



الجزء الثاني

تأثير البيئة في التنشئة النفسية للطفل

تؤدى البيئة العائلية دوراً هاماً في توجيه سلوك الطفل ومساعدته على أن ينظم دوافعه الوجدانية وعلى أن يكتسب العادات الحميدة التى تقوى الخلق . ومن أهم هذه العادات ضبط النفس وحب النظام . وغنى عن القول أن النظام الذى ينشئ الوالدان الطفل عليه لابد وأن يكون مشبعاً بروح الإنصاف والعطف والتعاون . . أما التنشئة التى تسودها روح التعسف والزجر والاستبداد فإنها تؤدى حتماً إلى ظهور الاتجاهات الشاذة المعوجة وإلى تفاقم النقائص الصغيرة التى قد تشوب سلوك الطفل والتى كان من الممكن تجنبها أو إصلاحها بشئ من حسن التدبير والفهم والعناية .

فالطفل الذى ينحرف سلوكه عن الطريق الذى يتلاءم مع مقتضيات الوضع السوى هو فى معظم الأحيان ضحية بيئة العائلية . وإذا استثنينا حالات العته والبلاهة التى ترجع عواملها إلى الوراثة المرضية ، يمكن القطع بأن جميع الانحرافات النفسية تقع تبعثها على البيئة العائلية أو الاجتماعية . ومن اليسير التأكد من صحة هذا الرأى ، فإن آلاف الحالات التى تتردد على العيادات النفسية تبين لنا بوضوح التأثير السيئ الذى تتركه فى نفسية الطفل البيئة العائلية التى يشبع فيها الفساد والشقاق وسوء التدبير .

وفى الحقيقة ، فإن المرض النفسى فى صميمه ليس إلا علاقة مضطربة

بين الفرد والبيئة يضع فيها الانسجام ويضطرب التوافق وتنازل آثارها المؤذية الفرد والبيئة معاً ، وأن اضطراب التوافق هذا يرجع عادة إلى الأيام الأولى من الحياة حين يبدأ الفرد رضيعاً فطفلاً يتحسس أولى خطواته في التوافق مع البيئة المباشرة : الأبوين والإخوة . فهذه العلاقة خلال السنوات المبكرة من الحياة تثير في نفس الصغير ألواناً من الخبرات والصراعات التي لا تتركه أبداً وتظل تؤثر في دوافعه وسلوكه برغم كبتها في اللاشعور ، وبالتالي عدم إدراكه إياها على مر الأيام والسنين ، مفرقة له أنواع العلاقات التي سوف يقيمها فيما بعد في المدرسة والعمل والزواج والمجتمع ، كما تحدد موقفه في مختلف المشكلات الخاصة فيها والعامة ، التي سوف تقابله وترسم السمات البارزة لشخصيته ، من إقبال على الناس وتعاون معهم أو عداء وتحد لهم ، أو انسحاب وبعد عنهم .

أثر الأسرة المهيكة :

يؤثر سلوك كل من الأبوين تجاه الآخر على صحة الطفل النفسية ، وقد أثبتت البحوث أن معظم الأطفال المشكلين يأتون من منازل تكثر فيها الاحتكاكات الزوجية أكثر ممن يأتون من منازل فيها علاقات سليمة . ومن دواعي تفكك الروابط الأسرية مشاجرات الوالدين ، واختلافهما ، وربما كان هذا راجعاً إلى سوء الحالة الاقتصادية ، أو إلى الاختلاف على طرق تربية الأبناء أو إلى اضطراب أحد الوالدين أو كليهما نفسياً على نحو لا يجعلهما قادرين على مقابلة تبعات علاقة وثيقة كالزواج ومسئولية كبيرة كالنشئة مقابلة ناجحة . وهذا كله يجعل جو المنزل أحياناً

جواً ثقيلاً لا يطاق ، فيهرب منه الطفل إلى الشارع حيث يحتمل أن يبدأ سلسلة من سلوك غير مرغوب فيه . وإن لم يتمكن من الهرب إلى الشارع ففي أحلام اليقظة متسع لفراذه من الواقع ، وأحياناً يصب أحد الوالدين جام غضبه على الطفل نفسه . وكل هذا يقلل من ثقة الطفل في قوة الكيان العائلي ، ويحتمل بالتالى أن يقلل ثقته في نفسه ، وأن يجعل ثقته معدومة فيمن يتصل بهم في الحياة بعد ذلك .

وقد يحدث التفكك بسبب وفاة الأب أو وفاة الأم إذ يترتب على ذلك أحياناً أن تظهر للطفل زوجة أب أو زوج أم . أو أخوة غير أشقاء ، وقد يحدث التفكك عن طريق الطلاق أو الانفصالات المؤقتة أو الدائمة . وبذلك يتعرض الأطفال إلى مختلف الخبرات والتجارب القاسية والإحباط المتواصل الذى يدفعهم إلى الانحراف . و « الانحلال الخلقى » من مظاهر تفكك الأسرة وقد يكون نتيجة للفقر والحرمان الذى قد يدفع الوالدين إلى سلوك طريق الجريمة . والطفل الذى يعيش في مثل هذا الجو قد يمتص هذا المثل السيئ عن والديه ويفقد الاحترام لنفسه والقيم الأخلاقية عامة ويعيش متردداً بين الظلم والقسوة والمهانة والخوف والعدوان ، ومن ثم يندفع إلى التعبير عن ذلك بمسالك غير مرغوب فيها اجتماعياً .

ولازدحام المسكن أثره كذلك على جوانب الحياة الإنسانية ، فإنه فضلاً عن آثاره بالنسبة للبدن ، فإن له أضراراً أخرى بالحياة النفسية الداخلية والسلوك الاجتماعى للفرد . والصغار أكثر تأثراً بمثل هذه الحياة التى تعرقل نموهم النفسى وتؤدى إلى اضطرابات الشخصية والتى

تتمثل في مظاهر عدم النضج وتأخر الاستقلال والاستجابات الصحية المضادة للمجتمع والثورة لأقل الأسباب والتجارب الجنسية المبكرة . فالأسرة التي تعيش في حجرة واحدة ، هذه الأسرة لا تستطيع أن تمنع أطفالها من الاطلاع المبكر على العلاقات الجنسية . فتشغل أذهانهم بها دون فهم لحقيقتها ، وتدفعهم إلى الممارسة المبكرة لأنواع مختلفة جنسية ونفسية تؤثر على سلوكهم مستقبلاً .

ومن أصعب المشكلات التي تواجه الآباء مشكلة تكوين اتجاهات وعادات جنسية سليمة . إذ أن كثيراً من الآباء يحيطون الأمور الجنسية بعجو من العنوض والأسرار حتى إن أطفالهم يندفعون إلى معرفة هذه الأمور من مصادر مريبة يتعذر بعدئذ تكوين اتجاهات سرية تجاه أمور الجنس ، فينبغي أن تشجع الأطفال على تناول أمور الجنس في صراحة وبلا خجل شأنه شأن المسائل الأخرى . على أن نساعدهم على تنمية الإحساس بالحياة بشرط خلوه من مشاعر الخجل أو الشعور بالذنب أو الحيرة . ولا شك أن الأطفال سيصبحون عاجلاً أو آجلاً مشوقين إلى معرفة من أين يأتي الصغار ؟ فلا ينبغي أن نقابلهم بالرفض أو التخلص ، بل نجيب بالطريقة التي تناسب مع قدرة الطفل على الفهم لأن الأطفال سرعان ما يكتشفون ما هي الإجابات الصحيحة ، ويفسرون تفسيراتهم الخاطئة على أنها حيل أو خداع ، وفي كلتا الحالتين يفقد الأبوان فرصة كان يمكن بها أن يكونوا عوناً للطفل .

القسوة والعقاب في معاملة الطفل :

لاشك أن القسوة والتربية الصارمة تؤدي إلى خلق ضمير أرعن وتولد الكراهية للسلطة كل من يمثلها وتجعل الطفل يقف من المجتمع عامة موقفاً عداوتياً أو يستسلم أو يرى الخلاص في تملق الكبار أو الخضوع لهم ، وتميت في نفسه الثقة بالنفس وتقتل روح المبادأة وتجعله يتحاشى القيام بأى عمل يدافع به عن نفسه .

وليس التراخي في معاملة الصغار بأقل ضرراً من القسوة ، فقد ثبت أن الطفل الذى ينشأ في تراخ وتهاون ويظهر عليه من الاضطرابات الشخصية والسلوك اللامسوى ما يظهر على الطفل الذى نشأ على القسوة والتزمت في المعاملة .

ومن أشد الأمور خطراً على الطفل التقلب في المعاملة بين اللين والشدّة ، فيثاب على عمل مرة ويعاقب على نفس العمل مرة أخرى ، ويجاب طلبه مرة ويحرم منه أخرى ، دون سبب معقول ، والتقلب في المعاملة يجعل الطفل في حالة قلق وحيرة ، وتهتز ثقته بوالديه ، وقد يدفعه إلى الكذب والتناق .

والإكثار من التخويف له آثاره النفسية الخطيرة وقد ينعكس المكوث في سن مبكرة على حياة الطفل عندما يكبر يخشى الناس أو لا يرضى أبداً عن عمل يعمل ويصبح دائم القلق .

والإسراف في التدليل له عواقب متعددة منها الشعور بالنقص وفقد الثقة بالنفس وقتل روح الاستقلال وتحمل المسؤولية ، ويجب التفرقة

بين التدليل والعطف ، ففي العطف أخذ وعطاء ، أما في التدليل فالطفل يأخذ دون أن يعطى ، والعطف ألزم ما يجب أن يحاط به الطفل . فهو الموازن الطبيعي الذى يشد به الصغير حيال الكبير ويبعث في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة اللذين يحتاج إليهما ، ولكي نعطف على الطفل ونجبه بالرغم مما نراه فيه من عيوب يتعين علينا أن نفهمه ، فمعرفة الطفل شرط ضرورى 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 التعت . فالواجب أن يحل الضاهم والفهم والإقناع محل الأمر والنهي ، وأن نفرض عليه الحرمان إذا اضطررنا على درجات وفي رفق حتى لا يلجأ الطفل الضعيف إلى الكبت أو الجنوح باعتباره الوسيلة لحل الصراع الذى يخلفه الحرمان .

وفي ضوء كل هذه العوامل يمكن أن نفسر أسباب الظواهر النفسية المتعددة وبعض مظاهر الانحراف التى تصادفنا في بعض الأفراد كالطفل الميال للعدوان والطفل المغرور والمخجول والطفل الشرس والمنطوى والجانح في أى صورة من صور الانحراف ، كما يمكننا أن نفسر عوامل تكوين الطفل الناجح والطفل الطبيعي في تصرفاته وسلوكه والطفل الممتاز في خلقه والمعتدل في طباعه . . . وهكذا .

وأياً كان الحال ، فالطب النفسى للأطفال الذى يعتبر من معالم الحضارة الراهنة ، وأصبح علماً قائماً بذاته له أصوله ومبادئه العلمية ، وقد زادت الحاجة إليه في السنوات الأخيرة ، فهو يهدف إلى اكتشاف وعلاج الأمراض النفسية للأطفال في مرحلة مبكرة ما أمكن ذلك ، وكذلك

يهدف إلى تجنب الإصابة بالمرض النفسى فى مرحلة متأخرة وذلك بالعلاج المبكر وبالمساهمة فى تقويم الوسائل التربوية المخاططة التى تؤثر فى النمو النفسى السليم للطفل ، إذ أن كثيراً من الاضطرابات النفسية للأطفال كما ذكرنا ترجع فى بعض أسبابها لمؤثرات أسرية أو بيئية غير مناسبة ، فتقويم المعوج منها يكون جانباً هاماً من أهداف الطب النفسى للأطفال .

كما سبق : نرى أن الأسرة هى البيئة الأولى للإنسان ، البيئة التى تمده بالمحفزات فى كفاحه الدءوب نحو التكيف أو تقويم المعوقات دون ذلك الكفاح ، لذلك فإنه من البديى أن تحقيق النضج الانفعالى ، أى الوصول إلى صحة النفس ، لا يمكن أن يتم إلا من خلال طفولة منحت الحب والحنان والقذوة الطيبة والطمأنينة . فإنه لن يستطيع أحد غير الوالدين تزويد الطفل بذلك الغذاء الوجدانى الذى لا غنى عنه لصحة النفس . وما انتشار الأمراض النفسية فى مظاهرها المتعددة إلا دليل على أن بيوتاً كثيرة لم تستطع أن تحيط صغارها بالحب والطمأنينة اللذين بدونهما سيشبون على سقم واعتلال . فإن الذى لم يحصل إلا على القليل من الحب فى سنه الأولى سىظل متعطشاً إلى المزيد من هذا الغذاء الوجدانى ، شاعراً بالحرمان من حقه من أن يحب ، عاجزاً بدوره عن أن يحب .

لماذا يخطئ الآباء في التنشئة النفسية للأبناء

« حاول أن تدرب طفلك على النهج الذى ينبغى عليه أن يسلكه ،
فحين يصبح مسناً فسوف يظل متمسكاً به »

هذا قول مأثور قاله أحد الخبراء فى تنشئة الأطفال ، فهل هذا صحيح وهل يتمكن الآباء الصالحون من تنشئة أطفال أسوياء لا يسيئون لهم المعاناة والمتاعب فيما بعد ؟ والإجابة السليمة على هذا السؤال كثيراً ما تدعو إلى الشك فى تحقيق ذلك . فالآباء الصالحون الذين أعينهم هم هؤلاء الذين يأخذون الأمور بصفة جادة ، وينصفون بالعطف والذكاء ، ويشغلون مكانة مرموقة . ومع ذلك فهؤلاء الآباء على الرغم من الاعتدال والحكمة التى يتصفون بها فإنهم كثيراً ما يحاولون التفكير فى البحث عن الأسباب التى أدت إلى اضطراب أطفالهم نفسياً : فالابن الأكبر أنالى والثانى مضطرب السلوك . والثالث غير متكيف مع البيئة التى تحيط به . والرابع مهموم متكدر لا يتذوق للحياة طعماً ، فيحاول الآباء دائماً معرفة الدوافع التى ساقطت إلى ظهور هذه الأعراض . وغالباً ما يتجه تفكيرهم إلى الاعتقاد بأن ما حدث لأبنائهم كله نتيجة خطأ اقترفوه فى التنشئة النفسية للطفل . ولذا كان من الأهمية بمكان البحث عن الإجابة الصحيحة عن سؤال العائلة الهام وهو :

لم لم يتمكن من تدريب الطفل على النهج الذى ينبغى عليه أن يسلكه ، فالأطباء النفسيين والإخصائيون النفسيون لديهم الإجابات

الكثيرة التي تتبلور في إجابة واحدة : فبعد التحليل النهائي تبين أن مصدر متاعب الآباء والأمهات مع أطفالهم أن أكثر الآباء لم يصلوا بعد إلى المفهوم الدقيق والوعى التام الذى يمكنهم من التخلص من هذه المتاعب على طول المدى .

فالآباء ليست لديهم الصلاحية الواجب توافرها ، بمعنى أنهم يحملون أثر المعوقات التي كانت قائمة في بيئتهم الشخصية والتي يتوارثونها من حيث الاستعداد النفسى ، وكذلك يحملون أثر الأخطاء والمفاهيم المترمة التي كانت سائدة في عصرهم . فالآباء كأي فرد غير معصومين من ضعف الإرادة ، فظهور الآباء على حقيقتهم التي يحاولون إخفاءها أمام أطفالهم سوف يكشف حتماً عن الكثير الذى كانوا يتصنون إخفاءه كي يتجنبوا تأثيره على حياة أطفالهم إذا تمكنوا من ذلك . . .
حقاً إن من الصواب أن نخفي عيوبنا التي تزعجنا بداخلنا دون أن نخس أطفالنا ، ولكن لم يتمكن إنسان من ابتكار طريقة لاتباعها في هذا المجال : مثال ذلك عدوى خوف البالغين ، فالأم التي تخاف من الكلاب أو الظلام لا يتمكن أطفالها من التغلب على العدوى منها .
ويحدث نفس الشيء حين يخاف الآباء من الدخول في أعمال جديدة أو حتى التفكير في مغامرات جديدة . فالحقائق توضح لنا بأنه لا يوجد آباء مهما وصلوا إلى درجة كبيرة من الصلاحية لا يحملون بعض المخاوف غير المعتدلة . مخاوف عميقة في عقولهم غير الواعى مما يجعلهم غير مدركين بوجودها ، والأطفال مرتبطون بشعورهم بها .

أنانية الأب : ليس من الغلو أن يقال إن الوالد كثيراً ما يسعى إلى

ابنه ، وأن المصاعب التي يعانها طالب الجامعة أو المدرسة الثانوية وتلميذ المدرسة الابتدائية قد يكون مرجعها كلها أو معظمها إلى تصرفات الأب الخاطئة في اندفاعه بعامل الشفقة المجردة من التبصر والخالية من التفكير السوى . بل قد يكون الأب نفسه هو الذى يقلق على مستقبل ابنه دون أن يدري . ولست بهذا أتهم الأب في حسن نيته ، فكلنا نعلم أن نية الأب نحو ابنه لا يمكن أن تخرج عن السعى في توفير الخير ، في حاضره ومستقبله . وهو في هذا السيل يصرف الكثير والقليل ، موهباً نفسه وبأذلاً أقصى ما يمكن من عناء وجهد حتى يطمئن آخر الأمر إلى أنه أدى واجبه نحو ابنه على الوجه الأكمل . ولكن النية وحدها لا تكفى هنا ، فإن هناك عاملاً آخر يلعب دوراً له خطورته . وهذا العامل الخطير هو « أنانية الوالد » . نعم أنانيته ، وهى أنانية مجسمة ومقنعة في آن واحد ، وكلما زاد جهل الوالد بالأصول الفكرية في تربية ابنه عظم أثر هذا العامل وعم ضرره . وليست مكانة الأب العلمية ولا مركزه الاجتماعى العاصم له من الوقوع في هذا الشر مادام يجهل أو يتجاهل المبادئ الأساسية في التربية ، وما دام هذا الجهل يقف حائلاً بينه وبين ما يجب أن يضعه نصب عينيه قبل البدء في تنفيذ أى خطة إزاء تنشئة ابنه التنشئة التي تكفل له الحصول على أكبر قدر من صحة الجسم والعقل والخلق .

أنانية الأم : أما أنانية الأم فلا حاجة إلى الإفاضة في الحديث عنها لأن الأمثلة عليها متكررة كل يوم ، وهى أكثر من أن تحصى ، كما أن لها على حاضر أبنائها وعلى مستقبلهم أثراً ملموساً ، فكم من

فرصة للنفع والإفادة أضاعتها الأم على ابنها بسبب أنانيتها القصيرة النظر ، وكم من أم وقفت في سبيل مستقبل ابنها لأنها لا تزيده بعيداً عنها . . . تريده دائماً إلى جانبها ، كأن في البعد قضاء عليه وعليها . إن الأم في هذه الأنانية الغاشمة المستبدة لا تعرف أين يكون الخير لابنها . إنها تريد له الخير بعاطفتها فقط ، واهمة أن العاطفة هي المربي ، تمنى مثل هذه الأم أن يكون ابنها رجلاً كاملاً الرجولة ولكن جهودها في هذا السبيل لا تتعدى الرغبة ، ومتى حققت الرغبة وحدها غاية ؟ ! والأم الحكيمة تستطيع أن تجعل من أبسط الأمور مجالاً للتطبيق في تربية أبنائها ، فهي مثلاً تستطيع أن تبدأ بالسماح لهم بقضاء حاجتهم الخاصة مثل لبس الحذاء أو خلع الملابس ووضعها في مكانها الخاص بدلاً من تركها للخدم أو لها هي . . وهكذا رويداً رويداً ، هذه الأعمال البسيطة في مظهرها ، لها نفعها وأثرها في نفس الطفل ، إذ عن طريق الممارسة تتكون شخصية الإنسان وتظهر كفايته ، والواقع أن ما نشكو منه الآن من رخاوة في السلوك وعدم القدرة على الاعتماد على النفس ، إنما غرست بذورها الأولى في البيت ، غرسها الآباء والأمهات بعاطفتهم الساذجة إزاء أبنائهم ورغبتهم في توفير الراحة لهم كاملة . والطريق السوى هو أن يعلموهم مواجهة الحقائق كما هي ، وكل حقيقة يواجهها الطفل كما هي ، مهما تبدو بسيطة تافهة في مظهرها إنما هي كسب له وتدعيم لشخصيته . ويرى الوالدان أن كل مشقة تحملها عواطفهما في سبيل هذه الغاية لا تحسب إذا قيست بنتائجها ، وهي إعداد رجل سعيد لانسجامه مع نفسه أولاً ثم لقدرة على الانسجام مع بيئته ومجتمعه ثانياً ، متمسك

بمبادئه لإيمانه بها . ولن يجدى في تربية الشخصية أن يجد الطفل جميع رغباته تنفذ على الفور ، كما لن يشفع للوالدين حسن النية وصدق الرغبة في إسعاد أطفالهما ولو أدركا القيمة التربوية لسنوات الطفولة ومدى أثرها في تكوين شخصية الرجل الذى سوف يكون لعرفا أن العاطفة الساذجة وحدها لن تحقق رجلاً .

عدم تقبل الآباء اختلاف أبنائهم عنهم : إن الآباء يتعشرون كذلك في أن يتقبلوا معارضة أطفالهم الذين يختلفون عنهم اختلافاً بيناً . ويعتبرون ذلك الاختلاف أمر أداء ، فكثيراً ما يرددون « ما أجمل أن يكون أطفالنا صورة حية مثلنا » لأنهم يعتقدون في علم النفس السلوكى الذى يؤمن بأن الأطفال صفحات بيضاء نسطر عليها ما نروم ونهوى بالطريقة التى تروق لنا . وفى الحقيقة أن هذا المفهوم ليس صحيحاً : إذ أصبحنا الآن ندرك جيداً أن الطفل كثير الشبه بآلة موسيقية معدة للإيقاع . بالاشتراك بينه وبين والديه يمكن اللعب عليها حسب النغم المعد لها .

وفى هذه الأيام يضع الأطباء النفسيون والإخصائيون اعتباراً كبيراً للوراثة إلى درجة تفوق الواقع . إذ أنهم يقررون أن طبيعة الطفل تحدد إلى حد كبير من أول لحظة الإخصاب حين يتم اتحاد الخلايا الوراثية بعضها ببعض « الحنين » كما قال أحد الخبراء فى علم الوراثة . استعداد الطفل الأصل يأتى معه إلى العالم .

وإذا تعمقنا فى هذه الناحية . فإنه ينبغى أن يدرك الآباء والأمهات جيداً أن أطفالهم لا يختلفون عنهم فقط ، بل يختلفون بعضهم عن بعض منذ ساعة ولادتهم . وفى الحقيقة إذا ألقيت نظرة من نافذة إحدى دور

الحضانة فسوف تلاحظ أن الأطفال لا يتشابهون . فهم يختلفون في الحجم والوزن والطول وشكل الرأس ولون الشعر والجلد . وحتى في استجاباتهم إلى العالم الذى يحيط بهم . فالبعض يظهر نشاطاً والآخر يكون متكاسلاً ، والبعض يصرخ بقوة والآخر نادراً ما يصدر عنهم أى صوت . فالأطفال بصفة عامة يختلفون في سلوكهم ويختلفون في مقدار معارضتهم . ويختلفون في اتجاه معتقداتهم ، ولا بد من هذا الاختلاف لأنه مقرر باختلاف الظروف التى تنشأ فيها والقدرات الموجودة لدى كل منهم . وإذا شاء الآباء لأبنائهم التميز فينبغى عليهم أن يتبينوا في أى الاتجاهات تسير مواهب صغارهم وقدراتهم وأن يعملوا على توفير الفرص الملائمة لهم التى تتيح لهذه المواهب والقدرات أن تنمو وتزدهر بغض النظر عن رغباتهم هم . فكثيراً ما نرى موهبة موسيقية أو فنية عند صبي قد ضمرت لأن الوالدين يريدان أن يكون طبيباً أو مهندساً ولأنهما يريان أن الفن كمهنة دون ما يرجوان لأبنتهما . فالوالدان حين يرغبان « التميز » لأبنتهما ، فإنهما كثيراً ما يقصدان هذا التميز ولا يستطيعان إخراج نفسيهما من الصورة كلية .

صعوبة رؤية الأشياء من وجهة نظر الطفل : على الرغم من أنه ينبغى على الآباء تقبل الاختلاف الواضح في هذا العالم الذى لا يشبه عالمهم الذى نشأوا هم فيه . ومع ذلك فهم لا يستطيعون تقبل ذلك كاملاً . ففى أحسن الأوقات التى يكون فيها الهدوء سائداً يعانى الآباء من صعوبة رؤية الأمور من وجهة نظر الطفل . ويرجع ذلك إلى الحقيقة التى توضح أن السنوات قد أخفت الأخطاء والآلام التى كانوا

يعانون منها في طفولتهم ، وأظهرت فقط الذكريات السعيدة . فمعظم الآباء لا يستطيعون تذكر كيف كان حالهم حين كانوا أطفالاً ، يتذكرون فقط الأشياء الجميلة وتتلاشى المشاكل من ذاكرتهم فيرددون : « لم نتجاوب بهذه الطريقة في طفولتنا ، ولا يمكن أن نكون قد فعلنا ذلك وقد طمره النسيان » ؟ .

وقد أثبتت الدراسات أن الآباء لا يستطيعون في معظم الأحيان فهم أسباب المخاوف والاضطرابات التي تصيب أبنائهم ، ولذلك لا يستطيعون السيطرة عليها . وقد قال أحد الخبراء : « لا شك أن المشاكل الخارجية لها تأثير على الأطفال أيضاً كما تفعل مع الكبار ، فالمرض والوفاة في محيط الأسرة أو الأزمات الاقتصادية ، أو الانتقال إلى مكان آخر ، وبلد آخر تعرض الطفل لمثل هذه التوترات فتؤثر على صحته النفسية . فالأطفال يمكن أن يعانون من صدمة ربما لا يكون لها تأثير على آبائهم ولكن يمكن أن تؤدي إلى صراعات داخلية أو اضطرابات نفسية لديهم . فإني أعرف طفلاً كان يعاني من كابوس ليلي استمر لشهور متعددة من رؤيته حادث عربة في الطريق حيث قتل فيه طفل في مثل سنه » .

وأحياناً أيضاً يكون الطفل غليلاً أو ضعيف البنية مما يؤثر على تحصيله الدراسي كما ذكرنا ، إذ تكون الضغوط التي يعانيها مع أقرانه في المدرسة أكثر من قوة احتماله ، أو قدوم طفل جديد في وقت محنة معينة تعاني فيها الأسرة مما يصرف انتباههم عن مساعدة الطفل أو الطفلة الكبرى . . . إني أعرف طفلة في الخامسة كان على الأسرة أن تتحمل قدوم طفل جديد مع ضغط ذهابها لأول مرة إلى المدرسة مضافاً إلى ذلك ما كانت

تعانيه من ضرورة ارتداء طوق نحاسي في إحدى ساقها بعد إصابتها بشلل الأطفال .

ماذا ينبغي أن نفعله لأطفالنا حين يتعرضون لمثل هذه الأحداث ؟ وهل يستطيع الآباء تبسيط الأمور لأنفسهم ولأطفالهم ؟ وهل هناك الطرق التي تخفف التوتر بينهم وبين أطفالهم ؟

التخفف نعم ولكن المانع لا ، فلا توجد قاعدة لتغيير الطبيعة البشرية وجنوحها نحو الاستقلال ، ومع ذلك لا يوجد آباء مهما بلغوا من الحكمة يستطيعون تجنب المتاعب التي يقابلونها مع هذه المخلوقات الصغيرة غير المتوقعة ، والتي أعطيت لهم لحصانتها بواسطة حادث الولادة . . . ومع ذلك فهناك بعض الطرق التي تخفف من شدة التوتر بين الآباء وأبنائهم : فيمكن تجنب هذه التوترات إذا حاول الآباء قبول الحقيقة التي تقول : الطفل هو الطفل مخلوق بشري يبدأ حياته ، ثم ينمو ويتعلم الكثير وأمامه طريق طويل لتحقيق النضج الكامل من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية ، فلا يمكن للعقاب أو الثواب أن يفعل شيئاً للطفل إذا كان استعدادة الداخلي لا يسمح بذلك ولا يستطيع الآباء أن يرغبوا الطفل على استكمال شيء ما لم يصل إلى درجة النمو فعلاً . . . خلاصة القول : طفل الخامسة لا يستطيع عمل ما يفعله طفل التاسعة مهما كانت المحاولات في سبيل ذلك : وخير ما يقال في هذا المجال :

« إنه ينبغي أن يقول الطفل الصديق دائماً وأن يتكلم حين يطلب منه ذلك ، ويتبع آداب المائدة حين يكون قادراً على ذلك » وكذلك ينبغي

كما أشرنا سابقاً على الآباء والأمهات أن يتقبلوا بدون تحفظ الحقيقة ، لأن أطفالهم ليسوا صورياً طبق الأصل لأنفسهم . وأن يدركوا بأن ليس في استطاعة أى والدين في هذا العالم إن يشكلا الأطفال بصورتهم . فالأطفال كائنات حية على صواب منذ البداية يشبهون أنفسهم ولا يشبهوننا . وما ينبغي أن نفعله نحو أطفالنا هو أن نعهد لهم الطريق الذي يشعرون فيه بكيانهم . ونشعر نحن أيضاً بذلك وأن ندرك أن التهذيب شيء أعمق بكثير من العقاب والجزاء ، في الحقيقة أنه يعنى وضع أطفالنا تحت سيطرة أنفسهم فيستطيعون استخدام أحسن صفاتهم . ويعنى أيضاً إتاحة الفرصة لهم لاتخاذ القرارات وقبول نتائج اختبارهم .

فالتهديب يعطى أفضل نتيجة حين يصدر عن آباء مدركين لمواقع ضعفهم أنفسهم وعلى استعداد لإصلاحها والنجاح في التغلب عليها . ولذلك فمن الحكمة حين يتدرب القلب يصاحب ذلك تدريب العقل والعاطفة والتفكير . إذ أن كثيراً من الآباء يفرضون على أطفالهم اتجاهات واسعة من المسؤولية . لأنهم يتوقعون بصورة مبالغ فيها قدرة أطفالهم على امتيعاب هذا الاتجاه . ولكن إذا كان في قدرة الكلمات فقط أن تصلح من شأننا ، أو إذا كان في إمكاننا تنفيذ الشيء بمجرد أنه قيل لنا . فإننا جميعاً سوف نكون دائماً على صواب في تصرفاتنا . وهذا بعيد عن الواقع . فدوافع السلوك عند الطفل تشبه دوافع السلوك لدينا تماماً ، تنفذ أحياناً إلى القلب ولكن لا تصل إلى العقل .

والخلاصة . لا يمكن إنكار أن الكارثة يمكن أن تصيب أطفالنا بالداخل وبالخارج . ولا يستطيع الآباء لأى كمية من المعلومات أو

الحكمة أن يطمئنوا بأن أبناءهم سوف يشيرون باعتدال ، وتنشئة الأطفال ليست فنًا في حدود معينة ولا يستطيع أى شخص أن يدرك بدقة سبب سير الأمور بصورة مختلفة .

ولكن كل ما ينبغي أن يفعله الآباء هو اتباع أفضل ما لديهم من المعاملة : وأنه أقرب من الحقيقة القول إن الطفل سوف يكون بعيداً عن المتاعب إذا أغدق والداه عليه الحب والحنان وأبعداه عن التوتر النفسى ، وإذا أشعراه بالسعادة فى الحياة اليومية معه ، وكانا يملكان المهارة الكافية التى تساعدهما على تحقيق المقاييس التى تصل إلى درجة التهذيب ، وإذا حاولا معاملته كشخصهما فى إحتمال التعرض للضعف والخطأ ، ولكن تحركهما بأحلام واسعة وتوقعهما الكثير من الطفل لن يصل إلا إلى الكارثة . فى الوقت الحالى يسعدنا أن الأطفال يبذلون ما فى وسعهم فى محاولة تتبع المثل العليا التى يتحلى بها آباؤهم فإذا لم يتمكنوا من السير بدقة على الطريق المرسوم لهم فهم ليسوا بعيدين عنه والمر الذى يفصل بين طريق الوالدين وبين الطفل غالباً ما يكون يانعاً مزدهراً لكلا الطرفين .

دور الأب فى التنشئة النفسية للأبناء

جربى العرف على أن تنشئة الطفل ، وخاصة فى الفترة المبكرة من حياته . هى مهمة الأم وحدها ، ولقد كثر الحديث وتنوع عن الدور الذى ينبغي أن تقوم به الأم فى تنشئة أطفالها ، وأصبح من الحقائق المقررة أن علاقة الطفل بأمه فى السنوات الأولى إذا توقفت واستقرت

على أسس وطيدة من الحنان والرعاية والإدراك لحاجاته وحسن التناول لهذه الحاجات ، مهدت له السبيل إلى الثقة بنفسه والتعرف إلى ذاتيته وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة ، وهى الأسس التى يرى الطب النفسى ضرورة توافرها لدى نعيم المرء بصحة نفسية تهيئ له فيما بعد سبيل التنمية لما لديه من قدرات ، والتوفيق فيما سيضطلع به من مهام ، وحسن التكيف فيما سيقوم من علاقات ، والتعرف إلى السعادة وممارستها كخبرة حية تشيع فى حياته الهدوء وتعينه على الاستمتاع إذا لقي النجاح ، وتعصمه من الانهيار إذا صادفه الفشل .

وقد يكون صحيحاً أن القدر الأكبر من مهمة التنشئة النفسية للطفل فى الفترة المبكرة يقع على عاتق الأم . ولكن أصول التنشئة السليمة تقضى بأن يكون للأب دوره أيضاً ، وبعبارة أخرى يمكن القول إن تنشئة الطفل مهمة ومسئولية مزدوجة ، لكل من الأم والأب دور فيها . ومن البديهي أن يختلف دور كل منهما كما وكيفاً وفقاً لمرحلة النمو التى يمر بها الطفل وظروف الحياة لكل منها . وخاصة بعد أن تفتحت فرص العمل أمام المرأة وأصبحت المرأة العاملة ظاهرة تتجه إلى الثبات والاستقرار فى مجتمعنا .

المؤثرات البيئية :

ولما كانت المؤثرات البيئية أثناء الطفولة المبكرة تكاد تنحصر فى الوالدين ، ولما كان الحب والقبول لازمين لتحقيق الطمأنينة للصغير ، فإن التنشئة فى آفاقها الرحبة ترمى فى المقام الأول إلى مساعدة الطفل على

تنمية كل الصفات الإيجابية في شخصيته ، مثل الشجاعة والإيثار والتضحية والصدق والولاء والتعاون والمروءة والأمانة وتحمل المسؤولية ، والنهوض بالواجب ، هي جميعها صفات خلقية إيجابية في جوهرها ، هي استجابة الصغير لتأثير الوالدين عليه ، دون أن يكون معنى هذا بطبيعة الحال أن المجاهات الوالدين تتأثر بدورها بالقسم الاجتماعية السائدة . ولكن التركيز على الأم وما ينبغي أن تحيط بالطفل من حب وقبول يكاد يخفى عنا أن في حياة الصغير قوة مؤثرة وفعالة أخرى هي شخصية الأب ، وأنه إلى جانب ما يلقي من حب وقبول بحاجة أيضاً إلى التزود بحياته بصفات أخرى لا سبيل إلى تنميتها في نفسه ، إلا أن يقوم الأب بدوره سليماً وكاملاً .

أثر مشاركة الأب لزوجته في تنشئة الأبناء :

إن مشاركة الرجل زوجته ، سواء كانت تعمل في الخارج أو لا تعمل ، في أعباء المنزل ورعاية الأبناء مصلحة صحية له ولهم جميعاً ، ذلك أن قيام الرجل بجانب من أعباء المنزل فيه توجيه له إلى لون من النشاط يختلف تماماً عن النمطية المملة أو المرضية التي يسير عليها عمله اليومي ، وهذا الاختلاف في حد ذاته راحة ذهنية ووجدانية هو في أمس الحاجة إليها لكي يحتفظ بصحته سليمة من احتمالات العطف أطول وقت مستطاع ، هذا فضلاً عن أن رعاية الأبناء وحدهم ، إنما هي تضيف إلى حياة الكبار إشراقاً لا سبيل لهم إلى اختياره عن غير هذا الطريق ، فترى وجودهم لا بالمعرفة فحسب ولكن بدفء العلاقة الوجدانية التي تميز جو الحياة في الأسرة السعيدة ، ثم بالإضافة إلى هذا كله فإن إقبال

الرجل على المشاركة في أعباء المنزل ورعاية الأبناء هو التجسيد العمل للإيمان بمفهوم المساواة والمشاركة والتعاون في العلاقة بينه وبين زوجته ، وهو أيضاً الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحي والسليم في العلاقة بين أفراد الأسرة جميعاً . وفي مثل هذا المناخ سوف يكون للأب دوره المؤثر والفعال في مساعدة أبنائه على تحقيق أهداف التنشئة السليمة وهي تنمية ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلى أقصى غاياتها . وتهئية الفرص الملائمة لاختيار الرضا عن وجودهم كعامل محفز لهم للسير في طريق التقدم والارتقاء دون محاولة صب شخصياتهم في القوالب التي يريدها الكبار لهم . وفي سبيل تحقيق هذه الغاية يستطيع الأب أن يساهم بالكثير .

دور الأب في تنشئة الأبناء :

الأب وتوفير السعادة لزوجته :

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

كما أنه يجب أن يقوم بدور السند المعنوي لزوجته . لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراف ويدفعها إلى الإقبال . وبطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر وبناء فحسب . لكن أيضاً لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التي تتاح فيها للصغير . لا بد أن تنطوي على بعض القيود بالنسبة لرغباته . ومن أهم أصول التنشئة أن يشعر الصغير بأن الأب والأم لهما رأى واحد في هذا الاتجاه ، إذ أن إدراكهم الاختلاف بينهما خليف بأن يصيبهم بالحيرة والقلق والازعاج ، ثم يبلبله شديدة لجعل من العير عليهم أن يكونوا لأنفسهم معايير واضحة للصواب والخطأ . وهي آخر الأمر من المعالم الرئيسية على طريق التنضج . هذا إلى أن إدراكهم وجود اختلاف بين والديهم قد يحفزهم على محاولة الانحياز لأحدهما دون الآخر . واللعب على اختلافهما لتحقيق رغباتهم . وبراعة الأطفال في هذا المجال تفوق أي تصور أو توقع الكبار .

الأب وخلق المناخ الصحي للملائم بالأسرة :

وينبغي على الأب أن يجعل من وجوده في حياة الأسرة سبباً لكي يتعرف الصغير على ما له من صفات إيجابية يعينهم التعرف عليها والتوحد معها على تكوين شخصيتهم ونضجها . وليس معنى هذا أن يحاول الأب فرض صفاته وشخصيته على الصغير بأي حال . فإن هذا مجاف تماماً لأهداف التنشئة السليمة . ولكن معناه أن يعمل الأب على خلق المناخ الصحي للملائم في أسرته لأن لهذا المناخ خلقية لا بد منها ليكون وجوده في الأسرة عامل إثراء لشخصية الصغير . وفي هذا المجال فإن الأبناء

يكونون مثلهم العليا ، ولو بصورة جزئية على الأقل ، مما يرونه أو يظنون أنهم يرونه في الأب . وحتى مجرد أن يعرفوا شيئاً عن طبيعة العمل الذي يتوجه إليه كل صباح ويعود منه ظهراً أو في المساء ، لكي نفتح أمامهم آفاقاً واسعة من الخيال الذي يدعم شعورهم بالطمأنينة والثقة بالنفس . فإذا أضيف إلى ذلك إلحاقهم بشيء عن طبيعة عمل الأم تهيأت أمامهم الفرص لاستقرار هذا الشعور وهم لا يزالون بعد في أولى خطواتهم على طريق الحياة ، فالأب الذي له وجود واضح وسلم في حياة أسرته يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير من معوقات النمو وانحرافات ، ذلك أن عدم وجوده معنوياً أو مادياً ، قد يدفع الأبناء إلى أن يكونوا عنه صورة خيالية مثالية لاتصح من تطرفها خبرات الواقع الفعلي معه . فإذا كبروا وكان عليهم أن يواجهوا الواقع على حقيقته اصطدم ما يواجهونه فعلاً بقائصه وعيوبه مع ما تمثلوه في خيالهم بكماله وخلوه من الهنات ، فيؤدي هذا الاصطدام بين الخيال والواقع ربما ، إلى حالات من اليأس تصيب الأبناء بعد أن يكبروا مصحوبة إما بالاستسلام أو التمرد . ونحن كثيراً ما نلقى في عملنا أمثال هؤلاء الناس الذين لا يستطيعون قبول الغير كما هم ، ويرون الخطأ الصغير فيهم ، وكأنه الخطيئة الكبيرة ، عاجزين عن أن يروضوا أنفسهم على قبول ما هو دون الكمال .

الأب يمثل السلطة :

أن يقف الوالد من الطفل موقفاً فيه الحزم أحياناً ، وفيه قدر من النكد من نشاطه ومن الإجابة لرغباته لأن الأب مهما يكن في رفته وهدوئه . يمثل

بالنسبة للصغير « السلطة » ، والصغير يحتاج نفسياً إلى وجود السلطة في حياته ، لأنها هي التي تساعد على تمثل القيم والمفاهيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه . وهي التي تكفه عن الانطلاق وراء نزواته الطفولية وأهوائها ، أى أن هذه السلطة تساعد على اكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الاجتماعى من ناحية ولتكوين الاستقرار النفسى من ناحية أخرى ، وعدم وجود هذه السلطة ، أو ممارستها ، زيادة أوفقصاً ، بطريقة خاطئة من أهم العوامل التى تبعد عن الطفل الطمأنينة وتبدى فى نفسه الفزع .

الأب وسلوك الطفل :

إذا كانت التنشئة النفسية السليمة تقضى بأن ينمو الطفل في جو مشجع بالحرية خال من القيود بقدر الإمكان فإنها في الوقت نفسه تقتضى أيضاً بأن يمارس قدرأ من النظام ، والنظام هنا لا يعنى المقيد ولكنه يعنى الضبط ، فإذا ألححت على الطفل بعض رغباته ، وهى لابد أن تلح عليه أحياناً ، فدفعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التى تقتضيها مصلحته ، ففى وسع الأب ، ومن واجبه ، أن يعطيه في حديث قصير إيضاحاً للدلول السلوك الذى يراد له قدر من الضبط . والطفل كائن منطقي معتدل يستجيب إذا لقي الاحترام وعومل على مستوى إنسانيته . أما معاملته على أساس الأمر والنهى والعقاب فإنها تثير في نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان ، فوق أنها توفق إلى أن يرى أباه في صورة المتسلط الباطش الغاشم لا الموجه الصديق الهادئ ، وشتان بين الصورتين تأثيراً في نفس الطفل .

الأب والحنان :

إن مهمة الأب كرمز للسلطة لا تتنافى مع مهمته كمصدر للحنان .
ولقد درجنا على أن نسمع أن الأم هي مصدر الحنان للطفل ، وقرأنا
وسمعنا الكثير عن آثار الحرمان من حنان الأم . وقد يكون من شأن
ذلك أن استقر في أذهاننا أنه لا شأن للأب بالحنان ، ولكن هذا غير
صحيح . فقد أصبحنا نعرف الآن أن حنان الأب لازم لصحة الطفل
لنرم حنان الأم تماماً .

وفي بعض القطاعات المتسكة بالمفاهيم القديمة في مجتمعنا قد
يتنافى الحنان - الذي يصدر عن الأب - مع السمات التي كانت
تلازمه لمفهوم الرجولة ، وهي سمات الشدة والخشونة والهيبة وما إلى ذلك
كله مما يتعارض في تفكير أصحاب هذه المفاهيم القديمة من الحنان
وما يرتبط به من خور وضعف .

والذي أود أن أقرره هنا مؤكدة هو أنه ليس هناك ما هو أبعد من
مثل هذا التفكير عن الصواب ، إن إظهار الحنان للصغار وبخاصة
للصبيان فهم لا يتعارض مع رجولة الكبار ولا يتعارض مع النمو ، بل على
العكس هو الصحيح ، إن الصبي الذي يلقي الحنان صغيراً يلقي مع
الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة ، هي حاجته إلى أن يشعر بأنه
مقبول ومحبوب . ومتى لقيت هذه الحاجة الإشباع فإن الطفل سيشب
وهو لا يطيق أن يرى الحرمان يعاني منه الغير ، سيعمل جاهداً على مكافحة
هذا الحرمان ، سيشب على وجدان اجتماعي يتلخص في صفة الشهامة ،

والشهادة من أهم صفات الرجولة .

إن الخشونة في معاملة الصغار لا تفيدهم في شيء ولا تجعلهم ، كما يظن بعض الآباء ، أكثر كفاية لمقاومة أعباء الحياة ومتاعبها ، كما أنها ليست كما أُكدت ، علامة ضعف من الآباء ونفى سمات الرجولة لديهم . وحتى لو كانت هذه الخشونة محاولة من الآباء لإخفاء حبيهم لأبنائهم فإن ذلك لا يبررها .

وليس معنى هذا ألا يعامل الطفل الصغير بأي قدر من الخشونة إطلاقاً لأن الأطفال الصغار يحبون بعض الخشونة أحياناً ، ولكن ينبغي في هذا المقام أن نتوخى غاية الحكمة وأن نرقب ما يحبه الصغير عن طريق مشاهدة سلوكه .

ولو صبر كل أب على صغيره قليلاً وأعطاه من وقته وكده بعض ما يستحق ، فتحاشى كثيراً من عوامل القلق والهم والخطيئة والعدوان التي كثيراً ما تفتك بالنفوس الصغيرة فإن الطفل يحتاج لهذه اللفتات من أبيه ، يستجيب لها . وليس أفعل في إدخال الطمأنينة على نفس الطفل وفي تقويم سلوكه من أن يشعر أن أباه يقوم بدوره كأب يرمى مصلحته ويرقب أخطائه ويرده عنها في أسلوب هو الحزم والعطف معاً ، ولا يرضى عليه بالثناء إذا أصاب ، ويعامله بتراهة انفعالية تجعله دائماً وفي جميع الأحيان جديراً بالثقة وأهلاً للاعتماد .

الأب وتحويل أنانية الطفل إلى حب الغير

الطفل في البواكير الأولى من حياته كائن أناني لا يعرف إلا نفسه

ولا يحيا إلا لها . والأبوة الرشيدة الناجحة هي التي تعمل في دأب ومثابرة وبصيرة على تحويل قدر من الأنانية إلى حب الغير ، حتى إذا أدرك الطفل المراهقة كان مستطيعاً ، عن طريق ما أتيح له من فرص الإعطاء والمشاركة والاضطلاع بالتبعات المناسبة لسنه ، وعن طريق المناقشات الودية في بعض الأحيان ، ثم عن طريق المثال الذي يراه من والديه ، فليس في الواقع أفعال من هذا المثال في نفوس الصغار ، كان مستطيعاً أن يكون لنفسه معياراً للقيم الخلقية فيكون حب الغير ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية .

والحب عمله ذات وجهين ، أحد وجهيهما الأخذ وجهها الآخر العطاء . والطفل الذي لم يعط نصيبه من الحب سخياً كاملاً ينشأ متركراً حول نفسه لا يفكر إلا فيما يستطيع أن يأخذ من أى موقف يوجد فيه ، فيظل انجماه من الحياة أبداً هو انجاء الخطف الجشع . فإن الذي لم يحصل إلا على القليل من الحب في سنه الأولى سيظل جائعاً إلى المزيد من هذا الغذاء الوجداني . والإنسان الجائع المحروم يتعذر عليه أن يشاطره غير كسرة الخبز التي لديه ، بعكس الإنسان الذي اعتاد الشبع . والمحرم يولد الأنانية ، يولد الرغبة النهم في الأخذ والعجز عن الإعطاء .

إن الأب يستطيع أن يزرع الحب في حياة ابنه منذ ولادته . . ويستطيع بل هو مسئول عن أن يغذيه بعد ذلك عن طريق الاهتمام المتصل والرعاية الواعية لحاجاته وحقوقه . . فعلى كل أب أن يعطي طفله الحب أولاً ويعطيه الحب ثانياً ، ثم يعطيه الحب أخيراً ، يعطيه الحب لأنه زاده حين ينتظر منه بدوره أن يعطيه ، فليعطه الحب ، فإن فاقد الشيء لا يعطيه . .

الأب وحديثه مع أبنائه :

يستطيع الأب أن يزرع في ابنه القدرة على المشاركة وأن يبدأ في ذلك مبكراً ما أمكن التفكير ، والمشاركة علاقة فيها الأخذ والعطاء ، فليكن مران الطفل على المشاركة هو في الوقت نفسه مراناً له على أن يعطى في مقابل ما يأخذ ، وبذلك يمهّد له السبيل إلى اختيار السعادة عن طريق التعاون ، فإن الإنسان الأناني الإنسان شقي .

وعلى الأب أن يعطى المثال في نفسه ، فإنه بأيسر الجهد يستطيع أن يحقق أكبر النتائج . فليدع أبنائه يشاركونه حياته ، فلا يجعل من حياته سرّاً ولغزاً مغلقاً على أبنائه بل يحدثهم عن نفسه ويقص عليهم بعض خبراته ويستعيد معهم شيئاً مما كان يشعر به في بعض ما فات من مواقف . في حديث صريح واضح أمين لا تكلف فيه ولا التواء ولا خفاء . فإن ذلك على بساطته تدريب لهم على معنى المشاركة وعون لهم على أن يعرفوا حقيقة مشاعرهم . ولو التزم الأب في مثل هذه الأحاديث الأمانة كما ينبغي ، لما أخفى عن أبنائه ما يجيش بنفسه من الدوافع الأقل نبلاً أو ما لديه من وجوه القصور والضعف تحت وهم الاعتقاد بأن ذلك مثال من مكانة يود أن تظل عالية مصونة دائماً . وسيحمد الأبناء للأب مثل هذه الصراحة ويستفيدون منها ، لا من حيث إنها تساعدهم على مواجهة مثل هذه الدوافع في نفوسهم دون خطيئة أو ذنب فحسب ، ولكن أيضاً من حيث إنها درس عملي في تجنب النفاق ومواجهة النفس بالحقيقة ، وإن انطوت على الخطأ والضعف في أمانة وشجاعة . فإنه مما يوثق العلاقة بين الآباء والأبناء أن يشعر الصغار

أن كبارهم مثلهم ، ليسوا من طينة أخرى ولا من صنع آخر ، لهم ضعفهم ولهم أخطاؤهم هم أيضاً .

الأب وحاجة أبنائه إلى تشجيعه وتقديره ،

وتجنب النقد اللاذع والتفرقة بينهم !

إن الأبناء بحاجة إلى أن يلقوا التشجيع ويطمئنوا إلى الموافقة والقبول من أبيهم ، كى ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون . إن شعور الطفل بتقدير أبيه لما فعل خليف بأن ينبه فيه خير ما عنده وأن يبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع . فكلمة التشجيع التى يحظى بها من أبيه متى أعطيت فى حينها هى حجر الأساس فى تكوين الثقة بالنفس وهى صفة لا بد منها لإمكان التقدم فيما بعد . إن قدرات الطفل تنمو على التشجيع وتضرر باللوم والتشيط ، وشعوره بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليف بأن ينمى فى نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان ، وهى دائماً من مقومات الشخصية الخلاقة .

والأب مشول عن أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام ، وأن ينشئ منها النقد اللاذع وخاصة إذا كان مركزاً دائماً على فرد بعينه لأى سبب من الأسباب - فإن هذا الجو المشيع بالاحترام ينتقل إلى الأطفال ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضاً .

وكذلك على الأب أن يتجنب ، ثم يتصدى ، لأى بادرة تفرقة فى المعاملة بين الولد والبنت ، فإن هذا التمييز للولد هو البذرة الأولى التى تثبت منها وتتفرع عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنسين فيما بعد .

ولكن مهما يكن في شأن جو الاحترام في الأسرة قد لا يمنع ما يثور بين الأطفال في الأسرة الواحدة من خلاف ، ولكنه يساعد على حصر هذا الخلاف في أضيق نطاق مستطاع . كما أنه يعلم الصغار كيف يمكن أن يختلف الإنسان مع غيره في الرأي ثم يبقى على احترامه إياه ، وما أشد حاجتهم إلى مثل هذا الدرس .

ما أشد حاجتنا إلى التحرر من التحيز والتزمت وإلى التحلي بالصامح والمرونة وسعة الأفق ، وهذه كلها سمات يكتسبها المرء في البيت من الأب . فالأب الذي يضع نصب عينيه أن ينشئ ابنه على احترام الغير وحقوقهم ومعتقداتهم ومساهماتهم إنما يساعده على أن يظل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بعين موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى .

الأب وضرورة عدم نقل هموم العمل إلى المنزل :

من الخير أن يذكر الأب دائماً أنه لا بد من الفصل بين العمل والمنزل فصلاً تاماً بقدر الإمكان ، ومعنى هذا الفصل هنا ألا ينقل الأب هموم العمل ومتاعبه معه إلى البيت . إن البيت مكان يختلف كل الاختلاف عن العمل ، وجو البيت من أجل ذلك ينبغي أن يختلف كل الاختلاف أيضاً عن جو العمل . هذا ، إلى أن الصغار لا يستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه ، وبالتالي لا يستطيعون المساعدة فيها . ومن ثم فإن ترك هموم العمل حيث هي أمر حتمي إذا شاء الأب أن ينهض بالتزاماته في تنشئة الصغار على خير وجه . لأنه إذا لم يفعل فسيعجز عن أن يتفرغ لأبنائه كما يجب ،

والصغار شديداً الحساسية في هذا الأمر ، إنهم يستطيعون أن يكتشفوا بإحساسهم من الذى يرعاهم بكل انتباهه ومن الذى يرعاهم شكلاً ولكنه منصرف عنهم بفكره . ثم بالإضافة إلى ذلك فإن نقل هموم العمل إلى المنزل خليق بأن يجعل الأب ضيق الخلق سهل الاستشارة ، وهذا أمر قد يفسر بواسطة الصغار على أنه صد لهم واعتداء عليهم . لأنه ليس في وسعهم أن يفهموا باعته الحقيقي ولا أن يروا له أى سبب آخر .

ولا بأس في هذا المقام من أن يتحدث الأب مع زوجته عن هموم العمل ومتاعبه ، وخاصة إذا كانت قادرة على التفهم وذات حكمة . لأن ذلك يريحه من ناحية وقد يزوده برأى فيه المصلحة له من ناحية أخرى . وللمرأة الحكيمة في هذه المناسبات حدث كثيراً ما بوجهها في مثل هذه الأحاديث والمشاورات بعيداً عن سمع الصغار ، وإلا انتقل إليهم ما قد تحتويه من هم دون أن يهدئ من روعهم ما قد يقدم لها من حل .

كما سبق نرى أن الدور الذى يستطيع الأب القيام به في تنشئة أبنائه دور عظيم القدر والخطر . ولو قام كل أب بواجبه في هذا الصدد على النحو الذى ينبغى لكان لنا أن نرجع أن يحى عالم الغد خيراً من عالم اليوم ، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشن به أبناء اليوم : الأناية والغيرة والشعور بالنقص والريبة وعدم الاكتراث وقلة المبالاة للغير والقسوة ومشاعر الخطيئة والإثم والخجل والقلق والخوف وغيره من النزعات القبيحة التى تغزو النفس مع ما يلقي الطفل من أحداث كل يوم ، والتي تمهد لهزيمة صاحبها في الحياة وتؤدي إلى تقويض شعوره بالسعادة والأمن .

إن بيد الأب إن أحسن القيام ببلوره أن ينشئ ابنه على الولاء والإيمان

والشجاعة وضبط النفس والثقة بها ، بيده أن يفجر ما في نفس الصغير من ينابيع الخير والسخاء والحماس للحياة . وعلى الأب أن يذكر دائماً أن دوره في تنشئة الطفل لا يقل أهمية عن دور الأم ، وإن كان يقتضيه من الطاقة والجهد قدر ما يقتضيها ، كما أن عليه أن يذكر أن الأبوة ليست مقصورة على الانفاق وتلبية المطالب والحاجات المادية كما يعتقد بعض الآباء . ومن ثم فإنه لن يكون الأب جديراً بشرف الأبوة إلا بقدر ما ينهض بتبعاتها على نحو سليم .

الخوف وتأثيره على الصحة النفسية للطفل

الخوف الطبيعي والمرض : الخوف حالة انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ويسلك فيها سلوكاً يبعده عادة عن مصادر الضرر ، وهذا كله ينشأ عن استعداد فطري أوجده الخالق في الإنسان والحيوان . فالخوف هو الذي يدفعنا لحماية أنفسنا والحفاظ على حياتنا ، فإذا كنا لانحاف النار مثلاً فقد تحرقنا ، وإذا كنا لانحاف الحشرات والحيوانات الضارية فقد تقتلنا ، وإذا كنا لانحاف الجرائم فقد نمك بنا ، وهناك كذلك المخوف من الزلزل ، وخوف الإنسان على سمته . وما إلى ذلك .

فالخوف أمر طبيعي معتدل ضروري يؤدي إلى حماية الفرد مما يجوز أن يسبب له ضرراً ، وجميع الطرق الوقائية التي نتخذها لحماية أنفسنا من عوادي الطبيعة أو المرض أو سخط المجتمع أو غير ذلك تدل على نوع

من الخوف تسمية الحذر أو الحيطة ، ويصح أن تسمية الخوف الواقى ،
 وبما لا شك فيه أنه فى درجاته المعتدلة صفة طيبة يجب الاتصاف بها .
 أما الخوف الكثير المتكرر الوقوع لأى سبب فيكون خوفاً مرضياً ،
 ولذلك فإن تضخم الخوف فى موقف ما خارجاً عن النسبة المعتدلة التى
 يتطلبها هذا الموقف عادة يعد أمراً غير طبيعى . فإذا وجدنا طفلاً فى السابعة
 يخاف الصراصير أو الققط أو يخاف الظلام فإننا نعد هذا أمراً غير عادى ،
 وإذا وجدنا طفلاً فى الثالثة يخاف الظلام قليلاً فإننا نعد هذا أمراً عادياً .
 ولكنه إذا خاف لدرجة الفزع والجزع ، ووصل فى انفعاله لدرجة ينقلب
 فيها اتزانته ، بلا شك فإننا نعد هذا أمراً غير عادى . فكان تضخم الخوف
 فى موقف ما تضخماً خارجاً عن الحد المعقول ، وكذلك تكرار الخوف
 تكراراً خارجاً عما هو مألوف يعد أمراً مرضياً يحتاج إلى تأمل وفحص وعلاج .
 نرى مما تقدم أن لدينا خوفاً معتدلاً من حيث درجته ومبلغ تكرره ،
 واكتمال حلقاته من انفعال وسلوك ولدينا خوف مرضى ، وهو ما يسفر عن
 هذه النواحي الثلاث . والخوف الطبيعى المعتدل مفيد لسلامة الفرد . وأما
 ما عدا ذلك فهو ضار لشخصية الفرد وسلوكه ويكون من مظاهره الانطواء
 وعدم الجرأة ، والتهبة وغير ذلك من الخصال المعطلة للنمو .

مخاوف الأطفال ومصادر تكوينها :

تقسم مخاوف الأطفال بحسب موضوعاتها إلى حسية وغير حسية .
 فموضوعاتها الأولى يمكن إدراكها بحواسنا المختلفة كالخوف من الشحاذ
 أو العسكرى مثلاً أو بعض أنواع الحيوان كالحصان أو القرد أو الصرصار

أو غير ذلك .

أما النوع الثانى : فهو المخاوف غير الحسية كالمخوف من الموت ،
المخوف من جهنم أو العقاريت أو الغيلان أو غير ذلك ، وكذلك المخوف
من الظلام فى حالة الأطفال .

وسواء كانت المخاوف حسية أو غير حسية فإن الطفل - شأنه كشأن
غيره - يخاف على العموم من الأمور الغريبة عنه التى ترتبط فى ذهنه
برباط الخوف .

ويختلف ما يثير خوف الطفل باختلاف سنه ، فهو فى شهوره الأولى
يفزع من أى مؤثر حاد كالضوء الشديد والصوت العالى ، ولكن لا يميز
الأشخاص جيداً ، فهو لا يفزع لمقدم الطبيب ، بل قد يضحك له بما
يدعو الأم إلى الإعجاب بالطبيب الذى استطاع أن يروض رضيعها ، ولكنه
قد يبكى إذا وضع الطبيب الساعة المثلجة على صدره . بينما يعكس هذا
تماماً عند طفل أكبر منه ولا يفزع لقدم الطبيب - لا كطبيب طبياً -
ولكن كشخص غريب عنه .

والطفل فى سن الثانية حتى الخامسة يبدأ فى الخوف من الحيوانات
وخصوصاً إذا صاحبها تجربة مفزعة كعضة أو نباح عال مفاجئ ، وهو يفزع
من الشخص الغريب عليه ، وقد يرهبه الظلام فهو يعنى المجهول ، والطفل
فى هذه السن يخشى ما يجهله بالإضافة إلى أن تركه فى الظلام يشعره
بالوحدة ويبعده عن يحب ويألفه ، وكلما كبر الطفل قلت مخاوفه وبدأ
يدرك المعقول واللامعقول كسبب للخوف ، فهو لن يخاف من الظلام ما دام
لم يضره وسوف يألف الشخص الغريب بسهولة أكثر . ولكن سوف تصاحب

هذه السن مخاوف من نوع آخر ، وهى مخاوف حقيقية جداً مرتنا بها جميعاً . وهى الخوف من الرسوب فى المدرسة ، والخوف من تأنيب المدرس ومن فقدان ماء الوجه إذا تسلم شهادة مرصعة بالكحك الأحمر .

كل هذه المخاوف طبيعية جداً ولو تركت للزمن لتلاشت بقليل من حكمة الوالدين ، وينتج من هذا طفل سليم النفسية شجاع فى حدود المعقول . وحذر أيضاً فى حدود المعقول .

أبو رجل مسلوخة :

مما يقوى الخوف فى نفوس الأطفال « استثارته لحفظ النظام » أو لدفع الطفل لعمل معين أو منعه من القيام بلعب أو وضوء أو غير ذلك . فكثيراً ما نخوف الطفل ليقطع عن اللعب والحركة ليهدأ المنزل حتى يتمكن الوالد مثلاً من النوم ، أو من تركيز انتباهه فيما يشغله ، وفرق بين أن يقلع الطفل عن لعبته ونشاطه خوفاً من العقاب وأن يفعل ذلك ليؤدى خدمة لوالده . . وما دام المقصود هو هدوء الجو فيمكن توجيه الطفل للعب فى مكان آخر أو لنوع من اللعب أكثر هدوءاً أو غير ذلك .

وكثيراً ما يهدد الطفل الصغير فى مثل الأحوال التى أشرنا إليها بأن يقال له : إذا لم تكف عن عمل معين - سيأخذك العسكرى أو الشحاذا أو الزبال أو أبو رجل مسلوخة أو يضعونك فى غرفة الفيران - وتكون النتيجة أحد أمرين : إما أن الطفل لا يقلع عما يفعل ، ولا توقع عليه العقوبة ، فيكتشف بذلك ضعف الوالدين وعدم تحقيقهم لوعيدهم ، ويدرك مبلغ قوته عليهم تبعاً لذلك ، وإما أن يخضع للأمر ، ويهدأ ، ويشل نشاطه ،

ويشب جباناً خضوعاً لغير سبب معقول ، والنتيجة وبال في الحالتين .
 وما أود الإشارة إليه أيضاً أن بعض الآباء أو بعض الخدم يكتشفون
 غالباً خوف الطفل من حيوان معين كالكلب أو القط ، ويستغلونه إما
 لتسلية الخاصة أو لدفع الطفل للقيام بعمل معين ، والإحجام عن
 عمل آخر .

أما تخويف الأبناء للضحك والتسلية من جانب الكبار ، فهذا أمر
 متكرر الوقوع ، فخوف الطفل من القرد مثلاً قد يكون مثاراً للضحك عند
 الكبار من إخوة وخدم ، وأحياناً من الآباء أنفسهم ، وما دام الأمر للضحك
 والتسلية فلا غرابة أن يندفع فيه بعض الكبار لسرورهم الخاص على حساب
 تألم الصغار وانزعاجهم . وليس هناك أقسى من أن يجلس الوالد أمام ابنه
 ويشير خوفه ، والولد يصرخ والولد يضحك ، ومن المحتمل جداً أن يكون
 لتكرار مثل هذه المواقف تأثيراته السيئة في علاقة الطفل بوالده ، وفي
 شخصية الطفل وفي سلوكه بوجه عام .

ومن أخطاء الآباء المعروفة أنهم لاستثارة الخوف في أبنائهم قد يربطونه
 بأمر لم يقصد به أن يكون مخيفاً وإنما قصد به أن يكون مفيداً ، فالطبيب
 مثلاً وهو إنسان يقوم بخدمات إنسانية واجتماعية مفيدة لمن يتصل به ،
 ويستعمل اسمه في كثير من الأحيان أداة للتخويف ، وكذلك الدواء
 والشرطي والعلم والمدرسة ، وهذه الموضوعات المختلفة التي يجب أن ترتبط
 في ذهن الطفل بفائدتها وقيمتها الحقيقية تستعمل أحياناً - كما قلنا -
 كوسائل للعقاب أو لاستثارة الخوف ، فيقلب معناها في ذهن الطفل
 فتصبح مصدر خوف له ، وتقل قدرته على الاستفادة منها . فأحياناً يعاقب

الطفل بأن يرغم على الندم أو على المذاكرة أو بأن يعطى الدواء ، أو توضع في عينه قطرة ، أو ما شابه ذلك . هذه الأشياء يجب أن تكون محببة للأطفال وأن يربوا على الإقبال عليها من تلقاء أنفسهم ، ولا يجوز أن تصبح رموزاً للإرهاب . ووسائل للتخويف والعقاب .

ولعل أشد مثيرات الخوف ذات الأثر الثابت هي خوف الآباء أنفسهم ، فحالات الخوف كغيرها من الحالات الانفعالية تنتقل من فرد إلى آخر بالتأثير مما يطلق عليه أحياناً « عدوى الخوف » وفي هذا المقام نجب أن يذكر الوالدان أن الكثيرين منهم يعانون هم أنفسهم من مخاوف لا يحبون مواجهتها أو الاعتراف بوجودها ، مثل الخوف من الظلام أو الخوف من الوحدة ، وقد ذكرت هذين النوعين من المخاوف بصفة خاصة لأنهما أكثر أنواع المخاوف انتشاراً بين الأطفال ، ولأننا إذا وجهنا السؤال للآباء الذين يشكون من خوف صغارهم من الظلام أو من الوحدة لتبيننا في كثير من الأحيان أن الكبار أنفسهم يعانون من مثل هذه المخاوف . وفي هذه الحالات ، كما في كثير من الحالات التي تتشابه فيها مشكلات الصغار مع مشكلات موجودة لدى الكبار ، لا يجوز أن نسرع فنلقى اللوم على الوراثة .

أولاً : إن هذه الصفات ليست من الصفات التي يمكن أن تنتقل بالوراثة .

وثانياً : لأن مرد السبب إلى الوراثة يعني ضمناً أن يقف الآباء من المشكلة موقفاً سليماً . إذ ما عسى أن يصنع المرء مع عيب وراثي .

وقد يقول الأب أو الأم للطفل في تأكيد شديد وبتكرار إن الكلب الذي ينبح لن يؤذيه ، ولكن إذا كان الوالد نفسه يخاف الكلاب فيؤف

يظهر هذا الخوف عليه مهما حاول إخفائه ، ولن يجدى أى تأكيد منه للطفل بأن الكلب لن يؤذى الطفل من الخوف ما دام هو فى حماية والده .
إن الطفل لن يستغرق وقتاً طويلاً لكى يعرف أن والديه يخافان من هذا الشيء بدلا من بذل الجهد فى إخفاء الخوف ، وهو جهد لا يجدى فى معظم الأحيان ، فليبدلا الجهد فى التخلص منه ، ذلك أجدى لهما وللطفل .

خوف الآباء على الأبناء :

وكثيراً ما يحدث أن يبدى بعض الآباء والأمهات خوفاً وقلقاً على أبنائهم ، وتنقل هذه الحالة عادة إلى الأبناء فيصبحون بذلك قلقين على أنفسهم ، فإذا جرح الطفل جرحاً صغيراً ، أو وقع على الأرض ، وارتفعت درجة حرارته نجد الأم فى حالة ذعر وتظهر - بسخاء شديد - كل علامات الخوف من جرى وارتيك واصفرار الوجه وغير ذلك . ينتج من هذا ان الطفل يصاب بذعر ، وبعد أن كان لا يشعر بأى ألم أو بألم قليل يمكنه تحمله ، يصير عادة غير قادر على تحمل الألم . وفى العادة نجد أن الأسرة التى يقلق فيها الآباء على أبنائهم ينمو الطفل فيها وهو سريع التأثر ، شديد الحساسية لأقل ألم ، شديد الاهتمام بنفسه ، فإذا أصابه جرح صغير تألم وبكى وبالنسبة فى الاهتمام به ، وإذا أصابه صداع خفيف اعتكف . . إلخ . وهذه الطريقة يتضاعف مظهر المرض الخفيف الذى قد يكون لديه .

نجد عادة أن أسراً بمجموعها من هذا تكون عادة سريعة التأثر ، كثيرة المرض ، وأفرادها مفرطون فى العناية بأنفسهم . ويغلب أن يكون هذا

هو نوع الجلو الذى تتكون فيه حالات الرعب من المرض .

وإلى أعرف طفلاً نشأ هذه النشأة ، بكى شديداً فى يوم ما روى إلى أمه يقول لها إن رجله قد جرحت . فنظرت الأم إلى الجرح المزعوم ، فإذا به لونه أحمر وليس بجرح ، وسبه أن الطفل كان يلبس جورباً جديداً أحمر اللون وابتل بالماء فترك أثراً أحمر على ساقه . فإذا لم يكن هناك جرح ولا دم فمن أين نشأ الخوف والتألم ولماذا الصراخ . نشأ هذا من أن الطفل شديد الخوف على نفسه ، لأن من حوله شديدو الخوف عليه ، وفى العادة نجد الخوف من الآلام الجسمانية ، والخوف من الأمراض والتعرض فى كثير من الحالات للأمراض المستيرية ، وتمركز المرء حول نفسه ، خوفاً عليها من كل طارئ خارجي ، سبه امتلاء الجلو المنزل بالقلق والخوف على من فيه . ومن المهم أن نتذكر أن الخوف على من فى المنزل يكون فى العادة إسقاطاً للخوف على الذات .

فلتكن إذن خطة الآباء والأمهات إذا أصاب أبناءهم شيء ما أن يكونوا عمليين فيلتموا الهدوء ، ويفسبوا انفعالاتهم ويقللوا من جزعهم ، ومن كل ما يركز انتباه الطفل على ما أصابه من مرض أو غير ذلك . وليقوموا بعمل إيجابي هادئ لتخفيف الإصابة وعلاجها .

الخوف من الظلام :

وهناك نوع من الخوف فى غاية الخطورة ، وهو الخوف من المسائل المجهولة غير الحقيقية ، أو التى لا يمكن للطفل إدراكها إدراكاً حسيماً ، كالغول وجهم والموت . والخوف من مثل هذه الأمور يكون عادة أعمق أثراً

في حياة الطفل من الخوف من المحسوسات . والواجب هو عدم إثارتها إطلاقاً وإذا كانت موجودة فيجب البحث عن سبب تكوينها ، وإزالتها من أساسها مع شرح حقيقتها - قدر الإمكان - بما يلائم عقل الطفل ، أو السماح له على الأقل بالتحدث فيها وعدم كبتها بإعطاء الموقف الصحيح إزاءها .

الخوف من الموت :

ومن أمثلة هذا النوع الخوف من الموت - ويصاب كثير من الأطفال به بدرجات مختلفة ويكون سببه أحياناً : أن يعيش الطفل مع كبار يخاف أحدهم من الموت بشكل بارز أو قد يكون سببه أن يموت للطفل قريب أو رفيق له به صلة شديدة . والسبب الأصلي لهذا أن موت قريب المهم يهز في الطفل ثقته في بيئته التي يحتمى بها ويتمنى إليها هزاً عنيفاً ، فتصبح دنياه في نظره خلواً من الأمن : فكما ماتت جدته مثلاً يصبح أن يموت أبوه أو أن تموت أمه في أي لحظة ، أي أن بيئته تصبح خلواً من القاعدة الثابتة ، مضطربة ، أو عرضة للاضطرابات والانقلابات ، وهذا يؤدي إلى اضطرابه .

وللحصول على بعض الوقاية للأطفال من هذا النوع من الخوف ، يحسن أن يكون بالمنزل أو في حجرة الطفل بعض الحيوانات ، ولا بد أن يموت بعضها فيدرك الطفل الموت بذلك إدراكاً طبعياً هادئاً خالياً مما يحيط بموت الإنسان عادة من انفعالات . وكذلك يجب ألا يحاط الموت - بقدر الإمكان - بما يحاط به من تقاليد تثير في الأطفال رعباً شديداً

دون أن يدركوا ذلك غالباً . وإذا لم يكن هناك بدء من متابعة هذه التقاليد ، فيحسن إبعاد الطفل من جوها إلى أن تنتهى . على أنه من الخطأ الفاحش ، إذا مات للطفل قريب محاولة التمويه عليه وعدم إيقافه على الحقيقة بجو غير عادى يثير الشكوك للطفل وحيرته . والحيرة أشد أثراً فى نفس الطفل من الصدمة الناشئة عن المواجهة المؤلمة للواقع .

ويحدث أن يسمع الطفل ب وفاة جار ليس له به قرابة فيسأل والدته عن الموت ومعناه وميعاد حدوثه . . إلخ ويندفع إلى السؤال بدافع الرغبة فى الاطمئنان ، وهذه فرصة ذهبية للتحدث الهادئ مع الطفل عن الموت لأن الخوف من الموت يكون أسوأ أثراً إذا كانت الخبرات الأولى بالموت ترتبط فى ذهن الطفل بصدمة شديدة حادة تتعلق بقريب أو عزيز .

يمكن أن يكون خوف الأطفال من الظلام أمراً طبيعياً كما يمكن أن يكون غير طبيعى . وخوف الطفل من الظلام يكون عادة لارتباط الظلام فى ذهنه بالعفاريات أو ما شابهها مما يثيره الكبار . ولكن قد يكون الخوف من الظلام - كما قلنا - طبيعياً . وذلك لأن الطفل فى صغره له خيال قوى وخبرة ضئيلة ولأن الظلام نفسه يساعد على ظهور الخيالات والأشباح . فالظلام فى ذاته لا يثير خوفاً غريزياً فطرياً وإنما يخيف بما يستثيره فى الأطفال عادة بطبيعته من عناصر مخيفة ، وذلك لأنه إن كان الظلام حالكاً فإنه يكون فى إدراكه مجرداً من الحدود والنهايات ، وإن كان الظلام جزئياً فإن ما به من مرئيات يسهل أن تتحول فى نظر الطفل إلى أشباح غريبة .

الآباء يعرفون العلاج :

أكثر المخاوف عند الأطفال الذين كانت أعصابهم تستثار إلى درجة التوتر بسبب الشجار حول تناول الطعام والتدريب على ضبط وظائف الإخراج ، أو الأطفال الذين لم تكن لديهم الفرصة لتنمية استقلالهم وخروجهم من دائرة المنزل ، أو الأطفال الذين قد شحنت رؤوسهم بالقصص الخرافية المخيفة أو التحذير المتكرر . فالقلق الذى يجمع لدى الطفل قبل ذلك يبدو كأنه قد تبلور بعقل خياله الجديد إلى مخاوف محدودة . . وقد يفهم من هذا الحديث أننا أقصد أن الطفل الذى يترى لديه أى خوف هو طفل قد ساءت معاملته فى الماضى . ولست أريد أن أصل إلى هذا الحد . فإني أعتقد أن بعض الأطفال يولدون أكثر حساسية . واستعداداً عن الآخرين ، وكل طفل - بصرف النظر عن مدى العناية التى بذلت فى تربيته - لابد أن يخاف من شيء ما .

والطفل الذى يخاف لا يسهل عليه تكوين الأصدقاء . ويفضل أن يبقى مع نفسه ، وليس من العسير علينا أن نتبين السبب فى ذلك ، فإن العالم الخارجى للطفل الوجمل ليس مصدر أمان وطمأنينة له ، ولذلك فإنه يتجنبه لأنه بذلك إنما يقي نفسه الدخول فى مشاكل جديدة يجعله يشعر بالعبء والتعاسة .

فالخوف يفسد الحياة ويجعل منها عبثاً يصعب احتماله ، والحياة يمكن أن تكون سارة وبهيجة ، ويمكن أن نستمد منها الكثير من ألوان المتعة لو خلت نفوسنا من معظم هذه المخاوف أو لو تحررنا منها .

ينبغي ألا يكون هدف الطفل بالأمر الذى يستهين به الكبار أو بالذى يعدونه شيئاً تافهاً لا يستحق منهم الانتباه أو الاهتمام بمجرد أن يظهر الخوف على الصغير منه تافهاً في نظر الكبار ، ولكنه في نظر الطفل هام ، وهام جداً ، وهذه هي الرواية التى ينبغي أن ينظر منها الكبار إلى ما يخاف منه الصغير .

فالمواجب على الوالدين هو الامتناع عن استغلال شعور طفلهما بضعفه وقلة حيلته واستعداده الطبيعى للمخيلات الواسعة ، وعليهما أن يبعثا عن طريق آخر لإلزامه بطاعتها ، وليكن هذا الطريق هو الحزم والحب .

أما إذا أخطأ الوالدان في تربية طفلهما وحصل ما حصل وأنتجا طفلاً خَوْفاً فالعلاج طويل يبدأ طبعاً بالامتناع عن تهديد طفلهما وتخويفه ثم شغله عن هذه المخاوف بإعطائه فرصاً أكثر للخروج من المنزل للاختلاط مع الأطفال في مثل سنه ، فكلما زاد انشغاله قل اهتمامه بالمخاوف والعقاريت فإذا كان الطفل يخاف من الظلام فيمكن أن ينام الطفل في غرفة بها ضوء ، ويقلل الضوء ليلة بعد أخرى ، ولا مانع من أن يحتفظ بمصباح « سهارى » ولا مانع من « بطارية » يحتفظ بها الطفل تحت وسادته ليضيئها إذا شعر بالحاجة إلى ذلك ، ثم يفهم الطفل بالدليل المحسوس وبالمناقشة أن الظلام لا يدعو لكل هذا الخوف . ومن أهم العوامل التى تساعد على زوال الخوف من الظلام أن يكون الكبار أنفسهم ممن لا يخافون من الظلام . ويجب أن يراعى لوقاية الطفل أو علاجه من الخوف من الظلام نوع القصص التى تحكى له قبل النوم مباشرة ، فيجب أن تتنى بحيث تخلو بقدر الإمكان من عناصر الإزعاج ، ويجب أن يمتنع عن استشارة الخوف عند الأطفال

وهم في الظلام ، لأن الظلام يصعب على الأطفال تحديد موقفهم فيه ، خصوصاً إذا اضطربوا .

كذلك ينبغي على الآباء والأمهات ألا يهددوا الطفل بالعقوبات أو برجال البوليس أو أبو رجل مسلوخة . . إلخ مع تجنب الأفلام والقصص الخيالية العنيفة ، فالطفل لديه ما يكتبه من تخيلاته الذهنية - كما يجب أن يعملوا على أن تنتهى بسرعة أية معركة قد تنشأ حول الطعام أو بسبب الابتلال ليلاً ، مع تجنب إشعاره بالإجرام من أجل الأخطاء الصغيرة ، فالتهديد بعدم الرضا عنه ، أو عدم حبه ، هو أصعب ما يستطيع أن يتحملة لأنه يزيد من إحساسه بعدم الاطمئنان .

أما في حالة الخوف من حيوان ما ، ويكثر ذلك عادة بين الأطفال حتى ولو لم يمر الطفل بأى تجربة قاسية ، فإذا كان الطفل يخاف الكلاب مثلاً فيستحسن أن نساعد على تربية كلب صغير فيطعمه ويتعهد به ويحميه ويلعبه ويلامح نموّه يوماً بعد يوم . إلى غير ذلك ، ثم يصح أن نوجه ذهنه إلى دراسة أنواع الكلاب ومزايا كل نوع وعاداته . . وبعبارة أخرى نجعله يدرك أنواع الكلاب وخصائصها إدراكاً واضحاً يربطها في ذهنه برباط جميل وينمى اهتمامه بها وشوقه إليها ، ويجب كذلك أن نوضح له مدى ما يجب أن يتبعه إزاء هذا الحيوان من حرص واحتياط .

وهذا يبين بوضوح الخطة التي يمكن اتباعها للوقاية من الخوف وعلاجه وهى توضيح الغريب وتقريبه من إدراك الطفل ثم ربط مصادر الخوف بأمور سارة محببة بدلاً من ربطها بأمور تثير الخوف فحسب ، وبذلك يمكن بسهولة تحويله إلى مصدر تعليمي قيم للطفل نفسه .

وأيًا كان الحال ، فليذكر الآباء والأمهات أن الخوف يتكون غالباً بالاستشارة والتكرار . فالقاعدة العامة إذن هي منع الاستشارة . وعليهم أن يتذكروا أن فهم الشيء على حقيقته وتكوين عاطفة طيبة نحوه من أهم العوامل التي يجب إقامتها لتعمل ضد الخوف .

ومن أهم العوامل التي يجب توكيدها أن الخوف ينتقل بالإيحاء والمشاركة الوجدانية ، ولتذكر أن إيحاء السلوك أقوى من إيحاء الألفاظ . فإذا أردت لأطفالك ألا يخافوا الدواء مثلاً ، فلا معنى لأن تظهر علامات التألم وأنت تأخذ الدواء في الوقت الذي تعطى فيه الطفل دواء ثم تطلب منه التجلد إزاءه ، فعليك أنت أولاً ألا تخاف هذه الأشياء . وإن كنت تخافها فلتروض نفسك على تحملها ، وإذا استحال عليك ذلك فاستر خوفك عن أطفالك . ويجب على الآباء أن يروضوا أنفسهم على عدم القلق على أبنائهم ، أو أن يخفوا عنهم قلقهم إن كان خارجاً عن إرادتهم ، وأن يقللوا من التحذير والمبالغة في النقد وأن يمتنعوا عن الاستهزاء بالأطفال والسخرية منهم .

وعن الآباء أن يتذكروا كذلك أن أغلب الأخطاء في تربية الطفل سببها أن المرء ينسى ما كان فيه في عالم الطفولة بسرعة ومهولة . فعالم الأطفال عالم دقيق حساس سريع التأثير ، شديد الانفعال ، قليل الإدراك نادر الخبرة ، ضئيل الحيلة ، وهذه من أهم العوامل التي تسهل احتمال نمو المخوف بصورة غير سوية .

الحب . . الغذاء النفسى لأبنائنا

الحب للطفل هو الغذاء النفسى الذى تنمو وتنضج عليه شخصيته ، وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول ، وكما أن جسم الطفل ينمو مع الغذاء الصحى لا مع أى لون من الطعام . فإن نفسه أيضاً تنمو مع الحب الصحيح ، الحب المستير الواعى ، وليس كل حب يقدم ، مع الأسف ، بالغذاء الملائم المفيد لنفس الطفل . والحب الواعى المستير يقتضينا أن نبدأ أولاً بإحاطة الطفل بحبو من الدفء ، دفء شعورنا وحناننا وإقبالنا ، وبإعطائه من أنفسنا فى سخاء ، فإن ذلك خليق بأن يملأه ثقة بنا واطمئناناً إلينا ، وبالتالي ثقة بنفسه واطمئناناً إلى العالم حوله . وهو بأشد الحاجة إلى هذه الثقة لكي يخطو الخطوة التالية فى مسيرته نحو النضج .

أما هذه الخطوة التالية ، فهى خروج الطفل ببطء تدريجياً عن أنانيته وتركيزه على نفسه . إن كل ما يجرى حوله لامعنى له فى أول الأمر من حيث ما يرتبط بنفسه فقط ، ويرى أن رغباته حتى مطلق له لا ميسل إلى الإبطاء فيه أو الإغضاء عنه ، كما يصر على أن يوجه الانتباه كله إليه وكأن الدنيا لا تحوى سواه . غير أنه إذا بدأ يطمئن إلى نفسه وإلى الدنيا من حوله استطاع رويداً أن يخرج عن الذاتية المطلقة وأن يتجه فى ببطء إلى قدر يسير من الموضوعية يطرد زيادة كلما تقدم به العمر . وهذه الموضوعية تساعد حتماً على أن يدرك أن للغير أيضاً رغبات وحقوقاً

قد تتعارض في بعض الأحيان مع رغباته وحقوقه ، وأنه لا بد له أحياناً من قبول الحل الوسط الذي قد يكون من شأنه إرجاء بعض رغباته أو التنازل عنها أي أنها تساعد على أن يخرج عن تركيزه على ذاته وعلى أن يقبل المشاركة ، ومتى انبثقت هذه القدرة في نفس الطفل فقد أمانا عليه من عثار الأنانية وحق لنا أن نطمئن إلى سيره قدماً في طريق التضج الصحيح .

ماهو الحب ؟

إنه يشمل أشياء متعددة ، فمن الصعب أن يكون لدينا كلمة واحدة تعنى نواحي متعددة ومرتبطة ببعضها لهذا الإحساس الهام . ولذلك ، ينبغي عند معاملة الأطفال (والكبار أيضاً) معرفة وفهم بعض المصطلحات اللازمة للحب . والصفة الهامة للحب واللازمة لنمو شخصية الطفل السوية هي التي تقول « أحب هدى ليس لما تفعله أو لا تفعله بل لأنها هدى » . هذا النوع من الحب غير المشروط ، المتقبل للطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته ، بل هو الغذاء اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية حتى في المراحل المتقدمة الأخرى من العمر . . إنه هذا النوع من الحب الذي يدعو إلى أنى « أحبك على الرغم مما تفعله » « أحبك لأنك موجود وحي » .

من الشائع في مجتمعنا المتعلم إعطاء الطفل الإحساس بأن قبوله من آبائه ومدرسيه وأصدقائه يتوقف إلى حد كبير على ما يعمل . هذا يدعو الطفل إلى الاقتناع بما يعنى « إذا كنت تعمل جيداً فسوف أحبك » كل ما تعمل عملاً متقناً يكون احتمال نجاحك أكبر وكذلك أحبك أكثر

« كل ما تهمل في عملك تخطئ أكثر وأحبك أقل » وهذا الفهم الخاطئ والشائع عامل كبير في إحساس الطفل بالخوف ، وله تأثير غير بناء على نمو شخصية الطفل ، ويعتبر السبب الأساسي في كثير من المشاكل الحالية والمستقبلية في حياة الطفل .

ويمكن إدراك التشابه في ذلك بما يحسه الزوج بالاطمئنان والرضا عند معرفته أن زوجته تحبه بدرجة لا تتعلق إطلاقاً بنجاحه أو فشله ، ولا تعطى له الشعور بأنها تحبه أكثر إذا كان ناجحاً في حياته أو تحبه بصورة أقل إذا كان غير موفق . ولكن تشعره بالحب الدائم سواء نجح أو فشل . . أو مثال آخر .

الزوجة التي تعيش وفي اعتبارها أن حب زوجها يتوقف مباشرة على وجود شبابها وجمالها وعلى معرفتها تنظيم وإعداد الطعام ، وعلى كيفية تصرفها بنجاح مع متطلبات المجتمع ، بالمقارنة مع الزوجة التي تشعر بأن زوجها يحبها لشخصها ، هذا الحب الذي لا يتعلق إطلاقاً بجمالها أو قدرتها على عمل ما .

هذا النوع الأخير ، هو الذي أقصده ، حين أدعو إلى أن الحب هو أهم الأركان الأساسية اللازمة لنمو شخصية الطفل السوى . هذا هو نوع الحب الذي يساعد على نمو الثقة بالنفس ، ويخلق في الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه ، ويؤدي إلى إحساسه بالرغبة الصادقة أن يحاول ويغامر في حياته بدون خوف من نتيجة الفشل . هذا هو نوع الحب الذي يخلق الأبطال ، ويساعد على نمو أطفال واعين ومدركين للحياة .

هذا الحب حيوى وهام وضرورى للطفل ولا سيما في سنواته العشر

الأولى من حياته ، وينبغي على الآباء منحه للطفل بسخاء في هذه الفترة ، (وهذا لا يعنى أن هذا الحب غير هام في مراحل العمر الأخرى من الحياة) . فالطفل في إقناع الطفل في مراحل نموه المختلفة بأن هذا الحب هو إحساس والديه نحوه ، يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدى إلى انحراف شخصية الطفل في مراحل الطفولة المتأخرة أو في المراهقة أو في الرشد . ومما لا شك فيه أن معظم الآباء لديهم هذا الشعور بالحب والحنان نحو أطفالهم . إذن كيف يمكنهم نقل هذا الإحساس إلى أطفالهم ؟ يبدو لى أن هناك ثلاثة أخطاء شائعة تصدر عن غير قصد ، فيشعر الطفل أن والديه يحبانه لما يفعله وليس لشخصه . ولكى يمكن التخلص من هذه الأخطاء ، ينبغي فهم ما يأتى بدقة وتعمق :

١ - ينبغي أن تكون عدم الموافقة موجهة نحو ما يفعله الطفل وليس نحو الطفل نفسه :

الأفضل أن يكون واضحاً في ذهن وتفكير الآباء والمدرسين والموجهين . وكذلك إلى الطفل من البداية الحقيقية التى تدعو إلى أنه على الرغم من عدم الموافقة على ما يفعله الطفل فهو مقبول لدى الجميع . ويمكن الإدراك جيداً بأنه ليس هناك أى تعارض في تصحيح ونقد أخطاء الطفل ، وفي الوقت نفسه مساعدته على الإحساس بحبنا له كإنسان مهما فعل . . ولكى نوضح هذه الفكرة أكثر ، ليس هناك أى تعارض من نهر الطفل ونقده لسوء سلوكه ثم رفعه ، ومناقشته أو التعبير له بالحب بالكلمات أو القبل . وفي الحقيقة هذه الأفعال ليس بها أى تناقض أو تعارض ، ولكن لها تأثير

فعال من ناحيتين :

- ١ - يهمنى أن أصحح سلوكك لأنى أحبك .
 - ٢ - لا أوافق على أفعالك ، ولكنى أحبك حباً جماً دون النظر إلى ما تفعله وفى الحقيقة ليس هناك أى تعارض فى رغبة الأب الصادقة فى تعلم وحب طفله ، وكذلك المدرس الأمين بلاشك يشعر بالفخر لمحاولته المخلصة فى تحسين سلوك تلميذ عن طريق الحب .
- وأياً كان الحال فليس هناك أى تعارض فى أن يدرك الطفل ما يلى :
- « أحبك حباً مستقلاً عن سلوكك ، أحبك حتى لو أدت تصرفاتك إلى إغضابى ، أحبك كثيراً كى تسلك سلوكاً حسناً » .
- وبذلك يحاول الطفل أن يعدل من سلوكه عن رغبة وليس عن رغبة .

- ٢ - ينبغى أن يمتدح الطفل لشخصه أكثر مما يمتدح لما يأتى به من أفعال :

ينبع السبب الثانى من عدم فهمنا لدور الطفل من تحمينا الزائد فى أن نرى أطفالنا ينجحون فى مجتمعتنا المعاصر . وفى هذا الاتجاه نمتدح ونكافئ أطفالنا حين يبذلون مجهوداً جيداً ويحصلون على أى مستوى من النجاح : مثال ذلك ما يشعر به الآباء من الفرح والرضا للتقدير الجيد الذى حصل عليه الطفل ، أو لأى نوع من التفكير أو العمل المنتج الذى يقوم به الطفل ، وبهذا يصبح من السهل أن يشعر الطفل أن هذه الأفعال هى المصدر الوحيد الذى عن طريقه ينال المدح والمكافأة والقبول والحب .

وأنه في غاية الأهمية أن يصدق على الطفل الكثير من المديح والحب دون ربطهما بالتحصيل والتجاح . ينبغي أن تعطى الفرصة للطفل بالشعور بأن التقدير الجيد والتفكير المنتج يستحقان الإعجاب والمديح والتشجيع أو المكافأة . ومع ذلك ينبغي أن يشعر أيضاً بأنه يمكن أن يمنح بسخاء المديح والتشجيع والحب دون أى ارتباط بأى شيء آخر حتى في الحالات التي يتعرض فيها للنقد .

٣ - ينبغي أن يكون الحب متبادلاً :

ينبغي أن يدرك الآباء الصعوبات التي كان يعاني منها من سبقونا في علاقاتهم ببعض . فإذا كان إنسان يحب آخر بكل ما فيه من مساوئ وعيوب دون أن يعلم الأخير بهذه الحقيقة ، فهذا الحب لا يكون له وجود . بل ينبغي أن يكون الحب متبادلاً : فإنه لا يكفي أن يشعر الإنسان بالحب ، بل ينبغي أن يشعر بحب الطرف الآخر . ويمكن للآباء التعبير عن حبهم لأبنائهم بوسائل متعددة أو بالحركات البسيطة كل يوم ، وبعض هذه التعبيرات غير المباشرة عن الحب هي :

١ - احتضان الطفل في فراشه ليلاً ، على الرغم من ارتكابه بعض الأخطاء نهاراً مع استمرار احتضانه حتى إذا كان وصل إلى سن لا تدعو إلى هذا النوع من التعبير .

٢ - الإشارة إلى الطفل بهذه العبارة « أصبحت الآن رجلاً أو شاباً » في الوقت الذي يرغب فيه أن يكون كبيراً .

٣ - في حالة ما إذا أخطأ الطفل في عمل : فالأفضل الإشارة إليه

بذلك عن طريق الضغط على الشفاه بدلاً من لومه وإحراجة أمام أصدقائه .

٤ - احترام شخصية الطفل في كل المواقف ومحاولة أخذ رأيه في اختيار حاجياته وأشياءه الخاصة بقدر الإمكان .

٥ - تجنب الإشارة أو امتداح أى طفل آخر سواء يعرفه أو لا يعرفه الطفل في جميع المناقشات .

ولكن لا تكفى هذه الأفعال للتعبير عن الحب للطفل سواء أكان طفلاً أم مراهقاً أم راشداً . ولذلك كان من الضروري في معاملة الأطفال التعبير مباشرة عن الحب كالقول « أحبك » أو « إنك طفل لطيف » . . إلخ وأفضل وقت للتعبير عن الحب للطفل حين لا يكون منصرفاً لأى عمل ما ، وربما يكون ذلك الوقت حين يلجأ الطفل إلى غفوة أو وقت النوم مثلاً .

وهناك طريقة رقيقة للتعبير عن الحب للطفل ، وذلك بامتداحه وسرد صفاته الحميدة على مسمع من الطفل أمام الأقارب ، أو الضيوف . فهذه الطريقة التى بواسطتها نتحدث عن الطفل بطريقة غير مباشرة تساعد كثيراً على التقرب والتآلف مع الطفل ولكن لنحرص على ألا نقلل من شأن الطفل وألا نذكر مساوئه لأى فرد آخر على مسمع من الطفل .

مشاركة الطفل لحبك :

قليل من الآباء الذين يشعرون بقدر متساو من الحب لكل من أطفالهم ، وفي الغالب هم يحاولون ويكافحون ليظهروا حباً متساوياً لكل طفل لإحسانهم بأن هذا هو العدل . ولكن هذا المجهود لا قيمة له .

وهناك رأى أعتقد أنه صائب : يحتاج إليه كل طفل ، ومن

حقه أيضاً أن يعتقد بأنه الطفل المفضل لدى والديه وبأنه لا ينال قدراً من الحب مساوياً مع إخوته وأخواته بل يمنع من الحب بقدر أكبر من أى منهم .

ينبغي أن يشعر الطفل بأنه المفضل وذلك لوجود صفات ومميزات خاصة له وحده . فمثلاً أفضل مني لأنها الكبرى ، وهدى لأنها الصغرى ورامي لأن شعره جميل ، . . فيشعر الطفل أنه مقبول ومحبوب من والديه لصفة فيه . وليس لعمل قد قام به أو سوف يقوم به . فإذا شعر الطفل أنه المفضل لأنه أكثر أدباً أو أحسن سلوكاً أو أكثر رقة ، فإن هذا الاتجاه سوف يعجزه عن الاستمرار على هذا النحو . أما إذا كان شعور الطفل أنه المفضل دائماً لأنه قائم ولصفاته الشخصية المميزة ، فسوف يبعث ذلك في نفسه الإحساس بالهدوء والرضا والاطمئنان .

فإذا كنا نحب الطفل حباً مستثيراً واعياً ، لأهمية قدراته وحدوده ، ويقلقه لرغباته وحاجاته ، فإن في ظل هذا الحب سينمو الطفل أيضاً مطمئناً . وسيدفعنا هذا الحب إلى أن نقف منه موقف التشجيع والمساندة ما احتاج إليهما في كفاحه الدءوب لممارسة قدراته تحقيقاً لحاجات نموه . لن يخطر لنا أن نقوم عنه ببعض ما يود فنحرمه من لذة الاكتشاف والأداء اقتصاداً للوقت والجهد . فإذا أصاب نجاحاً في جهوده التي نراها صغيرة ويراها كبيرة أحس منا بالعبطة ولقي الثناء ، وإذا أصاب فشلاً لمس منا الهدوء والتشجيع على أن يعيد المحاولة من جديد ، فإذا به يزداد اطمئناناً إلى العالم حوله ، وإذا به يبدأ يشعر بالثقة بنفسه ثم تستمر الطمأنينة تحوطه والثقة تنمو معه حتى يكبر ليكون إنساناً مترناً هادئاً واثقاً من نفسه في غير

خيلاء أو زهو ، قادراً على مقابلة تحديات الحياة في فهم وعزم ، بعيداً
عن أن يزهيه النجاح أو يقعده الفشل ، ناعماً بما يحق ، منطلقاً
إلى المستقبل في إيمان وثقا سيد قدره ومسيره ، في نطاق ما يملك الإنسان
وسلطان على القدر والرزق .

إذا كان جناناً مثل « الحب الغشيم المغلق » الذي يخاف عليه الأذى
فيحوطه بعنا سرفقة ، نرقبه في جزع ونحصى عليه خطواته نكاد نمنعه
- سناً مستغل خشية مما يتعرض له من ضرر ، مستغل هلعنا على
الطفل إليه فياعد بينه وبين الطمأنينة ، وسيداً ينظر إلى العالم حوله وكأنه
مستودع أخطار لا يعرف متى أو كيف أو من أين استدعه . والطفل إذا
ملاً الخوف نفسه قيد مطلقاته ، وخلق قدرته على الانطلاق إلى الخبرة
فقد دونها . كيف نتظر منه إذ يكبر أن يكون إنساناً ، عارفاً قدراته مطمئناً
إليها واثقاً من أنها ستكون عدته وعونه فيما يقابل من مشاكل الحياة .

فشعور الطفل بتقدير الكبار من أفراد أسرته لما يفعل بينه فيه خير ما
عنده ويبعث الحماس للقيام بخير ما يستطيع . أما من لقي الاستهانة
والتحقير أو الإشاحة وعدم الاكتراث فلن يبعث ذلك في نفسه إلا الشعور
بالمراة والعجز . ذلك أن قدرات الطفل تغذى وتنمو على التشجيع ولكنها
تضمحل وتموت على التقرع والتشيط والإهمال . ومعنى ذلك ألا ينتقد
الطفل أو يراجع إذا أخطأ ، وألا يحفظ من التعرض لأخطاء يؤديه التعرض
لها فعلاً ، ولكن ما أبعد الفارق بين المراجعة في رفق والوقاية في هلع أو
الإشاحة في إهمال وازدراء أو اللوم في تحقير وعنف .

فإن الكبار الذين تعوزهم الثقة بالنفس كانوا رجالاً لم يحاطوا بالفهم

والمساندة والتشجيع ، ولم تسعد قلوبهم بكلمة ثناء قط ولم يحاطوا بالحب
الواعى المستير الذى يهت الاطمئنان والثقة فى نفوسهم .
مما سبق يتبين أن قوة المتحى والشخصية وجاعة والعزم والأمانة
والاتزان والثقة بالذات نفس والرغبة فى أن يكون الإنسان أياً ما تنبعث كلها
من شعور الطفل بدور الجوى الذى يعيش فيه ، ومنه بأنه موضع
الحب والثقة والاحترام وأن جهوده تنقى من المساندة والتشجيع .
الثناء والتقدير ما تستحقه . وما أكثر ما يمرض للأسرة من فرص لتنمية هذه
الفضائل فى صغارها كل يوم .

فإذا شئنا أن ينشأ أبناءنا على الثقة والاطمئنان وأن يتجهوا إلى العمل
البناء فى تعاون وإيثار وأن يجدوا السعادة فى البذل والعطاء فلنعطهم الحب
أولاً . لنعطهم الحب الواعى المستير اليوم ، إذا شئنا لهم أن يعطوه لنا
بدورهم فى غد . لنعطهم الحب فإن فاقد الشيء لا يعطيه . . ليكون حين لهم
حب الإيثار لا الأثرة ، حب الإعطاء لا الأخذ . حب التضحية والبذل ،
الحب الذى ننسى أنفسنا فيه دائماً ونذكرهم أبداً ، حتى يمهّد لهم السبيل
ليكونوا الأفراد الذين نود ويود الوطن معنا أن يكونوا .

الصحة النفسية للطفل فى عامه الأول

تعتبر خبرات الطفل الأولى مع بيئته التى يعيش فيها فى سنواته الأولى فى
غاية الأهمية ، فهو يتعرض خلال هذه الفترة الحساسة من حياته إلى مشاكل
نفسية تحدث له بصورة مستمرة ومتكررة مما يدعو إلى أن يدرك الآباء أن

الطفل في السنة الأولى من حياته له حياة ذهنية نشيطة أو يحتاج إلى حد كبير إلى العناية والعطف والتفهم لحاجاته النفسية أثناء رعايته .

١ - التغذية :

تعتبر من أهم مشاكل فترة الرضاعة ، إلا أنها يمكن أن تستمر حتى مرحلة الطفولة وأن تمتد إلى مرحلة الرشد مع اختلاف مظاهرها في كل مرحلة . ولا يسمح المجال في هذا المقال بتناول الأسباب الجسمية لهذه المشكلة ، ولكني سوف أذكر النواحي النفسية مع توضيح تأثير العوامل النفسية على الجهاز الهضمي ، فالخوف له تأثير واضح على وظيفة المعدة والعصارات المعدية والأمعاء . ومما لا شك فيه أن حالات كثيرة من زيادة الحموضة والإمساك والتقيؤ والإسهال يمكن فهمها وعلاجها إذا تم ذلك على أنها أعراض للقلق النفسي .

فالرضاعة الطبيعية للطفل لها أهمية كبيرة ، وقد تبين أن معظم الأطفال الذين يحولون إلى العيادات النفسية بأعراض صعوبات التغذية أو الاضطراب النفسي أو الانحراف السلوكي كانوا يعانون في السنوات الأولى من عمرهم من اضطراب التغذية . ففي إحدى الإحصائيات تبين أن نحواً من حوالي ٦٩ طفلاً حولوا إلى العيادة النفسية لظهور بعض أعراض القلق النفسي وحوالي ٢٠ - ٢٩ / كانوا يعانون من صعوبات التغذية في سنواتهم الأولى ، وحوالي ١٣ منهم كانت فترة رضاعتهم الطبيعية قصيرة ، ثم بدأت الصعوبات تظهر عند انتقالهم إلى الرضاعة الصناعية .

فالرضاعة الطبيعية هي الأداة الطبيعية التي توفر للطفل أولى الحاجات

النفسية ، أى الشعور بالطمأنينة ، وحرمان الطفل من ثدى أمه ، هو حرمان له من لذة الحياة بمعناها العميق . ولذا كانت الأمومة الطبيعية ضرورة حيوية لصحة الطفل الجسمية والنفسية والعقلية معاً . ولكي تتم الرضاعة الطبيعية بصورة مرضية لإشباع حاجات الطفل بمعناها الشامل ، ينبغى أن يتبع فيها النظام وعدم الاضطراب فى مواعيد الرضاعة مع مراعاة ألا تكون الرضاعة متقطعة عند البدء فيها .

أما إذا كان الطفل لا يحصل على الكمية التى يحتاجها من الرضاعة الطبيعية ، أو أن صحة الأم ليست فى حالة مرضية تسمح بإعداد الطفل بالرضاعة الطبيعية اللازمة فينبغى فى هذه الحالة استخدام الرضاعة الصناعية مع الاحتفاظ ما أمكن ذلك بالرضاعة الطبيعية ، حتى إذا كان ذلك من ثدى واحد . وينبغى أن تكون الرضاعة الصناعية أقرب ما يمكن إلى الرضاعة الطبيعية فيجلس الطفل على حجر أمه وتمتنعه الرعاية والاهتمام اللازمين . ويستحسن أن يضاف إلى غذائه بصورة تدريجية أنواع أخرى من الطعام ، مثل عصير الفاكهة وعسل أبيض وشوربة خضار مهروسة ، ويبدأ ذلك بالملعقة . وعند بدء ظهور الأسنان يبدأ بإعطائه تدريجياً الغذاء اللين ثم الصلب فيما بعد . وبذلك يمكن تحقيق فطام الطفل تدريجياً دون أن يشعر بألم من ذلك .

التأخر عن ميعاد الرضعة :

من المواقف الهامة التى تؤثر على صحة الطفل النفسية والتى يمتد أثرها فيما بعد ، ويبقى مع الإنسان مدى الحياة مواقف تأخر الأم عن ميعاد

الرضعة التي ينقل الطفل إلى الشعور بألم الجوع . والجوع هو الشعور المؤلم الذى ينتج عن عدم إشباع حاجة غريزية لا يستطيع الطفل تأجيلها ، ولا يقوى على احتمال آلامها ، فتراه فجأة قد انزعج انزعاجاً شديداً كما لو كان مشرفاً على الهلاك ، لأن تأجيل حاجة غريزته أو إهمالها يعد من وجهة نظره تهديداً لحياته . إن الحاجات الغريزية للطفل تتطلب الإشباع المطلق العاجل وبمجرد إشباعه نراه يفيض شعوراً بالارتياح واللذة ، ومن هنا كان شعوره بالرضا والاستقرار الدائى والثقة بالنفس ، وكل هذه العوامل الخفية وراء نجاح الفرد فى حياته وبلوغه آماله تنمو عنده أول ما تنمو فى الفترة المبكرة من طفولته ويوضع لها الأساس منذ اللحظة الأولى التى يخرج فيها الطفل إلى هذا العالم الخارجى .

على أن هذا الفهم لحاجات الطفل الغريزية وأهمية تلبية هذه الحاجات فى السنوات الأولى لا يعنى ترك الطفل يعيش حياته على مستوى مبدأ اللذة ، فإن كثيراً من هذه الحاجات والرغبات يتعارض مع الأوضاع والقيود الاجتماعية فيما بعد . ولا بد للطفل أن يتعلم تدريجياً كيف يحد منها بالتنازل أو بالتأجيل أو بالتعديل كى يعيش وفقاً لمبدأ الواقع . هذه القيود التى تتعارض مع رغبات الطفل وسلوكه لازمة لتنظيمه . هى الدعائم الأساسية فى عملية التربية ، ولكن نجاحها دون أن تنال من صحته النفسية يتوقف إلى حد كبير على حسن تطبيقها من حيث اختيار الوقت المناسب والظروف الملائمة .

الأسنان :

تظهر بعض صعوبات التغذية عند بدء ظهور الأسنان . فالطفل يعاني عادة من الآم جسمية ويصاحب ذلك إحساسه بالخوف والغضب ، ويظهر ذلك في نوبات الصراخ والبكاء واضطراب النوم وكذلك صعوبات التغذية ، وبذلك يصاحب عملية التغذية الإحساس بالغضب فتصبح عملية خطيرة ولاسيما في حضور الوالدين اللذين يشعر الطفل تجاههما بعدم الرضا .

المرض الجسمي :

إن إصابة الطفل بأي مرض جسمي يسبب له اضطراباً في عادات التغذية ، وذلك بسبب اهتمام المحيطين به الزائد الذي يظهر بعد شفائه من المرض من ناحية تغذيته مما يسبب له زيادة في الاضطراب .

القطام :

ينبغي أن يكون تدريجياً ، ففقد الطفل قربة وملامسته لئدى أمه اللذين يتوفران له في الرضاعة الطبيعية يسبب له قدراً كبيراً من القلق النفسي . وينتابه الشعور بالحرج . أما إذا كان القطام تدريجياً فسوف لا يشعر بهذا الإحساس من الحرمان .

وكذلك من الخطأ استخدام الرضاعة الطبيعية لفترة طويلة ، حيث إن هذا يؤدي إلى زيادة اعتماد الطفل على أمه وكذلك تكون له أسوأ الأثر

على صحته بصفة عامة . إذ أن بعض أمهات الطبقة العاملة يفضلن ذلك لأسباب اقتصادية من ناحية وعاطفية من ناحية أخرى ، إلا أن هذا يحرم الطفل من النمو الطبيعي .

وكذلك من الخطأ حرمان الطفل من الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر وإطعام الطفل بالملعقة إذ أنه من المستحسن أن يتم ذلك في البداية والطفل على حجر أمه ثم يسمح له فيها بعد أن يأكل وهو جالس على الكرسي الصغير الخاص به على مائدة الأسرة ، مع ملاحظته ما أمكن ذلك ، فإذا لم يأكل جميع ما يوضع له من الطعام ينوه له بملاحظة بسيطة عن ذلك . وينبغي أن نعلم جيداً أن الطفل سوف لا يصاب بأى سوء إذا لم يأكل لمدة يوم أو اثنين ، وعلى الآباء ألا يصيهم الخوف إذا رفض الطفل وجبة كاملة وإذا كانت صحة الطفل جيدة فشعوره بالجوع الطبيعي سوف يتغلب على أى مشاعر أخرى . أما إذا استخدم الضغط في تغذيته فسوف يعانى الطفل سوء الهضم ، حيث إن الطعام لم يهضم جيداً . والقاعدة الذهبية بخصوص تغذية الطفل هي الاحتفاظ بالهدوء وعدم الاهتمام ، وندع الوجبات تستمر في وقتها الروتيني الطبيعي دون إظهار أى اهتمام لا داعى له .

الحالة النفسية للأم :

حيث إن الطفل يفهم عن طريق الإحساس ، ومن ثم كان من الضروري أن تراعى الأم حالتها النفسية ، فإن اضطرابها ينقل إلى الطفل ويحسه دون شعور منها . وقد يتأثر لبنها ، فيقل ، وأحياناً يختن كلبية ،

فيحرم الطفل من الغذاء الرئيسي والمفضل ، ومن اللذة التي يستمتع بها خلال الرضاعة ، ومن الطمأنينة التي هي عماد حيويته في هذه الفترة ، ولذا فإن الأم الحكيمة تضع مطالب طفلها في المرتبة الأولى من الأهمية ولا تسمح لأى شيء أن ينتقص من راحتها النفسية ، وينبغي أن تقوم على رعاية حاجات طفلها بنفسها ، فليس من مصلحة الطفل ولا من مصلحتها أن تعنى بها أياد متعددة .

٢ - ضبط وظائف الإخراج :

ربما معظم الخلافات الأسرية التي تتصل بعملية تعلم الطفل يكون سببها مشكلة ضبط وظائف الإخراج . فهناك اختلاف في وقت وكيفية ضبط وظائف الإخراج . وقد تحصل الأمهات الصغيرات على نصائح متعارضة في هذه الناحية . وقد كانت أهمية التزام الطفل بضبط وظائف الإخراج في مرحلة مبكرة موضع اهتمام كبير . فالأطفال الذين يكتسبون القدرة على ضبط وظائف الإخراج في وقت مبكر نتيجة التدريب الدقيق يتعرضون إلى نكسة العودة إلى فقد القدرة على الضبط فيما بعد . والسن الطبيعية التي يتمكن فيها الطفل من ضبط الأمعاء هو ١٢ شهراً والمثانة بعد أن يبلغ الستين من العمر . ومع ذلك فهناك بعض الاختلافات الفردية التي يمكن أن تحدث ، وتتوقف إلى حد كبير على الصحة الجسمية للطفل ، وكذلك توقع حدوث العودة إلى عدم ضبط وظائف الإخراج حين يكون مريضاً أو خائفاً أو مضطرباً لأى حادث ما .

ينبغي ألا يبدأ التدريب في وقت مبكر ، والأفضل الانتظار حتى يصل

الطفل إلى مرحلة تتوفر فيها الشروط الثلاثة الآتية :

أولاً : ينبغي أن يكون الطفل قادراً على الجلوس على الإناء الخاص بدون أى مجهود ، ويكون قد اكتسب قدرة التحكم الفعلى الكافى اللازم لذلك ، ويكون ذلك بعد الستة الشهور الأولى .

ثانياً : ينبغي أن يكون الطفل قادراً على التعبير عن حاجته بطريقة معينة ، وأن يفهم ما يطلب منه ، وبذلك يستطيع أن يتجاوب بدكاء ، وليس فقط بطريقة آلية وغير مفهومة .

ثالثاً : والأكثر أهمية مما سبق ، ينبغي أن يكون قادراً على تكوين علاقة ثابتة مع من تقوم برعايته ويشعر نحوها بالاطمئنان حتى يكون مشوقاً للتعاون من أجلها وكسب رضاها . وفى أغلب الأحيان ، هذه المرحلة لا يمكن الوصول إليها إلا بعد أن يبلغ سنة تقريباً من عمره ، وبذلك حين تتوفر هذه الشروط جميعها ، وبعد أن يكون الفطام قد تم الوصول إلى تحقيقه بسلام ، سوف لا يكون هناك أى صعوبة فى مساعدة الطفل على كسب عملية ضبط وظائف الإخراج ، وسوف يشعر الطفل بالفخر حين يكتسب هذه القدرة مثل اكتساب أى قدرة أخرى .

ينبغي أن نشجع الطفل بالمديح لأى محاولة ناجحة مع عدم إظهار المبالغة فى الاشتزاز والخجل فى حالات الفشل ، بل الإشارة فقط إلى مظهرها غير اللائق . وينبغي أن يشعر الطفل بمحاولات أو مساعدات على التحكم حتى يصل إلى تحقيق ذلك .

وقد تبين عند علاج كثير من حالات عدم التحكم فى ضبط وظائف الإخراج الذى يظهر فيما بعد ، يمكن أن يكون التعبير عن إحساسه بالغضب

نحو والديه أو أحد أعراض حاجته ليقى معتمداً عليهم . وكثيراً ما يفقد الطفل هذا التحكم حين يتعرض إلى أى ضغوط نفسية مهما كانت من هذا الطفل ، وإني أعتقد أنه من الخطأ اعتبار عملية التدريب على ضبط وظائف الإخراج نوعاً من الانعكاس المشروط لا يتأثر بأى عوامل نفسية .

وعلاقة الطفل بأمه في هذه الناحية لها أهمية كبيرة . فتشجيع الطفل سوف يساعده إلى حد كبير ، وكذلك ينبغي ألا تكون المستويات التي تتوقع من الطفل فوق قدرته أو في وقت مبكر من عمره .

عادات النوم :

الصعوبات التي تتعلق بالنوم أكثر شيوعاً في السنة الثانية والثالثة عن السنة الأولى ، وفي أغلب الأحيان تكون هذه الصعوبات نتيجة ظروف النوم أثناء السنة الأولى ، وعادات النوم التي اكتسبها الطفل في هذه الفترة . ينبغي أن تشجع عادات الاستقلال في النوم في فترة مبكرة ما أمكن ذلك - فمن الأفضل إعداد غرفة خاصة بالطفل أو مع طفل آخر أو مع مربيه بعد مرور الأسابيع الأولى ، وتكون الأم تحت الطلب ، فإذا استيقظ الطفل أثناء الليل بعد آخر رضعة ينبغي على الأم أن تلبى نداءه فتحاول أن ترضعه وتخفف عنه وتمنحه الحب والحنان حتى يشعر بالراحة والاطمئنان ، ولا تتركه لنفسه يصرخ حتى ينام . وفي أغلب الأحيان حين يترك الطفل على السرير ليلاً فإنه يرفض مستيقظاً التكلم ويعنى لنفسه لفترة قصيرة ثم يستغرق بعد ذلك في النوم ، وأحياناً يبكي لفترة قصيرة إذا ترك ، ولكن

هذا البكاء لا يستمر طويلاً ، ويستحسن أن ينظم وقت نوم واستيقاظ الطفل ، لأن ذلك يساعده على اكتساب عادات النوم الصحيحة ، وكذلك لا ينبغي إيقاظ الطفل بصورة مفاجئة ليلاً بالأصوات المزعجة والاضطرابات المختلفة .

وقد تبين أن الطفل تظهر عليه أعراض القلق النفسى إذا سمح له بالنوم فى نفس غرفة والديه أثناء ممارستهم اللقاء الجنسي ، إذ أنه بطريقة غريزية يبدو أن الطفل يكون مدركاً لنشاط والديه مع إحساسه ببعده عنهم ، فينتابه الشعور بالغضب والخوف لتجاهله وقلة حيلته . وبذلك تبدأ ظهور أعراض التبول اللاإرادى أو نوبات الصراخ من تاريخ مشاهدته هذا الوضع ، أما إذا كان الطفل مريضاً أو فى حالة غير طبيعية بسبب التسنين ، فمن الحكمة أن تذهب الأم وتنام فى نفس غرفة طفلها لفترة قصيرة . وبعد أن تستعيد حالته الطبيعية تبدأ فى مساعدته على اكتساب عادة النوم بدونها تدريجياً .

٤ - نوبات البكاء والصراخ :

يعتبر بكاء الطفل طريقة اتصاله بمن حوله ، فهو يحتاج إلى الطعام والمصاحبة والرعاية ويطلبهم بوسيلته الوحيدة التى يعرفها . فإذا لم يمنح ما يشبعه منهم فسوف يلجأ إلى البكاء الكثير . أما إذا منح ما يحتاج إليه منهم فسوف لا يبكى إلا فى حالات نادرة وملحة . والطفل الطبيعى قليل البكاء . ولذلك فمن الأهمية بمكان أن نلبي حاجات الطفل الأساسية الحيوية ، ولكن ليس من المصواب أن يسرع إليه فى كل مرة يبكى فيها .

فأحياناً يستخدم البكاء كطريقة يحمل بها الكبار على تحقيق رغباته ، ولكن ينبغي أن نجعله يتعلم الانتظار القليل ، وتحمل الحرمان البسيط في فترة مبكرة ما أمكن ذلك .

ولكن إذا كان بكاؤه نتيجة للخوف أو الغضب ، فمن الأصوب ألا يترك بصرخ وحيداً إذ أن هذه الطريقة ترهقه ، فهو يحتاج إلى الراحة والاطمئنان اللذين يمكن أن يمنعهما من الكبار المعروفين لديه . ويبدو هذا واضحاً وخاصة حين يستيقظ ليلاً من صوت ما أو لسبب بعض آلام بأسنانه أو من حلم مزعج . فخيالاته الخاصة بمهاجمة والديه تكون في أعلى وأوضح صورها في ذهنه ، فإذا منح الاطمئنان والهدوء مباشرة من أمه التي نجه فسوف يزول خوفه وتلاشي خيالاته .

ويحتاج الطفل في السنة الأولى من عمره إلى الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية ، وكلما كان المنزل الذي يعيش فيه مضطرباً مزعجاً وغير مستقر زادت حاجته الملحة إلى هذا الشعور بالاطمئنان ، فيلجأ إلى الصراخ ، وهو أحد الوسائل التي يعبر بها عن قلقه النفسي . ومع ذلك فصياح الطفل وصراخه يقل تدريجياً كلما تقدم في العمر ويبدأ في معرفته للعالم الخارجى ، فيدرك الصداقة الحقيقية منه ويكسب الرضا ممن يحيطون به .

مص الإصبع :

هذه العادة لا يسمح بها إذا نظر إليها من الناحية الصحية ، ولكن يسمح بها من الناحية النفسية إذا كان يبدو على الطفل أمراض الاضطراب

النفسى ، فإذا حرم من ممارستها التى تعتبر مصدر إشباع له ، وكذلك تعتبر بديلاً من ثدى أمه فسوف تحدث اضطراباً أكثر شدة . أما إذا كان الطفل يتمتع بحالة صحية جيدة ومعنى به ويشعر بالرضا والسعادة ، فسوف لا يحتاج إلى ما يساعده على الراحة ، ويمكن أن يساعد على التخلص منها بأن يمد بوسائل أخرى بديلة تسترعى انتباهه مع منحه الغذاء المناسب من الحب والعطف اللازمين . ومن الأصوب أن يرفع بلطف الأصبع من فمه أثناء نومه حتى لا يصبح عادة لديه . ولا تعتبر هذه المشكلة ذات أهمية فى مرحلة الرضاعة ، ولكن تعتبر علامة توتر نفسى إذا استمرت مدة أطول من مرحلة الطفولة .

مما سبق يمكننا أن ندرك أهمية الحياة الانفعالية والذهنية للطفل ، فحياة الطفل فى جميع زواياها العقلية والنفسية والجسمية متساوية فى الأهمية ، ويحتاج إلى العناية والرعاية والاهتمام من البداية . فإذا وُفِّت كل أم بما تقتضيه منها تنشئة الصغير على أساس الرغبة الصادقة فى الأمومة والرعاية الراشدة لحاجات الطفولة لتبدي لنا شعاع من الأمل بأن عالم الغد قد يكون خيراً من عالم اليوم .

كيف تساهم المدرسة في تحقيق الصحة

النفسية لتلاميذها

إن موضوع الصحة النفسية والمدرسة غامر شامل متشعب مسرف في الشعب ، وحسبي أن أقصر في كتابتي على بعض النقاط التي تلتقي عندها أهداف المدرسة كمؤسسة تربية اجتماعية ، وأهداف الصحة النفسية كوسيلة لتحقيق الكفاية والهناءة للفرد والمجتمع معاً ، ومعاونته على أن يعيش حياته يأخذ من الحياة خير ما فيها ويعطيها خير ما عنده ويهناً بالأخذ كما يهناً بالعطاء ، ويلتقي رجال الصحة النفسية مع رجال التربية عند هدف موحد : أن تؤمن ثم تعمل لهذا الإيمان بأن الإنسان السعيد هو الإنسان الطيب من يملك القدرة على أن يعمل برضا في غير ضجر ، وعلى أن يحكم بإنصاف وعلى أن يسهم ولو بأقل الجهد في سبيل الخير العام . وإذا صدق هذا الهدف ، فإنه لأكثر صدقاً وأدق انطباقاً على الفرد في المراحل التكوينية للحياة أثناء الطفولة المبكرة وفي الفترة السابقة للمدرسة ثم خلال مرحلة الدراسة على حد سواء . ولذلك كان من المحتم كمي تكفل الرعاية الصحية النفسية للتلاميذ ، لا ما يلبي حاجة العلاج النفسي إذا وقع فحسب ، بل ما يحقق أصول الوقاية من الاضطراب قبل ذلك . ولنحاول أن نرى ما هو دور المدرسة والمعلم في تحقيق الصحة النفسية للطلبة ووقايتهم من الاضطراب النفسي .

وبعد انقضاء سن الطفولة الأولى تبدأ المدرسة نسهم مع البيت في مهمة مساعدة الأطفال على النمو الذهني والانفعالي والاجتماعي وتزداد أهمية الدور الذي تقوم به المدرسة في نمو شخصيته بازدياد تحرره من البيت .

إن أسس الصحة النفسية تبدأ في البيت خلال السنوات التكوينية الأولى لحياة الطفل مع أسرته ، ولكن المدرسة تظل رغم ذلك ذات أثر تكويني في حياة الطفل وشخصيته ، لا يكاد يقل عن أثر البيت . ذلك أن المفهوم الحديث للمدرسة لا يقتصر على مجرد كونها مكاناً يترود الطفل فيه بالمعرفة وحسب ، بل مجالاً تتفتح فيه شخصية الصغير وترقى وتنبه في جوه خير إمكانياته وتنمي فاعليته مع المجتمع . فإذا وقتت المدرسة في تحقيق رسالتها على هذا النحو فقد وقتت في أن تكفل لابنائها خير الأجواء ملائمة لصحة نفوسهم .

وليس المدرسة التي تستطيع تحقيق هذا الهدف مجموعة من التلاميذ في بناء يحثوهم جماعات ، وفناء يتيح لهم قدراً من الحركة والنشاط فحسب ، ولكنها أولاً وقبل كل شيء ألوان من العلاقات الحية المتشابكة تشترك فيها بكيانها المادى وجوها المعنوى ، وأعضاء الهيئة التربوية والصحية وتلاميذها معاً ، ومستهدفة آخر الأمر تنشئة جيل سليم صحيح النفس تعلم أفراداه كيف يحبون ، وكيف يعملون للنجاح ، وكيف يقابلون الفشل ، وكيف يحاولون التوافق من جديد وكيف يتزلون عن بعض الرغبات إذا لزم الأمر ، وكيف يقبلون على الحياة بأمل وحماس ، وبالإيعاء كيف

يحققون التضج الانفعالى الذى هو حقيقة نواة الصحة النفسية : فالتضج الانفعالى هو العلامة المميزة للمواطن الصالح .

الرعاية الطبية أولاً :

أثناء سنى الحضانة لا يحتاج الطفل إلى تعلم منتظم بقدر حاجاته إلى بيئة مناسبة لتنبيه قدراته الذهنية ومعاونته على التضج الانفعالى والاجتماعى معاً ، وخير ما يساعد فى تحقيق ذلك توافر إمكانيات اللعب ، فإن اللعب فى هذه السن هو الوسيلة الطبيعية لإشباع حاجة الطفل إلى التعبير عن الذات وإلى التقريب ما بين خياله وواقعه .

ويتسع المجال بصدد حاجات الطفل واهتماماته اتساعاً كبيراً أثناء مرحلة الدراسة الابتدائية : وتشمل هذه الحاجات فيما تشمل الحب والقبول والمكانة واحترام الذات والتعبير عن الذات فى علاقتها بالغير ، وترتبط هذه الفكرة على نحو وثيق باتجاهات الغير من الطفل ، وعلى الأخص اتجاهات الوالدين والمدرسين سواء كانت شعورية أو لا شعورية .

فى وسع المدرسة أن تسهم على نحو عظيم القيمة فى دعم الصحة النفسية لتلاميذها عن طريق :

• خدمات صحية محكمة لا تترك طفلاً فى حاجة إلى رعاية طبية أو صحية إلا قدمتها له على نحو كامل عاجل . فإن توفير الصحة للتلميذ فى هذه السن دعم لشعوره بالثقة بالنفس والاطمئنان إلى العالم الذى حوله . ودفع له على الإقبال على الحياة والتعاون والمشاركة فيها .

• منهج دراسى مرن يتيح للنشاط الذهنى قدراً كبيراً من الحرية ، ويعطى فرصة للاختيار فى مجال أوسع ، إن عدداً كبيراً من حالات التأخر فى التحصيل الدراسى ، وما يصحبه من فشل أو شقاء وعزوف عن المعرفة وانسحاب من الحياة عموماً ، كان مبعثها منهجاً دراسياً ، أو مدرسياً ، أثار فى نفس الصغير الشعور بالصد والكراهية والضجر .

• الفرص المتعددة التى تتيحها المدرسة لمعاونة تلاميذها على النمو الاجتماعى وعلى إشباع حاجتهم إلى المساهمة مع الغير وإلى تكوين علاقات خارج دائرة الأسرة .

• أوجه النشاط المدرسى المختلفة التى تعين على حفظ التوازن بين مختلف القيم والمستويات بما تؤكد من فرص لتلبية حاجة الطفل إلى المكانة والقبول والابتداع ، والتعبير عن الذات وتنمية المهارات الاجتماعية التى تنطوى على التعاون والاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وتكوين صداقات ، مما ينعكس آخر الأمر على شخصية التلميذ وصحته البدنية والنفسية معاً .

المعلم أب وصديق

المدرس أو المعلم ، ما من حاجة إلى تأكيد أنه أهم شخصية فى حياة التلميذ بعد والديه ، ولذا ينبغي أن يعد بحيث يستطيع النهوض بدوره التربوى على خير نحو ، لأنه يترك فى نفوس تلاميذه أثراً يبلغ المدى الذى يمكن معه أن يقال إنه لا يمكن أن يكون سلبياً فقط ، حتى لو ظل فى بعض المواقف ساكناً لا يقوم فى الظاهر بعمل شئ ، فإنه من الوجهة السيكولوجية فى الواقع يكون قد فعل شيئاً ، إن المعلم سلطة قوية الأثر فى نفوس التلاميذ ،

وهذه السلطة مستمدة من الأدوار المتعددة التي يوسعه القيام بها ، فهو أولاً وقبل كل شيء يقوم بدور الأب ، ثم هو بدور المشرف ، ودور الخير ، ودور العالم ، ودور الصديق والموجه والمعالج ، وتختلف أهمية الدور الذي يقوم به المدرس في نفوس تلاميذه وفقاً لشخصيته من ناحية ولسن التلاميذ الذين يشرف عليهم من ناحية أخرى .

ولكن إذا كان المعلم بالنسبة لتلاميذه سلطة ، فما ينبغي أن تعتمد هذه السلطة على القوة أساساً في ضبط الصغار وتوجيههم . وإنما ينبغي أن تعتمد أصلاً على مهارة المعلم في إقامة علاقة طيبة مثمرة لدى تلاميذه وعلى استخدام هذه العلاقة في تنظيم المناهج واستقطار الخير فيها ، والوصول بالعملية التربوية إلى تحقيق خير أهدافها .

والمعلم كى يستطيع تحقيق ذلك ينبغي أن يكون هو نفسه مترناً خالياً من عوامل القلق وعدم الطمأنينة ، مؤمناً برسالة معطياً إياها من ذات نفسه ، وقد يقتضى ذلك مراجعة مناهج الإعداد للمعلمين على نحو يكفل لهذه المناهج أن تصبح عنصراً فعالاً في معاونته المعلم على فهم دوافع السلوك ومشكلاته ، وعلى معالجة الانحرافات الصغيرة وهى في مستهلها ، فإن الغالبية الكبرى من مشكلات هذه المرحلة يمكن أن تخضع للتوجيه المستمر . وليس أقدر من المعلم الذى أحسن إعداده على القيام بهذا التوجيه . فيما سترتب عليه من نتائج .

النصح الانفعالى :

وأياً كان الدور الذى يقوم المدرس به فإن مهمته الأولى معاونته التلميذ

على تحقيق النضج الانفعالى إلى أكبر قدر مستطاع . والنضج الانفعالى كما وضعنا يتضمن التركيز من الذات خارجها ونقل النشاط من الاعتماد إلى الاستقلال كما يتضمن إدراكاً مطرد النمو من الطفل لما نطلق عليه اسم « عالم الواقع » وتقارباً بين فكرته عن نفسه وعن مثله العليا ، بين ما يستطيع أن يحققه مثلاً وما يعتقد أنه ينبغي أن يحققه ، فإن هذا خليق بأن يخفف من شعوره بالذات إذا لم تساعده قدرته على تحقيق ما يحسب أنه ينبغي عليه .

وإذا كان النضج الانفعالى من العوامل الأساسية للنجاح فى الحياة بوجه عام وكانت وظيفة المدرسة إعداد تلاميذها لهذا النجاح ، كانت مهمتها - أى مهمة المدرسة فى تحقيق هذا النضج - فى مقدمة المهام التى ينبى أن تعنى عملية التربية بها اليوم ، فإنه بغير النضج الانفعالى لا يستطيع الإنسان تناول مشكلات الحياة تناولاً مترناً .

إن الفصول والأفنية وقاعات النشاط على اختلاف صورها والملاعب والمرافق ، كل هذا يسهم بدوره فى توفير الصحة للتلاميذ بوجه عام والصحة النفسية على وجه الخصوص ، فمما لا شك فيه أن المكان إما أن ينهش المشاعر المحية أو المشاعر المنفرة لدى التلاميذ ، أو يدعم شعورهم بالطمأنينة فى علاقاتهم به أو يثير فى شعورهم القلق والتوتر ، وإما أن يؤدى آخر الأمر إلى الإقبال على التعلم أو إلى الإحجام عنه .

فما سبق نرى أن مهمة المدرسة فى دعم الصحة النفسية هى إعداد تلاميذ اليوم لتحمل مشقات التغير مستقبلاً لا دون أن تثقل عليهم وطأة المرض أو يقعدهم الانهيار وحسب ، بل ومع القدرة أيضاً على تمثيل القيم

الاجتماعية المتغيرة وعلى المساهمة فيها كمواطنين لخيرهم وخير أوطانهم وخير الإنسانية جميعاً على حد سواء . وكذلك إذا فهِمت المدرسة رسالتها فهماً واضحاً وإذا أدرك من فيها حقيقة الصلة بين المدرسة والمنزل من ناحية ، وبينها وبين المجتمع الأكبر من ناحية أخرى ، فإنه يمكن أن يهاجوها بحيث ينال التلاميذ مراناً كاملاً على الصفات الخلقية التي يحتاج إليها المجتمع والتي يشكو عادة من أنها تنقصه .

متى تعرض طفلك على طبيب نفسى ؟

من المعالم البارزة للمجتمع الحديث انتشار الأمراض النفسية بين جمهور الناس بوجه عام . وقد ظهرت وانتشرت في مرحلة كانت إلى عهد قريب تكاد تكون خالية من أى مظهر واضح للاضطراب النفسى في مرحلة الطفولة .

وإذا لم يكن بد مما تتسع له هذه المقدمة أن أذكر الأسباب التي أدت إلى ظهور الاضطرابات النفسية في هذه السن الغضة فيكفىنى أن أشير إلى أن ما أصاب أسلوب الحياة من تغيرات كبيرة سريعة في السنوات الأخيرة قد انعكس أثره على جو العلاقات داخل الأسرة . وإن الأساس في معظم الاضطرابات النفسية التي تصيب الأطفال هو شعورهم بعدم الطمأنينة . ثم الأسلوب الذي يحاولون بواسطته التخفيف من هذا الشعور ، ومن الواضح أن شعور الأطفال بعدم الطمأنينة يرجع إلى خطأ ما في العلاقة بين أفراد الأسرة أو إلى الطريقة التي تتبع في تنشئة الصغار .

وفى وقت ما رأى بعض المعنيين بهذه المشكلة أن علاجها يستند إلى المبدأ الذى يقول « بأنه لا يوجد أطفال غير مستقرين . وأن المشكلة إنما تكمن فى الوالدين لا غير » ولكن هذا غير صحيح على الإطلاق . صحيح إن المشكلة قد تكمن أساساً فى الوالدين وتصبح المشكلة فى الحالات النفسية البحتة يتردد صداها فى الطفل ، ولكنها فى حالة الأطفال المعوقين جسدياً وذهنياً . تكمن أيضاً فى الآثار السلوكية والتحصيلية المترتبة على هذا التعويق .

علم جديد :

بناء على هذا كله فقد تبين أنه لا يمكن فهم الحالة النفسية للطفل إلا إذا فهمت الجوانب الجسمية والنفسية والذهنية والاجتماعية معاً . وكان من نتيجة ذلك أن ظهر علم جديد . أو بتعبير أدق تخصص جديد ، هو الطب النفسى للأطفال الذى جعل هدفه كغيره من فروع الطب الأخرى كما يلي :

١ - اكتشاف وعلاج الأمراض النفسية للأطفال فى مرحلة مبكرة ما أمكن ذلك . وفى هذا فضلاً عن العلاج فى مرحلة الطفولة ، وقاية من المرض فى المراحل اللاحقة .

٢ - التوجيه الفردى أو الجماعى إلى أساليب التنشئة السليمة ، وذلك لتجنب إصابة الطفل بالاضطراب النفسى بقدر الإمكان . وبذلك فإنه من الأمور الهامة أن يعرف الناس أن إصابة الطفل ببعض الاضطرابات النفسية فى مرحلة الطفولة المبكرة فى حياته تؤثر تأثيراً شديداً فى نمو شخصيته

فيا بعد . ويصبح الاتجاه المنحرف هو الوضع السائد لسلوكه المضطرب .
ومن الملاحظ أنه على الرغم من عرض الكثير من الأطفال للعلاج وهم
في الخامسة أو الرابعة من العمر ، إلا أن مشكلاتهم كانت قائمة منذ فترة
طويلة قبل ذلك ، ولذلك فالتكثير في عرض الطفل على الطبيب النفسى
للعلاج يجنب الكثير من مضاعفات التأخير في العلاج .

مشكلات خاصة بالأطفال :

ويقوم الطب النفسى للأطفال على نفس الأسس التى يقوم عليها الطب
النفسى العام ، يختلف فقط في وجود بعض مشكلات خاصة تتعلق بمرحلة
نمو الأطفال :

١ - مشكلة وسيلة التعبير : بالمقارنة مع الراشدين لا يستطيع الأطفال
التعبير عما يفكرون فيه أو يشعرون به وقت غضبهم ، ولذلك فجميع
مشكلاتهم حادة لعدم قدرتهم على التعبير عنها . كالسرقة ، والغضب ،
وبعض حالات المغص مثلا جميعها علامات تدل على عدم شعور الطفل
بالرضا وعدم قدرته على التعبير عن ذلك بكلمات .

٢ - مشكلة تعدد الأسباب : ينبغى البحث في الطب النفسى للأطفال
عن عوامل متعددة تسبب حدوث أعراض مرض نفسى معين بخلاف ما اعتاد
عليه الأطباء بصفة عامة في البحث عن عامل واحد فقط تسبب في ظهور
المرض .

٣ - استمرار النمو : إن الأطفال في حالة نمو مستمر جسمياً وعقلياً
وانفعالياً ، ولذلك لا توجد حالة ثابتة في حياة الطفل ومقاييسه ، فالتجارب

في حالة تغير مستمر ، إذ أنه في حالة نمو مطرد جسدياً وذهنياً - وتختلف استجابات الأطفال للاضطراب النفسي الواحد بحسب العمر : فطفل الثالثة القلق يظهر قلقه في استمرار صراخه وهز رأسه ، في حين أن طفل السادسة يظهر قلقه في مظاهر الخوف المرضي أو السرقة ، ويضاف إلى ذلك أن ظهور الاضطرابات في جانب من النمو مثلاً في النمو الانفعالي أو الجسمي ، سوف يعوق نمو الجوانب الأخرى . فمثلاً انفصال الطفل عن أمه في الشهور الأولى مع عدم توفير بديل للأُم مناسب له يؤدي إلى تأخره في النمو الجسمي عامة ، وكذلك يعوق نموه من الناحية الانفعالية .

ولذلك يصبح من أهم الأمور اكتشاف الأمراض النفسية للأطفال في وقت مبكر ما أمكن ذلك وعلاجها بمجرد اكتشافها مباشرة .

وعلى الرغم من أن الاضطرابات النفسية يتوقع حدوثها بين الأطفال ، إلا أن الآباء في أغلب الأحيان لا يدركون إلى أي حد يمكن اعتبار سلوك الطفل سلوكاً طبيعياً ، ومتى تبدأ الحاجة إلى مساعدته والإسراع في علاجه من الناحية الطبية النفسية . وفي كثير من الحالات يحتاج الآباء إلى التبصير عما إذا كان الطفل يحتاج فعلاً إلى العلاج عند ظهور الاضطراب الانفعالي أو السلوكي .

ظواهر يجب الالتفات إليها :

الطفل الذي تظهر عليه بعض أعراض غير مألوفة مثل الميل فجأة إلى الانطواء أو الخوف الذي لا مبرر له من بعض الأشياء اليومية العادية لا يصح أن يعد على الفور مريضاً لأن هذه الاستجابات قد تكون عابرة ،

ولكن يمكن اعتبار هذه الاستجابات مرضية إذا حدثت بصورة متكررة أو إذا استمرت لفترة طويلة . فإنها في هذه الحالة تقتضي من الآباء الملاحظة الدقيقة الجادة والبحث عن مصادر القلق والخوف المتعمقة جذورها في الداخل . وفي هذا الوقت ينبغي أن يعرض الطفل على طبيب نفسي للاستشارة والمساعدة في العلاج .

والعلامات المميزة التي تدعو إلى ذلك في مختلف الأعمار هي :

١ - من الولادة حتى الثانية من العمر : صعوبات هذه الفترة تظهر في بقاء النمو الجسمي ، السلبية الزائدة ، ضعف الاستجابة للمؤثرات الخارجية أو الاستمرار في شدة صعوبات النوم وتناول الطعام .

٢ - من الثانية إلى الرابعة من العمر : إذا استمر إصرار الطفل على رفض الطعام وعدم ضبط وظائف الإخراج أو أظهر عدم رغبته في الاختلاط بالأطفال الآخرين أو رفض الاستجابة إلى أي محاولة للحد من سلوكه . في هذا الوقت يحتاج إلى المساعدة الطبية النفسية .

٣ - من الرابعة إلى السادسة من العمر : في هذه السن ينبغي أن يكون الطفل قد اندمج في المجتمع المحيط به ، فإذا لم يحدث ذلك وظهرت عدم قدرته على الاندماج مع الأطفال الآخرين ، إما بالاستمرار في عدم التوافق معهم بالعراك المستمر أو انطوائه على نفسه بعيداً عنهم ، فإن ذلك يدعو إلى اعتبار أن هناك مشكلة تقتضي الدراسة والعلاج . وكذلك مما يدعو إلى الاهتمام بالاستمرار في ابتلال الفرائش ، أو صعوبة النطق : مع تكرار نوبات الغضب الحادة ، أو الاستمرار في الرغبة في التخريب أو في التكرار المتعمد في القوة على الحيوانات ، جميعها علامات منذرة باضطراب

نفسى يحتاج إلى المساعدة الطبية النفسية .

٤ - من السادسة إلى الثامنة من العمر : فى هذه السن يكون الطفل قد بدأ حياته المدرسية ، وتظهر بعض المشاكل الصغيرة للتكيف مع المجتمع المدرسى الجديد . فإذا أظهر خوفاً حقيقياً من المدرسة ورفض الذهاب إليها ، فإن ذلك قد يكون علامة خطيرة لاضطراب التكيف الداخلى . كذلك مما يدعو الآباء إلى الاهتمام فى هذه المرحلة استمرار ابتلال الفراش ومص الأصبع أو الخوف من الإصابة بالمرض .

٥ - من الثامنة إلى الحادية عشرة : يميل الطفل فى هذه المرحلة إلى الحركة والنشاط والأعمال اليدوية ، فإذا استمر ميل الطفل إلى الانطواء أو الرقاد لفترة طويلة أو الاستغراق فى أحلام اليقظة مع عدم ميل إلى المشاركة فى أى نشاط حركى أو بدوى ، أو الميل إلى إشعال النار أو اللعب بالكبريت ، أو إذا استمرت نوبات الذعر الشديدة المتكررة فى ظروف معينة ، مع دوام الشعور العدائى ضد الوالدين ، فإن هذه جميعها من علامات الاضطراب النفسى وتحتاج إلى المساعدة الطبية النفسية والعلاج ومع ذلك ينبغى أن يفهم الوالدان أن ظهور هذه الأغراض سواء جميعها أو بعضها لا ينبغى أن تكون أعراضاً لمتابع خطيرة ، فربما مثلاً قد يكون الباعث إلى انطواء الطفل موت أصدقائه المقربين أو أقاربه ، أو قد يكون عدم رغبته فى الذهاب إلى المدرسة ناتجاً من صراع داخلى مع أحد مدرسيه . ففى كل هذه الأمثلة هناك عامل داخلى يحتاج من الطفل إلى أن يبلجأ إلى تكيف جديد . فإذا أمكن التخلص من هذه الأسباب التى تهز كيانه النفسى سيعود الطفل إلى السلوك الطبيعى وتصبح المشكلة وقتية .

أما إذا استمر الاضطراب ظاهراً في سلوك الطفل على الرغم من عدم وجود سبب واضح ولفترة طويلة ، أو حتى بعد زوال السبب الخارجى الذى أدى إلى ظهوره : ففى ذلك الوقت فقط ينبغى أن تؤخذ الأمور بصفة جادة وتعرض حالة الطفل للمشورة الطبية النفسية وبدون تأخير .

الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية :

من أهم أعراض الاضطراب النفسى عند الطفل الأعراض الجسمية خاصة آلام البطن ، والتقيء والغثيان وما يتلو ذلك من فقد الشهية . . وفقد الوزن . . وهناك كثير من الأطفال الذين يتعرضون لعمليات جراحية خاصة استئصال اللوزتين ، وكذلك استئصال الزائدة الدودية ، وذلك تحت تأثير الاعتقاد بأن آلام البطن سببها هذه الأمراض . ولكن الآلام تستمر حتى بعد إجراء الجراحة ، ويكتشف الطبيب بعد مدة طويلة أن هذه الآلام نفسية وأن الطفل يعبر عن اضطرابه النفسى من خلال هذه الآلام . . وغالباً ما تبدأ هذه الآلام صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة ، وبذلك تتيح للطفل فرصة التغيب عن المدرسة ، بل وأحياناً يقتصر حدوث هذه الآلام على أيام خاصة ، كأن تحدث فى اليوم الخاص بدرس الرياضة ، أو اللغة العربية . . إلخ ، لأن الطفل يخشى مدرس أو مدرسة هذه المادة . . وهنا يعبر عن استيائه وخوفه وقلقه من خلال هذه الأوجاع .

وبهذه المناسبة أذكر حالة ذلك الطفل الذى كان يشعر بأن مدرسة الرياضة تسيء معاملته دائماً وتهينه أمام زملائه ، وتستخف بآرائه ، وتسخر منه ، بدأ هذا الطفل يعانى من آلام البطن والتقيء مرتين أسبوعياً . .

وحار الأطباء في أمره ، وأجريت له عمليات استئصال الزائدة وكذلك اللوزتين . واستمرت البحوث والتحليلات لشهور عديدة حتى استبد الفرع بالوالدين على صحة الطفل . . وأخيراً بعد تحويله إلى الطبيب النفسى تبين أن هذه الآلام لا يعانى منها الطفل إلا أثناء أيام دروس الرياضة . . وبعد تفسير الأمر للمدرسة وتحسين معاملتها للطفل . . اختفت الآلام . وعلى الرغم من تعدد المظاهر التى يعبر بها الطفل عن اضطرابه النفسى ، فأحياناً ما يشكو الطفل من الاكتئاب مباشرة ، ويبدأ فى البكاء من أقل سبب ، ويكون سريع الإثارة ، ويضطرب نومه ويفقد شهيته وينعزل عن أصحابه ويرفض الذهاب إلى المدرسة ، وفى أحوال نادرة قد يقدم على الانتحار . ويبدو الانتحار بالنسبة للطفل احتمالاً بعيد التحقيق ، ولكننا فى بعض الأحيان نواجه هذه المشكلة ، وهى تدل على مدى عمق الاكتئاب والحزن اللذين انتابا الطفل ، وعدم فهم المحيطين به لمشاعره وأحاسيسه .

وأياً كان الأمر فإن الأعراض العضوية ، والسلوك الغريب ، والانقباض النفسى والعزلة عن الآخرين . ينبغى أن تكون موضع الاهتمام عندما تلاحظ فى الأطفال وخاصة عندما لا يجد طبيب الأطفال سبباً عضوياً يودى إلى ظهورها . . هنا يجب أن يكون ذلك علامة إنذار بحاجة الطفل إلى عرضه على طبيب نفسى .

العلاج النفسى للأطفال :

يمر علاج هؤلاء الأطفال بثلاث مراحل :

١ - محاولة فهم المحيط العائلى وعلاقة الطفل بالوالدين والإخوة مع

محاولة تنظيم هذه العلاقة الدقيقة حتى لا يكون الطفل عرضة للاضطراب النفسي . وتوجيه الأبوين إلى كيفية معاملته ، وذلك بعد دراسة ومعرفة العوامل التي أدت إلى ظهور أعراض المرض النفسي .

٢ - دراسة المناخ المدرسي وعلاقة الطفل بزملائه ومدرسيه ، وقدراته على التحصيل ، لأنه ربما قد وضع في مدرسة تحتاج إلى مستوى ذكاء أكثر من قدرته . . . وهذا نظلمه ويضغط الوالدان عليه وهو غير قادر على مجارتهما فيبدأ الشكوى من الأعراض السابقة .

٣ - العلاج النفسي للطفل : سواء عن طريق اللعب أو الرسم لاكتشاف الصراعات الداخلية له ، ومحاولة تبين ما إذا كان الطفل سويًا ، أو منحرفًا ، وعما إذا كان السبب في انحرافه القلق أو الخوف أو الشعور بالنقص ، أو الإحساس بالذنب أو الوسواس . . . وعلى ضوء معرفة سبب الانحراف يتجه العلاج النفسي للطفل .

٤ - العلاج الدوائي : يمكن استخدام العلاج الدوائي وهو صيغة جديدة في علاج الاضطرابات النفسية للأطفال . إذ يبدو أن المؤثرات البيئية قد تؤثر أحياناً في هرمونات الجهاز العصبي للطفل . . . وتبدأ حلقة مفرغة يجب وقفها بالعقاقير المضادة للاضطراب السلوكي والاكتئاب . ولكن بكميات تقل كثيراً عما يستعمل الكبار .

وأخيراً أوجه النصيحة للآباء والأمهات . . . إن السبب في الاضطرابات النفسية لأطفالنا في أننا لا نحترم شعورهم وإحساسهم ، ولا نعطيهم المقدار الكافي من الحب والاستقرار العاطفي ، ولا نشبع حاجتهم إلى الرعاية ، فإذا تذكرنا أن الطفل إنسان شديد الحساسية وأن له حقوقاً ينبغي أن تلي

وحاجات ينبغي أن تشبع فإننا في نفس الوقت نتيح له الفرصة بطريق غير مباشر لكي يشعر ويحس بأن الحياة تستحق أن يعيشها ممتعاً وسعيداً .
 مما سبق يمكننا أن ندرك أن الطب النفسي للأطفال أصبح اليوم ضرورة جوهرية لا مبدل إلى الاستغناء عنها أو التساهل فيها إذا شئنا أن نهض بواجبنا كاملاً إزاء الطفل وإزاء الوطن على حد سواء ، أى إذا شئنا أن نعد الطفل اليوم لتحمل تبعات القد . مع القدرة على أن ينعم بحياته معاً .