

الفصل  
الخامس  
عشر

obeykandl.com

الشهر

15

الثاني عشر

ما سيفعله طفلك هذا الشهر:

بنهاية هذا الشهر، يستطيع طفلك فعل التالي:

• المشي مستنداً إلى الأثاث (  $\frac{2}{3}$  ١٢ شهر).

إذا لم يستطع الطفل فعل هذا ابعتي الأمر مع الطبيب.  
ففي أحوال نادرة، يكون هذا دلالة وجود مشكلة، رغم أنه  
يكون في معظم الأحيان أمراً عادياً، يصل من ولدوا مبكراً  
إلى هذه المرحلة في وقت متأخر عن الآخرين.

ويحتمل أن يتمكن من فعل التالي :

- التصفيق باليدين أو أن يؤشر «باى باى» (يفعل معظم الأطفال هذا بعد شهرهم الثالث عشر).
- الشرب وحده من الفنجان (لا يتمكن معظم الأطفال من هذا إلا بعد بلوغهم ١٦,٥ شهر).
- التقاط شيء متناهى الصغر بطرفى الإبهام والسبابة (لا يستطيع أطفال كثيرون فعل هذا حتى بلوغهم ١٦,٥ شهر).
- الوقوف وحده للحظات (لا يتمكن كثيرون من هذا حتى ١٣ شهراً).
- قول دادا وبابا وماما مع تمييز الأشخاص (ينطق معظم الأطفال أحد هذه الألفاظ على الأقل، لدى بلوغهم ١٤ شهراً).

- نطق كلمة واحدة إلى جانب ماما و دادا و بابا (لا ينطق الكثيرون بالكلمة الأولى حتى ١٤ شهراً أو بعد ذلك).
- وقد يتمكن من فعل التالي:
- الإشارة إلى احتياجاته غير البكاء (البعض لا يصلون إلى هذه المرحلة حتى يتخطون ١٤ شهراً).
- التمكن من الوقوف جيداً (لا يحقق الكثيرون هذا حتى ١٤ شهراً).
- استعمال لغة طفولية كمن يتحدث لغة أجنبية. (لا يستطيع نصف الأطفال البدء في هذا إلى ما بعد السنة الأولى ولا يفعل بعضهم هذا حتى ١٥ شهراً).
- اللعب بالكرة (دحرجتها ثانية إليك، لا يستطيع الكثير فعل هذا حتى ١٥ شهراً).

● التمكن من المشى (لا يتمكن ثلاثة من بين كل أربعة أطفال من المشى حتى ١٣,٥ شهر ولا يفعل الكثيرون منهم هذا حتى وقت متأخر عن هذا. إن من يزحفون جيداً قد يتأخرون فى المشى، لا يجوز أن يكون تأخر المشى مدعاة للقلق إن كان النمو جيداً فى النواحي الأخرى.

يحتمل له حتى أن يفعل التالى :

● أن ينطق بثلاث كلمات أخرى (نصف الأطفال لا يفعلون هذا حتى ١٣ شهراً وكثيرون حتى ١٦ شهراً).

● الاستجابة لطلب من خطوة واحدة دوئماً إشارات جسدية (اعطنى هذا من دون مد اليد. لا يصل معظم الأطفال إلى هذا إلا بعد السنة الأولى وكثيرون إلى ما بعد ١٦ شهراً).

توقعات الكشف الطبي عليه هذا الشهر:

يمكنك، بشكل عام، توقع التالى لدى الكشف الطبي على الطفل فى الشهر الثانى عشر:

● أسئلة عنك وعن الطفل وباقى أفراد الأسرة، وعن غذائه ونومه وتقديم الطعام وعن رعاية الطفل إذا كنت تعملين.

● قياس الوزن والطول ومحيط الرأس ورسم بياني لتقدمه منذ ولادته.

● الفحص الجسدى: بما فى هذا إعادة فحص المشاكل السابقة. يمكن الآن فحص قدمى الطفل وهو واقف بمساعدة أو من دون مساعدة، وأيضاً وهو يسير إن كان يستطيع هذا.

● إجراء اختبار الهيموجلوبين أو الهيماتوكرين لفحص الأنيميا إن لم يكن قد أجراه من قبل.

● قد يجرى الطبيب سلسلة من الاختبارات على الطفل لتقييم قدرته على الجلوس وحده، والنهوض والتجوال والمشى والقبض على الأشياء والتقاط الأشياء

متاهية الصغر بمهارة والبحث عما يسقط منه أو ما يختبئ والاستجابة لاسمه ومقدرته على إطعام نفسه واستعمال الفنجان والتعاون أثناء ارتداء الملابس والتعرف على ألفاظ مثل بابا وماما وبابى باى أو حتى قولها والتمتع بالألعاب الاجتماعية مثل «الاستغماية» و«سوسة.. كف عروسة».

● التطعيم إن لم يكن قد تم تطعيمه إذا كان فى صحة جيدة ولم تكن ثمة ردود أفعال مضادة. سيجرى الطبيب اختبار Montoux لمرض السل إذا كانت ثمة مخاطر عالية أو كان الطفل قد تعرض لشخص مصاب به.

● الإرشاد إلى ما هو بانتظارك الشهر القادم فيما يتعلق بمواضيع مثل التغذية والنمو والتطور وأمن الطفل.

● توصيات بشأن الفلورايد والحديد وفيتامين D وأى دعم آخر يحتاجه الطفل يمكنك توجيه الأسئلة التالية إلى الطبيب إن لم يكن قد أجاب عليها:

« إن كان قد أجرى اختبار السل ، متى سيقراً نتائجه؟ ما رد الفعل الإيجابى؟ ( الاحمرار خلال الساعات الأربع وعشرين الأولى أمر شائع إلا أن الاحمرار أو الورم بعد ٤٨ : ٧٢ ساعة يعتبر ايجابياً) . متى يكون عليك الاتصال بالطبيب أو زيارته؟

« الأطعمة الحديدية التى تدخل غذاء الطفل ، أيضاً هل بالإمكان إعطاء الطفل اللبن بالفنجان؟ متى يمكن إعطاؤه اللبن كامل الدسم والحمضيات والأسماك واللحوم وبيض البيض إن لم تكونى قد أعطيته هذه الأصناف بالفعل؟

« متى تبدئين الفطام عن الزجاجاة أو / والثدى ، إن لم تكونى قد بدأت؟

ابحثى مع الطبيب ما يقلقك . سجلى المعلومات والإرشادات وأدخليها فى سجل الطفل الصحى الدائم .

### تغذية الطفل هذا الشهر:

أكثر الأنظمة الغذائية نفعاً فى هذه المرحلة العمرية،

سيكون لطعام الطفل الآن وفى السنوات القليلة التكوينية التالية عظيم الأثر فيما

يستسيغه في السنوات القادمة، وفي صحة طفلك فيما بعد. وأيضاً، فالغذية الجيدة مهمة في هذه المرحلة. تضمن التغذية الصحيحة خلال الطفولة المبكرة أفضل الفرص لصحة جيدة مستمرة، وأيضاً طاقة كافية للقيام بالأنشطة.

### المبادئ التسعة الأساسية للتغذية الأكثر فائدة:

هي نفس المبادئ التي تسرى على بقية أفراد العائلة رغم وجود تنويعات بسيطة لصغر من الطفل.

● لكل قسمة أهميتها: لا يجدى ما يتناوله الطفل من أطعمة غير مغذية خاصة وأن شهيته محدودة وكذلك ذائقته. عليك ألا تعطيه أطعمة غير مفيدة إلا نادراً (السكريت المسكر والكيك والحلوى). يمكن للأطعمة الصحية المفيدة الخلاة بعصير الفواكه مثل الكيك وأنواع البسكويت المصنوع من الدقيق الأسمر وأيضاً العصائر أن تكون إحدى دعائم غذاء الطفل.

● ليست كل السعرات الحرارية متساوية: السعرات الحرارية الموجودة في أحد قوالب الشيكولاتة لا تعادل السعرات الحرارية المائة الموجودة في أصبع موز صغير في القيمة الغذائية.

● لإسقاط بعض الوجبات مخاطره: يحرم إسقاط الوجبات للأطفال الصغار والأكبر سناً من المواد الغذائية التي يحتاجونها للنمو. فيضعف عدم تناول الطفل الأطعمة في فترات منتظمة خلال اليوم طاقته ويتسبب في انحراف مزاجه ولأن يكون سلوكه لا عقلانياً أحياناً بسبب انخفاض نسبة السكر. ويحتاج الأطفال إلى وجبات إضافية بجانب الوجبات الرئيسية الثلاث وذلك لأن قدرتهم على الأكل محدودة. قد يرفض الطفل في هذه السن أحياناً بعض الوجبات الرئيسية أو الخفيفة. لا تجبره إذا فعل هذا ما دمت تقدمين له الوجبات بانتظام.

● للكفاءة أثرها: تبدأ مشاكل وزن الطفل عادة في الطفولة الأولى. إن زاد وزن الطفل عن الحد المعيارى لا تفرضى عليه (رجيماً) بل تخيرى بعناية ما تقدمينه إليه من طعام. انتقى الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية والتي تحوى سعرات حرارية

قليلة مثل الفواكه والخضراوات الطازجة والخبز الأسمر من دون دهنه بالزبد . فى حالة نقص وزن الطفل عن المعدل أو زيادته ببطء بالغ، اختارى له الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية بالإضافة إلى كثيراً من السعرات الحرارية (زبدة الفول السودانى والموز والخبز) . وسواء كان ثمة مشكلة أم لا، فإن اختيار الأطعمة التى ترضى أكثر من متطلب غذائى (الزبأى : البروتينات، والكالسيوم مثلاً) بمثل الكفاءة والحكمة وذلك لأن شهية الأطفال محدودة .

● الكربوهيدرات مسألة مركبة، يفضل صغار الأطفال الكربوهيدرات، أى النشويات والسكريات، حتى إن من يرفض منهم أغذية البروتينات مثل اللحوم والأسماك، لا يعيشون سوى على مثل هذه الأطعمة . إلا أن هناك أنواعاً من الكربوهيدرات . فما يعرف بالكربوهيدرات المركبة قد الطفل بالفيتامينات والمعادن والبروتين والألياف والسعرات الحرارية (الخبز الأسمر، الأرز الأحمر، البازلاء، اللوبيا، والفول والفواكه والخضراوات) ، أما أطعمة الكربوهيدرات الأخرى التى تعرف بالسكريات البسيطة والنشويات الخالصة فلا تمد سوى بالقليل إلى جانب السعرات الحرارية (السكر، العسل، والأطعمة المصنوعة من الحبوب التى تمت تنقيتها مثل الدقيق الأبيض مثلاً) .

● لا تعد الأطعمة الحلوة للطفل سوى بالشاكل؛ لا يمد السكر الطفل سوى بالكربوهيدرات الفارغة، كما أن الحلوى تشبعه ولا تترك مساحة لما يحتاجه من مواد غذائية . هذا بالإضافة إلى أن السكر يسهم فى تشوه الأسنان بإتاحته نمو البكتيريا، كما أنه قد يعمل بشكل غير مباشر على الإصابة بمرض السكر . لم يثبت بعد أن السكر هو ضمن أسباب الإفراط فى النشاط .

يفضل معظم الأطفال، فى البداية الأطعمة الحلوة، إلا أن الدراسات أوضحت أن الأطفال الذين يتناولون كثيراً من الحلوى فى طفولتهم الأولى يتقون لكميات أكثر منها . لا تستعملى السكر فى غذاء الطفل وأطعميه الحلوى فى المناسبات فقط . تجد كثير من الأمهات أنه من السهل حظر السكر حتى يبلغ الطفل عامين ويبدأ فى الاختلاط بأطفال آخرين . إلا أن منع السكر لا يعنى منع كل ما هو حلوى . أمديه ببعض الحلوى المصنوعة طبقاً للمواصفات فى المنزل، أو الجاهزة المغلاة بخلصة عصير الفواكه .

● **قدمى الأطعمة المعروفة بمصدرها،** كلما قرب الطعام من الحالة الطبيعية احتفظ بالعناصر الغذائية الأصلية. إلا أن ما يضاف إلى الأطعمة الجاهزة من المواد الكيميائية المشكوك في أمرها يمثل أيضاً تهديداً إضافياً. ونظراً لأن جسد الطفل الصغير يقوم بتمثيل المواد الكيميائية الغريبة ويتخلص منها أبداً من جسد الشخص البالغ (من ثم يحتفظ بها المدة أطول)، وأيضاً لأن جسده أصغر حجماً، وما زال أمامه عدد أكبر من السنين ليعيشها، ويمكن للمواد الكيميائية أن تحدث الأضرار خلالها، لذا فالأطفال أكثر عرضة للتلوث الكيميائي من الكبار. قدمى الطعام وهو أقرب إلى حالته الطبيعية، ولا تسمحي بالأطعمة عالية التصنيع سوى نادراً واختارى الأصناف التي هي بحالتها الطبيعية (الحبوب والدقيق الأسمر) وأيضاً اللحوم والأجبان الطازجة لا المعالجة والمصنعة، والخضراوات والفواكه الطازجة أو الطازجة المجمدة لا المهدرجة. لا تعتمدى إلى زيادة طهي (تسوية) هذه الأنواع أو الاحتفاظ بها لمدة طويلة، أو تعريضها بدو داع للهواء والماء والحرارة.

● **اجعلي من التغذية الصحيحة شأنًا عائلياً؛** لن يتمتع الطفل الصغير عن الحلوى المسكرة ويأكل الجزر ويفضل الخبز الأسمر على الأبيض إذا لم يفعل بقية أفراد العائلة هذا. كما أنه من غير الإنصاف جعله يتناول وجباته وحده إذ إنه يتمتع بالصحة. إن تنقية غذاء العائلة مما هو ضار سيفيد الطفل ومعه كل أفراد العائلة.

● **احذرى من تقويض قواعد التغذية:** إن الأطعمة التجارية غير المغذية (الشيبيسى وأنواع الحلوى والبسكويت.. إلخ) يمكنها تقويض نظام الطفل الغذائي إذ إنها تحمل محل الأطعمة المغذية.

### الأصناف الإثنى عشر المفضلة لغذاء الأطفال اليومي،

هذا التخطيط الرئيسى لطعام الطفل اليومي هو أسهل طريقة لتغذية الطفل. وبما أن الطفل عادة يتناول حصصاً صغيرة، قومي بخلط الأصناف كي توفى المتطلبات التي يحتاجها. تذكرى أيضاً أن كثيراً من الأطعمة تفي بأكثر من متطلب واحد (الكانتلوب: فيتامين C وأيضاً متطلب الفاكهة الصفراء). لا يجوز أيضاً إفراط التقيد بالكميات، قومي باستعمال العيارات إلى أن تتمكنى من التحكم بمجرد النظر إلى المقادير.

● **السرعات الحرارية بمعدل ١١٢٥٠،٩٠٠** ستعرفين إن كان طفلك يحصل على الكمية الصحيحة من السرعات بمتابعة وزنه في الكشف الدورى . إن اتباعه نفس المنحنى يعنى أن ما يتناوله من سرعات حرارية كاف وليس مفرطاً ، رغم أنه قد تحدث قفزة في الزيادة أو النقصان ، وتعتمد الكمية التي يحتاج الطفل إلى تناولها والاحتفاظ بها كى يُبقى على المنحنى على حجمه وقدرة جسده على تمثيل الغذاء وعلى مستوى نشاطه . إلا أن عليك أن تعلمي أن الإقلال المفرط من السرعات الحرارية يعوق نمو الطفل وتطوره .

● **البروتينات**، أربع حصص من حصص الأطفال (حوالى ٢٥ جم) : تعادل الحصة الواحدة أياً من التالي : (ثلاثة أرباع فنجان لبن ، ربع فنجان لبن جاف خالى الدسم ، نصف كوب زبادى ٣ ملاعق صغيرة جبن قريش ، ٢٢ جرام جبن عادى ، بيضة كاملة أو بياض بيضتين ، واحد ونصف ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني ، ٢٨ جم من المعجنات عالية نسبة البروتين) .

● **أطعمة فيتامين C** - حصتان من حصص الأطفال : وزعى هذه الحصص على اليوم بأكمله ، اعطيه مثلاً عصير البرتقال صباحاً وشريحة رقيقة من الكانتلوب ظهراً ، وثمره فراولة مساءً ، وسيزيد هذا من مقدرة جسده على امتصاص الحديد ، من الأطعمة الأخرى التي تحوى هذا العنصر . حصة الطفل تعادل أياً من التالي : نصف برتقالة أو ربع ثمرة جريب فروت ، ربع فنجان من عصير الفراولة طازجة ، ربع فنجان عصير برتقال ، ربع ثمرة جوافة كبيرة ، نصف فنجان من الخضراوات المطهية ، ربع ثمرة فلفل رومى خضراء متوسطة أو سدس ثمرة فلفل أحمر (بارد) ، ثمرة طماطم مزال عنها القشر ، نصف فنجان عصير طماطم ، ثلاثة أثمان كوب عصير خضراوات .

● **أطعمة الكالسيوم** - أربع حصص أطفال : تعادل حصة الطفل أياً من التالي : ثلثى فنجان لبن ، ثلث كوب لبن مضاف إليه ثمن فنجان لبن جاف خالى الدسم ، ربع فنجان لبن جاف خالى الدسم ، نصف فنجان لبن مزود بالكالسيوم ، نصف فنجان زبادى ، حوالى ٢٢ جم جبن جامد (شيدر ، بيضاء) ، حوالى ٣٦ جم جبن عالى نسبة الدسم ، ٧٢ جم من عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم .

تعادل نصف حصة الطفل من أطعمة الكالسيوم ٥٠ جم من سمك السلمون المملح مع عظامه (يتم هرسه) ، و ٢٨ جم من السردين المملح بعظامه (يتم هرسه) .

● الخضراوات المورقة الخضراء والصفراء والفاكهة الصفراء - حصتان أو أكثر من حصص الأطفال يومياً : تعادل حصة الطفل الصغير أياً من التالي : ثمرة خوخ متوسطة الحجم ، شريحة رقيقة من الكانتالوب أو نصف فنجان مكعبات كنتالوب ثمن ثمرة مانجو كبيرة نصف ثمرة مشمش كبيرة مزالة قشرتها ، ثلاثة أرباع فنجان بازلاء ، ٢ : ٣ ملاعق من الخضراوات المطهية المقطعة ، ربع جزرة ، ٢ ملعقة صغيرة قرع مهروس غير محلى ، ملعقة صغيرة بطاطا ، ثمرة طماطم صغيرة منزوعة قشرتها ، ثلاثة أرباع فنجان عصير طماطم أو ٨٥ جم عصير خضراوات ، ربع ثمرة لفلل رومى أحمر (بارد) .

● فواكه وخضراوات أخرى - من ١ : ٢ من حصص الأطفال الصغار : تعادل حصة الصغار ما يلي : نصف تفاحة منزوعة القشر ، نصف ثمرة كمثرى منزوعة القشر ، ثمرة برقوق متوسطة منزوعة القشر ، أو إصبع موز صغير ، ربع فنجان صوص تفاح ، ربع فنجان من كرز أو توت أو عنب ، ثمرة تين كبيرة ، قمرتين ، نصف شريحة أناناس ، ٢ ملعقة زبيب ، ثلاثة أثمان فنجان فول أو لوبيا خضراء ، نصف فنجان بنجر أو باذنجان رومى ، ربع فنجان عيش الغراب مقطع أو كوسة ، ٥ ثمرات بامية ، انزعى قشر الفواكه السميك قبل تقديمها للطفل الصغير .

● الحبوب دونما إزالة أى من عناصرها والكربوهيدرات المركزة المركبة - ست حصص أو أكثر : تعادل حصة الطفل الصغير أياً مما يلي : ملعقة صغيرة من أجنة القمح ، نصف شريحة خبز أسمر ، نصف فطيرة صغيرة رقيقة من الدقيق الأسمر ٢ : ٣ بسكوته بدون سكر من الدقيق الأسمر ، نصف حصة من أطعمة الإفطار المصنوعة من الحبوب غير المحلاة أو المحلاة بعصير الفواكه المركز ، ١٥ جم من المكرونة والمعجنات عالية نسبة البروتين أو المصنوعة من الدقيق الأسمر ، ربع فنجان عدس مطهى ، أو من اللوبيا المجففة أو الحمص .

● الأطعمة الغنية بالحديد - بعضها يومية : تشمل مصادر الحديد الجيدة ما يلي : اللحم البقري ، الأغذية المخبوزة المصنوعة من دقيق الصويا ، الأطعمة المصنوعة من

الدقيق الأسمر، أجنة القمح، البازلاء المجففة والفاصوليا المجففة والفواكه المجففة، الكبدة واللحوم الأخرى (لا تُقدم كثيراً إذ إنها تحتوي على نسبة عالية من الكلسترول كما أنها مرتفع للملوثات الكيميائية الموجودة في غذاء الماشية)، السردين، السبانخ. لا تقدميها كثيراً نظراً لما تحويه من نسب عالية من النيترات وحمض الأوكسليك، تساعد الأطعمة فيتامين C جسم الطفل على امتصاص الحديد الموجود في هذه الأطعمة إذا تناولها الطفل في نفس الوجبة. إذا لم يكن الطفل قد تناول أطعمة عالية نسب الحديد أو كان يعاني من الأنيميا فإن الطبيب سيصف له دعماً من الحديد.

● الأطعمة عالية نسبة الدهون - ست أو سبع حصص يومياً: تعادل حصة الطفل الصغير أيًا مما يلي: نصف ملعقة صغيرة من الزيت المركب غير المشبع أو زيت الزيتون أو الزبد أو الزيت النباتي أو المايونيز، ملعقة ونصف جبن أبيض كامل الدسم، ملعقة صغيرة كريمة ثقيلة، ٢٠ جم جبن (شيدر، سويسرى... إلخ) ٦ شرائح صغيرة خبز، نصف فنجان أجنة قمح، ٤٢ جم لحم بتلو أو ضانى، تمد هذه المقادير الطفل بما مقدار ٣٠ من السعرات الحرارية التي يحتاجها من الدهون، والدهون الحيوانية الأخرى غير ضرورية بالنسبة للطفل الذي يشرب لبناً كامل الدسم (أو يتناول ما يعادل هذا من منتجات الألبان التي ذكرت) أو يأكل عدة بيضات كل أسبوع. يمكن إمداد الطفل بباقي متطلبات الأطعمة عالية نسبة الدهون عن طريق زيوت الخضراوات عالية نسبة الدهون (العصفر، وعباد الشمس، وزيت الزيتون، وليس زيت جوز الهند أو زيوت اخضراوات المجمدة). يمكن للطفل الصغير العادى أن يحصل على ما يكفيه من دهون بالأسلوب التالي: ٢ فنجان لبن، ٢٠ جم جبن، بيضة واحدة، ٤٥ جم لحم بقرى مشروم. ٣ شرائح خبز أسمر، ليس ثمة حاجة إلى دهون أخرى.

● الأطعمة المالحة، كمية محدودة من الملح المضاف: يحتاج كل الأفراد، من أجل البقاء، إلى صوديوم في هيئة ملح الطعام، إلا أن غالبية الأفراد، بمن فيهم الأطفال، يستهلكون كمية أكبر كثيراً من احتياجاتهم. وبما أن الصوديوم يوجد بشكل طبيعى في معظم الأطعمة التي يأكلها الأطفال، أو يضاف إلى تجهيزاتها، فإن احتياجات

الطفل من الملح تُوفى بسهولة، بل تتعدى ما يحتاجه. لتحاشى تناول الطفل كمية مفرطة من الملح، أضيفى القليل منه فقط إلى طعامه وحدى من تناوله للأطعمة المالحة مثل الشيبسى والبسكوت المالح والمخللات والزيتون الأخضر. كما يجب أن يكون كل الملح الذى تستخدميه معالجاً باليود لحاجة الجسم إليه.

● **السوائل ٦٠٤ فناجين فى اليوم**، يحصل الطفل على جزء من السوائل التى يحتاج إليها من طعامه خاصة الفاكهة والخضراوات التى تتكون من ٨٠ : ٩٥ ٪ من الماء. إلا أن على الطفل أن يستهلك من ٤ : ٦ فناجين إضافية فى هيئة عصير فواكه (من الأفضل أن يكون مخففاً)، وعصير الخضراوات والحساء والمياه. ويمد اللبن، الذى يتكون ثلثه من المواد غير السائلة، الطفل بثلى حصة فقط فى كل فنجان يتناوله. يحتاج الطفل إلى كمية أكبر من السوائل فى الجو الحار ولدى ارتفاع درجة حرارته أو إصابته بنزلة برد أو بالتهاب الجهاز التنفسى أو الإسهال أو القيء.

● **دعم التغذية**، يعتقد بعض الأطباء أن دعم الغذاء بمواد أخرى غير ضرورى بالنسبة للأطفال الذين تخطوا عامهم الأول. إلا أن آخرين يوصون باستمرار الدعم بالڤيتامينات / المعادن إلى ما بعد السنة الأولى من أجل الأمان الصحى للطفل. وإذا أخذنا فى الاعتبار عادات الغذاء الغربية للأطفال فى مدة السن، فإن من الحكمة استمرار الدعم، إلا أن إعطاء الطفل أقراص ڤيتامينات مثلاً، لا يعنى تخليكى عن الالتزام بالعادات الغذائية الجيدة.

### أمور قد تشغلك

#### حفلة عيد الميلاد الأولى

ه ينتظر جميع أفراد العائلة الحفل الأول لعيد ميلاد ابنتنا. أريد أن تكون الحفلة استثنائية إلا أننى لا أريدها أن تسبب فى توتر الطفلة.

ينسى معظم من يعدون لعيد ميلاد الطفل الأول أنه مازال طفلاً صغيراً ويحدث أن الحفل الذين يخططون له، نادراً ما يناسب ضيف الشرف الذى ينتهى به الأمر غالباً وقد انهار تحت وطء الدموع التى ذرفها. اتبعى بعض الإرشادات التالية :

● **حدی من عدد المدعوین**، قد یصیب الازدحام الطفلة بالذهول ، مع ما یصحب هذا من تعلق بك وبكاء ، اقتصدی علی المألوفین من الأقرباء والأقارب إن كانت الطفلة ستقضي وقتا مع أطفال آخرين ، اكتفى بدعوة عدد قليل منهم لا يتجاوز ثلاثة أطفال .

● **حاولی تكرار وحدات الزينة**، قد تكون الزينات المختلفة الغربية هی حلمك . إلا أنها قد تصبح كابوساً للطفلة . قد لا تتحمل العدد الكبير من البالونات والشعارات والأقنعة والقبعات والطراير . خففى من الزينات ، ومن المستحسن تكرار وحدات تحبها ( طائر كبير أو دب ... إلخ ) . تذكری أيضاً أن أجزاء البالونات الممزقة قد تؤدى إلى الاختناق .

● **دعيتها لتناول شينامن ، التورقة**، إلا أن عليك التأكد أنها ليست من الأنواع التي لا يجوز لها تناولها ( الشيكولاتة ، المكسرات ، السكر ، العسل ) . حاولی أن تقدمی نورية الجزر المغطاة بالكريمة الطازجة غير الغلاة أو كريمة الجبن الغلاة بعصير الفواكه ، يمكن أيضاً تقديم الآيس كريم المصنوع في المنزل أو الجاهز الآمن . اقطعی التورقة في موعد إحدى وجبات الطفلة الخفيفة ، إن أمكن . إن كانت التورقة تحوى من المواد الغذائية ما يحل محل إحدى الوجبات ، فلا بأس من أن تأكل الطفلة كفايتها منها . لا تقدمی أصناف مثل الفيشار أو الفول السودانى أو العنب .. إلخ والتي قد تتسبب في اختناق الأطفال . من أجل الأمان ، أصرى على أن يتناول الأطفال طعامهم جالسین .

● **لا تستدعى مهرجانات أو أراجوز أو سحرة**، أو أية وسائل تسلية قد تخيف الطفلة . إن الأطفال في عامهم الأول شديدى الحساسية لما هو غير متوقع ، كما أن ما يدخل عليهم الهجة الآن قد یصيبهم بالدعر فيما بعد . إن كان ثمة عدد من الأطفال حاولی إمدادهم بعدد من اللعب ، ويفضل أن تكون ممانلة لشعاشى المنافسة . انتقى الأشياء البسيطة غير الضارة مثل الكرات المطاطية زاهية الألوان ، أو الألواح والكتب البلاستيك ، أو ألعاب الحمام ، ويمكن تركها لهم في نهاية الحفل .

● **لا تضغطى على الطفلة لتؤدى دوراً ما** من المستحسن بالطبع أن تبسم الطفلة أمام الكاميرا ، وأن تخطو بضع خطوات أمام الضيوف ، وأن تفتح الهدايا وتصدر من الأصوات ما يدل على سرورها . لكن ، ليس من المؤكد أنها ستفعل هذا . قد تتعلم

الطفلة إطفاء الشموع إذ دربتها على هذا مقدماً، لكن لا تتوقعي تعاوناً تاماً ولا تضغطي من أجل هذا. بدلاً من هذا، اتركها على سجيتها، سواء كان هذا يعني تلصقها من بين ذراعيك أثناء التصوير، أو رفضها الوقوف لاستعراض مقدرتها على المشي، أو اختيارها لأن تلعب بصندوق فازغ بدلاً من الهدايا القيمة.

● احسنى التوقيت: من المهم إعداد برنامج لحفلة الطفلة؛ حاولي أن تكون مستريحة ومشبعة (لا تؤجلي وجبة الغذاء اعتماداً على أنها ستأكل أثناء الحفل). لا تخططي لحفلة صباحية إن كانت تنام قبل الظهر أو في فترة بعد الظهر المبكرة. إن دعوة الطفلة للمشاركة في الاحتفال وهي متعبة قد ينتهي بكارثة. اجعلي الاحتفال قصيراً (ساعة ونصف على الأكثر) كي لا تنهار الطفلة أثناء الاحتفال أو عند انتهائه.

● سجلي للأجيال القادمة: ستنتهي الحفلة، وأيضاً طفولة ابنتك الأولى قريباً. سجلي الحفل بالصور والفيديو والأفلام السينمائية.

### لم يتمكن بعد من المشي!

«اليوم هو عيد الميلاد الأول لابني، إلا أنه لم يتمكن بعد من أولى خطواته..»

— قد يبدو من المناسب أن يخطر الطفل خطواته الأولى بحلول عيد ميلاده الأول، إلا أن القليلين فقط هم من يتمكنون من هذا. ورغم أن هناك من يتمكنون من المشي قبل ذلك بأسابيع، بل قبل ذلك بأشهر، إلا أن الآخرين لا يمشون إلا بعد إتمام عامهم الأول بمدة طويلة، وليس هذا دليلاً على وجود مشكلة في تطور الطفل.

إن غالبية الأطفال، في واقع الأمر، لا يبدءون المشي إلا بعد إتمام عامهم الأول، وتبين عديد من الدراسات أن الخطوة الأولى عادة ما تتم فيما بين الشهرين الثالث عشر والخامس عشر، ولا يعكس العمر الذي يخطى فيه الطفل ذكاءه بأية حال.

يرتبط الميعاد الذي يسير فيه الطفل، غالباً بالتركيب الوراثي، أو بوزنه وبنيتة حيث يسير الطفل خفيف الوزن مبكراً عن ثقيل الوزن والطفل ذو الساقين القصيرين المتينين قبل الطفل ذي الساقين الرفيعتين اللتين يصعب حفظ توازنه عليهما. كما

يسير الطفل الذى لا يجوز على الإطلاق، قبل الطفل الذى يجيد الحبو ويجد إرشاءه فى التحرك على أطرافه الأربعة.

يحدث أيضاً تأخر المشى بسبب سوء التغذية أو المحيط المعوق للحركة، وكذلك التجارب السلبية (سقوط الطفل، مثلاً، فى أول مرة يحاول فيها الانفصال عن يد أمه). وفى هذه الحالة قد لا يستغل الطفل الفرصة ثانية حتى يثبت وضعه تماماً، وحين ذلك يمشى كمتحسر لا كطفل يخطو خطواته غير الواثقة الأولى. كما أن الطفل الذى يجبر على تحمل فترات عديدة كل يوم من التدريب على المشى، قد يشور، ويمشى مستقلاً فيما بعد فى موعد متأخر عن ذلك الذى كان سينجز فيه المشى لو أنه ترك لشهه ليفعل هذا. وقد يتأخر الطفل الذى تمتص طاقته الإصابة بالتهاب الأذن أو الأنفلونزا أو أى مرض آخر إلى أن يتم شفاؤه. كما قد ينتكس الطفل الذى كان يتحرك ماشياً من غرفة إلى أخرى فجأة ويعود إلى مرحلة الخطوتين وسقطة نتيجة للتعب ثم يبدأ نشاطه ثانية بسرعة لدى شفاؤه.

أما الطفل الخجوس فى حظيرته دوماً، أو المربوط بأحزمة عربته، أو الذى لا يمنح سوى فرصة قليلة لتطوير ثقته وعضلاته عن طريق الوقوف والسير فى أنحاء المنزل مستنداً على الأثاث، قد يتأخر فى المشى وفى مناحى تطوره الأخرى، ويتأخر الطفل الذى يمضى وقتاً طويلاً فى المشاية أيضاً. امنحى طفلك وقتاً طويلاً، ومساحة لممارسة النهوض والتجول والوقوف والخطو فى غرفة ليس بها قطع سجاد متناثرة، أو أرضية قد ينزلق عليها، والتي تحوى كثيراً من قطع الأثاث الآمنة مرتبة قريباً من بعضها البعض للاستناد عليها. أيضاً، من الأفضل تركه حافى القدمين، إذ يستخدم الأطفال أصابع أقدامهم للاتكاء عليها حينما يخطون خطواتهم الأولى.

ورغم أن الكثير من الأطفال العاديين، بل وشديدي الذكاء، لا يمشون حتى النصف الثانى من العام الثانى، خاصة إذا كان هذا وراثياً، فإن الطفل الذى لا يسير حتى شهره الثانى عشر لابد أن يفحصه الطبيب، كى يستبعد العناصر التى قد تعوق مشيه. إلا أنه لا يجوز أن يكون عدم مشى الطفل مدعاة للانعراج حتى فى هذه السن، وبالتأكيد ليس فى الشهر الثانى عشر.

## التعلق بالزجاجة،

« كنت آمل أن أقوم بقطام طفلى عن الزجاجة لدى إتمامه عامه الأول، لكنه متعلق بها لدرجة أنى لا أستطيع إبعادها عنه ولو لدقيقة واحدة، ولا أقول بصفة دائمة.. »

– الزجاجة مصدر لشعور الطفل بالأمان والإرضاء العاطفى مثل البطانية أو إحدى لعبه. إلا أنها، بخلاف اللعبة والبطانية، قد تتسبب فى الضرر إذا استعملت كثيراً بعد إتمامه عامه الأول.

إن خطرها الأول هو على أسنان الطفل التى ظهرت أو تلك فى طريقها إلى الظهور، بما فى هذا الأسنان الدائمة. وقد يؤدى تثبت الطفل بالزجاجة إلى فقدته أسنانه وضعف تطوره فمه، كما أنها تتدخل فى عادات الأكل والتغذية. وأيضاً، فهى تمثل خطراً على أذنى الطفل حيث يتعرض الأطفال الذين يستعملون الزجاجة بعد عامهم الأول للإصابة بالتهابات الأذن. كما أن رضاعته للعصير أو اللبن طوال اليوم ترضى جوع الطفل وتفقدته شهيته للأطعمة الأخرى وتقوض فرص تناوله غذاء متوازناً. ويؤثر وجود الزجاجة فى يد الطفل بصفة دائمة على تطوره حيث لا يتمكن من اللعب والتعلم والاكتشاف. وأيضاً يعوق وجود الزجاجة أو البزازة كثيراً فى فم الطفل فرصته لتعلم النطق.

لذا يوصى كثير من الأطباء بقطام الطفل عن الزجاجة لدى إتمامه عامه الأول أو بعد ذلك بمدة وجيزة. ورغم أنه ليس من السهل القطام عن أى شىء فى أى وقت، خاصة لدى وجود رابطة قوية، فإنه سيكون أكثر سهولة الآن عنه فى وقت لاحق حينما يتمكن الرفض والعناد من الطفل، قد تساعدك إرشادات القطام التى ذكرت سابقاً.

إذا وجدت أن الطفل لا يستطيع التخلي عن الزجاجة بشكل كامل فى هذه السن حاولى على الأقل تحديد الأوقات التى يرضع فيها وعدد مرات الرضاعة. قدمى له الزجاجة مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم، وادعمى هذا باللوجبات الخفيفة والمشروبات بواسطة الفنجان، كما قد يقلل ملء الزجاجة بالماء بدلاً من اللبن أو العصير من اهتمام الطفل بها ويحمى أسنانه. لا تسمحى للطفل باصطحاب الزجاجة إلى سريره أو تركه

يرضعها أثناء لعبه ؛ احرصي على أن يرضعها وهو راقد في حجرك . إن أراد النزول ، ضعى الزجاجاة فى الشلاجة إن لم تكن قد فرغت . سيصل بالتدريج إلى الدرجة التى يتململ معها من المكوث فى حجرك أثناء الطعام لدرجة أن يصبح مستعداً للتخلى عن الزجاجاة . حتى لو كان هذا اليوم مازال بعيداً ، فإن الحد من استعمال الزجاجاة بهذا الأسلوب سيحد من الضرر الذى قد تحدثه فى هذه الأثناء .

### وضع الطفل فى سريره بعد الفطام ..

« لم أكن أضع ابنتى فى سريرها أبداً وهى مستيقظة ، بل كانت ترضع إلى أن تنام ، والآن ، وبعد فطامها ، لا أعرف وسيلة لإنامتها ليلاً فى فراشها . »

– سيتطلب إنامة طفلك جهداً أكبر منك ، بالإمكان إبطال إدمان الرضاعة قبل النوم . كشأن أى إدمان آخر . وبمجرد تمككك من إنجاز ذلك ستكون ابنتك قد تمكنت من أن تنام دوفاً مساعدة . اتبعى الخطة التالية لتحقيق هذا الهدف .

● ابقى على الطقوس القديمة؛ لممارسة طقوس مرعد النوم مع تنفيذ كل خطوة منها بنفس الترتيب كل ليلة ، وقع السحر على الكبار والصغار ، إن لم تكونى قد أرسيت هذه الطقوس ، افعلى هذا قبل بدء الفطام بأسبوعين على الأقل . تأكدى أيضاً أن الظروف المحيطة تجلب النعاس : إظلام الغرفة إلا إذا كانت تفضل الضوء ، درجة الحرارة المناسبة ، الهدوء ، إلا من أصوات خافتة رتيبة لتعلم أنك ستكونين هناك حينما تحتاجك .

● إضافة تطور جديد؛ أضيفى وجبة خفيفة إلى طقوس نوم الطفلة قبل الميعاد المحدد للفطام بأسرع . بإمكانها تناولها وهى مرتدية البيجاما أو أثناء قراءتك لها . اجعلى الوجبة خفيفة ومرضية ( بسكوته محلاة بالعصير ، نصف فنجان لبن ، أو قطعة من الجبن ) ، و اتركها تستمتع بها وهى على حجرك إن هى أرادت ذلك . ستحل هذه الوجبة الخفيفة محل الرضعة التى ستتخلى عنها ، هذا بالإضافة إلى أن اللبن يجلب النعاس . عليك ، بالطبع ، تأجيل غسل أسنان الطفلة بالفرشاة إلى ما بعد تلك الوجبة . إذا شعرت بالعطش بعد ذلك ، لا تقدمى لها سوى المياه .

● **ابطلى الإدمان**، لكن لا تستبدلى آخر به : إن من يدمن العوامل التى تساعد على النوم يسعى إلى طريق سهل إلى النعاس . إذا أمددت ابتك بعنصر مساعد مثل اليرت أو الهززة ، فستعملى على وجود إدمان آخر سيكون عليك أن تجعلها تفلع عنه ، إن الاعتماد الكلى على النفس من أجل النوم ، يتأتى فقط إذا ترك الطفل لطرائقه ، استخدمى الموسيقى الهادئة ، واحتضنى الطفلة قبل النوم ، لكن ليس حتى تنام . ضعها فى سريرها وهى جافة وسعيدة وراضية وفى حالة نعاس .

● **توقعى بعض البكاء** وقد يكون الكثير منه ، من المحتمل أن تقاوم ابتك بعنف هذا النهج الجديد لطقوس ما قبل النوم رغم أن بعض الأطفال يتقبلونه دونما مشاكل . قد يستمر بكأؤها لىالى قليلة ثم يبطل كلية ( انظرى سابقاً ) .

#### الاستيقاظ أثناء الليل :

« اعتاد ابنى أن ينام طوال الليل ، إلا أنه بدأ فجأة يستيقظ مرة أو مرتين فى هذه الأثناء . كما أنه يزعج انزعاجاً شديداً لدى تركه وحيداً فى غرفة نومه ، ومن ثم ، أتردد فى تركه يبكى » .

– اضطراب الانفصال ظاهرة مألوفة أثناء النهار وتبلغ ذروتها فيما بين الشهرين الثانى عشر والرابع عشر . إلا أنها قد تحدث أيضاً أثناء الليل . وفى الواقع فقد يصيب الانفصال ليلاً الطفل بانزعاج عاطفى أكثر من الانفصال نهاراً ، إذ إنه يُترك وحيداً ، ومن ثم يصاب بالقلق والاضطراب ومشاكل فى النوم .

اضطراب الانفصال الليلى أكثر سوءاً لدى أطفال الأمهات العاملات خاصة إذا كان فى المشهد جليسة جديدة . سواء كنت تقضين اليوم مع الطفل أم لا ، حاولى التخفيف من مخاوفه بما يبعث الهدوء فى نفسه مثل الاحتضان والاهتمام المكثف . إن الجرعة المكثفة من الحب من قبل الوالدين قبل انفصال الطفل لىنام ليلاً ، تجعل من الفراق أمراً أكثر سهولة .

إذا واجه الطفل مشقة ، أو إذا استيقظ مذعوراً أثناء الليل ، ولم تفلح محاولة تركه يبكى حتى ينام ، حاولى الجلوس إلى جانب سريرته وتهدئى لمدة تقرب من عشر

دقائق ، مع وضع يدك برفق على ظهره . لكن ، لا تمكثي معه حتى ينام لأن هذا سيجعله يعتمد على وجودك كي ينام . اتركه حينما يهدأ ويتملك منه النعاس ، وحاولي ألا تعودى إليه إذا بكى .. إذا فشلت كل المحاولات استشيرى الطبيب فى أمر اعطائه غذاء خاليا من اللبن لما يسببه اللبن من مشاكل لبعض الأطفال .

### الخجل ،

« أمتع وزوجى بروح اجتماعية ، إلا أن ابنتى شديدة الخجل » ..

– يرجع خجل ابنتك ، إن كانت خجولة حقاً ، إليك بالرغم من طبيعتك الاجتماعية ، وليس هذا بسبب النموذج الذى تتيحيه لها ، بل بسبب عوامل الوراثة . إن الخجل ، مثل المقدرة العددية ، وموهبة الكتابة ، سمة موروثه حتى ولو لم يظهر الوالدان هذه السمة . ورغم أنه بالإمكان تعديل الخجل ، إلا أنه من النادر أن يكون بالإمكان التخلص منه تماماً . ولا يجوز للوالدين محاولة هذا إن كان جزءاً من شخصية الطفل .

رغم أن كثيراً من الأطفال الخجولين يحتفظون بجوهر تحفظهم طوال حياتهم ، يصبح غالبيتهم فيما بعد ذوى نزوع اجتماعى . لا يخرج مثل هؤلاء الأطفال من قواعدهم بتعليم الوالدين إياهم ، أو بالضغط عليهم ، بل بالعون وإسباغ قدر كبير من الحب عليهم . سيقوض لفت الانتباه إلى خجل الطفلة كأحد النقائص ، ثقتها بنفسها مما يجعلها أكثر خجلاً . وعلى العكس ، فمساعدها على الشعور بالارتياح مع الآخرين سيقبل من قدر خجلها مع مرور الوقت .

من الممكن أيضاً أن يكون ما تعتقدينه خجلاً من جانب ابنتك هو عدم وجود ميول اجتماعية فى هذه المرحلة ، وهو أمر عادى ، لا يكون الأطفال فى سنتهم الأولى ، وأحياناً فى سنتهم الثانية قد استعدوا لتكوين الصداقات . وقد تدهشك ابنتك حينما تقترب من عيد ميلادها الثالث بمهارتها الاجتماعية .

### التأخر الاجتماعى ،

« اشتركنا فى مجموعة لعب فى الأسابيع الثلاثة الأخيرة ، إلا أننى لاحظت أن ابنتى ترفض اللعب مع الآخرين ، كيف أجعل منها شخصية اجتماعية ؟ » ..

- لن تستطيعي وعليك ألا تحاولي، إن الطفل الذي يقل عمره عن الستين ليس شخصية اجتماعية ولن تجدى محاولة برمجته ليصبح كذلك. إن الوالدين الآن، بخلاف الأجيال السابقة، يملكهم القلق كثيراً بهذا الشأن ويلحقون أطفالهم بمجموعات اللعب ومراكز الرعاية النهارية قبل إتمام عامهم الأول، ثم يرسلوهم الحضانات في سنتهم الثانية.

ورغم أنه لا ضرر يلحق بالأطفال من تعرضهم لأقرانهم (سوى الإصابة ببعض نزلات البرد والفيروسات)، فقد تنجم الأضرار العاطفية من الضغط عليهم من أجل الأداء الاجتماعي. فنادراً ما يكون الأطفال في هذه السن مستعدين سوى للعب المتوازي، أي اللعب جنباً إلى جنب مع أطفال آخرين، وليس معهم، وليس هذا دلالة على أنانيتهم، لكنهم فقط لا يستطيعون معرفة أن الأطفال الآخرين جديرون بالاهتمام والوقت.

تذكرى أن ابنتك ليست بحاجة إلى معرفة كيفية التعامل مع زملائها، وأن سلوكها يناسب عمرها، وقد يتسبب هذا في انسحابها كلية من مثل هذه المواقف. من أجل أفضل النتائج، عليك تقبل مواطن ضعف ابنتك الاجتماعية العادية، وأن تكوني على استعداد لتتركها تحدد سرعتها في التجارب حينما يحين الوقت في السنوات القادمة.

#### التقاسم:

«ينتمي ابني الصغير إلى إحدى مجموعات اللعب. إلا أن الأطفال يلجأون إلى الضرب لتحقيق ما يريدونه، وقد بدأ طفلي يفعل هذا. كيف لي أن أعالج هذه النزعة؟»

- لا يتسبب ضرب الأطفال بعضهم بعضاً في هذه السن في الضرر والإصابات. لكن هذا لا يعنى السماح للطفل بالاستمرار في هذا السلوك. ورغم أن الطفل الذي لا يقل عمره عن العاملين قد لا يفهم أن للآخرين أحاسيس، إلا أنه باستطاعته فهم أن الضرب غير مقبول.

حينما يلجأ ابنك إلى الضرب أو العض أو إبداء أى نوع آخر من السلوك العدوانى غير المرغوب فيه، استجيبى مباشرة بحزم وهدوء، من المحتمل أن يدفع الغضب ابنك إلى اتخاذ موقف دفاعى وينتزع منه سلوكاً غاضباً، إلا أن ضربك له سيعلمه أن العنف وسيلة مناسبة للتعبير عن الغضب، وقد يشجعه رد الفعل المبالغ فيه على تكرار هذا السلوك رغبة منه فى جذب قدر أكبر من الاهتمام. ابعدى الطفل عن المشهد مع توضيحك له أن الضرب سيئ وأنه يؤلم الآخرين (رغم أنه قد لا يفهم ما تقولينه). وبمجرد أن ينتهى تأنيبك له الجسدى إلى إلهائه لتغييرى الموضوع. كررى استعمال هذا النهج طالما كانت هناك ضرورة، وسيستوعب الطفل الفكرة فى وقت ما.

تأكدى فى هذه الأثناء أن تكون فترات لعبه مع الآخرين تحت الإشراف الجاد، إذ قد يلجأ أحد الأطفال إلى أكثر من الضرب بقبضته، كما أن الضرب بالقدم أو بإحدى الألعاب أو بقطعة حجر أو عصا يحمل معه مخاطر الإصابة.

#### نسيان المهارات:

«فى الشهر الماضى، كانت ابنتى تؤشر «باى باى» إلا أنها الآن قد نسيت هذا. كنت أعتقد إنها تتحرك قدماً فى طريقها التطورى، وليس إلى الخلف...»

– إنها تتحرك قدماً فى سبيل التطور وباتجاه مهارات أخرى. من الشائع أن يمارس الأطفال إحدى المهارات لفترة، وبشكل دائم، حتى إتقانها، ثم يحتفظون بها جانباً حتى إتقانهم مهارة أخرى، ورغم أن ابنتك قد تكون قد ملت بممارسة تلك المهارة لبعض الوقت، فمن المحتمل أن تكون مشغولة بالتدرب على مهارة أخرى، وبمجرد إتقانها، ستفقد هى الأخرى جاذبيتها، وتحتفظ بها مع الأخريات، بدلاً من القلق بشأن ما يبدو أن ابنتك قد نسيته، تجاوبى معها وشجعى أياً من المهارات الأخرى التى قد تكون فى سبيلها إلى تطويرها.

لك أن تقلقى فقط إذا بدت ابنتك غير قادرة على فعل أشياء عديدة كانت تفعلها من قبل، وأنها لا تتعلم شيئاً جديداً، إن كانت هذه هى الحالة، اعرضيها على الطبيب.

## فقدان الشهية:

:بدأ ابني فجأة يفقد الاهتمام بوجباته، فإنه فقط يتناول القليل ولا يستطيع صبراً حتى يترك مقعده. هل هو مريض؟؟..

- إن الاحتمال الأقوى هو أن الطبيعة قد فرضت عليه نظاماً غذائياً في صالحه. إذ إنه لو استمر يأكل كما كان يفعل في سنته الأولى، واستمر وزنه يزيد بنفس المعدل، لأصبح طفلاً بديناً. تتضاعف أوزان معظم الأطفال ثلاث مرات خلال سنتهم الأولى، أما في سنتهم الثانية، فيزيد وزنهم بمقدار الربع فقط، ولذا، فإن تراجع شهية ابنك الآن هو أسلوب جسده لتأمين تراجع زيادة وزنه.

هناك عوامل أخرى قد تتدخل في عادات أكل ابنك الآن وأحدها هي اهتمامه المتزايد بالعالم من حوله. فقد كانت وجباته في سنته الأولى هي عوامل الجذب الأولى في حياته. إلا أنها الآن تمثل مقاطعة غير مرغوب فيها لنشاطه. ويفضل الطفل في هذه السنة الحركة وتحقيق رغبتها واحتياجه للنشاط والتعلم.

كما أن زيادة استقلاله قد تكون عاملاً آخر في استجابة الطفل لما يوضع أمامه من طعام. فقد يرى الطفل الذي في سبيله إلى المشى بحرية، أنه هو الذي يقرر ما يريد من طعام، لا أنت. كما أن تغيير الذائقة هو القاعدة في هذه المرحلة. فيصر على أنواع معينة من الطعام ثم يرفضها تماماً فيما بعد. من الأفضل أن تقبلي بهذا، ولا تجبريه، وستخفي هذه التقلبات مع مرور الوقت.

قد يرفض الطفل أيضاً الطعام لشعوره أنه منفى في مقعده. إن كان الأمر كذلك، ضميه إلى مائدة الأسرة، وقد يكون الأمر أيضاً هو عدم استطاعته الجلوس ساكناً لفترة طويلة. وقد يكون الحل هو عدم وضعه في مقعده قبل تجهيز وجبته وإخراجه منه بمجرد إبدائه القلق.

يفقد بعض الأطفال شهيتهم مؤقتاً خلال فترة ظهور الضروس، خاصة الأولى منها. إن صاحب فقدان شهية ابنك سهولة استشارته ومضغ أصابعه وغير هذا من أعراض التسنين، تأكدي أنه سيستعيد شهيته بانتهاء هذه المرحلة. أما إن رافقها دلائل

على المرض مثل ارتفاع درجة حرارته وعدم الاهتمام بما حوله والإرهاق ابحتى الأمر مع الطبيب . الجنى إلى الطبيب أيضاً إذا توقفت زيادة وزنه كلية أو إذا بدا شديد التحافة والضعف وسهل الاستشارة وغير مهتم بما حوله ، أو إذا أصاب شعره التقصف وجف جلد وفقد لونه .

ليس هناك ما يمكن فعله إزاء تراجع الشهية نتيجة لتباطؤ النمو الطبيعي . إلا أن هناك وسائل لمعرفة أنه يأكل ما يحتاجه للنمو ( انظرى التالى ) .

حصول الطفل على كفايته من الغذاء :

«أخشى من عدم حصول ابنى على كفايته من البروتينات والفيتامينات لأنه يرفض تناول اللحوم والخضراوات ..»

— غالباً ما يعتقد والدا الطفل الذى يبلغ من العمر عاماً أن الطفل لا يحصل على عناصر الغذاء الأتى عشر يوماً لأنه يأكل بشكل متقطع ويقدر من الصعوبة . إلا أن احتياجات الطفل الغذائية لا تتطلب سوى القدر القليل ، ومن ثم فباستطاعته الحصول عليها من القليل الذى يتناوله . كما أن تلك الاحتياجات لا توجد فقط فى المصادر المعروفة ( البروتين فى اللحوم والأسماك .. إلخ ) بل إنها قد توجد أيضاً فى مصادر شهية غير متوقعة .

● البروتينات: يمكن لابنك الحصول على البروتين من دون أن يتذوق اللحم أو الدجاج أو السمك . فالجن القريش والجن العادى واللبن الزبادى والبيض وأطعمة الحبوب الكاملة والخبز الأسمر وأجنة القمح واللوبيا المجففة والبازلاء والمعجنات هى أغذية تمد بالبروتينات ، ويمكن للطفل أن يحصل على العناصر الأتى عشر اليومية من فنجانين وثلاثة أرباع الفنجان من اللبن وشريحتين صغيرتين من الخبز أو ٣٠ جم من الجن السويسرى أو فنجانين من اللبن وفنجان الزبادى وسلطانية من طحين الشوفان وشريحة من الخبز الأسمر ، أو فنجان من اللبن وربع فنجان جن قريش وسلطانية من أحد أطعمة الحبوب ( سيريلاك القمح أو البليلة ) وشريحتين صغيرتين من الخبز .

إذا لم يكن لدى ابنك ذائقة لمصادر المباشرة للبروتين حاولي التغيير . جهزي له قطعة من توست الخبز الأسمر والبيض ، مع اللبن ، أو فطائر السمك بالبيض ، أو مكرونة ومعجنات عالية نسبة البروتينات مع إضافة الجبن المبشور .

● **فيتامينات الخضراوات**، يمكنك تقديم جميع الفيتامينات الموجودة في الخضراوات بأشكال مغرية ، مثل فطائر الجزر أو المكرونة مضافاً إليها صلصلة الطماطم أو خضراوات بصوص الجبن . كما تحوى أصنافاً ذات مذاق محبب مثل الكنتالوب والمانجو والمشمش والبطاطا الفيتامينات التي تحويها أنواعاً أخرى من الخضراوات غير المحببة .

#### تذكرى هذه النقاط:

فلتكن شهية الطفل هي مرشدك : اتركه يأكل بشهية وهو جائع ، ويأكل ما يختاره حينما لا يكون جائعاً ، لا تجبره أبداً ، إلا أن عليك فتح شهيته للأطعمة بتقليل الوجبات الخفيفة التي تسبق الوجبات الرئيسية .

● **تحاشي ما يفقد الشهية**، الكميات الكبيرة من العصائر ، أو حتى الكميات القليلة من الأطعمة غير الغذائية والحلوى تشبع الطفل وتفقد شهيته . تحاشي هذه الأطعمة .

● **لا تياأسى**، لا معنى لعدم تناول الطفل اللحم (أو أى صنف آخر) اليوم أنه لن يأكلها أبداً . اجعلها متاحة له على مائدة الأسرة بأشكال مختلفة ، لكن لا تجبره أبداً على تناولها . وقد يفاجئك بأن يتناولها بنفسه .

حتى لو انتهى به الأمر إلى عدم تناول أى شيء سوى عصير البرتقال وبعضاً من السيريلاك بالوز أو اللبن أو الكانتلوب أو الفطائر أو جبن وخبز أسمر وعصير التفاح وتشرب بعض الماء مع أخذ دعم من الفيتامينات والمعدان ، فلك أن تعرفى أنه قد أرضى احتياجاته اليومية الاثنى عشر .

#### زيادة الشهية:

ه كنت اعتقد أن الطفل يفقد بعضاً من شهيته بعد عامه الأول ، إلا أن شهية ابنتى قد زادت بقدر كبير ، ابنتى ليست بدينة ، إلا أن القلق يتملكنى أن تصبح كذلك إذا احتفظت بهذا المعدل . . .

- الغالب هو أن ابنتك تأكل أكثر نظراً لقلّة ما تشربه . قد تقل النسبة الكلية لما يتناوله الأطفال حديثي الفظام ، أو من هم على وشك الفظام ، من السعرات الحرارية من اللبن والسوائل الأخرى . وقد يعرض الطفل عن هذا بزيادة ما يتناوله من أطعمة . ورغم ما يبدو لك من أن ابنتك تتناول مزيداً من السعرات الحرارية ، فقد يكون ما تتناوله هو نفس المعدل السابق أو أقل ، لكن في صور مختلفة ، وقد تكون المشكلة أنها تمر بطور من أطوار النمو ، أو أن نشاطها قد ازداد بحيث يحتاج جسمها لمزيد من السعرات الحرارية .

يصبح معدّل نمو الطفل عادياً حينما يسمح له بأن يأكل وفقاً لشهيته . وإذا كان منحني وزن ابنتك ومنحني طولها لم يفترقا فجأة فليس ثمة سبب للقلق . اهتمي بقيمة ما تتناوله وليس بكمية . تأكدي أيضاً أنها لا تهدر شهيتها بأكلها أطعمة غير مفيدة وأن طعامها لا يحوى كميات كبيرة من الدهون . انتبهى أيضاً إلى ما يحفظها على الأكل . إن بدا الأمر وأنها تأكل بدافع الملل مثلاً ، لا الجوع ، يمكنك مساعدتها بإبقائها مشغولة فيما بين مواعيد الوجبات . إن ساورك الشك أنها تأكل من أجل الإشباع العاطفي ، تأكدي من منحها قدرأ أكبر من الاهتمام والرعاية المصحوبة بالحب .

#### يرفض إطعام نفسه؛

« أعلم أن ابني قادر تماماً على إطعام نفسه - فقد فعل هذا مرات عديدة ، إلا أنه الآن يرفض بشدة الإمساك بزجاجته أو الفنجان ، أو تجربة الملعقة لتناول الطعام .. »

- لقد بدأ الصراع الداخلي بين رغبة ابنك في أن يظل طفلاً ، وبين رغبته في النمو . لقد أصبح بإمكانه ، لأول مرة ، أن يتولى أمر أحد احتياجاته بنفسه ، إلا أنه غير متأكد أنه يريد ذلك إن كان هذا يعنى تخليه عن دوره كطفل آمن يلقى الحماية إذ إنه يعرف غريزياً أنه إذا أصبح أكثر من طفل صغير ، فسيقبل دورك كام له .

لا تدفعي طفلك باتجاه النمو السريع ، حينما يريد إطعام نفسه ، اتركه يفعل هذا ، إلا أنه حينما يريد منك أن تتولى إطعامه ، افعلى هذا ، ومع مرور الوقت سينتصر

الطفل الكبير على الطفل الصغير إذا تركت الاثنين يحسمان معركتهما بالأسلوب الطبيعي لمسيرة الأمور. أيضاً، سيتكرر حدوث هذا الصراع الداخلى فى كل مرحلة من تطوره باتجاه النضج.

فى هذه الأثناء، أتىحى له الفرصة للاكتفاء الذاتى، اتركى الرجاجة والفتجان والملقعة فى متناوله من دون إصرار منك على استعمالها، قدمى إليه أطعمة يتناولها بأصابعه فى أثناء الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة. إلا أن القليل من الأطفال هم من يحسنون استعمال الملقعة فى هذه السن وسيخوض معظمهم مغامرة إطعام أنفسهم بأصابعهم الخمسة.

وحيثما يطعم الطفل نفسه فى نهاية الأمر، كونى دائماً بجانبه لتشجيعه وامتداحه ومنحه الاهتمام، فهو بحاجة لأن يعرف أن تنازله عن إطعامك له لا يعنى تنازله عن أمه.

#### عدم إمكان التنبؤ:

«تبدو ابنتى لا تستطيع تقرير ما تريده إذ إنها تطارنى فى أنحاء المنزل وتتعلق بساقى أثناء تاديتى أعمالى. ثم سرعان ما تحاول الابتعاد عني حينما أجلس وأحتمنها».

— لا داعى للقلق على ابنتك فهى مجرد طفلة عادية أتمت عامها الأول. فهى منقسمة بين توقعها إلى الاستقلال وخوفها من دفع الثمن غالباً. فحينما يشغلك أمر آخر غيرها، خاصة حينما تتحركين بسرعة لا تستطيع معها مجاراتك يساورها القلق من فقد قبضتها عليك، وأيضاً من فقد حبك ودعمك والأمان الذى تمثله وتستجيب لذلك بالتعلق بك، وعلى العكس، فحينما تصبحين فى متناولها، تمارس لعبة تمنعها فى اختبار قدرتها على الاستقلال فى ظل أمان حضورك.

سيخف تعلق ابنتك الجسدى بك حينما تعتاد أكثر على استقلالها، وتشعر بالثقة أنك ستظلى أمها مهما كبرت، إلا أن هذا الانقسام فى شخصيتها سيجمد نفسه تكراراً لسنوات قادمة، وقد يستمر حتى تصبح هى أما بدورها.

فى هذه الأثناء بإمكانك مساعدتها على الاستقلال بإشعارها بقدر أكبر من الأمان . تحدثى معها إذا انشغلت مثلاً فى المطبخ أثناء وجودها فى غرفة المعيشة ، وتوقفى لزيارتها بين الحين والآخر ، وادعيتها لمساعدتك بوضعها بجانبك فى مقعد طعامها وإعطائها جزرة وفرشاة غسيل الخضراوات . ادعى خطرات ابتك بالتجاه الاستقلال ، إلا أن عليك التحلى بالصبر والتفهم حينما تتأرجح ، وتندفع بسرعة لتستريح بين ذواعيك .

أيضاً كونى واقعية بشأن الوقت الذى بإمكانك منحه لإرضاء متطلباتها . ستكون هناك أوقات تتحملين فيها تبعها إياك وإمساكها بساقيك وأنت تزدين بعض الأعمال التى لا تتطلب اليقظة الشديدة ، إلا أنك لن تستطيعى منحها نفس القدر من الاهتمام أثناء انشغالك بتأدية أعمال أخرى ، إن معرفتها أن للآخرين ، بمن فيهم أنت ، احتياجات ، هو على نفس القدر من الأهمية كمعرفتها أن حبك لها دائم وأنت ستقضى احتياجاتها .

### قلق الانفصال المتزايد

داعتنا ترك ابنا مع الجليسة من دون مشاكل ، إلا أنه الآن يحدث هرجاً ومرجاً حينما يرانا نستعد للخروج مما يتسبب فى شعورها بالذنب . . .

- هذا هو ما يهدف ابنك إليه تحديداً . فهدفه الأول هو إشعاركما بالذنب إن لم ينجح فى إبقائكما فى المنزل . ورغم أن عليكما تفهم حيله للتلاعب بمشارككما إلا أنه لا يجوز لكما أن تتركاه ينجح فى محاولاته . إن تزايد قلق الانفصال عادى فى هذه المرحلة من التطوير ، ونادراً ما يكون سببه أى شىء فعله الوالدان أو لم يفعلاه فهو يرجع بشكل رئيسى إلى أن ذاكرة الطفل قد تحسنت عن ذى قبل . فهو يتذكر ارتدائكما ملابس الخروج وأنكما لن تتفيا عنه لفترة غير محدودة . إلا أنه ، إن كنتما لم تتركاه كثيراً مع إحدى جليسات الأطفال سابقاً ، فقد تملكه الشكوك من أنكما لن تعودوا .

وقد يستمر ما زرعه الطفل من شكوك فى نفس والديه طوال المساء، على حين أن الحركات المسرحية التى أدت إلى تلك الشكوك تهدأ بمجرد إغلاق الباب وراءكما، حيث يتحقق الطفل من عدم جدوى المزيد من البكاء.

اتبعى الخطوات التالية للإقلال من اضطراب ابنك إلى حده الأدنى، وأيضاً من شعوره بالذنب، ولمساعده على التكيف مع إحدى الجلوسات.

● تأكدى من ترك الطفل مع جليسة موثوق بما تتميز بالتفهم والصبر وحسن الاستجابة وتستطيع منحه الحب مهما صعب إرضاءه.

● اجعلى الجليسة تحضر قبل ميعاد خروجك بخمسة عشرة دقيقة، على الأقل، كى يمكنها الانشغال ببعض الأنشطة معه أثناء وجودك. لا تقلقى إذا رفض الطفل التعامل مع الجليسة أثناء وجودك بالمنزل إذ إن هذه هى إحدى حيلة لإبلاغك أنه لا يريد عنكما بديلاً، وستعامل معها بمجرد خروجكما.

● ابلىغى ابنك مقدماً أنك ستغادرين المنزل، أما إذا تسللت من المنزل فى غفلة منه، فقد يخشى مغادرتك له دون سابق إنذار فى أية لحظة ويستجيب بالتعلق المفرط بك. بدلاً من هذا، أخبريه قبل خروج بعشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة أنك ستغادرى المنزل. إذا أتمت له وقتاً أكثر من هذا، فقد ينسى، ولا تتاح له فرصة التكيف.

● اجعلى خروجك أحد الطقوس المبهجة. احمليه واحضني وقبليه، لا تطيلى فترة السلامة وتعملى منها مناسبة مبالغ فى عاطفتها، حافظى على ابتسامتك حتى ولو كان يذرف الدمع. إن كان هناك نافذة، اطلبى من الجليسة ان تحمله كى ينظر منها إليكما.

● اعملى على تهدئة الطفل إذا بكى أثناء مغادرتكما، أخبريه أنك تعرفين أنه سيفتقدك وأنت أيضاً ستفتقديه.

● أكدى له أنك ستعودين. رددى إحدى العبارات باستمرار لى خروج مثل «أراك سريعاً يا نسوس» وقد يستطيع يوماً أن يرد عليك مبتهجاً بقوله «سريعاً يا نسوسة»..

إذا استمر طفلك فى الصراخ بعد خروجك ، فقد يعود هذا إلى عدم كفاءة الجليسة ، أو إلى أنك لم تطمأنيه بالقدر الكافى ولم تمنحيه الكثير من الاهتمام وأنت معه ، أو أنه قد يحتاج إلى المساعدة للتكيف على خروجك ، ابدئى بترك الطفل مع شخص يألفه لمدة خمس عشرة دقيقة فى مناسبات عديدة . وبمجرد وثوقه أنك ستعودين فقد يصبح معداً لخروجك لفترات أطول .

ابدئى زيادة طول فترات بعدك عنه تدريجياً حتى تستطيعى أن تقضى ساعات عديدة كل مرة .

### اللغة الالفظية:

« تنطق ابنتى كلمات قليلة ، إلا أنها تبدو وقد طورت نظاماً للغة الإشارات . هل يعنى هذا أنها تعانى إحدى مشاكل السمع ؟ .. »

- لا يعنى هذا أن ثمة مشكلة فى سمع ابنتك ، بل هو دلالة على سعة حيلتها . فطالما أن هناك دلائل على استطاعتها فهم ما تقولينه ، وأيضاً طالما أنها تحاول محاكاة الأصوات من دون نجاح ، فإن سمعها سليم بالتأكيد . إن استعمالها للغة الإشارات والأصوات المختلفة للتعبير عن احتياجاتها وأفكارها ، هو مجرد وسيلة مبتكرة للتعويض عن تعويقها المؤقت ، يواجه بعض الأطفال صعوبة أكثر من غيرهم فى تشكيل الكلمات فى هذه السن . وقد تستمر هذه الصعوبة لفترة قادمة ، وحتى إلى وقت ما قبل المدرسة أو إلى ما بعد التحاقهم بالسنة الأولى الابتدائية . فقد تقول الطفلة حينذاك « إبك بدلاً من أحبك أو الآسة بدلاً من كراسه » على حين يتحدث أقرانها بوضوح شديدة .

للتعويض عن عدم استطاعتهم التواصل اللفظى ، يطور كثير من الأطفال أشكالهم اللغوية الخاصة . فيحسن بعضهم الحديث بأيديهم ، مثل ابنتك ، ويؤشرون إلى ما يريدونه ويدفعون ما لا يريدونه بعيداً ، ويرفعون أصابعهم دلالة على أعلى وينبحون دلالة على الكلب .. إلخ .

وبما أن هذا يتطلب قدراً كبيراً من الإبداع ورغبة قوية في الاتصال ، عليك فعل ما  
بوسعك لفك شفرة لغة ابنتك الخاصة ، كما ان عليك أن تبينى لها أنك تفهمينها .  
وفى نفس الوقت ، لا تنسى أن الهدف هو الكلام الحقيقى . فحينما ، مثلاً ، تهمهم  
«هوه هوه» أسألينها «هل تريد أن تنامى؟» وحينما تشير إلى اللبن استجيبى بقولك  
: هل تريدن فنجاناً من اللبن؟ .. إلخ» .

إلا أنك إن وجدت أنها لا تسمعك حينما تنادينها وأنت واقفة خلفها أو أثناء  
وجودك فى غرفة أخرى ، وأنها لا تفهم طلبات بسيطة ، استشيرى الطبيب فى أمر  
فحص أذنيها .

### الفروق بين الجنسين:

«نحاول جاهدين عدم تنشئة ابنا على أساس من التمييز بين النوعين . إلا أننا نجد  
أننا مهما حاولنا لا نستطيع أن نجعله يحب العرائس ، التى يلقي بها بعيداً عنه» . . .

- لقد اكتشفت ما اكتشفه الكثيرون قبلك ممن حاولوا عدم قولبة أطفالهم فى  
قوالب «نوع» محدد ، إن المساواة بين الجنسين مثال علينا تحقيقه ، إلا أن التماثيل بين  
النوعين فكرة لن تتجسد أبداً . تتشكل الإناث والذكور فى الرحم ، لا فى غرف  
اللعب .

يعتقد العلماء الآن أن الفروق بين النوعين تبدأ فى الرحم مع بدء إفراز هرمونات  
الجنس أو النوع مثل التستوستيرون testosterone والاستراديول estradiol . يتلقى  
الأجنة الذكور قدراً أكبر من الهرمون الأول بينما تتلقى الإناث قدراً أكبر من الثانى .  
ويبدو أن هذا يتسبب فى تطور مختلف للمخ وأنماط القوة والتعامل مع الحياة .

ورغم أن هناك الكثير من العمل أمام العلماء قبل توضيحهم تلك الاختلافات  
جميعها ، فإننا نعرف عدداً من الاختلافات التى توجد منذ الميلاد . فتميل الإناث منذ  
البدائية ، على تركيز أنظارهن على الأوجه ، خاصة أوجه الأشخاص الذين يتحدثون ،  
ويستجبن أكثر للمس والألم والضوضاء ، على حين يستجيب الذكور ، أكثر ،  
للمثيرات البصرية . ورغم أن الإناث أكثر حساسية ، إلا أنهن يهددن بسهولة ، بينما

يميل الذكور إلى البكاء كما أنه يسهل استشارتهم. وتنطبق هذه الاختلافات، بالطبع، على المجموعات من الإناث والذكور، لا على حالات منفردة. فقد يكون لدى بعض الإناث سمات أكثر ذكورية، على حين يكون لدى بعض الذكور سمات أكثر أنوثة من بعض الإناث.

أيضاً، ومنذ وقت مبكر، يصبح واضحاً أن لدى الذكور كتلاً عضلية أكثر، وأيضاً فإن رتتى الذكر وقلبه أكبر من مثيلاتها لدى الأنثى، وتكون حماسيتهم للألم أقل. أما الإناث، فتكون لديهم نسبة أكبر من الدهون الجسدية، كما يختلف شكل تجويف الحوض لديهم وكذلك طريقة معالجة الأكسجين فى العضلات، ومن ثم نجد أن قواهن الجسدية أقل من الذكور، وبشكل عام، تبدي الإناث اهتماماً بالأفراد، على حين يهتم الذكور بالأشياء، وقد يكون هذا هو سبب تفضيل الإناث للعراسى ولألعاب الأزياء السكرية، بينما يفضل الأولاد اللعب بآلات إطفاء الحريق وبالشاحنات. وعلى حين تنسى الإناث المقدرات اللغوية فى وقت مبكر وبشكل أسرع، الأمر الذى قد يرجع إلى البيئة الرحمة وإلى تساوى حجم فصى المخ وتناغم عملهما يُفضلُ الذكور الإناث فى المهارات الآلية، وقد يرجع ذلك إلى أن فص المخ الأيمن لديهم أكثر اكتمالاً من المخ الأيسر. ومن الطريق أن الأولاد فى طفولتهم الأولى يبدون نفس قدرة البنات على التعاطف، كما لا يمتلك الخوف من البنات أكثر من نظرائهن من الأولاد، رغم أنهم قد يكن أكثر سرعة فى التعبير عن الخوف. وقد تكون هذه سمة متعلمة.

حينما يشارك الأطفال فى اللعب المتوازي مع الآخرين، يتضح أن الأولاد، بشكل عام، أكثر عدوانية، جسدياً ولقظياً على حين تكون البنات أكثر إطاعة وعلى حين يفضل الأولاد اللعب الجماعى، تفضل البنات اللعب مع شريكة أو شريك واحد فقط، وتستمر البنات فى التفوق على الصبية فى مجالات اللغة أثناء الدراسة (الهجاء، القراءة، حصيلة الألفاظ، والكتابة الإبداعية)، بينما يتفوق الصبية فى المهارات الحيزية (إدراك الأعماق، وحل ألغاز المشاهات والهندسة وقراءة الخرائط، وفى الرياضيات أيضاً فى سن المراهقة) من غير الواضح إن كان هذا نتيجة الطبع أم التطبع، وتقبل البنات إلى النضج فى وقت مبكر رغم أن الذكور يلحقون بهن.

تتضح الاختلافات النفسية والعاطفية أثناء نمو الأطفال حيث يكون الذكور أكثر قابلية للانجرار نفسياً. فهم الذين يواجهون مصاعب نفسية أكبر في التعامل مع حالات طلاق الوالدين. ويختلف أيضاً تطور النوعين الأخلاقي حيث يميل الصبية إلى إصدار الأحكام الأخلاقية على أساس من العدالة والقانون بينما تكون أحكام البنات وفقاً لاهتمامهن بالأشخاص.

هل تعنى حقيقة أن معظم البنات يولعن بالعرائس بينما يولع الصبية بالشاحنات أن مستقبل كل منهما محدد مسبقاً؟ هذا صحيح جزئياً. إن البنات سيصبحن نساء والصبية رجالاً. إلا أن الكثير من مواقفهم واتجاهاتهم تعتمد على مواقف واتجاهات الوالدين وعلى النموذج الذي يرسونه. بإمكانك تنشئة أطفال لا يفرقون بين النوعين في وجهات النظر، ويكون الاحترام للذكور والإناث، ويحيرون حياة النوع الذي ينتمون إلي، وأيضاً تنشئة أطفال يتخبرون أدوار حياتهم في المستقبل، ليس على أساس الترميمات (من أي نوع)، بل على أساس مواطن قوتهم الشخصية ورغباتهم. قد تساعدك الإرشادات التالية على تحقيق هذه الأهداف:

● تذكرى أن وجود اختلافات نظرية بين الذكور والإناث لا يعنى مطلقاً أن أحد النوعين أفضل من الآخر أو أسوأ منه، أو أقوى أو أضعف منه. إن الاختلافات تعمل على الإثراء، أما التماثل فيعمل على تنامي الغباء والحماسة. فليتبين أطفالك أيضاً هذه المواقف.

● عاملى أطفالك على أنهم أفراد، فعلى حين أن لدى الذكور، بشكل عام، عضلات وميول عدوانية، فهناك من الإناث من كدئهن أيضاً عضلات ومن هن أكثر عدوانية. فإن كان لديك بنت لها سمات ذكورية، أو ابن له سمات أنثوية، لا تقلقى من شأن هذا أو تسخرى منه. تقبلى الطفل كما هو.

● عدلى من التطرف: لا يعنى تقبل طفلك كما هو عدم استعمال الحكمة من أجل إحداث بعض التغييرات. إن كان طفلك شديد العدوانية، علمبه كيف يتحكم فى نفسه، وإن كان شديد السلبية شجعيه على أن يكون أكثر توكيداً لذاته.

● تخيرى من اللعب ما يحبه الطفل ويستفيد منه، لا لعباً تحاولين بها خلق نغمة أو كسر نغمة. إذا استعمل الطفل لعبة ما بأسلوب لا تتوقعينه تقبلى ذلك (يختلف استخدام البنات والأولاد للعب، كما يختلف الاستخدام من طفل لآخر من نفس الجنس).

● لا تقمى فى مصائد التمييز بين النوعين لا شعورياً. لا تقولى لابنك الصغير حينما يبكى أن عليه ألا يبكى مثل البنات، وتقومين باحتضان أخته إذا بكى. لا تحدى امتداحك لابنتك بالثناء على جمالها، ولابنك بالثناء على قوته. يمكنك قول هذا فى الوضع المناسب، إلا أن عليك أيضاً أن تمدحى ابنك لكونه لطيفاً مع أخته، وابنتك لأنها تقذف بالكرة جيداً. لا تفعلى هذا من أجل تحويل الدور الجنسى لطفلك. بل لأن شخصية الطفل مكونة من أوجه عديدة تحتاج جميعها إلى الرعاية والتنمية.

● لا تحاولى إصدار أحكام تمييز على المهارات والأدوار الحياتية المختلفة. إذا شعر أطفالك أنك تعتقد أن رعاية الطفل وظيفة لا تلقى قدراً كبيراً من الاحترام، فلن ينظروا إليها باحترام فى المستقبل. وإذا تركت لديهم الانطباع أن العمل المكتبى أكثر قيمة من واجبات الأمومة أو الأبوة، فلن يضيفوا كثيراً من القيمة على الأخيرة.

● وزعى المهام المنزلية وفقاً للمقدرات والاهتمامات والوقت المتوافر، وليس وفقاً للأهواط المكونة مسبقاً، أو من أجل كسر هذه الترميطات. ينبى هذا أن من يجيد طير الطعام يترك له هذا. إلخ، وإذا كان لدى أحد الوالدين وظيفة لا تستهلك وقتاً طويلاً خارج المنزل، أو كان لا يعمل، فعليه قضاء وقتاً أطول مع الأولاد، ويعطى الطرف الآخر الأولوية لقضاء وقت معهم لدى توفر هذا يمكن أيضاً تدوير المهام التى لا يريد أحد القيام بها، أو تكليف أحد الأفراد بها فى الترو واللحظة بالتوافق.

● أعطى النموذج: قررى أياً من الصفقات الذكورية والأنثوية ترضى وزوجك عليها القيمة الأكبر وحاولا غرسها فى نفسيكما وفى أطفالكما، كونى نموذجاً للأدوار النوعية التى تريدين لأطفالك أن يتبنوها. فقد يكون إعطاء ابنك عرائس ليلعب بها أقل أثراً بكثير فى تعلمه من وجود أب له يصدق عليه الرعاية. لن يكون

لإعطاء ابنتك مضرباً وكرة أثراً في تطوير مقدراتها الجسدية كرويتها لك وأن تمارسين الرياضة. إن صغار الأطفال يطورون هوية النوع جزئياً عن طريق اللعب مع من هم من نوعهم وذلك من خلال التماهي معهم وأيضاً من خلال تماهيهم مع الوالد أو الوالدة تبعاً لنوع الطفل، وإذا لم تكوني واثقة من دررك الذي تؤديه فلن يثق هم في أدوارهم.

### الانتقال إلى النوم على سرير عادي:

« ننتظر مقدم طفلنا الجديد خلال ستة أشهر . كيف يمكننا أن ننقل طفلنا من النوم في سرير الأطفال إلى النوم في سرير عادي؟ ..»

– يعتمد هذا على عمر الطفل وحجمه، وليس على أن ثمة مولود جديد في الطريق . القاعدة المعمول بها هو أنه إذا كان طول الطفل حوالي ٩٠ سم، أو إذا كان بإمكانه التسلق خارج السرير، يصبح معداً للنوم في سرير عادي . بإمكان بعض الأطفال من ذوي القدرات الخاصة على الحركة والتسلق خارج أسرتهم . قبل أن يبلغ طولهم ٩٠ سم، على حين لا يحاول البعض هذا أبداً .

إذا شعرت أن طفلك ليس مستعداً بعد لهذه النقلة، ولن يكون مستعداً لها لدى وصول الطفل الجديد، اشترى سرير أطفال آخر يمكن تحويله إلى سرير للأكبر سناً . ويمكن بهذه الطريقة نقله إلى سرير أطفال جديد الآن دوغما شعور منه أن الطفل الجديد قد أخذ مكانه .

وحينما ينمو بقدر كاف حولي السرير إلى سرير للكبار . إلا أن عليك أن تحاذي لإمكان تسلقه خارج السرير بأن تجعلى غرفته آمنة وخالية من المخاطر مثل النوافذ المفتوحة والمراوح الكهربائية . قومي بإغلاق الباب عليه، وإن خفت ألا تسمعيه وفري جهاز «إنتركوم» وإذا كان الطفل لا ينام بعمق أو يسقط من على السرير، قومي بتركيب حاجز وقائي للسرير .

إن كان طفلك الأول يستطيع الفهم، أخبريه أنك ستشترى له سريراً خاصاً به وأن المولود الجديد لن يستطيع استعماله لأنه سرير صبي كبير . أشركيه في عملية الاختيار إن كان هذا ممكناً، أو اجعليه يختار فراش السرير الذي ستقل إليه . اجعلي

من انتقاله إلى سريرهِ الجديد مناسبة سعيدة بمنحك إياه لعبة جديدة مغلقة تغليفاً احتفالياً تشاركه سريرهِ، وأيضاً أضيفى بعض اللمسات الجمالية التي تناسب من هم أكبر سناً على الغرفة. ومن الأفضل فك سرير الوليد الصغير وإخفاؤه لعدة أسابيع ولا تجعليه معداً حتى قرب موعد الولادة، وبهذه الطريقة لا يشعر الطفل بالافتقار المباشر. ويمكن للمولود أن ينام فى المهد أو فى عربته للأسابيع الأولى؛ ويمنح هذا الطفل الأكبر فسحة من الوقت للتكيف مع التغيير حينما يحين موعد نوم المولود فى السرير اشرحى للطفل الأكبر أن الوقت قد حان لإعداد السرير القديم لأخيه أو أخته. لا تطلبى إذنه بالاستعمال لأنه إن أجاب بالنفى ستواجهك مشكلة كبيرة. اطلبى منه مساعدتك فى تعليق بعض اللعب على السرير أو فى اختيار بعض الصور لتزين ركن الغرفة التى يوضع به سرير المولود.

#### مشاهدة التلفزيون:

« أشعر بالذنب لأننى أترك ابنتى مع برنامج «شارع السمس» أثناء اعدادى وجبة الغداء، إنها تحبه، إلا أننى أقلق من إدمانها مشاهدة التلفزيون...»

— قلقك مشروع، يشاهد الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين واثنتى عشر سنة التلفزيون بمعدل ٢٥ ساعة فى الأسبوع طبقاً للاحصائيات. إن أصبحت ابنتك من هؤلاء فإن هذا يعنى أنها ستكون قد قضت ١٥,٠٠٠ ساعة ملتصقة بالشاشة حينما تفرغ من دراستها الثانوية، أى بفارق ٤,٠٠٠ ساعة زيادة عن عدد الساعات التى قضتها فى المدرسة، تشير الأبحاث أنه إن لم يتم إخضاع مشاهدتها للتلفزيون للرقابة الشديدة، فتكون قد شاهدت ١٨,٠٠٠ جريمة قتل وعدداً لا يحصى من الجرائم بدءاً من السرقة إلى الاغتصاب والتفجيرات والضرب والممارسات الجنسية العارضة. ستكون أيضاً قد أصبحت الهدف البرئ لـ ٣٥٠,٠٠٠ إعلان تجارى تحاول جعلها (من خلالك) تشتري بضائع ذات قيمة مشكوك فى أمرها.

كما أن للإكثار فى مشاهدة الأطفال للتلفزيون مضاراً أخرى حيث يرتبط به البدانة وضعف الأداء الدراسى. أيضاً، ونظراً لأنه يقلل من التفاعل بين أفراد العائلة، فقد يتدخل سلباً فى الحياة العائلية، والأسوأ من هذا كله، أنه يخلق صورة مشوهة

وغير دقيقة عن العالم ويشوش النظام القيمي الذى يتطور لدى الطفل بحيث يرمى معايير للمعتقدات غير متقبلة فى العالم الواقعى .

وبرامج الأطفال الذى يقدمها التلفزيون غير مناسبة لهم ( تتسم أفلام التلفزيون بالعرف مثلًا ) ، رغم وجود استثناءات . ورغم هذا لا يوصى بمشاهدة التلفزيون لمن تقل أعمارهم عن الأشهر العشرة لأن شاشة التلفزيون بالنسبة لهم ليست أكثر من مونتاج للأضواء والألوان الآسرة المشوشة .

حينما تجدى ابنتك مستعدة فعلاً للتلفزيون ( تتقافز لدى رؤيتها شخصية محببة أو سماعها نغمة مقدمة برنامج تحبه ) ، حددى مشاهدتها بعرض واحد غير تجارى وذى قيمة . عليك أيضاً أن تحدى مشاهدتها له حينما تكبر . قد يكون هذا صعب التنفيذ إذا كان فى العائلة من يشاهد التلفزيون طوال الوقت . إن المدى الذى يركز فيه الطفل اهتمامه عادة ما يكون شديد القصر ، ولذا فقد تشاهد ابنتك جزءاً صغيراً جيداً ثم تفقد اهتمامها ، أو قد تشاهده فى لحظات متفرقة . ويختلف الأمر إذا كان التلفزيون يعمل طوال الوقت ، سوف تفتقده حينما يتوقف . حاولى عدم استعمال التلفزيون أثناء الوجبات وإلا لن يكون ثمة مجال للتفاعل الأسرى .

قاومى ، قدر الإمكان ، إغراء استخدام التلفزيون جليساً لابنتك . بدلاً من ذلك ، شاهديه معها وشاركى فى المشاهدة بأن تشيرى للأشياء المألوفة وتذكرى لها أسماءها ، أيضاً اشرحى لها ما يحدث ، وإذا استخدمت مشاهدة الطفلة للتلفزيونة لإلهائها أثناء قيامك بعمل ما ، حاولى أن تكونى بقربها كى تستطيعى التعلق على بعض ما يحدث من حين لآخر .

بدلاً من الاعتماد على التلفزيون تسلية بصرية / سمعية وحيدة لابنتك ، حاولى تشغيل بعض الشرائط والتسجيلات السمعية لإثارة خيالها ، وأيضاً إمدادها بأنشطة موسيقية كثيرة . ادعى مجموعة بشرائط فيديو منتقاة بعناية من أجل التحكم فيما تشاهده الطفلة .

### النشاط غير العادى المفروض:

« تتحرك ابنتى اليوم بطوله بين الحبو والمشى والتسلق .. أخشى أن تصبح مفرطة

النشاط .. »

- لا داع للقلق، إن ما يبدو للأشخاص غير ذوى الخبرة أنه نشاط زائد غير عادى قد يكون فى غالب الأحوال نشاطاً عادياً. فقد تمكنت ابنتك، بعد شهور عديدة من الإحباط، من الحركة ببذل جهد كبير. لا عجب إذا أن تنطلق وتجرى وتمشى وتتسلق وتستغل كل فرصة مهيئة لها.

إن النشاط المفرط الحقيقى، والذي يطلق عليه رسمياً «اضطراب ونقص فى التركيز مع نشاط مفرط Attention Deficit Disorder with Hyperactivity» يشيع بين الصبية أكثر من الإناث بنسبة ١ : ١٠، ويتصف بنشاط مفرط غير مناسب وغير منتج، وأيضاً بقصر مدى التركيز، وبالاندفاع، وهذه الصفات شائعة بين صغار الأطفال، إلا أنها حينما يتجاوز الحدود لدرجة تفويضها فاعلية الطفل وحركته تكون دلالة على وجود مشكلة.

إذا استمر السلوك المفرط فى النشاط من دون اتساع فى المدى الزمنى لتركيز الطفلة وهى تنمو، استشيرى الطبيب، إذ إن ثمة عدة طرائق للتحكم فى مثل هذه المشكلة.

تأكدى فى هذه الأثناء أن ابنتك تنال القدر الكافى من الراحة حيث يميل الطفل المرهق إلى الإسراع، لا الإبطاء. اجذبها إلى ممارسة أنشطة هادئة مثل قراءة الكتب أو حل الألغاز أو التعرف على الأشكال؛ لكن تذكرى دائماً قصر مدى اهتمامها وان هذه الألعاب تستوجب مشاركة الكبار فيها. حاولى تجربة حمام دافئ حينما يزداد نشاطها إلى حد عدم استطاعتك التحكم فيه. تأكدى أيضاً من حسن تغذيتها وأن نسبة السكر غير مرتفعة فيه لأن السكر يتسبب فى زيادة نشاط بعض الأطفال.

### النزوع إلى الرفض؛

«منذ أن تعلم ابنى هز الرأس وقول كلمة «لا» وهو يستجيب لكل شىء بالنفى، حتى للأشياء التى أعلم أنه يحبها..»

- لقد بدأ ابنتك يكبر، ومع هذه النقلة يحدث النسق السلوكى الذى ستشاهدين منه الكثير خلال العام القادم، أى «النزوع إلى الرفض»..»

والنزوع إلى الرفض هو جزء عادي وصحي في نمو الطفل الصغير، إنها المرة الأولى التي يستطيع فيها الطفل أن يكون نفسه وليس وليدك المطيع، وأن يفرض بعض القوة ويختبر حدوده ويتحدى السلطة الأبوية. والأهم من هذا كله هو مقدرته على التعبير عن آرائه بوضوح وتمييز. وقد اكتشف أن الرأي الأكثر تأثيراً هو قول «لا».

من حسن الحظ ألا يعنى النزوع إلى الرفض «لا» القوية التي يعبر عنها. وفي الواقع، فقد لا يعنيها مطلقاً مثلما يحدث ويستجيب بـ«لا» للشيء الذي يريده. إن تعلم قول «لا» وهز رأسه مهارات مثل النهوض والخطو، وعليه ممارستها حتى لو كانت غير مناسبة. ويهز الأطفال وعوسهم بالنفى قبل هزها بالإيجاب بوقت طويل، وليس لهذا علاقة بالنزوع إلى الرفض، بل إن هذه الحركة أسهل وأقل تعقيداً ولا تتطلب كثيراً من التنسيق.

يمكن أحياناً تخشى هذا النزوع باستعمال بعض الحيل اللفظية من جانبك بحيث لا توجهي له سؤالاً يستدعي هذه الإجابة. بدلاً من «هل تريد تفاحة؟» اسأليه «هل تريد تفاحة أم إصبع مرز؟.. إلخ»؛ تذكرى أن بعض الأطفال سيحبون حتى على أسئلة الخيارات العديدة بـ«لا».

قد يلجأ الطفل في شهره الثاني عشر إلى استعمال هز الرأس وقول «لا» مصحوبة بالصراخ والبكاء. تجاهلي ذلك، وسينسى الطفل هذا السلوك بمرور الوقت.

قد يستمر هذا السلوك عاماً آخر على الأقل قبل أن يختفى. أفضل وسيلة لجابهة هذه الفترة العاصفة هي عدم التركيز على هذا السلوك الرافض، فكلما زاد اهتمامك، سمعت لاءات أكثر.

أمور من أهم معرفتها:

حفظ الطفل الصغير:

«أولى الكلمات وأولى الخطوات»، ومع هذا الإنجاز تصبح لعبة عملية التعليم أكثر إثارة. فالعالم ينمو أمام الطفل في قفزات. امنحى الطفل الفرصة لاكتشاف هذا العالم والتعلم، وأعلى من قدر نموه الاجتماعي والجسماني والعقلي والعاطفي المستمر. حاولي إتاحة ما يلي له:

● مساحة آمنة يسير فيها داخل المنزل وخارجه: لا تستعملى عربة الطفل أو حاملة الأطفال إلا فى حالة الضرورة القصوى. شجعى الطفل على المشى كثيراً تحت المراقبة الشديدة لتحاشى المخاطر، خاصة خارج المنزل، أما بالنسبة للطفل الذى لم يتمكن بعد من المشى جيداً، ضعى بعض الأشياء الجذابة بعيداً عنه لحفزه على النهوض أو التجوال.

● مساحة آمنة للتسلق تحت المراقبة: يولع الأطفال بتسلق الدراجات والمزاج ومحاولة الصعود على المقاعد المنخفضة أو النزول من أسرتهم. دعيه يفعل هذا مع وجودك بالقرب منه.

● التشجيع على النشاط الجسدى: قد يحتاج الطفل غير النشط بعض التحايل كى يصبح أكثر نشاطاً. حاولى أن تبحشى وتحمى بنفسك وأن تحدديه كى يجبر خلك ويلحق بك. كى تشجعى الطفل على التحرك بعيداً عنك ضعى بعض الألعاب أو الأشياء المفضلة بعيداً منه وتشجيعه على الوصول إليها. قد يحتاج الطفل الذى يملكه الخوف إلى عون معنوى وجسدى. حاولى إقناعه بالمشاة، لكن لا تجبريه أو تهرئى منه لعدم محاولته. تسلقى آلات التزلج واهبطى من عليها وأنت تحملينه حتى يشعر بالارتياح إليها ويحاول هو. أمسكى بيد الطفل المتردد وسيبرى معه. تأرجحى معه على أرجوحة الكبار إلى أن يتمكن من الصعود وحده على أرجوحة الأطفال.

● محيط متنوع: يصيب الملل الطفل الصغير الذى لا يشاهد سوى المنزل والسيارة والسوبر ماركت. ثمة عالم مثير خارج المنزل يجب أن يشاهده الطفل يومياً. اصحبى الطفل لتنزه فى الملاعب والحدائق والمتاحف الواسعة التى تتيح للطفل الحركة، هذا بالإضافة إلى أن الرسوم والتماثيل تسحر الأطفال. اصحبيه إلى المطاعم ومحلات الحيوانات الأليفة والمراكز التجارية والشوارع المزدهمة بالمحلات والناس.

● ألعاب دفع وجذب: تمد مثل هذه الألعاب الطفل الذى بدأ المشى لتوه بالتدريب والثقة والدعم الجسدى. قد تساعد الألعاب التى يركبها الطفل وساقه على جانبيها (الخصان اللعبة) ويدفعها بقدميه، الطفل على المشى، رغم أن هناك من الأطفال من يجيدون المشى بمفردهم أكثر سهولة. يعوق استعمال المشاية فى هذه المرحلة المشى.

● **مواد إبداعية:** تمد «الشخطة» بالطباشير الملون الطفل الذى بلغ عامه الأول بمتعة كبيرة. قومي بثبيت ورقة على المنضدة أو على الأرض بشرط لاصق. اسحبى الألوان الإدرازية فوراً إذا استعملت فى غير موضعها أو إذا قرر الطفل مضغها لا تسمحي بأقلام الرصاص أو الخبر إلا تحت مراقبة شديدة لأن أطرافها الرفيعة قد تؤدى إلى كارثة فى حالة سقوط الطفل عليها. وقد يكون الرسم بالإصبع متعة لبعض الأطفال. أمدية أيضاً بالألعاب الموسيقية العذبة، يمكن للطفل تجربة العزف بملعقة خشبية أو معدنية على ظهر وعاء إذا قمت بالتجربة أمامه.

● **فصل الأشكال وترتيبها:** يتعلم الأطفال التعرف على الأشكال (الدائرة والمربع والمثلث والمكعب) قبل تمكنهم من النطق بهذه الألفاظ بوقت طويل ويكون بوسعهم وضعها فى الخانات الخاصة بها فى ألعاب ترتيب الأشكال. تُعلم هذه الألعاب أيضاً المهارات اليدوية وتمييز الألوان أحياناً، إلا أن عليك أن تعلمى أن الطفل بحاجة إلى المساعدة وإجراء كثير من التجارب أمامه حتى يتمكن من هذه المهارة.

● **ألعاب المهارات:** أى الألعاب التى تتطلب قلبها وليها ودفعها وضغطها وجذبها. وهى تساعد الأطفال على استعمال أيديهم بأساليب متنوعة. قد يحتاج الطفل إلى شخص كبير يمارسها أمامه قبل أن يتمكن منها. إلا أنه بمجرد التمكن منها فستمدده تلك الألعاب بفرصة اللعب المركز لعدة ساعات.

● **ألعاب الحمام المائية:** تعلم هذه الألعاب مفاهيم كثيرة وتتيح متعة اللعب بالماء من دون إحداث فوضى ورشاشة على الأرض والأثاث. بانير الحمام أيضاً مهياً لنفخ الفقاقيع، قدمى له النموذج فى البداية.

● **اتباع القائد:** يبدأ الأب بالتصفيق ثم تتبعه الأم ويشجع الطفل على المحاكاة. ثم يحرك الأب ذراعيه وتتبعه الأم... إلخ. بعد وهلة سيتبع الطفل القائد من دون حفز، وستتمكن من القيادة بنفسه بعد وقت قصير.

● **الكتب والمجلات أو أى شيء يعجوى بصورها:** وجود صور الحيوانات والشخصيات المختلفة فى الكتب والمجلات يتيح للطفل فرصة التعرف عليها. شاهدى مع طفلك كتباً عديدة

واقربنيها له أثناء اليوم. لن تتعدى كل فترة قصيرة بالطبع عدة دقائق نظراً لقصر مدى انتباه الفل الصغير، لكن مجموع تلك الفترات معاً سيبنى أساساً للتمتع بالقراءة فيما بعد.

● **مواد لألعاب المحاكاة:** لعب من الأطباق وأدوات المطبخ والأطعمة الزائفة والمنازل والشاحنات والسيارات وأحذية الكبار والوسائد والأرائك.. أى شيء يمكن للطفل أن يحوله إلى عالم خيالي خاص به. تُطوّر هذه الألعاب المهارات الاجتماعية التنسيق الحركي (إلباس الملابس وخلعها، ضرب البيض، أو طهو المرق.. إلخ) والإبداع والخيال.

● **الصبر:** قد يستطيع الطفل في هذه المرحلة اللعب ببعض الألعاب لفترات ممتدة، إلا أنك حينما تحاولين قراءة إحدى القصص عليه أو شغله بألعاب أخرى تجددين أنه لا يستطيع الجلوس من دون حركة لأكثر من خمس دقائق. تفهمي تلك الحدود ولا تيأسي إذ سيتسع مدى تركيز الطفل تدريجياً.

● **التصفيق والمديح:** حينما يتمكن الطفل من مهارة جديدة، صفقي له. فالإنجاز يدخل عليه الرضا، إلا أنه يعني أكثر حينما يشعر الطفل أن الآخرين يعرفون هذا.

#### الامان..مرة أخرى؛

تاكدي من استمرار يقظتك واحتياطات الأمان حينما يدخل الطفل عامه الثاني. أيضاً تذكري أن الطفل سيمكن من التسلق بمهارة بعد وقت قصير، إن لم يكن قد تمكن من هذا بالفعل، ويعني هذا أن عليك إغلاق جميع الدواليب بالمزاليح والمفاتيح حتى لا يلحق الطفل الضرر بنفسه وبسرعة كبيرة. تنبهي أيضاً إلى ما يمكنه الوصول إليه. ليس فقط بالوقوف على الأرض بل إنه قد يتسلق أحد المقاعد المنخفضة، احتفظي بكل ما تخشى منه على الطفل بعيداً عن متناوله، اعلمي أيضاً أن الطفل يتمتع في هذه السن بسعة الحيلة والدهاء ليصل إلى ما يريده، فقد يعتمد إلى تكويم الكتب أو الوقوف على أحد الكراسي المنخفضة أو إحدى اللعب الضخمة. تأكدي أيضاً من متانة كل شيء يمكن للطفل تسلقه بحيث يستطيع تحمل ثقله، استمري في

تنبهه إلى الحدود، لكن لا تعتمد أن الطفل سيتذكر اليوم، ما لفت نظره إليه أمس.

### بشأن اللبن .. مرة أخرى

عليك أن تستعملي لبناً مبسترأً كامل الدسم لدى فطام الطفل أو قرب فطامه . يحصل الطفل على كفايته في هذه المرحلة بإعطائه قدر ثلاث فنجانين من اللبن يومياً . عايرى هذا المقدار واحتفظي به في الثلاجة ، اخلطي بجزء منه بعض أطعمة الطفل المناسبة . إذا تناول الطفل هذا القدر مع عدم سكب الكثير منه يكون الطفل قد حصل على كفايته اليومية . إذا بقي منه الكثير ، أو سكب قدر كبير منه لعدة أيام متواصلة عوضى الطفل عن الكالسيوم بالتالى :

● إن كان الطفل يتناول نصف المقدار يومياً أضيفى إلى هذا القدر نصف فنجان من اللبن الجاف خالى الدسم وملعقة صغيرة من الكريمة الخفيفة . إذا كان الطفل يتناول قدر ٢ فنجان أضيفى ثلث كوب من اللبن الجاف خالى الدسم وملعقة صغيرة من الكريمة الخفيفة .

● انتقلى إلى اللبن المضاف إليه الكالسيوم والذي يحتاج الطفل إلى قدر أقل منه ( ٢ فنجان بدلاً من ثلاثة يومياً ) للوفاء باحتياجاته من الكالسيوم . أضيفى ملعقة صغيرة من الكريمة الخفيفة .

● أضيفى أحد الأصناف التالية إلى غذاء طفلك لتعويضه عن كل ثلث فنجان من اللبن لا يتناوله : حوالى ١٥ جم جبن قليل الدسم أو ٢٠ جم جبن شيدر أو ربع فنجان زبادى أو ٢٠ جم عصير برتقال مضاف إليه الكالسيوم .