



الفصل السادس:
نوعية الألعاب والأنشطة
التي تساهم في تعلم
الطفل

في وضعنا الحالي أخشى فقدان المعني الحقيقي للطفولة وما ينبغي أن تكون عليه حياة الطفل.

فاليوم بدلا من إرسال الأطفال خارج المنزل للعب، فإننا نجعلهم يجلسون لمشاهدة التلفزيون لساعات طويلة أثناء سنوات تكوين وتشكيل عقولهم، وطوال الوقت يحدقون في صور مزيفة لا طعم ولا رائحة لها ولا ملمس وبعيدة كل البعد عن العالم الحقيقي. في تلك الأثناء يضمّر خيالهم من

جراء عدم الاستخدام وتضمّر قدرتهم على أخذ زمام المبادرة وفضولهم وقدرتهم على حل المشكلات، كما يضمّر إبداعهم أيضا.

واليوم بدلا من منح الأطفال فرصا كثيرة ومواد خام لإبداع ألعاب مصنوعة باليد، فإننا نعطيهم الكثير من الألعاب المصنّعة في المصانع والتي لا تحفّز الخيال.

وبدلا من القراءة للأطفال وترك الباقي للزمن والمعلمي المدرسة، أصبحنا نقحم الحروف والأرقام في حياة الطفل قبل سن دخول المدرسة، وتغاضينا كلية على أن المراحل الأولى من الطفولة لا علاقة لها بالحروف والأرقام ولكنها مخصصة للعب. وفي الحقيقة نحن لانكن الكثير من الاحترام للإسهام الكبير الذي يسهم به اللعب في النمو الصحي والنفسي للطفل. واعتدنا أن نقول "إنه يلعب ويلهو فقط" على الرغم من أن "مجرد اللعب" هو أساس وروح الطفولة.

كيف يشعر الأطفال اليوم بالملل لأن آباءهم يوفرّون لهم العديد من الأشياء والأنشطة بشكل مبالغ فيه؟ في الحقيقة إن إجابة هذا السؤال متضمنة في السؤال نفسه، فأطفال اليوم يشعرون بالملل لأن آباءهم يوفرّون لهم العديد من الأشياء والأنشطة بشكل مبالغ فيه.

حيث نجد أن الكم الأكثر من اللازم من الألعاب يعوق قدرة الطفل على اتخاذ القرارات الإبداعية، ولا يمكنه تحديد ما سيفعله بعد ذلك لأن الزحام من حوله يفرض عليه الكثير جدّا من الخيارات، ولذلك يتراجع عن تلك الفوضى قائلا: "ليس لدي ما أفعله".



في بادئ الأمر يتضايق الآباء من تعبيره عن قلة الخيلة، ولكن في النهاية يملون من تدمره وصراخه ويتناعون له لعبة جديدة.. تفلح تلك الحركة ! إنه يكف عن الشكوى لفترة قصيرة فقط. وبمجرد أن يخبو اهتمامه باللعبة سيشعر مرة أخرى بالملل.

وما لا يدركه الآباء أنه بدلاً من حل مشكلة شعور الطفل بالملل فإن اللعبة الجديدة تجعل حالته تزداد سوءاً. وعلى المدى الطويل يزيد ذلك فقط من حالة الفوضى ويعزز من إدمانه المتزايد لاقتناء الأشياء.

ويتعلق شعور الطفل بالملل أيضاً بنوع الألعاب التي يتناوعها له الآباء. وفي معظم الأحوال فإن ألعاب اليوم ذات بعد واحد عربية أو قارب أو هذا أو ذاك. وهذه هي الطبيعة الأحادية للألعاب التي تنتجها المصانع، تعوق قدرة الطفل على التعبير عن خياله وإبداعه مما يجعل الملل أكيد الحدوث.

الخلاصة: هي أنه مع توافر النوايا الحسنة فلقد نجحنا في منع أطفال اليوم من دخول عالم "اصنعها بنفسك" الساحر الخاص بمرحلة الطفولة. وغالباً لا يعرف أطفال اليوم فن "اصنعها بنفسك". لماذا؟ لأنهم غير مضطرين لذلك.

ومن خلال لعبة "اصنعها بنفسك" السحرية يتمرن الأطفال على استخدام الخيال والإبداع والمبادرة والذكاء والقدرة على حل المشكلات والاعتماد على النفس. وفي غضون ذلك يتمرنون على الاكتشاف والابتكار وهما أساس العلم. وصنع الأشياء ليس أساس اللعب الإبداعي فقط، والذي يعد بالتالي أساس وروح الطفولة ولكنه أيضاً قصة تقدم الجنس البشري. فعبّر أحداث التاريخ كان فن اصنعها بنفسك مهماً لكل اختراع وابتكار واكتشاف شهير. إذ يعتبر الطفل الذي يكتشف سحر "اصنعها بنفسك" في طريقه للنجاح وتقدير الذات ! ومن يدري، فقد يكون عالماً من علماء المستقبل.

ولذا فإن كل الألعاب الإبداعية لها صفة مشتركة فهي تشجع الطفل على القيام بما يسمى بالتحويلات أي أنه كلما استخدم شيئاً ما يعمل وكأنه شيء آخر.

مثال ذلك:

فالصندوق الفارغ في يد الطفل يمكن أن يتحول من خلال خيال الطفل وإبداعه إلى قارب أو سيارة أو منضدة أو أي شيء آخر يرغبه، يمكن للطفل أن يحول نفسه لأي شخصية يريدّها "سوبر مان" أو حتى البقال المجاور. وإذا ساعدت اللعبة الطفل على



القيام بتلك التحولات، فهي تستحق النقود التي دفعت ثمنها لها، ناهيك عن الوقت الذي يقضيه الطفل في اللعب بها.

ومن الألعاب التي تشجع التحولات، المواد الإبداعية مثل الصلصال والرسم بالأصابع والأقلام الملونة، وبداخل كل منزل توجد مواد أخرى من اللعب المكونة من الورق المقوى، والملاعق وعلب الأحذية، وكرات الخيط الفارغة، والحقائب الورقية، والأزرار، والأواني وبكرات الخيط الفارغة. ولاتنس مدى المتعة التي يحظى بها الطفل لتحويل علب الأجهزة لبيوت ! كما يوجد خارج المنزل أشياء مثل أوراق الشجر، وأعواد الخشب، والصخور، والطين ! القائمة لاتنتهي ولكن لا يحددها سوى خيال الطفل الذي غالبًا ما يكون بلا حدود.

بينما يكون أطفالك صغارًا أظهر لهم كيف يمكن أن يستخدموا الأشياء مثل الأواني والصناديق الفارغة والأشياء العجيبة الأخرى لكي يصنعوا منها ألعابهم. وبمجرد أن تظهر للطفل ما يمكن القيام به بواسطة الصندوق وبعض من الشريط اللاصق، وبعض وريقات، ومقص فلن يتوقف عن اللعب والإبداع أبدًا فالطفل الذي يصنع ألعابه بنفسه لا يتعلم فقط كيف يُسَلِّي نفسه بل أيضا يمارس الاستقلال بالذات والاكتفاء الذاتي، وأخذ زمام المبادرة، والقدرة على حل المشكلات، والتنسيق بين حركات اليد والعين، والذكاء، والخيال، والتحفيز على الإنجاز والإبداع وبالتالي تقدير الذات. ماذا يريد الآباء أكثر من ذلك ؟ لا توجد طريقة أفضل من هذه الطريقة لاستثمار وقت و طاقة الأطفال وذات عائد مربح مثل هذه الطريقة في اللعب.

المواصفات المطلوبة عند شراء لعبة

- يجب أن تقدم اللعبة عددًا كبيرًا من الاحتمالات الإبداعية وأن تكون قادرة على أداء الكثير بما يتفق وخيال الطفل، وليست مجرد لعبة تؤدي شيئًا واحدًا. بمعنى آخر يجب أن تسمح اللعبة بعمل التحولات.
- يجب أن تشجع اللعبة على الاستخدام لعدة أغراض ويمكن فكها وتركيبها بطرق مختلفة. مثل هذا النوع من الألعاب يثير اهتمام الطفل لأنها تثير خياله الإبداعي.
- يجب أن تكون اللعبة مناسبة لسن الطفل. ومعظم مصنعي الألعاب يكتبون المرحلة



العمرية على علبتها، ولكن معظمها غير دقيق، ومع ذلك فهي تعطي فكرة عامة عما إذا كان الطفل سيتوافق مع اللعبة أم لا.

- أن تعيش اللعبة زمنًا طويلاً وتحمل الاستعمال الكثير بطريقة خاطئة.

*** فأولاً:** اللعبة التي تشتمل على قدر عالٍ من تلك الخصائص الأربع تكون قيمتها ممتازة كلعبة تعليمية. كما أن اللعب هو العامل المساعد والأداة الفعالة للنمو في مرحلة الطفولة المتوسطة.

*** ثانياً:** أوضح عدد من الدراسات التي أجريت مؤخراً مدى أهمية وقت اللعب الكافي بلا تنظيم أثناء مرحلة الطفولة المبكرة لنمو شخصية مكتملة وسوية وتنمية مهارات اجتماعية سليمة. أما الأطفال المحرومون من وقت اللعب التخيلي فغالباً ما سيكونون عدوانيين أو مكتئبين بشكل ظاهر.

*** ثالثاً:** يوفر اللعب سياقاً آمناً ليتمكن داخله الطفل من الاستكشاف وفهم عالم الكبار. فمن خلال اللعب الخيالي يفهم الأطفال ويتوصلون للأمور التي كانت ستظل محيرة لهم بدون اللعب - أشياء وأمور مثل الطلاق، غضب الآباء، الموت، وهكذا.

*** رابعاً:** يساعد اللعب الأطفال على التخفيف من حدة التوتر وعلى تنمية الحس الفكاهي وروح الدعابة. ومن هذا المنطلق فإن اللعب يساعد على النمو ككبار قادرين على الاستمتاع.

ويعتبر اللعب واللهو أداة للتعليم وخاصة في إدراك كيفية التعلم، فمن خلاله يطرح الأطفال الأسئلة ويستكشفون البيئة من حولهم ويتعلمون المهارات الأساسية لحل المشكلات ويتدربون على الأدوار الاجتماعية ويقومون - على وجه العموم - بتقوية القدرات التي سوف تمكنهم من الاستفادة من إمكانياتهم.

وللأسف نجحنا عبر السنوات الثلاثين السابقة في وضع عدة عراقيل وعوائق في طريق الرغبة الفطرية للطفل الصغير في أن يعبر عن خياله ونموه عن طريق اللعب. لقد أمطرنا الأطفال الصغار بوابل من الألعاب التي تحنق قواهم الإبداعية، وجعلناهم يجلسون أمام شاشات التلفزيون لساعات طويلة بينما يضرر خيالهم نتيجة لعدم الاستخدام. أو نلقيهم بالبطاقات الملونة والحروف والأرقام بدلاً من القراءة لهم، وتغافلنا عن حقيقة أن تلك الأنشطة لا علاقة لها على الإطلاق بالنمو الصحي والتنمية



السليمة، ظناً منا أن تلك الأمور ذات مغزى وأهم من اللعب، بينما العكس تماماً هو الصحيح. علاوة على ذلك فلأنه تم تخطيط وعمل الكثير لهم، فإن الكثير من أطفال اليوم نسوا كيف يخططون وينفذون بأنفسهم.

علاج الطفل المدمر للألعاب

يلاحظ الآباء أن أبناءهم مفرطون في استهلاك وتدمير الألعاب وهذا قد يكون ناتجاً عن:

- اللعبة كبيرة عن سن الطفل مما يجعله يشعر بالإحباط لأنه لا يعرف كيف يلعب بها ولهذا يقوم بتدميرها.
- قد تكون اللعبة مثيرة للعنف مثل ألعاب الحرب والمصارعين فهي تثير النزعة التدميرية عند الطفل.
- قد يكون الطفل غير سعيد بها وكان يريد لعبة أخرى.

لذا على الوالدين مراعاة التالي

- اختيار اللعبة المناسبة للسن المناسب.
- قضاء بعض الوقت لتعريف الطفل كيف يلعب بها.
- تنمية نزعة المحافظة على الممتلكات وعدم التفريط فيها أو تدميرها في سبيل الحصول على لعبة غيرها.
- عدم تشجيعه على الحصول على لعبة جديدة في حالة تدمير السابقة بل العكس التأخير في الحصول على لعبة جديدة طالما لم يتمكن من المحافظة على السابقة.
- تعريف الطفل بأسلوب بسيط على أن الحصول على لعبة اقتضي من الأم والأب أن يعملوا عملاً كبيراً للحصول على مال لشراء هذه اللعبة وأن هذا الحال غير متوافر دائماً فيجب المحافظة على اللعبة لعدم سهولة الحصول على غيرها.
- محاولة شراء ألعاب تنمي نزعة البناء عند الطفل مثل بناء منزل أو تركيب سيارة أو مكعبات للحصول على شكل معين، لما لهذه الألعاب من فائدة في تنمية قدرة الطفل بالنجاح عند إتمام الشكل المطلوب وكذلك توسيع مداركه لإمكانية تكوين عدة أشكال فرعية من الأشكال الأساسية.



بعض الألعاب التي تنمي إدراك الطفل

وتعليمه

الألعاب الإدراكية	وصفها و نوعها	الهدف التربوى
1- ألعاب تجميع وتصنيف.	عبارة عن ألعاب بلاستيكية خشبية، زراير، أصداف، صور، أقمشة... الخ يقوم الطفل بتجميعها حسب النوع، الشكل، اللون و الملمس... الخ.	مساعدة الطفل على التركيز، قوة الملاحظة، التذكر.
2- ألعاب التطابق.	مصنوعة من البلاستيك أو الخشب أو الكرتون... الخ، أنواعها تطابق الصور - كلمات - حروف - ألوان - أشكال هندسية - أصوات - ملمس	يخدم العمليات العقلية كالذكر، المقارنة، التركيز، قوة الملاحظة.
3- الألغاز.	عبارة عن مطابقة قطعة مع قطعة لتكوين وحدة أو شكل كامل أفضلها المصنوع من الخشب وهي على مراحل تدرج من الأسهل إلى الأصعب يحكمها في ذلك عدد قطعها أو التفاصيل الخاصة بموضوع الصورة	يخدم العمليات العقلية كالذكر، المقارنة، التركيز، قوة الملاحظة.
4- التسلسل.	تسلسل أطوال، أحجام، الأحداث "أحداث قصة".	يخدم العمليات العقلية كالذكر، المقارنة، التركيز، قوة الملاحظة.
5- ألعاب الطرق.	عبارة عن مطرقة خشبية و كور مثبتة على لوح خشبي، يقوم الطفل بالطرق لإسقاط الكرة داخل دائرة أو فتحة أو الطرق بواسطة مسامير مديبة الخافطة لتثبيت أشكال مختلفة على لوح فلين "توضع خصيصاً للأطفال".	تخدم التآزر ما بين العين و اليد بالإضافة إلى العمليات السابقة.
6- ألعاب اليرم والتدوير	عبارة عن براغي (صواميل) و مسامير من البلاستيك القوي يقوم الطفل باليرم و الفك و التدوير و الفك " خصيصاً للأطفال	تخدم الأهداف السابقة
7 - ألعاب اللضم.	لضم خرز بأحجام مختلفة الشكل، اللون، حجم الفتحة، زراير مختلفة، بكر خياطة فارغ.... الخ. يستخدم اللضم بواسطة الخيط أو العامود.	تخدم التآزر ما بين العين و اليد بالإضافة إلى العمليات السابقة.



تخدم الأهداف السابقة.	أنواعها: 1 - المهنة و أدواتها. 2 - الشيء والشيء الملازم له: الإبرة و الخيط، الكوب و الصحن،الملقعة والشوكة... 3 - الشيء و ظله.	8 - ألعاب العلاقات.
-----------------------	---	---------------------

❖ كيف تجعل طفلك أكثر نضجاً ؟

يثير الآباء والمعلمات أسئلة تتعلق بكيفية دعم الطفل في الفترة العمرية من 3 - أقل من 7 سنوات كي يصبح أكثر نضجاً من الناحية الاجتماعية وبحيث يتفادي كلما أمكن الوقوع في سلوكيات غير اجتماعية. فمن الجوانب ذات الأهمية المبادأة وتشجيع الجرأة مقابل الخوف والأنانية وأثره الذات مقابل الإيثار والتحيّز مقابل الموضوعية النسبية.

المبادأة وتشجيع الجرأة:

من العلامات النفسية التي تظهر لدى الطفل في هذه المرحلة النزعة إلى الاستقلالية وتراجع الاعتمادية، ويعبر عن هذه النزعة بالمبادأة أي بالتطوع من تلقاء نفسه لأداء أفعال معينة، والرفض القوي لمحاولات الكبار منعه من الممارسة أو القيام بهذه الأفعال.. فالطفل يحاول أن يلبس حذاءه وحتى لو فشل مراراً إلا أن لديه إصراراً على إنجاز هذا العمل بنجاح ويرفض أن تأتي أمه لتربط له الحذاء أو غير ذلك من الأشياء التي يصر عليها وربما تذمر أو انزوى.

وفي الواقع أن ما يؤول إليه موقف الطفل يعتمد إلى حد كبير على اتجاه الوالدين، فكلما كانا أكثر صبراً وتشجيعاً ومساعدة للطفل، تطور لديه الشعور بالكفاءة ودُعم لديه الإحساس بالاستقلالية والمبادأة والثقة بالنفس. أما إذا كان الوالدان يلجآن إلى النقد والإحباط وحجب الخبرات تكون النتيجة عندئذ نمو شعور جارف من الخجل والشك والشعور بالذنب وضعف الثقة بالنفس والانصراف عن الأداء. وبالتالي يساعد ذلك على الجبن والبعد عن الشجاعة.

وبالتالي ينبغي تشجيع الأطفال على أن يطلبوا ما يريدون بصراحة، ويجب أن يتعلموا التغلب على الجبن أو الخوف أو الحرج من التعبير عن أنفسهم، لأن من الأهمية بمكان أن يقول الإنسان "لا" عندما لا يكون راغباً في عمل شيء ما. فغالب الأطفال



لا يستطيعون أن يرفضوا عمل شيء لا يحبونه فهم يقومون به ثم يشعرون بالاستياء نحو الآخرين ويشعرون بضعفهم الشخصي.

وبالطريقة نفسها، يمكن للأطفال أن يتعلموا إبلاغ الآخرين بردود فعلهم، فعندما يؤدي سلوك شخص ما إلى مشاعر إيجابية أو سلبية قوية لدى الطفل، يمكن للطفل أن يعبر عن مشاعره بصراحة، وهذه العملية تسهم في إعداد الطفل ليصبح قادرًا على تحمل الاستجابات السلبية التي يمكن أن تأتي من الآخرين.

إن تأكيد الذات يجب أن يناقش باعتباره حقًا أساسيًا، إذ أن من غير الضروري أن يصبح الإنسان عاجزًا بسبب سلوك الآخرين وفي الواقع يمكن أن يري الأطفال كيف يكونون أكثر جرأة من خلال مساعدتهم للآخرين، وكبداية طيبة يمكن الطلب من الأطفال أن يساعدوا طفلًا أصغر أو أقل كفاءة في التعلم أو في القيام بأعمال منزلية أو في الألعاب.

علينا مكافأة الشجاعة وعلينا أن نكون أكثر حساسية لاستعداد الأطفال للتغير والنمو ليصبحوا أكثر شجاعة. ومن المفيد امتداح الطفل لكل خطوة وتقديم المكافآت المادية له. ويمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها تحديدًا دقيقًا ومكافأة الطفل إذا استطاع أن يتحمل قدرًا صغيرًا جدًا من تلك المواقف، فكثير من الأطفال يستمتعون باكتساب المكافأة عن طريق إظهار المبادأة أو مدى شجاعتهم، فإذا قال الطفل مرحبًا مثلاً لشخص غريب يمكن أن يعطي مكافأة أو نمدح ما فعله، كذلك إذا أجاب على الهاتف وهكذا.

ومن الأمثلة الأخرى الخوف من المدرسة، إذ علينا أن نستجيب فورًا بالتأكيد على ذهاب الطفل للمدرسة وحتى لو شكنا من خوف شديد أو من آلام جسمية فيجب أن يذهب إليها ويحافظ على الدوام فيها وحتى الفحص الطبي للطفل يجب أن يتم خارج ساعات المدرسة. ويؤخذ الطفل إلى المدرسة ويُمتدح لمداومته أو لحل واجبه أو لحصوله على درجات مناسبة في الامتحانات وبالنسبة للأطفال الصغار يمكن تنظيم حفلة للاحتفاء بتغلبهم على الخوف من الذهاب للمدرسة. وفي حالة هذا الخوف، والمخاوف الأخرى تتم مكافأة التقدم الذي يُحرزه الطفل ويتم تجنب أي شكل من أشكال تعزيز



سلوك الخوف، اذ غالبًا ما يُعزز سلوك امتناع الطفل عن الذهاب للمدرسة والبقاء في البيت عن طريق اهتمام الآباء وتقديم الألعاب ومشاهدة التلفاز....

ويؤدي تقبل الآباء وتعاطفهم واستحسانهم وتفهمهم وامتدادهم للطفل الى ارتفاع في اعتبار الذات وارتفاع في الكفاح للإنجاز والمثابرة على الأداء بينما يؤدي النبد والنقد إلى شعور بعدم الجدارة وإلى اتجاه نفسي من نوع "ما جدوي المحاولة؟" ويؤدي اللوم المستمر إلى أن تكون صورة الطفل عن ذاته بأنه طفل شقي، وغالبًا ما يتصرف بناء على هذه الصورة التي عرفت عنه. فالأطفال الأشقياء يتصرفون بشكل سيئ وهم بذلك يؤكدون الصورة لأنفسهم ويبرهنون لأبائهم أن التسمية السيئة كانت في مكانها. كذلك الأطفال الذين يتهمهم آبائهم بالفشل وأنهم تعوزهم البراعة يشعرون بأنهم بلهاء فعلاً ويتصرفون على هذا النحو. وهؤلاء الأطفال تتم الإشارة دائماً لفشلهم

وعندما يكون أحد الأبوين كثير النقد لأساليب تنشئة الأطفال التي يستخدمها الآخر فإن ذلك يخفض من مستوى اعتبار الذات لدى الطفل كما يخفض من اعتبار الذات لدى الطرف الآخر أيضاً.

كذلك الحال بالنسبة للمعلمين فمن المؤثرات القوية على الطفل طريقة المعلم في التعبير عن الرضا، فالأطفال الذين يشعرون بأن معلمهم غير راضين عنهم تنخفض ثقتهم بأنفسهم وينخفض تحصيلهم الدراسي وإعزازهم بذواتهم وغالبًا ما يتصرفون على نحو سيئ.

الأناية مقابل الإيثار لدى طفل ما قبل المدرسة

الإيثار كل سلوك فيه مساعدة للآخرين، واستعداد الفرد لمقاسمة الآخرين ما يملكه ويناقض الإيثار النرجسية أو الأناية أو أثرة الذات وهي كل سلوك يعكس حب الفرد المفرط لذاته، وبخله، وحسده للآخرين على ما في أيديهم.

إن التمرکز حول الذات الذي يعيشه طفل في هذه المرحلة في بداياتها يجعله يبدو أنانياً، فهو يرفض مقاسمة طفل آخر ما في يده من الحلوى، ولا يسمح لطفل آخر بمشاركته لعبته، أو الجلوس في حضن أمه، ومن المتوقع أن هذا التمرکز حول الذات يبدأ بالتقهقر التدريجي وبالتالي تتناقص السلوكيات الدالة على أنانية الطفل ليحل محلها وبالتدرج السلوك الدال على الإيثار.



ويرتبط سلوك الإيثار بالعمر الزمني، فكلما كبر الطفل نما لديه مثل هذا السلوك ويرتبط أيضاً بالتعاطف مع الآخرين، وقد لوحظ أن الأطفال في ما بين السنتين وأربع سنوات يتعاطفون مع الطفل المجروح والطفل المريض والذي يبكي وبخاصة الإناث، ومما يشجع أيضاً على سلوك الإيثار فهم الطفل أن للآخرين مشاعرهم وإدراكاتهم التي تختلف عن مشاعره وإدراكاته، وقد يتم الفهم في حدود السادسة من العمر. ومن العوامل المهمة التي تنمي الإيثار لدى الطفل وجود النموذج أو القدوة لهذا السلوك في المنزل حيث يتمكن الطفل من التوحد معه.

وعلى أي حال يهتم الناس الأناثيون بأنفسهم بشكل مطلق أو مبالغ فيه، فهم يركزون على مصلحتهم الخاصة أو متعتهم دون أي اعتبار للآخرين.

ويهتم الأناثيون برغباتهم الخاصة بدلاً من اهتمامهم بمصلحة المجتمع كما يظهر أنهم مستقلون إلى حد ما عن المؤثرات الخارجية، وتقتصر وجهة نظرهم على الاهتمام بأنشطتهم وحياتهم الخاصة، ومع ذلك فالأشخاص الأذكاء جداً والمبدعون يمكن أن يكونوا مستقلين، ومتجاهلين لآراء الآخرين في معظم الأحيان ومتمركزين حول أنفسهم، والفرق الوحيد أن هؤلاء الأشخاص المبدعين تنتجون إلى حد كبير بعكس الأشخاص الترجسين.

ومن المهم إدراك أن جميع الأطفال أناثيون بطبيعتهم، فعالم الطفل الصغير يتمركز حوله كما لو أنه لا يعرف إلا (أنا وباقي العالم شيء واحد)، والأطفال الصغار يحملون وجهة نظر واحدة - هي وجهة نظرهم الخاصة، ومع الوقت والخبرة يتعلم الأطفال رؤية الأمور من وجهة نظر الآخرين. إن إدراك وجهة نظر الآخرين ضروري لكي يستطيع الطفل فهم كيف يبدو الموقف للغير ولماذا وكيف يستجيب الآخرون.

إن للأطفال لغة متمركزة حول الذات فهم يتحدثون مع أنفسهم أثناء قيامهم بعمل ما بحيث يكون جزء من المحتوى خاصاً جداً. ومع نموهم تختفي هذه اللغة ويظهر بدلاً منها الحديث الداخلي وهو ضروري من أجل التفكير (الإدراك - التجريد - والتعميم). وعندما يبلغ الطفل أربع أو خمس سنوات تنمو لديه مهارات اتصال مناسبة، ويصبح ظهور الحديث المتمركز حول الذات أو السلوك الدال على الانشغال التام بالنفس نادراً جداً، ويصبح أطفال ما قبل المدرسة أكثر وعياً بأنفسهم وبوجهة نظر الآخرين حولهم. ويتناقص تمرکزهم حول ذاتهم تناقصاً ملحوظاً في عمر ست إلى



تسع سنوات، كما يتعرفون على اتجاهات الآخرين و آرائهم، و مع ذلك يبقى الطفل متشددًا في رأيه بشكل قطعي و لا يتخذ موقفًا نزيهًا أو محايدًا بسهولة.

و يتعلم الأطفال خلال سنوات المدرسة الأولى نقد أنفسهم و تقييم سلوكهم حسب معايير الآخرين، و تتطور هذه العملية من أسلوب حربي محسوس إلى وجهة نظر موضوعية غير متحيزة، و عندما يصبح الأطفال قادرين على التعلم بشكل غير مباشر و ليس فقط من خلال الخبرة المباشرة، فهم يتعلمون و يكتسبون الخبرات من خلال تعاطفهم مع الآخرين أو تخيل خبرات الآخرين، و ما يعتبر طبيعيًا لطفل ما قبل المدرسة هو إشارة لوجود صعوبات عند الطفل الأكبر عمرًا.

و يجب أن نجعل طفل الخمس أو الست سنوات يعي تأثيره على الآخرين بحيث يتعلم وضع نفسه موضع الآخرين. " لو كنت مكانه "، و ذلك لأن الاهتمام بالآخرين (أشخاصًا أو كائنات أخرى) يتطلب إدراك كيف يمكن أن تشعر لو كنت في مكانهم؟ و يمكن للطفل تخيل كيف يمكن أن يشعر مثل من يؤذى أو يُعذب، و يحاول الأطفال تجربة كيف يمكن أن يشعروا من خلال التمثيل فهم يقومون بأداء أدوار متنوعة يمثلون أدوار حيوانات أو أشخاص رأوهم في حياتهم أو على شاشة التلفاز، فعن طريق ارتداء ملابس الآخرين و التصرف مثلهم يمكنهم تعلم فهم الآخرين. و هناك عدة مؤشرات لوجود مشكلة التمرکز حول الذات لدى الطفل، فالاهتمام الزائد بمشاعر الشخص الذاتية يمكن أن يؤدي إلى تفاعل غير منتج مع العالم، فانخفاض الإنتاجية إذاً هو أحد المؤشرات، و هذا الوضع يشبه الأطفال المدللين الذين يحصلون على ما يريدون دون أن يبذلوا أي مجهود حقيقي، و غالبًا ما يعبر الشخص الأناني عن «مفهوم ذات سالب» كما أن فكرته عن الآخرين تكون سلبية. و كذلك لا يمتلك الأطفال الأنانيون ما يكفي من القيم الأخلاقية، و ضعف الانتماء للجماعة هو مؤشر آخر، فالأطفال المتمركزون حول ذاتهم غالبًا ما يجدون صعوبة في الانتماء للجماعة الرفاق، فهم لا يدركون مشاركتهم على شكل (نحن) نقوم بعمل الأشياء معًا، بل على شكل ما الذي أريده (أنا)، و من وجهة نظر إيجابية فإن مشاعر الانتماء و التوافق مع الآخرين توجد لدى الأطفال الذين يعيشون خبرة الشعور بتماسك المجموعة، فشعور (النحن) يكون عندما يكون أفراد الجماعة منفتحين في التعبير عن مشاعرهم و عندما يوجد بينهم اتصال مستمر.

و يجب ألا يتوقع الآباء و المعلمون المتمركزون حول الذات أن يكون لدى أطفالهم



احترام شديد لمشاعر الآخرين حيث لا توجد طريقة لخفض قوة تأثير الآباء خاصة على أطفالهم باعتبارهم نماذج للأطفال، إنّ إظهار الاهتمام الحقيقي بأطفالك وبالآخرين هو نموذج جيد لسلوك الغيرية والحرص على الآخر، وذلك من منطلق أنّ الإحساس بالمسؤولية عن سعادة الآخرين وبذل الوقت والجهد والمال في سبيلهم هو تعبير واضح عن سلوك الغيرية. إنّ "البذل والعطاء" هو أمر يشار إليه مرارًا وتكرارًا في الدراسات السيكولوجية كعنصر أساسي ومهم في أية علاقة ودّية بالآخر. فالحب كثيرًا ما يعرّف على أنه الاهتمام بسعادة شخص آخر أكثر من سعادتك الخاصة.

وبالطريقة نفسها يمكن إظهار الاهتمام بالآخرين عن طريق إظهار الإحساس بالأسى قولًا وفعلًا لمعاناتهم، هذا مع العلم بأن بعض الأسر تعتبر إظهار العواطف من أي نوع كان سلوكًا غير مناسب، ومع ذلك لا بد من القول بأن الإظهار والتعبير عن المشاعر تجاه الآخرين سيعلم الأطفال الاهتمام بمشاعر الآخرين وبالوالدين، أما الحديث عن الأشياء أو الاهتمامات بطريقة فيها تركز حول الذات فلا تنمي هذا الاهتمام، ومن هذا المنطلق فإن السعادة المتحققة على حساب الآخرين لا تعبر عن الاهتمام بهم.

ومما يذكر في هذا المجال أن بعض أشكال المزاح تقوم على أساس السخرية من جوانب الضعف أو الإعاقات عند الآخرين. وبالتركيز على المزاح الساخر فإن اتجاهًا من عدم الاهتمام يتطور عند الطفل ولذلك يجب التأكيد على أشكال أخرى من المزاح. يجب أن يناقش موضوع الحصول على السعادة وأن يطبق عمليًا باعتباره يتحقق جزئيًا من خلال العطاء، والأهم هو كيفية تلقي الشخص الآخر نواياك الطيبة فبعض الأشخاص يقولون إن نواياهم حسنة ومع ذلك لا يدرك الآخرون نواياهم على أنها حسنة، والمهارة المطلوبة هي القدرة على تقييم أهداف الآخرين ومساعدتهم في الوصول إلى أهدافهم. لقد حذر كثير من علماء النفس والتربويين والآباء والمعلمين من خطورة اتجاهات التملك والأنانية التي يمكن أن يحملوها نحو أطفالهم بغير قصد، وبإمكان الآباء أن يحترموا أطفالهم والآخرين باعتبارهم أشخاصًا جديرين بالاحترام ويتم إظهار ذلك من خلال الاهتمام الحقيقي برغباتهم والمحاولة الهادفة لإبراز أفضل ما لديهم.

إن التعاطف هو أن تفهم الآخرين من وجهة نظرهم الخاصة، فحاول أن ترى الأمور من وجهة نظر طفلك واعمل على إيصال فهمك له لأن ذلك عنصر أساسي، فيمكنك أن



تقول للطفل المتضايق جدًا "لابد أنك تشعر بالاستياء الشديد لعدم دعوتك إلى الحفلة أو تلك اللعبة" فهذا القول ينقل إلى الطفل فهمك لمشاعره. أما المناقشة و الاقتراحات المفيدة فيمكن أن تتم فيما بعد. و يمكن للأبوين والمعلمين أن يمثلوا سلوك الاهتمام بالآخرين من خلال تعاطفهم مع أطفالهم و مع الآخرين، و أيضًا يمكن أن يتم تعليم التعاطف بشكل مباشر من خلال مناقشة كيف تسبب المواقف المختلفة مشاعر محددة لدى الأشخاص، أما التكبر مع إظهار القوة والتعالي على الأطفال الضعاف يشعرهم بالألم والحزن والإحباط والقهر والغضب، وأما التحدث داخل الفصل أو على العشاء عن مشاعر الناس فتعتبر أداة تثقيف جيدة وأيضًا استغلال المواقف لشرح ذلك، حيث يمكنك إظهار التعاطف والاهتمام في حديثك عن مشاعر الآخرين.

إنّ المسؤولية تجاه الآخرين هي طريقة طبيعية كي يجرب الفرد ويتعلم الاهتمام بالآخرين، فالشخص الذي يتلقى المساعدة يعبر عادةً عن امتنانه، مما يعطي الشخص الذي ساعده شعورًا بالارتياح والرضا عن عمله.

وإعطاء الطفل مسؤولية العناية بحيوان أو طائر أليف أو أخ أصغر تعتبر تجربة ممتازة منذ الطفولة المبكرة فما فوق، على أن يتناسب مستوى المسؤولية مع قدرات الطفل، إلا أن من غير المناسب إغراق الطفل بالمسؤوليات. إن تكليف الطفل بمهام مفيدة ومحددة (وتتناسب مع قدراته) يكون مصدرًا ممتازًا للشعور بالرضا والإشباع الذي يتم الحصول عليه من خلال مساعدة الآخرين، ويجب أن لا ننسى أن كثيرًا من الناس يكرسون أنفسهم مدى الحياة للاهتمام بالآخرين ومساعدتهم.

هذا ويعتبر إنجاز الأعمال اليومية مجالًا مهمًا آخر لتحمل المسؤولية، حيث يتعلم الأطفال بأنهم مسؤولون عن إنجاز مهام ضرورية لسعادة الجماعة وقادرون على ذلك، فالكس مثلًا وإخراج القمامة وترتيب المائدة..... كلها مساهمات في الأعمال المنزلية، ويجب أن تكون الأعمال اليومية ملائمة دائمًا لعمر الطفل وقدراته كما يجب ألا تكون أبدًا عملًا بلا جدوى.

إن كثيرًا من الأطفال يتقبلون إنجاز الأعمال اليومية من مستلزمات الحياة العائلية، أما الأطفال الذين لا يتقبلون ذلك فإن امتيازاتهم الخاصة يجب أن تعتمد على مدى قيامهم بمسؤولياتهم تجاه الآخرين، وإشراك الأطفال في مناقشة وتحديد مهام ومسؤوليات



جميع أفراد العائلة أو الصف الدراسي له فائدة كبيرة، حيث إن تعداد مسؤوليات كل فرد يمكن أن يكون مسليًا ومثقفًا في آن واحد، ومن جهة أخرى رؤية قائمة الأب والأم أو المعلمة أو الأخ الأكبر أمرًا مدهشًا حقًا بالنسبة للأطفال كما يساعده على تقبل مسؤولياته بصدر رحب، وهذه المسؤوليات يجب ألا تشتمل على المهام المادية فقط مثل كسب المال وشراء الطعام وتنظيف المنزل..... وإنما أيضًا على الاتجاهات والمشاعر (أن أكون مرحًا وأساعد الآخرين.....) ويجب تشجيع الأطفال باستمرار على المشاركة في مناقشة واتخاذ القرار فيما يتعلق بتوزيع المسؤوليات على الأفراد.

ويعتبر أسلوب تمثيل الدور من أكثر الأساليب استخدامًا من قبل الإخصائيين لخفض الأنانية عند الأشخاص من مختلف الأعمار، ويعني هذا الأسلوب لعب دور شخص آخر كأن تسلك وتحدث كما لو كنت ذلك الشخص. ولقد أظهرت البحوث أن استخدام الأزياء والأقنعة يؤدي إلى التعبير الأطفال عن السلوكيات الممنوعة، لذا يمكن استخدام الملابس القديمة ليلم ارتداؤها في تمثيل الأدوار.

والأطفال قادرون على تخطيط مختلف المواضيع وتأليفها ويمكن أن تتناول تلك المواضيع أحداث الأسرة الحقيقية أو المتخيلة.

وتعتبر الدمى أداة ممتازة للتعبير عن المشاعر، ويمكن للأطفال تقديم عرض الدمى لأفراد أسرهم أو في الصف أو لأصدقائهم، وقد يكون من الأفضل أن يقوم أحد الراشدين بتمثيل دور الدمية ثم يلي ذلك تبادل الأدوار مع الطفل، فعلى سبيل المثال يمكن أن يقوم أحد الراشدين بتمثيل دور طفل أناني لا يفكر إلا في نفسه ويريد كل شيء لنفسه بشكل مبالغ فيه، ثم يقوم الطفل أيضًا بتمثيل نفس الدور، وبالتالي يتم التركيز على موضوع الأنانية. إن تمثيل السلوك يمكن أن يؤدي إلى وضع ذلك السلوك تحت السيطرة الإرادية، ومن أفضل الطرق تأثيرًا في الأطفال هو النموذج الذي يمكن أن تقدمه المعلمة أو أحد الأبوين من خلال قيام أحدهم بدور الشخص الذي يهتم بالآخرين بصورة صادقة وغير أنانية، ولذلك فعلى الأبوين والمعلمات تعليم الطفل التعاطف بلعب الأدوار التمثيلية المتبادلة مع الأطفال.

إن حب الوالدين والمعلمات للطفل يتكون من عناصر هي التقدير الإيجابي غير المشروط والاعتراف والاهتمام، وعلى الأبوين أن يوصلا لأطفالهم فكرة أنهم جديرون



بالمحبة لذاتهم وأنهم لا يحبونهم عندما يسلكون السلوك المناسب فقط. فهذا الاتجاه الإيجابي غير المشروط يؤدي إلى شعور صحيح بالأمن والتقبل للآخرين وحبهم، ويعني الاعتزاز بالطفل تقدير خصائص الطفل الفردية وصفاته المتميزة ومن ناحية عملية يمكن للأبوين إظهار ذلك من خلال تشجيعهم الطفل على التفرد والاستقلال النفسي كشخص يتمتع بالأهلية فالاهتمام يعني الاهتمام بأفكار الطفل ومشاعره ونشاطاته والاهتمام به بشكل عام.

إن إظهار الحب للطفل بصورة محسوسة من قبل الأبوين والمعلمة في مرحلة ما قبل المدرسة يعبر عن الاهتمام بطريقة غير لفظية مثل (الحضن، الضم، التقبيل) حتى مجرد المصافحة الودية أو وضع الذراع حول كتفي الطفل أو الابتسام له يمكن أن تكون طريقة فعّالة في إبراز الاهتمام به، وتنمية شعوره بالدفء نحو الآخرين.

والنقد الدائم لا ينمي تقبّل الذات، فجو الأسرة المفعم بالتوتر الدائم والغضب يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات عند الطفل وكذلك يؤدي التركيز على التنافس واعتباره موضوعاً مهماً إلى زعزعة ثقة الطفل بقدراته فالتنافس الشديد يدفع بالطفل لإثبات جدارته ويعطي إحساساً بعدم الأمن وعدم الثقة بالذات وبالتالي يمكن الوقاية من الأنانية وأثره الذات من خلال حب الأطفال وتقبلهم وتجنب أو الامتناع عن النقد وعن المنافسة الشديدة والعلاقات الأسرية المتوترة.

كيف تربي طفلاً موهوباً؟

كل إنسان مولود ومبرمج على موهبة ما ذهنية، فنية، رياضية، اجتماعية، روحية، وهكذا وأثناء السنوات التي تشكل شخصية الطفل يتم تنشيط تلك المواهب عن طريق تعريض الطفل الصغير للبيئات والتجارب التي "تضغط أزرار الجينات المناسبة" كما يقال.

بمعنى آخر، فإن إخراج موهبة كل طفل التي يولد بها وتنمو معه ببساطة يتطلب أن يحظى الطفل بفرص كافية للاستكشاف والاكتشاف واللعب الخيالي. ومن ثمّ فالبينات والتجارب التي تحفز وتدرّب مهارات الطفل الصغير يجب أن تتوافق مع احتياجاته في مراحل النمو المختلفة. ومن ناحية أخرى فإن البيئة التي تفشل في تقديم تلك الفرص المهمة لا تتوافق مع حاجات الطفل. وعنصر الوقت هو أساس ذلك الموضوع. فقد



أوضحت أبحاث علم نفس النمو أنه عندما يبلغ الطفل من العمر ستة أعوام تقريباً فإنه يستطيع أن "يتواصل" مع العديد من المهارات الأساسية التي تتضمن المقدرة والإبداع، وتعد سنوات تشكيل الشخصية هي "النافذة" التي تتيح للطفل الفرص للوصول لمواهبه. فالطفل الذي بلغ السادسة من عمره ولديه عيب في جانب أو أكثر من جوانب موهبته، ففي الغالب سيظل يعاني دائماً من المشكلات في تلك الجوانب.

عندما يجلس الطفل أمام شاشة التلفاز وهو منهمك تماماً في ذلك يصبح التلفاز بيئة السمعية والبصرية.

وبما أن الطفل يقضي وقتاً أطول في مشاهدة التلفاز أكثر من عمل أي شيء آخر أثناء سنوات تشكيل شخصيته، فيجب أن نستنتج أن التلفاز أصبح البيئة الأولية لأطفالنا ومن ثمّ سوف يؤثر على نموهم بطرق ملحوظة وعميقة.

إذاً، يصبح السؤال كالتالي: "هل يشكل التلفاز بيئة صحية أم غير صحية للأطفال؟" في السنوات الثلاثين السابقة حاول علماء الاجتماع الإجابة عن هذا السؤال وكان بحثهم يركز فقط على تأثير محتوى مواد التلفاز على السلوك الاجتماعي للأطفال - على سبيل المثال هل تحتوي البرامج على مشاهد عنف وجنس أم لا ؟.

كان لذلك عواقب غير سارة لأن الآباء اعتقدوا أن خطورة التلفاز على الأطفال تتحدد فقط وفقاً لمحتواه. فإذا ما جلس الطفل لمشاهدة برامج بها جنس أو عنف فنقوم بإطفاء التلفاز، فإذا ما جلس الطفل لمشاهد برنامج كرتوني أو مسلسل اجتماعي فإننا نميل إلى الاعتقاد بأنه لا ضرر في ذلك بسبب الميل العام للحكم على البرامج من عنوانها؛ لأن عامة الآباء لا يعلمون أي شيء عن الأشياء الخفية بين السطور. وتُعد مشاهدة التلفاز عملية مضرّة في حد ذاتها بغض النظر عن محتوى البرامج التي يتم مشاهدتها.

فمشاهدة التلفاز تعوق نمو المبادرة والفضول والقدرة على حل المشكلات والإبداع والدافعية والخيال والتفكير المنطقي ومهارات التخاطب والمهارات الاجتماعية والحركية الاتصالية والاتساق بين حركة اليد والعين، ولأن التلفاز يجعل الطفل يحدّق إلى البيئة بدلاً من أن يفحصها، فمن الممكن أن نضيف بكل تأكيد أنّ مهارات المتابعة البصرية لا تقوى بمشاهدة التلفاز.



علاوة على ذلك فإن مشاهدة التلفاز تعوق بشكل كبير نمو الانتباه على المدى الطويل. ويظن الناس وهم على خطأ أنه إذا كان باستطاعة الطفل الجلوس لفترات طويلة بلا حركة أمام شاشة التلفاز لمدة ساعتين أو ثلاثة في المرة الواحدة، فمن المؤكد أنه يملك أو على الأقل ينمي القدرة على الانتباه والتركيز. فذلك "خداع بصري". ذلك لأنه كلما قضى الطفل وقتاً أكبر في مشاهدة التلفاز قلّ مدى انتباهه. وتفسير ذلك بسيط فلو فكرنا قليلاً لوجدنا أن الصورة على شاشة التلفاز تتغير في المتوسط كل ثلاث أو أربع ثوان، وبسبب هذا التغير الدائم في الصورة "الوميض" فإن الطفل لا يركز على شيء واحد لأكثر من بضع ثوانٍ، ونتيجة لذلك يقلّ مدى انتباهه وقدرته على التركيز. وكما ذكرنا سابقاً فإن مهارات الطفل تظهر قبل مرحلة الدراسة وتنمو بالممارسة، والممارسة في هذه السن لها شكل واحد هو اللعب. لذا فالطفل الذي يشاهد التلفاز لا يلعب، وفي الحقيقة لا يفعل شيئاً بالتالي ينمي مهاراته على الإطلاق، ومن ثم ففي كل ساعة يقضيها أمام التلفاز تضيع ساعة من التدريب على تطوير إمكانياته.

وعند فحص الأمر من منظور علم نفس النمو نستنتج أن مشاهدة التلفاز تجربة تحرم الطفل من أشياء كثيرة، حيث تحرمه من الفرصة للاكتشاف والاستمتاع بتنمية مواهبه وإمكانياته الطبيعية. والحقيقة المؤسفة هي أنه بمجرد أن تغلق نافذة الفرص فلن تفتح على مصراعيها مرة أخرى. وما نريد أن نقوله هو أنه إذا كان الطفل يقضي ساعات وهو قابع أمام شاشة التلفاز فمن المحتمل أن تقلّ قدراته على المستوى الطبيعي الذي كان من المفترض أن تصل إليه.

❖ أهمية الرياضة في حياة الطفل:

يعتبر النشاط الجسدي حاجة طبيعية عند الطفل، وضرورة في مجال تطوره المتناسق على صعيد العقل والجسم. ويساعد هذا النشاط في استهلاك الفائض من الطاقة، ويؤمّن أجواء الثقة بالنفس، والأنشطة الرياضية تساهم أيضاً في تطور خصائص إيجابية يستفيد منها الطفل لاحقاً، ومن هذه الخصائص أن الرياضة تهذب الذوق وتوجّه الجهد وتساعد على تجاوز الذات والقبول بالمشاركة.



وهناك مبادئ أساسية لممارسة الرياضة وهي:

- المحافظة على حدود القدرة الجسدية عند الطفل، وعلى مدى الاستيعاب لديه، ولا تحاولي إكراهه على ما يفوق طاقته.
- تأمين حرية اختيار الرياضة التي يرتاح لها، وإن بدّل رأيه عدة مرات فالتنقل بين أنواع الرياضة، قبل الاستقرار على مايفضله، يساهم في التكوين الصحيح لشخصيته.
- لا يجب الحرص على جعل الطفل بطلاً بحجة ممارسة النشاط الرياضي في سن مبكرة فلا علاقة بين الرياضة المبكرة والتفوق.
- الحرص على تأمين غذاء متوازن يتوافق مع المجهود الزائد الذي يبذله.
- إخضاع الطفل لمراقبة طبية من حين لآخر، خصوصاً إذا كان يمارس رياضة لها طابع المنافسة، أو إذا كان يبذل جهداً كبيراً عند التمرين.
- في أي عمر تبدأ الرياضة ؟

يفضل أن يبدأ الطفل نشاطه الرياضي في عمر مبكر. إلا أنه قبل عمر الثالثة لا يمكن التفكير بالرياضة الفعلية فابن السنتين يتوصل إلىضرب الكرة وابن السنتين والنصف أو الثلاث سنوات قد يتمكن من ركوب الدراجة على منحدر بسيط وهذا ما يساعد على البدء بتنسيق حركاته وتعلم استعمال بعض الأدوات الرياضية.وبين الثالثة والسادسة يتبع الطفل في المدرسة تربية رياضية تهدف إلى تنمية عضلاته عن طريق التسلق ولعب الكرة والتمارين القائمة على حفظ التوازن.

من هنا نرى أن العمر المناسب لممارسة الرياضة يتعلق بنوع النشاط المختار وبالمدى الذى بلغه الطفل في نموه الجسدي والنفسي.

من جهة أخرى ينبغي أن يكون الطفل قادراً على فهم قواعد النشاط المختار، وأن تكون لديه رغبة فيه، مع الاستعداد لتطبيق مقوماته. فغالبا ما يرفض الطفل ممارسة نوع رياضي معين بسبب عدم وجود حافز له أو بسبب قلقه، وهناك طرق كثيرة لحمله على تقبل الرياضة، كأن نقوم بشرح ما للرياضة من فوائد جسدية (توفير القوة)، وفوائد نفسية (تقوية الثقة بالذات)، فضلاً عن أن الرياضة سبيل لإقامة علاقات مع الغير وعقد صداقات متنوعة.



أنواع الرياضة بحسب الأعمار:

- * قبل عمر الثلاث سنوات: حركات رياضية بسيطة، ترحلق، سباحة مراقبة في مكان مخصص لهذا السن.
- * من الثالثة الى الخامسة: سباحة، تزلق بحذاء بعجلات، ركوب دراجة بثلاث عجلات ثم بعجلتين، كرة سلة أو قدم للصغار.
- * في عمر السابعة: حركات رياضية فنية، كرة المضرب، كاراتيه، ركض.
- * في عمر الثامنة: مسابقات قفز، رماية بالبندقية أو القوس، رياضة الدراجات، كرة القدم، غولف.
- * في عمر التاسعة: كرة اليد، جودو، غطس، كرة السلة، سباق السيارات الصغيرة، تسلق الجدران.
- * في عمر العاشرة: تجديف، ألعاب قوى (عدو، رمي أثقال، قفز عالٍ وقفز طويل، غطس...)، ملاكمة، تزلج على الماء، تسلق الجبال.

