

الفصل الرابع

الصحة النفسية . لطفل الابتدائي

من ٦ - ١٢ سنة

أهمية المرحلة الابتدائية :

إن المرحلة الابتدائية من المراحل الهامة التى من خلالها يتعلم الطفل القيم والأخلاقيات والسلوكيات والعادات الصحية والعقلية الحسنة.

لذلك: تعتبر هذه المرحلة، مرحلة تعليم وتوجيه وإرشاد حيث فيها يتقبل الطفل كل ما يوجه إليه بطاعة، وقبول ورضا دون إبداء أية معارضة أو عناد طالما الطريقة التى يوجه بها فيها تفاهم وإقناع.

ففى هذه المرحلة :

أصبح الطفل يحيا بين مجتمعين : مجتمع البيت ومجتمع المدرسة، فحفت صراعاته التى كان يعانى منها فى المرحلة السابقة حيث كان مرتبطاً بالأم ورغبته فى الاستقلال عنها.

لذلك: سميت هذه المرحلة بهدوء انفعالات الطفل الداخلية -
مرحلة «الكمون»: حيث تكون انفعالات الابن كامنة بعيدة عن
ثورات الغضب والعناد التي كانت قائمة في المرحلة السابقة.

دور الوالدين لتحقيق الصحة النفسية لطفل الابتدائي:

● القدوة الحسنة :

ينبغي أن يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأطفال، فإن لها
أكبر الأثر في طبع الروح الأسرية بطابع خاص. هو الذي يمتصه
الطفل ثم ينعكس على سلوكه في مرحلة الطفولة ومستقبلاً، فعليهما:

● تجنب التدخل في كل صغيرة وكبيرة:

- يخطئ كثير من الآباء والأمهات بتدخلهم في كل صغيرة وكبيرة
في حياة أطفالهم، وبمحاولة تغيير تصرفاتهم، بإرادة أو بدون
إرادة.. وقد يلجأون في سبيل ذلك إلى وسائل العقاب، والعنف،
والقهر، كثيراً ما يترتب عليه كبت حرية الطفل وإشعاره بالحرمان،
فيصاب بالتردد والجبن، ويفشل في تكوين النظرة الصائبة للأمور..

- تدريب الطفل على احترام القيم الأخلاقية والروحية:

يكتسب الطفل القيم الأخلاقية من الأيوين أو من يقوم مقامهما في
تربيته وتنشئته، لذلك تلعب القدوة الحسنة من الوالدين دوراً هاماً

فى تكوين أخلاق الطفل. ويتوقف مدى اكتساب الطفل لقيم الأبوين على علاقته العاطفية بهما.

فإذا كان كل إعجابه واحترامه وحبه لهما، نشأ مثلهما. وإذا فشل الطفل فى أن يجد مثله الأعلى فى الوالدين فهو يتخذ مثلاً أعلى من خارج الأسرة. فإذا كان هذا المثل منحرفاً، فقد ينحرف الطفل.. ولذلك يجب أن نهين للطفل الفرصة فى أن يجد مثلاً أعلى مناسباً فى محيط الأسرة أو المدرسة.

- إشباع الحاجات النفسية للطفل:

ينبنى إشباع الحاجات النفسية للطفل بطرق سوية: وهى الحاجة إلى: الأمن - والعطف - والتقدير - والحرية - والنجاح - والضبط. وإشباع هذه الحاجات تأثير واضح فى نمو الطفل النفسى، وتجنبه الشعور بالخوف أو النقص أو الفشل.

وهنا يبدو أثر محاولة الوالدين واضحاً فى عدم تمييزهم الواحد عن الآخر، أى يفضل الولد على البنت أو العكس.. فإن لهذا التمييز آثاراً سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى فى إصابة الأطفال بالغيرة، التى تتحول مع الوقت إلى شعور بالعدوان، والرغبة فى الانتقام، والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة.

- غرس القيم الدينية فى الأبناء:

عندما ينشأ الطفل فى أسرة متدينة، فإنه يتعمك بحب الله، ويرسخ فيه الإيمان بوجود الله، ويشعر بالاطمئنان فى كل ما يعمل حيث إنه يشعر أن الله بجانبه.

- التمسك بالصفات الدينية الأصيلة بالأسرة:

الحشمة والطهارة، والعفة والوقار:

ينبغى أن تكون هذه المبادئ قوية يُقدّسها الأطفال منذ نعومة أظافرهم، إلى حد أن مغريات العالم وإثارته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصيلة وذلك الوقار العظيم.

الوطنية وعدم التعصب:

الأسرة المتماسكة الحقيقية تشجع أطفالها منذ صغرهم على الاشتراك مع مواطنين يختلفون عنهم فى الديانة والمذهب، والعقيدة على مستوى الوطنية، وخدمة البلاد، وتأسيس دولة يسودها الوعى الوطنى والإخاء بين المواطنين وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار.. ويستطيع الوالدان أن يساعدا ابنهما على مواجهة أى تحيز أو جفاء يبيده زميل له فى المدرسة يختلف عنه دينياً أو مذهبياً، وذلك بأنه يقدم الابن روح المودة، لا عن ضعف وجبن، بل عن قوة وإيمان ومحبة.

● العدالة فى المعاملة:

العدالة معناها ان يلقي كل شخص الجزاء الذى يناسب سنه ومكانته فى الأسرة. فإن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متساوية، غير مشفوعة بالظلم، فإنهم يسلكون فى خط واحد، ولا تشوب علاقاتهم أى فرقة أو أية كراهية.

● توفير الجو الديموقراطى للأسرة:

إذا توفر الجو الديموقراطى فى الأسرة منذ قيامها فإن شخصيات أبنائها وبناتها تترعرع فى جو أقرب ما يكون إلى التلقائية والتفتح.. وتتفق مكونات الشخصية بحيث يتبدى ما بها من استعدادات كانت ستبقى كامنة لولا توفر الجو الديموقراطى فى الأسرة.

ومن السمات التى تتميز بها الأسرة التى تتمتع بالجو الديموقراطى:

١ - حرية التعبير.

٢ - حرية النقد.

٣ - أخذ مقترحات كل أفراد الأسرة فى الاعتبار.

● توفير وسائل النجاح للأبناء فى حياتهم المدرسية:

١ - توفير المكان المناسب البعيد عن الضوضاء.

- ٢ - مد الأبناء بما يحتاجون إليه من أدوات مدرسية.. الخ.
 - ٣ - الامتناع عن تكليف الأبناء بقضاء بعض حاجات الأسرة وقطع مواصلة الاستذكار.
 - ٤ - الامتناع عن الخروج إلى الزيارات، وترك الأبناء بالبيت للاستذكار.
 - ٥ - مراقبة الأبناء أثناء الاستذكار.
 - ٦ - قيام الأب أو الأم بزيارة المدرسة للوقوف على أحوال الأبن أو الابنة.
 - ٧ - المبادرة باكتشاف ما يتعثر فيه الابن من المواد المدرسية ومساعدته بالدروس اللازمة.
 - ٨ - تشجيع الابن بالجوائز عندما يثبت تفوقه.
 - ٩ - متابعة عملية التحصيل الدراسي، والإشراف على أدائه لواجباته المدرسية.
 - ١٠ - تبصير الأبناء بأن الدراسة المنظمة هي السبيل الآمن إلى الثقافة والنجاح.
- «ما سبق يتضح دور الوالدين الهام لتحقيق الصحة النفسية للأبناء، والذي يساعدهم على عبور جسر الحياة في يسر وأمان فيهنأون بطفولة سعيدة، ومراهقة هادئة، وشباب منتج، وشيخوخة آمنة».

دور الأب.. فى التنشئة النفسية للأبناء

إن للأب فى الأسرة وتنشئة الأطفال دوراً لا يقل أهمية عن دور الأم. ولذلك يخطئ الأب كثيراً إذا شغلته متاعب الحياة عن أسرته، وقضى معظم وقته بعيداً عنها تاركاً الأمر للأم وحدها.. وذلك لأن دوره يختلف عن دورها إلى حد ما، ولا تستطيع هى أن تعوض أبنائها النقص الذى ينشأ عن تغيبه عنهم أو عدم العناية بالإشراف عليهم ومصاحبتهم.

ويمكننا أن نلخص فيما يلى مقومات الأبوة الحكيمة فى توفير الصحة النفسية للأبناء:

(١) على الأب أن يشعر الصغير بحبه له وعنايته به منذ وقت مبكر من حياته:

وذلك عن طريق الاقتراب منه منذ السنين الأولى من حياته، كما عليه أن يستغل نمو الصغير حيث يبدأ المشى واستخدام اللغة فى تدعيم العلاقة معه عن طريق: المداعبة، والمصاحبة، إذ يصبح فى إمكانه فى هذه السن تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية فيها روح الود والمحبة، ولا تتركز على قضاء حاجاته الفسيولوجية كما فى السنة الأولى.

(٢) على الأب أن يهيئ نفسه للأبوة.. وتضحيات الأبوة:

وذلك بأن يحاول أن يشترك مع الأم كلما سنحت له الظروف بمساعدتها فى رعاية أطفالها والعناية بحاجاتهم اليومية.

(٣) على الأب توفير السعادة للأم:

ينبغى على الأب أن يتيح لزوجته فرصة تحقيق الصحة والسعادة وراحة البال. لا وفاء بحقها عليه فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضا. ذلك أن الطفل مخلوق شديد الحساسية لكل ما يجرى حوله بوجه عام. وللعلاقة بين والديه على وجه الخصوص، فإذا لس من هذه العلاقة الحب والتعاون غميره الشعور بالرضا عن الحياة والاطمئنان إليها والإقبال عليها، وكان هذا الشعور تمهيدا مسانداً ومعيناً له حين يكون عليه أن يمارس الحياة فيما بعد.

- يجب على الأب أن يقوم بدور السند المعنوى لزوجته، لأن ذلك يبعث فيها الإشراق ويدفعها إلى الإقبال ويطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر وبناء.

كما أنه ينبغى أن يكون الأب والأم لهما رأى واحد فى اتجاه أصول التنشئة النفسية للصغار، إذ إن إدراك الأولاد للاختلاف بينهما خليق بأن يصيبهم بالحيرة والقلق والانزعاج، ثم بلبلة شديدة تجعل من العسير عليهم أن يكونوا لأنفسهم معايير واضحة للصواب والخطأ. هذا إلى أن إدراكهم وجود اختلاف بين والديهم قد يحفزهم على محاولة الانحياز لأحدهما دون الآخر. لاستغلال اختلافهما

لتحقيق رغباتهم، وبراعة الأطفال فى هذا المجال تفوق أى تصور أو توقع الكبار.

(٤) على الأب خلق المناخ الصحى الملائم بالأسرة.

لذلك: ينبغى على الأب أن يجعل من وجوده فى حياة الأسرة وسيلة لكى يتعرف الصغار على ما له من صفات إيجابية يعينهم التعرف عليها والتوحد معها على تكوين شخصياتهم ونضجها. فالأب الذى له وجود واضح فى حياة أسرته يمكنه أن يمنع عن الأبناء الكثير من معوقات النمو وانحرافات.

(٥) على الأب أن يقف من الطفل موقفاً فيه الحزم أحياناً:

لأن الأب مهما يكن فى رفته وهدوئه ^{١٥} يمثل بالنسبة للصفير السلطة. والطفل يحتاج نفسياً إلى وجود السلطة فى حياته، لأنها هى التى تساعده على:

- تمثل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه.
- الكف عن الانطلاق وراء نزوات الطفولة وأهدافها.
- اكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الاجتماعى والاستقرار النفسى.

وعدم وجود هذه السلطة أو ممارستها، زيادة أو نقصا، بطريقة خاطئة من أهم العوامل التي تبعد عن الطفل الطمأنينة وتبث في نفسه الفزع.

(٦) على الأب أن يكون مصدرا للحنان:

إن مهمة الأب كمركز للسلطة لا يتنافى مع مهمته كمصدر للحنان.

فحنان الأب لازم لصحة الطفل النفسية لزوم حنان الأم:

فإظهار الحنان للصغار وبخاصة الصبيان، لا يتعارض مع رجولة الكبار، ولا يتعارض مع النمو بل العكس هو الصحيح.

(٧) على الأب تجنب النقد اللاذع والتفرقة بين أبنائه:

الأب مسئول عن أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام. لذلك عليه أن يتجنب النقد اللاذع إذا كان مركزا دائما على فرد بعينه لأي سبب من الأسباب. فإن الجو المشبع بالاحترام ينتقل إلى الأطفال ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضا.

كذلك على الأب أن يتجنب التفرقة بين الولد والبنت، فإن هذا التحيز للولد هو البذرة الأولى التي تتفرع عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنس فيما بعد.

(٨) على الأب ضرورة عدم نقل هموم العمل إلى المنزل :

من الخير أن يذكر الأب دائما أنه لا بد من الفصل بين العمل والمنزل فضلا تماما بقدر الإمكان : ومعنى هذا العمل على ألا ينقل هموم العمل ومتاعبه معه إلى البيت .

فالصغار لا يستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه ولا يستطيعون المساعدة فيها.. ومن ثم فإن لم يفعل فسيعجز عن أن يتفرغ لأبنائه كما يجب.. والصغار شديدو الحساسية في هذا الأمر.

يضاف إلى ذلك:

فإن نقل هموم العمل إلى المنزل خليك بأن يجعل الأب ضيق المصدر في التعامل معهم - سهل الإثارة وهذا أمر قد يفسر بواسطة الصغار أنه صد لهم، واعتداء عليهم، لأنه ليس في وسعهم أن يفهموا باعثة الحقيقي، ولا أن يزوا له سببا آخر.

(٩) على الأب أن يتجنب معاملة ابنه على أساس الأمر والنهي والعقاب :

إذا ألحت على الطفل بعض رغباته، وهي لا بد أن تلح عليه أحيانا فدفعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التي تقتضيها مصلحته.. ففي وسع الأب. ومن واجبه أن يعطيه في حديث قصير

أيضاً لمدلول السلوك الذي يراد له قدر من الضبط. والطفل كائن منطقي معتدل يستجيب إذا لقي الاحترام وعومل على مستوى إنسانيته.

أما معاملته على أساس الأمر والنهي والعقاب، فإنها تشير في نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والعدوان، فوق أنها تؤدي إلى أن يرى أباه في صورة المتسلط الباسط الغاشم لا الموجه الصديق الهادئ.. وشتان بين الصورتين في نفس الطفل.

(١٠) على الأب تشجيع أبنائه وتقديرهم:

إن شعور الطفل بتقدير أبيه لما يفعل خليق بأن يثير فيه خير ما عنده. ويبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع. فكلمة التشجيع التي يحظى بها من أبيه متى أعطيت له في حينها هي الحجر الأساسي في تكوين الثقة بالنفس، وهي صفة لا بد منها لإمكان التقدم فيما بعد..

إن قدرات الطفل تنمو مع التشجيع، وتقهر باللوم والتثبيط، وشعوره بأن يلقي التقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمي في نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان.. وهي دائماً من مقومات الشخصية الخلاقة.

وأخيراً:

مما سبق، نرى أن الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة أبنائه دور عظيم القدر.

ولو قام كل أب بواجبه فى هذا الصدد على النحو الذى ينبغى، لكان لنا أن نرجو أن يجيء الغد خيراً من عالم اليوم.

إن بيد الأب إن أحسن القيام بدوره أن ينشئ ابنه على الولاء والإيمان، والشجاعة، وضبط النفس والثقة بها.

بيده أن يفجر ما ينفس الصغير من ينابيع الخير والسخاء، والحماس للحياة..