

الفصل الثاني

الأسرة.. والصحة النفسية والروحية للأبناء

- المقدمة

- (١) أهمية التربية الأسرية للطفل.
- (٢) تأثير البيئة الأسرية على الطفل.
- (٣) دور الوالدين لتحقيق الصحة النفسية والروحية للأبناء:
 - ١ - القدوة الطيبة.
 - ٢ - تجنب التدخل في كل صغيرة وكبيرة.
 - ٣ - تشجيع النزعات الطبيعية للنمو الحر.
 - ٤ - تدريب الأبناء على احترام القيم والمعايير الأخلاقية والروحية.
 - ٥ - النمو النفسي السليم وإشباع الحاجات النفسية للابن.
 - ٦ - الجزاء والعقاب بطرق سليمة.
 - ٧ - التمسك بالدين وتقاليده.
 - ٨ - توفير الأسس الروحية للأبناء.
 - ٩ - الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين.
 - ١٠ - فهم حاجات الطفل النفسية في كل مرحلة والعمل على إشباعها.
 - ١١ - تمتع الأسرة بالجو الديمقراطي.
 - ١٢ - الطفل وحل مشاكله.

obeikandi.com

الفصل الثانى

الأسرة.. والصحة النفسية والروحية للأبناء

المقدمة:

إن الطفولة هى أشد المراحل أهمية بوجه عام؛ إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التى سيكون عليها الفرد فيما بعد..

فهى بمثابة الأساس الذى يتم عليه البناء الخاص بتكوين الشخصية لرجل الغد، أى المواطن الذى نرجو أن يكون ناجحاً سواء كان رجلاً أم امرأة.

ولكى نستطيع أن نحقق الصحة النفسية للطفل فى مراحل العمر المختلفة، ينبغى أن نشبع احتياجاته النفسية وتساعدته على أساس من الرغبة الصادقة والرعاية الراشدة لحاجات الطفولة نفسياً واجتماعياً وروحياً.

وقد تبين أن ما أصاب أسلوب الحياة من تغيرات سريعة فى السنوات الأخيرة قد انعكس أثره على جو العلاقات داخل الأسرة.

وإن الأساس فى معظم الاضطرابات النفسية التى تصيب الأطفال هو شعورهم بعدم الطمأنينة، ثم الأسلوب الذى يحاولون بواسطته التخفيف من هذا الشعور. ومن الواضح أن شعور الأطفال بعدم الطمأنينة يرجع إلى خطأ ما فى العلاقة بين أفراد الأسرة أو إلى الطريقة التى تتبع فى تنشئة الصغار.

وقد تبين بعد دراسة مستفيضة أن المرض النفسى أو العقلى الذى تظهر أعراضه بصورة واضحة فى مرحلة متقدمة من العمر ليس إلا الحلقة الأخيرة

لسلسلة من العمليات المرضية التي بدأت فى التكوين منذ بواكير الطفولة، ولو تلقى الفهم والعلاج يومئذ لتجنب الفرد النهاية التى سيصل إليها من المرض النفسى أو العقلى بعد ذلك.

(١) أهمية التربية الأسرية للطفل:

تأتى أهمية التربية الأسرية فى توجيه نمو الطفل فى ضوء الاعتبارات الآتية:

١ - مرونة الطفل فى السنوات الأولى، وقابليته للتشكيل والتأثر بكل ما يقع تحت حواسه.

٢ - طول فترة طفولة الإنسان: وأثر ذلك فى طول الفرصة المهيئة أمام الوالدين لتوجيه أطفالهما.

٣ - الأسرة هى البيئة الاجتماعية الأولى: التى تستقبل الطفل، فهو يتلقى بها أولى خبراته، وبها تفتح مداركه لأول مرة على من فيها من أشخاص، وأولهم الأم، وعلى ما يسود بين أفرادها من علاقات.

ولا شك أن التماسك للأسرة أو تفككها، واستقرارها مادياً ونفسياً أو عدم استقرارها، لهذا كله أكبر الأثر فى توجيه نمو الطفل، وتحديد اتجاهات سلوكه.

٤ - تأثير غريزة التقليد عند الطفل: فى مراحل نموه الأولى تأثيراً كبيراً فى نقل انطباعات البيئة الأسرية، وروح التعامل مع أفرادها إليه، واندفاعه إلى تقليدهم فى تفاصيل سلوكهم. وقد أثبت علماء

النفس ما يتطبع به الطفل فى مراحل نموه المبكرة له تأثير كبير فى توجيه سلوكه فى مراحل نموه التالية .

٥ - تأثير العناية الصحية بالطفل : فى مرحلة نموه المبكرة تأثيراً كبيراً على نموه الجسمى والعقلى والنفسى ، والاجتماعى ، والروحى ، وتجنبه كثير من الأمراض .

٦ - تأثير الحياة الاقتصادية فى الأسرة : تأثير كبير فى حياة الفرد ، حيث إن الفقر والغنى لهما تأثير واضح فى مدى توفير أسباب الراحة والصحة والترفيه ، وهى الحاجات الضرورية للفرد ، فكلما توفرت هذه الحاجات تسرت أمامه الحياة ، وتهأت وسائل النمو السليمة ، فتحقق له السلامة الجسمية والنفسية .

٧ - تأثير الحياة الثقافية بالأسرة : الحياة الثقافية فى المنزل لها أثرها الكبير فى حياة الطفل ، فمدى اهتمام الوالدين بالقراءة والاطلاع ، واقتناء الكتب ، وتقديرهم للعلم والمعرفة . . هذه كلها لها تأثيرها فى نموه العقلى والاجتماعى .

وقد أثبتت الإحصائيات الخاصة بالتعليم أن نسبة التفوق كبيرة عند أبناء المهتمين بالعلوم والمعارف .

مما سبق :

مما سبق نرى أن الطفل فى أسرته - فى مرحلة من أدق مراحل عمره - عناصر فعالة فى تكوين شخصيته ، وسلوكه ، وأسلوبه فى التعامل مع الحياة بعد ذلك .

حتى ليعتقد بعض علماء النفس أن اتجاهات الطفل المميزة تتكون في الأغلب من خلال التربية الأسرية في هذه المرحلة بالذات. . حقيقة أن هذه الاتجاهات قابلة للتغيير بعد ذلك من تأثير عوامل التربية المختلفة، ولكنها - على العموم - لها تأثيرها في مراحل النمو التالية.

(٢) تأثير البيئة الأسرية على الطفل:

حيث إن الأسرة هي البيئة الاجتماعية الأولى التي تؤثر تأثيراً مباشراً على الطفل منذ ولادته، فيما يلي أهم الآثار التي تؤثر بها على الطفل:

١ - فهم الطفل نفسه في ضوء تعامله مع الآخرين:

في المدن تتكون فكرة الطفل عن نفسه، وفكرته عن نفسه ما هي إلا انعكاساً لفكرة الآخرين عنه، ولما كان أفراد الأسرة هم أول من يتعامل معه الطفل، فإنه بالتدريج يأخذ في فهم نفسه في ضوء هذا التعامل.

٢ - التكيف الاجتماعي للطفل:

في اتصال الطفل بإخوته، وخاصة إذا كانوا قريبين منه في السن، فرصة لتعلم فكرة الحق، وفكرة الواجب، وكسب الخبرة في الأخذ والعطاء، وهذا إذا وجهت توجيهاً سليماً تكون أساساً للتكيف الاجتماعي السليم، واختفاء كثير من مظاهر الأنانية وسوء التكيف مع المجتمع.

٣ - تلون شكل السلوك العام للطفل:

لقدوة الوالدين في السلوك والتصرف تأثير شديد في امتصاص الصغار لروح السلوك، والتعامل. ولا شك أن صور التعامل مع الوالدين، وبينهما الخدم، والجيران، والأصدقاء، والأقارب، تؤثر تأثيراً واضحاً فيما يعتنقه

الطفل فيما بعد من قيم، إذ إنها تترك صوراً ذهنية تكمن في العقل الباطن وتلويح شكل السلوك العام للطفل.

(٢) دور الوالدين لتحقيق الصحة النفسية والروحية للأبناء:

١ - القدوة الطيبة:

ينبغي أن يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأبناء، فإن لهذا أكبر الأثر في طبع الروح الأسرية بطابع خاص هو الذي يمتصه الابن ثم ينعكس على سلوكه في مرحلة الطفولة، ومستقبلاً فعليهما:

- ١ - يقيما علاقتهما معا على أساس المحبة والاحترام المتبادلين.
- ٢ - أن يتبعاً معاملة ثابتة مع أبنائهما تجمع بين العطف والاحترام.
- ٣ - أن يعطيا الابن فرصة الحرية في إطار الضبط والنظام فتربى فيه الثقة بالنفس.
- ٤ - أن ينميا فيه احترام حريات الآخرين ومشاعرهم.
- ٥ - أن ينميا فيه القدرة على ضبط النفس، وحسن التعامل مع الآخرين.

٢ - تجنب التدخل في كل صغيرة وكبيرة:

يخطئ كثير من الأمهات والآباء بتدخلهم في كل صغيرة وكبيرة في حياة أبنائهم، وبمحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة وبدون إرادة. وقد يلجأون في سبيل ذلك إلى وسائل العقاب، والعنف، والقهر، مما يترتب عليه كبت حرية الابن وإشعاره بالحرمان، فيصاب بالتردد والجبين، ويفشل في تكوين النظرة الصائبة في الأمور.

٢ - تشجيع النزعات الطبيعية للنمو الحر:

على الآباء تجنب ما يشعر به هو من نقص، كالنقص فى التعليم مثلاً، أو النقص فى الشخصية، والفشل فى السيطرة على من حوله. فهنا يتبع مع أبنائه وسائل شاذة عنيفة، قد تقتل فيهم النزعات الطبيعية للنمو الحر، فيتعذر عليهم أن ينمو نمواً استقلالياً سوياً.

٤ - تدريب الابن على احترام القيم والمعايير الأخلاقية والروحية:

إن المنزل المصرى يحتاج إلى الوعى والمعرفة والتوجيه إلى وسائل التربية السليمة للأبناء، حيث إن معظم الآباء والأمهات لا يبذلون جهداً مقصوداً، فى توجيه أبنائهم، بل ربما العكس هو الصحيح. إذ كثيراً ما يشجع فيهم الصفات غير المرغوب فيها بإهمالهم تهيئة الجو المناسب للتربية السوية، مما يعطل إعدادهم إعداداً صالحاً للحياة المستقبلية فى المجتمع.

فالمجتمع لكى يكون سليماً متجانساً يجب أن يقوم على صفات أساسية

مثل:

التعاون، وتبادل الثقة بين الأفراد، والاعتماد على النفس، والمعاملة الصريحة المستقيمة. فإذا لم يدرّب الابن على هذه الصفات فى الأسرة، عجز عن ممارستها فى حياته الاجتماعية بعد ذلك، مما يؤدى إلى تفكك المجتمع، وعدم وصوله إلى الرضى المطلوب.

٥ - النمو النفسى السليم وإشباع الحاجات النفسية للابن:

إن إشباع حاجات الابن النفسية فى مراحل نموه المبكرة بطرق سوية، ولا تجنح إلى التبدليل وهى الحاجة إلى: الأمن، والعطف، والتقدير،

والحرية، والنجاح، والضبط. . يكون لها تأثيراً واضحاً في نمو الابن النفسى، وتجنبه الشعور بالخوف أو النقص أو الفشل. وهنا يبدو أثر معاملة الوالدين واضحاً فى عدم تمييزهم الواحد عن الآخر، أو تفضيل الولد عن البنت. فإن لهذا التمييز آثاراً سيئة من الناحية النفسية بعيد المدى فى إصابة الأبناء بالغيرة التى قد تتحول مع الوقت إلى شعور بالعدوان، والرغبة فى الانتقام، والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة.

٦ - الجزاء والعقاب بطرق سليمة:

إن اتباع نظرية الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة يؤدى بلا شك إلى تعريف الابن بالخطأ والصواب بشرط أن يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف. وأن يخلو الثواب أيضاً من مكافأة الابن على ما يجب أن يقوم به من أعمال أو يؤديه من واجبات، حتى لا ينتظر المكافأة على كل ما يعمل مما يجعله أنانياً، ضعيف الشخصية لا ينظر إلى الأمور نظرة طبيعية.

وكلما تحول الثواب من المستوى المادى إلى المستوى المعنوى أو النفسى، كان ذلك أدهى إلى نمو الطفل نمواً سليماً، واتباعه السلوك المرغوب فيه بطريقة أفضل. كذلك يجب ألا يعاقب الابن على خطأ واحد أكثر من مرة، وأن لا يعود الوالدين إلى معاييرته بهذا الخطأ بعد ذلك.

٧ - التمسك بالدين والتقاليد:

- يوفر للابن الإحساس بأن الله بجانبه يساعده على التغلب على الصعوبات.

- يبعث فى قلبه الاطمئنان والمحبة والتسامح، والتغاضى عن الأخطاء.

- يحميه من الانحراف فى السلوك والتفكير، ويقوى الدعائم القوية التى تحميه، وتضمن له الحياة الهانئة الهادئة البعيدة عن عواصف الحقد والكراهية.

٨- توفير الأسس الروحية للأبناء:

- ١ - تحقيق الحب المتبادل بين أفرادها.
- ٢ - الاهتمام بالعبادة العائلية.
- ٣ - غرس القيم الدينية والأخلاقية فى الأبناء.
- ٤ - القدوة الحسنة.
- ٥ - التمسك بالسماوات الدينية الأصيلة للأسرة.
 - الحشمة والوقار والعفة.
 - الوطنية وعدم التعصب.
 - سمة التمسك الداخلى فى حل المشكلات بالصلاة.
 - المساهمة فى خدمة دار العبادة.
 - احترام الأسرة لرجل الدين.
 - الاشتراك فى المناسبات الروحية المختلفة.
- ٩- الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين:
 - يساعد على النمو الاجتماعى السليم.
 - يشعر الابن أنه يتنى إلى مجموعة تحميه عند اللزوم.

- يحميه من الانسياق فى الخيال، والانحراف فى التفكير.
- يحميه من الانطواء والإصابة بالأمراض العقلية.

حرمان الابن من الاختلاط بالمجتمع:

- يعوق نموه الاجتماعى - ينشأ منطويًا - أنانيًا - غير متعاون.
- يشعر دائمًا بالقلق، وعدم الاطمئنان لعزله عن إخوانه.

١٠- فهم حاجات الطفل النفسية فى كل مرحلة والعمل على إشباعها:

- * طفل السنة الأولى يحتاج إلى الحماية والرعاية الكاملة.
- * طفل السنوات الأولى - الطفولة المبكرة - يحتاج إلى إشباع حاجة حب الاستطلاع.
- * طفل المرحلة الابتدائية يحتاج إلى تعلم النظام والاستقلال والاعتماد على النفس، وإشباع هذه الحاجات فى الوقت المناسب.
- العوامل التى تساعد على إشباع الحاجات النفسية للطفل:
- ١ - تشجيع الآباء والمدرسة للأطفال على الاشتراك فى الأنشطة الاجتماعية: رحلات وحفلات.
- ٢ - تشجيع الأطفال على القراءة.
- ٣ - مساعدة الطفل على اكتساب العادات الحسنة التى تساعد على التوافق مع البيئة وعلى مواجهة مشكلات الحياة بطريقة إيجابية ناجحة.

وفيما يلي أهم العادات:

- أ - احترام القيم والمعايير الأخلاقية .
- ب - السيطرة على النفس والاتزان الانفعالي .
- ج - الثقة بالنفس .
- د - الاعتماد على النفس .
- هـ - الدقة والإتقان في الحركات والحواس والتعبير .
- و - حل المشكلات بطريقة إيجابية .
- ز - التفكير الموضوعي .
- ٤ - الانطلاق في التعبير .
- ٥ - الاختلاط بالمجتمع .
- ٦ - العلاقات الأسرية السليمة .
- ٧ - فهم الحاجات النفسية في كل مرحلة .

١١ - تمتع الأسرة بالجو الديمقراطي:

لكلى تمتع الأسرة بالصحة النفسية والروحية، ينبغي أن يتوفر لها الجو الديمقراطي . الأمر الذي يساعد شخصيات أبنائها وبناتها على الترعع في جو أقرب ما يكون إلى التلقائية والفتح، وتنسيق مكونات الشخصية بحيث ينمو ما بها من استعدادات كانت لتظل في أكتامان لولا توفر الجو الديمقراطي بالأسرة .

* السمات التي تتميز بها الأسرة بالجو الديمقراطي:

١ - حرية التعبير: حيث يسمح لكل فرد التعبير عن خلداته بحرية وارتياح من: فرح أو حزن أو ارتياح أو انضباط أو آراء أو اقتراحات.

٢ - حرية النقد: على الوجه الصحيح بالتعبير الموضوعى عن الفكر، بقصد إصلاح خط معوج من خطوط السلوك الفردى، أو السلوك الجماعى للأسرة... وعلى الوالدين تنشئة الأبناء على حرية النقد فى نطاق معين، ووفق أسس يتم الاتفاق عليها صراحة.

٣ - أخذ مقترحات كل فرد فى الاعتبار: وذلك بتوفير الفرصة أمام كل اقتراح، بعرضه للمناقشة والأخذ به إذا ما ثبت وجاهته وفائدته.

٤ - احترام حرية كل فرد فى الأسرة، واحترام اختلاف الأمزجة: وذلك لما بين الأسرة من فوارق فردية فى مكونات شخصية كل فرد بها. الأمر الذى يساعد على نمو شخصية كل فرد فى الطريق السوى.

٥ - تشجيع نمو كل فرد فى حدود طاقته: ولا شك أن الحرية إذا ما توفرت للطفل، وأزيلت المعوقات من طريق نموه النفسى، فإنه يأخذ فى النمو فى الجوانب المختلفة من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والوجدانية والاجتماعية، طبيعياً إلى أن يصل إلى النضج.

٦ - توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد بالأسرة: والسعادة لا تتوفر لأفراد الأسرة إلا إذا تعاونوا فى سبيل توفيرها وتنميتها وتحسينها، والاستمرار بها.

٧ - الإحساس بالانتماء للأسرة ولكيانها العضوى النابع من حب المجموع: هذا الانتماء لا يتأتى فى الواقع إلا إذا كان الحب بين أفراد الأسرة قويا، والوسائل التى تربطهم ببعض متينة.

والإحساس بالانتماء للأسرة عليه أن ينمو عن طريق الخبرات السارة التى يستخدمها أفراد الأسرة، والتى يتلقاها أولئك الأفراد عنها باستمرار.

٨ - الجزاء والعقاب بطرق سليمة، وتجنب سلطة العنف بل تكون سلطة توجيه: فعلى الوالدين أنفسهم أن يحرموا أبنائهم من قسوتهم وسوء معاملتهم لهم، بل وأن يجعلوا من الأسرة شركة يتقاسم سلطاتها الأبناء ولا يحرمون من ذلك.

٩ - تبصير الأبناء بأن الدراسة المنتظمة هى السبيل الآمن للثقافة: تبصيرهم بأن المفردات ألف وباء الثقافة يجب أن يضاف لها أشياء أقوى كى تكتمل شخصية الفرد المثقف. . وتوعيتهم بأن النجاح فى الدراسة شىء ضرورى لتحقيق المستقبل الآمن.

وأخيرا:

فإن الأسرة المتدينة تقدم للمجتمع مثالا روحيا، وأبناء روحيين، لهذا يتبغى أن يكون كل زوجين على نضوج روحى، وفكرى، وتربوى، وقدوة صالحة روحيا، لكى يتكون بيت صالح متماسك، يقدم للمجتمع ذرية صالحة نافعة. . فتسعد الأسرة بأبناء صالحين، ويفخر الوطن بمواطنين متتجين.

إن تدريب الأطفال على حل مشكلاتهم بأنفسهم - حتى لو كانت صغيرة - إنما تؤدي إلى تطوير شخصياتهم ونموها عن طريق كشف قدرات الطفل الكامنة لديه. . إن مواجهة الصعوبات والمشكلات وحلها تؤدي إلى تقوية قدرة الطفل على الاحتمال والصمود أمام المشكلات وعدم الهرب أو التهرب منها، بل ستولد لديه الثقة بالنفس وعنصر المبادأة والجرأة، وبالتالي تزداد لديه قدرة الاعتماد على النفس. وهذا سيخلق منهم في المستقبل مواطنين شباناً وشابات، رجالاً وسيدات مدربين على استعمال التفكير المنطقي السليم، وحسن التصرف بحكمة وخبرة تؤهلهم للعبور من مشاكل واحتياجات هذه الحياة بأكثر سعادة ونجاح وتقدم.

الطفل والمربي معا:

إن حل الطفل لمشكلات من النوع البسيط والتي تواجهه يوميًا هو الطريق لتقدمه ونموه، إنه بذلك يكشف عن قدراته وينميها، ويجعله يستخدم ما أوتي من معلومات وإدراك وخبرات ومهارات، حتى لو كانت صغيرة بمقدار عدد سنوات عمره، إلا أنه يصل بها إلى الحل المناسب له. هذا من ناحية الطفل نفسه.

أما من ناحية الوالدين والمربين فإن إتاحة الفرصة ليقوم الطفل بحل مشكلاته بنفسه، إنما يجعل كل من يتعامل معه أعظم إدراكًا لحقيقة مشكلات الطفل، وبالتالي فإنه سيعمل على تقديم المساعدة للطفل وفقًا للقدر المطلوب. . . وبالتالي سيفسح المجال للطفل لينال أكبر قسط من التطور والنمو.

إن تدريب الطفل والمربين معا على قيام الطفل بحل تلك المشكلات اليومية التي تواجهه سيعود عليهما معا بالنفع العظيم.

لذلك:

يجب أن تأخذ من الطفل ونتعرف على مشاكله واحتياجاته، ثم نعطيه بما لدينا من خبرات وحكمة ما يعوزه ويحس باحتياجه له، حتى يكون في حال أفضل وأسعد. وعليه فإن أبسط شيء يمكن أن نخبر فيه فاعلية ذلك الأسلوب التربوي السليم، هو مساعدة أطفالنا على أن نتدرب معهم في كيفية تركهم أو مساعدتهم في حل مشاكلهم بأنفسهم.
