصوت . خلال هذه الفترة ستلاحظ كل أم تقريباً أن طفلها يستيقظ ويبدأ بالركل حينما يكون هناك صوت موسيقى قريب من الأم . تشير بعض الدراسات أن التحدث إلى الطفل وهو جنين في بطن أمه أو حتى ترديد بعض الأغاني يساعد هذا الطفل على تعلّم اللغة بعد الولادة . لكن ليس مؤكّداً ما إذا كانت قدرة الطفل على فهم الكلمات واستخدامها فيما بعد مرتبطة بهذه الأصوات المضخّمة التي يسمعها وهو في الرحم . قد يكون ما يحدث هو أن كلام الأبوين للطفل أثناء وجوده في الرحم يشكل رابطاً عاطفياً مبكراً يفتح الطريق لمزيد من التفاعل بينه وبين والديه وجهاً لوجه بعد الولادة . إن استمرار الأبحاث والمراقبة سوف يوضح هذا الأمر لكن مما لا شك فيه هو أهمية الحوار بين الرضيع والديه بعد الولادة لأنه الأساس الذي سيبنى عليه نمو الذكاء عند الطفل بما في ذلك المهارات اللفظية .

من الواضح أنّه عند الولادة تكون قدرة الرضيع على السماع أكثر من قدرته على النظر على الرغم من أن هذه الأخيرة تتطور بسرعة . يستطيع حديثو الولادة أن يحدّدوا الاتجاه الذي يأتي منه الصوت وكثيراً من الآباء والأمهات يلاحظون أن أطفالهم يديرون رؤوسهم ورقابهم باتجاه أصوات والديهم . بعد أشهر قليلة يبدأ رضيعك بتحريك فمه وأنت تناغينه محاولاً تقليد الأصوات التي تصدرينها . ويبدو أن الرضيع يتمتعون بالموسيقى تماماً كما يتمتعون بها في الرحم .

تعديل موجة صوتك بحيث تناسب رضيعك

لقد اعتدنا على افتراض أن كلّ الرضيع يسمعون بنفس الطريقة ولكن

كما هو الحال في الأمور الأخرى طريقتنا في الاستماع تختلف من شخص إلى آخر. عندما تلعبين مع رضيعك لاحظي طريقة تفاعله مع الأصوات وستكتشفين الأنماط الصوتية التي يفضلها.

على كل حال إذا كان رضيعك لا يُلقي بالأصوات العادية عندما تلعبين معه أو للأصوات العالية القريبة منه عندها يجب استشارة طبيب الأطفال ليفحصه ويكتشف ما إذا كانت عند الطفل مشكلة في السمع.

أثناء نمو طفلك في الأشهر الثلاثة الأولى حاولي أن تكتشفي الطبقة الصوتية والنظم الذي يفضله. معظم الرضع يفضلون الصوت ذا الطبقة العالية ولكن ليس الصوت المرتفع لذلك تستطيعين عادة جذب انتباه رضيعك بالحديث النموذجي الذي نجره عادةً مع الرضع. جربي إيقاعات صوتية مختلفة ولاحظي أيها يشدُّ رضيعك أكثر. قد تقلدين الدمدمات التي يرددها الرضيع بنفسه وتلاحظين فيما إذا كان سيردُّ عليك. كوني لعوبة ومرحةً مع رضيعك وسجلي ملاحظاتٍ حول اهتماماته العقلية وأنت تتمتعين باهتمام رضيعك بك.

بعض الرضع ينزعجون من طبقة الصوت العالية ويفضلون الطبقة المنخفضة. في أحيانٍ قليلة قد يجد الرضيع صوتَ أمه ذا الطبقة العالية منفرًا إلى درجة أن جسده يتصلَّب حينما يسمع الصوت، ولربما أدار رأسه بعيداً عن أمه وهو في حالة من الفزع. إن صوتها قد يقع على مسمعه كصوت الظفر حينما يحك اللوح. إن هذا التصرف قد يزعج الأم فتستجيب لذلك بأن تتكلم بشكل أسرع وبصوت أعلى لأنها أصبحت متوترة.

على الآباء أن يدركوا أن الرضيع الحساس للأصوات يمكن أن يكون منتبهاً ومحبوباً ومستوفياً كغيره من الرضع تماماً. قد تضطرين إلى إبطاء صوتك وتخفيض طبقته وعندما تهزئين طفلك جيئةً وذهاباً وأنت تحمِلينه على صدرك رددِي بهدوء بعض العبارات، ودعي طفلك يشعر باهتزازات الصوت

تنتقل إليه عبر صدرك. إن صوتك المعدل ولمساتك اللطيفة وتعبير وجهك والهز الذي تقومين به كل ذلك سيهدئ الرضيع ومع الوقت سيتطور عند الطفل اهتماماً بطبقات الصوت والإيقاعات وشدة الصوت التي كانت تزعجه سابقاً.

من جهةٍ أخرى إذا بدا أن طفلك لا يتفاعل مع الأصوات يجب أن تكوني أكثر حيوية وأنت تتحدثين إليه.

ستلاحظين أنك بحاجة للتودد إلى رضيعك إذا لم يتجاوب معك بتحريك أطرافه. كوني مُجددةً ولا تكوني رتيبة. تحدّثي معه وكأن كل جملة تنتهي بفاصلة ونوعٍ من طبقات الصوت والنظم الذي تستخدمينه وأنت تؤرجحينه بين ذراعيك أو تلاعبينه «بتمسيج» جسمه. حاولي أن تظهري تعابير مختلفة على وجهك لتقوي رابطة معك معه ثم قومي بالتدرج برفع درجة صوتك.

لماذا من المهم مساعدة رضيعك على معالجة الأصوات التي يسمعها؟ لأن التمتع بالأصوات سيساعده على التفاعل معك ومع الآخرين وعلى التعلّم والتفكير. كذلك فإنّ رغبتك المستمرة في شدّ حاسة سمعه إليك هي أمرٌ مهم بالنسبة لك لأن الآباء الذين يجد أبنائهم صعوبةً في الاستماع إليهم يشعرون أنهم مرفوضين من أبنائهم لأنهم يتجنّبون أصواتهم وسيجدون أنفسهم ينزلون عن أبنائهم عاطفياً بشكل لا شعوري ليتجنّبوا ذلك الإحساس بالعزلة.

إنّ رضيعك لا يعرف معاني الكلمات التي يسمعها منك لكنه بالتدرج وعند بلوغه الشهر الثاني عشر أو الثامن عشر من العمر سيبدأ وبشكل واضح بتمييز النبرة العاطفية التي تحملها كلماتك.

على سبيل المثال عندما يسمعك وأنت تقولين له بصوتٍ فرح «أوه انظر إلى مُكتشفي العظيم» عندما يفتح صندوقاً عندها سوف تظهر ملامح

الفخر على وجهه ويعرف أنك تفخرين بسلوكه.

إنَّ سماع أصوات الأب والأم وفهم ما إذا كانت هذه الأصوات تعبّر عن الموافقة أو عدم الموافقة فسيشعر الطفل بالتواصل مع والديه وهكذا سيصبح أكثر استقلالاً وأكثر حرية في اكتشاف ما يحيط به.

مساعدة طفلك على التمتع بالعالم المرئي:

خلال الشهور الأولى وبشكل تدريجي يبدأ الرضع بمشاهدة الأشكال والأنماط. والأهم من ذلك بمشاهدتك. بعد بداية بطيئة يكون فيها الرضع غير قادرين على رؤية الأشياء القريبة يبدأ نظره بالتحسن بسرعة وخلال أسابيع بعد الولادة يستطيع الرضع أن يتابعوا الأشياء التي تتحرك على المستويين الأفقي والعمودي أمام أعينهم - وهم يفضلون الأشياء ذات اللونين الأبيض والأسود وذات الحواف الصلبة على الأشياء الملوّنة. عندما يبلغ الرضيع الشهرين من العمر لا يتوقف عن البكاء عندما يرى أمّه وقد يبتسم استجابة لرؤية ابتسامة أمّه ويمكن أن يستجيب لرؤية وجه مرسوم.

اعتاد الأطفال على اعتبار الوجه البشري شكلاً مثيراً للإعجاب يحدّق الرضع الصغار في الرسومات التي تظهر فيها العيون والأنوف والآذان في وضعها الطبيعي لفترة أطول من الرسومات التي توضع فيها معالم الوجه بشكل عشوائي عندما يبلغ الطفل الشهر الثالث أو الرابع من العمر تصل قوة نظره إلى 20/20 ويبدأ بمحاولة الوصول إلى الأشياء القريبة، ويصبح العالم واقعاً ضمن مجال نظره ويستطيع الوصول إليه بأطراف أصابعه.

إن اختبار قدرة الرضيع على النظر أمر سهل كمدّ اللسان إلى خارج الفم. حاولي أن تُبدي تعابير مضحكة على وجهك، ارفعي حاجبيك وأرخي فكك السفلي ولاحظي إن كان رضيعك يفضل تعابير معيّنة. نوعي اللعب البصرية التي تمارسها مع رضيعك. اجعليه يتابع أشياء برّاقة وأنت تحركينها من جانب إلى آخر.

إن رضيعك يُعجب بوجهك أكثر من أي لعبة. دعيه يحدّق بعمق في عينيك وأنت تحمليه وترضعينه. إن منظر وجهك سيهدّته وينظّم حواسّه ويساعده على استيعاب المناظر الجديدة التي يصادفها كل يوم بدل الاضطراب بسبب مشاهدتها. لكنّ ذلك لا يعني أنه يجب عليك أن تسلي طفلك أو تنظري إليه طوال الوقت. إنّ كلاً منكما يحتاج لأن يبتعد لفترات قصيرة عن الآخر لذلك أعطي طفلك الفرصة ليرى أشياء متنوّعة وخصوصاً إذا كنت بعيدة عنه. إن بعض الألعاب الملوّنة بألوان فاقعة متباينة أو باللونين الأبيض والأسود سوف تشجّع طفلك على الاهتمام بما حوله.

قد يكون بعض الرضع شديدي الحساسية للألوان الفاقعة أو لمستوى الإضاءة الطبيعي أو لبعض تعابير الوجه. إذا كان طفلك يبدي توتراً عندما يدخل ضوء الشمس إلى غرفته أو عندما تشعلين الضوء فوق رأسه حاولي أن تخفصي مستوى الإضاءة ولاحظي إن كان ذلك سيهدّته قللي من تبديل تعابير وجهك إذا بدا أنّ ذلك يسبّب له الاضطراب.

على العكس من ذلك إذا بدا طفلك غير مهتمّ بمراقبة وجهك أو ملاحقة الأشياء المتحرّكة بعينه حاولي أن تجعلي بيئته البصرية أكثر إثارة. حاولي أن تلبسي قبعة ذات لونٍ زاهٍ أو أن تضعي كرة حمراء في فمك. اجعلي نفسك مثيرةً بصرياً بالنسبة له بأن تسلّطي الضوء على وجهك. إذا كان رضيعك يفضّل المداعبة الجسدية قربي وجهك منه وأنت «تمسّجين» ذراعيه وساقيه. سوف يقوم مع الوقت بربط السرور الذي يحدثه ذلك المساج برؤية تعابير وجهك.

أثناء نمو القدرات البصرية عند طفلك خلال السنة الأولى من عمره - لاحظيه وهو يتابع يديك ووجهك بعينه ثم ينظر إلى الأرض عندما تسقطين لعبته المفضّلة. عندما يصبح على أعتاب الشهر الثامن من عمره حاولي أن تخفي شيئاً يريد في يدك ولاحظي إن كان سينظر أو يتفاعل أو حتى سيلمس قبضة يدك المعلّقة.

في السنة الثانية من عمر الطفل إبعي معه لعبة البحث عن الكنز حيث يبحث كل منكما عن ألعاب مخفية ويحاول تخطّي عدة عوائق .

قبل أن يصل طفلك إلى سن دخول المدرسة ستمكّن من صنع بيوت معه بواسطة المكعبات وستعجبين بقدرة مهندسك الصغير على الإبداع .

تشجيع الحركة والتحكّم بالعضلات

خلال هذه الأشهر المبكرة يبدأ طفلك بالتدرّج بالسيطرة على حركاته . تكون قدرة الطفل على السماع والنظر واللمس أكثر بكثير من قدرته على الاستجابة لهذه المؤثرات . من الواضح أن الطفل يكون قادراً في تلك الفترة على البكاء والمصّ وهو يؤثر عليك وعلى العالم المحيط به بواسطة هذين السلوكين . كما يبدأ الطفل خلال الأشهر الأولى بتعلّم العناق وإدارة رأسه وتحريك رجليه ويديه ومع الوقت سيصبح باستطاعة الرضيع أن يدير رأسه باتجاه صوتك المهدئ وأن يحرك ذراعيه بشكل منتظم عندما تتحدثين إليه . تستطيعين مساعدته على تعلم الجلوس وابقاء رأسه منتصباً بجعله يستلقي مقابل ركبتيك المثنيتين والإمساك بيديه وشدهما بلطف في اتجاهك .

قراءة بكاء الطفل

عندما يصبح الرضيع في الشهر الثاني قد يتوقف عن البكاء بمجرد سماع صوت خطواتك وأنت تقتربين منه . إذا حدث هذا الأمر فمعنى ذلك أن الطفل بدأ يتعلّم أن بكاءه يؤدي إلى استجابة سريعة منك . قد تلاحظين في هذه المرحلة من تطوّر الطفل تغييراً في نبرة بكائه إذ أن رثته تبدأ بالنضوج وتنمو عضلات شفّته وفمه ويتغيّر شكل لسانه كلّما استخدم صوته أكثر . سوف تبدأين بمعرفة مستوى سعادته أو انزعاجه من التعابير التي يديها . فالبكاء بسبب الجوع الحقيقي أو الألم يكون أشد من البكاء المتقطع الذي يعبر فيه عن رغبته إلى النوم .

كما يستطيع معظم الآباء والأمهات تمييز البكاء الذي يعبر عن حاجة سريعة إلى الراحة من أمر مزعج عن البكاء الذي هو تنفيس عن بعض الإحباط الذي يشعر به الطفل.

في الوقت ذاته تزداد حساسية طفلك لارتكاسك تجاه بكائه. فنبرة الصوت الناعمة المهدئة ستريحه في حين أن الصوت المتوتر أو الغاضب سيفاجئه ويدفعه إلى تقليص عضلاته (من المثير للاهتمام أن الطفل قد لا يرتكس أبداً للأصوات العالية غير البشرية كصوت الرعد أو صفارات الإنذار).

ضعي في بالك دائماً أن بكاء طفلك هي الطريقة الوحيدة التي يعبر لك فيها عن استيائه من أمر ما وهو ليس انتقاداً لطريقتك في الاعتناء به.

عندما تستجيبين لبكاء طفلك ودموعه يتعلم أنه عندما يشعر بالانزعاج يستطيع أن يناديك ويطلب منك أن تعيديه إلى حالة الارتياح. ستصبحين بالتدريج الملاذ الآمن الذي يلجأ إليه الطفل هرباً من الإحساسات التي تثيره أو تنبئه بشكل مزعج. بتهدئة الطفل وتشجيعه على التركيز مرة أخرى على العالم المحيط به ستعلمين هذا الطفل كيف يشعر أفضل في عالمه الداخلي أيضاً.

اختبري قدرة رضيعك على التذوق والشم

على الرغم من أن حاستي الشم والتذوق لم تعطيا الأهمية التي أعطيت لحواس السمع والنظر واللمس إلا أن هاتين الحاستين تلعبان دوراً مهماً في تطوّر الطفل.

تتطور حاسة الشم بشكل كامل بعد الولادة ومع ذلك يتحمّل معظم الرضع شمّ الروائح وقد يبدي بعضهم نظرة سرور إذا عرّضوا لرائحة فاكهة كرائحة الليمون المنعشة من كريم الحلاقة.

يستطيع الرضع تمييز رائحة أمهاتهم بسرعة. وعندما يبلغ الرضيع اليوم العاشر من عمره يستطيع تمييز رائحة حليب أمه. وعندما يحدث الربط بين رائحة وطعم حليب الأم يصبح عند الرضيع مصدرين حسيين جديدين يشعرانه بالراحة. يصعب على الآباء والأمهات بشكل عام تمييز الإحساسات الدقيقة أو أي ضعف في حاستي الشم والذوق عند أطفالهم الذين تقل أعمارهم عن ثلاثة أشهر لأن الحليب الطبيعي أو المصنّع هو الذي يعبر شفاههم فقط.

إذا كنتِ ترضعين طفلك قد تلاحظين كيف يؤثّر الطعام الذي تأكلينه على القوة التي يمتصُّ بها رضيعك الحليب وعلى المدّة التي يقضيها في الرضاعة. إن الرضع يختلفون في قدرتهم على الشم والذوق.

من المؤكّد أنه عندما يكبر الأطفال فإنهم يُبدون اختلافاً واضحاً في تفضيل الأطعمة اعتماداً على اختلافهم في حاستي الشم والذوق. من المهم بالنسبة لك أن تعرفي فيما إذا كان طفلك من النوع الذي لا يأكل إلا أنواعاً محدّدة من الطعام.

إزاحة العائق

عندما يستطيع رضيعك الذي يبلغ ثلاثة شهور من العمر أن يبقى على حالة من الهدوء لعدة دقائق وأن يُبدي اهتماماً قصيراً ولكن حقيقياً بأنواع مختلفة من الإحساسات يمكنكِ عندها أن تنشئي معه أنواعاً من التفاعل والتواصل ستزيد من قدرته على التركيز والتفاهم.

يجب أن يكون هدفك قضاء نصف وقت يقظة ابنك على الأقل وأنت تتفاعلين معه. هذا التفاعل لن يُتعب رضيعك وخصوصاً إذا كنتِ تنوعين تفاعلك معه من الهدوء إلى الإثارة. يتضمّن ذلك كل الأوقات التي تغيّرين فيها حفاظاته وتطعمينه وتلعين معه وحتى الأوقات التي تطبخين أو تنظفين البيت بوجوده.

عندما توفّرين لطفلك أنواعاً مختلفة من المناظر والأصوات وأنماط اللمس والحركة التي تثير فضوله فإن ذلك سيؤدّي غالباً إلى ما هو أكثر من الإنصات والنظر المشترك فيما بينكما. قد تلاحظين أن طفلك يتمتّع بالأصوات ذات الطبقة العالية بملاحظة تعابير الابتهاج على وجهه. حينما تردّدين «ووو، ووو، ووو» حاولي أن تبدئي بطبقة الصوت التي تروقّ له ثم انتقلي إلى صوت ذي طبقة أخفض مثل «ممم، ممم، ممم» وأتبعيه بصوتٍ أكثر عمقاً مثل «بووم، بووم، بووم». وبنفس الطريقة تستطيعين أن تبدأي بألفاظ ذات نظم بسيط مثل «با، دم» ثم تنقلي إلى نظم أكثر تعقيداً مثل «با، دم، دم، دا» أو قد تظهرين لرضيعك تعبيراً بسيطاً على وجهك مثل رفع الحاجبين ثم تضيفين إليه تعابير أخرى كرفع أنفك، أو زمّ شفتيك. إن الهدف من كل هذه النشاطات هو أن تساعد طفلك على إشراك حواسه في نشاط واحد.

إذا كان الرضيع ينظر وينصت ويتلقّى اللمسات ويحرّك عضلاته بطريقة متناسقة عاطفياً سيكون بإمكانه التعلّم بشكلٍ حقيقي. على سبيل المثال: في المرة القادمة التي ستهرّين فيها طفلك بين ذراعيك، حرّكي رأسك إلى الأمام والخلف بطريقة متناسقة مع الأغنية التي تردّدينها له لاحظي إن كانت عيناه تتابع رأسك وهو يتحرّك جيئةً وذهاباً ولاحظي أيضاً إن كان الابتهاج يظهر على وجهه حينما تمدّين حرفاً من حروف كلمات الأغنية التي تردّدينها.

حاولي أن تحيطي قدميه بكفّك وأنت تهزّينه ثم لاحظي كيف سيستجيب إذا ضغطت بلطفٍ على قدميه.

هذا النوع من النشاطات سيدرّب رضيعك على الربط بين المناظر والأصوات واللمسات والحركات بطريقة أكثر شمولية وفي الوقت نفسه سينشئ علاقة خاصة بينك وبينه.

التغلب على الصعوبات التشجيع الخفي

بعد أن تلاحظي كيف يتفاعل رضيعك عادةً مع طيفٍ واسعٍ من الإحساسات ستبدئين بإدراك خصائصه الحركية والحسية.

سوف تلاحظين أنماطاً معينة عنده تشير إلى أنه يعاني من صعوبات في التعامل مع بعض الأصوات أو اللمسات أو المناظر أو المذاقات أو الروائح.

ربما تلاحظين أنه في هذه الحالات يحرك أطرافه بشكل عشوائي أو يرفع رأسه ويثبته بشكل متصلب.

الأخبار المثيرة هي أنك تستطيعين أن تعدّلي من سلوكك وأنت تتفاعلين مع طفلك وأن تؤثرين بشكلٍ فعالٍ على الطريقة التي يعمل بها جهازه العصبي. على الرغم من أنك لن تسببي لطفلك بالتأكيد أيّ تغييرٍ في الطريقة التي يعالج ويرتب فيها الإحساسات المختلفة، أو في مدى حساسيته لهذه الإحساسات إلا أن تفاعلِك المستمر معه قد يلعب دوراً كبيراً في تطوره. عندما تصبحين أكثر إدراكاً لنمطك الفطري الخاص في التفاعل مع رضيعك ستمكينين أكثر من مساعدته في التغلب على الصعوبات التي تصادفه في الاندماج العاطفي.

إن قدرة العائلة على الاستجابة لحاجات الرضيع الشخصية قد تحدّ منها الظروف المالية أو المشاكل الزوجية أو وجود أطفال أكبر سناً غيورين أو كثيري المطالب وقد تكون جهودك مرهقة في بعض الأحيان. ولكن كل دقيقة تنفقينها في مساعدة رضيعك على البقاء في حالةٍ من الاهتمام الهادئ بالعالم المحيط به هي في غاية الأهمية لأن كل مهاراته في المستقبل تعتمد على هذه القدرة. لنلقِ نظرة على بعض العائلات التي تعاملت مع صعوباتٍ صادفتها أثناء سعيها لمساعدة أطفالها على الاسترخاء والاندماج في الحياة. سوف نتابع هؤلاء الأطفال الخمسة خلال مراحل التطور الست. سوف

تلاحظين أن بعض الآباء قد بدأوا مبكراً بمراقبة طرائق أطفالهم المتميزة في التفاعل مع العالم، لكنهم لم يكونوا قادرين دائماً على التعامل بشكل صحيح مع الصعوبات التي قد تسببها هذه الطرائق. سيتمكن هؤلاء الآباء بعد فترة قصيرة من اكتشاف طرق معينة لمساعدة أطفالهم على تجاوز هذه الصعوبات.

ما يجب فعله أو عدم فعله لمساعدة رضيعك على الاهتمام الهادئ بالعالم

لا تقتصري في إثارة طفلكِ على السيارات المثيرة واللعب والصناديق التي تصدر موسيقى وغيرها من الألعاب.
لا تدعيه يحدق في العالم من حوله فترة طويلة.
اكتشفي كيف تعمل حواس طفلكِ. ما هي المناظر والأصوات والحركات التي تجلب له الراحة والسرور؟ ما هي الإحساسات التي تبقى هادئاً وتقوي اهتمامه وتركيزه؟ هل يفضل الأصوات الناعمة أم العالية؟ الإيقاع البطيء أم السريع؟ الألوان الفاقعة والأشكال المعقدة أم الألوان الهادئة والأشكال البسيطة؟ اكتشفي كل حاسة من حواسه وهيئي له خبرات تناسب جهازه العصبي.
ساعديه على استخدام عضلاته في إدارة رأسه وإخراج لسانه والاستقرار بين ذراعيكِ وعلى أن يقوم بالتدرج بتحريك ذراعيه ورجليه بشكل متناغم مع صوتك.

الرُّضْع الحسَّاسون للمس والصوت:

كان كلٌّ من ستيف وإيلين في الثلاثين من العمر عندما أنجبت إيلين ولدهما الثالث كارا وكان عندهما جوي ذو الأربع سنوات وراتشل ذو الست

سنوات وقد أراد ستيف وإيلين أن يضيفا طفلاً جديداً إلى العائلة . كانا واقعيين وتوقعا أن تصادفهما بعض المتاعب في الأشهر القليلة الأولى .

كانت كارا طفلةً نحيلة وقوية البنية وقد لاحظ والداه أنها أقل قابلية للحضن من أخويها عندما كانا في سنهما . فعندما كان والداهما يحملانها كانا يلقيان بجسديهما على صدري والديهما بدون مقاومة أما كارا فكانت تقاوم بذراعيها ورجليها عندما كانت تُحمل وتُحتضن . كانت كارا ترضع بشكل نهم وتأخذ مصات كبيرة وقوية وكانت أمها مسرورة لنجاحها في الرضاعة لكنها كانت تتمنى لو أن طفلتها تنام لفتراتٍ أطول فقد كانت تنام بمجرد أن تشبع من الرضاعة ولكن ما أن تُعاد إلى مهدها حتى تستيقظ وتبدأ بالبكاء وقد أصاب ذلك والديها بالإحباط فقد كانا يستغلان فترات هدوئها للعناية بالطفلين الآخرين .

كان ستيف أقل تردداً من زوجته عندما يلفُ كارا بالغطاء بعد تغيير حفاظاتها . وبعد فترة قصيرة لاحظ الوالدان أن كارا تهدأ بسرعة أكثر عندما يعتني بها ستيف إذ إنها تحتاج إلى الإحاطة القوية بعصاتها التي كان يوقرها لها كما أنها كانت تهدأ ببطقة صوته العميقة .

كانت إيلين متضايقة من ارتياح ابنتها لزوجها ومحبة من عدم قدرتها على التعامل مع ابنتها الجديدة مع أنها أمٌ منذ ست سنوات . وعلى الرغم من أنها كانت تغار نوعاً ما من ستيف إلا أنها استطاعت أن تقلد لمساته القوية وأن تخفض إرادياً من طبقة صوتها ليصبح مشابهاً لصوته .

وبعد عدة أسابيع بدأت إيلين تظمن فقد أصبحت كارا تسترخي بشكل واضح حينما تلفها بالغطاء وتتكلم إليها بصوتٍ ذي طبقة منخفضة . ومع ذلك ظلَّ عندها صعوبة في النوم لأكثر من ساعات قليلة بشكل متواصل وظلت تستيقظ بعد غفوات قصيرة وتبكي بشكل متقطع . وقد أخبرت طبيب الأطفال والديها أن الرضاعة ربما تلبع الكثير من الهواء أثناء الرضاعة ومع

معاناتهما من التعب المستمر إلا أن الأبوين ارتاحا عندما علما أن ابنتهما لا تعاني من مشكلة صحية كبيرة.

بعد ثلاثة شهور من ولادة كارا أدرك والداها أنه على الرغم من قدرتهما على مساعدتها في التعامل مع حساسيتها الزائدة تجاه اللمسات والأصوات ذات الطبقة العالية إلا أن الأمر سيستغرق وقتاً قبل أن ينجحاً في تهدئتها إلى الحد الذي ترضع فيه بشكل أبطأ وتنام بشكل أعمق.

لقد بذلا جهداً كبيراً في معالجة التحديات غير المتوقعة في التعامل مع كارا لكنهما كانا متفائلين بأن الأمور ستتحسن في الأشهر القليلة القادمة.

لقد كان جوي وراتشل قادرين على التنسيق بين حركاتهما عندما كانا في الشهر الثالث أو الرابع من عمرهما. شعر كلٌّ من إيلين وستيف أنهما يتلاءمان مع حاجات كارا وبينان أساساً أكثر مرونة للتعامل معها.

الرضع الأقلُ تأثراً بالعالم المحيط بهم

كان بريان يزن تسع باونداً عند ولادته. وقد ارتاع والداه ستوارت وتامي لحجمه الكبير وكان كلٌّ من يراه يعلّق على بدانته! ولأن ستوارت وتامي سمعا من أصدقائهما الكثير من القصص عن الرضع الذين لا ينامون فقد سُراً لأن ابنتهما كان ينام معظم اليوم. كانت تامي سعيدة لتأخر الولادة إذ أُجري لها عملية قيصرية إسعافية وكانت ما تزال تتعافى من الجراحة.

بعد اثني عشر أسبوعاً من ولادته شعر والدا بريان أنّهما محظوظان فقد كان ينام ثماني ساعات متواصلات في الليل ونادراً ما كان يمرّ بفتراتٍ من الاضطراب. في الحقيقة لم يكن بريان يحتاج الكثير من الانتباه من قبل والديه فقد كان يتمتع بصحبة نفسه. وقد لاحظ والداه أنّهما عندما كانا يحركان لعبة الحيوانات المعلقة بالأسلاك فوق رأسه كان يقضي وقتاً طويلاً وهو يحدّق في هذه الحيوانات.

كان بريان حلواً وناعماً ويُحبُّ أن يكون مع الأقرباء والأصدقاء لكنّه لم يكن مهتماً بالعالم خارج حدود مهده ونادراً ما كان يرفع رأسه ليرى ما يحدث حوله .

ببساطة افترض ستوارت وتامي أنه طفل مُكْتَفٍ قليلُ الحركة بسبب جسمه السمين وكما وصف ستوارت وضعه قائلاً «بصراحة نحن سعداء لأنّ لدينا طفلاً قليل المطالب» .

على كل حال بعد فترة بدأ والدا بريان يتساءلان متى سيتفاعل ابنيهما مع نظراتهما إليه .

في هذا الوقت من المفيد أن يبدأ الوالدان باكتشاف أنماط مختلفة من الأصوات والمناظر والتعبير (المنشّطة أو المهدئة على سبيل المثال) لتشجيع طفلهما على الاهتمام بالعالم . سنرى في الفصول القادمة كيف اكتشف كل من تامي وستوارت موهبتهما الخاصة في القيام بذلك .

الرضع التواقون إلى المثيرات الحسية

وُلِدَتْ إيما بشعرٍ أحمر وميلٍ إلى الالتقاء بالآخرين . كان والداها مايك ولورا قد تزوّجا متأخرين وهما في بداية الأربعينيات من العمر . وقد ابتهجا لأن لورا حملت وأنجبت بدون صعوبات . لكن التعامل مع الطفلة ذات الشعر الأحمر كان أمراً أصعب بكثير ممّا تصوّراه .

جاءت إيما إلى العالم وكأنها «سلك حي» كما يصفها والدها . حتى عندما كانت رضيعة كانت تتوقُّ إلى المثيرات الحسيّة فقد كان ذراعاها ورجلاها يتحركان باستمرار عندما تكون مستيقظة وكأنها تريد التحرك من مكانها .

كانت إيما تبكي كثيراً وكان والداها يشعران بإحساسها بالإحباط لكنهما لم يستطيعا تفسير انزعاجها . من الواضح أن إيما لم تكن تعاني من صعوبة في الأكل فقد كانت تشرب زجاجة الحليب بشكل جيد ونادراً ما كانت تعاني

من مشاكل هضمية، أما نمط نومها فقد بدا طبيعياً. وعندما بلغت الشهر الثالث من العمر كانت تنام لفترات لا تتجاوز الأربع ساعات وكان والداها يتناوبان على إطعامها وجبة الساعة الرابعة صباحاً.

لماذا كانت إيما مهتاجة إلى هذا الحد؟ لاحظ مايك أن طفلة تُسَرُّ عندما يلعب معها لعبة الدراجة. كان مايك يمسك بقدميها وهي مستلقية على ظهرها ويحركهما جيئةً وذهاباً بشكل متناوب. وقد دُهِش للقوة التي كانت تدفع بها وأخبر طبيب الأطفال بذلك، قال له الطبيب: إن بعض الأطفال كثيرو الحركة يحبون تحريك عضلاتهم الخارجية ويتمتعون بالإحساس بالدفء.

بعد أن علم والدا إيما بأنها تُسَرُّ بتمارين و«مساجات» جسدية معينة أخذوا يحاولان جعل هذه التمارين و«المساجات» جزءاً من حياة إيما اليومية. كان تغيير الحفاضات فرصة لممارسة هذه التمارين وقد أبدت إيما سروراً واضحاً بثني ظهرها ومدِّ ساقَيْها. وكانت تبكي بشدة عندما تنتهي فترة اللعب. وبدأ والدا إيما يتساءلان فيما إذا كانا يبالغان في تدليلها لأن التمارين كانت تهدئها لفترة قصيرة من الوقت. هل سيتمكن رضيعهما من الاسترخاء بحيث يعطيها شيئاً من الحب الذي ينتظرانه؟

كما ذكرنا سابقاً بعض الأطفال يحبون التعرُّض للكثير من المثيرات الحسيَّة، وباستطاعة آباء مثل لورا ومايك أن يتعلما بالتدرج كيف يوفِّران لطفلهما الفُرَصَ لكي يتمتع بحواسِّه ويكامل بين مهاراته الحركية والاجتماعية. سنبيِّن في الفصول القادمة كيف سيكتشف كلُّ من لورا ومايك التكنولوجيات المناسبة لطفلهما إيما.

الرضع الذين يتمتعون بالمناظر لكنهم يجدون

صعوبة في التعامل مع الأصوات

على الرغم من كونه محامياً بارعاً فقد كان دان محبباً كموسيقي يعزف الروك وإليكم القصة...

عندما حملت ليزا زوجة دان بطفلها الأول (ول) عدل دان الأجهزة الصوتية في شقته وأغرقها بالمؤثرات الموسيقية المتنوعة فقد كان يريد لابنه أن يشاركه ولعه بالموسيقى الصاخبة (كانت اختبارات ما قبل الولادة قد بينت جنس المولود).

خطط دان لمستقبل تخيل فيه نفسه مستغرقاً في علاقة حميمة مع ابنه تتضمن ألعاب (أوريولز) وزيارات لمحلات الغيتار.

أما ليزا التي أخذت لتوها إجازة من عملها كوكيلة سفر فكل ما كانت تريده هو أن تتلاءم مع طفلها خلال الأشهر القليلة الحرجة القادمة وأن تبادل الحب.

عندما ولد (ول) في الحادي والثلاثين من كانون الأول/ديسمبر علق دان قائلاً: «لم يكن أجمل الأطفال في غرفة الحواضن فقط بل أكثرهم عمقاً في التفكير أيضاً. نستطيع أن نصرح الآن باستقلاله عتاً ونوفر شيئاً من ضرائب السنة الماضية» لقد كان هذا الطفل إضافة طال انتظارها إلى حياة دان وليزا اللذين كانا يتطلعان إلى دورهما الجديد كأبوين. منذ البداية لاحظت ليزا أن ول كان يستخدم عينيه كثيراً وكأنه يريد أن يستوعب كل ما يجري حوله. كانت تعلم أن الرضع في أسابيعهم الأولى لا يرون جيداً وأنه لم يستطع تفسير كل ما يراه لكن ول وعندما بلغ الشهرين من العمر كان ينجذب بشكل استثنائي إلى الألوان الفاقعة حتى أنه كان يحاول أن يتجه نحو الضوء المنبعث من مصباح السقف. مع مرور الأسابيع ازداد اهتمام ول بالنظر إلى وجه أمه مما أعطاها شعوراً عميقاً بالارتياح. وبدأت ليزا تغيير من تعابير وجهها أثناء تفاعلها معه، فعندما كانت ترفع حاجبها كعلامة على الاندهاش كان ول يقطب حاجبيه محاولاً تقليدها.

أما دان فقد كان يعاني من صعوبة أكبر في إداء دوره كأب. وفي الحقيقة كان يشعر أن ابنه لا يعيره أي اهتمام. كان دان يحمل ول بين ذراعيه

ويغني له أغنية (حب موتون) كاملة لكن ول كان ينظر مباشرة إليه دون أن يُبدي تأثراً. وفي محاولة يائسة لشدّ انتباهه حاول دان أن يحمله بذراعيين ممدودتين ويحركه من جانب إلى آخر وهو يردّد ترنيمات الأطفال لكن دون جدوى. حتى عندما كان يرقص وهو بين يديه كان ول يبدو أكثر انزعاجاً.

بدأ دان يقلق من عدم قدرته على التواصل مع ابنه (لا أعرف ما الذي يحدث، يبدو أن ول لا ينظر إلاّ إلى ليزا، إنني أحاول جاهداً أن أجذب انتباهه لكنه لا يتجاوب معي) وكانت ليزا منزعجة أيضاً لأنها كانت تشعر بالمرارة التي يعاني منها زوجها. اعتقد الزوجان أنّ طفلهما يمرُّ بتلك الظروف الغريبة التي يمرُّ بها الأطفال من حين إلى آخر.

من المهم أن نتذكّر أن الرضع من أمثال ول لا يختارون الأشخاص الذين يفضلون التفاعل معهم. كل ما في الأمر أنهم ينجذبون إلى أصوات معينة تجلب لهم المزيد من السعادة والارتياح وعندما يجربّ الوالدان عدة أنواع من الأصوات سيعرفون أيّها تلائم رضيعهم أكثر وسنوضح في الفصول القادمة كيف حقق دان وليزا ذلك الأمر.

الرضع الذين يتجاوبون مع الأصوات ويجدون صعوبة في التعامل مع المناظر

كان لين وجوناثان حديثي العهد بالزواج عندما وجدا أنّهما على وشك أن يصبحا أبوين. لم يكن أيّ منهما يتوقع أو يخطط لأن يكون أباً بهذه السرعة لذلك استغرق الأمرُ فترةً من الوقت حتى يستوعبا الفكرة. عانت لين من هجمات صعبة من الغثيان الصباحي حتى أنها اضطرت إلى دخول المستشفى في إحدى المرات. لذلك بدا غريباً أن تتمّ الولادة بسهولة غير متوقعة فبعد مخاض استغرق ثلاث ساعات فقط وعدد قليل من الدفعات القوية جاء ماكس إلى الحياة ووزنه ثماني باوندات وأونصتان.

منذ البداية كان ماكس طفلاً كبيراً وجميلاً وكثير الضجة حتى أن

الممرضات أعجبين بشعره الأسود وخديه الورديين وكنّ يردّدن فيما بينهن «فقط اسمعي هدير ذلك الطفل» ولم يتوقف عن البكاء حتى بعد عودته إلى المنزل.

كان لين وجوناثان منزعجين من تضايقه المستمر وخصوصاً عندما كان يحرك يديه وركبتيه عند بكائه. وقد أخبرهما طبيب الأطفال أن هياجه بسبب المغص المعوي مما أراحهما لأنهما لم يفعلوا خطأ - يسبّب المشكلة.

ومع ذلك ظلّ بكأؤه مصدراً للقلق والإرهاق. لاحظت لين أن ماكس كان يهدأ عندما تُهمهم في أذنه أو تسنده إلى صدرها. كانت قبضة يده ترتخي وتنفسه يصبح أكثر انتظاماً عندما كانت تهزه إلى الأمام وإلى الخلف وهي تدندن في أذنه.

كانت تضطرُّ لهزه لمدة نصف ساعة أحياناً حتى يخلد للنوم إلى أن تسبب له الغازات نوبةً أخرى من البكاء.

لكن يبدو أن جوناثان لم تكن لديه هذه اللمسة السحرية مع ماكس فعندما كان يحرك أصابعه أمام وجه طفله، أو يضع لعبة كلب ملون يرقص على بعد إنشات من أنفه كان ماكس يقطب حاجبيه ويزداد بكاءً. عندها كانت لين تتدخل لتهدئة طفلها - مع أنها كانت تتأثر أحياناً عندما يشيح بوجهه عنها. في إحدى المرّات لم تستطع تهدئته بصوتها فشغلت جهاز «الضجة البيضاء» الذي كانت تستخدمه أثناء الدراسة فتوقف ماكس عن البكاء فجأة وأخذ يصغي إلى أصوات موج البحر والطيور ومع أنه ما زال مقطب الحاجبين بسبب الألم إلا أنه بدا أن هذه الأصوات الجديدة أثارت فضوله. أثناء أوقات الهدوء تلك بدأ لين وجوناثان يدركان كم كان ماكس يهدأ عند سماعه بعض الأصوات وأنه كان أحياناً يدير رأسه لسمع صوتهما عندما يتحدثان. لم يكن ماكس يهتم برؤية وجهي والديه وكثيراً ما كان ينظر إلى الأشياء أكثر من نظره إلى وجهيهما.

كان هناك تحديان أمام والدي ماكس: التحدي الأول أن يساعده علي العودة إلى هدوئه بعد معاناته من آلام المغص المعوي وسنرى في الفصول القادمة كيف سيتمكنان من ذلك والتحدي الثاني أن يعلماه كيف يستخدم النظر إلى وجهيهما كوسيلة لتهدئة نفسه أو كمصدرٍ للسرور. من المفيد أحياناً أن تمرّن رضيعاً مثل ماكس على التركيز على وجهي والديه بتوفير التعبيرات الوجهية المثيرة والأصوات المهدئة في نفس الوقت وذلك خلال الفترات التي يكون فيها هادئاً ومتبهاً. بدلاً من أن تصابي بالإحباط إذا كان رضيعك لا ينظر إليك إلاّ ثوانٍ معدودة، حاولي أن تدعيه يركّز على شيء ما ثمّ انضمّي إلى ذلك الشيء. مثلاً إذا كان الرضيع ينظر من فوق كتفك إلى مكعب ملوّن ضعِي هذا المكعب أمام وجهك وردّدي بعض الترنيمات في نفس الوقت الذي تبدين فيه بعض التعبيرات على وجهك. حاولي بكل بساطة أن تطيلي فترة تفاعلك معه لمزيد من الثواني فقط.

إذا كان رضيعك لا ينظر إليك أو إلى أيّ شيء يجب أن تستشيرِي طبيب الأطفال لإجراء فحص لنظره. إذا استبعدنا وجود مشكلة في النظر فإن الرضيع قد يجد صعوبة في التمتع بالنظر إلى وجهك إمّا لأنه قليل الحساسية للمناظر أو لأنه يجد صعوبة في فهم ما يراه. بإمكانك أن تحاولي الاقتراب منه ببطء وأنت ترسمين تعابير مختلفة على وجهك وتصدرين بعض الأصوات وقد تلاحظين أن بإمكانه التركيز على وجهك بشكل أفضل عندما يكون على بعدٍ معيّن منك. من المفيد أن تكوني صبورة ومسترخية ومرحة ومصمّمة.

كثيرٌ من الرضع الذين يبدوون بطأً في الشعور بالارتياح عندما ينظرون إلى وجوه آبائهم يظهرون في النهاية سعادة كبيرة عندما يرون أمهاتهم أو آباءهم.

سنبيّن في الفصول القادمة كيف أنّ التفاعل المبكر بين الرضيع والديه

يغذّي نموه العاطفي والاجتماعي والعقلي كما سيحدث مع كارا وبريان وإيما وويل وماكس. من المهم أن نتذكر أن كل الرضّع بمن فيهم أولئك الذين لديهم اختلافات حسّية متوقعة أو الذين لديهم صعوبات أكبر يمكن أن يدخلوا في علاقات دافئة مع آبائهم وأمّهاتهم.

التحديات العائلية الشائعة

في الأشهر الأولى

إن أهم خطوة لمساعدة طفلك على الحفاظ على هدوئه وتركيزه هي أن تهدئي نفسك أولاً. إنسي أي أفكار مسبقة عن الرضّع الممتازين الذين يأتون إلى العالم وعندهم الاستعداد للأكل والنوم في فترات منتظمة. إن كثيراً من الأمهات والآباء ليس لديهم خبرة سابقة مع الرضّع وهم يضطربون عندما تدفعهم الشهور الأولى من الأبوة أو الأمومة إلى التخلي عن نظام حياتهم السابق.

عندما يوقظك بكاء طفلك وأنت لا تزالين متعبة وعندما تفشل كل المحاولات لتهدئته وعندما توفّر لك حماتك نصيحتها المجانية «أخبرت أن تفعلني كذا» تذكرني أن «هذا الأمر سيمضي أيضاً».

قد تكونين محظوظة وتشعرين بحبّ جارف لرضيعك بمجرد أن تنظري إليه النظرة الأولى. ولكن الكثير من الآباء والأمهات يمضون أسابيع أو شهوراً قبل أن يشعروا بالحبّ والتواصل مع أبنائهم. ينشأ الحب من آلاف التفاعلات التي تحدث بين الطفل ووالديه. في البداية يشعر الآباء والأمهات بنوع من الامتنان المتوتر وبالحاجة إلى حماية الطفل الجديد وهذه بعض شهادات آباء وأمّهات جُدد:

لا أستطيع أن أعبر عن خيبة الأمل التي شعرتُ بها عندما وُضعتُ الممرضة طفلي بين ذراعي لأول مرة. الحقيقة أنني شعرت لأول وهلة أنها تشبه قطعة من اللحم النيء. لم تكن بالتأكيد الطفلة التي كنتُ

أنتظرها. عندما جلبوها إليّ بعد المخاض. كان أول ما قمتُ به هو أنني فككت البطانية التي كانت تلفها وأخذتُ أعدُ أصابع يديها وقدميها كما يحدث في الأفلام تماماً. أتذكر أنني كنت أتلمس بأصابعي خديها والجلد خلف أذنيها. سرّت فيّ موجة غريبة من التوتر فأنا لم أشعر طوال حياتي بشيء جديد وناعم مثل جلدها. ما شعرتُ به لم يكن الحب فقد كنت مرهقة بعد أربعة عشرة ساعة من المخاض وكنت بحاجة إلى من يحبني ويعتني بي. لكنني أعرف أن هذه الطفلة الصغيرة المضحكة هي طفلي، طفلي، طفلي.



سأكون صادقاً معكم. زوجتي قالت إنها أحببت الرضاعة منذ اللحظة الأولى التي وُضعت فيها على بطنها في غرفة الولادة أما أنا فقد كان الأمر مختلفاً بالنسبة لي. أعني أنني كنت أتمتع بحملها ورؤية شعرها المنتصب على رأسها ككرة من الزغب وكنت أتعجب في الشهور الأخيرة التي مضت كم يبدو طبيعياً أن يكون عندك رضيع في المنزل لكن لا أستطيع القول إنني أحببتها كما أحببتُ زوجتي ومع ذلك فقد كانت تتتابني بعض المشاعر عندما كانت ترفع رأسها وقد بدت الفقاعات على وجهها عندما كنت أقرب من مهدها في الصباح.



كانت رائحة جلدها وأنفاسها تأسرني تماماً. هل يبدو الأمر غريباً؟ يقول زوجي إنني من نمط الأرض الأم وأعتقد أنه مصيبٌ في كلامه كل ما أعرفه هو أنّ حداثة طفلي كانت ترسلني إلى القمر. قد يبدو من السخف أن تقعي في حبّ طفلك لأنّ رائحة أنفاسها جميلة أو لأنّ رائحة جلدها تشبه رائحة الزبدة الحارة، لكن هذا ما حدث معي.



هذا هو الحب، أستطيع أن أقول إنني أحبه الآن دون أن أشعر بالذنب. كان ذلك الرضيع الذي يشكّل كابوساً لأيّ زوجين. أقصد أنه لم يكن

باستطاعته النوم وكنا نهزه ونمشي به ونأخذه في السيارة ومع ذلك لم يكن لينام. وكان لديه مشكلة في الرضاعة من الثدي لذلك انتقلنا إلى الحليب الاصطناعي. شعرت زوجتي بالفشل وكان عليّ أن أتعامل مع ذلك أيضاً وفوق كل ذلك كان حساساً للضجة وكان جدار غرفته مجاوراً للممر الذي تنزلق منه القمامة وفي كل مرة كان أحدهم يلقي شيئاً في ممر القمامة كان طفلنا يهتاج فيحمرُّ وجهه ويبدأ بتحريك قبضتيه والرفس برجليه. الأخبار الجيدة هي أن طفلنا بدأ في الشهر الأخير يصبح أكثر هدوءاً وصرنا نتمتع بخمس إلى ست ساعات من النوم في كل ليلة بعد رضاعة منتصف الليل، وبدأنا نشعر بإنسانيتنا. إضافة إلى ذلك أصبح يميّزنا أكثر من قبل فعندما أعطيه زجاجة الحليب يحني رقبته ليراني بشكل أفضل وأحياناً كان يتوقف عن الرضاعة ليبتسم لي. ماذا أستطيع أن أقول؟ لقد أخذ بمجامع فؤادينا أنا ووالدته.



لقد أدرك هؤلاء الآباء أنّ التركيز أحياناً على بعض الأمور التي تُسعدُ الرضيع يمكن أن يساعد الأبوين على تحمُّل الإزعاج الذي يُسبِّبه سلوكه المُحبط. إن التوتر والمتعة اللذين يجلبهما التشارك مع طفلك في النظرات واللمسات وحتى الروائح يجعل هذه المرحلة الصعبة من «فترة التعرف على طفلك» أقلَّ صعوبة. لقد دفعتِ ثمناً كبيراً في الأشهر الأولى التي يقلُّ فيها النوم والآن ستريين كيف أن القدرات الجديدة التي اكتسبها طفلك في الهدوء والتركيز ستعوّضك عن كلِّ ما بذلتِهِ من جهد لقد أصبح طفلك الآن جاهزاً للوقوع في الحب.

الحفاظ على الهدوء والقدرة على التركيز ساعدي رضيعك على الهدوء والنظر والإنصات والبدء بالتحرك



تسلية وألعاب

لعبة «أنظر وأنصت»

تمتعي بلعبة التقابل وجهاً لوجه مع طفلك حيث تتسمين وتحدثين إليه عن شفثيه الجميلتين وعينيه البرّاقتين وأنفه الصغير، في نفس الوقت حرّكي وجهك الذي ارتسمت عليه بعض التعابير إلى اليمين واليسار وحاولي أن تجلبي انتباه طفلك لعدة ثوان. يمكنك أن تلعي هذه اللعبة مع طفلك وأنت تحتضنيه بين ذراعيك أو وهو مستلق في كرسيه أو بين ذراعي زوجك.

لعبة «هدئي»

اجلسي على كرسي هزاز مريح وتمتعي بهزّ بطيء منتظم مع طفلك، حينما يكون مضطرباً أو متعباً أو في الأوقات الأخرى التي يبحث فيها ببساطة عمّن يحتضنه. خلال قيامك بلمس ذراعي طفلك ورجليه وبطنه وظهره ويديه وقدميه وأنت مسترخية أثناء الهزّ إلى الخلف والأمام حاولي أن تحرّكي أصابع يديه وقدميه. باستطاعتك أيضاً أن تحرّكي ذراعيه وساقيه وأصابع يديه وقدميه أثناء تغيير الحفاض أيضاً.