

الفصل السادس

الطفل في لهوه ولعبه

فوائد اللعب — انفراد الطفل بلعبته — كيف يعتاد الطفل
البقاء وحيداً في غرفته — إختيار اللعبة المناسبة لسن الطفل .
الأخطار التي يتعرض لها الطفل عن طريق لعبه — الشروط
المتبعة في لعب الطفل ولهوه .

— هل هناك فوائد للعب التي يتلهى بها الطفل ؟

اللعب (وبالعامية اللعب بكسر اللام) مجلبة سرور
للطفل ، فانه متى خلى بلعبته أنسَ إليها ونسى ما حوله ، حتى
إذا كان مريضاً محروماً من الجرى واللعب ، فان اللعبة تنسيه
آلام المرض والحرمان . وفضلاً عن كونها أداة للتسلية فانها
تنبه حواسه وتعلمه أشياء كثيرة ، إذ تنمى فيه غريزة حب
الاستطلاع . لذلك يجب أن لا نبخل على الطفل بما ندفعه
من ثمن لشراؤها .

...

— هل المستحسن أن ينفرد الطفل بلعبته ؟

إن في ترك الطفل وحيداً مع لعبته يلعب بها ، ويقلبها كما يشاء فائدة أكبر مما لو أرشده شخص كبير معه عن طريقة استعمالها أو اللعب بها . ويحسن جداً أن يتعود الطفل من الصغر أن يبقى وحيداً في غرفته فبذلك يسهل لمربيته أو والدته أن تخرج من الغرفة حينما تشاء لقضاء إحدى الحاجيات بدون أن يحتاج الطفل أو يصرخ . واللعب تفقد كثيراً من فائدتها إذا تعود الطفل على أن يشترك معه في اللعب بها شخص كبير .

...

— كيف يعتاد الطفل البقاء منفرداً في غرفته ؟

يجب أولاً أن نتأكد أنه لا توجد بالغرفة أشياء قد يضر الطفل بها نفسه كالمقص أو السكين أو الكبريت أو موقدة بها نار مشتعلة ، ثم تشرع الأم في تنفيذ مشروعها بالتدريج بأن تخرج في أول الأمر برهة قصيرة . فإذا صرخ محتجاً رجعت إلى الغرفة بدون أن تكلمه أو تنظر إليه ، وكأنها لم تسمع صراخه ، حتى إذا ما سكّت خرجت ثانية وتعود بعد

برهة قصيرة ، فيدرك الطفل أن خروجها شيء مؤقت ، وأنها لا تقصد مطلقاً أن تتركه وحده إلى الأبد ، وتزيد يوماً مدة غيابها خارج الغرفة حتى يصبح وجودها وعدمه سيان عنده .

...

— كيف تختار اللعبة المناسبة لسنّ الطفل ؟
إن الطفل الصغير في السنة الأولى من عمره تكفيه أى لعبة ذات بريق أو صوت مرتفع مثل الشخيلة والجرس



(شكل ٧)

كلب مصنوع من الصوف يحدث صوتاً عند الضغط عليه أو تحريكه



(شكل ٦)

شخيلة يطارب لصوتها الطفل الصغير

(شكل ٦) ، أو التي تحدث عند الضغط صوتاً موسيقياً مهما كان شكلها أو رسمها (شكل ٧) وهو في هذه السن يضع

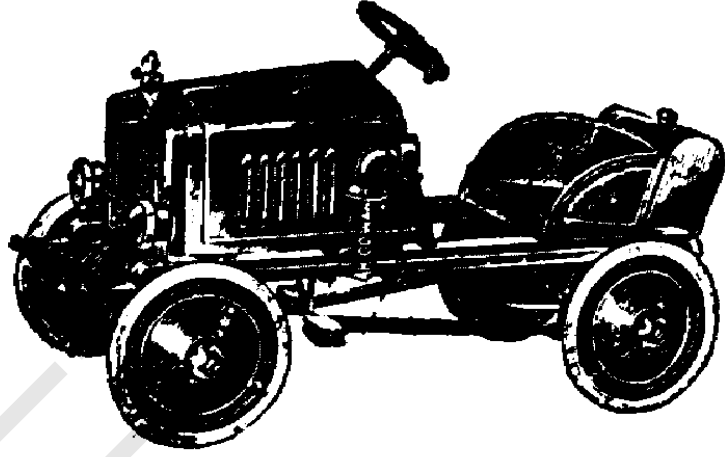
كل ما تصل اليه يده في فمه ، لذلك يجب أن لا يعطى أشياء قد يتلعبها مثل قطع النقود والخرز والأزرار والدبابيس .

وإذا بلغ من العمر الثمانية عشر شهراً فإن أنسب لعبة يتلهى بها هي التي ترضى فيه رغبة التقليد التي تنمو فيه في هذه السن ، والدمية (العروسة) أحسن مثال لذلك ، فهو يعاملها كما تعامله مربيته ، أعنى أنه مثلاً يغير لها ملابسها بين حين وآخر، ويزنها في ميزانه ، ويضعها في الحمام وفي السرير ويربت (يطبطب) عليها لتنام ، أو قد تعطى له مائدة صغيرة بلوازمها من أطباق وملاعق فيرتبها ويضع كل شيء في موضعه ؛ وقد يسر كثيراً إذا أعطى عربة صغيرة ليجرها أو حصاناً ليركبه .

وفي العام الثالث يميل الطفل إلى الجرى في الحدائق واللعب في الرمال يملأ بها جردله الصغير . ويميل الكثيرون منهم إلى الرسم والكتب والمجلات المصورة ، ويسر الطفل إذا أعطى دراجة أو سيارة ميكانيكية يجرى بها في المنزل (شكل ٨) .

وفي كل هذه الحالات يجب أن لا يتداخل الوالدان أثناء لعب طفلهما بقصد تفسير ما قد يغمض عليه لأن ذلك يعيق

نمو قوة التفكير فيه . كذلك يجب عليهما أن لا ينهرا إذا كسر



(شكل ٨) سيارة ميكانيكية صغيرة

لعبته ، كما لا يكون ذلك سبباً لعقابه وحرمانه من إحضار لعبة
أخرى له بدل التي تلفت .

...

— هل يستفيد الطفل من النظر إلى الكتب المصورة؟
يختلف الأطفال كثيراً في ميلهم إلى الكتب والمجلات
المصورة . فقد نرى طفلاً في أوائل السنة الثانية يسر كثيراً
لرؤية الصور في كتاب وقع في يده ، ينظر إليها بامعان وتفكير ؛
بينما هناك طفل آخر كل همه أن يقلب الصفحات أو يفتح
الكتاب ويقفله ثم يرميه على الأرض بدون أن يفكر في النظر
إلى محتوياته . ويقول علماء النفس ان الطفل الأول يصبح
في المستقبل رجل تفكير ووجدان ، بينما الطفل الآخر يصبح

رجلا عملياً لا يزجج نفسه وتفكيره بفلسفات الحياة العميقة .
وإذا عرضنا على الطفل كتباً مصورة فيجب علينا أن
نختار صوراً مناسبة لتفكيره وإدراكه ، كما يجب أن لا نعطيه
صورة خاطئة عن جمال الانسان ، فكثير من كتب الأطفال
تحمي شخصيات مضحكة في شكلها ومنظرها كرجل قبيح
الشكل كتيب المنظر ، على عينيه نظارات كبيرة مثلاً ، أو
(بوبي) البحار الذي كثيراً ما نشاهده في دور الصور
المتحركة (السينما) بوجهه القبيح وجسمه القصير الممتلئ
و (بيته) التي لا تفارق فمه الكبير . والطفل يسراً كثر لرؤية
صور الحيوانات كالفيران والأرانب والطيور

وقد يرى الطفل صورة في كتاب تمثل طفلاً يرفض لوناً
خاصاً من الطعام مثل الحساء (الشوربة) مثلاً ، فيحاول
تقليده ويرفض هو الآخر بتأتاً هذا اللون من الطعام كالية .
وإذا رأى صوراً مزعجة تمثل دبا يفترس أطفالاً ، فقد
يضطرب نومه ويرى أحلاماً مزعجة ، وينتابه كابوس أثناء
الليل يصحو على أثره صارخاً خائفاً مرثداً .

كل هذا يرينا أهمية اختيار نوع الصور التي يتسلى الطفل
بالنظر اليها .

وكذلك يجب أن نعلم الطفل ان يحافظ على كتبه ولعبه من بدء حياته ، ونلفت نظره بكل لطف إلى أن العروسة المكسورة تتألم لما أصابها من كسر في رأسها أو رقبته أو ذراعها ، وأنه يجب ان يكون رقيقاً رؤوفاً حتى لا يسبب لها الألم مرة أخرى . وبذلك تنمو فيه غريزة الشفقة والعطف نحو عروسته وبالتالي نحو من حوله من آدميين وحيوانات اليفة

- ما هي الأخطار التي قد يتعرض لها الطفل عن طريق لعبه ؟

(أولاً) ان اللعب من أهم الوسائل لنقل العدوى في بعض الأمراض مثل الدفتريا ، والحمى القرمزية ، والتيفودية والسل الرئوى . لذلك يجب أن لا تنقل اللعب من طفل إلى آخر ، أو من منزل إلى آخر ، ولا يجوز أن يستعملها غيره . (ثانياً) قد توجد باللعبة تنوء أو زوايا حادة تخرج الطفل إذا اصطدمت بوجهه أو جسمه .

(ثالثاً) إذا كانت اللعبة صغيرة قابلة للبلع مثل الخرز وقطع النقود وعيدان الثقاب فهناك خطر من ابتلاعها أو

ادخالها في الأنف أو الأذن ، لذلك يجب أن لا تكون اللعب صغيرة جداً بحيث تدخل في الفم أو الأنف أو الأذن .

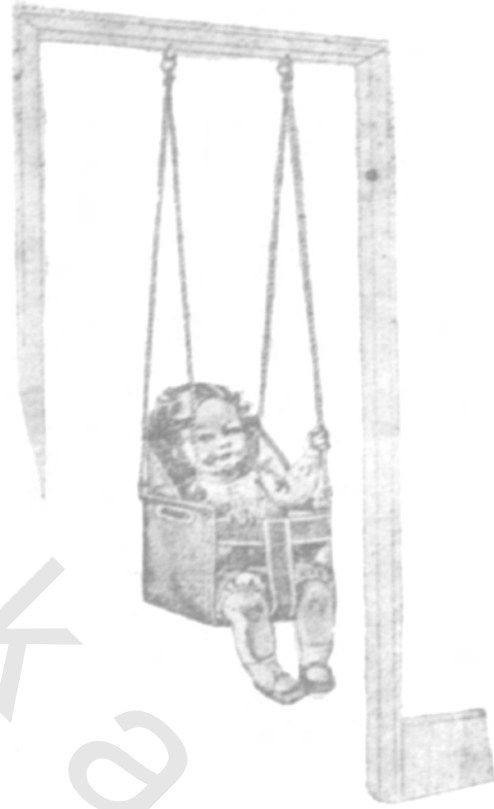
(رابعاً) إذا كانت اللعبة مصنوعة من مادة سهلة الكسر مثل الزجاج أو الصيني فيجب عدم استعمالها .

(خامساً) وجود مواد كيميائية سامة في الألوان المطلاة بها اللعب .

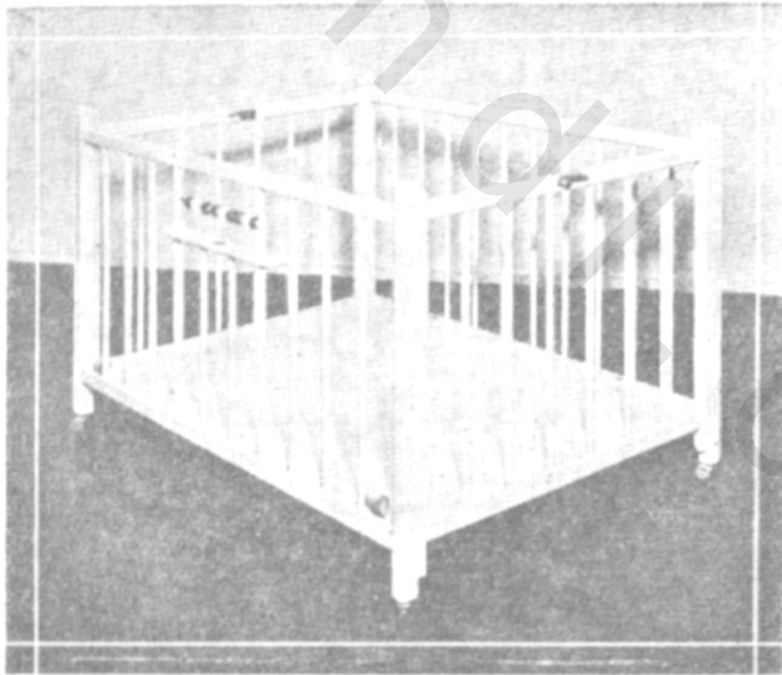
(سادساً) قد تكون الألعاب النارية مثل (الشمس والقمر والنجوم) والمسدسات الصغيرة ذات (الكبسون) سبباً في احتراق ملابس الطفل .

وليس هناك أى ضرر من اللعب المصنوعة من الباعة والتي لها رائحة الكافور . إلا أنها سريعة الالتهاب ولذا يجب إبعادها عن كل مصدر للهب كالشمع والكبريت والمصابيح والنار .

وفي معظم البلدان توجد قوانين تحرم استعمال المواد السامة في تكوين اللعب ، وتحتم استعمال مواد نباتية غير سامة .



(شكل ٩)
أرجوحة (مرجيلة)
للأطفال



(شكل ١٠) مربع خشبي يمكن طيه ونشره ليألف فيه الطفل عند ما يبدأ
في الحبو أو الوقوف ، ويمكن تركه فيه مدة طويلة دون مراقبة أو خوف عليه

— ما الشروط الواجبة اتباعها في لعب الطفل ولهو؟

(أولاً) يجب أن لا يجهد نفسه في اللعب والجري بحيث يتصبب العرق منه بشدة وتتهك قواه .

(ثانياً) يجب منعه من الاختلاط بغيره من الأطفال وخاصة في الشوارع والحدائق فان ذلك ، علاوة على تعريضه للعدوى بمختلف الأمراض ، يعرض أخلاقه للتدهور .

(ثالثاً) اجتناب حضور حفلات الأطفال الساهرة التي تقام عادة أثناء الليل في ليالى الشتاء الباردة . فان ذلك يذنبه أعصابه . كذلك يجب أن لا يرتاد السينما والتياترو . فهو قلما يفهم ما يعرض أمامه ، وقد تتأثر أعصابه بمنظر مثير . وفضلا عن ذلك فان في هذا خروج عن عادته من حيث النوم في مواعيد ثابتة . وكثيراً ما نرى الوالدين وقد حملا طفلهما الرضيع وذهبا به إلى المسرح أو السينما ، فيعرضان نفسيهما بذلك إلى الانتقاد الشديد وخاصة إذا بدأ الطفل في الصراخ والمتفرجون منسجمون في مشاهدة الرواية . وكان أولى بهما وأجدر أن يغنيا نفسيهما عن هذا الموقف المخجل . فالطفل الصغير لن يفهم شيئاً مما يرى أو يسمع ، وكان أحب إليه أن ينعم بدفء الفراش في مثل هذه الساعة .

البُصْطِلُ السَّابِعُ

نوم الطفل

- عدد الساعات التي يجب أن ينامها الطفل — أسباب الأرق عند الأطفال — العوامل النفسية التي تؤثر على نوم الطفل — الأخطاء الشائعة في طريقة أخذ الطفل إلى فراشه — الكابوس وأسبابه

— كم عدد الساعات التي يجب أن ينامها الطفل ؟

ينام الطفل الحديث الولادة كل وقته، ولا يستيقظ إلا وقت الرضاعة، ويجب أن نعوده على أن يستيقظ في الميعاد المحدد للرضاعة بأن نوقفه بكل لطف إذا حان ميعادها وكان نائماً . وكثير من الأمهات تأخذهن الشفقة على أطفالهن ، ويتركنهم نائمين إذا حل ميعاد الرضاعة ، لاعتقادهن أن النوم يفيدهم أكثر ، وهذا اعتقاد خاطيء بطبيعة الحال فان الغذاء لا يعوضه شيء . .

كذلك يجب أن نعود الطفل على أن يأوى إلى فراشه من الساعة السادسة مساء إلى السادسة صباحاً ، وينام بدون انقطاع إلا حين إيقاظه ليأخذ رضعة الساعة التاسعة أو

العاشرة مساءً ، ولنشجعه على النوم غير المتقطع يجب أن تكون الحجرة هادئة ، بعيدة عن الأصوات ، وأن تكون مظلمة وذلك بغلق نوافذها وإطفاء نورها ، ومتى نام الطفل فالأحسن عدم إقلاق راحته بادخال الزائرين إلى غرفته لرؤيته وتدليله ولتتمتع بمشاهدة جبار النهار يذله سلطان النوم ، إذ بما لا شك فيه أن في نوم الطفل راحة الجميع ، وأحب أن أرى الأم التي لا تتمم ، وهي تنظر إلى طفلها وهو نائم ، قائلة « نوم الظالم عبادة » .

ويحتاج الأطفال مدة للنوم أطول من الكبار ، فالطفل الحديث الولادة ينام كل الوقت الذي بين الرضعات وينام كل الليل . وتقل المدة شيئاً فشيئاً بين الشهر الثاني والسادس من عمره فينام عشرين ساعة ، ومن الشهر السادس إلى الثاني عشر ينام من الساعة السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً ، وساعتين في الصباح ومثلهما بعد الظهر ، وفي خلال السنة الثانية والثالثة ينام في النهار ساعتين فقط ، وفي السنة الرابعة والخامسة ينام ١٠ — ١٢ ساعة ، ومن السادسة إلى العاشرة تكفيه ١٠ — ١١ ساعة ، ومن سن الثالثة عشر إلى السادسة عشر يجب أن لا تقل مدة النوم عن ٩ ساعات .

— ما هي أسباب عدم النوم في الأطفال ؟

تنقسم أسباب عدم النوم إلى قسمين :

(أولاً) أسباب غير مَرَضِيَّة مثل وجود حشرات
بالغرفة كالبق والبراغيث والبعوض ، أو إضاءة الغرفة بنور
وهاج يذبه أعصاب الطفل ويحول دون نومه ، أو أن يكون
الغطاء ثقيلاً في الصيف وخفيفاً في الشتاء ، أو وجود دبوس
في ملابس الطفل ، أو أن يكون الطفل قد تبلول أو تبرز ولم
تغير ملابسه ، أو أن يكون الطفل جوعاناً ، فقد تنسى الأم
أو تهمل في إعطائه آخر رضعة فيستيقظ في الميعاد أو بعده
مطالباً بحقه الطبيعي ، أو أن تكون الملابس ضاغطة على
الجسم وخصوصاً حزام البطن واللفة .

(ثانياً) أسباب مَرَضِيَّة :

١ — المرض بأنواعه ، وذلك نتيجة الحمى أو الآلام
الجسمانية التي تصحبه .

٢ — المغص ، وقد يكون ناتجاً عن الجوع ، أو عسر هضم
سببه عدم انتظام الرضاعة .

٣ — الطفل العصبي ، الذي يكون والداه سريعى الانفعال ،
فيرث عنهما مزاجه العصبي ، وهنا يستحسن أن يستحم الطفل

فى المساء بدلاً من الصبح ، فاذا لم يستفد من ذلك يعرض
على الطبيب لاعطائه مسكناً .

...

— ماهى العوامل النفسية التى تؤثر على نوم الطفل ؟
إن معظم الأطفال الصغار فى عائلتنا المصرية يصرخون
ويعولون عند حلول ساعة النوم (شكل ١١) ، لأن



(شكل ١١) عند حلول ساعة النوم

اللحظات التى تسبقها قد تكون أسعد وقت فى يوم الطفل ،
فهو فى أحسن حالاته النفسية يلعب ويضحك وحوله لعبه
الذى يعتز بها كثيراً ، وينعم برفقة والديه اللذان يحوطانه
بعطف وحب يشعر بها ويسعد لهما ، حتى إذا حلت ساعة

النوم عمدت المربية أو الأم إلى إيقاف تيار سروره وبهجته فجأة ، وحملته بين ذراعيها بسرعة إلى غرفة النوم تاركة وراءها جواً ملؤه البهجة والسرور بالنسبة للطفل ، الذي يبكي ويصرخ ويقاوم محتجاً على هذا الظلم الذي وقع عليه . وتكرار هذا عدة ليال يصبح الصراخ عند النوم عادة ليس من السهل على الطفل ولا الوالدين إيقافها .

أما الأم أو المربية اللبقة فانها تكون أكثر هواده وتعقلاً في تصرفها نحو طفلها . فاذا حان الميعاد لا تظهر له رغبتها في إجباره على النوم ، بل تطلب منه مثلاً أن يجمع لعبه وكتبه وصوره ، فاذا ما جمعها رجته أن يحملها إلى غرفته ، فيفعل ، ويكون أثناء ذلك قد اخذ ينسى تدريجياً ما تركه وراءه من لعب وبهجة ، ولا عجب فالطفل سريع النسيان . فاذا ما وصل إلى غرفته فانه سرعان ما يبعث الجو الجديد فيه رغبة النوم في غير ضجيج ولا صراخ .

فاذا كان الطفل صغير لا يمكنه حمل لعبه وكتبه ، حملته الأم أو المربية على ذراعيها وفي لهجة بريئة في ظاهرها تطلب منه أن يحب والديه ويلوح لهما يديه قائلاً مثلاً (سعيدة) أو (باي باي) ، فينصرف ذهنه إلى هذه التسلية الجديدة ، وبينما

هو يلوح بيديه ضاحكاً مبتهجاً ، تنسحب هي تدريجياً إلى غرفة النوم ، وهناك يغلب عليه النعاس .

والفرض من كل ما ذكرت هو تنبيه الأم إلى عدم الاسراع في قطع تيار سرور طفلها إذا حانت ساعة النوم ، فان ذلك قد يؤدي إلى كثير من الكفاح والصراخ .

ونعمد كثير من الأمهات ، إذا كان الطفل عصبي المزاج لا تفيد معه المحايلة ، إلى وضعه في فراشه وإطفاء الأنوار ، ثم تركه يصرخ ويبكى حتى تنتهك قواه ، فينام بعد أن يبلى العرق والدموع ، وقد تُجدى هذه الطريقة ، لأن الطفل يدرك بفطرته أن لا فائدة من النضال مع أناس يفوقونه في قوة الإرادة وضبط النفس ، فيُضِنّ بمجهود الصراخ الذي يُضنّي جسمه . ولكن هذه الطريقة تحتاج إلى قوة إرادة من ناحية الأم ، إذ أنها كثيراً ما تلين أمام صراخه العالى ودموعه اللؤلؤية وهي تسيل على خديه ، فتسرع إلى فراشه محاولة إسكاته وتهديته ، وهنا يدرك الطفل ضعف والدته فيتحدى في الصراخ الذى يستمر مدة أطول ، لأن أعصابه قد تنهت وليس من السهل إرجاعها إلى هدوئها الطبيعى بعد ما بذله من مجهود مضن .

وهناك طريقة أخرى أكثر رفقاً بالطفل — فبعد إطفاء الأنوار ، لا تتركه وحده . فإذا كان الطفل صغيراً جلست الأم أو المربية بجانب السرير تربت (تطبطب) على ظهره مترنمة ببعض الأنغام التي يرتاح اليها الطفل ، ولا تعير صراخه أى أهمية . أما إذا كان الطفل كبيراً فإنه يترك في السرير بعد إطفاء الأنوار وتظاهر الأم بأنها تؤدي عملاً ما في الغرفة ثم تروح وتجىء فيها غير عابئة بصراخ طفلها ، بل يمكنها أن تحدثه في مواضيع أخرى عما حدث أثناء النهار وما سوف يفعلونه في الغد ، وتستمر في حديثها مهما تهادى في الصراخ والبكاء . فإذا كسبت الأم المعركة في الليلة الأولى فإنها سوف تكسبها دائماً . أما إذا لانت قناتها وتقهقرت أمامه فالويل لها من طفلها الذي يزداد تجبراً وطغياناً !

وأحب أن أوجه نظر الوالدين إلى غلطة يرتكبونها في معاملة طفلهم العصبي الذي لا ينام كفاية ، فانهم يتحدثون عن اضطراب نومه أمامه وأمام الغير ، كأنه كارثة منزلية لا علاج لها . وإذا ما حان موعد النوم ولم ينام الطفل تضرعوا إليه أو نهروه قائلين : ألم تنم بعد . . . يجب أن تنام حالا ، فيذهب الطفل إلى فراشه وهو مقدر ما يسببه لنفسه ولأهله

من متاعب بسبب قلة نومه ، ومع أنه يصمم في نفسه أن ينام ، إلا أن اضطرابه النفساني يزيد من قلقه . فعلينا في مثل هذه الحالة أن لا نتحدث في حضرة الطفل عن نومه ، بل نجتهد أن نشجعه كلما تحسنت حالته ، وإذا نام نتعمد ذكر ذلك في حضرته حاضرين إياه على الاكثار من النوم ، بدون أن نظهر له أن رجوعه إلى عادته يزيد من تعاستنا وقلقنا عليه . كما أنه يجب أن نتجاهل الليالي التي يضطرب فيها نومه ولا نذكر عنها شيئاً أمامه . وبالتدريج يدرك الطفل أن سمعته المنزلية والعائلية قد تحسنت فيحاول الاحتفاظ بها بين والديه وأهله .

وقد يحتاج الأمر في أول العلاج إلى إعطاء الطفل دواء مسكناً ، فإن تمتع الطفل بالنوم الهنيء بضع ليال متوالية يهدى من عصبيته ويسهل مهمة الأم والطبيب في السير بالطفل في طريق الشفاء ، كما يجب أن لا ننسى أن حماماً ساخناً في المساء قد يؤدي إلى تهدئة أعصاب الطفل فينام نوماً هادئاً بقية الليل

— ما سبب الكابوس الذى يوقظ الطفل من نومه
صارخاً جزعاً ؟

إن الكابوس قلما يحدث فى الأطفال الذين هم دون الثالثة من عمرهم . وأكثر ما يحدث بين السنة الثالثة والثامنة من العمر ، ويندر حدوثه بعد سن الثانية عشر . والطفل الذى يتعرض لهذه النوبات يذهب إلى فراشه كالعادة ، وبينما هو مستغرق فى النوم يصحو فجأة صارخاً خائفاً ، فاذا سئل عن سبب فزعه إما أن يجيب أنه لا يعرف ، أو يذكر أنه يرى حيوانات كبيرة ، وقد يظن أن والدته الواقفة بجانبه حسان يَهيمُ بالوثوب عليه مثلاً . وبعد مجهود يفلح من حوله فى تهدئته ويعود إلى النوم ثانية . ويندر أن يتكرر حدوث الكابوس فى نفس الليلة . ويكثر حدوثه فى الأطفال الذين ينتمون لعائلات عصبية ، وخاصة إذا تعرض الطفل لصدمة نفسية أو فزع شديد أثناء حياته اليومية . وفى علاج هذه الحالات يجب أن نعالج أى تضخم فى اللوزتين أو الزوائد خلف الأنف ، والاضطرابات الهضمية ، مع تجنب الأكل من الأكل فى وجبة العشاء ، فإن المعدة المليئة من أهم مسببات الكابوس . ويستفيد الطفل كثيراً إذا قلل من النشويات والحضروات والحلوى ، مع إعطائه مسكناً قبل الذهاب إلى فراشه .

الفصل الثامن

بكاء الطفل

— هل يتفاوت الأطفال في ميلهم إلى الضحك أو البكاء ؟

بما لا جدال فيه أن هناك نوعين من الأطفال . طفل يبتسم في وجه كل من يداعبه . وآخر لا هم له إلا الصراخ والبكاء ليلاً ونهاراً . فالطفل الباسم يقبل على الدنيا ومن فيها بعذوبة سخية ، يوزع بسماته وضحكاته ذات اليمين وذات اليسار ، لا ييخل على أحد بلفظة رضا أو نظرة استحسان لحركة يديها مداعبا .

أما الطفل الباكي فالويل لمن يقترب منه أو يحاول مداعبته فإنه يصرخ محتجاً ، ولا يسكت إلا إذا ابتعد الشخص العريب عنه ، أو إذا حمله شخص آخر اعتاد عليه كوالدته أو مربيته ، وهو منذ ولادته مخلوق متعب — وخاصة في الستة الأشهر الأولى من العمر — يبكي بسبب وبلا سبب ، ولا يسكت



(شكل ١٢) جمال البكاء

إلا إذا أسرعَت الأم أو المريّة تحمله وتهشكه وتغنى له .
وهو جبار صغير يريد أن يكون جميع أهل المنزل في خدمته .
والويل للأم الضعيفة التي ترضخ وتخضع لمثل هذا الطفل ،
فانه يستبد بها ويتحكم في عواطفها ويتلاعب بشعورها ويحرّمها
لذة الراحة والنوم في النهار والليل . وهذا الطفل يبكي ويصرخ
كلما وُضع في سريره أو تُرك وحده ، ويظل يصرخ حتى تحمله
مريّته أو والدته ، والأم العاقلة هي التي لا تلتفت لصراخه ،
بل تترك طفلها يصرخ حتى يدرك بفطرتِه أن لا فائدة من
البكاء فيسكت . ولكن يحدث أحيانا أن يكون الطفل عنيدا
فيتمادى في الصراخ حتى يزرق وجهه ويقف تنفّسه ، وبعد أن
يستريح قليلا يبدأ في الصراخ ثانية حتى ينال ما يريد ، ولا ريب
أن هذا البكاء الشديد المتواصل بسبب هبوطا في حالة الطفل
العامة ، وقد يزيد من تهيجهِ العصبي ، أو قد يتسبب عنه
فتق أربي أو سُرْمى ، لذلك يجب أن لا نهمله إهمالا تاما في
بادئ الأمر . بل نتركه في فراشه ونقترب مدللين مترنمين
بانغام يرتاح لها ، ونربت (نطبطب) عليه بدون أن نحمله ،
ونستمر على ذلك حتى يهدأ وينام .

ويمكننا أن نسمي هذا انتصاراً بالرغم من أننا لم نتغاضى

عن الطفل تماماً ، لأن غرض الطفل من صراخه هو ان تحمله أمه على ذراعيها وتمشي به في الغرفة ذهاباً وإياباً . فاذا مارأى منها تصميماً على عكس ذلك اكتفى وقنع بمجرد قربها منه وتهنئتها وغنائها له .

ويمكننا بسهولة أن نتصور الحالة النفسية لوالدين رزقهما الله بطفل من هذا النوع العصبي المشاكس . فالأم في نكد وحزن وقلق مستمرين على طفلها الذي حرما لذة الراحة بالنهار والنوم بالليل ، وكلما أنهكها التعب ضعفت أعصابها وأصبحت فريسة سهلة لطفلها الجبار . وإذا لم تُوجَّه التوجيه الصحيح ساءت حالتها وحالة طفلها . والوالد — وخاصة الذى لم يرزق من قبل بأطفال — كان حتى قبل وصول هذا الجبار يأوى بعد الرجوع من عمله إلى عش يرفرف عليه الهدوء والسكون . تحوطه برعايتها زوجة محبة وفية ، اعتادت أن توليه كل عنايتها وعطفها . فاذا به يجد معه بالمنزل من يعكر عليه صفو السكون والهدوء ، ويشاطره حب الزوجة وعطفها ورعايتها ، بل ان الزوجة في محنتها النفسية قد تنسى أى شخص في الوجود غير طفلها .

وإذا جاء الليل بدأ الطفل فى إرسال نغماته التى لا يشجى

لها أحد، حتى الوالد المحب والأم الحنون، فيضيق صدره، وقد يُقدر لأول مرة في حياته تعب الوالدين وما بذلاه في سبيل تربيته منذ أن كان في المهد صيياً، حتى نما وتدرج في أدوار الطفولة والمراهقة والشباب والرجولة. فهذا طفل لم تمض على وصوله أيام أو أسابيع قد جعل من فردوسه جحيماً لا يطاق، فكيف بالذين تحملاً متاعبه ومسئولياته وسهرأ عليه طوال حياته.

ولحسن الحظ لا يدوم هذا العذاب إلا مدة الستة الشهور الأولى من العمر، يصبح بعدها الطفل أكثر هدوءاً، ويعود إلى العش القديم سكونه.

أما الطفل الضاحك الباسم فما أحلاه وما أسهل تربيته. يرضع من ثدي أمه أو زجاجة الرضاعة ثم يستغرق في نوم عميق يصحو منه منتعشاً سعيداً، وإذا بكى مطالباً بالغذاء فإنه يبكي في هدوء ونعومة. ولكونه لا يتحرك ولا يصرخ كثيراً مثل الطفل العصبي فإن وزنه يزيد بسرعة وتظهر عليه علامات الصحة

— هل تدمع عينا الطفل عند البكاء ؟

إن عيني الطفل لا تدمعان وقت البكاء في الشهر الأول من العمر . وفي الشهر الثاني أو الثالث تتكوّن الدموع .

...

— ما هي أسباب الصراخ عند الأطفال ؟

يمكن تلخيص أسباب الصراخ عند الأطفال كما يلي : —

- ١ — الجوع . فالطفل يصرخ عند ما يجوع . وقد يكون ذلك ناشئا عن قلة إفراز لبن الثدي . وفي الأطفال الذين يتغذون تغذية صناعية يكون سبب الجوع عدم إعطاء الطفل كميات كافية ، أو تخفيف اللبن أكثر من اللازم . وهنا أحذر الأم من إرضاع طفلها كلما بكى ظنا منها أن الجوع هو السبب الوحيد للبكاء . إذ هناك أسباب أخرى كثيرة كما سيأتى بعد .
- ٢ — وجود ألم حاد في أى جزء من أجزاء الجسم مثل :

(أ) المغص الناتج عن عسر الهضم .

(ب) التعنى أو الحرق الناشئ عن التهاب المصران الغليظ

والقولون . .

(ح) المغص الكلوى .

- (د) ألم التهاب الأذن و بروز الأسنان .
- (هـ) الألم الذى يحدث أثناء التبول ، والذى يتسبب عن ضيق مجرى البول ، وفى هذه الحالة يزول الألم بعد عملية الختان ، الطهارة ،
- ٣ — ضغط الملابس ، وخصوصا اللفة وحزام السرة والقهاط ، والتبرز ولدغ البعوض والبراغيث .
- ٤ — ترك الطفل فى سريرته فى وضع واحد مدة طويلة فيبكى مطالب بتغيير الوضع .
- ٥ — الطفل العصبي وقد سبق شرحه .
- ٦ — الكابوس ، أنظر باب نوم الطفل ، .
- ٧ — ارتفاع الحرارة لآى سبب .
- ٨ — الطفل المدلل الذى يبكى لآتفه الأسباب ، وخير علاج لأمثاله هو الزجر والعقاب والاهمال .

الفصل التاسع

الشعور بانهماك القوى والكابة فى بدء الحىاة المدرسة

أسباب الشعور بالتعب والكابة — أعراضه وعلاجه —
أسباب فشل التلمىذ فى المدرسة — الأعراض التى يتصنعها الطفل
عند دخوله المدرسة — أسباب نفور الطفل من المدرسة —
تأثير حالة الطفل الصحية على أخلاقه

— هناك أطفال ينتابهم شعور بالتعب وانهماك القوى
أثناء حياتهم الدراسية وخاصة فى أول عهدهم بها، فماعة ذلك؟
من المسلم به أن بعض الأطفال لا يقف نشاطهم عند
حد، يملون فى مرحلة الدراسة بدون أن ينتابهم أى ضعف
فى القوى الجسمانية، بينما البعض الآخر لا يلبث أن يهزل
ويشحب لونه عند ما يواجه متاعب الحىاة المدرسية ونظامها
الذى لا يخلو من قسوة بالنسبة لما اعتاده من حرية مطلقة فى
المنزل، فإلى مثل هؤلاء الأطفال يجب أن نوجه اهتمامنا
فنقلل من ساعات الدراسة بقدر الامكان، ونكثر من
الاجازات المدرسية كلما كان الأطفال صغىرى السن بهصرف

النظر عن قوة احتمالهم واستعدادهم الجثمانى والعقلى . وقد



(شكل ١٣) بعد يوم طويل شاق فى المدرسة

انحازت السياسة التعليمية الحديثة إلى هذا الرأى وأصبح
التلاميذ يتمتعون براحة أكثر فى اليوم الواحد وفى السنة

الواحدة . والغرض من ذلك هو عدم إرهاقهم بما تنوء به أجسامهم ، وما يؤدي إلى إهلاك قواهم واصفرار لونهم وإجهاد أذهانهم .

ومعظم الأطفال الذين يصابون بهذا التعب والذبول ينتمون إلى عائلات يمتاز أفرادها بمزاج عصبي . والملاحظ أن الكثيرين من هؤلاء الأطفال أذكاء يؤدون واجباتهم على الوجه الأكمل ويبدلون أقصى مجهود لإرضاء ضمايرهم ومعلميهم ، ويستمر نشاطهم المدرسي برغم ما ينتابهم من ذبول وشحوب في اللون واضطراب في النوم .

أما الطفل الذي لا يمتاز بنشاط أو تفوق أو ذكاء غير عادي في مدرسته ، فإنه قلما يشعر بالتعب من مجهود الدراسة بل يمر في هذا الدور ببساطة وسلام .

وهذا الشعور بالتعب ينشأ عن استهلاك الجسم للنشويات المخزونة فيه ، وخاصة في الكبد والعضلات . ولذلك تتحسن صحة الطفل إذا تعاطى أحد مستحضرات سكر العنب (الجلوكوز) وهي موجودة بكثرة في الصيدليات . وهناك مثال يوضح لنا هذه الظاهرة . فلاعب الكرة أو التنس سرعان ما ينتعش إذا تناول شراباً حلواً قبل اللعب أو أثناءه ، ويقل

شعوره بالتعب فيستمر في اللعب مدة أطول . وذلك لأن السكر الذي تناوله يعوض ما فقده نتيجة المجهود الجثامى الذى يبذله أثناء اللعب .

...

— ما هى الأعراض والعلامات التى نلاحظها عند فحص الطفل الذى يتعب بسرعة فى المدرسة ؟

نلاحظ عند الفحص أن عضلات الطفل بها استرخاء يسبب تشوها فى عموده الفقرى ، تذهب بسببه الكتفان إلى الوراء وتبرز البطن إلى الأمام ، ولكى يحفظ الطفل توازنه يحنى رأسه إلى الأمام (شكل ١٤) وإذا مشى فان ثقل الجسم يقع على النصف الداخلى من القدم ، وعلى ذلك يبلى نعل الحذاء فى نصفه الداخلى أيضاً . وهذه ظاهرة كثيراً ما يلاحظها الآباء فيظنون أن تشوه القامة والعمود الفقرى هما نتيجة تشوه فى القدمين ، مع أن العكس هو الحقيقة .

وقد نرى ورماً فى العينين ونجد زللاً فى البول يسببان للوالدين قلقاً وانزعاجاً لظنهما أنهما نتيجة التهاب الكليتين ، ولكن هناك فرق مهم بين الحالتين ، فان فحص بول الصباح

فى هؤلاء الأطفال لا يُرى زلالا ، ولكن كلما تقدم النهار
وتعب الطفل بدأ الزلال فى الظهور ، وهذا كاف لابعاد
فكرة التهاب السكتين حيث الزلال يوجد بكثرة فى كل
ساعات النهار .



(شكل ١٤)

القشوه الجسماني فى طفلة
انهكتها حياة المدرسة

ويظهر على الوجه شحوب
واصفار ، وحول العينين هالة سوداء .
وهنا أوجه نظر الوالدين أن هذا
الاصفرار ليس معناه دائماً أن الطفل
مصاب بفقر الدم ، فان أغلب الحالات
يدل فحص الدم فيها على عدم وجود
أى تغير فى الهيموجلوبين وعدد
الكريات الحمراء . وبينما يكون الجلد
أصفر أشاحباً نرى الأغشية المخاطية فى
الفم وجفن العين حمراء . وهذا دليل
أكثر أهمية من لون الجلد . وليس
شحوب الجلد إلا نتيجة اضطراب
فى الدورة الدموية بحيث لا يصل إلى
الجلد المقدار الكافى من الدم . وهناك أدلة أخرى على ضعف

الدورة الدموية وهي كثرة العرق في الليل ونوبات الاغماء التي كثيراً ما تحدث في هؤلاء الأطفال ، وخفقان القلب بسرعة عند بذل أى مجهود .

وتنتاب الطفل آلام في المفاصل والعضلات ويرتاح الطفل كثيراً إذا دلكنّا الجزء المصاب . وأكثر ما تحدث هذه الآلام في الظهر والساقين والقدمين . وتختلف هذه الآلام عن الآلام الروماتزمية بأن الراحة تفيدها وأنها عادة لا تبدأ في الصباح بل بعد قيام الطفل بالحركة أثناء النهار .

وقد ينتاب الطفل قيء يعاوده من آن لآخر ، أو ترتفع حرارته في آخر النهار أو أثنائه . وعندما يرى الوالدين ما بولدهما من شحوب وفقد في الوزن والشهية ، وارتفاع الحرارة في الليل والنهار يشُكّان أن داءً مستعصياً قد أصاب رتقيه . ولكن في أغلب الأحوال لا يدل الكشف الطبي أو كشف الأشعة على شيء ذي خطورة .

وقد تحدث تشنجات وخاصة عند ما ترتفع الحرارة لسبب ما ، مثل التهاب اللوزتين أو الانفلونزا ويمكن ملاقاتها باعطاء الطفل جلوكوز وقلويات بكثرة كلما بدأت حرارته في الارتفاع لأي سبب .

أما نوم الطفل فيكون عادة مضطرباً ، لأنه يظل مدة يفكر فيما حدث أثناء اليوم وما سوف يحدث له في الغد . وإذا نام كان نومه مضطرباً ، فهو يتقلب في فراشه بكثرة ، ويرى أحلاماً مزعجة وقد يستيقظ أثناء الليل صارخاً خائفاً بما رأى .

وتتحسن الحالة إذا تناول الطفل سكر العنب (الجلوكوز) قبل ذهابه إلى الفراش .

...

— ما سر الشعور بالكآبة الذي ينتاب بعض الأطفال عند دخولهم المدرسة ؟

ينتاب كثيراً من الأطفال شعور بالكآبة وللحزين إلى المنزل عند ابتداء العام الدراسي . وهو في بعضهم شعور وقي لا يلبث أن يزول كلما مرت الأيام واعتادوا الحياة الجديدة — حياة النشاط بعد شهور طويلة قضاوها في خمول وكسل ولعب . ولكن هناك بعض أطفال يملكهم هذا الشعور إلى درجة كبيرة فيقضون معظم النهار في تمليل وحزن ، لا يفهمون إلا القليل مما يلقي عليهم ، فاذا عادوا إلى المنزل

اهملوا في استذكاء دروسهم ، لا عن كسل وإنما لأن شعور
الحزن يطن في نفوسهم على أى شعور آخر . وإذا ما اختلوا
بوالديهم بثوا لهم ما يساورهم من تعب ومضايقة في حياتهم
المدرسية الجديدة ، وقد يبكوا بحرقة ، والبعض منهم يهدد
بالانتحار إذا لم يُخرجوه من المدرسة . وهذا التهديد الأخير
صبيانى بطبيعته فيجب أن لا نعيده التفاتا ، لأن الطفل مهما
بلغت حالته من التعاسة لا يلبث أن يتأقلم فينسى كل همومه
ومتاعبه بمرور الزمن .

ولا بد أن الكثيرين منا يتذكرون كيف صاحوا وأعولوا
عند دخولهم المدرسة لأول مرة . وكيف كانوا يشدون
شعور الحزم ويقطعون ملابسهم عندما كان هؤلاء يجرؤون
على حملهم بالقوة إلى المدرسة . وكلنا يذكر أن له واقعة حال
عند بدء دخوله المدرسة ولكن ذلك لا يدل على شذوذ في
طباع الطفل أو عقليته ، فإن الزمن كفيل بأن يعتاد الطفل
تدريجيا حياته الجديدة فيقبل على الدراسة .

...

— ما أسباب فشل التلميذ في مدرسته ؟

يرجع فشل التلميذ في مدرسته إلى سبب أو أكثر كما يأتي :

(أولا) أن ينصرف التلميذ عن دروسه ويوجه كل اهتمامه للألعاب الرياضية . أو الموسيقى فيتفوق فيها .
وليس انصرافه إلى الألعاب الرياضية أو الموسيقى هو السبب الأساسي . بل أن التلميذ بطبيعته وفطرته يرى الدراسة بأنواعها واجبا ثقيلا على صدره ، ويجد من الصعب على نفسه وعقله استذكار الدروس فينصرف عنها . ولما كان لا يريد البقاء خاملا بين زملائه ، يحاول أن يعوّض ذلك بالتفوق في طريق آخر حتى يحتفظ بمكانته كشخصية محترمة في المدرسة .
(ثانيا) أن يكون التلميذ بليداً بطيء التفكير . فهو إذا كرّججد واجتهاد . ولكن قواه العقلية لا تسمح له بالتفوق على تلاميذ أكثر منه ذكاء . وقد يكونوا أقل منه نشاطا وهمة .
ومثل هذا التلميذ قد ينجح في نهاية الأمر ويحتاز مراحل الدراسة كلها ولكنه يكون عادة متأخرا في ترتيب الامتحان وقد يرسب في بعض الامتحانات النهائية .

هذا النوع من التلاميذ يجب أن لا نرغمه على إعطائنا نتائج باهرة . بل نشجعه بقدر الامكان كلما أجاد . ونقنع بما يقسمه له الله من نجاح متواضع ، فالعبرة بالنتيجة الأخيرة . ولا ضرر من تأخر سنوات قليلة إذا زود الوالدان نفسيهما بقليل من الصبر والتضحية .

(ثالثاً) أن يكون التلميذ كسولاً لا يهتم بدروسه ولا بأى شىء حوله . فيطغى غرامه بالكسل والبطالة على عاطفة حب الجد والاجتهاد ، وتسوء عاقبته ويصبح عبرة لغيره .

(رابعاً) هناك حالات لا يكون الطفل فيها بليداً ولا كسولاً . والناظر أو المدرس يعتقد تماماً أن لديه استعداد للتفوق إذا ضُغِطَ عليه قليلاً . وقد يلجأ لطرق عدة للوصول إلى ذلك فهو تارة يُمَحَرِّجُه بكثرة الأسئلة . أو يَسْخَرُ منه إذا أخطأ ، أو يهدده ، أو يعاقبه بشدة . وكلما أمعن في السخرية أو التهديد أو العقاب كلما ساءت حالة الطفل المعنوية ، فيزيد ضعفه في هذه المادة . وقد يرسل الناظر تقارير شهرية لوالد التلميذ ينبئه بضعف ابنه في هذه المادة . فلا يلبث الوالد أن يتحدث عنها وعن ضعفه فيها كلما اجتمع بابنه ، فيزيد من تدهور قواه المعنوية والنفسانية . وقد لا تتحسن حال التلميذ

إلا إذا غيّر المدرس أسلوبه ومعاملته له ، أو نُقل التلميذ إلى فصل آخر يدرس نفس المادة فيه مدرس آخر لا يخشاه التلميذ ولا يصيبه العيب في حضرته ، فيسترد ثقته بنفسه

(خامساً) قد يكون التلميذ مصاباً بالضعف الجسماني يتعب بسرعة ولا يمكنه أن يركّز تفكيره فيما يقرأه ، ويشعر بهبوط في قواه إذا أجهد نفسه ، فيضطر إلى ترك الكتاب الذي في يده ، أو يسبح في عالم الخيال والكتاب في يده . والآن تلاحظ في ابنها علامات التعب والاعياء قبل الناظر أو المدرس ، فهما يهتمان أكثر بتقدمه في الدراسة ، وكلما ظهر منه أي تراخ حضّاه على الاجتهاد ، فيدفعه شعوره الحساس الرقيق أن يُجهد عقله وجسمه فوق طاقته فتزيد حالته سوءاً .

والملاحظ أن هؤلاء الأطفال يبدأون السنة الدراسية بنشاط وتفوق ، وكلما مرت الشهور ظهرت عليهم أعراض الضعف والذبول ، فتنحط ذاكرتهم وقوة تركيزهم الفكري والعقلي ، ويتوهون في الخيال أثناء الدرس وفي المنزل عند ما يستذكرون دروسهم وينسون بسرعة ما يحفظون وقد يكون التلميذ في حديثه العادي مع والديه وأقاربه وأخواته

لبقاً كعادته ، بدرجة أنهم يُدْهَشون للتقارير الشهرية السيئة
التي تصل من مدرسته .
وسأتى على علاج هذه الحالات فيما بعد .

...

— هل هناك أعراض يتصنعها الطفل عند حلول
العام الدراسي ليتهرب من دخول المدرسة ؟

هناك أطفال يتصنعون المرض ليؤجلوا دخولهم المدرسة
في ابتداء العام الدراسي ، فيدّعون أنهم مصابون بألم في البطن
أو ميل إلى التهوُّع أو القيء . فيجب أن لا تصدقهم دائماً ،
ونرسلهم إلى المدرسة بدون أن نغير ادعاءهم أى اهتمام .

...

— هل هناك ظروف مدرسية تنفر الطفل من
المدرسة وتزيد من كآبته أثناء الدراسة ؟

قد يكون هناك معلم يقسو عليه في المعاملة . أو تلميذ
أقوى منه جسماً يضربه ويعاكسه ويُمعن في السخرية
والاستهزاء به أمام إخوانه . فإذا كان التلميذ حسيساً خجولاً
لا يقوى على مقابلة الاساءة بالاساءة والضرب بالضرب ،

شعر أن المدرسة جحيم لا يطبق البقاء فيه . فيجب التحقق من كل هذه الأمور إذا لاحظنا على أولادنا أى نفور من مدرستهم .

...

— كيف نعالج شعور التعب والكآبة الذى ينتاب أطفالنا فى حياتهم المدرسية ؟

(أولا) هناك حالات يكون العامل الأكبر فيها وجود مصدر مضايقة للطفل فى المدرسة . كأن يعتمد بعض إخوانه معاكسته أو إحراجهم أو السخرية به ، أو إيذائه ، وهو ضعيف خجول لا يقوى على مقابلة المثل بالمثل .

(ثانيا) قد يكون التلميذ هدفا لاستبداد أحد المدرسين يُعَذِّبُهُ ويهينه ويضربه لأقل هفوة ، وهو بُعد صغير لا يحتمل زجراً ولا إهانة . فيجب على إخوانى المدرسين أن يأخذوا الأطفال بالحسنى فى أول عهدهم بالدراسة . فإن القسوة وسوء المعاملة تترك فى نفس الطفل أثراً لا يمحو ، وقد تؤدي إلى تطورات خطيرة فى أخلاقه وتفكيره فى المستقبل . وأعرف أمراضاً نفسية مستعصية تصيب المريض

الكبير ، يرجع سببها إلى المبالغة في الشدة والضغط عليه في طفولته .

(ثالثاً) قد يلقي الطفل خير معاملة من إخوانه ومدرسيه ومع ذلك لا يتمالك نفسه من النفور من الجو المدرسي المحيط به . ويحدث ذلك إذا كان الطفل شديد الحساسية رقيق العواطف ، أزعجه الانتقال من منزله حيث هو يلاقى كل عناية وعطف وحب من الذين حوله ، فإذا به بين عشية وضحاها محاطاً بجو غريبة لم يألفها ، فينتابه ألم نفساني يحز في نفسه ، ويضعف من قواه المعنوية والجثمانية فتضطرب شهيته ونومه ، ويقل وزنه ، ويفقد كل قابلية للتدريس والتحصيل . فيزعج الوالدان ويأخذان في البحث عن طريقة أخرى لتعليمه . كأن يحضرا له مثلاً مدرسين بالمنزل ويمنعانه من الذهاب إلى المدرسة لمدة سنة أو أكثر حتى تتحسن حالته ، والواقع أنه لا لزوم لكل هذا . فالوقت والصبر وحسن المعاملة كفيلة بالتغلب على كل الصعوبات . فكل الحالات تشفى تماماً من هذه الأزمة النفسانية .

(رابعاً) في بعض الحالات لا يستيقظ الطفل في الصباح مبكراً ، فلا يكون لديه وقف ليتبرز ويتناول فطاره . فيذهب

إلى المدرسة وجسمه غير مستعد للجهود الذي ينتظره . فإذا
ما جلس لتناول وجبة الغذاء وكان معه إلى المائدة من لا يراعون
حقوق الغير فيأخذون الكثير ويتركون له القليل ، وهو
في خجله وضعفه لا يقوى على الاحتجاج أو المطالبة بحقوقه
وقد لا يجرؤ على الشكوى للضابط أو الناظر ظناً منه أن في
تظاهره بالجوع عاراً ومسبة . وخاصة إذا كان قد خرج من
منزله بدون إفطار ، إما لفقره أو لعجلته ، فإنه يعتقد أن
الدنيا كلها سوف تعلم بذلك إذا أفضى بشكواه إلى ناظر أو
ضابط أو مدرس ، وأن التلاميذ سوف يعززون شكايته
إلى الجوع .

وقد أظهرت الإحصائيات الأخيرة في مدارسنا المصرية
أن عدداً كبيراً من الطلبة يذهبون إلى مدارسهم ومعدتهم
خاوية إلا قليلاً . مما يضعف من قوة استعدادهم للدرس .

(خامساً) قد يكون التلميذ فريسة الإصابة بالديدان
المعدية كالانكلستوما مثلاً أو البلهارسيا . أو قد يكون بأسنانه
تسوّس ، أو يكون مصاباً بفقر الدم أو السل وغير ذلك من
الأمراض التي تقلل من قواه الجسدية والعقلية . وقد ثبت
أن نسبة كبيرة من الطلبة في المدارس المصرية مصابة بهذه

الأمراض مما أدى إلى إنشاء الوحدات الطبية في وزارة المعارف العمومية للإشراف على صحة التلاميذ ، واستئصال هذه الأمراض التي تحول دون قيام جيل مستقبل ناهض .

(سادساً) يجب أن يكثر التليذ تناول الأغذية التي تحوى نسبة كبيرة من الدهن ، مثل اللبن والقشطة والزبدة ، وأن يتناول بيضة أو اثنتين في الصباح . وأن يعطى أحد مستحضرات الجلوكوز الموجودة بكثرة في الصيدليات مثل مستحضر الجلوكوز مع فيتامين د ، لأن المعتقد أن الشعور بالتعب ما هو إلا نتيجة نقص السكر في دم الطفل لاستهلاكه أثناء المجهود اليومي ، فاذا عوّضنا هذا النقص انتعش الطفل وزادت حيويته ، وقلت قابليته لنوبات المغص والقيء . والصداع التي كثيراً ما تنتابه .

ويعطى في وجبة الغذاء لحم أو سمك ، وخضروات وبطاطس وفواكه . ولا مانع من إعطائه أحد مستحضرات زيت السمك مرة أو مرتين في اليوم .

...

— هل للشعور بالتعب والتعب في الحياة المدرسية
أى تأثير على أخلاق الطفل وسلوكه ؟

مما لا شك فيه أن تلميذاً حالته الصحية والنفسية كما
وصفنا من قبل ، من السهل أن يقع فريسة سهلة لبعض
الشوائب الأخلاقية التي تجدد فيه مَرعى خصباً . وهذا بطبيعة
الحال يتوقف على البيئة التي يعيش فيها التلميذ . فإذا كان
الوسط الذي حوله محترماً مهذباً ، وكذلك المدرسة التي يتعلم
فيها ، فإنه نادراً ما تفسد أخلاقه .

وهناك تلاميذ تجدد نفوسهم وعقولهم المضطربة القلقة
لذة وتسليية في الكذب أو في سرقة أشياء الغير ، أو الهرب
من المدرسة ، أو الالتجاء إلى العادة السرية . والعلاج المناسب
في مثل هذه الحالات هو أن نوجه اهتمامنا قبل كل شيء إلى
حالة الطفل الصحية قبل أن نركزه على الجرم الذي يرتكبه ،
إذ أن التعنيف والعقاب والزجر لا فائدة منها ما دامت الحالة
الصحية والنفسية منحطتين .

ويلجأ التلميذ إلى العادة السرية عند ما تطول مدة حالة
الضغط النفساني والعقلي التي يزرع تحت عبثها ، فيجد في اللذة

الجنسية تخرجاً لضيقه وكرهه . وهي أكثر ما تحدث في التلميذ الذي لا يحب الاختلاط بالغير ، ولا يميل إلى اللعب والألعاب الرياضية ، بل يقضى معظم النهار في سكون وعزلة ، يفكر فيما جرى له اليوم وما سوف يجرى له في الغد .

وليس معنى ذلك أن نشك في كل تلميذ بوجهه شحوب وذبول ، وحول عينيه هالة سوداء ، فهذه في أغلب الحالات مسببة من التعب المدرسي . إذ أن العادة السرية وحدها قلما تسبب ضعفاً ظاهراً في الصبي ، إلا إذا أفرط فيها .

أما عن العلاج فالواجب أولاً أن نصوب كل اهتمامنا لمعالجة وتلافي أسباب التعب الذي يُضنى صحة التلميذ ويجعله فريسة سهلة لهذه العادة المرذولة . فإذا تقوى التلميذ وتحسنت صحته ، بطلت العادة . وهنا أوجه النظر إلى غلطة يرتكبها معظم الآباء ، فانهم يختلون بأولادهم ويلجأون إلى النصيح أو التضرع أو الزجر أو التعنيف في سبيل إيقاف هذه العادة ، ويهولون لهم عواقبها الوخيمة ، مبالغين لهم فيها ماشاءت لهم المبالغة . وهذا خطأ كبير أنصحهم بتجنبه ، لأنه يزيد الحالة سوءاً على سوء ، وأرشد سياسة تتبع في هذه الحالة هي عدم التهويل في عواقب العادة السرية ، بل نقنع التلميذ بالحسن

أنها ليست بالعادة الرذيلة التي يتصورها الناس ، ونفهمه أن كل شخص في الوجود لابد أن يقع فريسة لها يوماً ما ، وأنها ناشئة عن ضعف صحته ، وأنه إذا استرد قواه وعاقبته أبطل هذه العادة كلية . فمتى اقتنع التلميذ بذلك أقبل على وسائل العلاج لتقوية نفسه ، وأوقف لذة الاستمتاع الجنسي الذي تملكته في إبان ضعفه .

الفصل العاشر

شهية الطفل

فقدما — زيادتها — شذوذها

إن شهية الطفل من المسائل الجديرة بالعناية والاهتمام ، وإن كان بعض الأمهات يبالغن أحيانا مبالغة لا مبرر لها في الاهتمام بأقل تغير فيها عند أطفالهن ، وخاصة في حالة الأم المغرمة بطفلها الوحيد ، والتي تود أن تراه يُقبَلُ على غذائه في أى ساعة تعطيه إياه ، وبأى كمية تقدمه له ، فاذا ما أخذ كفايته ، ورفض الباقي عن شَبَعٍ وزُهْدٍ في الكثير المقدم إليه ، جزعت وأسرعت إلى الطبيب تستشيرهُ ، لا سيما إذا كان لأحدى قريباتها أو صديقاتها طفل سمين أحمر الخدين ، ظانّة أنها لو كانت فعلت ذلك لضاهى طفلها طفل ابن الجيران في فرط السمنة وحمرة الوجه . وقد يكون طفلها في الواقع أوفر صحة وأكثر عافية .

وللشهية حدٌ طبيعي قد تقل عنه أو تزيد ، أو قد ينتابها

شدوذ فى نوع الأشياء التى يقبل عليها الطفل . وسأتحدث عن كل منها على حدة .

...

— فقد الشهية

مسيبات فقد الشهية إما أن تكون مَرَضِيَّة ، أو فسيولوجية ، أو نفسانية .

فأما فقد الشهية المَرَضِي : فيصحب معظم الأمراض ، إذ المعلوم أن أى ألم أو مرض فى أى جزء من أجزاء الجسم يضعف قابلية الطفل للطعام ؛ ومن أمثلة ذلك التسنين والتهابات الفم ، وتسوس الأسنان ، والتهاب الأنف واللوزتين ، وفقر الدم ، والتدرن الرئوى . وهذا الأخير هو أول ما يتبادر إلى ذهن الوالدين إذا ما لاحظا أى نقص فى شهية ابنهما ، وخاصة إذا صحبه بعض شحوب فى اللون أو نقص فى الوزن ولحسن الحظ يندر أن يتحقق ظن الوالدين ، بعد البحث والفحص والاستقصاء .

وأما فقد الشهية الفسيولوجى : فيظهر فى الحالات التى لا تعطى للطفل فيها الفرصة حتى يجوع ، والجوع أهم منه للشهية ، وبذلك يفقد القابلية نحو الوجبة أو الرضعة التالية ؛

مثلاً إذا أكل الطفل بعض الأشياء المحببة إليه كالبسكويت .
والشكولاته والفواكه وغيرها قبل ميعاد الوجبة الأساسية
بمدة قصيرة . فيجب أن نمنع عنه كل ما يطلبه من المأكولات
قبل الأكل بساعتين على الأقل ، وبذا يقبل على غذائه
الحقيقي بشهية .

كذلك قد تكون المدة التي تنقضي بين الرضعات أو
الوجبات قصيرة بحيث لا يتسنى للمعدة أن تفرغ محتوياتها تماماً .
وعلاج ذلك أن نطيل المدة بين الأكلات ؛ فمثلاً إذا قارب
عمر الطفل على السنة تكون المدة أربع ساعات ، وعند سن
السنة والنصف تكون خمس ساعات وهكذا .

كما أنه يحدث أحياناً أن تكون نسبة القشدة في اللبن كبيرة
أو يكون الطعام محتوياً على كثير من المواد الدسمة ، والمواد
الدهنية تبقى بالمعدة مدة أطول من غيرها ، أو يكون الطفل
يتناول زيت السمك كمقوّ لاحتوائه على نسبة كبيرة
من الدهن .

وأما فقد الشهية العصبي أو النفساني : فهو الغالب في
الطبقات التي ترتاد عيادات الأطباء التخصصية ، وقد يكون
الطفل وحيد والديه أو بكرهما ، يشعر بما له من منزلة هامة

عندهما ، ويرى نظرات القلق التي تبدو على وجه والدته
ووالده كلما امتنع عن تناول طعامه ، ويسمع عبارات الجزع
التي يقصها أهل المنزل لجيرانهم وزائريهم عن شهيته المفقودة ،



ويرى والدته المسكينة
تنتقل به من طبيب إلى
آخر وقد ظهر البؤس
في عينيها، وعند الجلوس
إلى المائدة تلحف في
رجائها له أن يرق قلبه
ويتناول طعامه ليريحها
من عذابها الآليم، وقد

(شكل ١٥) نظرت إلى الطبق المقدم
إليها مسمتزة وكأنها تقول أهذا هو الطعام
الذي تطلبون مني أن آكله ؟ حسنا ! سوف
نرى !

تصل بها الدرجة للصراخ
والعويل ؛ وفي أثناء
ذلك كله يرجع الوالد

من عمله فينضم إلى جماعة الشاكين المتضرعين من سادة
ومربيات وخدم ؛ والطفل لا يسعه إزاء ذلك إلا أن يجلس
على كرسيه وقد داخله الزهو والكبرياء ، ولا يزيده التضرع
والرجاء إلا عتوا وطغياناً .

مثل هذا الجبار الصغير يجب أن يعامل بما يستحقه من الطرق السلبية ، وإن الوالدين ليضرا انه أعظم الضرر بالحاحهما المستمر . والطريقة الوحيدة هي أن لا يظهرا للطفل أى اهتمام بكمية الطعام الذى



يتناوله ، بل يوضع الطبق أمامه لمدة عشر دقائق او ربع ساعة ، فاذا لم يأكل يرفع الطبق من امامه بدون أى كلمة عتاب أو تقريع وإذا حدث واقبل على الأكل تعتمد الأم أن تزيج الطبق من امامه قبل أن ينتهى لتزیده تعلقاً به .

(شكل ١٦)

كلما اقتربت المعلقة من فمها زادت تصميمها على الرفض

وبتكرار هذه العملية يتغير الموقف تماماً : الطفل يتعنت مطالبا بالمزيد ، والأم فى زهو الانتصار ، تصمم على أن لا تعطيه أكثر من قدر محدود ، ثم لا يلبثان أن يعقدا هدنة ، يعقبها صلح ، فسلام طويل الأمد ! (أشكال ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠)



(شكل ١٩) لاحظت الطفلة أن أمها تتقدم
نحوها لتزيل الأطباق من أمامها فأمسكت
بأنيّة ملائى بالحساء (الشربة) وأقربتها من
فمها استعدادا لانتهاها



(شكل ١٧)

ولما زاد إلحاح الام انفجرت الطفلة
صارخة باكية



(شكل ٢٠)

ثم اسرعت تلتقط كوبا مملوء باللبن والتهيمته
دفعه واحده قبل فوات الفرصة .
الأم تنتصر أخيرا .



(شكل ١٨) اتبعت الام لصيحة الطبيب
وأصبحت لاتظهر للطفلة أى اهتمام بشهيتها،
بدأت الطفلة فى تغيير سلوكها فأقبلت على
الطعام فى تردد واحتراس فى مبدأ الامر
حتى لاتظهر انها تقمقرت أمام والدتها

ويجب في الوقت نفسه أن نلاحظ مزاج الطفل . فقد يكون امتناعه عن الأكل ناشئاً عن كون طعامه على وتيرة واحدة من حيث ألوانه فيبعث إلى نفسه الملل . والإنسان بطبعه ميال إلى التغيير .

...

- زيادة الشهية وشدوذها

تلاحظ زيادة الشهية بكثرة في الأطفال السمان الذين لا يمتنعون عن التهام كل ما يقدم لهم من الطعام في أية ساعة من ساعات النهار . وفي بعض الحالات لا تكون زيادة الشهية أكثر من عادة قبيحة نتيجة خطأ في تربية الطفل . وقد تكون نتيجة اضطراب في الهضم . أو إصابة بديدان الأمعاء . أو البول السكري .

وكثيراً ما نشاهد أطفالاً يميلون إلى التهام الطين أو التراب أو الطباشير أو الصابون أو الحبر ، وأحياناً يأكلون شعرهم . وفي حالات نادرة برازهم ؛ وقد يكون هذا الطفل طبيعياً في مظهره . لا يدل فحصه على وجود أى مرض ، ولكن هذه الظاهرة تحدث غالباً في الأطفال الضعفاء

المصابين بفقر الدم ، أو ديدان الأمعاء ، وكثيراً ما تلاحظ في حالات نقص القوى العقلية .

وتبدأ هذه العادة السيئة بين سن ستة أشهر وثمانية عشر شهراً ، وقبل أن يمشى الطفل يحبو نحو حذاء والده ويمسكه بيديه ، ويمتص التراب أو الطين العالق به ، أو يلعب التراب العالق بعجلات عربة تنزهه . فإذا ما تعلم المشي أصبح حراً في الوصول إلى غرضه بسهولة ، فإذا وجد جزءاً من بياض الحائط سهل الإزالة التقطه بشغف وأخذ يمضغه بلذة ، وكذلك يبتلع كل ما تصل إليه يده ، غير عابئ بالنتيجة ما دامت اللذة الوقتية متوفرة .

ويجب أن نتدارك هذه العادة الخطرة من بدء حصولها فقد نتجح في إيقافها كلية . أما إذا تهاونا في علاجها وتركنا الطفل يمضي في ميوله الشاذة بضعة شهور ، فإن علاجها يصعب ، وقد يستحيل إيقافه عند حده . وفي معظم الحالات التي لا يصحبها أى مرض آخر يشفى الطفل في السنة الثالثة أو الرابعة من عمره . ولكن قد تستمر العادة إلى سن المدرسة وحتى سن المراهقة ، وقد لا يكون في استمرارها أى ضرر — وهذا هو الغالب — ولكن يحدث أحياناً أن يتسبب عنها

نوبات إسهال شديدة ، أو قد يؤدي ابتلاع كميات كبيرة من الشعر أو الرمل أو الحصى إلى عواقب وخيمة جداً .
وعلاج مثل هذه الحالة يتلخص فى الآتى :

أن يُعَدَّ الطفل بقدر المستطاع عن المادة التى يميل إليها ، وأن يُعَالَج بعناية أى اضطراب فى الجهاز الهضمى ، لأن هذا يساعد على استفعال العادة . كما يجب تقوية الطفل وتحسين حالته العامة ، لأن هذه العادة تتمكن من الطفل الضعيف ، أما القوى الصحيح فيمكنه التغلب عليها بسهولة . وأخيراً يستحسن تغيير البيئة التى يعيش فيها الطفل ، وأن نجبِّب إليه بعض الألعاب التى تشغل ذهنه ، وتحول مركز اهتمامه إلى اتجاه آخر .

...

— كيف تربي شهية الطفل ؟ —

يجب تنظيم مواعيد الأكل ورياضة الطفل على احترامها كما يجب تقديم أصناف الطعام بترتيبها الطبيعى ، بحيث تأتى الحلوى والفاكهة فى آخر الأكل ؛ ومهما صرخ الطفل مطالباً بها قبل أوانها فلا يصح أن نعيره أذنأ صاغية . وينبغى تقديم

الطعام بصورة جذابة مشوّقة وبكميات غير كبيرة .
يجب أن يلزم الطفل المائدة طول مدة تناول الأكل التي
تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة ، وبذلك يدرك أنه
لا فائدة من الإسراع في الأكل بقصد الرجوع إلى اللعب
مع إخوانه .

يجب أن يكون الجو العائلي أثناء الأكل ساراً مبهجاً ،
لأن السرور والبهجة ينهان الشهية ، بعكس الحزن والكآبة
فهما يفقدانها . وينبغي إشراك الطفل في الحديث حتى
لا يتطرق إليه الملل ، ولكن حذار من جعله محور الحديث
طول المدة لأن ذلك يشغله عن الأكل ؛ وعلى الحاضرين
أن يتحاشوا ذكر كرههم لأي لون من ألوان الطعام حتى
لا يقلدهم الطفل في ذلك .

يجب ألا يعنف الطفل أو يزرع أو يهدد بالعقاب إذا لم
يأكل ؛ فما علينا إلا أن نضع الأكل أمامه صامتين ، فإذا لم
يأكله بعد المدة المقررة رُفِع الطبق من أمامه بغير عتاب
أو تقريع .

وإذا قدم للطفل طعام جديد لأول مرة ، فليكن قليلاً ،
ويجب في الوقت نفسه أن يقبل عليه جميع الجالسين إلى

المائدة ؛ ويحسن أن تقدم الأصناف الجديدة في أول الأمر حينما يكون الطفل جائعاً فيقبل عليها بشهية . كما يجب أن لا نسأل الطفل إذا كان قد أحب الصنف الجديد أم لا ، فقد تدفعه غريزة حب الظهور أن يجيب سلبياً . ومن الحكمة أن نجعل الطفل يدرك بغريزته إن رفض أى نوع من الطعام ليس معناه تبديله بصنف آخر أحب إليه .