

القسم الثالث: مهارات بناء الأسرة

الفصل ١: مهارات الحمل

● المتغيرات في الحمل

(اضطرابات هضمية - اضطرابات بولية - عملية الولادة - اضطرابات ذهنية)

● التكيف مع الحمل

(مظاهر طبيعية - الجوانب الإيجابية - غذاء الحامل - الرياضة - العلاقة الحميمة - اختيار الطبيب)

الفصل ٢: مهارات استقبال الوليد.

(صدمة الولادة - دور الوراثة - حب الأم - استعداد الزوجين).

الفصل ٣: مهارات التواصل مع الرضيع.

(البكاء - الضحك - اللمس).

الفصل ٤: مهارات العناية بالوليد.

(أم الوليد - أم الزوج - الزوج).

الفصل ٥: مهارات التربية الجسدية.

(الغذاء - النظام - الاغتسال - الرياضة - النظافة).

الفصل ٦: المهارات الحركية والاجتماعية والادراكات العقلية.

(الحركية - الاجتماعية - العقلية).

مهارات الحمل

كلنا يعلم أن للزواج عدّة أهداف أهمّها الذرية التي تحقق بقاء النوع الإنساني وهدف آخر مهم جداً هو إشباع الميل الجنسي بطريقة مشروعة. وأي هدف قصد الزوجان من الزواج فله فيه أجر، سواء قصد النسل الصالح أو إعفاف نفسه وزوجه. فعن الرسول ﷺ: «في بضع أحدهم صدقة، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدهنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام؟ أكان عليه وزره فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجره».

ورب العالمين مدح أولياءه المؤمنين لسؤال الزوجة والذرية الصالحة فقال سبحانه: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرْقَةً أَعْيِبْ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: الآية ٧٤]. كما ورد في القرآن الكريم آيات تشير إلى فضل الزواج والذرية: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الرُّوم: الآية ٢١] ﴿هُنَّ لِيَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَاسٍ لَهُنَّ﴾ [البقرة: الآية ١٨٧]، فهذه الآيات تحث على بناء أسرة من زوج وزوجة يكون الواحد منهما ستراً وزينة للآخر، فكما اللباس ستر وزينة، هكذا الزوج ستر وزينة لزوجته، والزوجة ستر وزينة لزوجها.

هذا السكن يكتمل أكثر مع الأبناء: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَيْنَ وَحَفْدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ﴾ [النحل: الآية ٧٢]. كما وردت أحاديث نبوية كثيرة تحث على الزواج والتكاثر وتبين أهمية الولد خاصة إذا كان ولداً صالحاً يدعو لأبائه بعد مفارقة الحياة. فعنه ﷺ: «تناكحوا تناسلوا (تكاثروا) فإني أباهي بكم الأمم يوم القيامة». كذلك عنه صلى الله عليه وسلم قال: «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له».

فالأسرة أصل راسخ من أصول الحياة البشرية وما من شعب ولا جيل استطاع أن يستغني عن الأسرة: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَحَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً﴾ [الرعد: الآية ٣٨] ، والإنسان بفطرته يحتاج إلى أسرة لأن طبيعة الحياة التي نعيشها لا يمكن أن نواجهها بالجهد الفردي لا بل تحتاج إلى تناصر القوى وتبادل المشاعر والتعاون لحمل الأعباء ومواجهة المصاعب التي لا يمكن أن تكون إلا من خلال أسرة مترابطة. بالإضافة إلى أن حاجة الطفل إلى أم وأب حاجة أصيلة ولا بد للطفل أن ينشأ في أسرة، وإلا سينمو مبتور العواطف شاذ السلوك.

والطفل الإنساني هو الأطول طفولة من أي طفل مقارنة مع الأحياء الأخرى، يعني أن معظم الحيوانات تنمو جسدياً وحركياً بسرعة أكبر من الطفل الإنساني، وقد يعود سبب ذلك إلى أن وظيفة الإنسان مهمة ودوره في الحياة دور ضخم لذلك تمتد طفولته فترة أطول من أي كائن آخر ليحمن إعداده.

وقبل أن ننتقل إلى الحديث عن تربية الطفل الرضيع ونموه، ستحدث عن فترة الحمل لأنها فترة جد مهمة خاصة إذا عرفنا أن نتعامل معها بطريقة سليمة.

كثر الكلام مؤخراً عن توازن الجنين الجسدي - النفسي، وهناك نظرية تؤكد أن توازن الأم النفسي الجسدي له تأثير كبير على الجنين كل فترة الحمل، وهذا التأثير يمتد أثره إلى ما بعد الولادة.

يحدث الدكتور محمد أحمد النابلسي في كتاب «ذكاء الجنين» عن بحث طُبِّق على ثلاث وعشرين سيّدة حامل استمعن إلى قطعة موسيقى وسجل الباحث ردود فعل الجنين أثناء الحمل وردود فعل هذا الجنين بعد الولادة لدى استماعه لهذه المقطوعة. بداية ازدادت حركة الجنين بشكل ملحوظ. وبعد الولادة استجاب المولود عند استماعه لهذه المقطوعة كأن يتوقف عن البكاء إذا كان يبكي وكان يفتح عينيه إذا كانتا مغلقتين أو يتوقف عن حركات ارتعاشية إذا كان يقوم بها.

هذا البحث وبحوث غيرها مشابهة دفعت العلماء إلى التساؤل عن إمكانية تعلم الجنين وعن قدرته على التكيف.

المتغيرات في الحمل

فما هي أهم المتغيرات أو الاضطرابات التي تعاني منها الحامل والتي يجب أن تتعرف عليها وتتعلم كيف تتكيف معها؟

بدايةً، هناك اضطرابات هضمية مثل: القيء، اشمئزاز ووحم، إفرازات لعابية، إمساك. كما أن هناك اضطرابات نفسية عصبية مثل تعب، انفعال، وحساسية المفرطة. هذه الاضطرابات غالباً ما تكون قوية مدة الحمل الأولى.

هناك أيضاً اضطرابات بولية أي رغبة زائدة في التبول دون إحساس بالحرقة (فالمعروف أن الحرقة دليل لوجود التهاب في المسالك البولية).

الحمل يرافقه شعور بالانفتاح وتغيير في حجم الثديين يعني أن الحجم يكبر وتظهر شبكة وريدية دقيقة تحت الجلد. المنطقة حول الحلمة تتسع ويمكن ظهور بعض الحبيبات فيها بدءاً من نهاية الشهر الأول.

القلق من عملية الولادة يشغل بال الأم الحامل ويأخذ كثيراً من تفكيرها. من الطبيعي جداً أن نقول أن الحمل يغير نمط وعي المرأة لذاتها، لجسدها وحتى عيشها، لكن هذه التغييرات تختلف من سيدة لأخرى.

لذلك يمكننا أن نؤكد أن الحمل يوجدُ وضعاً نفسياً خاصاً، علينا أن نساعد الحامل على تخطيه والتكيف معه، وهنا تأتي أهمية تفهم الزوج لكل هذه المتغيرات التي تتعرض لها زوجته ليبين أكبر قدر من التفهم والمساندة في فترة الحمل وعلى مدة تسعة أشهر.

عدم التكيف من قبل الحامل مع هذه الأوضاع والمتغيرات يمكن أن يؤدي بالمزاج إلى مظاهر انهيارية، وفي بعض الحالات تصل إلى اضطرابات ذهنية ممكن أن ترافقها إلى ما بعد الولادة كإحباط أو اكتئاب ما بعد الولادة.

التكيف مع الحمل

فما هو أفضل أسلوب لمساعدة الحامل على التكيف مع ظروف حملها؟

مظاهر طبيعية

بدايةً يجب على الحامل أن تدرك أهمية هذه المتغيرات وتعرف كيف تتعامل معها، وتعرف أنها مظاهر طبيعية مشتركة بين جميع الحوامل. لكن إذا تطورت الانفعالات النفسية بنسبة مزعجة، فليس من الخطأ، بل ويجب على الحامل أن تحكي عن هذه الاضطرابات مع الطبيب النسائي أو حتى تستشير مرشداً نفسياً أو طبيباً نفسياً.

الجوانب الإيجابية

من الأمور التي تخفف من تأثير هذه الاضطرابات أن تركز الحامل على الجوانب الإيجابية في حملها، فالحمل هو وسيلة الأنثى للحفاظ على الجنس البشري وهذه كرامة من رب العالمين خصّها بها من دون الرجال، فالطفل قطعة من الأم والأب واستمرار لهما معاً ولكن بواسطتها هي فقط.

إن الإنجاب يتيح للمرأة ممارسة غريزة الأمومة التي تطلق كل الكوامن الإيجابية مثل الحب، العطف، والحنان.

إن وجود طفل يجدد الحياة والروابط الزوجية ويبعدها عن الروتين.

كذلك على الحامل أن تهيب نفسها لمواجهة آلام الحمل وبالرغم من أن أغلب الحوامل اليوم يلجأن إلى الإبرة التي تخفف ٩٠٪ من آلامهن إلا أن تمارين التنفس والاسترخاء والمشي تساعد على تخفيف آلام الولادة.

غذاء الحامل

من المؤكد أن هناك علاقة مباشرة بين غذاء الحامل وبين نمو الجنين، وحتى ذكائه. ولهذا يجب على الحامل أن تعرف ما هي الأغذية الصحيحة وتؤمنها لجنينها. زيادة وزن ما بين ١٥ - ٢٠٪ في وزن الأم أي ٩ إلى ١٣ كلغ زيادة طبيعية، إلا إذا كانت الأم مصابة بالنحافة أو سوء تغذية قبل الحمل فيجب حينئذ أن يزيد وزنها أكثر من ذلك. الغذاء مهم جداً في مراحل الحمل الأولى وكثير من الأبحاث تؤكد والأطباء يؤكدون أن سوء التغذية والتدخين والإدمان على أنواعه يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في حجم الوليد وذكائه. في شهور الحمل الأولى يكون نمو الجهاز العصبي المسؤول عن كل حواس الطفل في ذروته لذلك فإما ينمو متكاملًا بغذاء سليم أو معاقاً بسبب سوء التغذية.

على الحامل أن تمتنع عن أي دواء مهما كان (أسبرين أو بنادول) من غير استشارة طبيب، كما عليها إجراء الفحوصات الطبية لها وللجنين مداورة، كما يطلب الطبيب.

الرياضة

بالنسبة للحامل والرياضة، فيجب أن نأخذ الفوارق الفردية بالحسبان، أي

إن كانت الحامل تمارس الرياضة قبل الحمل أو أن مهنتها تتطلب نوعاً من الحركة فلا مانع من المحافظة على ما اعتادت طبعاً مع استشارة الطبيب، ولكن من غير المعقول أن ننصح التي لم تمارس رياضة قبل الحمل أن تلجأ إلى التمارين عند الحمل. وبالمطلق فإن تمارين الاسترخاء والمشي وتمرين التنفس العميق أثبتت فعاليتها لجميع الحوامل وللأجنة.

العلاقة الحميمة

كذلك العلاقة الحميمة ما بين المرأة والرجل فقد أكد أكثر الأطباء أنها لا تؤدي الجين، على العكس، هناك دراسات تؤكد أنها تساعد في تطور جسدي - نفسي إيجابي عند الجنين غير أن وضعية العلاقة يجب أن تكون مريحة للأم الحامل.

اختيار الطبيب

عادة نختار طبيباً نسائياً بناءً على نصيحة أصدقاء وأهل، إلا أن الطبيب النسائي يقوم بدور طبيب نفسي ويمكن للحامل أن تناقش معه مسائل حميمة فيجب أن تختار كل سيدة طبيباً تثق به وتطمئن له. ويجب أن تكون الحامل صادقة مع الطبيب تعطيه كل المعلومات الصحيحة عن وضعها ووضع أسرتها وأسرة زوجها وتخبره عن كل الأمراض الوراثية أو الجنسية الموجودة في العائلتين.

منذ سنة ١٩٢٠ حتى اليوم لم تتوقف الأبحاث لتبرهن أن الجنين يسمع ويتفاعل مع الذي يسمعه وأنه يتعلم طوال فترة الحمل، وأكدت الأبحاث أن حالة الجنين النفسية والجسدية تتأثر كثيراً بحالة الأم أثناء الحمل، لذلك فإن مسؤولية الأم والأب كبيرة جداً ومن اللحظة الأولى التي تلتحق بها البويضة، ويجب أن تكون علاقتهما علاقة منجمة وبعيدة عن الانفعالات خاصة الانفعالات العنيفة.

مهارات استقبال الوليد

بيّنا سابقاً أن الحمل فترة للاستفادة والتحضير وليس للانتظار والترقب. ومع تحضير غرفة الطفل وأمتعته يجب اختيار كتابين أو ثلاثة للقراءة والاطلاع والمعرفة. الوقاية خير من العلاج، والمعرفة هي أهم وسائل الوقاية، والمعرفة تبدأ بالمطالعة.

صدمة الولادة

عندما تحين لحظة الولادة، ومع كل التحضيرات والاستعدادات يكون لها رهبتها وأهميتها، ويجب أن يكون هنالك تهئية نفسية كبيرة لمواجهة هذه اللحظة.

وعندما نذكر صدمة الولادة عند الأم ومواجهة الوضعية والآلام، يجب أن نتذكر أن هذه الصدمة وقعها أكبر على الجنين. فتغير البيئة من داخل رحم الأم المائي إلى العالم الخارجي الهوائي، يكون أول صدمة عند الطفل. الأضواء والأصوات والحركات السريعة لتنظيف مجرى التنفس، فحص نبض القلب وحركة العضلات تشكل الصدمة الثانية عند الطفل، خاصة أن هذه الأمور كلها تجري بسرعة كبيرة. كل هذه الصدمات ممكن أن تُخفف، بسرعة، وبنسبة كبيرة؛ بمجرد ما تغمر الأم طفلها بين يديها، تغمره غمرة حنونة، غمرة دافئة تشعره بدفء جسدها، ويسمع نبرة صوتها. أول إحساس بالأمان ومن ثمّ الثقة بالنفس عند الرضيع هو نتيجة لهذه الضمة الأولى التي ننصح بأن تكون بكثير من الحب والثقة، بكثير من الحميمية والعطف. عزيزتي لا تحاولي النظر لوجه طفلك لتتيني من يشبهه، أحضنيه أولاً، أحضنيه لفترة، دعيه يشعر بحبك وبحنانك، قبل أن تبدأ عملية فحص الشبه ولمن هو أقرب.

الكثير من الآباء طوال فترة الحمل يكونون صورة عن شكل الطفل القادم وغالبينا يفترض أنه سيكون طفلاً جميلاً، كاملاً، ذكراً. قليل من الناس من يعد

نفسه لطفل عادي أو حتى لطفلة أنثى، وهذه هي الصدمة التالية التي يكون وقعها على الآباء والجنين سواء، عندما تختلف صورة الطفل الذي بين أيدينا عن صورة الطفل الذي صبرنا شهوراً ننتظره.

هذه الصدمة يمكننا أن نتفادها. كيف؟

نهية أنفسنا لأن نقبل ما سيهنا الله. نعمل قدر المتطاع لكي نكون بحالة نفسية جيدة طوال فترة الحمل، نتناول غذاءً سليماً يساعد الجنين، حتى يأتي على أفضل هيئة.

دور الوراثة

الآراء تضاربت كثيراً حول دور الوراثة في تكوين الجنين ومع أن كثيراً من الأبحاث تؤكد أن انتقال الجينات الوراثية لا بد أن يحدث وما باليد حيلة، إلا أن هناك نظريات كثيرة تؤكد أن حالة الأم النفسية وغذاءها إذا كان مدروساً وسليماً وخالياً من الملونات، يحمي الطفل ويخفف أو حتى يحد من انتقال الجينات الوراثية.

البعض قد يتغرب هذا الكلام، لكن الكل يعرف أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه العزيز: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: الآية ٤]. وهذه الآية تدفعني أنا شخصياً إلى التفكير بأن البيئة والغذاء والحالة النفسية لها تأثير كبير على وضع الطفل الجسدي والصحي والنفسي منذ أن يتكون في رحم الأم.

في كتاب ذكاء الرضيع يذكر الدكتور محمد أحمد النابلسي دراسات قام بها أطباء ليحددوا إصابة الوليد بالأمراض والاضطرابات العقلية عن طريق الوراثة فوجدوا أن متوسط خطر وراثية الاضطراب العقلي يكون في حدود ١٤٪ إذا كان واحداً من الآباء مصاباً بهذه الاضطرابات وترتفع هذه النسبة إذا كان الوالدان مصابين بهذه الأمراض. هذا الأمر لفت أنظار باحثين كثير، حاولوا التعمق في دراسة سلوك وميزات الأطفال على أنواعها عند الولادة. والحقيقة أن أياً من الباحثين لم يقدر أن يتوصل لحل منطقي لهذا اللغز، حتى الآن، ولكن استطاع الباحثون أن يحددوا سمة مهمة جداً ومشتركة ما بين كل الأطفال الذين تجاوزوا الضغوطات المحيطة من نفسية، وحتى وراثية ولم يصابوا بها. هذه السمة المشتركة هي أن كل هؤلاء الأطفال وبدون استثناء كان بجانبهم أم عطوف محبة،

أو شخص بالغ قام بهذا الدور على أكمل وجه خاصة خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل. تأكد للباحثين أيضاً أنه ما من طفل منيع ضد التأثيرات المحيطة وأن حياة الأطفال تنطوي على كثير من التحديات وأنه لا يمكن أن نذكر طفلاً نجا من هذه التأثيرات إذا ما تعرض لتجارب تسبب ظهور المرض بدون أن يصبح هذا الطفل ضحية للمرض.

وأخيراً ركز العلماء على أن الأطفال يجب أن يتكون لديهم مناعة ذاتية نفسية، يعني أن يكتبوا حصانة لمواجهة هذه التأثيرات عندما يواجهونها ليخرجوا منها أكثر قوة وصلابة، وهذه الحصانة لا يمكن أن يحصل عليها الأبناء إلا من أبوين صليبين واثقين بنفسيهما محيين وعطوفين.

هل يقدر الطفل أن يتحمل الضغوطات إلى ما لا نهاية؟

الإجابة عن هذا السؤال صعبة، لكن نعود ونكرر أنه إذا وجد المربي المحب المتفهم الحاضر دوماً يساند الطفل ويغذيه نفسياً ويهيئه للمواجهة، فباستطاعة الطفل مهما كان ضئيلاً أن يتأقلم مع الضغوطات. سبق وتحدثنا عن نظرية فايكوتسكي وكيف أن المربي الجيد الذي يتحلى برؤيا ثاقبة يستطيع أن يحدد متى يكون للطفل استعداد للقيام بعمل ما فيتدخل للدعم والمساندة ورويداً يتعد، حتى يصبح لدى الطفل استقلالية تامة للقيام بهذا العمل بمفرده.

من أهم العوامل المباشرة لأسباب عدم تكيف الأطفال أو ظهور أمراض صحية نفسية هي أولاً ودائماً الخلافات الحادة بين الأهل، طبعاً هناك عوامل أخرى مثل: تدني المستوى الاجتماعي المادي وانشغال الأهل بأمر الحياة المعيشية عن تربية الأبناء ومساندتهم إلا أن الخلافات الحادة بين الأهل يبقى في المرتبة الأولى التي تؤثر على نمو الأبناء جسدياً ونفسياً.

يقول أحد علماء النفس: «أنا لا أؤمن بوجود أطفال مقاومين للضغوطات المحيطة، إنما المؤكد هو أن كل الأطفال يحتاجون خلال الأشهر الأولى من حياتهم إلى عاطفة حميمة دافئة. «فالطفل يحتاج أساساً إلى وجود شخص يعنى به ويرعاه بطريقة خاصة خلال هذه الفترة محيطاً إياه بكل العطف والأمان».

استعداد الزوجين

كثير من الدراسات وكثير من التجارب بيّنت وأكدت أهمية وجود أم محبة

عطوف أو إنسان آخر بالغ يقوم بهذا الدور. مهما كررنا أهمية حب الأم وعطفها وحنانها وكيف ينبغي عليها أن توصل هذا الإحساس لوليدها لا نوفي هذا الأمر حقّه. حب الأم وعطفها عامل مهم جداً لإمداد الطفل بإحساس بالأمان، بإحساس بالثقة وإحساس بالحصانة لمواجهة الضغوطات كلها. هنا تظهر مسؤولية الأب لأنه المصدر الأساس لإمداد العائلة بكل أفرادها بأحاسيس الحب والعطف والثقة، ولأن الأم بالشهور الأولى أحوج ما تكون إلى سند قوي بجانبها تعتمد منه القوة عندما تضعف وتزيد عليها الضغوطات. على الأبوين أن يكونا على استعداد نفسي كبير ليتعاونوا على بث جو من الدفء والحب وابتعدا عن كل الخلافات التي تشغلهم عن إمداد الطفل بهذا الإحساس.

ما أصعب هذا الكلام! وفي نفس الوقت كم هو سهل! خاصة إذا كان الشريك كان مدركاً تماماً لأهمية السنين الأولى من حياة الأطفال بشكل عام وأهمية الشهور الأولى بشكل خاص ومتفقين على أن العمل لإيجاد طفل يشعر بالأمان والثقة ينعكس نظرة ذاتية إيجابية تمده بكثير من الصلابة لمواجهة عدة أمور.

نعود لنكرّر أن الأب مسؤول كالأم تماماً في نشر جو من الحب والدفء في المنزل لينعكس أماناً وثقة على الطفل خاصة في الشهور الأولى. على الأب والأم أن يبتعدا عن كل المشاحنات العنيفة، وإذا كان هناك أي خلاف أو اختلاف في وجهات النظر الأفضل أن يلجأ إلى كل أساليب الحوار والمناقشة والمسايرة والتضحية ليتجنبوا الصدمات العنيفة حتى لا يكون للمشاحنات السلبية أثر على نفسية وليدهما الذي انتظراه شهوراً طويلة.

مهارات التواصل مع الرضيع

بالعودة إلى كتاب ذكاء الرضيع للدكتور محمد أحمد النابلسي^(١) نجد أن الأبحاث الحديثة دلت أن عملية الرضاعة هي عملية إرادية ليس فقط لأن الوليد يصرّ على الرضاعة ويبكي إذا لم يرضع، ولكن أيضاً لأنه يتدرب على الرضاعة وهو لا يزال بعد في بطن أمه.

بم يفيد هذا الكلام؟ هذه الأبحاث تساعد على الاستنتاج أن الرضيع عندما يبكي فهو يبكي كي يعبر عن قلق، عن ألم أو عن ضيق، يعني يبكي عن إرادة، وكذلك الأمر عندما يضحك، فالضحكة إرادة تعبر عن ارتياح وعن إحساس بالاكتماء. من هذا المنطلق قامت دراسة ميدانية ما بين ١٩٨٠ و١٩٨٣ وتناولت ٨١ طفلاً موزعين على ٣ مجموعات، ومن أهم الملاحظات التي وردت نتيجة لهذه الدراسة الميدانية هي الملاحظات التالية:

أولاً أن الرضيع يستخدم البكاء كوسيلة للتفاعل مع المحيط وللتعبير عن الذات. والبكاء هو أول لغة يستعملها الرضيع للتواصل مع المحيط وتكون تعبيراً عن ألم، جوع، عطش، غضب أو حتى خوف، والأم بفطرتها، ومع الوقت، تستطيع أن تفرق ما بين أنواع البكاء وتتجاوب مع الرضيع.

منذ حوالي ثلاثين سنة، انتشرت نظرية تقول بأن يترك الرضيع يبكي لأن البكاء يساعده على التنفس وعلى تطوير انفعالاته، لكن ومع الوقت هذه النظرية لم تثبت فعاليتها لأن ترك الرضيع يبكي يعمق الإحساس بمشاعر سلبية ويمكن أن يؤدي إلى إحساس بالارتباك والتردد وعدم قدرة على التعبير عن مشاعر إيجابية. من هنا ننصح الأم أن تستجيب إلى بكاء ابنها وتخفف من المعاناة السلبية.

(١) ذكاء الرضيع للدكتور أحمد النابلسي.

ثاني لغة يتواصل بها الرضيع مع المحيطين، هي لغة الضحك. فالرضيع بعد أن يتقن لغة البكاء ويجتاز بنجاح امتحانات إدراك مشاعر الجوع والألم والخوف والغضب، وحتى الضجر، نكتشف أن الرضيع يستعمل الابتسام أو الضحك للتعبير عن مشاعر أخرى، مشاعر ارتياح، مشاعر إيجابية بشكل عام.

والضحكة الأولى يمكن أن تصدر عن الرضيع بدءاً من اليوم الثامن عشر، وتلك علامة جدّ إيجابية تدلّ على أن هذا الطفل يتمتع بالصفات التالية:

- ١ - عدم وجود أمراض عقلية في العائلة.
- ٢ - أن ظروف الحمل كانت ظروفًا جيدة جداً.
- ٣ - عند الولادة كانت كل الفحوصات السريرية ممتازة.

بالمقابل فإن تأخر ظهور الضحكة الأولى يدل على بعض المعاناة سواء كانت في ظروف الحمل أو في عملية الولادة أو تدلّ على وجود أمراض وراثية بالعائلتين.

في كل الأحوال، السبب الأساس الذي يولد الضحكة الأولى عند الرضيع كان سبباً واحداً، ولجميع الحالات التي قامت الدراسة عليها، وهو تقديم الثدي للطفل. والضحكة لا تبين لنا أن الطفل قادر على إدراك المشاعر السلبية والإيجابية فحسب، بل تبين أيضاً أن الطفل صار قادراً على التمييز ما بين هذه المشاعر.

عندما تعمق الباحثون في دراسة تفاصيل العوامل المساعدة لظهور الضحكة الأولى، تبين عامل ثانٍ لا يقل أهمية عن العوامل التي ذُكرت، وهو موقف الأم من طفلها بحيث كلما ازداد حنان الأم أثناء الإرضاع، كلما بكرت الضحكة الأولى بالظهور، فإدراك الطفل للحنان وإحساسه فيه من أهم المشاعر الإيجابية التي تغذي الوضع النفسي للرضيع.

ثالثاً عامل الملامسة. فإذا كان الطفل يتواصل مع المحيط بلغة البكاء والضحك فإن أول لغة تواصل للكبار مع الطفل هي عن طريق الملامسة. وهنا نعرف أهمية الرضاعة لأنها من أفضل أساليب الملامسة بين الوليد وأحب الناس إلى قلبه وأحلى العطور إلى حاسة الشم لديه، ومنذ الولادة يتشوق الوليد للملامسة التي تعتبر عملية مهمة جداً في تطوير كل الإدراكات ومن بينها تطوير ذكائه.

* عندما أبعث صغار القردة عن أمهاتها وحرموها من ملامستها أدى هذا إلى اضطراب في نموهم النفسي، ولما خيّر القرد الرضيع ما بين أم صناعية مصنوعة من مخمل أو أم صناعية مصنوعة من معدن ليرضع منها، اختار الأم المصنوعة من مخمل، وهذا دليل على أهمية الملامسة، حتى عند الحيوان.

كلنا نعرف أن جداتنا وأغلب أمهاتنا في السابق كن يدهن جسم الوليد بزيت الزيتون الدافئ، عملية الملامسة هذه مهمة خاصة إذا مزجتها الأم بكثير من المناجاة والمناغاة، وخاصة لأن الرسول ﷺ وصى بالادهان بالزيت - «لكن طبعاً لا ننصح بأن يكون الادهان بالزيت قبل غسل الطفل بوقت قصير، حتى نستطيع السيطرة على حملة وهو في الماء» - وبالتالي فإن دهن جسم الطفل بالكريم، وعملية تغيير الحفاض ممكن أن تكون، ويجب أن تكون، فترة تواصل ومناجاة بين الأم وولدها.

نعود لنؤكد على أهمية الرضاعة لأنها واحدة من أفضل طرق الملامسة فهي بالإضافة إلى ذلك تحتوي على الإحساس بالدفء والحنان وأخيراً هي عملية إشباع غذائي للطفل.

وفي ملخص لأهم النصائح المتحبه أن تلتزم بها الأم أو المربي تجاه الرضيع.

أولاً: الاستجابة لحاجات الطفل، حتى لا يعاني من مشاعر سلبية.

ثانياً: تشجيع المشاعر الإيجابية عند الرضيع.

ثالثاً: تشجيع الطفل على الضحك وتكرار الحركات والأسباب التي تدفعه إلى الضحك. تعريض الطفل لأصوات تضحكه خاصة صوت ضحكات الأم.

رابعاً: مساعدة الطفل على تطوير قدراته الإدراكية عن طريق إحاطته بالحنان والإكثار من الملامسة والاحتضان.

وأخيراً نضيف أن تطوير أساليب التخاطب واللامسة والضحك، طبعاً بالإضافة للإشراف الطبي المعتدل تعطي نتائج باهرة، مثل المشي قبل السن المعتاد، وحتى التلفظ بكلمات أولى أبكر من المعتاد.

مهارات العناية بالوليد

إن الأيام الأولى بعد الولادة أيام يحصل فيها متغيرات كثيرة، والأم خاصة، الأم التي تنجب للمرة الأولى تتراكم الضغوطات عليها: الاعتناء بالوليد، رضاعته ونظافته، نظافة البيت، إعداد الطعام، استقبال المهنئين؛ وأخيراً وليس آخراً سراعاة الزوج والحفاظ على حقوقه. يا هل ترى في خضم كل هذه الضغوطات، ماذا يمكن أن تفعل هذه الأم الحديثة العهد بالولادة والتي لا زالت هي شخصياً تعاني من آثار فترة حمل طويلة وآلام ولادة وقلق وضغط نفسي؟ ماذا يجب أن تفعل وكيف يمكن أن تواجه كل الضغوطات والمتطلبات؟ هل يلزم عليها القيام بكل الأمور لوحدها؟ هل يجوز لها أن تطلب المساعدة من أحد؟ ومن أفضل الناس المؤهلين لمساعدتها؟

أم الوليد

بدايةً، يجب على الأم الحديثة العهد أن يكون لديها ثقة كبيرة بنفسها، وإذا كانت قد تحصنت بعدد من النصائح تكون قد حضرت نفسها بطريقة جيدة لمواجهة الأيام الأولى أو الشهر الأول بشكل خاص. الثقة بالنفس تجعل أم المولود تقدر كل المهام المتوجبة، وتساعد في وضع هذه المهام في سلم أولويات. ومما يوافق عليه الجميع أن إرضاع الطفل ونظافته هو الأمر الأهم، ومن ثم راحة الأم وغذاءها، لأنه ومع أهمية الأمور الأخرى؛ من مراعاة حقوق الزوج، نظافة البيت واستقبال المهنئين، يمكن تأخيرها نوعاً ما، إلا أن إرضاع الوليد ونظافته ومن ثم راحة الأم وغذاءها أمران لا يمكن تأخيرهما بتاتاً لأن عواقب تأخير هذه الأمور يؤثر على كل الأمور الأخرى.

إذن مع وضع سلم أولويات، والاهتمام بالأهم، ومن ثم المهم، تعرف أم المولود أين تستنفذ طاقتها، وكيف تحافظ عليها خاصة لأن الاعتناء بالرضيع

عملية طويلة الأجل ولن تنتهي بعد يوم أو يومين. من هنا تحتاج الأم لطلب المساعدة من الغير أو بالأحرى تحتاج لأن يساعدها الآخرون. من أفضل المرشحين ليمد يد العون الوالدة، والأخت، والدة الزوج، وطبعاً الزوج. الظروف المادية حرجة، ولا تستطيع كل سيدة أن تؤمن خادمة أو مربية منزل، حتى تساعدها، لذلك تضطر لأن تعتمد على الأهل للمساعدة.

في العادة، عندما تكون المساعدة من الأم أو الأخت تكون أم المولود في حالة من الراحة النفسية لأن أمها وأختها يعرفان طبعها ويعرفان ما تحب وما لا تحب، لذلك ستعملان بحسب ذوقها، وحتى إذا لم تجر الأمور على مزاجها يمكنها التحاور معهما وأن تصارحهما في هذا الموضوع.

الوضع يكون أصعب إذا كانت المساعدة من والدة الزوج، وهنا يجب على أم المولود ووالدة الزوج أن تتحلى بأكبر قدر من الحكمة والمسؤولية، حتى لا تجعلنا من هذه الفترة الجميلة من عمر الرضيع فترة عصية، وفترة مشحونة بالانفعالات النفسية.

من المؤكد أن أم المولود قد هيأت نفسها لتعتني بوليدها بطريقة معينة، ومن الممكن أن تكون هذه الطريقة تماماً كالطريقة التي تربت عليها هي، وقد تحب أن تدخل بعض التعديلات التي اطلعت عليها.

من ناحية أخرى فإن والدة الزوج لديها الخبرة والثقة بأن هذا هو الأسلوب الصحيح للتعامل مع الوليد، خاصة إذا كان ذكراً وبالأخص إذا كان يحمل اسم جدّه.

كيف يجب أن تسير الأمور؟ وطريقة من يجب أن تتبع؟ أسئلة في غاية الأهمية، ولكي نجيب عليها يجب أن نركز على عاملا الثقة والمعرفة اللذان حرّضنا أم المولود على أن تسلح بهما. إذا كان هناك قدر من المعرفة والثقة بالنفس عند أم المولود يمكن لها أن ترتاح قليلاً وأن تستمتع بكل العون والمساندة التي تقدم إليها. بالنهاية هذا وليدها وبعد فترة بسيطة الكل سيتعب ويعود إلى بيته ويبقى الوليد معها، وعلى الأرجح فإن عادات أم الزوج مهما كانت قديمة لا يمكن أن تسيء لحفيدها.

كلمة إلى أم المولود، «عليك أن تظهرى كل علامات التقدير والإعجاب

لأم زوجك، وإذا ما وجدت منها أمراً مستغرباً أو أمراً لم ترغبي فيه قولي بكل ثقة ولطف: «لكن الطيب طلب مني أن أقوم بهذا الأمر بهذا الأسلوب، دعينا نجرب هذه الطريقة، وإذا لم تنفع أسأل الطيب عن طريقة أفضل». اختاري كلماتك واجعلي أسلوب الحوار لطيفاً وليناً واطهري تقديرك دائماً. من المؤكد أنك أنت وجدة الرضيع تريدان له الأفضل وما من أحد يحب أن يؤذيه، لذلك ارتاحي وخففي عن نفسك واستمتعي بكل لحظة مساعدة يمكن أن تقدم لك.

أم الزوج

كلمة أخرى إلى أم الزوج: يجب أن تعرفي أن الزمن تغير وأن أساليب التعاطي مع الأطفال تتغير مع الوقت، ومع أنك أكيدة أن أسلوبك نفع مع أولادك، لكن ربما قد ظهر أسلوب أفضل. يجب أن نكون مرنين ونحن نتعامل مع جيل جديد، ويجب أن نكون منفتحين لكي نقبل الآراء والأفكار الجديدة وليس من الخطأ أن تسأل أم الطفل إذا كانت تحب الأمور بهذه الطريقة فأنت تقدمين مساعدة والمساعدة لها حدود وليست فرضاً. صحيح أن هذا الطفل هو ابن ابنك لكن هو ابن أمه التي سوف تقضي معه وقتاً أطول بكثير من وقتك معه، فهي التي يجب أن تختار ما يريحها على المدى الطويل. ليكن قلبك كبيراً واستوعي زوجة ابنك وأرشدتها إذا كانت بحاجة للإرشاد. لقد توافقنا أنه من الأفضل ألا نعطي النصيحة إلا إذا طلبت منا فكيف بنا إذا تدخلنا وفرضنا أسلوباً تربوياً على زوجة الابن؟ ومثلما كان لك أنت وقت ربيت واستمعت بأولادك واخترت الأسلوب الذي استرشدته، دعي زوجة ابنك تختار وتسترشد الأسلوب الذي تجده مناسباً، إذا شعرت أن هناك أخطاء معينة نبهي بأسلوب لين، وليكن عندك الثقة أنها أمه وأنها لا يمكن أن تؤذيه ومع الوقت سوف تتعلم من خطئها.

الزوج

والكلمة الأخيرة التي نحب أن نوجهها هي للزوج. لقد سمعنا كثيراً عن أزواج يتبرمون من فترة الحمل وفترة الولادة لأنها تشعرهم بالإهمال من قبل زوجاتهم، أو حتى بالغيرة لأن اهتمام الزوجة صار منصباً على الوليد حتى أن بعض الناس يلومون الزوجة لأنها تهمل الزوج ويصير همها الأكبر الاعتناء بالوليد وراحتها هي بالذات.

لا أعتقد أن هذه الحالة تسود يومنا الحاضر لأن الزوج صار أكثر وعياً من قبل وصار على علم تام بأهمية هذه الفترة وكمية الضغوطات الجسدية والنفسية التي تعاني منها زوجته فصدق الله العظيم حين قال: ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَى وَهْنٍ﴾ [لقمان: الآية ١٤] . ومن المؤكد أن الزوج صار أوعى لأهمية الدور الذي يتوجب عليه في هذه المرحلة، وكم من المهم أن يساعد زوجته مساندة فعلية عملية؛ يحمل معها الطفل، يساعد في تغيله، يساعد على احتضانه لإسكاته، وخاصة في الليل عندما تشتد نوبات البكاء. سبق وتكلمنا عن المشاركة وكيف أنها مستحبة ومطلوبة بين الشريكين، فأين يمكن أن تكون المشاركة أفضل من هذا الوقت؟ المشاركة تخفف الأعباء عن الزوجة وتساعد على أن ترتاح، وبالتالي تستطيع على القيام بواجباتها تجاه الزوج، كما هو مستحب. الأنانية مرفوضة والمطلوب أن يتخلى الزوج عن أنانيته وأن لا يفكر بأن البيت يجب أن يكون أنظف ما يكون، وأهدأ ما يكون، والطعام حاضر على أكمل وجه بدون أن يحاول مد يد العون والمساندة لزوجته. حتى لو كان قادراً على أن يؤمن لها خادمة، فالمساندة في تربية الوليد تبدأ من هذه اللحظة، والمشاركة التي سبق الحديث عنها يجب أن تبدأ أيضاً من هذه اللحظة. الزوج هو الحصانة، حتى لا تدخل المشاكل، خاصة بين زوجته وأمه. إذا عرف الزوج أن يكون لبقاً ويسترضي أمه وبنفس الوقت يحافظ على قيمة زوجته المعنوية ويعرف والدته بأن زوجته تبذل جهودها لإسعاده والعناية بالوليد يكون الحصانة السليمة لجميع أفراد الأسرة..

الزوج هو الحصن الذي يجعل كلاً من السيدتين الأقرب إلى قلبه تأخذ مكانها المناسب وتقف عنده بدون أن يقوي واحدة على الأخرى أو يتهين بواحدة أمام الأخرى. الزوج مسؤول بشدة لأنه منذ هذه اللحظات سيكون المثل الأعلى الذي يتطلع إليه الوليد ويقلده باحترامه لجده وبالتالي لوالدته. الزوج له دور معنوي كبير في جعل هذه الفترة التي تملأها الضغوطات النفسية والاجتماعية والمتغيرات المتسارعة من أجمل الأوقات إذا عرف أن يقوم بدوره على أكمل وجه.

مهارات التربية الجسدية

عندما نجد إرشاداً إلهياً أو هدياً من الرسالة النبوية لأي سياسة تربوية نشعر براحة أكبر ونعرف أن ما نقوم به هو صحيح، فبحانه وتعالى يقول في سورة قريش: ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ﴾ [قريش: الآية ٤] فبحانه ربط الغذاء الجسدي والأمن من الخوف ربطاً متلازماً كأساسٍ للتربية السليمة، وفي كل مراحل تعاملنا مع الأبناء، وحتى في كل مراحل الحياة البشرية من الضروري أن نلاحظ هذين الأمرين؛ التغذية والإحساس بالأمن والاطمئنان، وإذا فكرنا جيداً ندرك أن الرضيع والطفل في السنين الأولى أحوج ما يكونا إلى تأمين هذين الأمرين.

ما هي أهم الملاحظات للاهتمام بهاتين الخطوتين، الغذاء والأمن؟ بالنسبة للتربية الجسدية، أهم النقاط التي تعني الآباء هي: غذاء الوليد، نومه، نظافته، الرياضة والنزهة.

الغذاء

وبالنسبة للغذاء، فإن رب العالمين قد تولى هذا الأمر عنا وأمن الرضاعة التي تغذي الرضيع جسدياً ونفسياً: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَ﴾ [البقرة: الآية ٢٣٣]. ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلُهَا فِي عَامَيْنِ﴾ [لقمان: الآية ١٤].

دعوة صريحة إلى الرضاعة، ودعوة صريحة إلى إرضاع الوليد مدة كافية تتجاوز الأشهر الستة الأولى من عمره.

أما عن أسلوب الرضاعة، فإن التجارب والمنطق تقول أن الرضيع في الشهر الأول إلى الأربعين يوماً تكون له الكلمة الفصل، يعني أن الأم تتجاوب مع

بكاء الرضيع بإعطائه الثدي أو تبديل ثيابه وحمله وحضنه كلما شعرت أنه بحاجة إلى هذه الأمور. الأمر الوحيد الذي يمكن للأم أن تتدخل فيه هو تنظيم وقت الاستحمام، فهي التي تقرر هذا الأمر بحسب وقتها، صباحاً أو مساءً. ومن المتحّب أن يكون الاغتسال صباحاً ويستمرّ على هذا النحو حوالي الشهر، بعد ذلك يمكنها أن تحوّل الاغتسال إلى المساء، حوالي الخامسة أو السادسة مساءً، خاصة إذا كانت ستضطر إلى الخروج للعمل. بعد أربعين يوماً يمكن أن تتدخل الأم رويداً رويداً لتضع نظاماً يناسب الطفل ويناسبها. فترات الرضاعة يمكن أن تتباعد تدريجياً وتصبح ثلاث ساعات إلى أربع ساعات، وبدءاً من عمر الثلاثة أشهر من الطبيعي أن تمتنع الأم عن إرضاع وليدها بعد الساعة الحادية عشر مساءً وتعالج بكاء الليل بشربة ماء ونقل الإحساس بالأمان إليه، ثم لا تعود إلى إرضاعه قبل الساعة الخامسة صباحاً. هذا الأسلوب يجعل نظام الطفل أسهل بكثير وفظامه أيسر كذلك.

وهنا أورد نصيحة صغيرة بناءً على تجربة شخصية تساعد الطفل على التخلص من عادة سيئة وهي مصّ الإصبع أو التعمّد على (اللهاية) لزمان طويل، ذلك ألا تعطي (اللهاية) ليلاً، فبالرغم من أن إعطائها للوليد ليلاً يخفف من قيام الأم، لكن مشاكل هذه العادة على المدى البعيد تكون صعبة جداً ولا نقدر أن نخلص الوليد منها بسهولة.

النظام

بعد الثلاثة أشهر من الضروري أن يعرف الرضيع أن الليل وقت للنوم ويتعوّد ألا يطعم شيئاً ما بين الحادية عشرة إلى الخامسة صباحاً، لكن الحضن، وإعطاء الشعور بالأمان، مع قليل من الماء أمور لا تخرج عن الضرورة أبداً. طبعاً يجب أن نكون مرنين، وهناك نسبة قليلة من الأبناء لا تتجيب لهذا التدرّج، وقد يكون على الأم أن تؤخر وضع النظام إلى الشهر الرابع، ولكن بعد أربعة أشهر من الضروري أن يوضع نظام للرضاعة ونظام للنوم يكون مريحاً للأم وللرضيع معاً.

راجع بعض الكتب التربوية، واستشير الطبيب وإذا وضع النظام بحب يتجاوب الطفل ويكون سعيداً آمناً.

كلما تقدم الطفل بالسن، كلما قلّت فترات النوم، دعيه هو يحدّد فترات النوم النهارية ومع الوقت فإن مساعدته في ألاّ ينام بعد الساعة الثالثة أو الرابعة بعد الظهر تدخله في نظام جيّد لينام باكراً ولينام أطول فترة ممكنة خلال الليل خاصة إذا انتقل وقت الاغتسال إلى الساعة السادسة بعد الظهر، هذه النصيحة داومت عليها شخصياً وساعدتني في أن يكون نوم الأبناء باكراً وطوال الليل.

الاجتسال

الاستحمام ضروري، وإذا عرفنا كيف نكون هادئين، فرحين أثناء اغتسال الأبناء، سينقل هذا الشعور إلى الرضيع فيستمتع خلال هذه الفترة. الرضيع بطبعه يحب الماء، لا ننسى أنه طوال فترة الحمل كان محاطاً بالماء فإذا انتبهنا إلى ألاّ تكون الماء ساخنة جداً وألاّ نصب كمية كبيرة على رأسه بحيث يشعر بانقطاع نفسه لن يخاف من الماء. لكن إذا كانت الأم مضطربة وغير واثقة من نفسها، سينتقل هذا الإحساس إلى الرضيع وبالتالي يشعر بعدم الأمان. حاولي أن تستعيني بأشخاص واثقين محبين بداية الأمر، وأهم من ذلك ألاّ تغطّي الوليد في حوض ماء قبل أربعة أشهر، حتى لا يتعرض لتجربة تجعله يخاف من الماء، الاستحمام مع الوقت سيصير فترة للمرح والاستمتاع وبعد عدة أشهر إذا وضعنا بعض ألعاب البلاستيك على أشكال مختلفة خاصة أشكال الحيوانات تسبح مع الطفل، وإذا ساعد الأزواج في عملية الاستحمام تتحول هذه الدقائق إلى فترة سعادة لكل أفراد العائلة.

الرياضة

هل من الممكن أن يزاول الطفل الرياضة؟ ولم لا؟ التدليك الناعم لأطراف الرضيع خاصة بالزيوت أو الكريمات المخصصة للأطفال هي الرياضة التي نشجع الأمهات أن يكثرن منها؛ فحسب وقتك أيتها الأم وبكل روية وحب دلّكي أجزاء كبيرة من جسم الوليد خاصة بعد تبديل (الحفاض). لا تجهدي نفسك ولا تجهدي طفلك، حاولي مرّة على أقل تقدير أن تدلكي كل جسم الطفل بكريم. أيضاً اثني أطراف الطفل واليدين والرجلين على بعضها البعض بليونة، هذا نوع من الرياضة يساعد الطفل، ابتمي وغنيّ وأنت تمارسين كل هذه الحركات لأن هذه العمليّة مهمّة لتقوية عضلات الطفل، يعني أنتِ من خلالها تساعدني قدراته

الحركية، كما تقوي التواصل الاجتماعي النفسي. وهناك نظريات جديدة تؤكد أن كل عمليات اللمس تساعد على نمو إدراكات الطفل الفكرية، أي نمو ذكائه.

النزهة

يبقى أن نتحدث عن النزهة عند الأطفال، فتغيير الهواء يساعد الجسم على التكيف مع تقلبات الجو، الطفل الذي يبقى في غرفة دافئة باستمرار ولا يخرج منها، حتى لا يتعرض لاختلافات الحرارة والهواء يكون معرضاً أكثر من غيره لانتكاسات صحية ويكون قليل الشهية، حتى أن لون بشرته يميل إلى الاصفرار. وعلى العكس فإن الهواء البارد يزيد الشهية ويزيد النشاط ويورد الخدود. كلنا نرى أطفال المناطق الباردة كيف يكونوا أصحاء وموردين. المتحّب أن يتغيّر هواء غرفة الطفل مرتين في اليوم، أيضاً من المستحسن أن نفتح نافذة الغرفة بعض الشيء ونُدخل بعض الهواء البارد خاصة في الشتاء، والأفضل من ذلك أن يخرج الطفل من البيت لفترة ساعتين أو ثلاث ساعات خاصة في أيام الصّحو غير العاصفة.

أفضل وقت يتعرض فيه الطفل للهواء الطلق في فصل الشتاء هو منتصف النهار يعني ما بين الساعة العاشرة والساعة الثانية عشر صباحاً، هذا التوقيت غير مناسب في فصل الصيف. إذا كان هناك مجال للخروج إلى حديقة أمام المنزل أو قريبة من البيت أو حتى إذا كان الخروج إلى الشارع العام والطفل بالعربة الخاصة به يلبس ثياباً مناسبة دافئة لتشجع ونخرجه ونعرضه للهواء ولأشعة الشمس. وليكن في المعلوم أن هذه النزهات مهمة جداً والأهم أن نحافظ عليها قدر المستطاع وجميل جداً أن نضيف عنصر وجود الناس وخاصة أطفال آخرين عندما يبلغ طفلنا عمر السنة، بعد السنة يستأنس الطفل بوجود أناس حوله. النزهة الخاصة بالطفل هي الخروج إلى الهواء الطلق والتعرض لأشعة الشمس، وليس التنقل به من بيت إلى بيت، فنزهات كهذه تكون خاصة بالأم. إذا كنا غير قادرين على أن نخرج خارج البيت، بالتأكيد هناك غرفة محايدة تدخلها أشعة الشمس ويكون فيها الهواء نظيفاً، لكن تبقى النزهة بالعربة الخاصة بالطفل إلى الهواء الطلق أفضل. كلنا يعرف أن الشمس ضرورية وتساعد في تكوين Vitamine D لتقوية العظام، لذا الحفاظ على التعرض للشمس أمرٌ ضروري، لكن علينا أن نتبه

أن الشمس المباشرة ولفترة طويلة مضرّة، والأفضل التعرض للشمس من خلال ظل ولو وقت لا يتعدى العشرين أو الثلاثين دقيقة.

إذا كان الطفل راضياً عن طعامه، مرتاحاً للإحساس بالأمان ويتعرض لما يكفيه من الهواء والشمس، سينام لفترة أطول ويكون نومه مريحاً جداً ويعكس إحساساً بسعادة تجعل كل الآباء سعداء.

المهارات الحركية والاجتماعية والإدراكات العقلية

في سياق حديثنا عن تربية الأبناء نريد أن نذكر أن التربية السليمة عملية متداخلة مع بعضها البعض، يعني منذ أن يكون الابن صغيراً ومنذ أن كان يُغذى ويُعتنى به جسدياً هناك أنماط أخرى من التفاعلات تتكون وهي التي تؤثر على عواطفه، حركاته، إدراكاته واجتماعياته، فعلياً ألا نُفصّل الأمور ونعرف أن أي فعل نقوم به تجاه الطفل يترتب عليه جملة من التفاعلات عديدة الجوانب.

تحدثنا سابقاً عن الخطوط العريضة للتربية الجسدية وعرفنا أن العناية الجسدية هي المدخل للتفاعلات العاطفية عند الطفل خاصة عندما نمزج كل الخطوات التي نقوم بها بحسّ كبير من الحب ينقل إحساساً بالأمان للوليد، ﴿أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ [قُرْش: الآية ٤].

المهارات الحركية

في الأيام الأولى إذا فتح الوليد عينيه أو انتبه للأصوات، أو أقل حركة يقوم فيها تكون مثار إعجاب ودهشة عند الكبار. كل طفل يمر بكل مراحل الجنس البشري، بنموه وحركاته وأغلبنا يكون دهشاً مع أول طفل، لكن عندما يولد الطفل الثاني تخف دهشتنا مع أنه يقوم بنفس الحركات أو أفضل منها لوجود كائن صغير في البيت يتفاعل معه.

فيما نحن نراقب أولادنا نكون متلهفين حتى يقوم بالحركة التي يجب أن يقوم بها في وقتها ونكون فخورين جداً عندما يقوم بحركة نشعر أنها قبل الأوان، ونقلق كثيراً إذا قام ابن الجيران أو ابن خالته الذي يوازيه في العمر بحركة ولو صغيرة قبل طفلنا بعدة أيام. يجب ألا ننسى عامل الفروقات الفردية وأن لدى كل طفل استعداد مختلف عن الآخر، كل ما يمكننا عمله في هذه الفترة أن نتعامل معه على أنه كائن تنمو به كل القدرات مع بعضها البعض وأن كل تفاعل بينه وبين

المحيط يؤثر على تطور عواطفه، على تطور علاقاته مع المحيطين وعلى تطور إدراكاته العقلية.

أنا كأم أو كأب عليّ أن أظهر أكبر حس من الحب وعليّ أن أنقل أكبر قدر من إحساس الأمان في كل الأمور التي أقوم بها مع الطفل، هذه هي المظلة الكبيرة التي يجب أن تظل كل حركاتي ويجب ألاّ ننسى هذا الأمر أبداً.

وباختصار كبير سوف نعطي فكرة عن تطور الطفل.

فيما يلي الحركات هي أول الأمور الظاهرة التي تعطي فكرة عن نمو الوليد، الوقت الذي يرفع فيه رأسه، كم من الوقت يبقيه مرفوعاً؟ كيف يمسك الأشياء بيديه؟ متى يجلس؟ متى يزحف ومتى يقف؟ وأخيراً متى يمشي؟ صحيح أن هناك معدل عمر للطفل الذي لا يعاني من مشاكل، حتى يقوم بهذه الأعمال، لكن الفروقات الفردية كبيرة جداً ما بين طفل وطفل وتدخل بعض الأمراض، يعيق نمو هذه الحركات، وبعض التأخير يجب أن لا يكون مصدر قلق عند الآباء.

المهارات الاجتماعية

التطور الآخر الذي يتكون في هذه الفترة هو تطور الطفل الاجتماعي. آخر النظريات المعاصرة التي تفسر تطور القدرات الاجتماعية عند الأطفال تقول أن الطفل يتعلم من الكبار، إما عن طريق الممارسة الفعلية بمعنى أنه يفعل كل ما يعلمه له الكبار، وإما عن طريق مشاهدتهم وتقليدهم، فعملية التعلم تبدأ باكراً جداً. بعض الأحيان عندما نسمع أحدهم يقول: «إن هذا الولد هو ابن أبيه» أو «هو مثل أمه في هذا الأمر» فهذا لأننا نحن من علمه أن يتصرف بهذا الأسلوب أو هو رأنا نفعل وأخذ يقلدنا. لا ننتبه كثيراً إلى هذا الأمر ونظن أن الأطفال لا يفهمون، على العكس هم يفهمون ويبدأون باكتساب عاداتنا وأفعالنا ويقلدونها، لذا من الضروري جداً أن ننتبه كيف نحب أن ينشأ الأبناء وعلى هذا الأساس نتصرف ونكون القدوة السليمة وبكل الأعمار. ما من طفل يخلق عصياً أو عدوانياً بالمطلق، هذه أنماط من التصرف يتعلمها الطفل من المحيط أو من إحساس بعدم الأمان انتقل إليه مبكراً خاصة من الأم لأنها أكثر إنسان يمضي معه الطفل وقتاً فإن كانوا منذ الصغر يشعرون بخوفنا واضطرابنا أو عصبيتنا، ينتقل

هذا الإحساس إليهم فيصبحوا عدوانيين، وقبل أن تتغرب الأم وتقول: لا أعرف لِمَ هذا الولد في بكاء مستمر أو ابني حساس جداً ويخاف كثيراً، الأفضل أن تتوقف عند تصرفاتها تجاهه وتحاسب نفسها، أو تفكر بتصرفات الآخرين تجاه طفلها وتتعرف على مصدر العصبية من حيث ينتقل. إلا أن هنالك نسبة ضئيلة من الأبناء تحتاج إلى استشارة طبيب أو مرشد نفسي.

أكثر الدراسات تؤكد أهمية التعليم بالمشاهدة عند الأبناء يعني تأثرهم بالقوة المحيطة، فإذا أراد الآباء أن يكون أولادهم هادئين سعداء يتعاملون مع المحيط بإيجابية، من الضروري أن يكون الآباء أنفسهم هادئين سعداء يتعاملون مع المحيط بإيجابية.

الإدراكات العقلية

أهم نمو أو تطوّر يشغل بال الآباء هو التطور الفكري أو العقلي وتراهم دائماً يتساءلون: هل يا ترى سيكون ابني ذكياً؟

إن فكرة القدرات العقلية أو الذكاء تطورت تطوراً سريعاً وأصبح لدينا تأكيدات أكثر أن المحيط والخبرات التي يتعرّف الطفل إليها تؤثر كثيراً على نمو الذكاء لديه، وفكرة أن الطفل يولد ذكياً عادت لتأخذ حجمها الطبيعي وصار يمكن لنا أن نؤكد أن أموراً كثيرة يمكن للطفل أن يتعلمها تساعد على نمو ذكائه. هناك دراسة طبقت على بعض الأطفال الذين اتصفوا من خلال مقياس الذكاء بذكاء متدن، ولما تبنتهم أسرة يتمتع أفرادها بنسب عالية من الذكاء تطورت عند هؤلاء الأطفال الإدراكات العقلية وصاروا يتمتعون بقدرة ذكاء عالية مثل ذكاء الآباء الذين تبنوهم. هذا بالإضافة إلى أن مفهوم الذكاء تطور ولم يعد القدرة على العمليات الحسابية فقط، بل صار أشمل بكثير وصار القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء، القدرة على الإبداع، والتجديد، القدرة على التعلّم والتفكير، على الفهم والاستيعاب، على التخيل والتذكر، القدرة على حلّ المشكلات ومن ثم القدرة على الإحساس. يعني أن مفهوم الذكاء صار أشمل بكثير وبعبارة أخرى، كل الأبناء أذكاء كل بطريقته الخاصة، ونحن من يجب أن يكون حريص في فهم كل الإدراكات التي ذكرت ونكون حريصين أكثر فتتعرف على قدرات الأبناء الفردية ونميتها ولا نصرّ على نوع واحد من الذكاء كأن يكون

قوياً مجتهداً في مادة الحساب ومادة العلوم. إذا استطعت أن أساعد طفلي، حتى يكون مرناً في تعاملاته، مستقلاً مسؤولاً، مثابراً في عمله معتمداً على نفسه، وإذا واجه أي مشكلة يعمل على حلها، يكون طفلي متلحاً بأكبر قدر من الذكاء الاجتماعي الذي يحتاج إليه أكثر من ذكاء الحساب والعلوم.

هل من أسلوب معين يمكن أن يتبعه الآباء لتعميق هذه القدرات خاصة القدرات العقلية؟ نعم بالتأكيد.

أولاً: كل تفاعل بينه وبين الكبار مخزون لتطوير الذكاء الاجتماعي، فمن الضروري أن نكون واعين بتعاملنا معهم في كل الأمور الحياتية وبدون استثناء.

ثانياً: يمكننا أن نساعد الطفل في أن يقتني ألعاباً تنمي هذه القدرات، مكعبات، ألعاب تركيب، وألعاب لفك الرموز والألغاز والشطرنج. الألعاب كثيرة ومن الضروري حسن اختيار اللعبة، والتنوع باختيار الألعاب لتنبية كل القدرات من تركيز، تذكر، وتحليل.

ثالثاً: يجب أن نشجع الأبناء على الابتكار والإبداع، يعني إذا فكّر بفكرة ألا نستخفّ بها وناقشها معه، ونساعده على تطويرها، مهما كانت الفكرة صغيرة أو العمل بدائياً، من الضروري ألا نستخف فيه ونبدي كل التشجيع والإعجاب.

رابعاً: القراءة والاطلاع. القراءة على أنواعها: كتب دينية، اجتماعية، علمية، قصص. القراءة عمل مهم جداً ومن الضروري تنويعه وتعويد الأبناء على القراءة منذ الطفولة. تخصيص ربع ساعة أو نصف ساعة للقراءة كل يوم عمل ضروري جداً. وإذا بدأنا نقصّ القصة أو الخبر باللغة المحلّية فليس ذلك من الخطأ ولكن على شرط أن نتحول إلى القراءة باللغة الفصحى، حتى يتعود الأبناء الاستماع إلى لغة القرآن ويعونها باكرًا.

ونختم بخبر عن ذكاء الطفل في الإسلام: قيد للفتح بن خاقان وهو صبي: «أرأيت يا فتح أحسن من هذا الفص لخاتم في يد»، فقال الطفل الصغير: «نعم يا أمير المؤمنين، اليد التي فيها أحسن منه».