

الفصل الأول

الأمومة والأبوة .. تعالىا نتعلمها معاً

obeikandi.com

مقدمة

عزيزتى الأم:

إن الشعور بالأمومة عملية تتطور وتتضج تدريجيًا، وتكون مفعمةً بالحياة والعواطف الجياشة والسعادة الغامرة التي لا تضاهيها سعادة أخرى، إذ إن المشاعر التي تتنبك خلال الأسبوع الأول مع طفلك الجديد تتراوح من الفرح الغامرة إلى الإرهاق البالغ، كما قد تتنبك فترات تكون مليئةً بالشكوك حول قدرتك على أن تكوني أمًا جيدة، وإذا كان لديك أطفال آخرون، ربما تراودك أسئلة كثيرة حول مدى قدرتك على توفير احتياجاتهم أيضًا، إلى جانب تربية هذا الطفل الجديد.

لذلك فإن التغيرات الكثيرة التي تجتاح حياتك يمكن أن تترك المزيد من الضغوط على أسرتك وعلى علاقاتك الشخصية، وإذا كنت في إجازة أمومة فإن التغيرات في روتين حياتك اليومية يمكن أن تخلف مشاعر غامرة، لذا فمن المؤكد أن زيادة حدة التوتر النفسى وتعاضم المسؤوليات ستترك تأثيراً كبيراً على توازنك العاطفى.

عزيزى الأب:

إن طفلك الآن ينمو ويكبر وأنت تراقبه عن قرب، وبالرغم من هذه الأشهر القليلة وما يتبعها من متطلبات ورعاية، إلا أنها تعتبر بحق بمثابة بداية للكثير من الذكريات الجميلة.

تذكر دائماً، أنه كلما زادت مدة تلك اللحظات التي تقضيها مع طفلك، كلما زادت ونمت مشاعر جميلة بينكما، ليس هذا فقط .. بل إن هذه اللحظات السعيدة

ستظل تراودك وتضفى عليك الشعور بالسعادة والبهجة... إنها حقيقة لحظات من الدفء والمودة والغرام البرئ.

عزيزتى الأم .. عزيزى الأب ..

تهانينا لكما بولادة طفلكما الجديد... إننا ندرك أن ذلك يمثل فترة مهمة فى حياة كل منكما، ولهذا السبب قمنا بإضافة هذه الصفحات خصيصاً لكل منكما باعتباركما أب جديد وأم جديدة، على أمل أن تساعدكما هذه المعلومات والتساؤلات والحلول فى تجاوز الكثير من التحديات التى تصادفونها أثناء مرحلة الأبوة أو الأمومة لأول مرة.

أم لأول مرة.. تساؤلات ونصائح

تقول إحدى الأمهات:

أنا امرأة عاملة وسوف أضع مولودى بعد شهر من الآن، قرأت كثيراً عن أهمية السنة الأولى فى حياة الطفل، وضرورة تواجد الأم مع الطفل لأطول وقت ممكن، وأريد النصيحة؛ فأنا مضطرة للنزول إلى العمل، مع تقليل عدد ساعات عملى، ولكن كيف أعوض طفلى عن انشغالى عنه؟ وما الذى يمكن أن أقوم به لأقلل من أخطار ومساوئ فراقى له بعض الوقت؟

ولهذه الأم نقول:

الطفل فى السنة الأولى يحتاج إلى وجود أمه بجانبه، ليس فقط للرعاية والاهتمام الصحى والغذائى فحسب، ولكن للاهتمام العاطفى والتواصل الشعورى والوجدانى بينهما؛ لأنه بالنظر ببساطة إلى الرضاعة الطبيعية نجد أنه يتجاوز الطفل للأشهر الستة الأولى يبدأ فى تناول أغذية غير لبن الأم، ولكن الله تعالى قد أوصانا بإتمام الرضاعة لعامين كاملين؛ وذلك لاحتياج الطفل الشديد إلى الاقتراب الجسدى والعاطفى من الأم، فإذا لم يكن أمامك إلا النزول للعمل فعلى الأقل يجب أن تؤمّن لطفلك صحبة آمنة، وأن تعوضى طفلك بالتواجد معه بعد عودتك من العمل بكل طافتك ومشاعرك، وأن تحرصى على أن تؤدى له كل ما يريد من نظافة وطعام، ولا تعتمدى على أى شخص آخر، حتى ولو كان ذلك على حساب راحتك بعض الشيء.

وتقول إحدى الأمهات:

لدى طفل يبلغ من العمر سنتين، ولكنه نكدى جداً وعنيف، ويغار من أخيه الأصغر، ويبكى كثيراً، ولا أعرف كيف أتعامل معه، عاملته بالحسنى فلم أرَ أى نتيجة، وعاقبته فلم يتحسن، وأراه يتحول من سيئ إلى أسوأ.. فما الحل؟

ولهذه الأم نقول:

أتعجب متى أصبح لطفلك ذى العامين طفل أصغر، فليس معنى أن طفلك الأول قد رزق بأخ له أنه قد صار كبيراً حتى ننتظر منه أن تجدى معه محاولات الإصلاح أو العقاب سريعاً!!

بكل المقاييس لا يزال طفلك رضيعاً، ومن الأفضل لك أن تعتبرى أن لديك توأماً بفارق عامين بينهما؛ فكلاهما بحاجة شديدة للحنان والرعاية، لأن طفلك الأكبر بالفعل لم يأخذ حقه كاملاً بعد؛ وبالتأكيد أنك قد حملت بأخيه عندما كان عمره سنة واحدة؛ فمع الحمل ومتاعبه بدأ يشعر ابنك الأكبر بابتعادك عنه قليلاً، ولكن بما أن هذه أقدار الله فعلينا ألا نحمل طفلنا هذه المسؤولية؛ فهو ما زال يحتاج لأن يُعامل كطفل صغير نتحمل أخطائه ونوجهه برفق.

واعلمى أن التربية عبارة عن تكرار النصح كلما كرر الطفل الخطأ، ولكن مع تنوع الأساليب، وعلى مدار الأيام وبعد سنوات يتعلم الطفل ويدرك الخطأ من الصواب؛ فليس هذا وقت العقاب أبداً، ولكنه وقت التعرف على الصواب والخطأ، ولا بد لنا أن نعذره فى شعوره بالغيرة والضغط النفسى لانشغالك عنه بأخيه الجديد، وأبشرك بأنك إذا أحسنت التعامل معهما وأعطيت كلا منهما حقه فستكون العلاقة بينهما جميلة جداً لاقترب السن بينهما.

وتقول إحدى الأمهات:

أنا أم جديدة، لدى طفل عمره الآن سنة، ويشغلنى شئ هام وهو كيف أربى ابنى تربية سليمة، خاصة أنه الوحيد فى العائلة، وبالتالي فهو مدلل كثيراً؟ هل سيؤثر ذلك عليه مستقبلاً؟

ولهذه الأم نقول:

بداية، لابد أن تعلمى أن الطفل الأول فى العائلة دائماً تكون له هذه الظروف، وهى الاهتمام والتدليل الشديد من كل من حوله، ويساهم ذلك كثيراً فى قوة شخصيته وتوازنه النفسى، ولا نستطيع أن نمنع الأجداد من حبهم الجارف وتدليلهم للطفل الأول، ولكن الأم تكون هى صمام الأمان فى هذا الموقف، وهى التى تحاول أن تحدث التوازن بين الحب والحنان المفيد لنفسية الطفل والحزم المهم جداً لتقويم سلوكه.

وهنا لابد أن تتفق الأم مع الأب -مع باقى أفراد العائلة- على التوازن فى التعامل مع الطفل، وعليها أن تدرك جيداً أن الدفة بيدها هى، ولا تدع أحداً يفسد عليها تربية أبنائها، ولكن كما أوصانا الرسول -صلى الله عليها وسلم- فالرفق ما كان فى شئ إلا زانه وما انتزع من شئ إلا شأنه، فعليك أن تنقلى لهم برفق كل ما تقرئينه وتعلمينه عن الأساليب الصحية والصحيحة لتربية الأولاد، وأن تقدمى لهم دائماً المبرر لكل تصرف تتصرفينه مع ابنك؛ فحين يكون الطفل سوياً ويتصرف بطريقة صحيحة اتركى لهم ولك المجال لإعطائه جرعات كثيفة من الحب والحنان، ولكن عند الخطأ -ولا نبالغ إذا قلنا إن طفل العام الواحد يمكنه التمييز بين الصواب والخطأ- فعندها عليك أن تنظرى له نظرة تحذيرية، وتشيرى له بيدك علامة يتعلم منها أنك ترفضين ذلك السلوك، فإذا امتنع عنه

فعودى للابتسام له واحتضانه.. وهكذا يتعلم الطفل متى تكون نظرتك للشئ الخاطئ، وأنه سينال حبك ورضاك ثانية عند امتناعه عن الخطأ.

وعودى نفسك منذ الآن ألا ترفعى صوتك معه؛ لأن الطفل العصبى أو ذا الصوت العالى هو مرآة لأم عصبية، فإذا وطنت نفسك منذ الآن على التعامل معه بمثل هذا الهدوء والرفق فستعودين معه على أسلوب للتربية، بعيداً عن الصراخ والضرب والعنف الذى كثيراً ما تستسلم له بعض الأمهات، ثم يرجعن للشكوى من عصبية وعنف الأولاد.

وتقول إحدى الأمهات:

ما هى النصائح التى ينبغى أن تتسلح بها الأم مع أول طفل لها؟ خصوصاً إذا كانت هذه الأم صغيرة السن ولم تكمل عامها العشرين بعد؟ وهل لها خصائص تميزها عن الأم الكبيرة صاحبة الخبرة؟

ولهذه الأم نقول:

إن لكل شئ مميزاته وعيوبه؛ فليس هناك شئ يخلو من المميزات تماماً أو يخلو من العيوب تماماً، ولكننا نحن الذين نستطيع أن نستفيد ونستغل كل المميزات، ونتلافى العيوب، أو نفعل العكس.. فالسن الصغيرة فى الحمل والولادة تكون أفضل من الناحية الصحية؛ حيث إن الأم تكون فى قمة نضجها الجسدى لاستقبال الحمل والولادة، كما أنها تكون فى بداية شبابها؛ فتستطيع أن تستمتع بأمومتها لأطفالها وأن تعطيهم من نفسها ومشاعرها.

ونقص الخبرة فى هذه المرحلة يقلق الكثير من الأمهات للمرة الأولى، ولكن هذا يعوضه شدة الاهتمام من الأم، والحرص على التعلم، واستشارة كل من حولها من أهل الخبرة لتعرف كيف تتعامل مع طفلها، وذلك يعطى الطفل ميزة

شديدة؛ لأن الإنسان حين يؤدي الشئ لأول مرة فإنه يكون حريصاً جداً على كل صغيرة وكبيرة تتعلق به؛ فنجد الأم لأول مرة ليس لديها شئ يشغلها سوى إطعام الطفل، وتنظيفه، وغسل ملابسه، وتحسس جبينه كل فترة، ومراقبة نموه وصحوه، وملاعبته كلما كان مستيقظاً.

كل هذه المميزات يفقدها أحياناً الطفل الثالث أو الرابع؛ وذلك لانشغال الأم الشديد بإخوته، ولكنه على الجانب الآخر ربما يستمتع هذا الطفل بخبرتها في التعامل مع الأطفال جيداً، ولذلك نقول لك: إنك لو حاولت أن توازنى فى كل شئ وتطبقى حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم- فى تربية الأولاد الذى يقول "لاعبوهم لسبع، وأدبوهم لسبع، وصاحبوهم لسبع، ثم أطلقوا الحبل لهم على غاربه"، فلو أننا أدبنا لكل مرحلة من هذه المراحل حقها سواء فى الملاعبة أو المصاحبة أو التأديب يمكننا أن نطمئن بعد ذلك على أولادنا فى السنوات الأولى من عمر الطفل.

أحرصى أن تكونى دائماً إلى جانب طفلك تشاركينه لعبه وغناؤه وصحوه ونومه، واعلمى جيداً أن دور الأم حين تتحسس يد طفلها أو وجهه أو تداعبه وتغنى له وتحدثه كأنه شخص أو طفل كبير فإنها تؤدي معه دوراً تربوياً لا يقل أبداً أهمية عن إرضاعه والاهتمام بصحته؛ بل لعله يفوقها أهمية. ولا ننس أن الرسول -صلى الله عليه وسلم- أقر إقامة حد الزنا على المرأة التى جاءت به معترفة بالزنا عامين كاملين حتى ينعم هذا الطفل بنفسية سوية حينما يرضع من حنان وعاطفة الأم عامين كاملين.

ويجب أن نلفت النظر إلى أن هذه الحادثة وقعت فى زمن كانت تنتشر فيه كثيراً الممرضعات اللاتى يرضعن الأطفال غير أمهاتهن، ولكن المعنى هنا أن الإرضاع النفسى والعاطفى له الأولوية عن إرضاع اللبن؛ فحتى وإن كانت هذه

الأم سوف تأخذ جزاءها على خطئها، ولكن عليها أولاً أن تؤدى واجبها نحو المجتمع بأن تعطيه طفلاً سويًا من الناحية النفسية والعاطفية.

ويقول أحد الآباء:

رزقنا الله بمولودة، عمرها الآن شهران ونصف، نموها يسير بشكل طبيعي من جميع النواحي. هناك فقط مشكلة تعاني منها طفلتنا منذ فترة قصيرة، فهي عندما تريد النوم تقوم بالصراخ الشديد وكأنها تعاني من أرق معين أو حالة مزاجية معينة، على الرغم من تأكد أمها دائماً من حالات الجوع أو البلل أو الألم، وتم عرضها على الطبيب وبعد التشخيص أخبرنا أنه لا توجد أية مشكلة، إذن ما هذا العارض؟ وكيف نتعامل معه؟

ولهذا الأب نقول:

إن الطفل في الشهور الأولى من عمره وبالأخص في الثلاثة أشهر الأولى يكون عرضة لكثير من الاضطرابات؛ فيعاني كثيراً من المغص أو القيء أو البكاء عند النوم؛ وذلك للاختلاف المفاجئ بين الطبيعة التي عاش فيها تسعة أشهر كاملة داخل رحم الأم حيث الهدوء والظلام والدفء، ومحاولته للتكيف مع الوضع الجديد، ومع كل المتغيرات التي يعايشها. فبكاء الطفل عند نومه أحياناً يكون بدون سبب أو عارض كما قال الطبيب، مجرد أنه لا يستطيع أن يدخل في النوم بسهولة، ربما كان من المفيد أن تحاول دائماً أن يأخذ الطفل حماماً دافئاً قبل النوم، وأن يكون جو الغرفة هادئاً بعيداً عن ضوضاء التليفزيون أو الأصوات العالية، وأن تحرص الأم على أن تمسك بيد طفلها، وتغنى له أثناء دخوله في النوم؛ لأن الطفل حينما لا يستطيع الاستغراق في النوم بسهولة يعاني

من توتر شديد، وهذا ما يدفعه للبكاء؛ فلمسات أمه الحانية وصوتها المطمئن له يساعد كثيرًا على الاسترخاء والنوم.

وربما كان من المفيد أن تجرب الأم أن تضع الطفل على بطنه وتربت بهدوء على ظهره؛ لأن أحياناً يكون المغص والغازات في بطن الطفل هي التي تمنعه من النوم بهدوء، ولكن ثق تماماً أن هذه الحالة العارضة طبيعية، وستزول بعد الشهر الثالث أو الرابع تدريجياً.

وتقول إحدى الأمهات:

ابنتى عمرها ثلاث سنوات ونصف، عصبية جداً، وتبكي باستمرار، وترقد على الأرض وترمى الأشياء، حتى لو كنا في الشارع، وبكاؤها يعصبنى جداً، ويجعلنى أخرج عن شعورى وأقوم بضربها، لدرجة أن كل من حولى يشكون من أسلوبها، وفى أثناء نومها تقوم بضربى وإبعادى عنها، وأحياناً تفعل ذلك وهى مستيقظة، وتخرجنى أمام الناس، ولا أعرف ماذا أفعل معها.. كما أن والدى (جدها) يدلّعها كثيراً، وأعتقد أن هذا هو السبب، كما أنها تقوم بطلب كل شئ ونحن فى الشارع، وعندما أقول "لا" تصرخ وتبكي، ماذا أفعل؟

ولهذه الأم نقول:

يبدو أن ابنتك الصغيرة قد نجحت فى استدراجكم إلى دائرة العند التسي تتмнаها هى، ويبدو أن هذه الطفلة كانت تفتقد كثيراً لاهتمامكم، وقد نجحت تماماً فى لفت انتباهكم لها، ولكن للأسف كما نقول دائماً للأب والأم اهتموا بطفلكما بالطريقة الصحيحة قبل أن يجبركما هو على ذلك بطريقة خاطئة، فابنتك يا سيدتى أدركت أن هذا الأسلوب يجعلك تتركين كل ما فى يدك وتتفرغين تماماً لها.

عليك أن تعي تماماً دائرة العند التي تستدرجك إليها طفلتك، وسأعرض عليك بعض الخطوات للتوقف عن هذا السلوك ونرجو تطبيقها بحذافيرها.

عندما تبدأ الطفلة في الصراخ أو الإصرار على شيء عليك أن تتجاهلها تماماً، وعليك أن تتعامل معها كما لو أن كل شيء طبيعي، ولا تلتفتي إليها حتى ولو كان ذلك أمام الناس؛ فتربية أبنائنا أهم كثيراً من رأى الناس.

ستأخذ الطفلة دورتها الطبيعية في البكاء والصراخ والعناد، وربما بدأت في خبط يديها وقدميها، عليك أن تستمرى في التجاهل حتى تهدأ هي من نفسها، وفي كل مرة كررى أنت نفس الأسلوب، وعندما تهدأ تماماً عودى لتعاملينها بطريقة طبيعية دون التعليق على الموقف الذي مر وكأنه لم يحدث.

وعندما تطلب الطفلة أى شيء بهذا الأسلوب من الصراخ والعناد امتنعى عن تلبية لها، وعندما تهدأ وتعود لطلبه بطريقة مؤدبة لبيه لها فوراً، واصبرى على هذا العلاج عدة أشهر، وستنتهى هذه الحالة تماماً، وعندما تلاحظين أن ابنتك بدأت تقلل من هذا السلوك عليك أن تشعريها أنك لاحظت أنها أصبحت أكثر هدوءاً وكافئها بهدية مناسبة.

أب لأول مرة.. سؤالك بداية الطريق

يقول أحد الآباء:

بعد أيام قليلة -إن شاء الله- سأكون أباً لطفل... كيف أستطيع أن أربي هذا الطفل بشكل سليم مع المتغيرات البيئية الحديثة؟

ونقول لهذا الأب الكريم:

إن الأمر يتطلب وجود مرجعية تربوية تنتظم من خلالها عناصر التربية المختلفة، وهذه المرجعية تتوقف على ثقافة الأبوين وانتماءاتهما وأولوياتهما، وتعتبر هذه المرجعية هي برنامج العمل الذي يحرك الأبوين ويحرك الطفل فيما بعد، وهناك قواعد أساسية وضعها علماء التربية كي تسمح بنفاذ هذه المرجعية وتأثيرها في الجهاز النفسي للطفل، من هذه القواعد مثلاً:

○ إن وسائل التربية تنحصر في (القوة - الثواب - العقاب)، فإذا كنا نريد لأبنائنا أن يكونوا صالحين، فعلينا أولاً أن نراجع مدى صلاحنا واستقامتنا، وإذا أردنا أن ندعم سلوكاً معيناً فعلينا أن نثيبه بكل الوسائل الممكنة، وإذا أردنا أن نمنع سلوكاً آخر فعلينا أن نقرنه باستجابات غير سارة أو منفرة.

○ ومن القواعد أيضاً الموازنة بين متطلبات التكيف ومتطلبات التطور بحيث نعطي فرصة لهذا الكائن الجديد (الطفل) لكي تنمو مواهبه وقدراته في جو من الحرية، وفي ذات الوقت نعلمه كيف يحترم الضوابط الدينية والأعراف الاجتماعية البناءة، وألا يتصارع معها تصارعاً يستنزف طاقاته ويفسد علاقاته.

○ ومن الضروري أن ننظر إلى الدوائر المتسعة وأولها دائرة الطفل، وثانيها دائرة الأم، وثالثها دائرة الأسرة، ورابعها دائرة المجتمع، وخامسها دائرة الكون الأوسع، فالعناية بهذه الدوائر كلها تعطي نموذجاً تربوياً متسع الآفاق ومتواصل الحلقات والمستويات، وينتج عنها عقل يتسع للجوانب المختلفة للحياة وقلب يتسع لمستويات متعددة من المشاعر الإيجابية البناءة، بحيث تراعى في النهاية الأبعاد الجسدية والنفسية

والاجتماعية والروحية فى كل البرامج والأنشطة التربوية داخل البيت وخارجه.

وإذا قوى تأثير الأسرة من خلال مرجعية تربوية راسخة ومرنة فى ذات الوقت، ومن خلال وسائل تربوية فعالة، فإن هذا يجعل الابن قادراً على التفاعل مع المتغيرات البيئية بشكل انتقائى يتيح انتفاعه بالإيجابى منها ويعطيه مناعة ضد سلبياتها.

الأب الصديق..

يقول أحد الآباء:

ابنى الآن فى سن المراهقة، ونظراً لطبيعة الحياة وظروفها وانشغالى لم أكن صديقاً لابنى يوماً من الأيام... وها نحن والأيام تمر بنا، ويكبر ابنى وأكبر معه وأتساءل: كيف يمكن أن أقتحم حياته فجأة دون أن يشعر أنى أفرض نفسى عليه؟ كيف يمكن أن أقترب منه بهدوء، خاصة أنه فى سن حرجة وعلى أعتاب مرحلة مهمة، فاختلاف الأجيال يجعل من الأب الصديق شيئاً نادراً، فكيف أحقق ذلك مع أبنائى؟

ولهذا الأب نقول:

لا يمكن أن تتجح صداقتك مع ابنك إذا ما أحس أنك -كما قلت- مقتحماً عليه حياته؛ لذا يحتاج الأمر إلى شئ من التدرج والحكمة.

عش مع أبنائك بروح وفكر ومستجدات أيام أبنائك، واستفد منها فى حسن تربيتهم، ولن يحدث ذلك إلا إذا كنت صديقاً لهم قريباً من قلوبهم.

ولتحقيق ذلك أنصحك بما يلي:

- أولاً دوّن في أجندة خاصة بك اهتمامات أبنائك وكل ما يجذبهم -بدون علمهم طبعاً- واجمعها من ملاحظاتك لهم ومن المقربين منهم.
- ثم رتب تلك الاهتمامات حسب وجهة نظرهم، وابدأ مشاركتك معهم في أقوى تلك الاهتمامات بالنسبة لهم لا بالنسبة لك أنت.
- واجعل مشاركتك مع ابنك مثلاً متدرجة كذلك وحدد لها خطوات، فمن الممكن مثلاً أن تبدأ تلك الخطوات بشراء ما يحبه ويستهو به ثم أعطه له كهدية، وانتظر لحظة إعطائك له وافتح معه حواراً عنوانه "أنت بالنسبة له صديق لا أب فقط، وأنه الآن رجل لا طفل، فما المانع من أن تتصاحباً؟".

هذه هي البداية مع العمل بالوسائل التربوية لكي تتجح في التقرب إلى أبنائك، وإليك بعض الوسائل الأخرى:

- ١- اعتماد الحوار مبدأً ووسيلةً للتعامل بينكما.
- ٢- عدم التأفف من كثرة احتكاكه بك.
- ٣- إعطاؤه وقتاً للجلوس معك والاستماع إليه.
- ٤- الخروج معه خارج المنزل في رحلة ترفيهية للترويح عن نفسه.
- ٥- تقديم هدية له بين الحين والآخر.
- ٦- التعود على الابتسام في وجهه.
- ٧- إشراكه في تحمل المسؤولية بما يناسب عمره.
- ٨- التحفيز له عند إتيانه سلوكاً سليماً وفعلاً إيجابياً.

وأخيراً.. تذكر أن السبب الرئيسى فى المشكلة هو الأب لا الابن؛ لأن الكثير من الآباء لم يفهموا طريقة التعامل الصحيحة مع الأبناء، والذين فهموا منهم لم يطبقوا، ومن يطبق تجده لا يستمر فى تطبيقه، ولكن هناك مؤشرات تدل على انتشار رغبة الكثير من الآباء فى معرفة طرق التعامل الصحيحة مع الأبناء، وهذه بداية يجب استثمارها حتى نصل بأبنائنا إلى بر الأمان.

الأب الصديق .. كيف؟

تقول إحدى الأمهات:

كيف أوصل لابنى معنى الأبوة؟ فهو -بالفطرة- يحبني أكثر من أبيه، وأحس أن هذا يشكل لزوجي حرجاً وضيقاً، أرجو المساعدة؟

ولمثل هذه الأم نقول:

إن قربك من طفلك وقرب طفلك منك ليس بعيداً عن الفطرة، والرسول - عليه الصلاة والسلام - أوصى بالأم ثلاثاً قبل أن يوصى بالأب، والمرحلة الأولى من الطفولة تحتم أن يكون الطفل قريباً من أمه يأخذ بعضاً من حنانها وعطفها وحبها، ولكنه بعد ذلك وفقاً للطبيعة فإنه سيحتاج لأبيه.

ولكن أين مقدار الحضور الأبوى فى حياة ابنك؟ إن كان أبوه كثير السفر وكثير التنقل وكثير الشغل ولا يراه إلا قليلاً، فمن الطبيعى أن يلجأ إليك، ولكن احذرى أن ينقطع الحبل الرابط بين الطفل وأبيه، فقد يلجأ الطفل إلى إنسان غيره خارج البيت، قد يكون رجلاً آخر أو شخصاً آخر غير مرغوب فيه.

كما أن الطفل يحتاج إلى اكتساب صفات الرجولة والتي لن ينالها إلا من أبيه، عليك أن تذكرى أمامه خصال أبيه وشيمه، وتمدحي ملكاته وإعجاب

الآخرين به، وأن تُذكّره دومًا بفضل أبيه على الأسرة كلها... وليشاهد ابنك ويلمس هذا التقدير وهذا التبجيل من طرفك لزوجك.

واتفقى مع أبيه على أن يخرج معه وحدهما كل فترة، واتركيهما معًا ليكتشفا تلك الخيوط التواصلية الأبوية، وعند حضورهما إلى البيت قدمى بعض الهدايا الرمزية لطفلك حتى يتعود على الاطمئنان لصحبة والده.

كما يمكن أن تحاولى توفير جو لائق لجلوسه مع أبيه وقت أطول، ولمصاحبته خارج البيت أكثر وبمجرد العودة شجعيه، واستبشرى خيرًا بهذا المجهود الذى يقوم به، وأكدى عليه أنك لن تقدمى أكثر مما يقدمه والده إليه.

باختصار شديد.. انسحبى بلطف من الأماكن التى ترين أن حضور الأب فيها ضرورى، واحذرى أن تغلب الأنوثة على ابنك من خلال اهتمامك وقربك الشديد منه.

دور الجد والجدّة فى تربية الأبناء

يقول أحد الآباء:

سألت الله عز وجل أن أتزوج صغيرًا لى لا يكون الفارق بينى وبين أولادى كبيرًا، ومنّ الله علىّ وتزوجت وأنا فى السادسة والعشرين من زوجة صالحة، ورزقنا الله بطفلة جميلة عمرها الآن سنة ونصف.

مشكلتى أن ابنتى متعلقة بجدها التى تسكن بالقرب منا بشدة، لدرجة أنها كانت تنادىها بـ"ماما" وأحيانًا تشدها من ملابسها لترضعها، وأمام إصرارى على زوجتى أن تنهاها عن ذلك وأن تنادىها بـ"تيتة" فى كل مرة انتهت المشكلة.

المشكلة المستمرة الآن استشعرى للدور السلبي لجدها، حيث لو طلبت نجوم السماء لأنت لها بها دون اعتبار لأى شئ آخر، فهى تعطيها ما أمنعه

عنها؛ لأنه خطر، مثل المشروبات الساخنة أو الدبابيس، وعندما أمنعها أمامها تقول لى "دى صغيرة.. سيبها تعمل اللي هى عايزاه"، وإذا أصررت تغضب، وهو ما يسبب مشكلة بينى وبين زوجتى، وبالتالي أصبحت عند ابنتى فى الدرجة الثالثة بعد جدتها وأمها.

أشعر بضيق حين أعود إلى المنزل ولا تأتىنى هرولة كما تفعل مع جدتها، وإن كنت تعاملت مع هذه المشكلة بأن قمت بشراء قطعة من الحلوى ووضعتها فى جيب قميصى حتى تأتىنى، وبالفعل اعتادت على ذلك.

كيف أتعامل مع جدتها؟ خاصة أن أمها تستشعر نفس الإحساس، ولكن يصعب عليها أن تقوله صراحة، وإن كانت قد بدأت فى الآونة الأخيرة تصر على رأيها أمام أمها فى تنفيذ رغباتنا أمام رغبات الجدة، وذلك لأنها بدأت تعاني من آثار التدليل الزائد من عناد، وبكاء لعدم تنفيذ الرغبة، وطلب أن يحملها أحدها باستمرار فى كل الأوقات، وهو ما تقوم به جدتها، وكيف أجعل ابنتى تحبنى ولا تخافنى الخوف المؤذى؟ إن كل ما أطمح إليه أن أربيها تربية منضبطة دون عقد نفسية، مع العلم بأننى أنا وزوجتى متعلمان وعلاقتنا بالجدة ممتازة، وزوجتى متفرغة لتربية ابنتى، وعلاقة طفلاتى الصغيرة ببقية أفراد الأسرة جيدة؛ فهى مريحة وحبوبة وتحب الضحك، وتدرك كثيراً من الأمور الخطأ، لا أريد أن أعانى من المشكلة وبعدها أبداً فى البحث عن الحل. ماذا أفعل؟

ونقول لهذا الأب:

إن تعلق الصغار بأجدادهم أمر طبيعى جداً جداً؛ وتدليل الآباء للأحفاد أيضاً أمر طبيعى جداً جداً؛ فلا تدعه يقلقك كثيراً ويفسد عليك استمتاعك بعلاقة جميلة مع صغيرتك وجدتها؛ لأنه ببساطة لن يؤثر بالدرجة التى تتصورها.. بل

خوفك الكبير على طفلك الصغيرة.. وتجربتك الجديدة كأب مع طفلة لأول مرة، تصور لك أن كل صغيرة وكبيرة في حياة ابنتك ستؤثر تأثيراً كبيراً عليها.

أشعر بك شعوراً حقيقياً، فكم تذكرنى بتجربتي الأولى مع طفلى، حيث كنت أنا وزوجتى شديدي الحساسية لتدخل أى من أهلنا مع الطفل بشكل أو بآخر.. وبعد ذلك أدركت أن الأمور مع الأطفال لا تسير بالطريقة شديدة الحساسية التى كنت أتخيلها، والتى كثيراً ما كانت سبباً فى قلقى وخوفى، وأحياناً تسبب ذلك فى بعض الخلافات مع من يسير مع طفلى على نهج غير نهجى.. لذلك فأنا أقدر لك خوفك وقلقك.. ولكنى أدعوك أن تهدأ بعض الشيء، ودعنى أذكر لك أمراً ربما أراحك: دلال الجد والجدة يرضى فيهم شعور الجد الحنون، وهذا حقهم.. ورغم هذا الدلال من جانبهم للصغير تظل المسؤولية فى يد الآباء، خاصة إذا ما كانت علاقاتهم جيدة مع الطفل؛ ومن السهل جداً أن تكون العلاقة جيدة أيضاً مع الجدة حتى تمهد لتعاون بينكما واتفاق فى أساليبكما مع ابنتك دون خسائر جانبية.. وأكررها، افعل ذلك بلطف، فأطفالنا بحاجة لمصادر متعددة للحنان، ولا تقلق من ذلك فهذا مفيد للطفل.

أما عن علاقتك بطفلك، فستكون بهذا الحب الذى فى قلبك وهذا الاهتمام الذى تبديه شخصاً مهماً جداً فى حياتها وفى تفاصيلها بقدر ما تمنحها من وقتك وبقدر ما تشاركها من تفاصيل؛ فهذه التفاصيل اليومية هى ما يقيم الألفة بين الأطفال ونويعهم. ومن ضمن هذه التفاصيل تفاصيل المأكل والمشرب والملبس؛ حاول أن تشارك طفلك وتقوم معها بهذه التفاصيل؛ تعلم هذا من أمها، واطلب منها أن تدربك على بعض هذه المهام، فهى مما يقرب الطفل جداً من القائم بالرعاية؛ لأنها ببساطة هى احتياجات الطفل، ومن يلبيها فهو الشخص المهم فى حياته، سواء كان أباً أو أمّاً أو جدة أو حتى مربية؛ فالأشخاص المهمون فى حياة

الأطفال فى السنوات الأولى هم من يقومون برعايتهم وتوفير احتياجاتهم الأساسية.

ولكن احذر أن تدخلوا سباقاً للحصول على درجة أقرب من قلب الصغيرة، فإن قلبها يتسع لكم جميعاً دون ترتيب... فلا تقلق، وابذل جهدك فى توطيد علاقتك بطفلك بالمشاركة مع أمها بالود اللازم، وتوطيد العلاقة بينكما، وبالجدة لأن ذلك ضرورى جداً لنمو طفلك من الناحية الوجدانية بشكل سوى... وفى الغد القريب ستعلم تمام العلم أن أكثر من يحب أولادنا هم آبائنا، حماهم الله، وبارك لنا فيهم، وبصرنا بالخير الذى يجيئنا من جانبهم.

دليلك إلى عالم الوالدية

يقول أحد الآباء:

أنا وزوجتى ننتظر مولودنا الأول قريباً، وأعلم أن تربية الطفل تبدأ فى أيامه الأولى فى الحياة.. لذا أرجو إرشادنا إلى مجموعة من الكتب المفيدة فى تعليمنا كيفية التعامل مع الطفل الجديد..

ونقول لهذا الأب:

بالنسبة لبعض الكتب التى يمكن أن تفيدكما أنت وزوجتك فى تربية الأطفال القادمين، هناك العديد من الكتب القيّمة، والتى تناولت مراحل نمو الطفل والتغيرات التى تطرأ عليه، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- علم نفس النمو/ حامد زهران أستاذ الصحة النفسية بجامعة عين شمس.
- تربية الأبناء.. قواعد وفنون/ شمس الدين فرحات - دار الجامعة الجديدة

.٢٠٠٧

- فنُّ تربية الأولاد في الإسلام/ محمد سعيد مرسى - دار التوزيع والنشر الإسلامية ١٩٩٨ - مصر.
- مشكلات الابناء وعلاجها من الجنين الى المراهقة/ محمد عبد الظاهر الطيب- القاهرة: دار المعرفة الجامعية، ١٩٨٩.
- قاموس الطفل الاول/ عزيزة عبد الواحد - القاهرة: المركز العربى للنشر والتوزيع، ١٩٩١.

واسمحوا لى بإضافة بعض الملاحظات التربوية التى تفيد فى هذا الموضوع:

الأمر الأول:

ليكن هدفكما الأول من الزواج ما جاء فى قوله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً...) (سورة الروم/ آية ٢١) فقد خلق الله لكل نفس زوجها الذى تتكامل معه وتأنس إليه، ولن يتحقق ذلك الهدف إلا بالسعى وراءه؛ فلكل منكما شخصيته وثقافته وطباعه، واحتياجاته ورغباته، وعلى كل طرف أن يحاول التعرف على رفيقه سعيًا وراء تحقيق تلك الرغبات والاحتياجات قدر المستطاع؛ فالزواج الناجح لا بد أن يحقق التوافق فى ثلاثة ميادين هى: العلاقات الشخصية، والجنسية، والترابطية أى العائلية، فكما يقال: "إن الزواج الناجح هو فن إدارة الصراع بين متناقضين لتحويلهما بفنِّية ومهارة إلى متشابهين قدر الإمكان"، فليحاول كل طرف التعبير عن نفسه واحتياجاته دون خجل ولكن بحياء، فى حين يستوعب الطرف الثانى تلك الاحتياجات ويشبعها ليسعدا معًا.. وبذلك تضعنا معًا اللبنة الأولى لمنظومة أسرية تربوية سليمة، عندها يمكنكما استقبال المولود الجديد دون رغبات مقموعة أو رفض مقنع.

الأمر الثاني:

بعد أن منَّ الله عليكما بالحمل لابد أن تعيشا معاً الآية الكريمة: (يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ * أَوْ يَزُوجَهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) (الشورى / ٤٩-٥٠)، فتلك نعمة تستحق الشكر رغم توافرها عند معظم الناس؛ فلا ننسَ شكر الله بالذكر والحمد، وينبغي الوعى بأن الله هو الوهاب المقدر العليم، فسبحانه وحده مقدر نوع الجنين لحكمة يعلمها، فإياكم إياكم والشيطان، الذى يُمنى بالذكر أو الأنثى لاحتياجات نفسية لا شعورية لدى الآباء، فينبغى تسليم الأمر كاملاً لله عز وجل؛ فعنده وحده الحكمة (فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) (النساء/ ١٩)، فعلينا كأباء أن نتقبل نوع المولود أيًا كان، وإلا فلا داعى للإنجاب.

الأمر الثالث:

تعتبر فترة الحمل فترة هامة جداً فى حياة الطفل، فيجب الاهتمام بصحة الأم البدنية والنفسية، وهذه مسئولية الزوجين معاً لا الزوجة وحدها. فلندرك أيها الزوج منذ اللحظة الأولى أن زوجتك تحمل لأجلك هذا الثقل مهما كانت رغبتها فى الإنجاب، وسبحانه ذكر هذه الفترة "بالوهن" فلتهتم بزوجتك، ولتقدر التغييرات النفسية التى تطرأ عليها دون إفراط أو تفريط أو إحباط.

من الطريف أن نذكر أنه يوجد ما يعرف "بالوحم" وهو يجرى مجرى الحقيقة عند معظم الناس، ويكون فى الشهور الأولى للحمل، وينبغى مراعاة نظر الأم لكل ما هو جميل من الوجوه الجميلة لأفراد الأسرة، وذكر الصفات الطيبة للأطفال والكبار، والأهم ذكر الله كثيراً، وأؤكد مرة ثانية وثالثة على التفويض الكامل لله عز وجل فى هذه الهبة، والاستعداد النفسى لتحمل تلك المسئولية

الجميلة، واعلم أن حالة الأم النفسية تسهم بشكل كبير في تكوين نفسية الطفل، واتجاهاته المزاجية مستقبلاً، فالأم التي تتعرض للضغوط والإحباطات أثناء الحمل ينشأ طفلها عصبياً، سريع الاستثارة.

وهنا لا بد من تأكيد حقيقة أن الإنجاب اختيار يحمل صفة الحرية، والحرية هي الوعي بالمسؤولية، والوعي باحتياجات مخلوق جديد صغير ضعيف لا يملك أى قدرة على التعبير الصريح عن احتياجاته.

ولنتبع معاً مراحل النمو النفسى للطفل:

يبدأ الطفل حياته باعتباره لا شئ على المستوى النفسى، ثم تتكون صورته عن نفسه، وعن ذاته من خلال مواقف الأم معه، أى لمساتها وابتساماتها واهتماماتها باحتياجاته الأولية، فهى فى نظره "مانحة الطعام والحنان معاً"، فعليك أيتها الأم ألا تتضجرى أيّاً كانت المشكلات التى ستواجهينها فى تربية وليدك، وهنا أقول: يؤازرها فى هذا الزوج، إن لم يكن بالفعل فبالكلمة والامتنان.

بهذا لن تبعد المسافة بين مسؤولية الأم واهتماماتها، ومسؤولية الأب واهتماماته، فلو بعدت فستجدا نفسيهما فى نهاية الطريق، كلاً منكما فى طريق غير الآخر تماماً، وهنا تحدث مشكلات كثيرة يدفع ثمنها الأطفال... فالأبناء مسئوليتكما معاً، ولا أقصد بهذا أن يترك الأب عمله ليبقى فى المنزل، ولكن لا ينبغى أن تخلو المنظومة الأسرية من الأب إطلاقاً، بتواجده النفسى عددًا من الساعات فى المنزل، فذلك أمر هام جدًّا، ويجب أن يضعه فى أولويات نجاحاته.

ولنعد مرة ثانية إلى الأم، أو الزوجة التى أصبحت أمًّا، فأوصيها بتحمل كل تبعات هذا الإنجاب، فستقابلها لحظات عصيبة، ومواقف لم تتعود عليها، فلتستعينى بالله سبحانه فى كل موقف، فذكره سبحانه جلاء للصدور من كل

الضغوط والإحباطات التي يمكن أن تعلق بالنفس في تلك المواقف التربوية الصعبة.

مشكلات الطفل الأول..

تقول إحدى الأمهات:

- ابنتي الكبرى عمرها أربعة أعوام ونصف، طفلة لطيفة ومؤدبة، لكن أحيانا أشك أنها متأخرة عن عمرها بعض الشيء، ولي عدة ملاحظات عليها:
- ألاحظ أنها غير واثقة من نفسها، منطوية لا تشارك في المناقشات بالمدرسة، غير اجتماعية، أحيانا أسألها لماذا لا تلعب مع زميلاتها فتقول إنهن لا يردن اللعب معها، وهذا أمر يشق عليّ جداً، وأخشى أن تكون لديها مشكلة تمنعها من الحياة الاجتماعية، ولعله أمر مرتبط بتأخر في القدرات، وأعتقد أن هذا أمر يحتاج لاهتمام مبكر.
- وألاحظ أنها لا تركز بصورة جيدة، وهذه خصلة أساسية فيّ أنا أيضاً، لكنها طفلة صغيرة، ماذا ستفعل حينما تكبر؟ مثلاً قد تطلب المعلمة منهم فعل شيء معين، وينطلق الأطفال على الفور للتنفيذ، ولا تنتبه هي أن الأطفال تحركوا، ودائماً في أثناء أداء التمارين الرياضية أجدها مثلاً وقد لفت انتباهها شيء آخر، وراحت تنتظر إليه في صمت، وانعزلت عن الفريق، حتى ينبهها أحد، وهكذا.
- كما ألاحظ فيها الميل إلى التقليد؛ فمثلاً في أثناء التمارين الرياضية لا أجدها تنتبه لتوجيهات المدرب، بل تنظر لزميلاتها وتقلدهن، وحتى إن استمعت إلى المدرب، فقد تقوم مثلاً بتمرين مشترك مع فتاة أخرى؛ فلا ترفع عينيها خلاله عن زميلتها وتقلدها.

• ألاحظ أيضاً أنها بطيئة؛ فهي مثلاً تتعلم وتتجز في المدرسة، ولكنها تتم كل شئ ببطء، وفي أمور حياتنا عامة أجدها تتلکأ بشكل مستفز؛ فمثلاً عندما نخرج من التاكسي والعربات وراءنا مسرعة تتلکأ هي، أو أكون أنا أريد التعجل في شئ، أو في الصباح عند الذهاب إلى المدرسة تظل تتلکأ وتتدل، وتطلب طلبات لا معنى لها بصورة تثير الغيظ، وهي غالباً لا تعتمد مضايقتنا، ولا تشعر أنها تضايق من حولها أو تعطلهم.

• وألاحظ أنها تميل في المنزل للدلال الشديد حتى إنها وصلت لما يسمونه "الدلع البايخ"، وهذه مشكلة تؤرقني؛ فهي لا تحب الاعتماد على نفسها؛ فتريد أن نطعمها، ونلبسها، ولعلها تنظر إلى أختها الصغرى (عام ونصف)؛ فهي أحياناً تحب أن تعامل كطفلة، ولا أدري هل أطاوعها أم ماذا أفعل، وأخشى أن يضعف هذا ثقته في نفسها.

وللعلم فقد قرأت نصائح كثيرة في استقبال المولود الجديد، والتعامل مع الغيرة، وحاولت اتباعها قدر طاقتي، ولكن المشكلة أن الصغيرة كانت رضية متعبة؛ فنومها قليل، ودخولها في النوم صعب جداً؛ وبالتالي كانت عصبية، وكانت تستهلك وقتي وطاقتي ليلاً ونهاراً، ولعل أختها تكون قد تأثرت بهذا، ولم أكن أدري كيف أتصرف. كما أن علاقتها بأختها طيبة، فهي غالباً لا تضربها، بل تلعب معها، ولقد علمتها أشياء كثيرة؛ فلقد تطورت شخصية الصغيرة كثيراً خلال الإجازة الصيفية من صحبة أختها لها، لكن من يطور شخصية الكبرى رغم أنها تلعب رياضة في الصيف؟ وكيف نوفق بين الاثنتين وكلاً منهما لها طبيعة خاصة؟ لقد كانت الاثنتان تشاركنا الفراش تقريباً منذ ميلاد الصغيرة، ثم فصلناهما سوياً في الفراش منذ حوالي عام، ثم في الحجرة، رغم أن الصغيرة لا تزال رضية، لكن أليست المساواة بذلك الشكل ظالمة للصغرى؟ وهل من الطبيعي أن تتعامل طفلة في الرابعة معاملة الصغار الرضع؟

وفى الفترة الأخيرة ارتبطت بوالدها جدًّا، وتأثرت علاقتها بى، وقد انشغلت عنها كثيرًا، ولكن صار والدها عصبياً معها بسبب بعض الضغوط عليه، إلى جانب أنها تتدلل بطريقة غير مقبولة؛ فلا يحتملها ولا يحتمل أخطاءها، أو تخريبها فى المنزل فيعنفها.. فهل يؤثر هذا عليها؟ وأنا أيضاً أفقد أعصابى على مدار اليوم؛ فأنفعل رغماً عني، ولكن ليس بقوة، وكثيراً ما أعجز عن التعامل معها، علماً بأن الجميع يرانى من النوع اللين مع الأطفال. أرجو إفادتى.

ولهذه الأم نقول:

بداية.. لا بد أن نقرر عدة أمور فى عرضك لمشكلة طفلك، هذه الأمور هى:

- من الطبيعى أن يغار الطفل الأكبر من أخيه الأصغر رغم محاولاتنا، وهذه طبيعة النفس البشرية، بل هى دليل على النمو الطبيعى؛ حيث إن ظهور هذه الغيرة يعنى أن الطفل يدرك أن هناك آخر يأخذ منه الاهتمام، ويسعى لتقليده للحصول على ما يحصل عليه هذا الطفل الصغير، فنراه يتفهم فى النمو، ويفقد ما قد تعلمه، فيبدأ فى الكلام بطريقة الأطفال بعد أن كان يتكلم بطريقة جيدة، أو يعاود التبول اللاإرادى أو غير ذلك من الأمور التى انتهى منها..
- هناك فرق بين عدم الثقة بالنفس، وبين تأخر القدرات العقلية؛ حيث إن عدم الثقة بالنفس يتعلق بالشخصية، بينما القدرات العقلية تتعلق بالقدرة على الفهم والإدراك الجيد للأمور بما يتناسب مع عمر الطفل. وقد أكدت بعض الدراسات أن الطفل الأول يكون لديه شئ من انخفاض الثقة بالنفس، نتيجة لاعتماده على والديه؛ حيث كان هو الطفل الأوحى لفترة من الزمن، خاصة مع قلة خبرة الوالدين ورغبتهما فى الحفاظ عليه بعيداً عن أى تفاعل اجتماعى قد يعرضه للخطر.

- من الطبيعي أن تتأثر علاقة ابنتك بك وقت حملك واقتراب ولادتك، نتيجة لما تعانيه المرأة في هذه المرحلة من توتر ربما يجعلها تقصر -رغمًا عنها- في عنايتها العاطفية بطفلها السابق.
- بالطبع يؤثر عليها التعنيف، خاصة أنها كما تقولين شديدة الحساسية.
- ليس معنى أننا نريد حماية الطفلة الكبرى أو تعويضها عما تفقده من حنان نتيجة لميلاد طفل جديد أن ننفذ لها ما ترغب فيه من تقليد للطفل الأصغر في المأكّل وغيره من مظاهر الحياة، وعلينا هنا التأكيد على اختلاف العمر بينهما وتفوقه عليه بعمرها، فهي أكبر كالوالدين، لذلك يجب أن تأكل مثلهم، أما الصغير فهو غيرهم، لا يعرف كيف يأكل، بل ويحتاج مساعدتنا، ولا بأس من أن يكون التعبير عن ذلك في صورة تهكم على الصغير، ووصفه بأنه لا يفهم، أما أنت فتفهميني وتفعل ما أريد بمفردك وهكذا.

ويتطلب التعامل مع طفلتك ما يلي:

- ١- الحرص على إمدادها بالحنان والحب؛ حتى تشعر بالأمن الذي يمكنها من تقبل ذاتها، ثم تقديم نفسها للآخرين، فنحن نتعامل مع الآخرين من خلال فكرتنا عن ذاتنا.
- ٢- إعادة بناء ثقّتها بنفسها؛ وذلك من خلال التحدث لها حول مميزاتها، ووضعها في بعض المواقف التي تنجح فيها، والتحدث أمام الآخرين عن مهاراتها... إلخ.
- ٣- وسعى علاقاتها الاجتماعية، فعلمها كيف تتعرف على الآخرين، واسألها عن بيانات أصحابها وأسمائهم، ومميزاتهم، و..... إلخ.

٤- بالنسبة لتشتت الانتباه، فلا مانع من عمل مقياس ذكاء لها، يتضمن ضمن ما يقيس اختبارات للانتباه والتركيز؛ حتى تطمئني عليها، وهناك عدد من الأماكن تقوم بذلك.

٥- حسنى علاقتها بأختها وتحديثي معها حول احتياج هذه الصغيرة لها، وأنها تلعب دوراً كبيراً فى الاهتمام بها، فهذا يشجعها على تقبل أختها، كما أنه يزيد من إحساسها بذاتها، وأهمية دورها.

الطفل الأول حقل تجارب

تقول إحدى الأمهات:

طفلى يبلغ من العمر تسعة أشهر، أعلم أن تربية الطفل وتعويده تكون منذ ولادته، مشكلتى تكمن فى أن والده يصرخ فى وجهه ولا يلبى له ما يطلب، فمثلاً يستيقظ طفلى ليلاً لكى يغادر السرير ويعاود النوم على يدى فيمنعنى من حمله ويتركه يبكى لساعات طويلة بشكل شديد حتى ينام دون أن نحمله، مع العلم أنه لا يريد أن يأكل أو يشرب أو أى شيء آخر سوى أن نحمله.

سؤالى هو: هل معاقبة الطفل بهذه الطريقة هى الطريقة المثلى لتربيته؟ أم أن هذه الطريقة يمكن أن تولد عند هذا الطفل على المدى البعيد نوعاً من العناد والنقمة؟ وهل هناك كتب أو مقالات على الإنترنت أستطيع أن أستفيد منها فى هذا المجال؟ فكل الكتب التى أعرفها تتكلم بشكل عام وعن أعمار أطفال كبيرة، وأريد أن أعرف أسس ومبادئ معاملة الأطفال فى هذا العمر، خاصة إذا كان الطفل ذا مزاج عصبي ويبكى كثيراً.

ولهذه الأم نقول:

مسكين الطفل الأول، يجرب فيه أبواه كل أفكارهما التى سمعوها أو توارثوها أو اخترعوها، وبعد ذلك يسألون: هل ما نفعله صحيح؟ وهم فى كثير من تصرفاتهم مع طفلهم لا يسألون أنفسهم لماذا نفعل ذلك؟! وأنا أسأل هذا السؤال الآن: ما غرض الأب من ترك الطفل يبكى ساعات طويلة لمجرد أنه يرغب أن تحمله أمه لدقائق، حتى يشعر بحنانها ودفئها ثم يعاود النوم؟ أو حتى يأكل أو يشرب وهو ابن تسعة شهور وليس سنين.

إنه يريد أن يشعر بالأمن، يريد أن يشعر بالقرب، ولكن الأب برفضه تلبية مطالب هذا الرضيع الصغير، يريد أن يعوّده ألا يحصل على كل ما يريد حتى يصبح رجلاً، هذا المفهوم العجيب الشائع فى أوساط الآباء والأمهات، والذى يصل إلى درجة التقديس والتواتر، لا ندري له أى مصدر من مراجع التربية أو غيرها؛ حيث إن الطفل فى هذه السن على العكس يجب أن يشعر أنه مقبول ممن حوله، وهذا الشعور يأتى بإحساسه بأنه يحصل على ما يريد من حب وحنان وعطف ودفء، يظهر فى حصوله على القرب من أمه، وفى تلبية طلباته من طعام وشراب ونوم ونظافة وحماية وتلاصق، عندها يشعر الطفل بالاطمئنان، وأن هذا المجتمع آمن ويستحق أن يثق فيه، وبالتالي يثق فى نفسه.

هناك أيضاً مفهوم خطير شائع أحببت أن أقف عنده، وهو مفهوم أن التربية هى العقاب، حيث إن الأم تسأل: هل معاقبة الولد هى الطريقة المثلى للتربية؟! إن التربية شئ شامل وكبير يضم كل تعاملاتنا وسلوكنا مع الطفل.. والعقاب كوسيلة هو نقطة فى بحر التربية، لأن البعض يتصور أن تربية أطفاله تكون بعقابهم ومحاسبتهم على كل نفس يتنفسونه أو تصرف يقومون به أو لفظة يقولونها؛ فهو الحارس اليقظ الذى لا ينام ولا يهدأ ولا تفوته صغيرة ولا كبيرة

من تصرفات طفله بغير عقاب أو توجيه، وهو أمر خاطئ وغير صحيح، بل إنه أيضاً له تأثيره الضار على شخصية الطفل، حيث ينشأ غير واثق من نفسه؛ ويشعر أنه لا يستطيع أن يقوم بشئ بمفرده، وأن كل تصرفاته وأفعاله محل الانتقاد والتقييم الدائم من أبويه.

وأيضاً يولد هذا الأمر بعد قليل نوعاً من الرفض لهذا التضييق المستمر من أبويه؛ فيحدث لدى الطفل نوع من التمرد بحيث يصبح رافضاً لكل الأوامر والتوجيهات الصادرة من الأبوين -حتى لو كانت صحيحة- كنوع من التعويض لما يشعر به من ضغط مستمر، وهذا أيضاً من المفاهيم الخاطئة الشائعة لدى كثير من الآباء والأمهات.

أما بالنسبة للكتب والمقالات؛ وما يرد فيها من حلول عملية ونصائح تربوية فإنها سوف تساعدك كثيراً، خاصة إذا قرأتها بتمعن وتركيز، فذلك سوف يساعدك مع عدم التعجل أو القلق الشديد الذي ينتاب كثيراً من آباء وأمهات الطفل الأول، حيث يريدون أن يفعلوا كل شئ وفي أقصر وقت لطفلهم، ولكن التربية عملية طويلة وصعبة ومستمرة ولا بد أن تأخذ حقها من الزمن والجهد بدون إفراط أو تفريط.

الصدقة والصراحة مع أبنائنا.. كيف نتعلمها؟

تقول إحدى الأمهات:

كيف أستطيع أن أقيم جسر من الصراحة والصدقة مع طفلاتي التي تبلغ من العمر سنتين؟

ولهذه الأم نقول:

تسألين عن الصداقة مع بنت السنتين وكان سؤالك: كيف؟ وهذا بالتأكيد يدل على عبورك نقطة مهمة في حياتك كأول مرة، وكأنك تسألين: هل أصادق ابنتي أم أظل لها أمًّا لها هيبتها، وأتعامل معها على أنها طفلة دائماً؟ وشتان بين الفيلسفتين: فلسفة الترافق والصداقة في الحياة، وفلسفة التحكم في سير الحياة.

واقترح عليك ما يلي:

- عليك بإظهار الحب بمفردات طفلك وليس بمفرداتك أنت، فالطفل يصله الحب حين تضعي يديك بحنان على كتفه، أو تلمسي شعره، أو تضميه إلى قلبك، أو تبتسمي له ابتسامة صادقة، أو تغني معه، أو تتدهشي مثله، أو تلعبين معه ما يحبه من ألعاب، أو ترقصين معه، أو تمثلين له، أو تعطيه ما يحب (دون إفراط).. بهذه المفردات البسيطة الرقيقة نقول للطفل: (نحن نحبك)، وليس كما يتصور البعض، بل ويرددون على مسامع الطفل: نحن نلبسك أفخم الملابس، ونحضر لك أغلى الأطعمة، وندخلك أغلى المدارس... وهكذا، فالطفل -خاصة في سنوات عمره الأولى- لم تدخل مفردات المادة في حياته، ونتمنى ألا تدخل أبداً.

- حاولي من البداية فهم طفلك، فلكل طفل طبيعة خاصة، فلا تحاولي فرض تصرفات بعينها عليها في طريقة الكلام، أو اللبس، أو اللعب... أعطيتها قدراً مناسباً للحرية لتنمو شخصيتها الأصلية؛ وحتى لا تتحول لدمية تتحرك لإرضائك فقط، ولتكن حدود توجيهك بميزان واحد لا يختل (الحلال والحرام - الأمن والسلامة) ودون مغالاة في الأمر أو تفريط.

- الصداقة تنمو مع الكلمات الرقيقة والتعبيرات الجميلة التي تحمل معنى الحب والتقدير لكل تصرف جميل، فعلمي ابنتك الكلمات الرقيقة.. علميها أن تُعبر

لكِ وللآخرين عن حبها، فقد أمرنا الرسول -عليه الصلاة والسلام- بذلك، علميها أن تشكر وتُقدّر ما يُقدّم لها، وتُعبرّ باللفظ والحركة والإيماءة واللفتة عن ذلك.. فالتقدير والتعبير عن الحب يقوئى العلاقة بين أى شخصين، فما بالك بين الأم وابنتها؟

- أشعريها دائماً بالاهتمام والمشاركة، وابحثى من الآن عن هوايات مشتركة بينكما، ولا تلزميها باهتماماتك، فلعلها غير راغبة فيها، ولكن إن أبدت اهتماماً بجزئية مما تفعلين فاجعلى هذه الجزئية جسراً للتواصل بينكما.
- اشرحي لها دائماً ما تفعلين، كأن تقولى لها: ماما الآن ستذهب لعمل كذا، كم أتمنى أن أجد صديقة جميلة تشاركنى هذا.. ودعى لها حرية قبول عرضك بالصدقة والمشاركة.
- أشعريها بأنها صاحبة رأى وقرار يُحترم، فاحكى لها عن شئ ضايقك أو أسعدك، واتركى لها الفرصة لتخفف عنك. كذلك اسأليها عن تصرف مناسب، واسأليها: أتصرف بهذه الطريقة أم بتلك؟ بالطبع اختارى المواقف السهلة والتي تكونى قد أعطيتها خبرة سابقة بها، ولا مانع بالطبع لو اختلقت الموقف.
- اصطحبيها معك للمطبخ، واشرحى لها ما تقومين بعمله ودعيها تشاركك، وكذلك أثناء الشراء، والقيام بأعمال المنزل.. على ألا يكون بينكما صمت أبداً، بل تبادل حوار مستمر لا ينقطع.
- ابتعدى عن النقد، فلا شئ يهدم مثله، فهو يهدم شخصية الطفلة، كذلك يهدم الصداقة بينكما.
- الإنصات الجيد وسيلة رائعة لفهم الآخرين وتنمية علاقتنا بأبنائنا، فالإنصات يفعل الكثير؛ فهو فضلاً عن إتاحة الفرصة للاستماع دون مقاطعة بفهم وتفهم

لشخصية الطفل، فإنه يعطى له إحساساً بالأهمية، وبأن لديه شيئاً مهماً يستمع إليه الآخرون. وهذا يدعم ثقته فى نفسه وفى الآخرين، وكذلك يعلمه أن يستمع للآخرين، وأن يحاول فهمهم فهماً صحيحاً.

- أجلسى ابنتك وضميها إليك ضمّاً حانياً رقيقاً، ثم انظرى فى عينيها، وكلميها كلمات فيها بعض النغم.. دعيها دائماً تستمع لصوتك وأنت تغنين لها أو تقرئين لها آيات قصيرة من القرآن الكريم، أو تحكين لها قصة صغيرة، ومثلّى القصة، وانفعلى معها، وتحركى معها، وأشركيها معك فى كل شئ.
 - الطفل يحب الموسيقى، كما أن الموسيقى تنمى أحاسيسه.. أسمعها.. ودعيها تسمعها وتستمتع بها.
 - أمسكى بيدها وضعيها فى الألوان.. وأخرجى لها عناصر الدهشة والبهجة.. واتركى يدها متحركة تشكّل باللون ما تراه هى فى عالمها من لمسات صغيرة، فخطوط، فأشكال مسماة، وهكذا....
- وخلاصة القول: بالحب الخالص، والمشاركة الحقيقية تنمو زهور الصداقة مع ابنتك..

الاحتواء لعلاج مشاكل الأبناء

تقول إحدى الأمهات:

أحب ابنتى حباً شديداً، ولكن مشكلتى معها هى أننى نادراً ما أقوم بضربها، ولكننى أصرخ فيها كثيراً؛ حيث إنها تسبب مشكلة معى فى أكلها فهى تقوم بمص الطعام وإخراجه من فمها، ولا تأكل إلا بالتخويف سواء بالصراخ أو بالعقاب بالشمعة مثلاً، أنا لا أحرقها، ولكننى أقوم بتخويفها فقط.

أما النقطة الثانية فهي أنها في بعض الأوقات تتبول في سريرها، وهي تقوم بذلك بدافع الكسل، فهي تكسل أن تقوم من النوم لتدخل الحمام، وعندما تلعب تكسل أن تقطع اللعب لتدخل الحمام وبالتالي تبذل ملابسها، وهذا ما يثير غضبي عليها، خصوصاً أن أختها الأصغر بسنة ونصف لا يفعل ذلك ليلاً، وإن كان بدأ يقلدها في عدم دخول الحمام إلا بعد أن يبذل نفسه.

وجدير بالذكر أن ابنتي كانت تجلس مع أختي وقت ذهابي للعمل منذ أن كان عمرها ثلاثة أشهر، أما ابني فقد جلست معه بالمنزل لمدة تسعة أشهر وبعدها نزلت إلى العمل.

أما المشكلة الثالثة معها فهي أنها تحب أن تلبس أفضل ما لديها عند الذهاب إلى الحضانة، ولا تقتنع بكلامى، وعند خروجنا إلى زيارة أحد الأقارب أو إلى أى مناسبة مهمة تقوم باختيار أسوأ ما لديها أو أنه يتحول إلى الأسوأ نتيجة ذهابها إلى الحضانة يومياً به، ونبدأ يومياً بالصراخ بسبب موضوع الملابس، وأنا لا أمانع أن تختار ما تريد بنفسها، وخصوصاً أنها قد أصبحت تعرف كيف توفق بين الألوان، ولكن ماذا أفعل عندما ترتدى أحسن ما عندها لتذهب به إلى الحضانة، وتعود به ملطخاً بالبقع نتيجة لأكل أو تراب؟ أنا أندم كثيراً عندما أصرخ فيها، وخصوصاً أنني لاحظت أنها أصبحت إما مكتئبة أو كثيرة الحركة.

أنا فعلاً أحتاج للتوجيه في معاملتى لها لأننى أحبها كثيراً، وأريدها أن تكون أفضل بنت في الدنيا خاصة أن أباهما يحبها كثيراً، ولا يقوم إطلاقاً بالصراخ فيها أو ضربها مهما كان خطأها، كل ما يفعله هو أن يقول لها إنه غاضب منها ولا يكلمها، ولكننى ألاحظ أنه لا فرق في معاملتها معه ومعى إلا أنها أصبحت أكثر ارتباطاً به منى، ولكن هذا لا يعنى أنها غير مرتبطة بى، بالعكس ولكنها أحياناً تفضله عنى.

ونقول لهذه الأم:

لم يتضح سن ابنتك ولكن يمكن استنتاج أنها بين الثلاث والخمس سنوات. أبدأ ردى على مشكلتك بأول جملة ذكرتها وهى: "أحب ابنتى حباً شديداً"... واسمحي لى -دون أن تغضبك كلماتى- إذا كانت هذه معاملة وسلوكيات من يحب أبنائه فما هى سلوكيات من يكرههم؟! إن المشكلة ليست فى كون ابنتك تمص الطعام بدلاً من مضغه، ولا فى تبولها، ولا فى اختيارها أحسن الملابس حين تذهب للحضانة، والأسوأ حين تذهب للأقارب أو فى المناسبات.

المشكلة الحقيقية هى افتقادها لك.. افتقادها للتعبير عن حبك لها دون صراخ أو تخويف، افتقادها لحضنك الدافئ، افتقادها للرفق واللين والصبر فى المعاملة، افتقادها لأوقات تقضيها معك وبالقرب منك، ترحان معاً وتلعبان معاً وتخرجان معاً، وأنك حين تفعيل ذلك فإن كل ما تشكين منه من ابنتك سيختفى تلقائياً.

الأمر يحتاج منك إلى مراجعة أولوياتك فى حياتك، وأن تحددى أين تقع ابنتك منها.

وأخيراً.. فالأمر يحتاج إلى بذل الجهد والقراءة والاطلاع والعمل والتطبيق، فإذا لم نفعل ذلك لفقدنا الأکید والأمانة التى نحملها، فلن نفعل؟!!

الاضطراب الأسرى سبب كل المشاكل

يقول أحد الآباء:

تبدأ المشكلة بعلاقتى بزوجتى، فنحن دائماً فى خلاف لأتفه الأسباب، ويرجع ذلك لاختلاف التربية فى بيت كل منا. عاش ابنى الكبير كل هذه المشاكل، وكانت أمه تتركه فى بداية عملها أكثر من ٢٤ ساعة، تدلل ابنى الذى يبلغ الآن ٧ سنوات كثيراً قبل أن يأتى أخوه الثانى، ثم توجه اهتمام أمه وليس

أبيه إلى الطفل الثانى. المشكلة أنه عنيد وكذاب ويسب أمه، وهو غاية فى الذكاء وهذا على لسان جميع مدرسيه، ولكن عنده نشاط زائد. ماذا أفعل معه؟

ولهذا الأب نقول:

إن البيئة الأسرية المضطربة مرتع خصب لنمو كثير من المشكلات النفسية والتربوية لدى الأطفال، ويبدو أن فى بيتكم كثيراً من مظاهر هذا الاضطراب المتمثل فى الخلافات المستمرة بين الزوجين والتي عايشها الابن الأكبر، ثم فى غياب الأم المستمر والذي يصل لأكثر من ٢٤ ساعة فى عملها، ثم الخطأ الشائع فى توجيه الاهتمام من الطفل الأول المدلل إلى الطفل الثانى...

كل هذه الأسباب فى بيئة الأسرة كافية لتفسير سلوكيات هذا الابن، فهو فى موقف عدوانى من الأم سواء لتغيير اهتمامها به فى الوقت الحالى وإحساسه بانتقال هذا الاهتمام إلى الابن الثانى، أو بسبب إهمالها له فى بدء حياته عندما كانت تعمل لأكثر من ٢٤ ساعة، أو لاتخاذ موقف نفسياً سواء بالإيجاب أو السلب فى المشاكل بين الوالدين، مما يجعله فى حالة عدم استقرار نفسى تؤدى به إلى العناد والكذب كموقف احتجاجى ضد ما يحدث أمامه فى البيت من خلافات أو ما يشعر به من عدم عدل فى المعاملة.

إن صورة الاحتجاج عند ابنك تأخذ الصورة السلبية بالعناد والكذب، وهى السلوكيات التى يعلم أنها تغيظ الوالدين، ولكنها سلاحه الذى يملكه فى عقابهما نتيجة شعوره الدائم بعدم الأمان؛ نتيجة للخلافات المستمرة بينهما والتى لا يملك لها إيقافاً، ولا يستطيع أن يأخذ منها موقفاً، ويرغب فى عقاب طرفيها، فلا يرى وسيلة لذلك إلا بإغاضتهما وعمل ما يستفزهما ورفض أوامرهما، ويتصاعد هذا الاحتجاج فى الصورة المباشرة وهى الاعتداء اللفظى على الأم فى صورة السب.

ويبدو ما تشكو منه من نشاط زائد بأنه تعبير عن التوتر والقلق الذى يشعر به هذا الطفل فى بيته، والعلاج لن يكون إلا بعودة إحساس الأمان إلى نفس هذا الطفل؛ وذلك بعودة الهدوء إلى المنزل، وحتى إذا ظلت هناك خلافات، فتكون فى أضيق الحدود وليس أمام الأطفال، مع ضرورة إحساس الطفل بالعدل، والذى يكون باتفاق الوالدين على الأسس التربوية للتعامل مع الطفلين بدون تفرقة فى المعاملة، عندها سيهدأ هذا الطفل وسوف تختفى سلوكياته السلبية.

الحضن الدافئ له مفعول السحر مع أطفالك

تقول إحدى الأمهات:

عندى خمس بنات، أكبرهن تبلغ من العمر ١٥ سنة، وهى فتاة ذكية وتحصيلها العلمى جيد جداً، وتمتلك عدة مهارات ومواهب، منها: الخط، والرسم، والكتابة الأدبية بما يناسب سنها، ومع ذلك فهى خجولة جداً ومتردة فى مواجهة أى جديد، سواء أكان هذا الجديد شخصاً تتعرف عليه أو حدثاً يواجهها، ويظهر عليها ذلك عند مقابلتها للناس للمرة الأولى؛ حيث تحتاج إلى وقت طويل لتتطلق فى المشاركة بالحديث.. كما أنها تنتظر دائماً لما يتميز به الآخرون وتفنقه؛ فتشعر بالإحباط. ماذا أفعل معها لتقويها؟

ولهذه الأم نقول:

لا نملك حيال ما وصفت به ابنتك إلا أن نقول كما علمنا رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم -: (بسم الله، ما شاء الله لا قوة إلا بالله، وحفظ الله ما أنعم به عليها، ونفعها بما تتعلم، ونفع بها).

تقولين إنها - مع هذه المواهب التي ذكرت - خجولة ومتردة في مواجهة أى جديد، ولهذا تفسيره، فهي الطفلة الأولى - كما ذكرت - وعادة عندما تتزوج الفتاة وترزق بطفلها الأول لا يكون عندها خبرة تربوية كاملة بكيفية تربية الأطفال، وإشباع احتياجاتهم المختلفة خاصة النفسية، في الوقت الذي لا يزال انشغالها بالزوج ورعاية البيت يأخذ حيزاً كبيراً من أولويات اهتماماتها، وبالتالي يقع الطفل الأول فريسة للإشباع العاطفى غير الكامل، وكأننا أعطينا للطفل وجبة لبن لذيدة لكنها غير مشبعة.

والخجل يمثل مرحلة من مراحل نمو الطفل، ويبدأ في التخلص منه بعد السنة الثانية إذا حصل له الإشباع النفسى باهتمام الأم به وعدم انشغالها عنه، ولهذا الاهتمام أهميته، فهو المسئول عن بناء الثقة داخل الطفل، تلك الثقة التى تمثل بالنسبة للطفل جواز المرور والانطلاق إلى العالم الخارجى بكل حرية، إنه جواز لا تمنحه سوى جهة عليا وحيدة، بشرط واحد، ويكتب فيه عبارة واحدة؛ تلك الجهة هى الأم، والشرط هو حصول الطفل على الإشباع العاطفى الكامل، أما العبارة فهى ما يسجل في البنية النفسية للطفل (أنا موجود.. إذن أنا محبوب) وهى تساوى الثقة.

ونعطى مثلاً ظاهراً للانشغال حتى نفهم المقصود به وكذلك أثره، فما من أم لم تقم بعملية تدريب طفلها على تنظيم عملية الإخراج، ولكل منهن أسلوبها في ذلك، وسنتناول أحد هذه الأساليب، فأحياناً تقوم الأم بعملية التدريب دون تفرغ؛ لانشغالها الشديد بأشياء أخرى، فيتسم تدريبها لطفلها بنفاد الصبر الذى يصل أحياناً للقسوة... هذا الانشغال يترجمه إحساس الطفل بأنه مرفوض من أمه لأنه قدر، ويصعد الأمر عند بعض الأطفال إلى صدمة فى اللاشعور تظهر فى صورة الانطواء وعدم التلقائية، وإذا أضفنا إلى هذا التفسير رؤية ابنتك لاهتمامك بأخواتها الأربع الأصغر منها، يمكن فهم إحساسها الدائم بتميز

الآخرين عنها، فقد كانت تحس بداخلها أن هناك من هو مستحوذ على اهتمام الأم غيرها، وهم دومًا الإخوة الأصغر سنًا.

والسؤال الآن: هل يمكن تعويض ما فاتها؟ هل يمكن ملء هذه الفجوة العاطفية؟ نعم، على أن تلتزمى أيتها الأم بعلاج أصل المشكلة وتهمل الظواهر (الخلل - التردد...) وذلك بعدم التعليق على هذه الظواهر أو الاهتمام بها، ثم يأتى دورك فى تعويضها فى المراقبة عما فاتها من اهتمام فى مرحلة الطفولة، فما عليك سوى إعطاؤها مزيدًا من الاهتمام الذى يشعرها بأنها تملك مشاعرك، احتضانها كأنها طفلة صغيرة، واستثمرى مراقبتها فى توثيق العلاقة بينكما وجعلها مجالاً للحوار، تكلمى معها عن أحاسيسها ومشاعرها، اعملى على نقل خبراتك لها بلغة الصديق والأخت وحنان واستيعاب الأم، افعلى كل ما من شأنه أن يزيد ثقتها بنفسها بأن تنتهى لصفاتها الإيجابية وغضى الطرف عن صفاتها السلبية، فلا تقولى لها: أنت ذكية ومتفوقة لكن لو تتخلصين من خجلك سيكون هذا أفضل.. وهكذا.. وقولى لها: (أنا وأنت معًا هذا يكفى ولا داعى للاهتمام بمن حولنا، تصرفى على أساس ما تؤمنين به من مبادئ لا بناءً على آراء الآخرين فيما تفعلينه). واحكى لها حكاية جحا وابنه حينما حاولا إرضاء الناس، فركبا الحمار معًا؛ فسخر الناس منهما؛ وقالوا: إن الحمار لا يتحملهما، فركب جحا ومشى ابنه؛ فسخر الناس وقالوا: يركب الكبير ويمشى الصغير الضعيف، وركب الابن على الحمار ومشى جحا بجواره؛ فاستهزأ الناس، وقالوا: كيف يركب الصغير ويمشى الكبير؟ وبعد ذلك حملا الحمار سوياً؛ فأدخلهما الناس مصحة للأمراض العقلية.

واستثمرى مواهبها فى تشجيعها على الكتابة؛ لأن تعبيرها عما بداخلها بالكتابة الأدبية سيعوّض جزءاً كبيراً مما فقدته فى البناء النفسى وأدى إلى خجلها وترددتها.

كل ما أريد أن أقوله: إن ما ترتب على الإشباع العاطفى غير الكامل فى صغرها ظهر الآن فى تردها وخجلها، مثل جبل الثلج الذى ترسب لديها فى اللاشعور، هذا الجبل لن يذيبه التوجيه اللفظى والكلام، بل سيصطدم به ويزيده صلابة، ولن يذيبه سوى دفء حضنك لها، واهتمامك بها، وثقتك فيها؛ فاجعلى مهمتك تذويب الثلوج بعيونك الحانية وحضنك الدافئ ولمساتك الرقيقة لأطفالك.

"الرعاية الفندقية" للطفل وحدها لا تكفى!

تقول إحدى الأمهات:

أنا أم لطفلين (ثلاث وخمس سنوات)، أعمل يومياً من التاسعة صباحاً حتى السادسة مساءً، مشكلتى أننى أشعر دائماً بفقدان أبنائى وهم كذلك عندهم نفس الشعور. المشكلة الآن أننى أنوى السفر للعمرة قريباً إن شاء الله، وقد فاتحت ابنى الأكبر فى الموضوع وفوجئت بصراخه وطلبه منى ألا أتركه، ولا أدرى كيف أفنعه بموضوع سفرى حيث إننى سوف أتركهما مع أمى، وهى شديدة الحب لهما والعطف عليهما، وهما كذلك يحبونها... ماذا أفعل؟

ولهذه الأم نقول:

أحياناً كثيرة تكون نياتنا فى الحياة طيبة وأهدافنا نبيلة، ونُفاجأ بنتائج لم نكن نتوقعها فى حياتنا، ونسأل بتعجب: ماذا كان خطؤنا؟؟ فنحن لم نقصر، ولم نخطئ فى حق أحد!.

وأحياناً تكون المشكلة الحقيقية هى عدم فهمنا لأدوارنا بطريقة صحيحة، وعدم ترتيبنا لأولويات حياتنا، فمن الطبيعى أن أهدافنا فى الحياة كثيرة، وطموحاتنا لا حدود لها، ولكن الإنسان لا يمكن أن يحصل على كل شئ فى نفس الوقت.

والواقع يا سيدتى أنك لا تدريين خطورة وطبيعة المرحلة السنية التى فيها أبنائك الآن، فهم فى أهم مرحلة سنية، وفى أشد الاحتياج لتواجدك معهم بصورة مستمرة. وقد فوجئت برد فعل ابنك تجاه سفرك للعمرة، وغيابك عنهم لمدة أسبوعين على الأقل.

وعلى الرغم من أنك تتغيبين عنهم طول اليوم تقريبًا، وعلى الرغم من أنهم يحبون جدتهم وهى شديدة الحرص عليهم؛ إلا أن ابنك يريد أن يقول لك إنه يحتاج إليك أنت شخصيًا، لا يحتاج إلى الطعام أو الملابس أو الشراب، لا يحتاج إلى الرعاية الفندقية التى قد توفرها لهم الجدة أو الحضانة أو جليسة الأطفال، ولكنه يحتاج إلى أمه فى رعايتها وحنانها واهتمامها بأطفالها، حتى إن قسوت عليه مرة، وحتى إن كنت تمنعينه أحيانًا من بعض ما يحب أو يريد من أجل مصلحته، إلا أن الطفل يريد أمه!

وأنت فى الواقع تتخيلين أن المشكلة تكمن فى الأسبوعين الذين ستغيبينهما فى العمرة، ولكن الحقيقة أن المشكلة موجودة فعلاً فى غيابك عنهم فترات طويلة عندما تعودين إلى البيت فى الساعة السادسة كل يوم.. ومهما كنت مشتاقة إليهم فإنك بالتأكيد تكونين مرهقة وتحتاجين إلى الراحة، وليس عندك طاقة صحية أو نفسية، وليس عندك وقت لتجلسى مع أبنائك تتحدثين معهم وتحكين لهم وتسمعين منهم، فمتى ستريين أبنائك وتغرسين فيهم ما تتمنينه من أخلاق وخصال؟ نحن نسنا ضد عمل المرأة ولكننا ضد العمل الذى يتنافى مع أمومتها.

ونعود ثانية إلى ترتيب الأولويات، قد يكون هذا العمل يحقق لك ربحًا ماديًا كبيرًا، أو يحقق لك إثباتًا لذاتك ونجاحًا فى حياتك العملية، وكذلك العمرة.. ستحقق لك حالة من الصفاء النفسى ومغفرة الذنوب والسمو الوجدانى مع الله، ولكن فى مرحلة أبنائك السنية، الترتيب الصحيح للأولويات يقول: كونى معهم،

تتفقد أحوالهم، وتربيتهم، وتقديم لهم الرعاية بنفسك، وعندما يكبرون قليلاً يمكنك أن تمارسى عملك أو تسافرى للعمرة فى وقت يستطيعون فيه الاعتماد على أنفسهم والاستقلال عنك نفسياً وعاطفياً ولو قليلاً، فقد أجّل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إقامة حد الزنا على المرأة التى جاءت تعترف له به وتطلب منه إقامة الحد عليها عامين كاملين حتى تتم رضاعة طفلها الذى جاء من الزنا وتقطمه وتأتى للنبي وفى يده كسرة خبز فيطمئن النبي على الطفل.

لم يكن الهدف الوحيد هو الرضاعة الطبيعية، فقد حدثت هذه القصة فى الزمن الذى كانت تنتشر فيه ثقافة الممرضات، ولم يكن من المستحيل إيجاد امرأة مسلمة ترضع هذا الطفل، ولكن من المستحيل إيجاد أم طبيعية تعطى له حباً وحناناً ورعاية حتى وإن كانت زانية!

أما إذا لم يكن لك خيار سواء فى العمل أو فى العمرة.. فالمطلوب منك أن تجلسى بهدوء مع أبنائك، وتعرضى عليهم ضرورة غيابك، وتستأذنى منهم فى السفر على وعد بالتواصل اليومى بالتليفون والاطمئنان عليهم، وكذلك أثناء العمل عليك أن توفرى لهم ساعة كاملة يومياً بعد عودتك من العمل تجلسين فيها معهم وتحدثين إليهم، لا أن تأمرهم أو تنهيه، ولكن تتناقشين معهم وتستمعين إليهم ليكون بينك وبينهم حوار متصل دائماً.

أنقذوا ابنى من قبضة يدي!!

تقول إحدى الأمهات:

لدى طفل عمره سنتان، وطفلة عمرها أربعة أشهر، كان طفلى يمثل لى كل ما فى هذه الدنيا؛ فكنت أراعاه بنفسى ولا أترك أحداً يشاركنى فيه؛ حيث كنا متلازمين معاً دائماً؛ وذلك بسبب تغيب والده عنا وسفره للخارج.

كنت أتمنى أن يكون ابني متميزاً بين أطفال العائلة كلهم، وكان ذلك بالفعل؛ فهو أول من ترك رضاعة الزجاجاة، وأول من ذهب إلى الحمام؛ فقد سبق الباقيين على الرغم من أنه أصغرهم سناً، إلا أنه ملتصق بى تماماً فى نومه؛ فهو يضمنى بشدة إلى صدره، خاصة بعد أن أنجبت طفلتى الصغرى، فى البداية كان يغار منها بشدة أما الآن فقد قلت هذه الغيرة.

أنا دائمة الضرب له، وقد يكون ذلك لأتفه الأسباب، وعندما ألجأ إلى النوم ويضمنى إلى صدره فإن ضميرى يبدأ بمحاسبتى وأشعر بالذنب تجاهه.

ما هى الطريقة التى أستطيع أن أخلص بها ابنى من قبضة يدي ومن ضربى له؟ وكيف يمكننى أن أجعله ينام فى سريره الخاص به؟ حيث إننا ننام فى غرفة واحدة؛ لأننا لا نملك غيرها فى بيت العائلة، وكيف أجبر أعمام طفلى على عدم ضربه وشتمه؛ لأنهم دائماً ما يقومون بذلك... أرجو منكم أن تفيدونى.

ولهذه الأم نقول:

إن طفلاً عمره ٢٤ شهراً لا يفهم فى الدنيا سوى أنك ملاذه ومصدر أمنه والملجأ الوحيد له، خاصة مع تغيب والده.. كيف تستطيعين ضربه وركله بصورة دائمة ولأتفه الأسباب كما تقولين؟! ماذا يفعل هذا الصغير حين تضربينه وهو لا يكاد يفهم شيئاً؟! وإلى من يلجأ؟! وبماذا يشعر وقتها؟! بالخوف؟ بالرعب؟ بالألم؟ بالإهانة؟ بعدم الثقة فى نفسه وفى العالم كله؟ بفقد الحصن الأمين الذى يلجأ إليه ويحتفى فيه؟ وأتعجب كيف تحبينه وتضمينه إلى صدرك كل يوم عند النوم، ثم تقومين صباحاً بضربه وركله؟!!

المشكلة أن كثيراً من الأمهات يتخيلن أنه من حقهن أن يخرجن ضغوطهن النفسية وإحباطاتهن ومشاكلهن فى صورة عنف مع الأبناء.. أنا أعلم أنك مضغوطة من سفر زوجك وإقامتك فى بيت العائلة.. وربما تدخل الأهل فى

حياتك.. ولكن ما ذنب هذا الصغير؟! إن ما تفعلينه يدمر طفلك، وأنت التي ستدفعين الثمن بعد ذلك.

الأمر أولاً يحتاج منك إلى وقفة مع نفسك، وقوة إرادة مصحوبة بالرغبة في عدم ضرب طفلك ثانية، ومما سيقوى إرادتك:

١- أن تدركي وتتأكدي أن ضرب الطفل في هذه السن وبهذه القسوة له تأثيرات سيئة جداً على نفسية وشخصية الطفل فيما بعد، ولا أظنك أبداً تحبين أن ترين ابنك شخصية ضعيفة مهزوزة، فاقداً للثقة في نفسه، جباناً يخاف من كل شيء، لا يشعر بالأمان، تبقى أن كل هذه المشاعر تُخترن في ذاكرة الطفل حتى يكبر.

٢- اعلمي أن الضرب لا يثمر تربية صحيحة، ولكنه يؤدي إلى العناد والتمرد، وعدم طاعة الأوامر.

٣- ليس من حقك أن تفرغي شحناتك الانفعالية وغضبك في طفلك المسكين لأتفه الأسباب.

٤- اعلمي أن الضرب يعوق ويؤخر النمو العقلي والإدراكي للطفل، ويمنع ظهور مواهبه وإبداعاته، بل يقتل فيه روح الإبداع والتميز والابتكار.

٥- مع مرور الوقت يفقد الضرب قيمته كوسيلة للعقاب، وعندما يكبر الطفل وتصبح له أخطاء فعلية تحتاج للعقاب لا نجد أماناً وسيلة لتقويمه؛ لأننا أصلاً لم نتدرج في وسائل العقاب.

٦- اعلمي أن "طفلك" ليس في مرحلة سنية تسمح له بالعقاب، ولكنها مرحلة تربية وتعويد على التصرفات الصحيحة بالهدوء والصبر، ومرحلة حب وتدليل ولعب معه ومشاركته ألعابه والغناء معه، وهو في هذه السن لا يفهم معنى العقاب، ولا يتعلم منه شيئاً.. بل على العكس يتعلم منه العناد والتمرد.

٧- واعلمى أنه بمجرد أن يشتد ساعده قليلاً سيكون عنيفاً جداً مع أخته، وسوف يضربها، ويركلها تماماً كما تفعلين أنتِ معه؛ لذلك يجب أن تتوقفى فوراً عن ضربه.

وبعد أن قويت إرادتك:

- خذى مع نفسك قراراً من الآن بأنك لن تضربى "طفلك" ثانية أبداً.. أنا أعلم أنه قرار صعب التنفيذ رغم أنك مقتنعة به عقلياً.. فى كل مرة تضربينه فيها اجلسى مع نفسك، وذكرى نفسك بكل الحقائق التى ذكرتها لك، وتخليى "ابنك" هذا عندما يكبر ويصبح شخصية ضعيفة مهزوزة جبناً.. ولا تكفى بتأنيب الضمير قبل النوم فقط، ولكن افعلى ذلك أثناء اليوم، وخذى عهداً على نفسك ألا تضربه باقى هذا اليوم.
- قفى لحظة واحدة قبل أن ينفجر غضبك فى طفلك، واسألى نفسك: هل الغلطة التى فعلها تستحق الضرب، أم أنها مجرد تصرفات عفوية من كل طفل صغير؟
- هناك مساحات لا بد أن تعلمى أنها خارج دائرة العقاب فى سن طفلك، مثل إثارة الفوضى أثناء اللعب، أو اتساخ المكان بعد أن يأكل، أو كسر الألعاب أو كسر بعض الأشياء فى المنزل، أو البكاء بدون سبب أحياناً، أو عدم الرغبة فى الأكل... أو غير ذلك، كل هذه الأشياء تصرفات طبيعية فى سن ابنك؛ فهو مجرد طفل.
- لا تعاقبيه أبداً أو تضربه على عنفه مع أخته؛ لأن ذلك سيزيده عنفاً ضدها، فقط خاصميه قليلاً، أو قولى له سأقول لبابا، فكل ذلك مجرد تعبير عن غيرته التى لا تراعى، ورد فعل للعنف الذى يواجهه به.

- أحصى لنفسك عدد المرات التي تضربينه فيها في اليوم، وضعى لنفسك هدفاً أن يقل العدد على مدار أسبوع مثلاً أو عشرة أيام حتى يتوقف الضرب تماماً.
- اشغلى نفسك بالقراءة فى كتب تربية الأطفال، وارسمى خطة لتربية "ابنك" وأخته وبناء شخصيتيهما بناءً صحيحاً، وغرس القيم والمعاني الفاضلة فيهما.
- شاركى "ابنك" اللعب والغناء والخروج للنزهات حتى تتقارب العلاقة بينكما ثانية، وينسى ضربك وعنفك السابق معه، وتخفى أنت أيضاً من حدة توترك.
- حاولى أن تحلى باقى مشكلاتك وتقبلى ظروفك وأوضاعك حتى لا تكون عاملاً ضاعطاً دائماً على أعصابك؛ فهى ظروف وسوف تمر، ولكن الخل إذا أصاب نفسية طفلك فسيبقى حتى بعد تحسن الظروف.
- عاقبى نفسك بشدة، ولومها عندما تسرفين فى ضرب طفلك والعنف معه، وكونى على ثقة أنك لو صدقت النية مع نفسك ونفذت هذه الخطوات فسوف تمتنعين تماماً عن ضرب ابنك فى خلال عشرة أيام فقط، وعندها ستكف عمت وأعمام ابنك عن ضربه وشتمه؛ لأنهم سيرون أنك لا تضربينه، ولكن إذا كنت أنت تضربين ابنك ولا تتحملين شقاوته.. فماذا يفعل الآخرون؟!
- عندما تمتنعين أنت عن الضرب ستتمكنين من أن تطلبى منهم بهدوء عدم ضرب ابنك أو إهانته؛ لأنك تريدن تربيته تربية صحيحة، وعندها سيكون كلامك له معنى وسوف يجد صدق لديهم.

أولويات التربية

تقول إحدى الأمهات:

عندى ثلاث بنات، أعمارهن (٤ و ٩ و ١٢) سنة، وعندى بعض الاستفسارات التى أريد أن أسأل عنها لكى تساعدنى فى رعايتهن وتربيتهن: هل من الممكن أن أسمح لابنتى اللتين فى عمر (٩ و ١٢) سنة أن تذهب أى منهما مع صديقتها وعائلتها فى نزهة أو للتسوق؟ وما ضوابط ذلك؟
ثانياً هل لى أن أسمح لابنتى الكبرى أن تذهب إلى بيت إحدى صديقاتها للمذاكرة؟ أرجو توضيح المسموح وغير المسموح.

ولهذه الأم نقول:

إن حماية الإنسان من الأخطار الصحية أو الاجتماعية التى تتهدده لا يكون بعزله عن المجتمع المحيط، ولكن بتقوية مناعته الداخلية بحيث يمكنه أن يقاوم هذه الأخطار، مع الاقتراب الدائم للتدخل بالعلاج اللازم عند حدوث ضعف مناعى مؤقت أو عند مهاجمة ميكروب قوى لا يستطيع الإنسان أن يتغلب عليه بمفرده.. أى أن تقوية المناعة الداخلية للإنسان وإكسابه آليات الاختيار تعتبر أحد أهم أهداف العملية التربوية.

ولأدلل لك على خطورة الأسلوب الآخر -أسلوب العزل الاجتماعى- سأقص عليك قصة أحد أصدقائى.. هذا الصديق أغلق الباب تماماً على أولاده، وكان الأبناء قمة فى الالتزام، من البيت للمدرسة ومن المدرسة للمسجد.. والأصدقاء يختارهم الوالدان بعناية شديدة، وفى مرحلة المراهقة تمرّد الأبناء على هذا الوضع ورفضوا هذه الوصاية تماماً، وانطلقوا فى دروب الحياة ينهلون من كل ما فيها.. سواء كان خيراً أو شراً دون تفكير.

ما أردت أن أقوله: إن الله - سبحانه وتعالى - خلقنا وفي داخل كل منا الاستعداد لسلوك سبل الخير أو الشر، وكرمنا بأن منحنا أمانة الاختيار، الأمانة التي كرم الله بها بنى آدم، وأمانة الاختيار هي الصفة التي تفرق بين الإنسان وغيره من مخلوقات الله. ونزع هذه الخاصية عن الإنسان يعنى أنه يفقد جزءاً أساسياً من إنسانيته، وعملية التربية لا تعنى فرض رأى الوالدين أو سيطرتهم على الأبناء.. فعملية التربية تعنى إكساب الأبناء آليات ومهارات المفاضلة بين الخيارات المختلفة بناءً على القيم الحاكمة لحركة وحياة الإنسان فى هذه الأرض، فعملية التربية لا تعنى حماية الأبناء من الميكروبات الاجتماعية، ولكنها تعنى تنمية جهاز المناعة الخاص بهم ليتمكنوا من مقاومة أى ميكروب اجتماعى مدمر.

ومن هنا ندرك أن الأسئلة الأهم فى العملية التربوية وفى حياة كل من يضطلع بهذه المهمة الجليلة ليست هل أسمح للبنات بالخروج أو الدخول أو ما شابه ذلك؟ ولكن الأسئلة الأهم هى كيف أعلم أولادى الحرية المسؤولة؟ وكيف أكسبهم مهارات وآليات الاختيار بحيث يمكنهم استخدام هذه الآليات والمهارات سواء تواجدنا معهم أو غبنا عنهم جسدياً؛ لأننا فى هذه الحالة نتواجد معهم دائماً بأرواحنا وبقيمنتنا وتربيتنا التي غرسناها بداخلهم..

ومن هنا يمكن أن نقول: إن دوركما مع البنات الصغار وهن على أعتاب سنوات المراهقة يتمثل فى تعليمهن كيفية اختيار صديقاتهن، والأساس الذى يتم عليه ذلك، هل على أساس المظهر أو الشكل أو المستوى الاجتماعى، أم على أساس الانضباط والجدية والتحلّى بالخلق القويم؟ وكيف يمكن أن يكتسبن البصيرة التى تعينهن على التفرقة بين الغث والسمين، مع تنمية قدرتهن على ألا يكنَّ إمعة، فنحن مع صديقاتنا إن أحسنَّ ولكننا لا نجاريهن فيما نرفضه من سلوكيات.. ولن يحدث هذا إلا إذا كان بينك وبين بناتك حوار مستمر.. أحياناً

جماعى وأحيانا أخرى مع كل واحدة منهم على حدة. احكى لها عن حياتك وتجاربك عندما كنت فى نفس سنها، شجعيها على أن تبوح لك بكل ما فى نفسها. لا تلومى ولا تتفعلى ولكن علميها أن تتعرف على الخطأ بنفسها، وأن تتعرف على وسائل إصلاحه وكيفية تجنبه فى المستقبل بحلول واقعية نابعة من داخلها، علميها أيضاً كيف يمكنها المقارنة والمفاضلة والاختيار من بين الخيارات المختلفة.

وبهذه الطريقة وبهذا الجهد فى إنضاج بناتك يمكنك أن تتركهم ليخرجوا مع إحدى العائلات أو يذهبوا لزيارة الصديقات، ولكن بعد استغلال أى فرصة تبدو طبيعية للتعرف على هذه الأسر من خلال اللقاء فى اجتماعات المدرسة مثلاً أو من خلال الاتصال التليفونى أو ما شابه ذلك؛ بحيث يطمئن قلبك إلى أن للأسرة نفس القيم والأخلاقيات الحاكمة.

ويمكن تلخيص الأمر مرة أخرى بأنه يمكنك أن تتركى بناتك فى صحبة أسرة أخرى بشرط أن تتعرفى على هذه الأسرة، وبشرط أن يكون بينك وبين ابنتك حوار مستمر ودائم يمكنها من أن تبوح لك بكل ما يحيط بها، ويمكنها من أن تلجأ إليك إذا شعرت بأى قلق.

تساؤلات طفل فى انتظار عزول

تقول إحدى الأمهات:

لدى طفلة عمرها ١٨ شهراً، وأنا الآن حامل فى شهرى الرابع، وأريد أن أهيب ابنتى لاستقبال المولود الجديد.

فى الأشهر الأربعة الأخيرة بدأت ابنتى ترفض النوم فى سريرها، وتطلب أن تنام فى فراشنا بينى وبين أبيها، كنت أرضعها وبعد فطامها أعطيتها

الزجاجة، وكنت أستيقظ معها تقريبًا كل ساعة، كان ذلك يتعبني فقررت أن أقطع هذه العادة، ومنعت عنها الحليب في الليل تشربه قبل أن تنام وفي الصباح، بكت في الليالي الأولى، ثم تعودت منذ بضعة أيام على النوم بدونها.

الآن أنا أجعلها تنام معي في الفراش ثم أقوم ليلاً وأضعها في فراشها، وأرغب أن أنقلها إلى غرفة مستقلة وأعوّدها على النوم وحدها، فكم يستلزم ذلك من الوقت؟ خصوصًا أن الطفل القادم سينام معي في غرفتي.. لذا لا أريدها أن تتأذى نفسيًا. بالإضافة إلى رغبتى في أن أدربها على قضاء الحاجة دون الاستعانة بالحفاضات.

كان هذا فيما يخص الحاجات اليومية، أما بالنسبة للاحتياجات التربوية فقد لاحظت عليها في الآونة الأخيرة بعض التصرفات مثل الضرب على الوجه وباستعمال الأظافر وأحيانًا العض.. أنا لا أضربها على وجهها بل على يديها إذا فعلت شيئًا غير مقبول ضربًا خفيفًا، كما أنى أصرخ فيها أحيانًا؛ فأنا لا أريد أن يصبح سلوكها سيئًا.

كيف لى أن أروّض نفسي على الهدوء وعدم الصراخ؟ فأنا مهتمة بالتربية الإيجابية وأحاول أن أربيها على ذلك. كما أننى أمضى معها أوقاتًا طويلة فى اللعب، وأضمها إلى كثيرًا وأعاملها بحنان ولكن بحزم أيضًا.

ولهذه الأم نقول:

يمكن ترتيب المشكلات السلوكية لطفلتك الصغيرة، والتي تدور حول بعض السلوكيات التربوية المقلقة لك؛ كما يلى:

- الغيرة من الضيف القادم.
- استقلالية النوم.
- التدريب على قضاء الحاجة.

بالنسبة لمشكلة الغيرة من الضيف القادم:

- هذا الشعور بالغيرة شعور فطرى، يؤدى إلى سلوك ظاهرى معين، وهو أمر فطرى فى أى مجتمع، خاصة المجتمعات الإنسانية، وحتى بين الأشقاء، خاصة الغيرة من الوليد القادم والدخيل غير المرغوب فيه.. ولعل من أبرز أسبابه التى حذرنا منها الحبيب -صلى الله عليه وسلم- عدم العدل والتسوية بين الأبناء، ويظهر ذلك فى قوله صلى الله عليه وسلم: (أعينوا أولادكم على البر بالإحسان إليهم، وعدم التضييق عليهم، والتسوية بينهم فى العطية، من شاء استخرج العقوق من ولده). وتذكرى كيف اتهم نبي كريم من قبل أولاده؛ فقالوا {إن أبانا لفى ضلال مبين} (يوسف/٨)، لمجرد إحساسهم بحبه الشديد لأخيهم يوسف عليه السلام.

بالنسبة لطفلك الصغيرة، فإنها تستشعر الآن أن الأضواء التى طالما سلطت عليها، سيسرقها منها هذا القادم الغريب... فقط افهمى هذه الرسائل التى ترسلها لكما عبر تصميمها على النوم معكما:

- هل ستظل الأضواء حولى كما كانت فى السابق؟
- هل ما زلت أنا الحبيبة المقربة أم سيخطف هذا الدخيل مكانتى لديكما؟
- هل ستغضبان إن أتيت ونمت معكما؟
- هل ستتضرعان من محاولتى التى أختبر بها معزتى عندكما؟
- أيها الوالدان الحبيبان، إنها مجرد اختبارات لكما فهل ستتجحان فى الاستمرار فى إشباع الحاجات النفسية لمن هم فى مثل سننى؛ مثل بث الأمن والحب والطمأنينة والتقدير والرعاية والتوجيه؟.. أنتما الآن أمام "الاختبار الماكر والذكى والليذ"!.

أما بالنسبة لمشكلة الاستقلالية في النوم، فأرجو ملاحظة هذه النصائح التربوية:

- اجعلا غرفتها أجمل غرفة بالمنزل.
 - اجعلا كل الأوقات الجميلة والمرحة والمناسبات السعيدة في غرفتها، وتعهدا اختيار هذه الغرفة للمناسبات السعيدة لديها؛ كعيد ميلادها.
 - اكتبيا اسمها على الغرفة بحروف على شكل ألعاب أو حيوانات وبمختلف الألوان.
 - لا تجعلا النوم في هذه الغرفة جزءاً من العقاب.
 - تعلميا الصبر عليها، وعدم الضجر أو الضيق والانفعال.
 - تعلميا عدم إظهار الغضب والعصبية عند رفضها؛ حتى لا نبني فيها روح العناد والتمرد.
 - احرصا على التفتن في تنويع حكايات قبل النوم.
 - احرصا على ترديد أذكار النوم باستمرار.
 - احرصا على الدعاء.
- وبالنسبة للتدريب على قضاء الحاجة، نرجو أن نتذكرا هذه النقاط السريعة عند التدريب:
- الجدية، فلا يؤخذ الموضوع بترأخي.
 - التعاون.
 - الاستمرارية.
 - الثبات، فيجب أن نحاول تثبيت وقت التدريب اليومي.
 - الرفق.

- الصبر .
- التهيئة الإيجابية.
- الإيجابية وتحميل ابنك المسؤولية.
- الدعم والتعزيز الإيجابي.
- التشجيع المعنوي من خلال (الابتسامة – التصفيق – الاحتضان – القبلة – الملامسة).
- التشجيع المادي من خلال تقديم الهدايا.
- التصميم.
- الدعاء.

شجار الأشقاء

تقول إحدى الأمهات:

عندى بنتان الأولى سبع سنوات، والثانية أربع سنوات، مشكلتي أنهما دائماً الشجار، وأشعر أنهما لا يحبان بعضهما البعض، فلا يمكن أن يمر يوم إلا ولابد من شجار كلامي أو تشابك بالأيدي، وفي أحيان كثيرة أفق حائرة في كيفية التصرف معهما؛ كثيراً ما كنت أستوضح الأمر من كليهما، وأفهم الكبرى أن عليها مجازاة أختها؛ لأنها أصغر سناً، مع الاعتراف بأن الحق معها إن كان كذلك، وأفهم الثانية أن عليها احترام أختها؛ لأنها الكبرى، وأنها مهما فعلت فهي تحبها، ولكني في أحيان أخرى أترك الأمر بينهما بأن أرفض التدخل ملأً مني، متخيلة أن الحل يمكن أن يكون حيناً. ماذا أفعل؟

ونقول للآباء والأمهات معاً:

دعونا نتعرف أولاً على "حقيقة الشجار" الذى هو مسألة تقلق الوالدين بحيث يعتقدان أنه شرخ فى العلاقات الأسرية السعيدة أحياناً.. يجب أن نعلم أن الشجار يمثل مرحلة طبيعية فى النمو، فمثلاً أطفال السنتين يضربون، ويدفعون، ويخطفون الألعاب والأشياء، بينما يميل الأطفال الأكبر سناً إلى أسلوب الإساءة عن طريق اللغة (الإغظة)، ويزداد الشجار والتنافس والتناحر مع ازدياد العمر، فطفل الثمانى سنوات أكثر شجاراً من طفل الأربع سنوات، وهكذا...، والطفل الأكبر غالباً ما يشعر بأن الطفل الأصغر قد حلّ محله.

وقد يكون للمشاحنات البسيطة بين الإخوة فوائد تعلمهم كيف يدافعون عن أنفسهم وعن حقوقهم، وكيف يحلون صراعاتهم بأنفسهم ويعبرون عن شعورهم، وقد تضيف أيضاً الإغظة غير المؤذية على الإخوة جواً من المرح، أما حينما يصبح تنافس الأخوة شديداً فإن على الأبوين التدخل بسرعة؛ ليمنعوا الإغظة المتكررة الساخرة التى تؤثر على نظرة الطرف الثانى إلى ذاته وتهزُّ ثقته بنفسه..

أما الشجار المؤدى إلى التشابك بالأيدى فيجب على الأبوين منعه بشتى الطرق، وألا يسمح بإساءة الأطفال معاملة بعضهم سواء كانت الإساءة نفسية (الإغظة، الإهانة اللفظية..) أو جسمية (الضرب والدفع..).

وأريد أن نستعرض معاً الأسباب التى تقف وراء عدوانية الإخوة تجاه بعضهم؛ وذلك لتصبح الحلول أكثر وضوحاً:

١- الخلافات الطبيعية التى تحدث بسبب الحياة المشتركة بين عدة أشخاص ولفترة طويلة، فلا يرغب الأطفال عادة أن يشاركهم أحد فى الحصول على المحبة والانتباه والإشباع العاطفى.

٢- عدم العدل في معاملة الأولاد، فقد يفضل أحد الأبوين طفلاً على آخر -حتى لو لم يظهر ذلك- فتحدث الغيرة، ومن ثم الشجار الذي ربما يصل إلى حد التناحر والتشابك بالأيدي.

٣- عدم مراعاة ما بين الأبناء من فروق، وتمييز المعاملة بينهم على أساس ما منحوا من مميزات لا دخل لهم بها، فالطفل ذو الإمكانيات الأقل قد يُظهر مشاعر عدوانية تجاه الأكثر تميزاً وقدرات، خاصة إذا وجد الشئ دمجاً مميّزاً من قبل الوالدين والمتعاملين معه في المحيط الذي يعيش فيه، مع إهمال الطفل الأول حتى وإن كان ذلك غير مقصود، ويزداد الأمر سوءاً إذا قورن الأول كثيراً بالثاني، فيفقد تميزه وفرديته، فيبدى العدوان تجاه أخيه المتميز، ويعبر عن ذلك بحجج واهية، ويخترع أية مشكلة صغيرة لتفريغ شعوره بتدنى الذات لديه.

كل هذا يحولّ الإخوة إلى أسود، كل أسد يتربص بما اصطاده الآخر، ويريد لنفسه صيداً مشابهاً له.

والآن سوف نناقش معاً العلاج في أكثر من صورة؛ لنستفيد منها مع تغيير الأحوال:

• "المحبة الفردية": عامل كل طفل من أطفالك كأنه طفلك الوحيد، واجعله يشعر أنه مهم ومحبوب لذاته بلا شرط ولا قيد، وأظهر تعاطفك الأكبر مع الأقل حظاً وموهبة، فعندما يتأكد الطفل من مكانته في قلب الأم والأب، فإنه لا يهتم بما يأخذه بقية أخوته من حب والديه.

ولهذا فإن أول قاعدة في الوقاية من هذا الأمر وعلاجه هي: (لا تقارن أى طفل بالآخر، وعامل الجميع بعدالة، وكن واعياً لإشارات التفضيل التي قد تصدر دون قصد منا نحن الوالدين)، مثل:

○ مناداة أحد الأطفال باستخدام مفردات التحبيب دون غيره، مثل: زيزو - حمادة - ميدو، وغير ذلك.

○ الانسجام بشكل أفضل مع طفل معين دون الآخرين.

○ قضاء وقت أطول مع طفل معين.

○ التدليل العلني لأحد الأبناء.

○ تقليل أهمية إنجازات أو قدرات أحد الأطفال أو تجاهلها.

○ إنفاق نفود أكثر على أحد الأطفال فى صورة ملابس، أو دروس خصوصية، أو الالتحاق بجامعة أفضل... إلخ).

• من الأفضل أن يقوم الأبوان بسؤال أطفالهما بين الحين والآخر ما إذا كان أحدهم يشعر بتفضيل أحد على آخر، وألا يعتمدا على تفسيرهما الخاص للأمور، طبعاً بطريقة لا نعتمد فيها فقط على الأسلوب المباشر فى معرفة الأمر فى جلسات خاصة بكل طفل، وأفضل الأوقات لمثل هذه الأسئلة كما علّمنا الرسول -صلى الله عليه وسلم- هى: "وقت النزهة، ووقت الطعام، ووقت المرض".

• عند استقبال مولود جديد هبئ كل الأطفال لذلك، وليس أصغرهم فقط، أشعرهم أنك ستكون نعم الأب/ الأم للجميع، وقم بشراء الهدايا للجميع.. وإذا ما تصرفوا بشكل طفولى فلا تنتقدهم، بل استمع لهم وطمئنهم بأنك تحبهم.

• شجّع أطفالك على الاستقلالية الفردية، والخصوصية، والحصول على الخبرات المنفصلة، ولا تربط أحدهما بالآخر كأن تلزم الأكبر باصطحاب الأصغر معه للعب، بل شجّعهم على إيجاد اهتمامات مختلفة، لكى يتعلموا مواجهة المواقف دون مساعدة أحد.

- اعمل على ترتيب رحلات أسرية، وحفلات، وأنشطة رياضية كالمشى وغيره لكل الأسرة، وهو ما ينشر جوًّا من المرح، ويكون لدى الأفراد مشاعر إيجابية تخفف المشاعر السلبية تجاه بعضهم.
- شكّل مجلساً للأسرة يعبر فيه كل فرد عن الشكاوى بشكل صريح ويعامل فيه الجميع بعدالة.
- وزّع المسؤوليات بشكل لا يصطدم فيه الأطفال ببعضهم، ودور المهمات بحيث لا تبقى بعض المهمات الصعبة على شخص بعينه دائماً.
- تذكر أن رؤية الأطفال لنموذج أبوى سليم فى حلّ المشكلات والتعاطف يشكّل قدوة مهمة للأبناء.
- لا تسمح بالوشاية أو الوقعة أن تحدث بين الإخوة، ووضّح لهم أننا كلنا نخطئ، وأن الخطأ ليس عيباً ولكن العيب هو التماذى فى الخطأ وعدم الاعتراف به.
- لا تقدم الحماية الزائدة للطفل الأصغر؛ لأن عليه أن يتعلم احترام حقوق وملكية الآخرين.
- لا تجعل من الإخوة الأكبر أوصياء على الأصغر، أو تجعل من الولد الأكبر أباً بديلاً عنك يجب الاستماع له دائماً، ولكن وضّح للجميع أن توجيه الأطفال وتربيتهم مهمتك أنت أولاً.
- علّم أبنائك القيم الإيمانية للترابط الأسرى، وأنهم كالجسد الواحد، وعلى كل عضو أن يعمل لصالح الجميع؛ وذلك للحصول على الحياة المريحة من أجل الجميع، وكافئ مشاعر التكافل التى تصدر من أحد الأطفال.

هذا بشكل عام، أما بشكل أكثر عملية فإليك هذه المقترحات التي تعين في حل النزاعات اليومية، حتى يحين الوقت لتطبيق ما سبق ذكره:

- إذا كانت النزاعات بسيطة والأطفال متكافئين، فالأفضل أن نتركهم يحلوا نزاعاتهم بأنفسهم، وأن نتجاهل المشكلات البسيطة؛ لكي يكون تدخلنا فيما بعد في المشكلات الكبيرة أكثر فعالية.
- علينا أن نقوم بدور حكم المباراة العادل الذي يتدخل فقط إذا انتهكت إحدى القواعد المتفق عليها، وذلك عن طريق الجلوس مع الأطفال، وتعليمهم مهارات حل المشكلات، وإيجاد بدائل لحل المشكلات بطريقة هادئة متزنة بدلاً من الطرق العدوانية.
- علينا أن نعمل على تعليم الأطفال طرق التعبير عن مشاعر الغضب، كالحديث المباشر، وحوار أن تطلب من طفلك أن يصمت، ولا يذكر أنه يكره أخاه أو أخته، بل استمع إليه وإلى مشاعره حتى تتمكن من تهذيبها وتوجيهها، فإن التنافس بين الإخوة يمكن أن يكون عادياً، طالما أنهم قادرون على تبادل مشاعر مشتركة بينهم من الرضا والإحباط، ولم يكونوا مشحونين بنزعات العنف أو الحقد.
- اترك الفرصة أولاً لأطفالك ليقوموا بحل مشكلاتهم بأنفسهم، ولا تتدخل إلا إذا طلبوا هم منك ذلك، أو تطور الأمر إلى إيذاء أحدهم للآخر، فقد يفهمون الأمور أكثر منا، وشجعهم على التفكير بحلول متعددة.. وإذا كانوا منفعلين جداً دعهم يجلسون ليهدهوا أولاً.
- علم طفلك أن له الخيار في رفض الشجار عندما يدعوه الطرف الآخر لذلك بالإغظة وغير ذلك.

- استمع إلى جميع الأطراف كل على حدة، ودع الأطفال يفهمون لماذا بالضبط تم اتخاذ القرار بهذا الشكل.
 - استخدم أسلوب المكافأة الجماعية بوضوح، كأن تقول: (لكما هدية مني إذا لم تتشاجرا خلال ٣ ساعات)، أو استخدام العقوبة الجماعية عند عدم اتّصاح سبب المشكلة، كأن تحكم عليهما بالانفصال تمامًا وعدم اللعب معًا حتى يوفقا الشجار بينهما.
 - أفرغ الشعور بالغضب بأن توفر للأطفال كيسًا للملاكمة في الغرفة، يتدلى من السقف يضربه الطفل بقوة كلما شعر بالغضب والرغبة في الضرب.
 - وضّح للأطفال -وبعبارات مؤكدة وحازمة- أنك لا تسمح لأحدهم بإيذاء الآخر سواء بالكلام أو بالضرب، وأنك لن تتسامح أبدًا مع أى شكل من أشكال الإغظة المهينة.
 - شارك الأطفال في لعبهم في بعض الأحيان، فانضمامك إليهم يقلل من التوتر ويعلمهم اللعب الناجح معًا.
 - حاول التعرف بجديّة على الأسباب الكامنة وراء المشاحنات والإغظة، ولماذا يغار أحد الأطفال من الآخر.
- إذا لم تفلح بعض الطرق السابقة افصل بين الطفلين، وعدّل برامج نومهما وطعامهما، بحيث يفصل كل واحد عن الآخر.
- وفي النهاية... اعلّموا أيها الآباء أن الأطفال يقدّرون العدالة، ويحبون النظام والانضباط، بعد أن يتعودوا على ذلك من خلال القدوة الحسنة فيكم أنتم، ومن الضروري أيضًا أن تظهروا ثقتكم بقدرة أطفالكم على حل خلافاتهم بأنفسهم.