

الفصل  
الثالث  
عشر

obeykandl.com

الشهر

13

العاشر

ما سيفعله طفلك هذا الشهر :

بنهاية هذا الشهر ، سيكون باستطاعة طفلك فعل التالي :

- الوقوف مستنداً على شخص ما أو شيء ما .
- النهوض واقفاً من وضع الجلوس .
- الاعتراض إذا حاولت أخذ إحدى ألعابه .
- قول «دادا» .. و«ماما» .. و«باء» دوغما تمييز .
- لعب الاستغماية» .

ملاحظة : إذا لم يحقق طفلك أباً من هذا ابحتى الأمر مع الطبيب . ففي حالات نادرة يكون هذا دلالة على وجود مشكلة ما ، إلا أنه في غالبية الحالات يكون أمراً عادياً . الأطفال الذين ولدوا مبكراً يصلون إلى هذه المراحل في وقت متأخر عن نموهم .

يحتمل أن يفعل الطفل ما يلي :

- النهوض إلى وضع الجلوس وهو راقد على بطنه .
- لعبة «سوسة» .. كف عروسة» وأن يؤشر «باى باى» .
- التقاط شيء متناهى الصغر بجزء من الإبهام وإحدى الأصابع الأخرى .
- المشى مستنداً إلى الأثاث .
- فهم كلمة «لا» مع عدم إطاعته لها دائماً .
- وقد يستطيع فعل التالي :
- الوقوف وحده للحظات .
- قول بابا ( ١٠ شهور) وماما ( ١١ شهراً) مع تمييز من يقصده .

- وقد يكون بإمكانه فعل التالي :
- الإشارة إلى ما يريد بأساليب غير البكاء .
  - اللعب بالكرة ( دحرجتها إليك ) .
  - الشرب من الفنتجان والكوب وحده .
  - التقاط شيء متناهى الصغر بطرفى الإبهام والسبابة .
  - التمكن من الوقوف وحده .
  - استخدام كلام مبهم ( ثرثرة أطفال ) كما لو كان يتحدث بلغة أجنبية .
  - نطق لفظ آخر إلى جانب «ماما» و«بابا» .
  - الاستجابة لطلب من خطوة واحدة بالإشارات الجسدية ( أعطنى هذا .. مع مد اليد ) .
  - التمكن من المشى .

## توقعاتك لدى الكشف الطبى عليه هذا الشهر:

لا يحدد معظم الأطباء موعداً للكشف النظامى على الطفل هذا الشهر، اتصلى بالطبيب فى حالة وجود مشكلة أو انتظرى حتى الشهر القادم.

## تقنية طفلك هذا الشهر:

## التفكير فى الفطام:

حينما تفكرين فى المدة التى تقضينها فى الرضاعة عليك الأخذ فى الاعتبار عوامل شخصية عديدة، وأيضاً بعض الحقائق العلمية المتاحة فى الاعتبار.

● **الحقائق:** الرضاعة الطبيعية، حتى لأسابيع قليلة، مفيدة للطفل، حيث إنه يتلقى من خلالها الأجسام المضادة التى تقاوم الأمراض. يكون الأطفال الذين يرضعون طبعياً أفضل حالاً من أطفال الرضاعة الصناعية. ورغم أنه من المتقبل تناول الطفل الأطعمة غير السائلة فى شهره الرابع، فبإمكان من يرضعون طبعياً الاكتفاء بلبن أمهاتهم حتى نهاية الشهر السادس ثم يستمر لبن الأم مصدراً أساسياً للتغذية رغم أنه من الضرورى دعمه بأغذية أخرى.

إلا أنه بنهاية العام الأول، يصبح لبن الأم غير كاف وفقاً لما يقوله العلماء، إذ لا يتوافر فيه ما يحتاجه الطفل من بروتينات كما تنقصه مواد غذائية كثيرة من بينها الزنك والنحاس الأحمر والبيوتاسيوم. يحتاج الطفل فى سنتهم الثانية إلى المواد الغذائية الموجودة فى لبن الأبقار، وعلى الأم التى تستمر فى إرضاع طفلها أن تعلم أن لبنها لا يجوز أن يكون المصدر الرئيسى للغذاء. هذا بالإضافة إلى أن الأطفال لا يحتاجون للرضاعة بعد العام الأول.

لا يوجد دليل، رغم ما يقال، إن الرضاعة بعد السنة الأولى تعوق تطور الطفل العاطفى. إلا أن إطالة مدة الرضاعة الطبيعية أو الصناعية قد يؤدى إلى تسوس الأسنان، وأيضاً إلى زيادة مخاطر حدوث التهاب الأذن الوسطى نتيجة لرضاعة الطفل وهو راقد على ظهره.

● **مشاعرك:** هل مازلت تجدين متعة فى الإرضاع أم أنه قد بدأ يرهقك؟ هل بدأ حينئذ إلى قدر من الحرية والمرونة التى يحرمك الإرضاع منها؟ هل تشعرين بعدم

الارتياح لإرضاعك طفلاً قد كبر سنه ؟ لابد أن الطفل سيشعر بتغيير مشاعرك وقد يفسرها على أنها رفض شخصي له . ومن ثم ، فالحل هو الفطام .

● **مشاعر الطفل:** معظم الأطفال أنفسهم ، ورغم أن أفعالهم تكون ردود أفعال ، يظهرون رغبة في الانتقال إلى أساليب أخرى للحصول على الغذاء . لكن عليك الانتباه إلى احتمال تفسيرك إشارات الطفل تفسيراً خاطئاً . فقد يكون سبب عدم اهتمام الطفل بالرضاعة في شهره الخامس مثلاً هو تركيزه على محيطه . وقد يُعبر هذا في الشهر السابع عن توفقه إلى النشاط الجسماني ، بينما يدل دائماً في الشهر التاسع على رغبة الطفل في الاستقلال وعلى نضجه المتزايد . وقد يكون عزوفه هذا نتيجة للمرض أو التسنين . لا يجوز تفسير هذا العزوف على أنه رفض إذ إنه فقط رفض لما تقدمه به من لبن .

يفطم الطفل نفسه ، في معظم الأحوال ، في وقت ما ، بين الشهرين التاسع والثاني عشر ، فإذا بلغ الطفل شهره الثامن عشر ولم تتغير مشاعره نحو الرضاعة فمن غير المحتمل ، أن يأخذ هو المبادرة أبداً .

● **وضعتك:** حتى من تولع من الأمهات بالرضاعة في البداية ، يداهمهن الشعور بالتعب وعدم الارتياح فيما بعد . . . وينتقل هذا الشعور ، لدى حدوثه ، إلى الطفل ، الأمر الذي يجعل من الإرضاع مشكلة لا متعة . والفطام في هذه الحالة ، هو الخطوة الصحيحة . إلا أن عليك تجنب اتخاذ هذه الخطوة في نفس الوقت الذي تحدث فيه تغيرات كبيرة في حياتكما . حينما تستطيعين ذلك ، أعطى نفسك والطفل فرصة للتكيف مع كل تغيير على حدة . قد يستدعي المرض ، أو الحاجة إلى السفر الفطام ، وأحياناً يكون هذا فجائياً .

● **وضع طفلك:** أفضل وقت للفطام هو حينما يكون كل شيء هادئاً في المنزل ، يتطلب المرض أو التسنين أو العزال أو السفر أو العودة إلى العمل أو تغيير الجليلة أو أى شكل آخر من التغيير أو التوتر في حياة الطفل عدم الفطام حتى لا يحدث توتر إضافي في حياة الطفل .

● صحته، ينقص إفرازك من اللبن، أحياناً، مع تقدم الطفل في العمر، إذا وجدت أن وزن طفلك لا يزداد بالقدر الكافي، وإن بدا الطفل كسولاً وسهل الإثارة، أو كان نعمة مظاهر لعدم النمو، فقد يكون السبب هو عدم كفاية المواد الغذائية في لبنك. فكوى في إضافة الأطعمة غير السائلة واستعمال الألبان الصناعية، وأيضاً في الفطام الكامل، كثيراً ما يبدي الطفل الذى يتم فطامه اهتماماً فجائياً بالأغذية الأخرى التى لم يكن يحبها وهو يرضع.

● مصادر الغذاء الأخرى، إذا كان طفلك يرضع صناعياً إلى جانب الرضاعة الطبيعية يصح فطامه عن لبنك سهلاً. كذلك سيكون فطام الطفل، واعتماده على شرب اللبن من الفئجان أو الكوب ممكناً إذا كان معتاداً على شرب السوائل بهذا الأسلوب. إلا أن هذا لا يحدث عادة قبل الشهر التاسع أو العاشر. أما إذا كان طفلك لا يتناول اللبن من أى مصدر سوى ثديك، فعليك الانتظار حتى يتعود على الزجاجاة أو الكوب والفئجان.

● عمر الطفل، يمكن فطام معظم الأطفال، حتى إن لم يأخذوا هم المبادرة فيما بين الشهرين التاسع والثانى عشر حيث إنهم يكونون أكثر استقلالاً، وفى هذه السن أيضاً لا يكون ارتباطهم بأنداء أمهاتهم قريباً كما يحدث بعد تلك السن، الأمر الذى يسهل الفطام.

إن قرارك البدء فى الفطام هو خطوة فقط فى عملية طويلة تقومين خلالها بتحويل الطفل من الثدي إلى مصادر أخرى للتغذية، وهذا القرار، بالنسبة لمعظم الأمهات، أكثر سهولة إلا أنه قد يتسبب لأخريات فى اضطراب شديد. والفطام، لدى حدوثه فى أى وقت ربأى أسلوب، هو وقت تكثر فيه المشاعر المختلطة لدى كثير من النساء إذ يشعرن بالارتياح للحرية التى تعود إليهن، وأيضاً بالفخر لتقدم الطفل على طريق النمو. إلا أنهن يشعرن أيضاً بالحزن لتراخى الروابط، ولأن اعتماد أطفالهن عليهن قد تراجع، وإلى الأبد.

والفطام، سواء حدث مبكراً أم متأخراً، هو خطوة حتمية فى نمو الطفل الذى لا يفقد الرضاعة، حتى فى حالة تعلقه الشديد بها، سوى لفترة قصيرة.

أهـورقءءشغلك:

عءاءء فوءوءة فى الأكل:

«لا يأكل ابنى أى شىء حءى بهرسه وىءهسه وىءعكه فى مقعءه . ألا ىجوز لنا  
ءعلسه بعض آءاب المائءة؟» . . .

- ىلعب الأطفال . فى شهرهم العاشر ، بالأكل بقءر ما ىناولونه . ومن المعتاء أن  
ىنءهى معظم الطعام على ملبس الطفل ومقعءه ، وعلى الأرض ، ولس فى ءاخله .  
وءلك لأن أوقات الطعام لم ءءء بالنسبة له أوقاءاً للءغءىة فقط ، بل للاءءشاف أىضاً .  
ىبءء الطفل فى اءءشاف الأسباب والءءاءج ، ولمس الأشياء ، والاءءلافاء فى ءرءاء  
الءرارة ، فهو ءىنما ىءصر الزباءى فى قبضءه ، أو ىءعك الموز فى ملبسه ، أو ىلقى  
باءءر من فوء المقعء ، أو ىنفخ الفقاعاء فى العصير . . . إلء . ىكءسب ءبراء  
ءعلسفة ، بالرغم من الفوءى والقءارة الءى ىءءنها .

ءوقى هءا فى أوقات الطعام ، وءلك اسءعمال الكءبر من الفوء الورقفة ، وقء  
ىسءر هءا لءءة أشهر قاءمة حءى ىءعلم الطفل كل ما ىسءطعه عن ءصاءص الأءعمة  
الففزفاءفة ، وىصء مستعءاً للاءءقال إلى شىء آءر . لا ىعنى هءا أن علك ءءمل هءا ،  
والابءسام من ءون اءءاء ءطواء لإعءاء الطفل لاءباع آءاب المائءة فى المسءبل :

• اسءعملى أءطفة: اسءءمى كل الوسائل الوقاءفة الءى بمءناولك . افءىء الجراءء  
ءء مقعءه وءوله : اسءعملى مرئلة ءغظى صءر الطفل وءففه وقومى بئى أكمامه  
ءى الكوع .

• ءاولى الءءمن الءركاءء ءغفر المظلوفة: أعطفه الطعام فى سلءانفة ولس فى طبق  
مفلطح . وللإقلال من سكب السوائل إلى الءء الأءنى ، ضعى العصفر فى كوب عاءى ،  
لكن بكمفاء قلئلة كل مرة وناولفه إباءها لما كان مسءعءاً ، لكن أبعبهفاء عنه بفن  
الرفشاء . لا ءءمى له أكثر من سلءانفة طعام واءءة كل مرة ، ولا ءضعى ففها أكثر  
من صنف أو صنففن ءى لا ىشوش الطفل وىسءءب لءلك باللعب بالطعام بءلاً من  
ءناوله إباء . ىجب أن ءكون جمفع الأءواء المسءملة ءفر قابلة للكسر .

● **كوني مجالدة:** الاطفال يملون بالسليقة. إن أنت استجيت بالضحك لما يقوم به على مقعده فستشجعيه على المزيد، وأيضاً فهم لا يتقبلون النقد، لذا تجنبي التآنيب والتحذير بقولك «لاتفعل هذا» لأنه سيعمد إلى المزيد. إلا أن عليك امتداحه إذا تناول القليل بالملعقة أو بأصابعه بأسلوب حسن. اجعليه يدرك أن النظام والنظافة أمور مهمة.

● **لا تعمدى إلى إطعامه بنفسك بأسلوب عدائى:** لا تأخذى مهمة إطعامه كاملة على عاتقك كى تحولى دون حدوث فوضى وقذارة. فإن ذلك يتسبب فى تأخر تعلم الطفل إطعام نفسه، وكذلك آداب المائدة.

● **اعرفى متى تتهين المعركة:** حينما يطول وقت اللعب بالطعام ويفوق الوقت الذى يقضيه فى الأكل، أنهى الوجبة.

#### خبط الرأس والتأرجح والدحرجة:

«بدأ ابني يعتاد على خبط رأسه فى الحائط أو على جوانب سريره. ورغم ما يسببه هذا من ألم لى، لا يبدو أن طفلى يتألم على الإطلاق بل على العكس، إنه يبدو سعيداً».

- خبط الرأس حركة إيقاعية، والحركات الإيقاعية، خاصة تلك التى يؤدونها بأنفسهم، تسحر الأطفال، ورغم أن كثيراً من الأطفال يتراقصون لدى سماعهم الموسيقى فى ساعات يقظتهم، إلا أن هذه الحركات تحوى أكثر من مجرد المتعة. يعتقد البعض أن بعض هؤلاء الأطفال يحاولون محاكاة الحس بهزهة الوالدين لهم وأرجحتهم إياهم. بينما يقول آخرون إن الأطفال فى فترات التسنين يحاولون التعايش مع الألم، وتستمر الهزهة والتأرجح فى هذه الحالة حتى انتهاء التسنين، إلا إذا أصبحت عادة لديهم. أما من يخبط منهم رأسه، ويتأرجح فى وقت النوم، أو أنه أحد أساليب التخلص من التوتر الذى تراكم خلال النوم. وقد يتسبب فى هذا التصرف، أو يزيد منه، وجود ضغوط فى حياة الطفل (القطام، تعلم المشى، وجود مربية جديدة.. إلخ)، ورغم أن الذكور والإناث يمارسون الاهتزاز والتدحرج، إلا أن خبط الرأس أكثر شيوعاً بين الذكور.

يبدأ التآرجح فى حوالى الشهر السادس . أما خبط الرأس فلا يبدأ إلا فى الشهر التاسع . وقد تستمر هذه العادات أسابيع قليلة ، وقد تستمر أيضاً شهوراً أو سنة أو أكثر . إلا أن غالبية الأطفال يتخلون عنها حينما يبلغون الثالثة من دون تدخل الوالدين . ولا يساعد التآنيب والسخرية وجذب الانتباه إلى تلك التصرفات على منعها ، بل فى التسبب فى تعقيد المشكلة .

ولست هذه الحركات خطيرة على الطفل . كما أنها لا ترتبط بأية اضطرابات عصبية أو نفسية . فإن كان طفلك سعيداً ، ولا يقوم بخبط رأسه غاضباً ، ولا يحدث بنفسه الكدمات ، فليس ثمة ما يقلق . إلا أنه لو استغرقت هذه الحركات وقتاً طويلاً ، أو إن تبينت منه سلوكاً غير معتاد ، أو كان نموه بطيئاً وكان هو غير سعيد معظم الوقت ، فعليك استشارة الطبيب .

ليس باستطاعة أحد إجبار الطفل على الإقلاع عن إحدى هذه العادات ، إلا أنك باتباعك الإرشادات التالية قد تسهل على عليك وعلى الطفل التعايش معها :

● امنحى طفلك قدراً أكبر من الحب والأحضان والاهتمام ، وقومى بهزهزته أثناء النوم وقبل النوم .

● أمدية بأنشطة إيقاعية أخرى مثل التآرجح على كرسى هزاز ، أو علميه الهزهزة فى كرسى خاص بالأطفال ، وأعطيه أدوات أكثر ليلعب بها ، أو ملعقة وإناء يحدث بهما أصواتاً مرتفعة . قومى بأرجحته على الأرجوحة والعبى معه «سوسة» . كف عروسة ، وألعاب أصابع أخرى فى مصاحبة الموسيقى .

● امنحى للطفل وقتاً طويلاً للعب والنشاط أثناء اليوم ، وفترة أطول يسترخى فيها قبل النوم .

● أرسى طبقوساً مهدئة ومنتظمة لما قبل النوم تشمل الألعاب الهادئة والاحتضان وقليلاً من الهزهزة .

● إذا كان طفلك يقوم بخبط رأسه فى معظم الأحوال وهو فى سريره ، لا ترقيديه فيه إلا فى حالة النعاس الشديد .

● أيضاً قللى المخاطر على الأثاث والجدران بأن تضعى السرير بعيداً عن الحائط وبوضعك السرير على سجادة سمكية، وانزعى العجلات كى لا ينزلق على الأرض. ضعى السرير بعيداً عن الحائط والأثاث بقدر الإمكان، وبطنى جوانب السرير إن كان هذا ضرورياً.

● لحماية رأس الطفل، ضعى الوسائد الخاصة بمصدات السرير، كذلك غطى جزء أرضية المنزل الذى يجب خطه رأسه فيه بالسجاد.

### ومض العينين

« منذ أسبوعين وابنتى تومض عينيها كثيراً. لا تبدى أى شعور بعدم الارتياح، كما أنه ليس ثمة مشكلة واضحة فى الإبصار. إلا أنسى قلقة على عينيها.. »

– تفعل الطفلة هذا بدافع حب الاستطلاع، فهى تعرف كيف يبدو العالم وعيناها مفتوحان، إلا أنها لا تعرف شكله وعيناها نصف مغلقتين، أو لدى فتحها إياهما وإغلاقهما بسرعة. وقد تكون نتائج تجاربها مثيرة لدرجة استمرارها فى هذا إلى أن يفقد الأمر جاذبيته.

إن كان لدى ابنتك صعوبة فى التعرف على الأشياء أو الأشخاص، أو فى تركيز بصرها، استشيرى الطبيب، واستثناء ذلك اتركها إلى أن تتخلى عن هذا السلوك.

إن حول العينين أيضاً، عادة مؤقتة أخرى يمارسها بعض الأطفال لتغيير المشهد. ولا يجوز أن يكون هذا مدعاة قلق الوالدين إلا إذا استمر هذا السلوك أو رافقه أغراض أخرى.

### ● شد الشعر

« تقوم ابنتى بشد خصلة من شعرها حينما تشعر بالنعاس، أو حينما ينحرف مزاجها.. »

– الربت على الشعر، أو جذبه هو أحد أساليب الطفلة فى التخلص من التوتر، أو استعادة الشعور بالارتياح والهدوء التى كانت تستشعرهما أثناء الرضاعة وهى

صغيرة، حينما كانت تربت على ثدى أمها أو على خدها، أو تجذب شعرها. من المحتمل للطفلة أن تسعى إلى الشعور بالارتياح في فترات التوتر خاصة إن كانت متعبة أو كان مزاجها منحرفاً، ومن ثم تمارس ابتك هذا السلوك في تلك الأوقات.

إن لى الشعر بين الحين والآخر، والربت عليه، وشده، أمور شائعة قد تستمر دونما أثر سيء أثناء الطفولة، وكثيراً ما يرافق هذا رضاعة الإبهام. الإرشادات التالية قد تساعدك:

- قدمى لابنتك اهتماماً ورعاية أكثر في أوقات التوتر.
- قصى شعرها بحيث لا تستطيع القبض على بعض منه.
- أعطيها شيئاً آخر تجذبه: حيواناً محشواً ذا شعر طويل مثلاً.
- أشغليها بأنشطة تبقى على يديها مشغولتين، إذا فشلت، استشيرى الطبيب.

#### الجز على الأسنان،

«أسمع ابنى وهو يجز على أسنانه كثيراً أثناء نومه نهاراً، هل لهذا أثر ضار؟»..

— الجز على الأسنان، مثل جذب الشعر، وخبط الرأس ورضاعة الإبهام، وسيلة للتخلص من القلق. كى تقللى من هذا، اعملى على التقليل من توتر طفلك قدر استطاعتك، وتأكدى أن لديه متنفسات أخرى للتخلص منه، مثل النشاط الجسدى والألعاب التى تحفز على خبط الأشياء. أيضاً، يساعد كثير من الحب والاهتمام قبل النوم على الإقلال من الحاجة إلى الجز على الأسنان إذ إنه يعمل على استرخاء الطفل. وفى معظم الأحوال يقلع الطفل عن هذه العادة مع تحسن مقدرته على التعامل، وقبل أن يلحق الضرر بأسنانه.

إلا أن التوتر لا يكون دائماً بسبب الجز على الأسنان. فأحياناً يكتشف الطفل هذا السلوك مصادفة أثناء إجراء التجارب على أسنانه الجديدة، ويضيفه إلى ذخيرته من المهارات. إلا أن سريعاً ما يفقد إثارته ومعها اهتمام الطفل به.

إلا أنك إذا وجدت أن جزه على أسنانه يتزايد وخشيت على أسنانه، استشيرى الطبيب.

## حبس الأنفاس؛

«يحبس ابني أنفاسه أثناء نوبات البكاء، قام اليوم بحبس أنفاسه إلى أن فقد وعيه. هل في هذا خطورة عليه؟»..

– حتى الطفل الذي يحبس أنفاسه إلى أن يزرق لونه أو يفقد الوعي يفقد سريعاً بمجرد عودة جهازه التنفسي إلى العمل واستعادة التنفس.

إن سبب حبس الأنفاس هو الغضب أو الإحباط أو الألم. وبدلاً من أن يريح البكاء الطفل، يصبح هستيرياً، ويبدأ في إخراج أنفاسه بشكل مفرط، ثم يتوقف في النهاية من التنفس، في الأحوال المعتدلة، تزرق الشفتان، أما في الحالات الأكثر حدة، فيزرق جسد الطفل ويفقد الوعي، كما أن جسده قد يتصلب أيضاً، أو ينتفض أثناء فقدانه الوعي، تنتهي الحالة عادة في أقل من دقيقة واحدة، قبل أن يحدث أى تلف في المخ بفترة طويلة.

ثمة حوالي طفل من بين كل خمسة أطفال يحبس نفسه في وقت ما أو آخر. يحدث هذا لبعضهم في أوقات متفرقة، بينما يحدث للآخرين مرة أو مرتين كل يوم. ويتكرر التوقف عن التنفس في عائلات بعينها، وهو أكثر شيوعاً فيما بين الشهر السادس والعام الرابع من عمر الطفل، رغم أنه قد يبدأ في وقت مبكر عن هذا ويستمر إلى وقت متأخر، ويمكن تمييزه عن الصراع (الذي ليس له صلة به على الإطلاق)، بأن يسبقه البكاء وأن لون الطفل يزرق قبل أن يفقد وعيه. أما الصرع، ليس ثمة ما يستثير حدوثه ولا يتحول الطفل إلى اللون الأزرق قبل النوبة.

ليس ثمة حاجة إلى علاج الأطفال الذين يفقدون الوعي بسبب حبسهم أنفاسهم. ورغم أنه لا يوجد ما يبطل هذه العادة سوى مرور السنين، فبالإمكان استباق التغيرات المزاجية التي تسبب في هذا:

- تأكدي من حصول ابنك على قدر وافٍ من الراحة، فالطفل المرهق أو كثير الاستئثار يتعرض لهذا أكثر من الطفل المستريح.
- حاولي تهدئة ابنك قبل أن تملكه الهستيريا باستعمال ألعاب الموسيقى، وغير ذلك من الألعاب ووسائل الإلهاء الأخرى (احذى إعطائه طعاماً).

● حارلى تقليل الترتير فى محيط ابنك، وأيضاً توتر كل الآخرين بقدر الإمكان.

● استجيبى بهدوء لنوبات حبس الأنفاس حيث سيزيده قلقك سوءاً.

● لا تخضعى بعد انتهاء النوبة، إذا عرفت الطفل أن بإمكانه الحصول على ما يريد بهحبس أنفاسه، سيتكرر هذا السلوك باستمرار.

إن كانت نوبات حبس الأنفاس خطيرة وتستمر لأكثر من دقيقة وليس لها علاقة بالبكاء، أو إذا تسببت فى قلقك لسبب آخر، ابحثى الأمر مع الطبيب.

### التدريب على استعمال المرحاض:

«تصر أُمى أنها قامت بتدريبي على استعمال المرحاض وأنا فى شهرى الثامن. أما الآن، فإننى أرى الأطفال يلبسون الحفاضات حتى سنتهم الثالثة، ما العمر المناسب لتدريب ابنى؟»..

— من الممكن تدريب الطفل المنتظم (الذى يتبرز مرة واحدة بعد كل إفطار مثلاً)، أو الذى يعطى إشارة واضحة على أنه على وشك التبرز بأن يجلس القرفصاء، على استعمال المرحاض فى وقت مبكر. إلا أن التنبؤ بالتبول أكثر صعوبة، رغم أن بعض الأطفال يكون قبل التبول. غير أن معرفة هذا لا يمثل الكثير، حيث إن تعاون الطفل هو فعل انعكاسى على حين أن الطفل لا يفهم ما هو فاعل أو سبب ما يفعله. وغالباً ما تنتهى المحارلة بالفشل حينما يتحاشى الطفل الذى تم تدريبه فجأة الاقتراب من «القصرية» أو يوقف عن التبرز وهو على مقعد المرحاض، أو تحدث له حالة إمساك.

أما حينما يبدى الطفل دلالات على أنه مستعد للتدريب، يصبح الأمر أكثر سهولة وسرعة ولا يتسبب فى جهد كبير. يحدث هذا حينما يدرك الطفل عملية الطرد من جسمه (أولاً أنه قد تبرز لتوه، وأنه يتبرز، ثم أنه على وشك أن يتبرز). وأيضاً حينما يستطيع خلع ملابسه وارتدائها لدى استعماله للمرحاض، وحينما يستطيع فهم التعليمات واتباعها.

لا يعنى عدم استعداد طفلك للتدريب على استعمال «القصرية» أو المرحاض عدم تعريفه بالخطرات المتبعة منذ الآن.

● اجعليه يعرف ما يفعله: إن التبرز عملية شديدة الوضوح. فقد يتوقف الطفل عما يفعله أو يجلس القرفصاء، أو يتحرك ويتوتر ويحمر وجهه، أو قد يبدو حاداً فحجاً. حينما تبينى إحدى هذه الدلالات، أخبريه بما هو فاعل، واستعملى نفس الكلمة أو التعبير لوصف ما يفعل (كاكا، أو أى تعبير آخر تستعمله العائلة)، ثم أريه إخفاضة كاملة كوسيلة بصرية مساعدة لدى قيامك بتنظيفه.

من غير المحتمل تقريباً معرفة أن الطفل يتبول. إلا أنه إذا سححت الفرصة (تبوله أثناء الاستحمام أو وأنت تغيرين حفاظته) أشيرى إلى ما يحدث واستعملى نفس اللفظ كل مرة (بى بى)، اشرحى له سبب بلل الحفاظ لدى تغييرك لها.

● أريه ما تفعلين: يتميز الأطفال بمهارتهم فى محاكاة من يعجبون بهم مثل الوالدين والإخوة الأكبر سناً. ومن ثم، بدلاً من إبعاد طفلك عن الحمام وأنت تقضين حاجتك، ادعيه لمشاهدة تجربة حية مصحوبة بتعليق على ما يحدث؛ أو أدخله مع شقيق له أكبر سناً إن تقبل الشقيق هذا. بينى له أن جميع الكبار يقضون حاجاتهم فى المراض وأنه سيفعل ذلك حينما يكبر. إن أبدى حماساً لأن يجلس على مقعد المراض بنفسه. اشترى له «قصيرة» لأن هذا سيوفر له الأمن والراحة، كما أنه أقل إثارة للخوف، ومن السهل له الحزق عليها؛ اتركه يجربها، لكن لا تتركه دونما رعاية، ارفعيه عنها بمجرد شعوره بالتعب حتى لا تصبح مكاناً مخيفاً له.

● نعى لديه شعوراً طيباً نحو ما يخرج منه: الصورة الإيجابية للطفل عن نفسه مهمة لنجاح أى نوع من التدريب. لا تشعره أن أى شئ يخرج كبريه، حتى لو وجدته أنت كذلك. قاومى تعبيرات وجهك المستاءة أو أية تعبيرات غير مواتية حينما تقومى بتنظيفه، كونى، بدلاً من ذلك، إيجابية وواقعية فى سلوكك وتعبيراتك.

أما الوقت المناسب ليألف الطفل «القصيرة» فهو نهاية العام الأول حين يتميز الطفل بحب الاستطلاع والمطواعية. لكن لا تجبره على استعمالها فى أى وقت، شجعيه ووضحي له استعمالها، لكن عليك الانتظار حتى يصبح مستعداً تماماً، غالباً قرب إكمال عامه الثانى، وقد يتأخر ذلك حتى عامه الثالث.

### الالتحاق بالحضانة:

«أشاهد إعلانات كثيرة عن فصول حضانة للأطفال ، وأشعر أنني إذا لم أقيّد طفلي في أحد هذه الفصول على الأقل ، فذلك حرمان لها» .

- رغم حماس كثير من أولاء الأمور لقيّد أطفالهم في نشاطات منتظمة في أبكر وقت ممكن ، إلا أن ابنتك لن تحرم من شيء بعدم قيدها في أحد هذه الفصول سريعاً .

وفي الواقع ، فهذه الفصول غير الرسمية غير ضرورية للأطفال ، بل إنها ضارة لهم . فما يحتاج الأطفال تنميته هو الفرص الكثيرة لاكتشاف العالم حولهم والتعلم عنه وفقاً لسرعتهم هم مع قليل من العون من الكبار . أما أن يُتطلب منهم البحث أو التعلم في وقت معين ، ومكان محدد ووفقاً لسرعة تم تحديدها مسبقاً ، فقد يؤدي إلى فتور حماس الطفل الفطري للتجارب الجديدة ، ويلحق الضرر بتقديره لنفسه . ولا يعني هذا أن ترفضى تلقائياً كل فرص النشاط الجماعي . من الجب أن تلعب ابنتك قرب أطفال آخرين حيث إنها قد لا تكون مستعدة بعد للعب معهم . وأيضاً يتيح هذا لها الفرصة أن تقضى وقتاً مع أشخاص كبار آخرين وتتعرف عليهم . وقد يكون من المفيد لك أيضاً أن تعرفى على أمهات أخريات وتشاركيهن مصادر القلق والخبرات ، وتلتقطى بعد الأساليب الجديدة للعب مع الأطفال .

ثمة وسائل تجنى منها فوائد الجماعة من دون إلحاق طفلك بالحضانة مبكراً :

● اصحبها إلى أحد الملاعب في النوادي أو في أماكن أخرى . فحتى لو كانت لم تتمكن من المشى بعد فستستمتع بالأراجيح أو المنزلاقات .. إلخ . وتستمتع أيضاً بمشاهدة الأطفال الآخرين .

● كونى مجموعة لعب خاصة ، أو انضمي لواحدة مع أمهات أخريات . قد تلتقى هذه المجموعة دورياً في أحد المنازل أو الملاعب .

### حذاء للمشي:

«بدأت ابنتى خطواتها الأولى . أى نوع من الأحذية تحتاجه الآن؟» .

- عدم ارتداء أحذية على الاطلاق هو الأفضل، لقد اكتشف الأطباء أن القدمين، مثل اليدين، تتطوران بشكل أفضل حينما تكونان عاريتين وغير مقيدتين، ويساعد المشى بدون حذاء على تطور قوسى قدميها ويقوى كاحليها ومثلما لا تحتاج اليدين إلى قفاز إلا فى الجو البارد، فلا تحتاج القدمان إلى حذاء داخل المنزل وعلى الأسطح الآمنة خارجه إلا إذا كان الجو بارداً.

تحتاج الطفلة إلى الحذاء فى النزاهات والمناسبات الخاصة من أجل الأمان والمظاهر أيضاً. اختارى الحذاء الذى يُقرب قدر الإمكان من عدم وجود حذاء والذى يتوافر فيه ما يلى:

● **حذاء مطواع**، أى الذى ينثنى بسهولة لدى ثنى الطفلة أصابع قدميها إلى أعلى، والذى لا يعوق حركات القدم. اطلبى من الطبيب أن يوصى بالحذاء المناسب.

● **حذاء بدون رقبة**، يعتقد الأطباء أن رقبة الحذاء تقيد القدمين وتعوق حركة الكاحلين.

● **المسام والليونة**، تحتاج الأقدام للتنفس وحرية الحركة. لذا يستحسن اقتناء حذاء من الجلد أو القماش. أما الجلد المصنَّع أو البلاستيك فينسبب فى خنق القدمين وكثرة العرق وإعاقة الحركة.

● **كعب مسطح لا ينزلق**، تلقى الطفلة صعوبة فى المحافظة على توازنها. إن الكعب المصنوع من المطاط أو المركب من عدة مواد خاصة والذى به أخايد هو أقل عرضة للانزلاق من الجلد.

● **الجزء الخلفى المحيط بالعقب**، يجب أن يكون هذا الجزء ثابتاً ومكتنزاً وليس هشاً سهل الثنى. كما يجب أن تكون الخياطة الخلفية ناعمة لا تضايق كعب الطفل.

● **الاتساع**، الحذاء بالغ الاتساع أفضل من الحذاء الضيق، إلا أن الأفضل هو الحذاء مضبوط المقاس. فرغم أن الحذاء لا يوفر الحرية مثل الأقدام العارية، فالحذاء الضيق يقيد القدمين. قومى بقياس قدمى الطفل. واختبرى مقاس الحذاء الجديد والطفلة واقفة بكل ثقلها على قدميها. لا يجوز وجود مسافة بين مقدمة الحذاء وقدميها أثناء

وقوفها ولا يجوز أن تنزلق قدمها منها أثناء المشي . حاولي الضغط على الحذاء عند عرض نقطة فيه لمعرفة إذا كان وسعه مناسباً أم أنه لا توجد مساحة على الإطلاق تتحرك فيها القدمان . للتأكد من طوله اضغطي بإبهامك على المسافة بين أصابع القدم و طرف الحذاء ، ويعتبر الطول مناسباً إن كان ثمة اتساع بعرض الإبهام . يجب أن تكون هناك مسافة عند الجزء الخلفي . تأكدي من مناسبة المقاس للطفلة كل ستة أسابيع نظراً لأن قدميها تكبران سريعاً في هذه السن . إن إحمرار الأصابع والكميبن دليل على أن الحذاء لا يناسبها .

● الأشكال المعيارية، ابحثي عن حذاء عريض ذي كعب مسطح . لا تهتم متانة الحذاء لأن أقدام الأطفال تكبر سريعاً . لا تلبسيها حذاء أحد أطفال العائلة حتى لو كان في حالة جيدة حيث إن الأحذية تتشكل وفقاً لقوالب الأقدام التي تستعملها .

على الجوارب أن تكون ذات مقاس مناسب وأن تسمح خامتها (يفضل القطن والأورلون) للقدمين بالتنفس . إن الجوارب الضيقة تعوق نمو القدمين ، أما الجوارب بالغة الطول فتتجمع وتسبب في مضايقة الطفلة .

### العض:

«بدأ طفلي يعض الآخرين من الكتفين والحدود، أو أى جزء طرى آخر على سبيل المداعبة . فى البداية ، كنا نضحك ونعتبر الأمر فكاهياً . إلا أنني أخشى أن يتحول هذا إلى عادة سيئة ، بالإضافة إلى ما يتسببه العض من ألم» ..

– من الطبيعي أن يريد الطفل عض كل ما هو طرى . إلا أنه من الطبيعي أيضاً أن توقفي هذه الممارسة التي قد تتحول إلى عادة ستكون مؤلمة حقاً مع ازدياد عدد أسنانه .

يبدأ العض كدعابة وتجريب ؛ ولا يكون لدى الطفل أية فكرة عن إيلاجه للآخرين إذ إنه يكون قد مارس العض على العضاضات واللعب الغشوة وقضبان سريره دونما شكوى . حينما يجد الطفل رد فعل آدمى ، يتشجع على العض كى يستثير استجابات أخرى إذ إنه يرى التعبيرات على الوجوه والنظرات المنزعجة وصيحات «آه» ، تليها

صبيحات الإعجاب . وقد يؤدي نهره أو صبيحات الغضب إلى دعم عادة العض لأن الطفل يجدها مُسلية ، وأيضاً يجد فيها تحدياً لحسه البازغ بالاستقلال . أما إذا استجبت لهذا بعضك إياه فستسوء الأمور إذ سيجد في هذا نوعاً من القسوة وعقاباً لا يفهمه وسيحفزه هذا على المزيد من هذه الممارسة .

أكثر الأساليب فاعلية هي إزاحته بهدوء وبشكل علمي عن الجزء الذي يعضه مع القول بحزم « لا تعض » . قومي بتحويل انتباهه سريعاً بواسطة أغنية أو إحدى الألعاب أو أية وسيلة للإلهاء . افعلّي هذا كل مرة يعض فيها ، وستصله الرسالة في وقت ما .

### العناية بالشعر

« كانت ابنتي ذات شعر غزير منذ ولادتها . أما الآن فقد أصبح كئياً معقداً يصعب التحكم فيه .. »

– من الصعب التحكم في الشعر الكث لطفلة صغيرة ، ستسوء الأمور أكثر قبل أن تتحسن بحيث يصبح كل غسيل للشعر وتسريحة مناسبة لانفجار نوبات الغضب . من الممكن قصه إذا أردت ، وإلا عليك اتباع التالي من أجل صحة شعر الطفلة وحسن مظهره :

- فكّي عقد الشعر قبل غسله لمنع مزيد من التعقيد .
- استعملّي بلسم شعر أطفال بعد غسله بالشامبو .
- استعملّي مشطاً واسع الأسنان أو فرشاة يغطي أطراف شعرها البلاستيك تعمل الأمشاط ذات الأسنان الضيقة على تقطيع الشعر
- ابدئي بالتسليك من الأطراف صعوداً ، مع سند الجذور بشبات بيدك الأخرى للتقليل من جذب الشعر على فروة الرأس وما يسببه هذا من ألم .
- إذا كان لا بد من استعمال مجفف للشعر ، اضبطيه على درجة باردة كي لا يتلف شعر الطفلة الحساس ويحرق فروة رأسها .

● لا تضفري شعر الطفلة أو تجمعيه بإحكام على شكل ذيل حصان أو أى شكل آخر لأن ذلك يتسبب في ظهور مساحات صلعاء . إذا قمت بجمعه اجعلي الربطات

غير محكمة واستعملى مشابك أو أربطة مغطاة بدلاً من الأربطة المطاطية أو مشابك الشعر العادية التي يمكن لها أن تجذب الشعر وتلفه.

● قصى أطراف الشعر مرة كل شهرين على الأقل كي ينمو بشكل أفضل قصى أطراف القصة كلما وصل طولها إلى الحاجبين.

● قومي بتسريح شعر الطفلة حينما لا تكون متعبة أو جائعة أو منحرفة المزاج. اجعل منه وقتاً لطيفاً بأن تشغليها بإحدى اللعب قبل البدء، وإن أمكن، فلتكن عروسة ومشطاً؛ أو ضعها أمام المرأة كي تراقبك أثناء عملك. وسيأتي الوقت الذي ترحب فيه هي بالنتيجة.

### الخوف

اعتاد ابني أن يحب ملاحظتي وأنا أستعمل المكينة الكهربائية. أما الآن، فإنه يتسلكه الرعب منها أو من أى شيء آخر يصدر ضوءاً عالية..

— لم تكن الأصوات العالية تخيف الطفل وهو صغير — رغم حدوث هذا أحياناً — إذ إنه لم يكن يدرك أنها قد تمثل خطراً ما. أما الآن، فمن المحتمل أنه، مع نمو فهمه، قد بدأ يدرك أنها قد شكل خطورة أو ضرراً، بعد أن جرى تحذيره من أشياء مماثلة.

هناك من الأشياء في محيط الطفل ما يتسبب له في الرعب رغم أنها لا تمثل خطراً لك، ومن هذه: الأصوات العالية التي تصدر من المكينة أو الخلاط أو نباح الكلاب أو صوت «السيفون» أو المياه وهي تصفى في بالوعة الحمام. أيضاً قد يخاف الطفل لدى إلباسه ثوباً من رأسه، أو رفعه عالياً في الهواء (خاصة إذا كان قد بدأ في القيام بحركات تسلق أو نهوض.. إلخ ونمى إحساساً بالأعماق) أو لدى إنزاله في بانيو الحمام.

يخبر معظم الأطفال الخواف رغم أن بعضهم يتخلص منها سريعاً بحيث لا يلاحظها الوالدان. ويخبر الأطفال الذين يعيشون في محيط نشط، خاصة مع وجود أطفال أكبر سناً، هذه الخواف قبل غيرهم ويتغلبون عليها سريعاً. بإمكانك مساعدة طفلك على التعامل مع مخاوفه باتباع ما يلي:

● **لا تجبريه؛** إن إجبار طفلك على الاقتراب مما يخافه لن يساعده بل قد يعمق مخاوفه. ورغم أن خوفه لا يبدو عقلانياً إلا أنه مبرر. إنه بحاجة للانتظار إلى أن يتمكن من مواجهة مصدر الضوضاء بشروطه وفي الوقت الذى يختاره.

● **لا تلجئى إلى السخرية؛** ستقوض سخريتك من الطفل، كان تصفيه بالفباء أو تضحكى عليه. من ثقته بنفسه ومقدرته على التعامل مع مخاوفه. خذى مخاوفه مأخذ الجد، مثلما يفعل هو.

● **تقبلى وتعاطفى؛** تقبلك مخاوفه على أنها أمر جدى، وتهيئتك له حينما تنطلق تلك الضوضاء الخيفة سيخففان من أعبائه ويساعدانه على التكيف. إذا بكى لدى تشغيل المكينة أو أية آلة أخرى، احمله واحضنيه سريعاً كي تطمئنيه. إلا أن عليك عدم الإفراط فى التعاطف حتى لا تدعى فكرة أن ثمة ما يخاف منه.

● **ساعديه وطمئنيه وأيضاً ابنى ثقته ومهاراته؛** إن هدفك النهائى هو مساعدة الطفل فى التغلب على مخاوفه وليس مجرد التعاطف معه. يحدث هذا فقط إذا ألف الأشياء التى تتسبب فى خوفه. اسمحي له بلمس المكينة أو حتى باللعب بها أثناء عدم تشغيلها ونزعها من القابس. فربما أنها تجذبه إلى جانب إثارتها خوفه.

وحيثما يألّفها وهى لا تعمل حاولى حملة بأحد ذراعيك أثناء استعمالك لها إن لم يتسبب هذا فى إزعاجه. أريه أسلوب تشغيلها واتركيه يجرب ذلك مع مساعدة قليلة منك وهو يضغط على الزر. اجعليه أيضاً يراقب المياه وهى تختفى فى بالوعة البانيو بعد خروجه منه وارتدائه ملابس كاملة.. إلخ.

**أمور عليك معرفتها؛**

**بدء تهذيب الطفل؛**

تبدأ المخاطر حينما يبدأ الطفل فى التحرك إذ يصبح بإمكانه اللعب فى الأجهزة الحساسة وجذب مفارش المناضد بما عليها من أشياء ثمينة قابلة للكسر، وفرد لفافات ورق الحمام، وإفراغ محتويات الأدراج والدواليب وأرفف الكتب.

تنزعج الأم في البداية ويخطر لها لأول مرة سؤال محاولة تهذيب سلوك الطفل . بدو ذلك هذا في هذه السن مناسب لأن انتظارك حتى بعد الشهر العاشر برقت طويل قد يجعل تنظيم سلوك الطفل أكثر صعوبة ، على حين أن التكبير في فرض التنظيم لا جدوى منه لأن ذاكرة الطفل لا تكون قد تطورت .

لماذا التهذيب؟ من أجل إرساء مفهوم الصواب والخطأ قبل أى شيء آخر . ورغم أن الطفل لن يلم بهذا إلماً كاملاً إلا بعد وقت طويل ، إلا أن عليك البدء من الآن بتقديم النموذج . أيضاً علينا غرس بذور التحكم في النفس لدى الطفل ولن تتجذر هذه البذور لبعض الوقت . إلا أن غرسها إن لم يتم في وقت من الأوقات فلن يستطيع الطفل الأداء بفاعلية . ثالثاً علينا تعليمه احترام حقوق الآخرين كى يتخطى مرحلة التركيز على الذات ، ولن يصبح ذا حساسية براعى مشاعر الآخرين . وأخيراً ، فنحن نفعل ذلك لحماية الطفل وأعصاب الوالدين في الشهور التالية :

قبل البدء فى برنامج لتهذيب سلوك الطفل تذكرى ما يلى :

- رغم ارتباط لفظ تهذيب أو تنظيم Discipline فى عقول الكثيرين ببنية ما ، وقواعد محددة وعقوبات ، إلا أن أصل اللفظ يعنى التعلم .
- رغم أن هناك اختلافات تميز كل طفل وكل أسرة وكل وضع ، إلا أن ثمة قواعد عالمية للسلوك تنطبق على الجميع فى كل الأوقات .
- حتى يستوعب الطفل الأشياء الآمنة وغير الآمنة ، أو على الأقل الأفعال المسموح بها وغير المسموح بها ، فإن المسؤولية الكاملة لإبقاء محيطه آمناً وللحفاظ على ممتلكات الأسرة والآخرين تقع على الوالدين .
- إن إبداء عدم الحب للطفل يهدد تقديره لذاته .
- ليس التعلم الجامد الذى لا هوادة فيه هو الأكثر فاعلية ، وأيضاً ليس هو بالغ التساهل ، إن فرض النظام الصارم بدلاً من تشجيع التحكم فى النفس وتطوير العادات الصحيحة ، يجعل من الطفل شخصاً شديد الخنوع للوالدين . إلا أنه إذا بعد عن السلطة الأبوية أو سلطة الكبار يصبح شخصاً جامحاً . كما أن الوالدين شديدي

التراخي لن يجعلنا من طفلهما شخصاً حسن السلوك يمكنه التكيف مع العالم الواقعي، كما أن مثل هذا الطفل يصبح في المستقبل إنساناً أنانياً غير مهذب وكريهاً، سريع المناوأة والجموح، وقليل الإذعان، فالوالدان الصارمان يعطيان انطباعاً بالقسوة والجمود العاطفي، أما المتساهلان فيتركان لدى الطفل حساً بعدم الاهتمام. هناك مرتبة وسط لإرساء الحدود المعقولة وتطبيقها بأسلوب لا يخلو من الحب.

ولا يعنى هذا عدم وجود تنويعات على أساليب التهذيب بين الأكثر صرامة والأكثر تراخياً، وطالما أنه ليس ثمة تطرف فلا ضرر من هذا.

● **التنظيم الفعال يوجه نحو الضرر:** إذا كان لديك أكثر من طفل فستلاحظين وجود فروق في الشخصية منذ الميلاد. ستؤثر هذه الفروق في أسلوب تهذيب الطفل. فقد يتراجع أحدهم عن اللعب بالتوصيلات الكهربائية بعد تأنيب هادئ بينما لا يابه آخر إلا بالتأنيب الصارم أو التخويف؛ على حين يحتاج ثالث إلى إزاحته جسمانياً عن مصدر الخطر. فصلى أسلوبك على مفاصل طفلك.

● **قد تغير الظروف استجابة طفلك للتهذيب:** قد يستجيب الطفل الذي يحتاج عادة إلى تأنيب صارم بسهولة حينما يكون متعباً أو في طور التسنين، تكفي للأوضاع بحيث تلتقى مع احتياجات الطفل الآتية:

● **يحتاج الطفل إلى إقامة الحدود:** لا يستطيع معظم الأطفال التحكم في أنفسهم أو في نزواتهم، كما أنهم يمتلكهم الخوف لدى فقدانهم القدرة على التحكم. تخدم الحدود التي يرسها الوالدان ويفرضانها بلجام يُبقى على أمان الطفل واستقراره أثناء تعلمه ونموه. لا يجوز أن يكون صغر سن الطفل مبرراً للفعل أى شيء وانتهاك حقوق الآخرين، لذا على الوالدين عدم توسيع نطاق هذه الحدود.

تعتمد الحدود التي ترسيها على أولوياتك، عدم الأكل في غرفة المعيشة، وعدم الوقوف على الأريكة بالخذاء قد تكون أموراً مهمة لدى بعض الأسر، على حين ترى أسر أخرى أن الابتعاد عن مكتب الوالد أو والدة له الأهمية الأولى. أما التوقعات الأولية في معظم الأسر فهي الكياسة والخطاب المهذب (استعمال من فضلك وشكراً

مثلاً وكذلك مشاركة الآخرين مشاعرهم واحترامها . قررى القواعد التى ستنفذ على أن يكون عددها محدوداً .

إن تعلم العيش فى ظل حدود مرعاة منذ السنوات الأولى يقلل الاضطراب الشديد الذى يحدثه الأطفال فى السنتين الأوليين من حياتهم ، كما أنه ضرورى للعيش فى مجتمع المدرسة والعمل . . إلخ الملىء بالحدود .

من السهل الحديث عن إرساء حدود للأطفال إلا أن تطبيقها ليس سهلاً . فالاستسلام للطفل الصغير المبتسم الحساس الذى ينفجر باكياً لدى تأنيبه وسماعه لفظ "لا" شديد الإغراء . لكن عليك ألا تهنى وتذكرى أنك تفعلين هذا لصالح الطفل الذى إن لم يتعلم قاعدة أو قاعدتين الآن ، سيكون من الصعب أن يتعلم القواعد الكثيرة فيما بعد . ورغم الصعوبة التى ستواجهينها فى البداية ، إلا أنك ستجدين أنه يتقبل لك الحدود تدريجياً .

● **الطفل الذى يحدث المشاكل ليس شريفاً؛ لا يعرف صغار الأطفال ومن هم أكبر قليلاً الخطأ والصواب ، لذا لا نستطيع اعتبار ما يرتكبونه من حماقات أعمالاً شريرة . إنهم يتعلمون من محيطهم بالتجارب ويلاحظون الأسباب والنتائج ، وهم فى هذه الأثناء يختبرون الكبار : «ماذا يحدث حينما أقلب كوب العصير ؟ هل سيحدث نفس الشيء ثانية ؟ وثانية ؟ وماذا يوجد فى أدراج المكتب ؟ وماذا سيحدث إذا أخرجت محتوياته ؟ وكيف ستستجيب أمى ؟» .**

إن نعتك للطفل بالسوء والشر قد يدمر ذاته ويؤثر فى ثقته فى نفسه وفى إنجازاته . كما أن تكرارك للنعوت تلك قد يعمل على تحقيقها بحيث يصبح فيما بعد شخصاً سيئاً . قومى بتوجيه النقد إلى ما يفعله الطفل وليس للطفل نفسه (العض سيء ، وليس أنك سيء) .

● **الاتساق؛ إن منعت الوقوف على الأريكة بالخذاء اليوم ، لا تسمحى به غداً . . إلخ .**

● **ضرورة المتابعة؛** إذا وجدت الطفل يلعب بأسلاك التلفزيون لا تنهريه ثم تركيه يلعب بها . إن لم تحدث أفعالك كما تحدث أقوالك فلا جدوى من التأنيب . إن لم

يُجد نهرك له قومي فوراً واحملي طفلك بعيداً عن أسلاك التليفزيون إلى غرفة أخرى. ثم حولي اهتمامه إلى لعبة مفضلة. فالأطفال ينسون ما لا يرونه سريعاً. إلا أن الكثير منهم يعودون إلى موضع الجريمة. وفي هذه الحالة، عليك سد الطرق إلى الغرفة.

● **لصغار الأطفال ذاكرة محدودة:** لا تتوقعي أن يتعلم الطفل الدرس من المرة الأولى، وتوقعي أن يكرر ما منعتيه عنه. تحلى بالصبر وكرري الحظر كل يوم لمدة أسابيع عديدة حتى يستقر في ذاكرته.

● **يجب الأطفال لعبة لا،** يتحدى معظم الأطفال لاءات الوالدين. لا تتركي لاءاتك تتحول إلى لعبة أو إلى نوبات ضحك، وإلا فلن يأخذ الطفل لاءاتك على محمل الجد.

● **الإفراط في اللاءات تفقدناها فعليتها،** أيضاً فإن كثرة اللاءات تعمل على إحباط الطفل. حدى لاءاتك بما يهدد مصلحة طفلك ومصالح الآخرين. تذكرى أنه ليس كل مشكلة تستحق الدخول في معارك. ارقى كل «لا» بـ«نعم» كبديل: «لا تلعب بكتاب بابا، لكن العب بهذا الكتاب...» إلخ، دعى الطفل يكسب بين الحين والآخر إذا لم تكن اغاظر كبيرة، أو حينما تدركى أنك قد أخطأت.

● **الحاجة إلى ارتكاب الأخطاء والتعلم منها:** إذا جعلت من افعال على طفلك ارتكاب الخطأ فلن تحتاجي إلى قول «لا» كثيراً. إلا أنك ستفقدينه فرصاً مهمة للتعلم. اسمحي بمساحة للأخطاء (ليس الخطير منها أو المكلف) حتى يتعلم منها الطفل.

● **التصويب والثواب أجدي من العقاب:** العقاب ذو قيمة مشكوك في أمرها، كما أنه لا يجدي مع صغار الأطفال الذين لا يدركون سبب العقاب. فالطفل، مثلاً، لا يربط بين حسبه في حظيرته وبين سكبته الملح من الملاحه. حاولي امتداحه لفعله الصائب إذ إن للمديح أثراً أقوى حيث إنه يبنى ثقته في نفسه ويدعم الحسن من السلوك. المعالجة المشمرة الأخرى هي تلك التي تُعلم الأفعال وعواقبها، وتجعل الفاعل يقوم بتصحيح نتائج ما فعله، مثلاً: تجفيف ما سكب من لبن، أو مناوالتك الكتاب لوضعه على الرف.

أضيفي: «إني أحبك»، يعلم هذا طفلك أننا نغضب أحياناً من أناس نحبههم. وأن هذا

مقبول.

● يمكن أن يتحول التهذيب إلى مناسبات ضاحكة: يضيف الحرس الفكاهى النكهة إلى الحياة وبالإمكان أن يكون أداة تنظيمية فاعلة. الجئى إلى الفكاهة فى المواقف التى قد تزدى إلى الضيق مثلاً، إذا رفض الطفل ارتداء سترة واقية من البرد ألبسها للعبة من لعبه وارتديها أنت، فقد تؤدى المفارقة إلى انصراف ذهن الطفل عن المعارضة لفترة يسمح بإلباسه إياها.

يمكنك أيضاً إدخال الفكاهة على مواقف تنظيمية أخرى. وجهى طلباتك لابنتك مثلاً وأنت تتظاهرين أنك كلب أو أسد أو طائر كبير. قومي بأداء المهامات غير المحببة مثل غسل الوجه بتحويل الطلب إلى أغنية (ياللا نغسل وجهنا.. ونغنى غنوة حلوة.. مع بعضنا). إن حديثك إلى الطفلة بأسلوب غير جدى سيدخل الفرحة على حياتكما خاصة مع اقتراب السنة الثانية العاصفة. إلا أنه إذا تعلق الأمر بمواقف فيها خطورة، فعليك أن تكونى جادة حيث إن مجرد الابتسام بإمكانه إفساد الموقف.

● تتطلب الحوادث غير المقصودة معالجة تختلف عن الأخطاء. تذكرى أن كثيراً من أخطاء الأطفال ترجع إلى عدم نضجهم الجسدى والعقلى والعاطفى. فحينما تقلب ابنتك كوب اللبن دوغماً قصد منها، خاطبها قائلة: وآه.. لقد سكب اللبن، حاولى أن تكونى أكثر حرصاً يا حبيبتى». أما إن فعلت ذلك عمداً تقول لها «اللبن يُشرب ولا يُسكب.. إن سكبك يجعل المكان قذراً.. انظرى.. لا يوجد لبن». فى كلتا الحالتين، يمكنك إعطاء الطفلة منشفة ورقية وتطلبى منها تنظيف ما سكبته، وأيضاً أن تضع فى الكوب كمية قليلة من اللبن مرة أخرى. أتىحى للطفلة فرصاً كثيرة لتجربة سكب السوائل فى البانيو أو فى أماكن مناسبة.

● على الوالدين أن يقوموا بدورهما ككبار للعائلة، إن أردت أن يسلك الطفل سلوكاً مسؤولاً، عليك أن تكونى القدوة. إذا وعدت به بنزهة ولم توف بوعدك، فسيضعف هذا ثقته فيك ويدفعه إلى محاكاتك. إن أردت للطفلة أن تعترف بأخطائها، عليك أن تكونى النموذج. قد يحدث مثلاً أن تؤنبى ابنتك على سكبها اللبن ثم تكتشفى أن والدها هو الذى سكب. عليك إذن أن تعتذرى لها وتتحاشى الإسراع فى الوصول إلى النتائج فى المرة القادمة، إذا وجدت نفسك تهبطين إلى

مستوى انفجارات غضب ابنك وتنفجري غاضبة مثلاً، اعتذري له فيما بعد. لا تطلبي من الطفل فعل الأشياء وفقاً للأسلوب الذي تريدينه إذا كان أسلوبه مقبولاً عليك تقيم سلوكك باستمرار.

● **الأطفال جليرون بالاحترام؛ بدلاً من معاملة طفلك كموضوع، أو كشيء تمتلكينه،** أو حتى كمجرد طفل، عامله باحترام كأي شخص آخر. كوني مهذبة في حديثك معه واستعملي «من فضلك» و«شكراً»، واشرحي له الأمور «حتى ولو لم يفهم» حينما تحظري عليه فعل شيء ما. كوني متفهمة ومتعاطفة مع احتياجات طفلك ومشاعره وتجنبي إرباكه وإشعاره بالحنج ( بأن تنهريه أمام الأعراب مثلاً). في هذه الفترة قبل الكلامية حيث تكون الأصوات غير المحددة والإشارات هي وسائل الاتصال الرئيسية، يكون الاستماع نوعاً من التحدي، ويستمر هذا إلى أن يصبح الكلام واضحاً وتتطور اللغة تطوراً حسناً ( ما بين العامين الرابع والخامس). إلا أن بذل هذا الجهد مهم. تذكرى أن عدم مقدرة الطفل على التعبير الواضح محبط له أيضاً.

● **لا بد من وجود توزيع منصف للحقوق بين الوالدين والطفل، من السهولة ارتكاب** الوالدين خطأ في هذا المجال حينما يكون الطفل صغيراً بحيث يتطرفان في أحد الاتجاهين. قد يتنازل البعض عن كل حقوقهم للأطفال وينسون أصدقاءهم وحياتهم اليومية. وقد يحيا آخرون وكأنهم مازالوا من دون أطفال ولا يلتفتون لاحتياجات أطفالهم، فيصحبونهم وهم مرهقون إلى الحفلات، وينسون مواعيد المهمات التي يقومون بها ( التحميم، مواعيد الطبيب ) لانشغالهم بأمرهم الخاصة. وهم بهذا يسيئون استخدام سلطتهم، بينما تتناول المجموعة الأولى كلية عنها. لا بد من الإبقاء على التوازن.

● **لا يوجد من هو كامل؛ لا يتوقع أحد أن يكون الإنسان كاملاً.** نحاشى وضع معايير للطفل لا يمكن له تحقيقها. إن الأطفال بحاجة إلى سنرات طفولتهم كي يتطوروا ويصلوا إلى مستويات الكبار السلوكية. كما أنهم بحاجة لأن يعرفوا أنك لا تتوقعين الكمال. امتدحي إنجازات لهم بعينها بدلاً من عبارات التعميم. قولي مثلاً «كان سلوكك اليوم طيباً»، بدلاً من قولك «أنت أفضل طفل في العالم». ليس باستطاعة

أحد أن يكون طيباً طوال الوقت ، كما أن المبالغة في المديح تتسبب في أن يخشى الطفل إحباط توقعاتك منه .

لا يجوز أيضاً أن تتوقعى الكمال فيما تفعلينه . لا يوجد والدان لا يفقدان تماسكهما أبداً ولا يصبحان في الطفل أو يوجهان إليه التأييب . التعبير عن غضبك بين الحين والآخر قد يكون أفضل من كبت مشاعر بصفة مستمرة مما قد يتسبب في انفجار غضبا عنيف بشكل لا يتناسب مع الحدث الذى أناره .

غير أنك إذا وجدت أنك كثيراً ما تفقدين سيطرتك على نفسك بشكل مبالغ فيه ، حاولي معرفة سبب ذلك : هل يفضيك ما تعانه في سبيل القيام بجميع مهام رعاية الطفل؟ هل أنت غاضبة من نفسك أو من شخص آخر وتقومين بالتنفيس عن هذه المشاعر بتوبيخ الطفل؟ هل وضعت للطفل حدوداً مبالغاً فيها؟ أم أنك أتحت له من الفرص ما يدفعه إلى إساءة التصرف؟ إن كان الأمر كذلك حاولي تصحيح الوضع .

● الطفل بحاجة إلى أن يعرف أنه يمارس بعض التحكم : من أجل صحته النفسية ، دعيه يتصرف أحياناً كما يريد حيث إنه ليس باستطاعته دائماً فرض إرادته ، أعطيه فرصة للاختيار : البسكوته أم قطعة من الخبز؟ الأرجوحة أم لعبة أخرى؟ المريلة المنقوش عليها فيلاً أم تلك التى عليها صورة المهرج؟

#### أضرب أم لا أضرب:

مارست أجيال عديدة فى كل العائلات ضرب الأطفال ، إلا أن معظم الإخصائيين يتفقون أن الضرب ليس أسلوباً فاعلاً لتهديب الطفل . فقد يتراجع الأطفال الذين يضربهم الكبار عن تكرار ما فعلوه مخافة ضربهم مرة أخرى ، إلا أنهم لا يطيعون الأوامر إلا فى وجود المظاظر . كما أنهم ، غالباً ، لا يحبون من يضربهم ولا يحترمونه ، وهم أيضاً لا يعرفون التمييز بين الخطأ والصواب الذى هو هدف التهذيب الأساسى ، فيهم يعرفون فقط ما يجلب عليهم الضرب وما لا يجلبه .

كما أن للضرب أوجهاً سلبية عديدة . فهو يعلم العنف ، فإن من يضربون أطفالهم وزوجاتهم غالباً ما يكونون أنفسهم ضحايا للعنف والضرب . كذلك يقول الأطفال الذين يضربون أقرانهم إنهم تعلموا الضرب من آبائهم وأمهاتهم . كما يتعلم الأطفال

أن الحل الوحيد للخلافات هو القوة ويحرمهم ذلك من فرصة تعلم سبل بديلة لمعالجة الغضب والإحباط. ويؤدي الضرب أيضاً إلى إلحاق الضرر البالغ بالأطفال، خاصة إذا مورس في حالة غضب واهتياج. أما الضرب بعد أن يهدأ الغضب فإنه مشكوك فيه أكثر من الضرب في عنفوان الغضب، رغم أنه قد يكون أقل ضرراً من الناحية الجسدية، إذ إنه محسوب وقاس، وأقل فاعلية في تقويم السلوك.

وإن كان من المستهجن ضرب الوالدين للطفل، فإن ضرب الآخرين أكثر استهجاناً فالطفل يشعر أن ضرب الوالدين له يمارس من قبل أفراد يهتمون به، أما ضرب الآخرين له فيفتقد مثل هذا الأمان، لا يجوز للجليسات أو المدرسين والمدربات، أو أى شخص آخر يرعى الطفل أن يضربه من أجل تعليمه، أو أن يمارس عليه أى نوع من العقوبات الجسدية.

يوافق كثير من الإخصائيين أنه في حالة صغر السن وعدم فهم الطفل للكلمات فإن ضربه على اليد أو المؤخرة قد يؤدي الغرض في المواقف الخطيرة. إلا أنه لا يجوز ممارسة العنف الجسدى بمجرد أن يعى الطفل الكلمات.