

(٥)

النوم عند الأطفال

يشكل نوم الأطفال ميداناً خاصاً ، كما ينطبق نفس الشيء على أَرْفَهُم بالطبع . فإذا كان لديك ، ياميدتي ، طفل صغير ، فمن الطبيعي أنك ستستدعين طيب أطفال إذا بدأ نومه المضطرب يخلق المتاعب . أما إذا تبين أن السبب عاطفي ، فتصبح الحالة من اختصاص المحلل النفسي .

قاعدة رقم ١ :

• لا يبدأ الطفل في حداثة عمره في الإشارة إلى نفسه بكلمة ١٦١

واضحة إلا حوالى الثانية من عمره ولا يقول «أنا» بوضوح وقصد
إلا حوالى الثالثة. أما قبل ذلك فإنه يكون أشبه بمخلوق حى لاواع ،
يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأمه ، معتمداً عليها اعتماداً كلياً

• الاطمئنان (أو عدمه) لدى الطفل الصغير جداً ، يعتمد على
الأم . وعلى ذلك ، هناك «التصاق» مطلق بها .

• كل ما لدى الأم من عوامل عدم الاطمئنان (بدنياً كان
أو نفسياً) يؤثر فى الطفل . وكثير جداً من اضطرابات نوم الأطفال
مرجعها إلى وجود جو عاطفى مضطرب عند الأم ، . وعلى الأخص قلق
الأم .

قاعدة رقم ٢ :

• ترتبط عوامل اضطراب نوم الطفل بأعراض عضوية أو
نفسية .

• الطفل الصغير نوع من « الآلة العاطفية » . فهو جسم لاواع

١٦٢ ولا يبدأ الإحساس والوعى بفرديته إلا حوالى نهاية منتهى الأولي .

• كل جسم حي يبحث عن خيره الخاص وأمنه الشخصي .
والطفل مثل الحيوان الصغير السن . الذى ينشد السرور وينفر من
الاحساسات غير المستحبة .

• والطفل فى حداته يحكمه مبدأ أساسى واحد : الأناية .
ولكن من الواضح أن ليس لهذه الكلمة المفهوم « الخلقى » الذى يعزوه
إليها الكبار! وأكرر أنه لما كان الطفل الصغير قد هبط إلى عالم
مجهول ، وواسع ، وعدائى (ضع نفسك مكانه) ، فإنه يبحث
لا شعورياً عن كل وسيلة تؤمن راحته وطمأنينته .

قاعدة رقم ٣ :

• فى حالة الطفل الوليد ، لا يمكننا أن نتكلم عن « الحب »
أو « العداة » . فما هذان الشعوران لديه سوى ردود أفعال تلقائية
من جسمه ، فى مواجهة الظروف المحيطة به .

• يجب أن ندرك أنه بالرغم من أن الحبل السرى قد قطع
مادياً ، فإنه لم يقطع عاطفياً . ويمكننى أن أقول إن الأم والطفل

يكونان شخصاً واحداً . .

• الطفل الوليد لا يرغب إلا في سعادته ، كما سبق أن قلت لك .
لذلك لا يحكمه سوى البحث عن متعته . أية متعة ؟ . . الأكل ،
أن يحس بالدفع ، أن تحتضنه ذراعان تحميانه ، ألا يكون خائفاً ،
إلخ . وهذه هي الظروف التي « يحب » الطفل الوليد توفرها .
• متى يكون الطفل الوليد « عدوانياً » ؟ عندما يشعر بالخيبة ،
وبأنه مهتد ، وعندما يكون بردان أو جوعان ، أو خائفاً مما يحيط به
أو من الظلام . وكذلك عندما تركه أمه . وعداؤه ، وبالتالي حرمانه ،
ينعكسان على نومه .

طفل صغير = ردود أفعال لا إرادية مكيفة .

هذه في الواقع نتيجة محتومة لما قلته لتوي . فالطفل الوليد مثل
محرك ثنائي الأشواط فيفكر كما يلي :
• أنا أحس بالرضا ، إذن فأنا أحب ، وبالتالي فأنا أترك
كل الناس في سلام ، إذن فأنا أنام جيداً .

• أنا أشعر بالحرمان ، إذن فأنا اكره كل شيء ، إذن فأنا
أصرخ ، إذن فأنا أنام نوما مضطربا .

وأعتقد أن هذا هو كل شيء في التركيب الآلي الأساسي ، ولكننا
يجب ألا ننسى أبداً أن رابطة « الأم - الطفل » قوية جداً . وعلى ذلك :
• إذا كان الطفل الرضيع « يحس بالرضا » ، فإن الأم تميل
إلى المبالغة ، وإلى تدليل رضيعها (فتقوم مثلاً ثلاثين مرة في الليلة
لتطمئن إلى أن « كل شيء على ما يرام » ، وتوقظ الطفل) .

• إذا كان نوم الطفل سيئاً ، فإن كثيراً من الأمهات يبالغن
في إظهار القلق . وهنا نجد أن الرباط العاطفي القوي الموجود بين
الأم والطفل ، سرعان ما ينتج رد فعل في الطفل ، فيزداد نومه
اضطراباً .

لهذا أوجه النصيحة الصغيرة الآتية : اتبعي نصيحة طبيب الأطفال
حرفياً في حالة أرق الطفل . فحماقة وقلق الأم كثيراً ما تكون هي الأسباب
الرئيسية لهذه الظاهرة .

تعليقات عامة :

نوم الطفل حديث الولادة ، والطفل عموماً ، مرحلة بالغة الأهمية . فهو يمكن أن يؤثر في نموه طيلة حياته .

في الأيام القليلة الأولى ، لا ينام الطفل حديث الولادة بالمعنى الذي نستعمل به هذه الكلمة . وكل ما في الأمر أنه يمر بفترات من « السبات » .

عندما يتفتق الوعي لدى الطفل الصغير (يفتن إلى « الوعي ») ، يبدأ النوم ، ولهذا فإن النوم نوع من القلق له . وهذا القلق ظاهرة عادية يجب عدم مقاومتها . فما هي إمارة هذا القلق ؟ أن يغرق في النوم وهو متمصّ شيئاً ما .

كيف نكيّف نوم الطفل ؟

باستخدام وضع معين يُخصّص للنوم فقط . فيجب أن يكون

هذا الوضع نوعاً من العادة المحترمة . ولكن احذري ! . . يجب

أن لا يكون هذا الطقس أو العادة ثابتة كلية ، وإلا فسيكون لك طفل كل ما يفعله إذا ما أُجِد في بيته ، هو أن ينام .

أهم حليفين لك :

• « رقيق ليلي » ، لا تعطيه للطفل إلا في الليل فقط ، مثل « دمية خاصة »

• صندوق موسيقى (بديل لأغاني المهدد القديمة) ، ولا يُدار إلا وقت النوم فقط .

كيف يستغرق الطفل الصغير في النوم ؟

كل شيء يعتمد على سنِّه ، وهي نفس القاعدة المتبعة مع الكبار . فلا أحد يستغرق في النوم على غرار سواه ، ولا ينام بنفس طريقته . ونوم الطفل - كما هو الأمر مع الكبار - عبارة عن تبادل بين النوم العميق والخفيف . وكل شيء يتوقف على ما إذا كان الطفل بعدُ في طور وجوده اللاواعي . ومن الواضح طبعاً أن الطفل في سن شهر واحد

لا يكون «واعياً» بالعالم الذى يحيط به . لذلك يمكننا أن نقول بأنه « نائم » . وهو كذلك حتى عندما يكون مستيقظاً ، مادام «وعيه» نادراً ما يظهر . وهذا هو السبب فى أنه ينتقل من النوم إلى اليقظة بسهولة جداً ، بشرط أن يكون راضياً . . أى أن يكون قد أكل كفايته ، وأن يشعر بالراحة وبالدفء ، وبحس بشكل مبهم بأنه فى أمان .

على أنه عندما يدخل الطفل فى «الوعى» والوجود الإرادى (فى حوالى سن الثانية أو الثالثة أو حتى بعد ذلك) ، فإن المرور من اليقظة إلى النوم يكون أكثر تعقيداً ، بل قد يكون صعباً فى بعض الأحيان . فلم يعد الطفل يقوده إحساس لاشعورى بسعادته ، وإنما يقوده الآن « شئ ما » ، يزداد ارتباطه تدريجياً بما يراه ويسمعه ويلاحظه . وهو الآن يبدأ فى المعاناة من القلق الليلى ، وهو قلق بدائى . وأحياناً يجرب الخوف من النوم ، مثل بعض الكبار . وكما يفعل الشخص البالغ ، فإنه يحارب ضده - عندما يغمره النوم - فى أعماق اللاوعى . ولكن الأطفال ينامون ، فى أغلب الأحيان ، نوماً عميقاً . وشيئاً

فشيئاً ، يبدأ نومه في مشابهة نوم البالغين ، فيصبح « حالة » مستقلة (اللاوعى) تختلف عن « الحالة » الدارجة المعروفة خلال ساعات اليقظة (الوعى) .

كل هذا طبعاً من وجهة نظر عامة . ولكن من الممكن أن توجد مشات من الحالات الخاصة . التي يعرف أطباء الأطفال والمحللون النفسيون المتخصصون الكثير عنها .

وعلى أى حال ، تذكرى جيداً القاعدة التالية ، التي تنطبق دائماً عندما يكون الطفل الصغير في صحة جيدة :

- يجب قطعياً ألا تسمح الأم لنفسها بأن يسيطر طفلها عليها .
- على الأم أن تراعى دائماً ألا يتكئف طفلها الصغير بالجزع المبالغ فيه نتيجة القلق على صحته .

عندما لا ينام الطفل :

امألى نفسك ثم تصرفى تبعاً لذلك :

- إذا كان عطشان ، فاعطيه جرعة ماء . ذلك أن الطفل حين ١٦٩

يكون بعدُ صغيراً جداً ، لا يستطيع أن يشرب ما يكفي لأن يظل ثماني ساعات بلا شرب . وهو فيما بعد ، قد يحسّ بالجوع أثناء الليل ، إذا كان تنظم مواعيد إطعامه غير مناسب . لذلك إذا حدث ، بعد أن يتجاوز طفلك ٥ أو ٦ أسابيع من عمره ، أن بكى أثناء الليل ، فراجعى نظام تغذيته .

• إذا لم تجدى سبباً ظاهراً ، فإياك أن تخرجيه من مهده أياً كان ما فعلينه . . هديته ولاطفه ، وأخيراً هزيه في مهده . فإذا وجدت من الضروري أن تأخذه خارج سريره لتتبنى السبب ، فافعل ذلك دون مبالغة في التدليل أو القلق ثم أعيده لسريره بدون « تمثيلية درامية » لاداعى لها . وإذا كان يصرخ بسبب « الخوف من الاستغراق في النوم » ، فاسألى طبيبه إذا ما كان ينصح باستخدام مهدئ .

عدم نوم الطفل الكبير .

إذا أحسنت التصرف في المراحل المبكرة ، فإن الطفل لن يعاني ١٧٠

- إذا ما كبر - من مشكلة النوم . ومع ذلك :

• تذكرى أن الطفل لا يمكنه أن ينتقل إلى النوم فجأة ، بعد أية إثارة كبيرة ، بأكثر مما تستطيعين أنت . وبالتالي يجب أن توفرى له مرحلة استرخاء . وأفضل شيء هو حمام قبل ذهابه للنوم ، ولكن لا بد أن يكون بمفرده خلال هذا الحمام ، مع إبعاد أصدقائه الصغار . . . وإلا ، فمن الممكن السّماح له بالقراءة فى السرير لبضع دقائق .

عودة إلى الأم :

• يعيش الطفل طوال فترة اللاوعى (إلى أن يصل عمره حوالى عشرة أشهر) من خلال أمه فقط . فهو غير قادر على أن يفكر : « أنا نفسى ، وأنا شخص منفصل عن أمى » .

• تدريجيًّا ، ينمو الوعى . وهكذا يصبح الطفل واعياً بكيانه وشخصيته . فهو يدرك أنه « هو نفسه » موجود ، وأن أمه شخص منفصل ١٧١

كما يصبح الطفل دارياً بيضع عقوبات . فهو يدرك أنه مضطر خلال نموه إلى الخضوع لنظام لم ينبع من متعه ومسرته الخاصة . ومن هنا تنشأ المعارضة ، والغضب ، والخيبة ، التي تؤثر على نموه غالباً .

كذلك يدخل الطفل تدريجياً « مرحلة أوديب » . ولكن هذه العقدة عادية جداً ، وهي لاتصبح شاذة إلا إذا امتدت إلى مرحلة البلوغ بكل الملابس التي تتضمنها ، والتي ليس هذا مجال شرحها .

وسأذكر يا اختصار بقصة « أوديب » . فتأثيره لأمه ، قتل أباه . إن هذه القصة التي تبدو غريبة للوهلة الأولى ، تتكرر بشكل طبيعي وباستمرار . حالما يصبح الطفل دارياً بنفسه . وهذه العقدة الطبيعية يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في النوم .

إذا كان صبياً :

يبدأ ذلك حوالي الثالثة . ف يريد الصبي أن يمتلك أمه لنفسه فقط . وهو بذلك يريد أن يستمر في الاستفادة من المزايا التي يجلبها له « التصاقه » بأمه . وهكذا يصبح الأب بالنسبة له قاتلاً لغبطته

وفرحة . وفضلاً عن ذلك ، يبدأ الصبي الصغير في إدراك الروابط العاطفية الموجودة بين أمه وأبيه . وهكذا يشعر بالخيبة ، بل كثيراً ما يحس بالعداء لأبيه ، ومع ذلك يخشى العقاب من نفس الأب .
إذا كانت بنتاً . . .

• تريد البنت الصغيرة أن تمتلك أباها لنفسها فقط ، وتكون معارضة لأمها . وهكذا نرى أن الطفل الصغير يريد أن يمتلك مَنْ يكون من الجنس الآخر من أبويه ، وذلك لأن الغريزة الجنسية في الطفل تظهر (لا شعورياً بالطبع) مع مولده .

وقد حكيت لك مرحلة «أوديب» بسرعة ، وبصورة أولية ، لأوضح كيف يمكن أن تصبح من أسس المتاعب العاطفية التي يظهر رد فعلها في عادات نوم الطفل . ويكفي لكي نفهمها أن نعرف أن الطفل يشعر بأنه انتزع (الولد من أمه والبنت من أبيها) . وهكذا ، يتملكه إحساس بأنه محروم ، وفي حالة عدم اطمئنان . ويمكننا ، من ناحية أولية ، أن نقول إنه ينزعج من اكتشافات عاطفية معينة

تحدث اضطراباً في العالم المعلق الأنانى الصغير الذى عرفه إلى ذلك الوقت .

هل تحدث مشاكل نوم الطفولة كثيراً ؟

بالطبع . وأول ما يجب عمله هو استشارة طبيب أطفال . وهذا بديهى . على أن الكثير من هذه المتاعب غالباً ما يكون خفيفاً بحيث يتسنى لطبيب الأطفال أن يضع الأمور في نصابها سريعاً - وغالباً عن طريق مجرد نصائح منطقية بسيطة ، غفل عنها الأبوان (وخاصة الأم أو الجدة القلقة) .

وجدير بالأبوين أن يفهما كقاعدة هامة أن الطفل الصغير ليس كائناً منفصلاً ، مستقلاً بذاته ، ولكنه فرد من عشيرة اجتماعية (هى العائلة) ، وجزء من جماعة عاطفية (الأب والأم) . ومن الثابت أيضاً أن كل التغييرات النفسية للجماعة ستكون ذات رد فعل على المظهر العقلى للطفل ، وبالتالي على إحساسه بالأمان ، وبالتالي

من اللاوعى إلى الوعى :

قلت إن بعض الأطفال يخافون لا شعورياً من الليل . وعندما يبدأ الطفل فى امتلاك « ذاتية » خاصة ، يلوح كأنه أصبح متردداً فى هجر هذه الذاتية ليستسلم للنوم . وغالباً ما يثير الخوف صوراً تبرز أثناء النوم . أوروبما كانت اضطرابات النوم ناشئة عن الأحداث التى صدمت الطفل خلال النهار . ويلاحظ هذا عادة عندما يبدأ الطفل فى المشى . وسرعان ما يتملك الطفل نهم شديد للاستكشافات فهو يمسك بالأشياء ، ويسمع ، ويلاحظ ، ويشعر ، ويفطن إلى قوة شخصية تسمح له بأن يكسر ، ويقبض بشدة ، أو يقذف بالأشياء بعيداً . وأحياناً يستيقظ الطفل أثناء الليل ، لأنه يريد أن يكمل عمل ما كان يمنحه المتعة والسرور خلال ساعات اليقظة ، أو قد يضطرب نومه لأن ذكرى ما حيرته تظل باقية أثناء النوم .

متى تكثر اضطرابات النوم ؟

بين سنِّ سَنَة وثلاث سنوات . فالطفل الصغير جداً يكون - بوجه ١٧٥

عام - مثل قطعة الإسفنج الجديدة التي تمتص بسرعة آلاف الإحساسات .
كذلك فإن الحركة تزداد ، وتبدأ اللغة في الظهور والنمو ... كما تبدأ
الشخصية في تأكيد ذاتها بيمول تتجه إلى التسليم أو التمرد . ولذلك ،
فإنه في حالة الطفل الذي ينام نوماً مضطرباً ، يتطلب الأمر من
الطبيب أو المحلل النفسي إجراء بحثٍ معقدٍ نوعاً ما ، يبدأ من
الطفل نفسه ، ويتشعب إلى دائرة العائلة ، والغرفة التي ينام فيها ،
والسرير الذي ينام فيه ، والضوضاء التي تحيط به ، والعلاقة بين
الأب والأم ، وغير ذلك من عوامل لا تحصى .

الطفل القلق :

الأطفال القلقون غالباً ما يكونون عاطفين جداً . فهم يحسون
بأنهم في حالة عدم اطمئنان (عندما يكونون صغاراً جداً) ، أو
يحسون بالنقص (حين يكبرون) . وفي جميع هذه الحالات ،
يصبح النوم سيئاً بطريقة تلقائية .

- والأسباب متعددة ، وتنبع مما قلته للتو :
- العلاقة بين الوالدين « غير منسجمة » ، والتزاعات تتفجر بينهما في المنزل .
 - الطفل الصغير يحس بأنه « مرفوض » أو « مهجور » ، لأن الوالدين مشغولان عنه جداً بمشا كلهما الخاصة .
 - كثيراً ما يُعهد بالطفل إلى أيدٍ غريبة فيظهر عدم الاطمئنان بصورة تلقائية (إلا في حالة المربيات المتخصصات ، مثل أولئك المدربات في دور الحضانة مثلاً) .
 - الطفل يخاف الليل لأنه يمثل له الاقتراق عن أمه .
 - قد يشعر الطفل بأن النوم يمثل نوعاً رمزياً من الموت . وفي هذه الحالة مثلاً ، يتطلب الأمر تزويده بالنور .
 - قد يظهر القلق في صورة فزع ، عندما لا تجيب الأم أول نداء للطفل، وخاصة أثناء الليل . وهذا يعيد للطفل - مرة أخرى - إحساساً بالعزلة في عالم واسع مخيف .

الضوء أو الظلام ؟

بناء على ما قلته توأ ، هل يجب أن ينام الطفل الوليد في الظلام أو لا ؟ هذا يتوقف على أشياء كثيرة ، وسينصحك طبيب الأطفال بما يجب بعد فحص الحالة . كما أنه يتوقف على وجود القلق أو عدم وجوده لدى الطفل .

وهناك فارق بين الاستغراق في النوم ، وبين النوم في الظلام (راجع صفحة ١٢٨) . على أنه لا مانع من إضاءة مصباح ليلي إلى أن يغرق الطفل في النوم ، وبعد ذلك يُترك مصباح ليلي ضعيف جداً - ليعطى إحساساً رمزياً بالنور - أثناء النوم . وهذا مفيد في حالة استيقاظ الطفل في غير موعده .

حذار من الضوضاء !

من الطبيعي أن تكون مشكلة الضوضاء أكثر أهمية بالنسبة للطفل منها بالنسبة للبالغ . وهذا أمر بديهي . ففيما عدا الشهور ١٧٨

الأولى من حياة الطفل - عندما يكون قادراً على النوم وسط الضجة (وهذا لا يعني أننا ننصح به) - يجب أن ينام في سكون تام تقريباً . ومن المهم جداً ألا يُسْمَح له بالتعود على الضجة . ذلك لأن المرء يمكن أن يتعود على الضوضاء كما يعتاد على سَمِّ ما (وقد قلت لك هذا في صفحة ١٢٦) . والضوضاء عامل كبير في عدم توازن الجهاز العصبي . فلو أفرغت فأر تجارب في المعمل بضجة عالية ، فستملكه فوراً نوبة تشنجية ، غالباً ماتوذي إلى الوفاة . والثابت عموماً أن الضجة تسبب الإجهاد . وعلى ذلك ، يجب على الآباء أن يحذروا من أضرار الضوضاء في إحداث الإجهاد العصبي ، وأن يبذلوا كل جهد لتقليلها إلى الحد الأقصى في غرفة الطفل الصغير .

ومع ذلك ، يجب أن تكون للطفل غرفته الخاصة بأسرع ما يمكن (أنظر صفحة ١٧٨) . كما يجب تفضي أية ضوضاء زائدة أو غير ضرورية أثناء نومه . ولكن تذكري ، ياسيدي ، أن شؤون المنزل وواجباته يجب أن تؤدي دون انقطاع ، كي تسير الحياة عادية . . ضجة الليل وحدها هي المحرمة تماماً .

ما المدة التي يجب أن ينامها الطفل ؟

من الواضح أنه منذ ولادة الطفل حتى ظهور الوعي ، يمر نومه بتغيرات لا حصر لها، وهو ما يستحيل معه إعطاء قاعدة عامة .
على أنه من الواجب أن ندرك :

• إن النوم يتعرض لتغيرات من ناحية عمقه ومدته بحسب الطفل نفسه (سنّه ، طباعه ، درجة تأثره العاطفي) .

• مدة نوم الطفل الصغير تختلف عادة من ليلة إلى أخرى .
فهو يكتشف كل يوم المزيد عن العالم ، وإحساساته تتشكّل بسرعة ، بل بسرعة فائقة !

• إن مدة النوم تختلف أيضاً تبعاً للطفل . ولكن الرأى القائل بأن الأطفال يجب أن يناموا لساعات طويلة جداً ، رأى خاطئ .
وفي هذه الناحية يتعين على كل أم أن تتبع حرفياً نصائح وتوصيات طبيب الأطفال .

هل يجب أن ينام الطفل أثناء النهار؟

تعتبر قيلولة شيئاً عادياً في أى سن بوجه عام (وخاصة بالنسبة لنظامنا الغذائى) . وعلى أى حال :

• من المرغوب فيه أن يحصل الطفل على قيلولة ، إلى أن يصل لسن المدرسة ، سواء روضة الأطفال أو الابتدائية .

ويمكن الاقتصار على مجرد الإيعاز له بأن يرقد (فى الحديقة أو الشرفة إن أمكن) ومعه كتاب . وسوف ينساق إلى النوم من تلقاء نفسه دون إجباره على ذلك .

• بعض الأطفال يأبون النوم أثناء النهار . . . لا بأس ، لاتحاولى إجبارهم على ذلك .

وضع الطفل أثناء النوم :

وهذا يختص بالطفل الذى تقل سنه عن ستة أشهر فقط .

وفى بعض البلاد ، وخاصة الولايات المتحدة الأمريكية ، يُعتقد ١٨١

أنه من الضروري أن ينام الطفل الذي لم يبلغ الستة أشهر على بطنه ،
وذلك حتى إذا ماتقياً لا يَغصّر حلقه بما يتقيأه ويعانى من جراء ذلك .
وفى بلاد أخرى ، يفضلون أن ينام على ظهره . اسأل طيب الأطفال .
ونفس الشيء بالنسبة للأغطية . فالطفل دون ستة أشهر أو ثمانية
لا يكون قادراً على أن يحرر نفسه من الأغطية التي قد تخنقه . تذكرى
هذا وضعيه فى كيس نوم ليلي ، وغطيه ببطانية خفيفة وملاءة بسيطة .

هل الاختلاجات شىء طبيعى ؟

لا . ولكن علينا تجنب الخلط بين « الاختلاجات » وبين أساليب
الحماية التي يستخدمها الطفل ضد القلق .

• الدمى ، والدب « تيدى » وما شابهها : يعتقد كثير من الآباء
أن من الشذوذ أن يذهب الطفل للنوم ومعه دمىة كالعروسة (خاصة إذا
كان الطفل صيباً) ، أو كالدب اللعبة (ارجع إلى صفحة ١٦٢) .
ولكن علينا ألا ننسى أن قلق الأطفال قد يكون كبيراً ، وأن الليل غالباً
١٨٢ ما يمثل لهم « الموت » الذى يهابونه بالغريزة . والطفل يحتاج إلى

ما يهيئه ضد هذا الخوف . لذلك فهو يجمع شخصية على جسم ما يجد وجوده مطمئناً له . وأى شيء يمكن أن يصلح لهذا الغرض . والدمى (العرائس ، و الدببة المحشوة) هي الأشياء التقليدية المفيدة لذلك . فدعيه إذن يستبق عروسته حتى ولو كان ولدًا . على أنه إذا كان الآباء ضد هذه « الوقاية ضد القلق » ، فإن الطفل سرعان ما يجد شيئاً آخر يحل محلها .

• الاختلاجات ، أو الحركات العصبية إذا شئنا الدقة . إنها حركات شاذة . وأهمها شيوخاً هي : إدارة الرأس من ناحية لأخرى ، وهز الجسم بشدة ، والتلويح بالأيدي . . إلخ . ويتحتم عرض الأمر على طبيب الأطفال لاتخاذ اللازم .

• مصّ الإبهام : يبدأ الطفل حياته بمرحلة المصّ (الرضاعة) . ومصّ الإبهام هو مجرد استمرار لهذه العملية . فما العمل ؟ حاولي أن توفقي « عملية الإبهام » ، ولكن اعطي الطفل شيئاً آخر مكانه . . الحلّمة التقليدية مثلاً - واتخذى بالطبع جميع الاحتياطات الصحية من تعقيم وخلافه .

هل يكون للطفل غرفة خاصة ؟

إذا كان هذا في الإمكان ، فالإجابة هي : نعم ، وبأسرع ما يمكن . ولقد أخبرتك سابقاً (صفحة ١٦٧) ، بأن « مرحلة أوديب » تتجلى في سن جد مبكرة) ، وتسبب مصاعب عاطفية . وعلى أى الحالات فما دامت العاطفة الجنسية اللاواعية للطفل هي عُريزة . مثل باقى الغرائز ، فيجب أن تكون له غرفته الخاصة ابتداء من سن الثمانية عشر شهراً أو الستين .

ما الذى يتعين عمله إذا كان الطفل الصغير ينام ، حتى هذه السن ، في غرفة والديه ؟ أهم شيء هو أن الطفل يجب ألا يُقْصَى فجأة أو يُفاجَأ بالحرمان . فهذا أمر أساسى مطلق . هذا التصرف هو ما يحدث عادة عند ولادة طفل ثان . إذ يُنقل الأول فجأة إلى الغرفة المجاورة ، وهو ما يطلق العنان لكل ما يطرأ على البال من غيرة ويأس .

لذلك ، فمن الأفضل ترتيب غرفة خاصة للطفل . فإذا أردت

نقله من غرفتك إلى غرفته الخاصة ، فافعل ذلك بطريقة تراءى له طبيعية ، بل كأن هذا هو أكثر الأمور طبيعية في هذا العالم . وإذا كان هذا « النقل » - كما يحدث كثيراً - يتفق مع الانتقال من المنزل كله ، فإن كل شيء سيسير على ما يرام ، لأن الطفل سيشعر بأن نقله لغرفة خاصة جزء من التغيير العام : أما في حالة عدم تغيير المسكن ، فلماذا لا توحين له بالتغيير العام ، عن طريق إجراء بعض تعديلات في الأثاث ، أو تغيير الترتيب العام للمسكن . . إلخ . إنها إذن مسألة فطنة ولباقة .

ملاحظات عامة ختامية :

كلمتك فيما سبق عن الظلام والسكون ، ولكن بقيت نقطة

هامة :

• مهّد الطفل ، عادة ما يكون ذا قضبان في جوانبه . ولكن احذري !

يجب أن تكون المسافة بين هذه القضبان ضيقة ، حتى لا تنفذ رأس

الطفل من بينها (١٢ ستيماً كحد أقصى). وهذا لا علاقة له بموضوع النوم ، ولكنه إجراء وقائي . والطفل الصغير جداً ، يمسك بأى شيء في متناول يده . لذلك ابعدي سريره عن أى شيء يمكن أن يمسك به . وحينما تكون قضبان السرير متباعدة أكثر من اللازم ، فإن بعض الآباء يضعون حول السرير الواحاً ، وهذا خطأ ، لأنها تحجب الرؤية عن الطفل وتمنعه من المساهمة فيما يجرى حوله .

والواجب أن يحس الطفل بالطمأنينة والأمان ، ولذلك يجب ألا يكون السرير كبيراً جداً ، حتى لا يشعر الطفل بأنه تائه فيه ، سواء في الليل أو في النهار . كذلك لاتضعى الواحاً حول السرير ، فالطفل يجب أن يحس بالأمان وليس بأنه مسجون .

ومرة أخرى . . احذرى ! فالطفل الصغير حيوان متسلق صغير . وعندما يتسلق فإنه يسقط . لذلك يجب أن تكون قضبان السرير متقاربة ولكن مرتفعة أيضاً . فالطفل يجب أن يكون في وضع واقف في قفصه ، ويجب أن يتمكن من عمل ذلك دون تعريضه لخطر

كذلك هناك نوع من الشباك توضع حول سرير الطفل ، فتحفظ الصغير المغامر ، دون أن تخلق لديه الإحساس بأنه في قفص . أما إذا صمم الطفل تماماً على الخروج من سريره :

- فأزيلي كل شيء خطير من الغرفة .
- وبعد ذلك أطلقيه . فإذا سقط . فستعلم من ذلك درساً .

ما الأغذية التي يحتاج إليها الطفل النائم ؟

إذا دُفِّتِ الغرفة إلى ما بين ١٤ و ١٨ درجة مئوية ، فإن الطفل لا يحتاج لأكثر من « بيجاما » مناسبة وبطانية واحدة .

أما إذا كانت الغرفة أبرد من ذلك :

- فاستخدمي ملابس للطفل تكون أكثر دفئاً ، فهذا أفضل من الإسراف في البطاطين .

• إذا كان الطفل كبيراً ، غطيه بغطاء مناسب ، وتذكّري أنه لا يجب أن يحس بالبرد أكثر مما تحين أنت . فإذا سقطت الأغذية عنه ، فسوقظه البارد . وإذا نادى ، علميه بصبر كيف يغطّي نفسه .

تنبيه هام :

معادلة بسيطة جداً : « الطفل = أمه » . هذا هو كل شيء ، ولكنه يعني الكثير جداً . وطبعاً لا يمكنني أن أورد التفاصيل هنا شهراً بعد شهر ، ولكن طيب الأطفال سيقدرك بأمان . فقط أريد أن أنبهك إلى أن الّد أعداء طفلك هما :

• قلق الأم .

• الجوالعائلي المضطرب .

وبعد استيعاب هذا ، هل يمكن للعلاج النفسي أن يُطبّق على طفل صغير جداً؟ نعم . ولهذا الغرض ، توضع أشياء كثيرة جداً (على رأسها اللعب) في متناول يده . فحينما يجد الطفل نفسه أمام هذه الأشياء ، فإنه سيعرض مواضيع قلقة ، وخيالاته (حرمانه) ، ويطلق سورة غضبه على هذه الأشياء . وهكذا سيكشف شيئاً فشيئاً عن مشاكله العاطفية . وبعد ذلك ، سيقوم الأخصائي بتوثيق علاقة عاطفية مطمئنة مع الطفل . . ودون أن يدرك الطفل ، سيهدأ بما يكفي لكي يتعرف

الأخصائي على مشاكلة « العاطفية » .

ولكن هذا ليس كل شيء.. فكما أخبرتك سابقاً ، سيجلس المحلل النفسي مع الأم ليحاول التعرف على التزاغات العاطفية في دائرة عائلة الطفل . وغالباً ماتكفي بضع جلسات سطحية من العلاج النفسي لصنع المعجزات . أما إذا كانت عوامل قلق الأم شديدة العمق ، فقد يلزم أن تضع هي نفسها تحت التحليل النفسي .

وأخيراً اختتم بهذه النصيحة : إياك أن تجعلي من « الحبة قبة » ، وذكري نفسك بأن غالبية اضطرابات الأطفال وقتية قصيرة العمر . . . وهذا يعتمد عليك أنت .

تمّ الكتاب

