

(٥)

النوم عند الأطفال

يشكل نوم الأطفال ميداناً خاصاً ، كما ينطبق نفس الشيء على أرفقهم بالطبع . فإذا كان لديك ، ياسيدي ، طفل صغير ، فمن الطبيعي أنك مستدعين طيب أطفال إذا بدأ نومه المضطرب يخلق المتاعب . أما إذا تبين أن السبب عاطفي ، فتصبح الحالة من اختصاص المحلل النفسي .

قاعدة رقم ١ :

• لا يبدأ الطفل في حداثة عمره في الإشارة إلى نفسه بكلمة ١٦١

واضحة إلا حوالى الثانية من عمره ولا يقول «أنا» بوضوح وقصد إلا حوالى الثالثة . أما قبل ذلك فإنه يكون أشبه بمخلوق حى لاواع ، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمه ، معتمداً عليها اعتماداً كلياً

• الاطمئنان (أو عدمه) لدى الطفل الصغير جداً ، يعتمد على الأم . وعلى ذلك ، هناك «التصاق» مطلق بها .

• كل ما لدى الأم من عوامل عدم الاطمئنان (بدنياً كان أو نفسياً) يؤثر فى الطفل . وكثير جداً من اضطرابات نوم الأطفال مرجعها إلى وجود جو عاطفى مضطرب عند الأم ، . وعلى الأخص قلق الأم .

قاعدة رقم ٢ :

• ترتبط عوامل اضطراب نوم الطفل بأعراض عضوية أو نفسية .

• الطفل الصغير نوع من « الآلة العاطفية » . فهو جسم لاواع

١٦٢ ولا يبدأ الإحساس والوعى بفرديته إلا حوالى نهاية منتهه الأولى .

• كل جسم حي يبحث عن خيره الخاص وأمنه الشخصي .
والطفل مثل الحيوان الصغير السن . الذى ينشد السرور وينفر من
الاحساسات غير المستحبة .

• والطفل فى حدائته يحكمه مبدأ أساسى واحد : الأناية .
ولكن من الواضح أن ليس لهذه الكلمة المفهوم « الخلقى » الذى يعزوه
إليها الكبار ! وأكرر أنه لما كان الطفل الصغير قد هبط إلى عالم
مجهول ، وواسع ، وعدائى (ضع نفسك مكانه) ، فإنه يبحث
لا شعورياً عن كل وسيلة تؤمن راحته وطمأنينته .

قاعدة رقم ٣ :

• فى حالة الطفل الوليد ، لا يمكننا أن نتكلم عن « الحب »
أو « العداة » . فما هذان الشعوران لديه سوى ردود أفعال تلقائية
من جسمه ، فى مواجهة الظروف المحيطة به .

• يجب أن ندرك أنه بالرغم من أن الحبل السرى قد قطع
مادياً ، فإنه لم يقطع عاطفياً . ويمكننى أن أقول إن الأم والطفل

يكونان شخصاً واحداً .

• الطفل الوليد لا يرغب إلا في سعادته ، كما سبق أن قلت لك .
لذلك لا يحكمه سوى البحث عن متعته . أية متعة ؟ . الأكل ،
أن يحس بالدفء ، أن تحتضنه ذراعان تحميانه ، ألا يكون خائفاً .
إلخ . وهذه هي الظروف التي « يحب » الطفل الوليد توفرها .

• متى يكون الطفل الوليد « عدوانياً » ؟ عندما يشعر بالخيبة ،
وبأنه مهتد ، وعندما يكون بردان أو جوعان ، أو خائفاً مما يحيط به
أو من الظلام . وكذلك عندما تركه أمه . وعداؤه ، وبالتالي حرمانه ،
ينعكسان على نومه .

طفل صغير = ردود أفعال لا إرادية مكيفة .

هذه في الواقع نتيجة محتومة لما قلته لتوي . فالطفل الوليد مثل
محرك ثنائي الأشواط فيفكر كما يلي :

• أنا أحس بالرضا ، إذن فأنا أحب ، وبالتالي فأنا أترك

كل الناس في سلام ، إذن فأنا أنام جيداً .

• أنا أشعر بالحرمان ، إذن فأنا اكره كل شيء ، إذن فأنا
أصرخ ، إذن فأنا أنام نوما مضطربا .

واعتقد أن هذا هو كل شيء في التركيب الآلى الأساسى ، ولكننا
يجب ألا ننسى أبداً أن رابطة « الأم - الطفل » قوية جداً . وعلى ذلك :
• إذا كان الطفل الرضيع « يحس بالرضا » ، فإن الأم تميل
إلى المبالغة ، وإلى تدليل رضيعها (فتقوم مثلاً ثلاثين مرة فى الليلة
لتطمئن إلى أن « كل شيء على ما يرام » ، وتوقظ الطفل) .

• إذا كان نوم الطفل سيئاً ، فإن كثيراً من الأمهات يبالغن
فى إظهار القلق . وهنا نجد أن الرباط العاطفى القوى الموجود بين
الأم والطفل ، سرعان ما ينتج رد فعل فى الطفل ، فيزداد نومه
اضطرابا .

لهذا أوجه النصيحة الصغيرة الآتية : أتبعى نصيحة طبيب الأطفال
حرفياً فى حالة أرق الطفل ، فحماقة وقلق الأم كثيراً ما تكون هى الأسباب
الرئيسية لهذه الظاهرة .

تعليقات عامة :

نوم الطفل حديث الولادة ، والطفل عموماً ، مرحلة بالغة الأهمية . فهو يمكن أن يؤثر في نموه طيلة حياته .

في الأيام القليلة الأولى ، لا ينام الطفل حديث الولادة بالمعنى الذي نستعمل به هذه الكلمة . وكل ما في الأمر أنه يمر بفترات من « السبات » .

عندما يتفتق الوعي لدى الطفل الصغير (يفتن إلى « الوعي ») ، يبدأ النوم ، ولهذا فإن النوم نوع من القلق له .

وهذا القلق ظاهرة عادية يجب عدم مقاومتها . فما هي إمارة هذا القلق ؟ أن يفرق في النوم وهو متحصّ شيئاً ما .

كيف نكيّف نوم الطفل ؟

باستخدام وضع معين يُخصّص للنوم فقط . فيجب أن يكون

هذا الوضع نوعاً من العادة المحترمة . ولكن احذري ! . . . يجب

أن لا يكون هذا الطقس أو العادة ثابتة كلية ، وإلا فسيكون لك طفل كل ما يفعله إذا ما وجد في بيته ، هو أن ينام .

أهم حليفين لك :

• « رقيق ليلي » ، لا تعطيه للطفل إلا في الليل فقط ، مثل « دمية خاصة »

• صندوق موسيقى (بديل لأغاني المهد القديمة) ، ولا يُدار إلا وقت النوم فقط .

كيف يستغرق الطفل الصغير في النوم ؟

كل شيء يعتمد على سنِّه ، وهي نفس القاعدة المتبعة مع الكبار . فلا أحد يستغرق في النوم على غرار سواه ، ولا ينام بنفس طريقته . ونوم الطفل - كما هو الأمر مع الكبار - عبارة عن تبادل بين النوم العميق والخفيف . وكل شيء يتوقف على ما إذا كان الطفل بعدُ في طور وجوده اللاواعي . ومن الواضح طبعاً أن الطفل في سن شهر واحد

لا يكون «واعياً» بالعالم الذى يحيط به . لذلك يمكننا أن نقول بأنه «نائم» . وهو كذلك حتى عندما يكون مستيقظاً ، مادام «وعيه» نادراً ما يظهر . وهذا هو السبب فى أنه ينتقل من النوم إلى اليقظة بسهولة جداً ، بشرط أن يكون راضياً . . أى أن يكون قد أكل كفايته ، وأن يشعر بالراحة وبالدفء ، ويحس بشكل مبهم بأنه فى أمان .

على أنه عندما يدخل الطفل فى «الوعى» والوجود الإرادى (فى حوالى سن الثانية أو الثالثة أو حتى بعد ذلك) ، فإن المرور من اليقظة إلى النوم يكون أكثر تعقيداً ، بل قد يكون صعباً فى بعض الأحيان . فلم يعد الطفل يقوده إحساس لاشعورى بسعادته ، وإنما يقوده الآن «شئ ما» ، يزداد ارتباطه تدريجياً بما يراه ويسمعه ويلاحظه . وهو الآن يبدأ فى المعاناة من القلق الليلى ، وهو قلق بدائى . وأحياناً يجرب الخوف من النوم ، مثل بعض الكبار . وكما يفعل الشخص البالغ ، فإنه يحارب ضده - عندما يغمره النوم - فى أعماق اللاوعى . ولكن الأطفال ينامون ، فى أغلب الأحيان ، نوماً عميقاً . وشيئاً

فشيئاً ، ، يبدأ نومه في مشابهة نوم البالغين ، فيصبح « حالة » مستقلة (اللاوعى) تختلف عن « الحالة » الدارجة المعروفة خلال ساعات اليقظة (الوعى) .

كل هذا طبعاً من وجهة نظر عامة . ولكن من الممكن أن توجد مشات من الحالات الخاصة . التي يعرف أطباء الأطفال والمحللون النفسيون المتخصصون الكثير عنها .

وعلى أى حال ، تذكرى جيداً القاعدة التالية ، التي تنطبق دائماً عندما يكون الطفل الصغير في صحة جيدة :

- يجب قطعياً ألا تسمح الأم لنفسها بأن يسيطر طفلها عليها .
- على الأم أن تراعى دائماً ألا يتكئف طفلها الصغير بالجزع المبالغ فيه نتيجة القلق على صحته .

عندما لا ينام الطفل :

امأل نفسك ثم تصرفى تبعاً لذلك :

- إذا كان عطشان . فاعطيه جرعة ماء . ذلك أن الطفل حين ١٦٩

يكون بعدُ صغيراً جداً ، لا يستطيع أن يشرب ما يكفي لأن يظل ثماني ساعات بلا شرب . وهو فيما بعد ، قد يحسّ بالجوع أثناء الليل ، إذا كان تنظم مواعيد إطعامه غير مناسب . لذلك إذا حدث ، بعد أن يتجاوز طفلك ٥ أو ٦ أسابيع من عمره ، أن بكى أثناء الليل ، فراجعى نظام تغذيته .

• إذا لم تجدى سبباً ظاهراً ، فإياك أن تخرجيه من مهده أياً كان ما تفعليه . . هديّه ولاطفيه ، وأخيراً هزيه في مهده . فإذا وجدت من الضروري أن تأخذه خارج سريره لتتبنى السبب ، فافعل ذلك دون مبالغة في التدليل أو القلق ثم أعيديه لسريره بدون « تمثيلية درامية » لاداعى لها . وإذا كان يصرخ بسبب « الخوف من الاستغراق في النوم » ، فاسألى طبيبه إذا ما كان ينصح باستخدام مهدئ .

عدم نوم الطفل الكبير .

إذا أحسنت التصرف في المراحل المبكرة ، فإن الطفل لن يعاني ١٧٠

- إذا ما كبر - من مشكلة النوم . ومع ذلك :

• تذكرى أن الطفل لا يمكنه أن ينتقل إلى النوم فجأة ، بعد أية إثارة كبيرة ، بأكثر مما تستطيعين أنت . وبالتالي يجب أن توفرى له مرحلة استرخاء . وأفضل شيء هو حمام قبل ذهابه للنوم ، ولكن لا بد أن يكون بمفرده خلال هذا الحمام ، مع إبعاد أصدقائه الصغار . . . وإلا ، فمن الممكن السماح له بالقراءة فى السرير لبضع دقائق .

عودة إلى الأم :

• يعيش الطفل طوال فترة اللاوعى (إلى أن يصل عمره حوالى عشرة أشهر) من خلال أمه فقط . فهو غير قادر على أن يفكر : « أنا نفسى ، وأنا شخص منفصل عن أمى » .

• تدريجياً ، ينمو الوعى . وهكذا يصبح الطفل واعياً بكيانه وشخصيته . فهو يدرك أنه « هو نفسه » موجود ، وأن أمه شخص منفصل ١٧١

كما يصبح الطفل دارياً بيضع عقوبات . فهو يدرك أنه مضطر خلال نموه إلى الخضوع لنظام لم ينبع من متعه ومسرته الخاصة . ومن هنا تنشأ المعارضة ، والغضب ، والخيبة ، التي تؤثر على نموه غالباً .
كذلك يدخل الطفل تدريجياً « مرحلة أوديب » . ولكن هذه العقدة عادية جداً ، وهي لاتصبح شاذة إلا إذا امتدت إلى مرحلة البلوغ بكل الملابسات التي تتضمنها ، والتي ليس هذا مجال شرحها .
وسأذكر باختصار بقصة « أوديب » . فتأثيره لأمه ، قتل أباه .
إن هذه القصة التي تبدو غريبة للوهلة الأولى ، تتكرر بشكل طبيعي وباستمرار . حالما يصبح الطفل دارياً بنفسه . وهذه العقدة الطبيعية يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في النوم .

إذا كان صبياً :

يبدأ ذلك حوالي الثالثة . فيريد الصبي أن يمتلك أمه لنفسه فقط . وهو بذلك يريد أن يستمر في الاستفادة من المزايا التي يجلبها له « التصاقه » بأمه . وهكذا يصبح الأب بالنسبة له قاتلاً لغبطته

وفرحة . وفضلاً عن ذلك ، يبدأ الصبي الصغير في إدراك الروابط العاطفية الموجودة بين أمه وأبيه . وهكذا يشعر بالخيبة ، بل كثيراً ما يحس بالعداء لأبيه ، ومع ذلك يخشى العقاب من نفس الأب .
إذا كانت بنتاً . . .

• تريد البنت الصغيرة أن تمتلك أباها لنفسها فقط ، وتكون معارضة لأمها . وهكذا نرى أن الطفل الصغير يريد أن يمتلك مَنْ يكون من الجنس الآخر من أبويه ، وذلك لأن الغريزة الجنسية في الطفل تظهر (لاشعورياً بالطبع) مع مولده .

وقد حكيت لك مرحلة « أوديب » بسرعة ، وبصورة أولية ، لأوضح كيف يمكن أن تصبح من أسس المتاعب العاطفية التي يظهر رد فعلها في عادات نوم الطفل . ويكفي لكي نفهمها أن نعرف أن الطفل يشعر بأنه انتزع (الولد من أمه والبنت من أبيها) . وهكذا يتملكه إحساس بأنه محروم ، وفي حالة عدم اطمئنان . ويمكننا ،

من ناحية أولية ، أن نقول إنه ينزعج من اكتشافات عاطفية معينة

تحدث اضطراباً في العالم المغلق الأتاني الصغير الذي عرفه إلى ذلك الوقت .

هل تحدث مشاكل نوم الطفولة كثيراً ؟

بالطبع . وأول ما يجب عمله هو استشارة طبيب أطفال . وهذا بديهى . على أن الكثير من هذه المتاعب غالباً ما يكون خفيفاً بحيث يتسنى لطبيب الأطفال أن يضع الأمور في نصابها سريعاً - وغالباً عن طريق مجرد نصائح منطقية بسيطة ، غفل عنها الأبوان (وخاصة الأم أو الجدة القلقة) .

وجدير بالأبوين أن يفهما كقاعدة هامة أن الطفل الصغير ليس كائناً منفصلاً ، مستقلاً بذاته ، ولكنه فرد من عشيرة اجتماعية (هى العائلة) ، وجزء من جماعة عاطفية (الأب والأم) . ومن الثابت أيضاً أن كل التغييرات النفسية للجماعة ستكون ذات رد فعل على المظهر العقلى للطفل ، وبالتالي على إحساسه بالأمان ، وبالتالي

من اللاوعى إلى الوعى :

قلت إن بعض الأطفال يخافون لا شعورياً من الليل . وعندما يبدأ الطفل فى امتلاك « ذاتية » خاصة ، يلوح كأنه أصبح متردداً فى هجر هذه الذاتية ليستسلم للنوم . وغالباً ما يثير الخوف صوراً تبرز أثناء النوم . أوروبما كانت اضطرابات النوم ناشئة عن الأحداث التى صدمت الطفل خلال النهار . ويلاحظ هذا عادة عندما يبدأ الطفل فى المشى . وسرعان ما يتملك الطفل نهم شديد للاستكشافات فهو يمسك بالأشياء ، وبسمع ، ويلاحظ ، ويشعر ، ويفطن إلى قوة شخصية تسمح له بأن يكسر ، ويقبض بشدة ، أو يقذف بالأشياء بعيداً . وأحياناً يستيقظ الطفل أثناء الليل ، لأنه يريد أن يكمل عمل ما كان يمنحه المتعة والسرور خلال ساعات اليقظة ، أو قد يضطرب نومه لأن ذكرى ما حيرته تظل باقية أثناء النوم .

متى تكثر اضطرابات النوم ؟

بين سنِّ سَنة وثلاث سنوات . فالطفل الصغير جداً يكون - بوجه ١٧٥

عام - مثل قطعة الإسفنج الجديدة التي تمتص بسرعة آلاف الإحساسات .
كذلك فإن الحركة تزداد ، وتبدأ اللغة في الظهور والنمو... كما تبدأ
الشخصية في تأكيد ذاتها بيمول تنجه إلى التسليم أو التمرد . ولذلك ،
فإنه في حالة الطفل الذي ينام نوماً مضطرباً ، يتطلب الأمر من
الطبيب أو المحلل النفسي إجراء بحثٍ معقدٍ نوعاً ما ، يبدأ من
الطفل نفسه ، ويتشعب إلى دائرة العائلة ، والغرفة التي ينام فيها ،
والسرير الذي ينام فيه ، والضوضاء التي تحيط به ، والعلاقة بين
الأب والأم ، وغير ذلك من عوامل لا تحصى .

الطفل القلق :

الأطفال القلقون غالباً ما يكونون عاطفين جداً . فهم يحسون
بأنهم في حالة عدم اطمئنان (عندما يكونون صغاراً جداً) ، أو
يحسون بالنقص (حين يكبرون) . وفي جميع هذه الحالات ،
يصبح النوم سيئاً بطريقة تلقائية .

- والأسباب متعددة ، وتنبع مما قلته للتو :
- العلاقة بين الوالدين « غير منسجمة » ، والنزاعات تنفجر بينهما في المنزل .
 - الطفل الصغير يحس بأنه « مرفوض » أو « مهجور » ، لأن الوالدين مشغولان عنه جداً بمشاكلهما الخاصة .
 - كثيراً ما يُعهد بالطفل إلى أيدٍ غريبة فيظهر عدم الاطمئنان بصورة تلقائية (إلا في حالة المربيات المتخصصات ، مثل أولئك المدرّبات في دور الحضانه مثلا) .
 - الطفل يخاف الليل لأنه يمثل له الافتراق عن أمه .
 - قد يشعر الطفل بأن النوم يمثل نوعاً رمزياً من الموت . وفي هذه الحالة مثلا ، يتطلب الأمر تزويده بالنور .
 - قد يظهر القلق في صورة قزع ، عندما لا تجيب الأم أول نداء للطفل، وخاصة أثناء الليل . وهذا يعيد للطفل - مرة أخرى - إحساساً بالعزلة في عالم واسع مخيف .

الضوء أو الظلام ؟

بناء على ما قلته توّاً ، هل يجب أن ينام الطفل الوليد في الظلام أو لا ؟ هذا يتوقف على أشياء كثيرة ، وسينصحك طبيب الأطفال بما يجب بعد فحص الحالة . كما أنه يتوقف على وجود القلق أو عدم وجوده لدى الطفل .

وهناك فارق بين الاستغراق في النوم . وبين النوم في الظلام (راجع صفحة ١٢٨) . على أنه لآمانع من إضاءة مصباح ليلي إلى أن يغرق الطفل في النوم ، وبعد ذلك يُترك مصباح ليلي ضعيف جداً - ليعطى إحساساً رمزياً بالنور - أثناء النوم . وهذا مفيد في حالة استيقاظ الطفل في غير مواعده .

حذار من الضوضاء !

من الطبيعي أن تكون مشكلة الضوضاء أكثر أهمية بالنسبة للطفل منها بالنسبة للبالغ . وهذا أمر بديهي . ففيما عدا الشهور ١٧٨

الأولى من حياة الطفل - عندما يكون قادراً على النوم وسط الضجة (وهذا لا يعني أننا ننصح به) - يجب أن ينام في سكون تام تقريباً . ومن المهم جداً ألا يُسْمَح له بالتعود على الضجة . ذلك لأن المرء يمكن أن يتعود على الضوضاء كما يعتاد على سَمِّ ما (وقد قلت لك هذا في صفحة ١٢٦) . والضوضاء عامل كبير في عدم توازن الجهاز العصبي . فلو أفرغت فأر تجارب في المعمل بضجة عالية ، فستملكه فوراً نوبة تشنجية ، غالباً ماتوذي إلى الوفاة . والثابت عموماً أن الضجة تسبب الإجهاد . وعلى ذلك ، يجب على الآباء أن يحذروا من أضرار الضوضاء في إحداث الإجهاد العصبي ، وأن يبذلوا كل جهد لتقليلها إلى الحد الأقصى في غرفة الطفل الصغير .

ومع ذلك ، يجب أن تكون للطفل غرفته الخاصة بأسرع ما يمكن (أنظر صفحة ١٧٨) . كما يجب تفادي أية ضوضاء زائدة أو غير ضرورية أثناء نومه . ولكن تذكري ، ياسيدي ، أن شئون المنزل وواجباته يجب أن تؤدي دون انقطاع ، كي تسير الحياة عادية . . ضجة الليل وحدها هي المحرمة تماماً .

ما المدة التي يجب أن ينامها الطفل ؟

من الواضح أنه منذ ولادة الطفل حتى ظهور الوعي ، يمر نومه بتغيرات لا حصر لها، وهو ما يستحيل معه إعطاء قاعدة عامة .
على أنه من الواجب أن ندرك :

• إن النوم يتعرض لتغيرات من ناحية عمقه ومدته بحسب الطفل نفسه (سنّه ، طباعه ، درجة تأثره العاطفي) .

• مدة نوم الطفل الصغير تختلف عادة من ليلة إلى أخرى .
فهو يكتشف كل يوم المزيد عن العالم ، وإحساساته تتشكّل بسرعة ، بل بسرعة فائقة !

• إن مدة النوم تختلف أيضاً تبعاً للطفل . ولكن الرأي القائل بأن الأطفال يجب أن يناموا لساعات طويلة جداً ، رأى خاطئ .
وفي هذه الناحية يتعين على كل أم أن تتبع حرفياً نصائح وتوصيات طبيب الأطفال .

هل يجب أن ينام الطفل أثناء النهار؟

تعتبر قيلولة شيئاً عادياً في أى سن بوجه عام (وخاصة بالنسبة لنظامنا الغذائى) . وعلى أى حال :

• من المرغوب فيه أن يحصل الطفل على قيلولة ، إلى أن يصل لسن المدرسة ، سواء روضة الأطفال أو الابتدائية .

ويمكن الاقتصاد على مجرد الإيعاز له بأن يرقد (فى الحديقة أو الشرفة إن أمكن) ومعه كتاب . وسوف ينساق إلى النوم من تلقاء نفسه دون إجباره على ذلك .

• بعض الأطفال يأبون النوم أثناء النهار . . . لا بأس ، لاتحاولى إجبارهم على ذلك .

وضع الطفل أثناء النوم :

وهذا يختص بالطفل الذى تقل سنه عن ستة أشهر فقط .

وفى بعض البلاد ، وخاصة الولايات المتحدة الأمريكية ، يُعتقد ١٨١

أنه من الضروري أن ينام الطفل الذي لم يبلغ الستة أشهر على بطنه .
وذلك حتى إذا ماتقياً لا يَغصَّ حلقه بما يتقيأه ويعانى من جراء ذلك .
وفي بلاد أخرى ، يفضلون أن ينام على ظهره . اسأل طبيب الأطفال .
ونفس الشيء بالنسبة للأغطية . فالطفل دون ستة أشهر أو ثمانية
لا يكون قادراً على أن يحرر نفسه من الأغطية التي قد تمنحه . تذكرى
هذا وضعه في كيس نوم ليلي ، وغطيه ببطانية خفيفة وملاءة بسيطة .

هل الاختلاجات شىء طبيعى ؟

لا . ولكن علينا تجنب الخلط بين « الاختلاجات » وبين أساليب
الحماية التي يستخدمها الطفل ضد القلق .
• الدمى ، والدب « تيدى » وما شابهها : يعتقد كثير من الآباء
أن من الشذوذ أن يذهب الطفل للنوم ومعه دمية كالعروسة (خاصة إذا
كان الطفل صيباً) ، أو كالدب اللعبة (ارجع إلى صفحة ١٦٢) .
ولكن علينا ألا ننسى أن قلق الأطفال قد يكون كبيراً ، وأن الليل غالباً
ما يمثل لهم « الموت » الذى يهابونه بالغريزة . والطفل يحتاج إلى

ما يهيئه ضد هذا الخوف . لذلك فهو يجمع شخصية على جسم ما يجد وجوده مطمئناً له . وأى شيء يمكن أن يصلح لهذا الغرض . والدمى (العرائس ، و الدببة المحشوة) هي الأشياء التقليدية المفيدة لذلك . فدعيه إذن يستبق عروسته حتى ولو كان ولدًا . على أنه إذا كان الآباء ضد هذه « الوقاية ضد القلق » ، فإن الطفل سرعان ما يجد شيئاً آخر يحل محلها .

• الاختلاجات ، أو الحركات العصبية إذا شئنا الدقة . إنها حركات شاذة . وأهمها شيوخاً هي : إدارة الرأس من ناحية لأخرى ، وهز الجسم بشدة ، والتلويح بالأيدي . . إلخ . ويتحتم عرض الأمر على طبيب الأطفال لاتخاذ اللازم .

• مصّ الإبهام : يبدأ الطفل حياته بمرحلة المصّ (الرضاعة) . ومصّ الإبهام هو مجرد استمرار لهذه العملية . فما العمل ؟ حاولي أن توفقي « عملية الإبهام » ، ولكن اعطي الطفل شيئاً آخر مكانه . . الحكمة التقليدية مثلاً - واتخذى بالطبع جميع الاحتياطات الصحية من تعقيم وخلافه .

هل يكون للطفل غرفة خاصة ؟

إذا كان هذا في الإمكان ، فالإجابة هي : نعم ، وبأسرع ما يمكن . ولقد أخبرتك سابقاً (صفحة ١٦٧) ، بأن « مرحلة أوديب » تتجلى في سن جد مبكرة) ، وتسبب مصاعب عاطفية . وعلى أى الحالات فما دامت العاطفة الجنسية اللاواعية للطفل هي غريزة . مثل باقى الغرائز ، فيجب أن تكون له غرفته الخاصة ابتداء من سن الثمانية عشر شهراً أو الستين .

ما الذى يتعين عمله إذا كان الطفل الصغير ينام ، حتى هذه السن ، فى غرفة والديه ؟ أهم شىء هو أن الطفل يجب ألا يُقْصَى فجأة أو يُفاجَأ بالحرمان . فهذا أمر أساسى مطلق . هذا التصرف هو ما يحدث عادة عند ولادة طفل ثان . إذ يُنقل الأول فجأة إلى الغرفة المجاورة ، وهو ما يطلق العنان لكل ما يطراً على البال من غيرة ويأس .

لذلك ، فمن الأفضل ترتيب غرفة خاصة للطفل . فإذا أردت

نقله من غرفتك إلى غرفته الخاصة ، فافعل ذلك بطريقة تراءى له طبيعية ، بل كأن هذا هو أكثر الأمور طبيعية في هذا العالم . وإذا كان هذا « النقل » - كما يحدث كثيراً - يتفق مع الانتقال من المنزل كله ، فإن كل شيء سيسير على ما يرام ، لأن الطفل سيشعر بأن نقله لغرفة خاصة جزء من التغيير العام : أما في حالة عدم تغيير المسكن ، فلماذا لا توحين له بالتغيير العام ، عن طريق إجراء بعض تعديلات في الأثاث ، أو تغيير الترتيب العام للمسكن . . الخ . إنها إذن مسألة فطنة ولباقة .

ملاحظات عامة ختامية :

كلمتك فيما سبق عن الظلام والسكون ، ولكن بقيت نقطة

هامية :

• مهّد الطفل ، عادة ما يكون ذا قضبان في جوانبه . ولكن احذري !

يجب أن تكون المسافة بين هذه القضبان ضيقة ، حتى لا تنفذ رأس

الطفل من بينها (١٢) ستيماً كحد أقصى). وهذا لاعلاقة له بموضوع النوم ، ولكنه إجراء وقائي . والطفل الصغير جداً ، يمسك بأى شيء في متناول يده . لذلك ابعدي سريره عن أى شيء يمكن أن يمسك به . وحينما تكون قضبان السرير متباعدة أكثر من اللازم ، فإن بعض الآباء يضعون حول السرير الواحاً ، وهذا خطأ ، لأنها تحجب الرؤية عن الطفل وتمنعه من المساهمة فيما يجرى حوله .

والواجب أن يحس الطفل بالطمأنينة والأمان ، ولذلك يجب ألا يكون السرير كبيراً جداً ، حتى لا يشعر الطفل بأنه تائه فيه ، سواء في الليل أو في النهار . كذلك لاتضعى الواحاً حول السرير ، فالطفل يجب أن يحس بالأمان وليس بأنه مسجون .

ومرة أخرى . . احذرى ! فالطفل الصغير حيوان متسلق صغير . وعندما يتسلق فإنه يسقط . لذلك يجب أن تكون قضبان السرير متقاربة ولكن مرتفعة أيضاً . فالطفل يجب أن يكون في وضع واقف في قفصه ، ويجب أن يتمكن من عمل ذلك دون تعريضه لخطر

كذلك هناك نوع من الشباك توضع حول سرير الطفل ، فتحفظ الصغير المغامر ، دون أن تخلق لديه الإحساس بأنه في قفص . أما إذا صمم الطفل تماماً على الخروج من سريره :

- فأزيلي كل شيء خطير من الغرفة .
- وبعد ذلك أطلقيه . فإذا سقط . فستعلم من ذلك درساً .

ما الأغذية التي يحتاج إليها الطفل النائم ؟

إذا دُفئت الغرفة إلى ما بين ١٤ و ١٨ درجة مئوية ، فإن الطفل لا يحتاج لأكثر من « بيجاما » مناسبة وبطانية واحدة .

أما إذا كانت الغرفة أبرد من ذلك :

- فاستخدمى ملابس للطفل تكون أكثر دفئاً ، فهذا أفضل من الإسراف في البطاطين .

- إذا كان الطفل كبيراً ، غطيه بغطاء مناسب ، وتذكرى أنه لا يجب أن يحس بالبرد أكثر مما تحين أنت . فإذا سقطت الأغذية عنه ، فسوقظه البرد . وإذا نادى ، علميه بصبر كيف يغطى نفسه .

تنبيه هام :

معادلة بسيطة جداً : « الطفل = أمه » . هذا هو كل شيء ، ولكنه يعني الكثير جداً . وطبعاً لا يمكنني أن أورد التفاصيل هنا شهراً بعد شهر ، ولكن طبيب الأطفال سيؤكد بأمان . فقط أريد أن أنبهك إلى أن ألد أعداء طفلك هما :

• قلق الأم .

• الجوالعائلي المضطرب .

وبعد استيعاب هذا ، هل يمكن للعلاج النفسي أن يُطبَّق على طفل صغير جداً؟ نعم . ولهذا الغرض ، توضع أشياء كثيرة جداً (على رأسها اللعب) في متناول يده . فحينما يجد الطفل نفسه أمام هذه الأشياء ، فإنه سيعرض مواضيع قلقة ، وحيياته (حرمانه) ، ويطلق سورة غضبه على هذه الأشياء . وهكذا سيكشف شيئاً فشيئاً عن مشاكله العاطفية . وبعد ذلك ، سيقوم الأخصائي بتوثيق علاقة عاطفية مطمئنة مع الطفل . . ودون أن يدرك الطفل ، سيهدأ بما يكفي لكي يتعرف

الأخصائي على مشاكلة « العاطفية » .

ولكن هذا ليس كل شيء. فكما أخبرتك سابقاً ، سيجلس المحلل النفسي مع الأم ليحاول التعرف على التزاغات العاطفية في دائرة عائلة الطفل . وغالباً ماتكفي بضع جلسات سطحية من العلاج النفسي لصنع المعجزات . أما إذا كانت عوامل قلق الأم شديدة العمق ، فقد يلزم أن تضع هي نفسها تحت التحليل النفسي .

وأخيراً اختتم بهذه النصيحة : إياك أن تجعلي من « الحبة قبة » ، وذكري نفسك بأن غالبية اضطرابات الأطفال وقتية قصيرة العمر . . . وهذا يعتمد عليك أنت .

تمّ الكتاب

