

الفصل الثالث

الصحة النفسية للرضيع

أهمية مرحلة الرضاعة :

تعتبر فترة الرضاعة (من الميلاد حتى نهاية العام الثاني) من أهم المراحل في حياة الإنسان. فيها يكون الطفل غصا من النواحي الجسدية والعقلية والنفسية. وفيها يكون شديد إقبالية للتأثر بالعوامل المختلفة المحيطة به. الأمر الذى يبرز أهمية فترة الرضاعة على تكوين شخصية الطفل بصورة تترك طابعها فيه طوال حياته، وتجعل تربيته فى هذه المرحلة أمراً يستحق العناية البالغة.

أهمية هذه المرحلة:

إن تلبية حاجات الطفل النفسية فى مرحلة الرضاعة تتطلب وعياً من الوالدين ولاسيما الأم، ومعرفة بالعوامل التى تؤدى إلى استقراره، وتدعم شعوره بالقبول والثقة بالنفس، حتى يمكنه الاطمئنان إلى هذا العالم الكبير من حوله، وتساعد على التكيف مع الظروف المتغيرة على نحو مسرف فى كثير من الأحيان، فى هذه المرحلة، وفى المراحل القادمة.

إن إعداد هذه البراعم الصغيرة فى هذه المرحلة لا يجب أن يتم عشوائياً، لينمو بأى شكل، بل ينبغى أن يُوجَّه والوالدان، ولايمان الأم إلى الطريق المضى الذى يساعد على إشباع الحاجات النفسية للطفل فى هذه المرحلة الدقيقة من حياته.

الأمومة الطبيعية.. والصحة النفسية للرضيع [الحاجات النفسية للرضيع]

الطفل البشرى - بمجرد ولادته - أشد أنواع المخلوقات حاجة إلى رعاية أمه، ومن أجل هذا يعتبر من الوجهة النفسية وحده واخدة مع أمه لا يجوز فيها الانفصال.

- حاجة الطفل إلى الطمأنينة:

إن من أهم الحاجات النفسية للطفل هى الحاجة إلى الطمأنينة. ومن المبادئ المقررة التى قد سمعت بها كل أم أن «الوقاية خير من العلاج» على الأم الاهتمام بالحاجات النفسية للطفل تطبيقاً لهذه الحكمة.. وذلك لأننا نعرف الآن - عن طريق الدرس والتجربة أن:

النظرة السليمة للحياة، والقدرة على ضبط النفس، ومعالجة الأزمات بحكمة هادئة، وما إلى ذلك من الخلق السليم الذى نتمناه فى كل مواطن، كل هذا لا يعرف طريقه إلى شخصية الفرد بعد تمام

نضجه، وإنما تبدأ نواته قبل خروج الطفل إلى هذا العالم بتسعة أشهر، أي عند بداية الحمل ثم يطرد النمو في هذه النواة خلال مرحلة الطفولة المبكرة التي تبدأ من الميلاد مباشرة.

لذلك :

فأهم نصيحة للأم الحامل والتي يحرص الطبيب على إسائها للأم التي تنتظر طفلها أن تعيش في هدوء، وتتجنب الأزمات النفسية على قدر المستطاع حرصاً على الصحة الجسمية والنفسية للطفل الذي سوف يكون.

وتقدم الطفل في النمو الجسمي والنفسي، والنمو العام لحوانه مرتبط بمقدار العناية التي يلاقيها، وهو حديث الولادة، من شخص أمه، لا من أي فرد آخر.

- حاجة الطفل النفسية. . والرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية هي الأداة الرئيسية التي توفر للطفل أول الحاجات النفسية، وهي الشعور بالطمأنينة.

ولذا كانت الأمومة الطبيعية، ضرورة حيوية لصحة الطفل الجسمية والنفسية والعقلية معاً، ومنهما توفر للطفل من أساليب الأمومة الصناعية والغذاء الصناعي خلال العام الأول من حياته، فكل هذا يعجز عن توفير

الشعور بالطمأنينة، وهو أهم الحاجات النفسية للطفل في هذا السن، وأساسى بل سر رضاه وبخاصة في الحياة فيما بعد.

- الحالة النفسية للأم . والرضاعة الطبيعية:

وحيث إن الطفل يفهم عن طريق الإحساس كما ذكرت أنفأ، ومن ثم كان من الضروري أن تراعى الأم حالتها النفسية، فإن اضطرابها ينتقل إلى الطفل ويحسه دون شعور منها.

وقد يتأثر لبنها، وأحياناً يختفى كلية، فيحرم الطفل من الغذاء الرئيسى المفضل، ومن اللذة التى يستمتع بها خلال الرضاعة، ومن الطمأنينة التى هى عماد حيويته فى هذه الفترة.

لذلك:

١- فإن الأم الحكيمة تضع مطالب طفلها فى المرتبة الأولى من الأهمية: ولا تسمح لأى شىء أن ينتقص من راحتها النفسية

وإذا أُلجأت الظروف للأم إلى الإقامة بين عائلة يتعدد أفرادها، فيجب أن تقوم على رعاية حاجات طفلها بمفردها ولا تسمح لأى شخص أو أى فرد - مهما يبدو من استعداد بعض أفراد العائلة بمعاونتها.

عوامل توفير الصحة النفسية للرضيع:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة - إلى الحب والحنان، كما يحتاج إلى الطعام والنوم.. ويحتاج أيضا إلى رعاية بدنية خاصة ومتابعة النمو الجسمي والنفسى..

وكذلك يحتاج إلى جو أسرى هادئ مستقر يشعر فيه بالحب من الجميع. كما أنه يحتاج إلى أن يسهم ويلعب مع الأطفال الآخرين في أنشطتهم. ويجب أن يكون عضوا في جماعة الأصدقاء من الأطفال.

وتستطيع الأم بما تتمتع به من حنان أن تكون خير عون لطفلها عن طريق التدريب والرعاية المستمرة؛ وأن يتعود على العادات الطيبة للأطفال، حيث الأكل والنظافة والعناية الشخصية.

وكذلك الأب يستطيع بالتوجيه، والصبر أن يكون خير عون لأبنته لإدماجها في الحياة العامة العادية. ولكن هذه العناية لا يجب أن تتعدى الحد المعقول وإلا أصبح الطفل مدلا لا يعتمد على نفسه أبدا.

وتتحقق الصحة النفسية للرضيع بما يأتي:

- منح الطفل الحب المستنير المثمر.
- إتاحة الفرصة للطفل للاعتماد على نفسه يزيد من ثقته بنفسه:
- تجنب الغضب لهفوات الطفل.

- تشجيع الطفل على التفكير المستقل وعلى اتخاذ المبادرات.

- توفير الجو الهادئ المستقر فى الأسرة.

- توفير العلاقة الطيبة بالأم.

- توفير المكان المتسع الذى يستطيع أن يتحرك فيه بسهولة:

الصحة النفسية.. لطفل الحضانة:

تعريف مرحلة الحضانة:

مرحلة الحضانة هى السنوات الأولى من حياة الفرد من السنة الثانية حتى السادسة وهى أيضا مرحلة الطفولة المبكرة، وتسبق دخول الطفل المدرسة الابتدائية وتتميز بأنها خليط من الاعتماد على الأم وبين محاولة الاستقلال عنها.

أهمية مرحلة الحضانة:

تعتبر مرحلة الحضانة من أهم مراحل نمو الطفل لأنها تتعلق بنمو الطفل من كافة النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وذلك للأسباب الآتية:-

١- لأنها مستهل الحياة:

تعتبر مرحلة امتداداً وتكملة لمرحلة الجنين، ولذلك فهى مرحلة تمهيدية لما يتلوهها من مراحل النمو، أو بالأحرى فهى الأساس الذى تركز عليه حياة الفرد من المهد إلى أن يصبح كهلاً.

وقد أثبتت البحوث الحديثة بأن أسس الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد، والنموذج الذى يحتذىه الطفل فى منهج شخصيته إنما تبدأ فى مرحلة الحضانة وبعد هذه المرحلة يكون النمو فى الواقع امتداداً أو تعديلاً وتحسيناً للنموذج الأسمى الذى تشكلت به شخصية الطفل.

٢ - لأنها فترة حساسة:

إن فترة الحضانة فترة المرونة والقابلية للتعلم وتطور المهارات:

١ - مرحلة الحضانة فترة النشاط الأكبر والنمو العقلى الأكبر حيث ينمو مخ الطفل بمعدله فى السنة الأولى، ثم يقل معدل نموه نسبياً وبالتدرج بعد ذلك وهذا النمو السريع فى جهاز الطفل العصبى يقترن بدرجة كبيرة من المرونة وقوة هائلة على التعلم، وقابلية شديدة للتأثر بمختلف المؤثرات، وما يتصل به من عوامل التربية المتعددة.

٢ - فى الفترة الحساسة من حياة الطفل، تلعب البيئة دوراً حيوياً وتكون عاملاً جوهرياً فى تكوين شخصية الطفل. فإذا توفرت للطفل البيئة الخاصة الغنية، التى تستثير الإنباه، وتغذى حب الاستطلاع، وتدفع على النشاط، وتيسر له أن يعبر عن قدراته المنبثقة وقواه الإبتكارية.. فإنه يسير قدماً فى اكتساب المهارات والمعلومات.

٣ - لأنها مرحلة الخبرات والابتكارات الأولى:

إن نشاطات الطفل وخبراته المبكرة تلعب دورًا كبيرًا في تكوين شخصيته وأخلاقه. وذلك لأن خبرات الطفل الأولى لها أهميتها البالغة في حياته لأنها تترك آثارها على جهازه العصبى، وتظل تؤثر دائمًا على جميع خبراته التالية وتجربها إلى نفس الاتجاه الذى درجت عليه.

مما سبق: وضحت تماما أهمية مرحلة الحضانة فى تشكيل شخصية الطفل، وفى توجيهها نحو الصحة أو المرض، نحو السواء أو الاعتلال، نحو الخير أو الشر.

لذلك: يجب أن تحظى تلك المرحلة باهتمام خاص وبكل أوجه الرعاية والتربية الممكنة على المستوى الأسرى والحكومى.

متى يحتاج طفل الحضانة استشارة الطبيب النفسى؟

إذا ظهرت الأعراض التالية على الطفل كلها أو بعضها:

- ظهور توتر شديد وخوف، والاستجابات بالثورة والصراخ نحو المضايقات.
- الدوافع العدوانية أو التخريبية، وإحساسه بالعداء نحو المحيطين، وعدم الطاعة.
- انطواؤه وعدم إحساسه بالسعادة وعدم الضحك أو الابتسام.

● أدلة على إحسانه بالقلق: الصراخ، العنف، البكاء، وفقدان الشهية للطعام.

● ظهور أفعال متكررة: الاهتزاز إلى الأمام وإلى الخلف.. أو غيرها.

عوامل توفير الصحة النفسية لطفل الحضانة

تعتبر مرحلة الحضانة من أهم المراحل في حياة الطفل، إذ يتحدد خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها الطفل فيما بعد.. لذلك ينبغي أن نفهم احتياجاته النفسية ونساعده على أساس التوعية الصادقة والرعاية الراشدة على إشباع هذه الاحتياجات لكي ينمو نموا سليما من الناحيتين الجسمية والنفسية. وهذه العوامل هي:

الصحة الجيدة:

فالعقل السليم في الجسم السليم، والطفل صحيح البنية الممتلئ حيوية ونشاطا يستطيع أن يواجه المشكلات اليومية ويحلها بسهولة، ويستطيع أن يقاوم القلق أكثر من الطفل معتل الصحة. كما أنه سيتمكن من أداء الواجبات المطلوبة منه بسهولة، ويشعر بقدرته وثقته في نفسه، وبالتالي يشعر بالطمأنينة.

الحب.. والطفل:

إن الحب للطفل هو الغذاء النفسى، الذى تنمو وتنضج عليه شخصيته. الحب المستنير الواعى الذى يبعث فى نفسه الإحساس

بالاطمئنان والثقة والأمن. فإذا نجح فيما يقوم به ينبغي أن نشجعه وإذا فشل ينبغي أن يلمس منا الهدوء والتشجيع على أن يعيد المحاولة من جديد. هذا النوع من الحب يجعله يشعر بالثقة في نفسه ومقدرته، قادرًا على مقابلة تحديات الحياة في فهم وعزم.

علاقة الأم بالطفل:

يعتبر حب الأم لطفلها وعلاقتها به حجر الأساس في توفير الصحة النفسية لطفل الحضانة. فالرضاعة من الأم والرعاية الكاملة لحاجات الطفل الأولية في السنوات الأولى تعطي الطفل بداية طيبة في الحياة، وتعيّنه على الاستمتاع إذا لقي النجاح كما تحميه من الانهيار إذا صادفه الفشل.

علاقة الأب بالطفل:

إن بيد الأب أن يجعل من وجوده في الأسرة عاملاً هاماً في تنشئة الأطفال على الولاء والإيمان والشجاعة و ضبط النفس والثقة بها، وذلك بخلق المناخ الملائم للأسرة، ويجعل من وجوده سبيلاً لكى يتعرف الصغار على ماله من صفات إيجابية يهمهم التعرف عليها والتوحد بها على تكوين شخصياتهم ونضجها.

العلاقات الأسرية السليمة:

العلاقة بين الوالدين، يجب أن تكون في حالة وفاق ومبنية على الاحترام المتبادل والتعاون في مواجهة مشكلات الحياة. بحيث يضع كل منهما الآخر في اعتباره دائما.. ويجب أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة قيمته واعتباره، بدون تفضيل أحدهما على الآخر.

فالكبير يعطف على الصغير ويساعده، والصغير يخدم الكبير ويستشيريه في جو من الود والتفاهم..

الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين:

الاختلاط يساعد الطفل على النمو الاجتماعي السليم، والتعاون، ويحميه من الانسحاق في الخيال والانحراف في التفكير. فوجود الطفل بين أقرانه ومشاركته لأبناء جيله في ممارسة الأنشطة يزوده بالطمأنينة النفسية التي يفتقدها في بيته ويعوضه خسارته في أسرته الصغيرة، بالكسب العظيم الذي يجنيه مع أسرة المجتمع الكبيرة. فيشعر بوجوده وإنسانيته نتيجة اندماجه في الحياة الاجتماعية المناسبة له حيث يلتقي بأبناء جيله.

فهم الحاجات النفسية للطفل فى كل مرحلة:

ينبغى أن يدرك الوالدان أهمية فهم الحاجات النفسية للطفل فى كل مرحلة والعمل على إشباعها فى الوقت المناسب لكى يتم تحقيق الصحة النفسية له.

فمثلاً: الطفل فى السنة الأولى: يحتاج إلى حماية تامة ورعاية كاملة من الأم. فإشباع هذه الحاجات توفر للطفل الإحساس بالارتياح والهدوء.

والطفل فى مرحلة الحضانه يحتاج إلى إشباع حب الاستطلاع الأمر الذى يساعده على تنمية قدراته الذهنية واللغوية..

الخاتمة

مما سبق يمكننا أن ندرك أهمية الحياة الانفعالية والذهنية والاجتماعية لطفل الحضانه. فحياة الطفل من جميع زواياها النفسية والجسمية متساوية فى الأهمية.. وتحتاج إلى الرعاية والاهتمام من البداية.

فإذا قام كل أم وكل أب بما تقتضيه منهما تنشئة الصغير على أساس التربية الصادقة والرعاية الرشيدة لحاجات الطفل، وقامت دار الحضانه ومشرفة الحضانه بدورهم فى المساهمة فى تحقيق الصحة النفسية لطفل الحضانه لتبدي لنا شعاع من الأمل بأن طفل اليوم سوف يكون أمل الوطن فى المستقبل.