

الفصل
العاشر

obeykandl.com

الشهر

10

السابع

- ما سيفعله طفلك هذا الشهر:
- بنهاية هذا الشهر، سيكون باستطاعة طفلك فعل ما يلي:
- الجلوس دون مساعدة.
- إطعام نفسه بسكوته (٦٩/٤ شهر).
- إحداث أصوات صاخبة تصاحبها ريالة (٦,٥ شهر).
- ملاحظة: إذا لم ينجز طفلك أيًا من هذا تحدثي مع الطبيب فقد يشير التأخر إلى مشكلة في حالات نادرة، رغم أنه في كثير من الأحيان يكون أمرًا عاديًا. يصل الأطفال الذين ولدوا مبكرًا إلى هذه المراحل في وقت متأخر عن الآخرين.

- وقد يكون باستطاعته فعل التالي:
- تحمل بعض الثقل على ساقيه وهو محمول في وضع عمودي.
- الاحتجاج لدى محاولتك أخذ إحدى لعبه منه.
- الاجتهاد ليصل إلى لعبة بعيدة عنه.
- تفرير مكعب أو شيء آخر من إحدى يديه إلى الأخرى.
- البحث عن شيء سقط منه.
- التوجه نحو مصادر الأصوات (٣ / ١٧ شهر).
- الشرثرة بتركيبات من الحروف الساكنة والمتحركة (جاجاجا ، بابابا ، دادادا) .
- وقد يتمكن أيضاً من فعل التالي:

- الوقوف مستنداً إلى شخص ما أو شيء ما .
- وقد يتمكن حتى من فعل ما يلي :
- اتخاذ وضع الوقوف من وضعه وهو جالس .
- الجلوس من وضع الرقاد على بطنه .
- التصفيق باليدين «سوسة كف عروسة» أو أن يشير «باى باى» .
- التقاط شيء متناهى الصغر بأى جزء من الإبهامين أو الأصابع .
- المشى مستنداً إلى الأثاث .
- نطق بابا وماما دونما تمييز .
- ما تتوقعينه لدى الكشف عليه هذا الشهر :

لا يُجرى معظم الأطباء كشفاً نظامياً على الأطفال فى هذا الشهر. اتصلى بالطبيب إن كان ثمة ما يقلقك .

إطعام طفلك هذا الشهر

تخطى الأطعمة المصفاة:

ينتقل الطفل هذا الشهر من الأطعمة المصفاة إلى الأطعمة ذات القوام الأكثر سمكاً. ويفضل أن يحدث هذا الانتقال فى الشهر السابع سواء كان الطفل متحمساً له أم لا، وسواء كان قد اعتاد على الجلوس على مقعد الإطعام أو لم يعتاده، ومن غير الغمطل أن تقابل التجارب الجديدة بالرفض إذا بدأت مبكراً.

إن الطفل يستمر فى استعمال اللثتين فى المضغ حتى إن كانت سنه الأماميتان قد ظهرتا، لذا لا يجوز إعطاؤه ما يتطلب جهداً فى المضغ، على أطعمة الطفل أن تقدم إليه مهروسة أو بيوريه، أى بقوام أسمك قليلاً من الأطعمة المصفاة.

بإمكانك استعمال الأطعمة المجهزة تجارياً، أو هرس الطعام بنفسك بحيث لا تضفى إليها ملحاً أو سكرأ. بإمكانك أيضاً إعداد أطعمة الشوفان (كويكر أوتس) مع تخفيفها باللبن، وكذلك الجبن القريش أو الجبن الأبيض الخالى من الملح، والفاكهة المسلوقة والمهروسة (التفاح والخوخ والمشمش) والخضراوات (الجزر، البطاطس، البطاطا، القرنبيط، القرع). بإمكانك أيضاً إضافة اللحم والدجاج منزوع الجلد بعد الهرس أو الطحن أو الفرغ الناعم، وكذلك بعض رقائق الأسماك الطرية. إذا وافق الطبيب على البدء فى إعطائه صفار البيض (البياض يتسبب فى الحساسية)، اسلقه جيداً أو اضربه قبل وضعه على النار وقدمه إليه مع أطعمة فيتامين C مثل عصير البرتقال كى يسهل امتصاص الحديد. تنبهى إلى خلو الفاكهة والخضراوات (الموز والماعز الفاصوليا الخضراء) واللحوم من الخيوط أو العظام أو الأشواك.

يستطيع بعض الأطفال أكل البسكويت والخبز فى الشهر السابع، ولا بد أن تجهز هذه المواد من الدقيق الأسمر دوغماً إضافة السكر أو الملح، وتكون ذات قوام معين بحيث تذوب لدى وضعها فى الفم. تحاشى الخبز الأبيض. أعطى الطفل الخبز أو

البسكويت أو أية أطعمة أخرى يمسكها بأصابعه وهو في وضع الجلوس وتحت رقابتك .
تأكدى من معرفتك كيف تتعاملى مع حالات الغصة والشرقان (انظرى لاحقاً) .

أمور قد تقلقك

عض الحلمة :

«لابتى سنان أماميتان ، ويبدو أنها تجد متعة فى استعمالهما لعض الحلمتين أثناء الرضاعة» ..

.. لا حاجة بك أن تدعى الطفلة تمارس هذه المتعة على حسابك . إن الطفلة بإمكانها أن تعض وهى ترضع بنشاط (يتموضع لسانها بين الأسنان والحلمة) ، لذا يكون العض عادة دلالة على شبع الطفلة ورغبتها فى ملاحظتك . ويحتمل أن هذه المتعة قد بدأت حينما عضت الحلمة مصادفة مما أدى إلى صراخك الذى أضحكها ، ولم تتمالكى نفسك إزاء هذا الضحك . وهكذا استمرت فى اللعبة : تعضك ثم تنتظر رد الفعل .. إلخ .

حاولى مقاومة إغراء الضحك واجعليها تشعر أن عضها إياك غير متقبل بأن تقولى لها «لا» بنبات وبدون قسوة ، ثم أبعديها عن ثديك ، وإذا حاولت القبض على الحلمة استعملى إصابعك لفك قبضتها . بعد محاولات قليلة ، ستسلم الطفلة وتكف عن هذه العادة .

من المهم إبطال هذه العادة الآن كى تتحاشى مشاكل العض الأكثر خطورة مستقبلاً . من المهم لها أن تعلم أنه رغم أن الأسنان تستعمل للعض ، إلا أن هناك من الأشياء ما يصلح لمثل هذه الممارسة ، مثل العضاضة مثلاً ، أو قطعة من الخبز ، أو إصبع من الموز ؛ على حين أن هناك أشياء لا تصلح مثل حلمة ثدى أمها أو إصبع أخيها أو كتف والدها .

إفساد الطفل بالتدليل :

«أحمل طفلى كلما بكى ، وينتهى بى الأمر إلى أن أحمله طوال الوقت أثناء اليوم .
هل فى هذا إفساد له؟» ..

– حملك الطفل طوال الوقت قد يؤدي إلى إفساده . لدى وصول الطفل إلى شهره السابع يصبح متمرساً في ابتزاز والدته .. وعلى الأمهات اللاتي يؤدي دور الناكسي ويحملن أطفالهن بمجرد إشارة من ذراع الطفل أن يتحملن أداء هذا الدور طيلة اليوم .

يُتوقع من الطفل اكتساب قدر من الاعتماد على النفس في وقت مبكر من خلال تعلمه أن يسلي نفسه لفترات قصيرة على الأقل . ولا يؤدي هذا فقط إلى ترفير وقت الأم، بل إنه أيضاً يزيد من حس الطفل بتقديره لذاته بدعم فكرة أنه رفقة حلوة .. وأيضاً يساعده على أن يبدأ في معرفة أن للآخرين حقوقاً واحتياجات، الأمر الذي يجب أن يدركه الطفل مبكراً .

الآن هو الوقت المناسب كي تبدئي عدم إفساد الطفل، حاولي فعل الآتي من دون إظهار انفعال أو اهتمام لأن الطفل إذا شعر أن هذه التجربة ستسبب في القلق سيستمر فيما يفعله :

● تأكدي أن الطفل لا يلح في طلب حمله لأنه لا يلقى الاهتمام الكافي واسألي نفسك عما إن كنت تعطينه الوقت الكافي في اللعب والتدريب على الوقوف .. إلخ، أم أنك تتركينه ليعلب منفرداً، أو تصحبه معك للتسوق دونما اهتمام كاف به، أو تتركينه في أرجوحته وتحملينه استجابة منك لبكائه فقط ثم تمضين في أداء مهماتك وهو محمول .

● ابحthy أمر احتياجاته الجسدية : هل حفاظته متسخة؟ هل حان موعد إطعامه؟ هل هو عطشان أو متعب؟ إرضي احتياجاته الجسدية ثم اتخذى الخطوة التالية .

● انقلبه إلى مكان مختلف وليكن مكان لعبه إذا كان في سريره أو من المشاية للجلوس على أرضية الغرفة أو حظيرة لعبه .. فقد يرضى هذا حب استطلاع .

● اعرفي ما يفضله من لعب ووسائل للتسلية ووفرها له . اقتصرى على لعبتين أو ثلاث لأن مدة اهتمامه غالباً ما تكون قصيرة .. قومي بتبديلها حينما يبدو قلقاً .

● إذا استمر في الشكوى حاولي إلهاءه بأن تجلسي في مستواه دون أن تحمليه، أريه كيف يخطب بوعاء طهو أو ملعقة خشبية . أشيري إلى عيني حيوان محشو وفمه واذكري له أسماءها .

● إذا ألهى مؤقتاً واستمر يصدر أصوات الشكاوى أخبريه أن لديك ما تفعله واركبه فوراً. كونى على مقربة منه وتحديثى إليه أو غنى له إذا وجدت هذا مجدداً، إذا كان حضورك يحفزه على الشكوى ابتعدى خارج مجال إبصاره لكن ليس إلى خارج مجال السمع طالما أنه فى مكان آمن. قبل انتقالك العبي معه (الاستغماية)، اختفى ثم اظهرى فجأة ليعلم أنك لن تختفى إلى الأبد.

● اتركه يلهو وقتاً أطول كل مرة رغم اعتراضه، لكن عودى إليه إذا بدأ فى الصراخ من أجل طمأنته ثم ابدئى ثانية. أجلى حملة لأطول مدة ممكنة، لكن لا تبدئى معركة إرادة بينكما، لأنه هو الذى سيكسبها.

● لا تشعرى بالذنب أو القلق من عدم حملة، أو اللعب معه طوال اليوم. إذا فعلت ذلك فستنقلى إليه الحس بأن اللعب بمفرده نوع من العقاب ويمكن أن يكون متعة. إن انفصالكما لبعض الوقت سيفيد كليكما.

مازالت لا تنام الليل بأكمله :

«مازالت ابنتى لا تنام الليل بأكمله، هل ستستمر كذلك؟»..

– يستيقظ جميع الأطفال أثناء الليل، إلا أنهم يبلوغهم الشهر السابع يصبح بإمكان معظمهم النوم ثانية من تلقاء أنفسهم. وهذا شئ على طفلك أن تتعلمه بنفسها. والطريقة الوحيدة لهذا هو منحها الفرصة ويعنى هذا عدم إرضاعها أو هدهدتها أو استعمال أى أسلوب آخر كى تنام حينما تستيقظ باكية أثناء الليل، بل يجب تركها كى تحاول النوم ثانية من تلقاء نفسها، وقد يستغرق هذا عدة ليالى، إلا أنه لن يتعدى الأسبوع الواحد.

ستجدى سابقاً بعض الإرشادات المساعدة، إن كنت قد حاولت وفشلت، حاولى ثانية.

الجدان يفسدان الطفلة :

«يرى والدى ابنتى بكثرة وحينذاك يشبعانها بالحلوى ويستسلمان لكل نزواتها. رغم حبي لهما، فإننى لا أستطيع الأسلوب الذى يفسدانها به»..

- يتمتع الأجداد بأفضل ما في العالم، أى بمتعة إفساد الطفل وعدم تحمل مسؤولية تقويمه. فوالداك يسعدان برؤية طفلكت وهى تتمتع بالحلوى ولا يتحملان مشقة جعلها تأكل بعد امتلاء معدتها فى ميعاد وجبتها. وأيضاً فهما يلعبان معها أثناء الفترة المخصصة لنومها نهاراً، لكنهما لا يتعاملان مع انحراف مزاجها فيما بعد.

هل هذا حق لهما؟ إلى حد ما، فالإجابة هى نعم. فقد قاما بما فى استطاعتهما من جهد تجاهك وأنت طفلة وتحملا ما فيه الكفاية. وحن الآن موعد تمتعهما، وبذل الجهد من جانبك إلا أنه يجب أن تكون ثمة خطوط إرشادية يتفق عليها الجميع:

● يمكن التسامح مع الأجداد الذين لا يرون أحفادهم سوى مرات قليلة فى العام حيث لن يمكنهم إفسادهم فى هذا الوقت القصير حتى ولو حاولوا.

● أما هؤلاء الذين يكثروا تواجدهم فعليهم الالتزام بما يلتزم به الآخرون إذ إن باستطاعتهم فى هذه الحالة إفساد الطفل وجعل حياة الوالدين والطفل تعيسة. فالإشارات المختلطة (عدم حمل الأم للطفلة لدى كل نزوة منها، وحمل الجدة لها) ستتسبب فى تشوش وتعاسة الطفلة. كما ستتعلم الطفلة أن القواعد تختلف باختلاف الموقع والأشخاص، مثلاً أن بإمكانها نشر الطعام وهرسه على مائدة جدتها، لكن ليس على مائدة والدتها.

● لا بد الإبقاء على بعض القواعد الأساسية التى يرسبها الوالدان دونما انتهاك لها، وعلى الأجداد فى جميع الأحوال الالتزام بها. عادة ما يكون موعد النوم مسألة خلافية فى العائلات، وكذلك الأطعمة غير المغذية والحلوى، وفيما بعد السماح بمشاهدة التلفزيون.

● ثمة حقوق للأجداد لا يجوز انتهاكها. مثلاً حقهم فى إعطاء هدايا لا تكون من اختيار الوالدين وأيضاً إعطائها بشكل أكثر من الوالدين (يجب حظر الألعاب غير الآمنة وكذلك الألعاب التى لا تتفق مع آراء الوالدين وقيمهما). وبشكل عام حق الأجداد فى تدليل أحفادهم وإفسادهم قليلاً بمنحهم قدرأ أكثر قليلاً من كل شئ: من الحب والوقت والأشياء المادية، لكن ليس إلى الحد الذى يفسد به نظام الوالدين.

● ماذا إذا تجاوز الحدان الحدود؟ ماذا لو تجاهلا علناً كل القواعد التي فكرت فيها وأرسيتهما وحاولت اتباعها بشكل متسق؟ إن كان الأمر كذلك حاوريهما علناً وبصراحة بأسلوب لا يخلو من الحب والمودة. إلا إذا تركزت خلافتكم على أمور تتعلق بالحياة والموت، مثل رفض الجهد استعمال مقعد السيارة للحفيدة، أو إصرار أمك على أن تدخن وهي تحمل الطفلة، فعليك التأكيد على خطورة المشكلة. وضحى لهما أن كسرهم للقواعد التي أرسيتهما يشرش الطفلة ويقلقل برنامجها وكذلك توازن العائلة. أخبريهما استعدادك للمرونة في أمور بعينها إلا أن عليهما الالتزام بالأمور الأخرى. إذا لم يفلح هذا، افتحى هذا الكتاب على هذا الجزء واتركيه أمامهما.

● هل ابنتى موهوبة؟

«لست من الأمهات التي تعتمد للدفع بابنتها قدماً في طريق التميز. إلا أنني لا أريد تجاهل مواهب طفلى حيث وجدت. كيف لى أن أمير بين الذكاء العادى والموهبة؟»

- كل طفل موهوب بشكل ما: موسيقياً أو اجتماعياً أو رياضياً أو فنياً أو ميكانيكياً. ومن المهم أن يشجع الوالدان أية موهبة لدى بزوغها وأن يمتدحها، وألا يتسبب لو أنها كانت موهبة أخرى يفضلانها. ويجب أن يبدأ هذا التشجيع بمجرد تفتح الموهبة، وقد يكون هذا حتى فى السنة الأولى. إلا أن التشجيع يختلف عن التطلب والدفع اللذين يضران بالطفل.

حيثما يتحدث معظم الناس عن الطفل «الموهوب» يكون حديثهم عن الطفل المتميز عقلياً. غير أنه ثمة فروق حتى بين أولئك الذين يمتلكون مواهب عقلية استثنائية. فهناك منهم من يتميز فى الإنام بالأعداد، ويتميز آخرون فى مجال العلاقات المكانية، على حين يتفوق البعض فى استعمال الألفاظ. هناك أطفال مبدعون، على حين يكون لدى الآخرين مواهب تنظيمية. ويمكن إخضاع معظم هذه المواهب. وليس كلها لقياسات اختبارات الذكاء فيما بعد. إلا أن اختبارات تطور المقدرة الحركية، والتي تستعمل غالباً لتقييم نسبة الذكاء فى العام الأول، لا تتوافق مع نسبة ذكاء الطفل فيما بعد. على حين أن الاختبارات التي تقيم مقدرة الطفل على

معالجة المعلومات والتحكم فى بيئته والإفادة منها تتوافق مع نسبة ذكائه فيما بعد، غير أنها غير متاحة على نطاق واسع. إلا أن ثمة مؤشرات على الذكاء خلال السنة الأولى باستطاعتك تمييزها فى طفلك.

● **التطور المتسارع المبكر:** يحتمل أن يستمر الطفل الذى يفعل كل شىء مبكراً (الابتسام، الجلوس، التقاط الأشياء بقبضة دقيقة قوية.. إلخ) فى التطور بشكل يسبق أقرانه إلى أن يصبح موهوباً حقاً. ورغم أن الموهبة اللغوية المبكرة، خاصة استعمال ألفاظ غير معتادة قبل نهاية العام الأول، سمة يلاحظها والدا الطفل الموهوب، وقد تكون أيضاً دالة على قدر عالٍ من الذكاء، إلا أن المواهب الشفاهية لبعض الموهوبين من الأطفال لا تظهر إلا متأخراً.

● **قوة الذاكرة والملاحظة:** تُدهش الطفلة الموهوبة والديه بمقدرتها على التذكر قبل أن يُبدي أقرانها أية دلالات على الذاكرة. وحينما تختلف الأشياء عما تذكره (الأم وقد قصت شعرها، الأب وهو يرتدى معطفاً جديداً) فإنها تلاحظ هذا على الفور.

● **الإبداع والتفرد:** رغم عدم قدرة معظم الأطفال ممن تقل أعمارهم عن العام الواحد على حل المشاكل، فقد يدهش الطفل الموهوب والديه بأن يجد وسيلة يصل بها إلى لعبة محشورة خلف المقعد، أو أن يستعمل لغة الإشارة للتعبير عن شىء يفوق مقدرته اللغوية (كان تشير الطفلة إلى أنفها كى تدلل على أن الحيوان الذى تراه هو الفيل). إن هذه الطفلة التى هى فى طريقها إلى الموهبة وقد تكون أيضاً مبدعة فى استعمالها للألعاب باستخدامها بأسلوب غير معهود واستعمالها لأشياء ليست لعباً على أنها لعب، وتستمتع بتظاهرها أنها كذلك.

● **الحس الفكاهى:** بإمكان الطفلة، حتى فى عامها الأول، أن تلاحظ تناقض الأشياء وتضحك عليها. (أباها وهو يجرى خائفاً من الكلب مثلاً).

● **حب الاستطلاع والتركيز:** على حين أن لدى الأطفال حب استطلاع قوى، فإن لدى الموهوبين منهم إصراراً على ما يثير حب استطلاعهم وتركيزاً عليه.

● **المقدرة على إيجاد الروابط :** يرى الطفل الموهوب العلاقات بين الأشياء أكثر من الآخرين وفي وقت مبكر عنهم، ويستعد بتطبيق المعلومات القديمة على المواقف الجديدة. فقد يشاهد الطفل كتاباً كان قد رأى والده يقرؤه في إحدى المكتبات ويقول : «يااا».

● **الخيال الخصب :** قد يكون بإمكان الطفلة الموهوبة قبل أن تتم عامها الأول أن تظهر (بأنها تشرب فنجاناً من القهوة، أو أنها تهزهر طفلاً). وقد يكون باستطاعتها فيما بعد أن تخرع قصصاً وأن تتظاهر أن لها أصدقاء لا وجود لهم.. إلخ.

● **الصعوبة في النوم :** قد يستغرق الموهوبون من الأطفال فيما يلاحظون من الأشياء ويتعلمون منها لدرجة أنهم يجدون صعوبة في أن ينسحبوا من عالم اليقظة، مما يسبب المتاعب للوالدين.

● **التمييز والحساسية :** قد يدرك الطفل الموهوب، في وقت مبكر جداً، أن أحد والديه حزينا أو غاضباً، أو قد يحاول التسرية عن أخيه الذي يبكي.

وحتى لو أبدت طفلتك كل هذه السمات أو بعضها فمن المبكر جداً تصنيفها مع الموهوبين. إن الذي تحتاجه الآن ليس هو التصنيف بل الحب. بإمكانك بالتأكيد تشجيع نموها وتطورها بأن تتأكدى أن محيطها مليئاً بالإثارة. اقرئى لها، وتحدثى إليها، والعبي معها. إلا أنه لا يجوز أن يكون اهتمامك منصباً فقط على المواهب اللغوية أو الموسيقية مثلاً، والتي تتمين تنميتها فيها. بدلاً من ذلك، اهتمي بتطورها الجسماني والاجتماعي والعقلي ككل. اجعليها تعرف، وهي تنمو، أنك تحبينها، ليس بسبب مواهبها الخاصة، لكن لأنها ابنتك، وأيضاً أنك لن تسحبي هذا الحب إذا ترقفت موهبتها. شجعيها على أن تنشأ عطوفة محبة تهتم بالآخرين وتقدرهم، بمن في هذا من يتمتعون بمواهب مختلفة.

● الأكلات الخفيفة :

« تريد ابنتي أن تأكل طوال الوقت، ما القدر المقروض أن تأكله دون أن يلحقها

صعوبة؟ »

- تتردد كثير من الأمهات، بحكم تنشئتهن، في إعطاء أطفالهن وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية حسب طلبهم. إلا أن تقديم الوجبات الخفيفة باعتدال يلعب دوراً مهماً في حياة الصغار والأطفال الأكبر سناً، اجعلها خبرة تعليمية، حيث تطعم الطفلة بالملقعة من الوعاء الخاص بها في الوجبات الرئيسية. أما أثناء الوجبات الخفيفة، اتضح لها أن تمسك بقطعة من الخبز، أو بسكوتة بأصابعها وتضعها في فمها. وهذا إنجاز ليس بالقليل إذا أخذنا في الاعتبار صغر حجم فمها وقدرتها البدائية على التنسيق. كما أن الوجبات الخفيفة تملأ فراغاً. إن معدة الطفلة صغيرة وتمتلئ، وتفرغ سريعاً. ولا يمكن للطعام أن يبقى فيها حتى موعد الوجبة التالية. وحينما تصبح الأطعمة غير السائلة جزءاً مهماً من غذاء الطفلة ستكون ثمة حاجة إلى الوجبات الخفيفة لإكمال احتياجاتها الغذائية حيث يستحيل ذلك في وجبات ثلاث فقط. كما أن أوقات تناول تلك الوجبات تعتبر فسحة بالنسبة للطفلة، أي نوع من التغيير بعد أن تمل الطفلة العمل واللعب (فاللعب عمل بالنسبة لها). كما أن تلك الوجبات تمدها بالإرضاء الشفاهي حيث يتركز نشاط الأطفال في هذه السن حول أفواههم، فيذهب كل ما يلتقطه إلى أفواههم. وتقدم الوجبات الخفيفة بفرصة يضعون فيها الأشياء في أفواههم دونما تأنيب. كما أنها تمهد الطريق للقطام، فإذا لم تقدمي لطفلتك وجبات كهذه على هيئة أطعمة غير سائلة، فيحتمل أن تصر هي على وجبة خفيفة من الرضاعة الطبيعية أو الصناعية. وفي هذه الحالة، ستقلل الوجبات الخفيفة من الحاجة إلى الإكثار من الرضاعة، وستساعد في النهاية على جعل القطام حقيقة.

إلا أن للوجبات الخفيفة مضارها. وكي تجنبي فوائد تلك الوجبات وتتحاشي مضارها، تذكري ما يلي:

- تحاشي إعطاء تلك الوجبات قبيل الوجبات الرئيسية حتى لا تفقد الطفلة شهيتها. ابذلي جهدك لتجعل هذه الوجبات في وقت وسط بين الوجبات الرئيسية. إن إعطاء الطفلة ما تأكله دونما توقيت له قد يتحول إلى عادة تستمر معها حتى تكبر. كما أنه قد يؤدي أيضاً إلى تسوس الأسنان، إذ إن حتى المواد النشوية الصحية مثل الخبز الأسمر تتحول إلى مواد سكرية باختلاطها باللعباب. يكفي وجبة خفيفة في

الصباح ، وأخرى فى فترة بعد الظهر ، وثالثة فى المساء إذا كان ثمة وقت طويل بين العشاء ووقت النوم .

● الوجبة الخفيفة للأسباب الصحيحة : هناك من الأسباب ما يجيز إعطاء الوجبة الخفيفة ، وأخرى غير مستحبة . تحاشى تقديمها إذا كانت الطفلة تشعر بالملل ، أو تشعر بالألم ، أو إذا أنجزت شيئاً تستحق عليه جائزة .

● الوجبة فى مكانها : يجب أن تعامل بجدية مثل الوجبات الرئيسية . ومن أجل الأمن يجب إعطاؤها بإيها وهى جالسة ومن المستحسن على كرسى الطعام لتتعلم أولاً قواعد الأكل وكى لا يتناثر الفتات فى انحاء المنزل (يمكن أن يؤدى الأكل وهى على ظهرها ، أو أثناء زحفها وسيرها إلى الغصة والشرقان) .

الأكلات الخفيفة المستمرة (الرعى) :

« سمعت أن أسلوب الطعام هذا هو أفضل أساليب الأكل الصحية خاصة بالنسبة للأطفال ، هل أتبعه فى تغذية ابنى ؟ » ..

– بالطبع ، إن كان للأطفال الخيار ، فسيفضلون الأكلات الخفيفة المتواصلة طوال اليوم بدلاً من الجلوس لتناول ثلاث وجبات فى اليوم ، ورغم أن بعض الاخصائيين يرون أن هذا أسلوب صحى أكثر ، فهناك من لديهم وجهة نظر مخالفة . تدبرى ما يلى :

● الأكل المتواصل يتدخل فى عملية التغذية السليمة : يحصل العجل الذى يرعى طوال اليوم فى حقل برسيم على معظم احتياجاته بهذا الأسلوب على حين أنه من غير المحتمل أن يضمن هذا الأسلوب جميع العناصر الغذائية للطفل الذى يحصل على متطلبات التغذية من الوجبات الثلاث الرئيسية ، تدعمها الوجبات الخفيفة الأخرى .

● الأكل المتواصل يعيق اللعب : يُحد وجود بسكوتة أو قطعة من الخبز من مقدار ما يستطيع الطفل القيام به من لعب واكتشاف ، هذا بالإضافة إلى أن الأكل أثناء تحرك الطفل يعرضه للشرقان .

● الأكل الدائم يتدخل فى الأنشطة الاجتماعية : لا يستطيع الطفل ، والطعام دائماً فى فمه ، أن يمارس النشاطات الاجتماعية أو اللغوية . كما أنه يفقد فرصة تنمية الخبرة الاجتماعية التى يتيحها تناول الوجبات مع الأسرة .

● إعانة تطوير آداب المائدة: لن يتعلم الأطفال الذين يأكلون على الأريكة ويضعون وهم جالسون على السجادة ويشربون اللبن على السرير آداب المائدة.

● لا تستطيع الجلوس حتى الآن:

«يعترينى القلق لأن ابنتى لم تتمكن بعد من الجلوس رغم بلوغها شهرها السابع...»

– ثمة مساحة عريضة لما هو عادى فى تطور الأطفال. ورغم أن الطفل العادى يجلس دونما مساعدة فى الفترة ما بين الشهر السادس إلى منتصف، يجلس بعض الأطفال العاديين وهم فى سن أربعة أشهر، ويجد أن آخرين لا يجلسون حتى بلوغهم الشهر التاسع. فلا داعى لقلقك حتى تتخطى ابنتك هذا العمر. تُبرمج الطفل عوامل وراثية سواء فى جلوسه أو فى إنجاز المهارات التطورية الأخرى لدى سن معين. ورغم أنه ليس ثمة ما يوسع الأم أن تفعله للإسراع بهذا، فهناك ما بوضعها فعلة لتحاكى الإبطاء. فالطفلة التى توضع فى وضع الجلوس كثيراً فى سن مبكر فى مقعدها أو عريتها أو مقعد طعامها، تتدرب على هذا الوضع قبل أن تتمكن من الجلوس دونما مساعدة. الأمر الذى قد تتمكن منه قبل غيرها. وبالعكس، فالطفلة التى تقضى معظم وقتها راقدة على ظهرها أو مقيدة فى حاملة أطفال قد تتمكن من الوقوف قبل أن تستطيع الجلوس، كما يحدث فى بعض المجتمعات البدائية. أما العنصر الآخر الذى يتدخل فى استطاعة الطفل الجلوس وأيضاً فى نمو كل المهارات الحركية فهو ثقل وزنها.

طالما أنك تمنحين ابنتك فرصاً كثيرة لتحقيق الهدف، فالاحتمال هو أنها ستتمكن من الجلوس خلال الشهرين القادمين. إذا لم تفعل، وإذا شعرت أنها تتطور ببطء، استشيرى الطبيب.

● بقع الأسنان:

«ثمة بقع رمادية على سنّى طفلى. هل يحتمل إصابتهما بالتسوس؟..»

– الاحتمال الأقوى هو أن هذه البقع ليست تسوساً، بل نتيجة لعنصر الحديد. يتعاطى بعض الأطفال فيتامينات سائلة ودعماً من المعادن تحوى الحديد وتنشأ عنها

بقع الأسنان . إن هذا لا يضر الأسنان ، وستختفى البقع حينما تتوقف ابتك عن تعاطى الفيتامينات السائلة وتبدأ فى تعاطى الأقراص التى تُمصغ ، وسيساعد على تقليل البقع ، فى هذه الأثناء ، غسل أسنان ابتك بالفرشاة أو تنظيفها بقطعة شاش كما سبق ذكره .

إن كانت ابتك لم تتعاط نقاط الفيتامين وكانت ترضع اللبن أو العصير كثيراً أثناء نومها ، فقد يرجع هذا التشوه إلى تسوس أسنانها أو إلى عيب طبيعى فى مينا الأسنان ، ابحنى هذا مع طبيبها أو مع طبيب الأسنان .

● سوء سلوك ابنتى تجاهى :

« تخبرنى الجليسة أن تصرف ابنتى تجاهها مدهش . إلا أنه يبدأ دائماً فى الإتيان بحركات تمثيلية بمجرد عودتى إلى المنزل بعد العمل . أشعر وأنتى أم بشعة .. »

– لقد بدأ طفلك ، مثل كثير من الأطفال فى سنه ، يتعلم كيف يستغل المواقف ، ويبدو أنك بدأت فى السقوط فى شباكه . فرغم حداثة سنه وبدائية تصرفاته ، فإن طفلك من الحنكة ليعرف انه إذا لعب دور الضحية المنبوذة المهملة سيضمن جرعة أكبر من الحب والاهتمام لدى عودتك إلى المنزل . فهو يتلاعب بمشاعر عدم الأمان لديك ، ويرسى شعوراً بالذنب لديك ويحصل على ما يريد .

وحقيقة أن معظم الأطفال الصغار والأكبر سناً يقومون بتلك المشاهد التمثيلية مع والديهم وليس مع الجليسة أو المربية دلالة على أنها يشعرون بدرجة أكبر من الارتياح والأمان معهما . فهم يعرفون أن بإمكانهم التعبير عن عواطفهم دونما مخاطرة بفقدان الحب . إلا أن هذه المشاهد التمثيلية ليست عشوائية بل هادفة ، إذ إن الطفل الذى يبكى ليحصل على وجبة طعام فى منتصف الليل يهدف إلى هذا ، وكذلك الطفل الذى يلطخ مقعد الطعام بالأكل ، أو الذى يقذف بلعبه فى أماكن متفرقة أو يكرر الاقتراب بمشايته من المناطق المحظورة .

إن القدر المعقول من استغلال المواقف ليس فقط أمراً عادياً ، بل قد يكون صحيحاً حيث يتيح للطفل فرصة ممارسة بعض التحكم فى بيئته . إلا أن تخطى الحدود فى هذا

قد يؤثر سلباً على النمو العاطفي. لذا عليك التماشي مع طفلك في الحدود المعقولة، أى حينما يكون فى احتياج فعلى إلى الاهتمام، ويكون هدفه هو إعلامك أنه لا يحصل عليه. إلا أن عليك وضع الحدود التى تعتقدين أنها مهمة لصحته وأمنه وسلامة أعصابك. وتمسكى بها.

أمور من المهم معرفتها

تنشئة الطفل السوبر:

كثيراً ما نشاهد صور مثل هؤلاء الأطفال على أغلفة المجلات ونشاهدهم يستعرضون إنجازاتهم فى برامج التوك شو، ونشعر بخليط من حب الاستطلاع والاستياء والحسد ونحن نستمع إلى أولياء أمورهم وهم يشعرون بالفخر ويتحدثون عن إنجازاتهم التى لا تكاد تصدق مثل قراءة الكلمات فى سن ستة أشهر والكتب فى العام الأول ومجلة النيويورك تايمز لدى بلوغهم العامين. فنعجب كيف يستطيع أى أحد دفع الطفل وإجباره إلى هذا الحد، ونعجب أيضاً إن كان علينا أن نحذو حذوهم.

أحدثت فكرة الطفل المعجزة دويماً فى الصحف وبين الجمهور العام واتخذت أبعاداً كبيرة فى بعض المجتمعات. وكثيراً ما تُنشر الكتب المتخصصة فى تنشئة تلك المخلوقات الصغيرة العجيبة، حتى إن هناك معهداً مخصصاً لهذا الغرض. إلا أن المتخصصين يبدون التشكك، والحذر من هذه الظاهرة لأنه لا يوجد دليل علمى على أن هذه البرامج مؤثرة أو حتى فاعلة. ورغم إمكانية تعليم الأطفال تنويعات عريضة من المهارات قبل الموعد العادى لاكتسابها، بما فى ذلك القدرة على التعرف على الكلمات المكتوبة، فليس ثمة أسلوب متسق لتحقيق هذا. كما أنه ليس ثمة دليل على أن التعلم المبكر المكثف يتميز على المدى الطويل عن الأنساق التقليدية للتعلم. فقد أثبتت الدراسات التى أجريت على التمييزيين من الكبار فى مختلف المجالات، أن حصولهم على مهاراتهم لم يبدأ منذ الطفولة المبكرة، وأنها حينما بدأت فقد اتخذت شكل اللعب وليس النشاط الجاد الذى يمارس فيه الضغط الشديد.

هناك كثير من المهارات يتعلمها الأطفال في سنتهم الأولى ، وتفوق تلك ما يتوقع أن يتعلموه في سنتهم الأولى بالمدرسة ، تحوى برامج سنتهم الأولى على تأسيس ارتباطهم بالآخرين (الأسرة والأصدقاء .. إلخ) ، وتعلم الثقة فى الآخرين والاعتماد عليهم لدى حدوث المشاكل ، وأيضاً التمكن من مفهوم دوام الأشياء (حينما تختبئ أمى خلف المقعد ، فهى موجودة ، حتى ولو لم أرها) . وهم يحتاجون أيضاً إلى تعلم استعمال أجسادهم (الجلوس والوقوف والمشي) ، وأيديهم وعقولهم (حل المشاكل مثل كيفية الحصول على أشياء لا يستطيعون الوصول إليها) ، ومعانى مئات الكلمات وكيفية إعادة إنتاجها باستخدام تركيبات معقدة من الأصوات مع استعمال الشفتين واللسان ، وأيضاً أشياء تتعلق بكينونتهم (أى نوع من الأشخاص أنا؟ وماذا أحبه ولا أحبه؟ ماذا يسبب لى السعادة أو الحزن؟) . ومع وجود هذا العبء أمامهم فإن إضافة مادة تعليمية جديدة تتسبب فى الإجبار على إهمال واحدة أو أكثر من تلك المناحي التطورية .

وعلى حين أنه من النادر أن يجبر أحد طفله على الوقوف قبل أن يصبح مستعداً له ، لا يتردد الكثيرون فى الضغط على الأطفال لإنتاج المهارات العقلية مثل القراءة . لماذا؟ ربما لأنه من السهل تصور الضرر الذى قد يلحق بالساقين من تحمل ثقل ليستا معدتين له عن تصور الضرر الذى يلحق بالطفل الثقيل عقلياً ، وأيضاً لأن بعض الأفراد يضعون القيمة العظمى على الإنجاز العقلى لا الجسدى .

على الوالدين اللذين يقعان فى فخ إجراء إنتاج سوبر «بيبي» ، رغم كل ما يقال ضد برامج التعلم المبكر ، توجيه الأسئلة التالية والإجابة عنها :

● ما هدفى؟ هل هو جعل طفلى يشعر بالتفوق على غيره (هل سيفيده هذا الشعور؟) وذلك بإتاحة فرصة مبكرة له للتعلم (الكلية فى العاشرة والدراسات العليا فى الثانية عشر)؟ ثم ماذا بعد ذلك؟ ما الأثر النفسى عليه حينما يكون طفلاً فى الجامعة؟ ليس ثمة دليل على أن حياة الأطفال المعجزة أكثر ثراء وتحققاً من حياة الأطفال الذين لا يتم الدفع بهم قديماً وإجبارهم (فى الواقع هناك أمثلة كارثية فى حياة

بعض الأطفال المعجزة) . فحتى في السنوات المبكرة، يميل الوالدان إلى الحكم على هؤلاء الأطفال السوبر على أساس ما يتعلموه وليس على أساس من هم كأفراد .

● هل يمتلكى الخوف من ألا ينجح طفلى فى عالم اليوم الأكاديمى ذى الصبغة التنافسية الشديدة دوغما إعداد مبكر له؟ رغم أنه حقيقى أن الأطفال الذين يتعلمون القراءة قبل بدء المدرسة يستمر سبقهم لأقرانهم، إلا أن الطفل الذى يتلقى إعداداً ثرياً خلفية القراءة (تعرضه لحروف الهجاء، الأغانى والقصص، مع تنوعات من التجارب المثرية)، والذى لا يبدأ فك شفرة الكلمات حتى يبدأ التعليم الشكلى، باستطاعته اللحاق بمن بدأوا مبكراً وإنجاز ما أنجزوه .

● هل أشعر بعدم الارتياح مع الصغار؟ يعجز البعض عن النزول إلى مستوى أطفالهم الصغار (لا يطبقون ثرثرتهم مثلاً) فيعمدون إلى رفع أطفالهم إلى مستواهم بأكثر سرعة ممكنة، إلا أن الصغار بحاجة إلى طفولتهم، وقد يكون من الإنصاف، مع بذل بعض الجهد، أن تلتقى بهم حيث هم بدلاً من جذبهم ليرتفعوا إلى مستواك .

● إلى أى حد يؤثر الدفع قُدماً بأحد مناحى تطور طفلى (اللغة مثلاً) على المناحى الأخرى؟ هل سيكون ثمة وقت لمساعدة طفلك على التطور الاجتماعى (من خلال مجموعات اللعب فى ملاعب الأطفال)، وجسمانياً (فرص التسلق والانزلاج والقذف بالكرة والقفز على درجات السلم) وحب الاستطلاع المتنامى لديه (عن كل شىء من التراب على الأرض إلى السحب فى السماء) . يحتاج الطفل إلى فهم قوته وضعفه، والكشف عن السبل الممكنة للإيجاز الشخصى، قبل أن يتبين أبعاد نفسه الذى هو بحاجة إلى تأسيس . يجب أن يقوم الطفل بهذا الانتقاء، وليس الوالدين، وليس بالتاكيد، فى السنة الأولى من العمر .

فبإمكان الوالدين اللذين لا يهدقان إلى خلق طفل سوبر تنشئة طفل مدهش يصل إلى أعلى درجة من تحقق إمكاناته بسرعة مناسبة، بأن يقدموا له الحفز والمساعدة فى مهمات الطفولة العادية، ويعرضاه لشاهد مختلفة ويتحدثان معه عن يروونه من الأفراد، ويصفان كيف تعمل الأشياء واستعمالاتها واختلافاتها . إن معرفة الطفل أن

الكلب يبتلع ويأكل ويعض وأنه مغطى بالشعر أكثر أهمية من معرفة كيفية هجاء لفظ كلب .

إذا أبدى الطفل اهتماماً بالكلمات والحروف ، اعملى على تغذية هذا الاهتمام لكن لا تتركى فرصة النزهة معاً فى الحديقة لتقضى الوقت المخصص لهذا فى تعلم حروف الهجاء . إن التعلم يجب أن يكون متعة ، سواء كان هذا هو تعلم حروف الهجاء أو قذف الكرة . خذى الإشارات من طفلك واجعليه يقرر السرعة التى يمضى بها .

إن الأطفال يكتسبون الشقة من تعلمهم ما هو مهم لهم ، وليس ما هو مهم لوالديهم . وعلى المدى البعيد ، فإن تعلم الطفل حب نفسه واحترامها ، أهم بكثير من تعلمه القراءة والعزف على البيانو فى طفولته المبكرة .