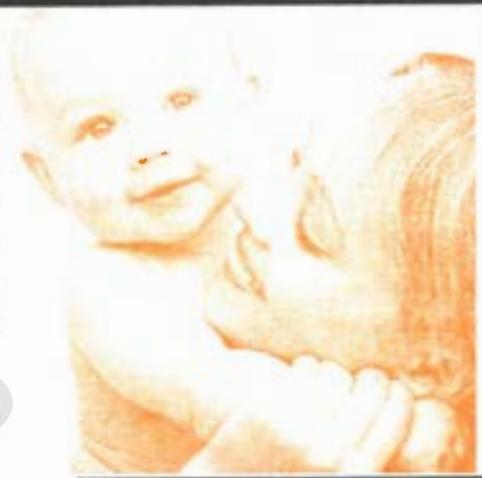


فن التعامل مع الأطفال

كيف تفهمين طفلك؟.. وكيف تروضينه؟

222 نصيحة للعناية بالطفل وتشجيعه على اكتساب المهارات

- كيف تعتين بمولودك الجديد ؟ ، وكيف تفهمين احتياجاته ؟
- هل ينمو طفلك بصورة طبيعية ؟ دليل النمو واكتساب المهارات .
- لماذا يمر الطفل بنوبات من الصياح والغضب والتمرد ؟ .. وكيف تتعاملين معها؟
- كيف تشجعين طفلك على الابتكار والمعرفة واكتساب المهارات ؟
- كيف تتعاملين مع طفلك عندما يكذب او يعصي أوامرک ؟
- كيف تعلمين طفلك اتيكيت المعاملة واحترام الملكية الخاصة للغير ؟
- متى يفرق طفلك بين الخيال والواقع ؟ . وكيف تبديدن خوفه من العفاريت والأوهام ؟
- كيف تتعاملين مع طفلك عندما يرفض الطعام ؟ . وكيف تعمينه روتين النوم ؟
- كيف تحمين طفلك من التأثيرات السلبية لمشاهد العنف على شاشة التليفزيون؟



دكتور / أيمن أبو الروس

مكتبة
أبو الروس

مكتبة ابن سينا

للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٣٧٩٨٦٢ - فاكس: ٢٦٣٨٠٤٢٢

Web site: www.ibnsina-eg.com

E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

أبو الروس، أيمن.
فن التعامل مع الأطفال: كيف تهمين طفلك وكيف
ترو ضيقه/٩ تأليف أيمن أبو الروس.
ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٣
١٢٨ ص: ٢٤ سم
تدمك ١ ٠٢٧ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨
١- الأطفال - رعاية.
١- العنوان.
رقم الإيداع: ٢٠١٣/١٤٦٩٧
الترقيم الدولي: ١-027-447-978-978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ .. هاتف: ٤٣٥٣٦٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مقدمة



إن الطفل يمر بتغيرات

متلاحقة في النمو والمشاعر والسلوك تحتاج

من الأم أن تتفهمها وتتعامل معها بحكمة وصبر حيث إن العناية بالطفل خلال سنواته الأولى ليست مهمة سهلة ، فنحن نحتاج إلى أن نعزز في أطفالنا أشياء كثيرة إيجابية ونحملهم بالخبرات والتجارب المفيدة ليشبوا على نحو سليم.

فالطفل الصغير يمتص كل شيء بسرعة كقطعة الإسفنج فيكبر مكتسباً الخبرات والتجارب والمفاهيم التي ترسبت بداخله خلال مرحلة الطفولة .

وفي هذا الكتاب نتطرق إلى هذا الموضوع الهام ، ونحاول مساعدة كل أم في إجادة التعامل مع طفلها، وحسن رعايته خلال سنواته الست الأولى بهدف تنشئة الطفل على نحو إيجابي يعينه على اكتساب الثقة بالنفس، واكتساب المهارات والخبرات الإيجابية، والتعامل مع الآخرين من حوله على نحو لائق صحيح، ونقدم ذلك في صورة عدد كبير من الإرشادات والمعلومات المختصرة (Tips) بحيث يكون دليلاً سهلاً مشجعاً على القراءة ، فأرجو أن تستفيد الأمهات خاصة حديثات العهد منهن بالأمومة من هذا الكتاب ، وأن يجدن فيه ما يعينهن على تجاوز الصعوبات في التعامل مع أطفالهن الصغار .

مع خالص تحياتي

المؤلف

obeyikan.com





طفلك منذ الولادة
وحتى عمر عامين



ضيف جديد في بيتك

• العناية بالطفل الرضيع والحابي :

إنه حدث مثير حقاً وممزوج بشيء من القلق أن تستقبلي مولودك الجديد،
وتصبحي مسئولة عن رعاية هذا الكائن الصغير والتفاهم معه ، والعمل على
إراحته وتلبية حاجته للرضاعة ، والعناية بنظافته واستحمامه .



لقد أصبح هناك مَنْ يعتمد عليك تماماً في تلبية كل احتياجاته ، وربما تتولين هذه المسؤولية بمفردك بعد مغادرتك للمستشفى وغياب العناية الطبية وبعد عودة زوجك للانتظام في عمله ، وهو ما يجعلها مهمة صعبة حرجة خاصة إذا كان هذا الضيف القادم هو مولودك الأول، ولكن لاتقلقي .. فإنك ستعتادين على هذا الأمر تدريجياً وتكتسبين . مع الوقت . الثقة في قدرتك على الاعتناء بطفلك الصغير والتفاهم معه، ووضعه على بداية الطريق الصحيح للتنشئة الصحية السليمة .

إن قدرة طفلك على الاتصال (**Communication**) خلال هذه الفترة المبكرة من العمر تكون محدودة ، فيكاد يكون البكاء هو كل وسيلته للاتصال والتعبير عما يريد.. وقد يعني هذا أنه جائع ، أو مبلل ، أو في وضع غير مريح ، أو في حاجة للملامسة ، أو الحمل ، كما أن البكاء وسيلته الأساسية للتعبير عن الألم، واستجابتك تجاهه وتجاه بكائه تجعله يشعر تدريجياً بالثقة في الآخرين ممن هم حوله في هذا العالم الجديد عليه. طفلك بعد ولادته يتعرف عليك بسرعة ويعتاد على وجودك إلى جواره ، وأحياناً يكون بكاءه ، أو تملله ، أو كثرة فركه لا يعني شيئاً سوى حاجته لوجودك إلى جانبه، أو حاجته لاحتضانك له ، فهو يعتمد عليك لا لتلبية احتياجاته فحسب ، وإنما لمجرد حمايته وإشعاره بالأمان ، فعلى الرغم من أن طفلك بعد ولادته لا يفهم ما يحدث حوله إلا أنه يعرف أنك بجواره، كما أنه يبدأ في استشعار الإحساس بالأمان من خلال تواجدك معه .

إن من أهم ما يجب أن تحرصي عليه خلال هذه المرحلة هو بناء الثقة حيث يجب أن يشعر طفلك بالثقة تجاهك ، وهو ما يتحقق عندما تلبين احتياجاته وتشعريه بالأمان ، كما يجب أيضاً أن تشعريه بالثقة في نفسه تلك الثقة التي تلازمه خلال مراحل حياته التالية ، وهو ما يتحقق من خلال التعامل معه بشكل واعٍ يتيح له التعبير عن نفسه والإحساس بأهميته .

كيف تعتنين بمولودك الجديد وتتفاهمين معه ؟



1 طفلك والروتين

إن أغلب أمور حياتنا تخضع للعادة أو الروتين لكن طفلك الصغير حديث العهد بالحياة لا يعرف شيئاً عن أي شيء ، فهو لا يزال في مرحلة التشكيل لذا لا تتوقعي منه أن يكتسب بسرعة عادة النوم ، أو الرضاعة ، أو الإخراج وفق نظام معين ، فالطفل لا يبدأ في اكتساب العادة أو الروتين قبل بلوغه عمر ستة أشهر ، فلا تتوقعي منه ما لا يستطيع تحقيقه حتى لا تصابي بالإحباط .

2 اجعلي الرضاعة بالتبادل

يمين .. شمال .. يمين .. شمال .. هكذا تكون طريقة الرضاعة الصحيحة فإذا كنتِ تقومين بإرضاع طفلك من الثدي فلتعطيهِ كل ثدي لكل رضعة ، فليكن الثدي الأيمن مرة .. ثم الثدي الأيسر في المرة التالية .. ثم الثدي الأيمن .. وهكذا ، وتجنبي الخطأ الشائع بتبادل الثديين في نفس الرضعة حيث إن اللبن الخلفي بالثدي أي الذي يخرج مع استمرار الرضاعة ، يكون أغنى وأكثر إشباعاً للطفل من اللبن الأمامي الذي يخرج في أول الرضعة .

لو افترضنا تقديم أحد الثديين للطفل لمدة عشر دقائق ، ثم تقديم الثدي الآخر له لمدة عشر دقائق أخرى ، فإنه لن يحصل غالباً على اللبن الخلفي المشبع له ، وتبعاً لذلك فإنه سيصيح ويصرخ بعد فترة قصيرة لإحساسه بالجوع ،

ولكي تساعد نفسك على التذكُّر قومي بوضع دُبُوس أمان على حفاظة الثدي (السوتيان) عند الجهة المقابلة للثدي الذي استخدمته في الرضعة الأخيرة .. بحيث تعطيه الثدي الآخر في الرضعة التالية .

هل تريد المزيد من اللبن ؟



إذا كنتِ تجدين أن كمية لبن الثدي غير كافية لإرضاع طفلك فلتنتبهي لثلاثة أمور ، وهى : الراحة ، والغذاء ، والسوائل . إذ لابد أن تنعمي بالراحة الكافية . ولا تبذلي جهداً شاقاً ، ولا بد كذلك أن تهتمي بغذائك ، كما أنه لابد أيضاً أن تهتمي بتناول قدر وفير من السوائل يومياً مثل : (الماء ، وشوربة العدس ، ومشروبات الأعشاب كالشمر والينسون والنعناع ،) ، فالأخذ بهذه النصائح الثلاث يساعد الجسم على توفير اللبن الكافي للرضاعة .

أشعري طفلك بالأمان .. ليكف عن الصياح



كيف تهدئين طفلك المنزعج الصائح بافتراض حصوله على قدر كافٍ من الرضاعة؟

إن من أفضل الوسائل لذلك : لف جسمه بالقماش القطن الطري حول الصدر والبطن والظهر .. فالأطفال يرحبون باللف بالقماش ، أو اللف بالقمّاط بالإضافة لذلك اهمسي فى أذنه بصوت إيقاعي متكرر " ووه .. ووه .. ووه .. " ، فهذا الصوت الإيقاعي يشابه الصوت الإيقاعي الذى كان يسمعه أثناء تواجده بالرحم من قبل حيث كان آمناً هادئاً بداخله قبل أن يخرج للحياة .

طفلك والطرف الآخر

5

لا تقعي في هذا الفخ من التفكير الخاطئ باعتقادك أنه لا يوجد أحد قادر على الاعتناء بطفلك سواك ، فطالما أن طفلك قد حصل على احتياجاته فإنه لن يعبأ بمن يحملة أو يدله ، لذلك لا تتأخري عن إعطائه لصديقتك ، أو قريبتك بعض الوقت لانشغالك بأمر آخر ، كإعداد الطعام أو أخذ حمام ماء .

كيف يستجيب طفلك الصغير للآخرين من حوله ؟

حتى عمر 2 - 3 أشهر ، يظل الطفل الصغير غير منسجم مع العالم الخارجي ومنغلق على نفسه ، ويقضي أغلب وقته مستمعاً لما يدور في داخله ، وأحياناً يُصدر بعض الابتسامات ويستطيع الطفل أن يميز وجوه المحيطين به ابتداءً من عمر شهر ونصف ، كوجه الأم والأب والأخ والجد والجددة ، ورغم أن الطفل الصغير يستطيع أن يميز الظلام من النور منذ ولادته لكنه لا يرى بوضوح قبل سن 4 - 6 أشهر ، وعندما تتحسن لديه الرؤية يبدو شغوفاً بما حوله .



أظافر طفلك

6

يمكنك أن تقومي بقضم أظافر طفلك بأسنانك لتسويتها وتهذيبها بدلاً من استخدام المقص حيث إن طفلك الرضيع تكون أظافره طرية ولينة ، لذلك فإن تسويتها بالمقص أو القصافة قد يصيب جلد أصابعه الرقيق بأذى .

تغيير الحفاضة

7



لا تقفي في خط إطلاق النار!

عندما تقومين بتغيير الحفاضة المبللة لطفلك تجنبي الوقوف أمامه ، وإنما قفي إلى جانبه حيث إن كثيراً من الأطفال يميلون للتبول بقوة أثناء تغيير الحفاضة ، لذا فإنك إذا وقفت أمامه فسيندفع تيار البول تجاهك ، واحرصي كذلك على تجهيز كل ما يلزم قبل العمل .. واهتمي بصفة خاصة بتوفير المناشف لتنظيف الجلد المتسخ .. وذلك حتى تتجنبي ترك طفلك عارياً مما قد يصيبه بنزلة برد في فصل الشتاء البارد .

اجعلي الدُمية بديلاً
للإصبع

8

إذا كان طفلك كثير البكاء والصياح ، وبافتراض حصوله على احتياجاته فامنحيه دُمية (لُعبة أو عروسة) ليتسلى بها .

إن الطفل يميل عادة لمص إصبعه حيث يكون ذلك كفيلاً بتسليته وتهديته لكن الطفل في بداية حياته قد لا يعرف طريقه إلى إصبعه ، وعموماً فإن تقديم الدمية بدلاً من مص الإصبع يعد سلوكاً أفضل .. لأن طفلك بعدما يكبر قد لا يستطيع التخلص من عادة مص الإصبع بينما يمكنه الاستغناء عن الدمية .

عندما يرفض طفلك زجاجة الحليب



عادة ما يرفض الأطفال مص زجاجة الحليب بعد اعتيادهم على مص ثدي الأم .. فماذا تفعلين في هذه الحالة؟!



يفضل أن تجعلى تقديم زجاجة الحليب مقروناً بشيء آخر غير المعتاد ، فمثلاً: تجنبى وضع الرضاعة المعتاد بوضع طفلك بين ذراعيك ، وقدمى له زجاجة الحليب أثناء وجوده فى عربته الصغيرة الخاصة به ، أو اطلبى من أحد أفراد الأسرة المقربين إلى الطفل تقديم زجاجة الحليب له بدلاً منك بعدما يعتاد عليها قدميها له بنفسك .

هل يعاني طفلك من طفح جلدي بمكان الحفاضة ؟

10

من المشاكل الشائعة بين الأطفال حدوث طفح جلدي (حبوب صغيرة واحمرار) بمكان الحفاضة أو الكافولة (Nappy Rash) ، وذلك نتيجة لالتهاب الجلد بسبب التبول وبقاء الحفاضة مبللة لبعض الوقت ، لذلك يجب تغيير الحفاضة بمجرد حدوث بلل لها ، كما يجب استشارة الطبيب لوصف كريم مناسب لعلاج الطفح ، وإليك كذلك هذه الوصفة المفيدة :

. ضعي كمية من الفازلين فوق الكريم الموصوف فهذا يضمن حدوث شيئين : الأول ، هو عمل طبقة عازلة ضد البول أو الماء (Waterproof) ، والثاني ، هو الاحتفاظ بالكريم في ملامسة الجلد ومقاومة انزلاقه عنه .

11 طفلك .. والتطعيم

11

يفضل دائماً أن تحددى ميعاداً لتطعيم طفلك قبل حاجته للغذاء أو الحليب؛ لأنه إذا أُجري له التطعيم بعد تناول غذائه زادت فرصة حدوث تقيؤ له ، كما يفضل أن تكافئيه بتقديم وجبة غذاء له بعد التطعيم مباشرة ، كما أن ذلك يشغله عن التفكير في الألم ، وإذا كنتِ ترضعينه من لبن الثدي فحاولي أن يأخذ التطعيم أثناء الرضاعة ، فذلك يجعله يغفل عن ألم التطعيم.

12 أنت وطفلك في حمام الماء

12

من الممتع أن تصحبي طفلك معك إلى حمام الماء (البانيو) .. ويمكنك أن تسنديه على ركبتيك حتى يمكنك غسل جسمه وجسمك أيضاً بالماء والصابون حيث إن هذا التلاحم بينكما وتلامس جلدك بجلد طفلك مثير حقاً للمتعة

ولأحاسيس الحب بينكما ، كما أن ذلك يعفك من إحساس طفلك بالغضب بسبب غيابك عنه أثناء الاستحمام ، ولكن لكي تفعل ذلك بأمان يفضل وجود زوجك ، أو صديقتك لكي يضع أي منهما طفلك على حجر أثناء وجودك في الماء ، ويلتقطه منك عند مغادرة الحمام ، ويبادر مباشرة بلف جسمه بفضة دافئة .



حمام الشوفان لعلاج الالتهاب الجلدي

13

إذا كان طفلك يعاني من التهاب جلدي أو إكزيما ، كالتهاب الجلد بسبب الحفاضة .. إليك هذه الوصفة المفيدة :

- جهزي كيساً ممتلئاً بالشوفان ، وضعيه أسفل صنوبر ماء الحمام بحيث يتساب الماء الدافئ عليه أثناء ملء الحمام (البانيو) .. ثم أجلسي طفلك في هذا الماء الممزوج بخلاصة الشوفان الذي يتميز بالنعومة، ويعمل على ترطيب الجلد وتخفيف الحرقان .

أنصحك كذلك بتجربة عمل هذا الحمام لنفسك سواء كنت تعانين من التهاب جلدي أو لا تعانين ، فهو حمام ممتع .

احملي طفلك من حجرة إلى أخرى

14

حمل طفلك الرضيع على ذراعك والتنقل به من حجرة إلى أخرى أثناء العمل في المنزل قد يبطئ من حركتك ونشاطك بعض الشيء لكنه يتيح لك الفرصة في التحدث إليه ، ويجعله يشاهد أشياء متنوعة وأنشطة مختلفة تقومين بها مما يسعده ويزيد من خبراته.

كيف ينتقل الشعور بالخوف ؟

15

لاحظي أن طفلك يميل عادة لإبداء نفس الانفعال الذي تظهرينه تجاه المواقف أو الأشياء .. فمثلاً : عندما تخافين وتزعجين فإن طفلك يُبدي نفس الانفعال .. وعندما تضحكين فإنه يضحك .. وهكذا ، وتبعاً لذلك ينتقل الشعور بالخوف ، أو الرُّهاب للأبناء ، لذلك لا ينبغي أن تظهرين شعورك بالخوف تجاه موقف ما أمام طفلك حتى لا يترسب هذا الشعور بداخله وينمو به .

لقد وجد من الدراسات أن الأبناء يخافون عادة من نفس الأشياء التي كانت أمهاتهم تخاف منها ، فإذا كانت أمك تخاف من صوت الرعد على سبيل المثال ، فمن المحتمل جداً أنك تخافين أيضاً من نفس الشيء .

استخدمي زيت شجر الشاي كمطهر للحفاضات

16

بعدما تقومين بجمع الحفاضات المختلفة المتسخة ببول أو براز طفلك استعداداً لغسلها ضعي عدة نقط من زيت شجر الشاي على الحفاضات المتسخة ، وصُبي

فوقها كمية من الماء في وعاء الغسيل ، فذلك يساعد بدرجة كبيرة على التخلص من البقع المتسخة ، ويعمل كذلك على تطهير الحفاضات .. أو يمكنك وضع بضع نقط من زيت شجر الشاي مع مسحوق الغسيل .

تحدثي لطفلك و اشرحي له

17

الطفل يمكن اعتباره كقطعة الإسفنج منذ ولادته يخزن ، أو يمتص أشياء كثيرة لذا تحدثي لطفلك من وقت لآخر و اشرحي له ما تقومين بعمله حيث إنه لا يتعلم من ذلك فحسب بل إنه يشعر بالألفة والارتياح من مجرد محادثتك إليه وسماع صوتك . تحدثي إليه و انتظري استجابته لما تقولين والتي قد تأخذ شكل همهمة أو تعبيرات مختلفة بالوجه لحين اكتسابه القدرة على النطق بالكلمات والتحدث .

استخدمي لبن الثدي كعقار مُسكن لطفلك

18

هل تعلمين أن الدراسات الحديثة كشفت عن أن الرضاعة الطبيعية تحفز على خروج هرمونات ترفع الحالة المزاجية عند الطفل وتسكن آلامه ؟ .. هذه هي الهرمونات المعروفة باسم (الأندورفينات Endorphins) ، لذلك فإنها فكرة صائبة أن تبادري بإعطاء طفلك الثدي لإرضاعه بمجرد إصابته بألم ، فذلك يسكن ألمه بدرجة أفضل من العقاقير المسكنة ، ولكن ذلك لا يغني عن استشارة الطبيب في حالات الألم الحاد أو المتكرر .

استمعي لبكاء طفلك

19

إن الطفل يميل للتفاعل والاتصال من خلال البكاء ، لذلك فإنه ليس من الحكمة أن تحاولي إسكاته عن البكاء بمجرد حدوث ذلك .. وإنما استمعي لبكائه وحاولي تفهمه ، ومع الوقت سيمكنك التفرقة بين أنواع البكاء ، أو الغرض من البكاء : كـبكاء الجوع ، وبكاء التعب ، وبكاء الألم .. وهو ما يساعدك بالتالي في تحقيق الاتصال الصحيح معه ، وتلبية ما يريده .

بكاء بلا دموع

قد تلاحظين أن طفلك الصغير حديث الولادة عندما



يبكي لاتظهر له دموع، وهذا أمر طبيعي إذ أن الدموع تتكون بعدما يبلغ الطفل 4.5 أشهر ، وقد يولد الطفل كذلك بَحُول مؤقتة بالعينين يزول بعد نحو ثلاثة أشهر



نظفي مكان السرة بالكحول الأبيض

20

عندما يولد طفلك الصغير يُقَطع الحبل السُّري على مسافة عدة سنتيمترات من منطقة البطن ، ويسقط هذا الجزء المتبقي منه والمتصل بالبطن خلال 1 - 3 أسابيع ، وأثناء هذه الفترة يجب عليك الاهتمام بنظافة هذا الجزء لوقايته من العدوى .. ولهذا الغرض يمكنك استخدام الكحول الأبيض النقي على قطعة قطن لتنظيف مكان السرة ، ويلاحظ أن هذا الكحول لا يسبب أي حرقان للمولود ؛ لأن الجزء المتبقي من الحبل السري لا يحمل نهايات عصبية تجعله يشعر بالألم، ويجب أن تتجنبى تماماً شد الجزء المتبقي من الحبل السري، أو محاولة فصله عن بطن طفلك .

كيف تقومين بغسل مولودك الجديد ؟

21

لا يفضل أن يستحم المولود في دلو أو بانيو إلى أن يسقط باقي الحبل السري وهو ما يحدث خلال ثلاثة أسابيع ، وخلال هذه الفترة يكون الاستحمام بغسل جلدك بالماء والصابون بواسطة قطعة إسفنج ، وإليك هذه الطريقة المثالية لذلك: يرقد الطفل عارياً على فوطة سميكة ، ويغطي نصف جسده بفوطة حتى لا يرتعش من البرودة بينما يُغسل الجزء العاري ، ويبدأ ذلك بغسل الوجه بالماء فقط دون استعمال الصابون ، ثم يُغسل باقي الجسم والأطراف بالماء والصابون، كما يمكن غسل شعر الرأس بالشامبو، ويستدعي ذلك وجود إنائين مملوئين بماء دافئ ، وفوطتين أو أكثر ، ووجود ملابس نظيفة للطفل تكون على مقربة من مكان الاستحمام ، كما يجب الحرص على أن تكون درجة حرارة الماء مناسبة

للطفل ، فهي إن كانت دافئة للأم قد تكون ساخنة بالنسبة للطفل .. وعموماً فإن الطفل الصغير يناسبه أن يكون الماء بارداً لدرجة أقل مما يناسب الأم ، كما يجب مراعاة أن يكون مكان الاستحمام دافئاً ولا يتخلله أى تيارات هوائية ، كما يجب كذلك على الأم أن تخلع عنها أى حُلي بيديها حتى لا تجرح جلد الطفل الرقيق أثناء الاستحمام .

اجعلي من حمام الماء متعة لطفلك

22



عندما يبدأ الطفل فى الاستحمام فى البانيو أو الوعاء المخصص لذلك يجب أن تراعى ألا تتركه يغيب عن نظرك ، فربما يهوي برأسه تحت سطح الماء ويتعرض للاختناق، كما يفضل أن تجعلى وقت الاستحمام وقتاً للمتعة والاستجمام لطفلك وليس مجرد وقت للنظافة ، فيمكنك لهذا الغرض أن تجهزي له بماء الحمام بعض اللعب المسلية ليلهو بها أثناء الاستحمام بما يناسب عمره ، ومن الاقتراحات الجيدة أن يستحم الطفل قبل ميعاد الرضاعة على أن يتغذى بعد ذلك ثم ينام .

لا تضعي على جسم طفلك كمية كبيرة من الملابس

23

من الأخطاء الشائعة التي تقع فيها بعض الأمهات وضع كم كبير من الملابس على جسم الطفل الصغير لاعتقادهن بأنه يحتاج لمزيد من الدفء أكثر من الكبار، وهذا خطأ تمامًا لأن الطفل الصغير يكون أكثر قابلية للإحساس بالسخونة من الكبار ، وهذه السخونة تشعره بالضيق ، وتجعله يفقد عرقًا كثيرًا خاصة في الجو الحار مما قد يعرضه للجفاف وارتفاع درجة حرارته، لذلك يجب أن تراعي أن تكون ملابس طفلك غير ثقيلة ولا خفيفة بحيث تناسب درجة حرارة الجو ، ولا يجب أن تلجئي كذلك إلى لف طفلك ببطانية الأطفال المعروفة في فصل الصيف ، وإنما يجب أن يقتصر استخدامها على فصل الشتاء البارد .

لا تتأخري عن تغيير الحفاضة المتسخة

24

إن بقاء الحفاضة المتسخة ببول أو براز الطفل في ملامسة جلده يعرض الجلد للالتهاب والطفح الجلدي لذلك يجب أن تقومي بتغيير الحفاضة بمجرد اتساخها ، ويجب عند اختيار الحفاضة أن تختاري لطفلك نوعًا يكون سميكًا وسريع الامتصاص ولينًا على الجلد ، فهذه هي مواصفات الحفاضة المناسبة والصحية .

لا تتوقفي عن الرضاعة الطبيعية عندما يصاب طفلك بإسهال

25

من الأخطاء الشائعة التي تقع فيها بعض الأمهات الجدد التوقف عن إعطاء الثدي للوليد عندما يصاب بإسهال . إنه من الضروري أن تستمري في إرضاع طفلك حتى لا يتعرض للجفاف والضعف ، وقد يحتاج الأمر كذلك للاستعانة بمحلول الجفاف ، ولكن.. كيف تعرفين أن طفلك مصاب بإسهال ؟ ، في هذه الحالة تزداد عدد مرات التبرز أكثر من المعتاد ، وتغير مواصفات البراز عن المعتاد أيضاً حيث يصبح سائباً للغاية أو ضعيف التماسك تماماً ، وذلك لزيادة كمية الماء به ، وقد تلاحظين وجود حلقة من الماء بحفاضة الطفل . من الأسباب الشائعة لحدوث الإسهال : حدوث عدوى بالأمعاء قد تكون ناتجة عن تلوث أدوات الرضاعة ، أو قد يرجع السبب لتغيير نوع لبن الرضاعة إلى نوع لا يتوافق مع جسم الطفل ، أو بسبب عدم الالتزام بالمعيار المناسب عند تجهيز الرضعة . ويجب استشارة الطبيب في حالة استمرار الإسهال لأكثر من يومين .

طبيعة التبرز عند طفلك

إذا كان طفلك يعتمد على الرضاعة الطبيعية فإن تبرزه يكون متكرراً فربما يتبرز بعد كل رضعة ، ويظهر برازه ليناً مائلاً للون الأصفر أو للأخضر أحياناً ، ويوصف بأنه أشبه بالمستردة وعادة لا يكون له رائحة نفاذة ، ويقل معدل التبرز تدريجياً مع استمرار الطفل في النمو ، أما في حالة الرضاعة الاصطناعية فإن معدل تبرز الطفل يكون أقل ، فيتبرز مع كل زجاجة رضاعة كاملة مرة أو مرتين يومياً ، ويظهر البراز أكثر تماسكاً وأكثر قواماً عن البراز المصاحب للرضاعة الطبيعية ، وقد يظهر بلون أخضر إذا كانت الأم تستخدم نوعية من اللبن غنية بالحديد .



طفلك والمغص

26

من الأسباب الشائعة للمغص بين الرُّضع والتي يجب أن تنتهي لها حدوث ابتلاع للهواء حيث إنه سواء مع الرضاعة الطبيعية أو الاصطناعية ، يتعرض الوليد لبلع الهواء بسبب عدم إطباق فمه جيداً على الحلمة ، وهذا الهواء الذي يبتلعه يجعله يشعر بالشبع بسرعة ، وقد يدفعه ذلك إلى تقيؤ جزء من الرضعة ، كما يسبب له مغصاً بسبب الانتفاخ يعبر عنه بالصياح بعد الانتهاء من الرضعة ، ولتفادي هذه المشكلة يجب أن تلتزمي باتخاذ وضع صحيح أثناء الرضاعة بحيث يتمكن الطفل من إطباق فمه تماماً على الحلمة ، كما يجب أن تحرصي على " تكريع الطفل " من وقت لآخر لاستخراج أى هواء يكون قد ابتلعه .. وذلك بوضع الطفل على حرك أو ضمه إلى صدرك ، ثم القيام بالرتب على ظهره بضربات خفيفة منتظمة عدة مرات حتى يتجشأ أو يتكرع .

كيف تساعدن طفلك على النوم ؟

27

إن نوم الطفل الرضيع يعد من أبرز المشاكل التي تواجه الأمهات ، فقد لا تعرفين أحياناً ما إذا كان طفلك يريد أن ينام أم لا يريد .. وقد لا تعرفين في أحيان كثيرة ماذا تفعلين له حتى ينام ؟ .. ذلك بالإضافة لما يسببه لك استيقاظ طفلك المتكرر من إزعاج شديد خاصة أثناء النوم .

إن هناك وسائل كثيرة يمكنك اللجوء لها لمساعدة طفلك على النوم ،

مثل :

- احرصى أولاً على أن تهئي لطفلك جوًا هادئًا للنوم ، وأن تكون حجرته مظلمة ، ودرجة حرارتها مناسبة له ، وهذا لا يعني أن تلتزمي بالصمت التام فالطفل الرضيع يمكنه أن يعتاد على وجود الأصوات أثناء النوم .
- كثير من الأطفال يستجيبون للنغم ويحبون سماعه ، وقد يساعدهم ذلك على الاسترخاء وجلب النوم ، فجربي هذه الطريقة بغناء جزء من أغاني الأطفال ذات النغمات الهادئة، مثل : " ماما زمانها جاية " .
- هزّ الطفل في المهد أو بين ذراعي أمه وسيلة فعالة لجلب النوم تعتمد على التأثير الحركي ، ويمكن زيادة فاعليتها بالغناء للطفل .
- احملي طفلك بين ذراعيك ، وامضي به ذهابًا وإيابًا داخل الحجرة ، فذلك يساعده على النوم بدرجة كبيرة .

النوم ... عند الطفل الرضيع

إن أسلوب النوم عند الطفل الرضيع يختلف اختلافًا كبيرًا عن الكبار ، وعدم تفهم ذلك يسبب إزعاجًا للأم ، أو تظن أنها غير كفاء في رعاية طفلها لما تراه من اختلافات بيّنة في طريقة نومه وطريقة نوم الكبار ، ومن أبرز هذه الاختلافات : هو استيقاظ الطفل من نومه أثناء الليل ، وهذا أمر عادي تمامًا حتى لو تكرر لمرتين أو لثلاث مرات ، ويستمر الطفل في النوم بهذه الطريقة المقلقة رغم استمراره في النمو ، فقد وجد من خلال الدراسات أن حوالي ثلث إلى ريع الأطفال ممن يبلغون سن سنة واحدة يتكرر استيقاظهم ليلاً من نومهم.. وأن أغلب الأطفال يميلون للاستيقاظ



لسبب بسيط: هو أنهم يكونون في حاجة للاتصال الإنساني.. أى في حاجة إلى وجود الأم بجانبهم.. وقد يحدث الاستيقاظ المتكرر لسبب آخر بسيط أيضًا : هو

قضاء الطفل فترة طويلة في النوم أثناء النهار ، والحقيقة أن طريقة نوم الطفل الرضيع لا تزال أمراً يصعب تحديده أو فهمه تماماً ، وبالإضافة إلى اختلافها عن نوم الكبار فهي تختلف كذلك من طفل لآخر بناءً على مدى حاجة كل جسم للنوم ، وإن كان هذا غير مؤكد فليس هناك دليل علمي يؤكد صحة ذلك .



أعطي طفلك شيئاً يعضه لتخففي عنه ألم التسنين

28

مع بدء ظهور الأسنان يشعر الطفل عادة بحرقان أو أكلان باللثة ، وهذا يجعله يريد باستمرار أن يعض بأسنانه الناشئة على شيء ليخفف عنه هذا الحرقان أو ذلك الأكلان، فلتتحقي لطفلك هذه الرغبة بأن تعطيه شيئاً مناسباً من المطاط ليعضه ، وأفضل هذه الأشياء البيرونة (البزازة) المطاطية ، وهناك أنواع مختلفة تباع بالصيدليات لهذا الغرض .

كيف تعتين بأسنان طفلك اللبنية ؟

29

منذ بدء ظهور أولى الأسنان (الأسنان اللبنية) ينبغي أن تبدئي في العناية بنظافة أسنان طفلك ، ففي هذه الفترة المبكرة تستخدم قطعة قطن مبللة لتنظيف الأسنان ، ثم يلي ذلك استخدام فرشاة أسنان لينة ، ولا يستخدم معجون الأسنان قبل بلوغ الطفل السنة الثانية من عمره، ويجب استخدامه بكمية

ضئيلة تزداد تدريجياً ، أما زيارة طبيب الأسنان لمتابعة الحالة الصحية لأسنان الطفل فتبدأ مع بلوغ عامه الثالث.

متى تظهر أسنان طفلك

في عمر 6 أشهر تقريباً يبدأ ظهور أولى الأسنان ، وهما: القاطعتان الأماميتان السفليتان ، ويتوالى بعد ذلك ظهور باقي الأسنان تدريجياً ، فتظهر بعد ذلك القاطعتان الأماميتان العلويتان، ثم القاطعتان الجانبيتان العلويتان .. وبذلك يكون للطفل في عمر عام واحد تقريباً 6 أسنان ، ثم تظهر القاطعتان الجانبيتان السفليتان ، ثم يلي ذلك ظهور الضروس الأمامية ، ثم الأنياب ، ثم تظهر أخيراً الضروس الخلفية من سن سنتين ونصف تقريباً، وهذه الأسنان تسمى بالأسنان اللبنية ويبلغ عددها 20 سنّة، وتبقى بصفة مؤقتة إذ يتم استبدالها فيما بعد بأسنان دائمة ، وذلك ببلوغ

الطفل عامه السادس ، ويعني ظهور الأسنان أن طفلك قد صار مستعداً لتناول الأطعمة اللينة أو نصف الصلبة ، ثم تناول الأطعمة الصلبة .



الأسنان اللبنية

لا تتركي طفلك ينام بزجاجة الحليب



إن مشكلة تسوس الأسنان قد تظهر في الشهور الأولى من عمر طفلك، ومن الأخطاء الشائعة التي تؤدي لذلك أن تترك الأم زجاجة الحليب في فم طفلها ليتسلى بها ويمصها أثناء وجوده في مهده أثناء الليل، والضرر في ذلك هو أن أسنان الطفل الناشئة تُغمر بلبن الرضاعة لفترة طويلة المحتوي على سكريات مما يعرض أسنانه للتسوس خاصة أسنانه العلوية حيث تبقى أسنانه السفلية في حماية من ملامسة اللبن المستمرة بفضل وجود اللسان لذلك يجب تفادي هذا الخطأ ، وإن كان لابد من ذلك فليوضع بزجاجة الحليب ماء بدلاً من اللبن .

كيف تعرفين أن طفلك الصغير يعاني من المغص ؟



إذا لاحظت أن طفلك في حالة بكاء وتألّم خاصة بعد تناول وجبات الغذاء الليلية ، ويستمر في هذه الحالة من الضيق وربما الصراخ لفترات طويلة يدفع خلالها ساقيه لأعلى في غضب وضيق كأنه يريد أن تقعلي له شيئاً .. فإن طفلك في الغالب يتألّم من المغص ، وفي أحيان كثيرة يكون سبب هذا المغص هو تراكم الغازات ببطن الطفل ، ويحدث ذلك عادة بسبب ابتلاع الهواء أثناء الرضاعة ، لكن هناك أسباب أخرى كثيرة ، مثل : إدخال الأطعمة الصلبة مبكراً أو بطريقة غير مناسبة في غذاء الطفل أو غير ذلك .

احملي طفلك المتألم في "وضع المغص"

32

إنه يجب بحث سبب الشكوى من المغص وعلاجه بمعرفة الطبيب خاصة عندما يكون متكرراً ، أما بالنسبة لدورك فإنه من الممكن أن تهدئي من متاعب طفلك من خلال حمله في وضع يعرف بوضع المغص ، وذلك بأن تحمليه على ذراعيك بحيث تجعل الذراع الأيسر يمر بين رجليه وتحت بطنه ، ويُسند رأسه على الكف بينما يستخدم الذراع الأيمن لتثبيت الرأس ، ثم قومي بالمشي ذهاباً وإياباً في الحجرة فذلك يخفف من ألم الطفل .



هل ينمو طفلك بصورة طبيعية ؟

جدول الأوزان والأطوال المتوقعة التي يصل إليها الطفل منذ الولادة وحتى

عمر خمس سنوات

العمر	الوزن	الطول
عند الولادة	3 كيلو جرام	50 سنتيمتر

5 شهور	6 كيلو جرام	63 سنتيمتر
سنة واحدة	9 كيلو جرام	75 سنتيمتر
3 سنوات	13.5 كيلو جرام	90 سنتيمتر
5 سنوات	16.5 كيلو جرام	105 سنتيمتر

أهم تغيرات النمو واكتساب المهارات خلال العامين الأول والثاني

من عمر الطفل :

- الشهر الأول : يستطيع الاستدارة برأسه من جانب لآخر .. وأن يتابع بنظره حركة الأشخاص والأنوار .
- الشهر الثاني : يبدأ فى التبسم للمحيطين به ، ويستجيب للأصوات أو الضجيج .
- الشهر الثالث : يستطيع التحكم فى حركة رأسه ويحرك ساقيه بقوة .
- الشهر الرابع : يستطيع أن يمسك اللُّعب .
- الشهر الخامس : يستطيع الدحرجة على الأرض .
- الشهر السادس : يستطيع الجلوس بمساعدة الأم .
- الشهر السابع : يكتسب مهارة الحبو .
- الشهر الثامن : يبدأ اكتساب مهارة فحوص الأشياء بأصابعه .
- الشهر التاسع : يستطيع الوقوف بمساعدة الأم .
- الشهر العاشر : يستطيع المشي بمساعدة الأم .
- الشهر الحادي عشر : يستطيع الوقوف دون مساعدة .
- الشهر الثاني عشر : يستطيع المشي دون مساعدة ، ويستجيب لبعض الأوامر ، كما يمكنه النطق ببعض الكلمات، مثل : " ماما " .
- سنة ونصف : يستطيع المشي جيداً .
- سنتان : يستطيع الجري وطلوع ونزول السلالم ، كما يزداد عدد الكلمات التى يفهمها .



طفلك خلال مرحلة الحبو



أشغلي طفلك بدمية



في هذه المرحلة تزيد قابلية وقدرة الطفل على الركل والرفس بساقيه .. فعندما تجدين صعوبة في تغيير الحفاضة بسبب تملص طفلك وركله بساقيه، أعطيه دمية أو لعبة ما لتشغله ، مما يتيح لك تغيير الحفاضة دون إزعاج .. فدائمًا الجئي إلى طريقة إلهاء الطفل بشيء ما لحين الانتهاء من العمل .

تأمين مصادر التيار الكهربي



عندما يبدأ طفلك في الحبو فإنه يواجه أخطارًا كثيرة بالمنزل من أبرزها

مصادر التيار الكهربائي القريبة من الأرض ، فمن المحتمل أن يعبث بها ويضع بفتحتها إصبعه الصغير النحيل ، لذا فإنه من الضروري أن تكون فتحات مصادر التيار الكهربائي مزودة بغطاء أمان .



تأمين مصادر الخطر بالمطبخ والحمام

35

هذان المكانان يمثلان خطرًا كبيرًا على طفلك في مرحلة الحبو خاصةً المطبخ حيث إن الكيماويات المستخدمة في أعمال التنظيف يمكن أن يعبث بها الطفل وتصيبه بأذى ، لذا فإنه من الضروري أن تكون زجاجات تلك المواد الكيماوية محكمة الغلق ، وليس ذلك فحسب بل يفضل وضعها في صندوق مغلق ، ولا تنسى كذلك أن تجعلي فرشاة التنظيف بالحمام بعيدة عن متناول يد طفلك .

هل تأخر طفلك في الحبو؟

36

احرصي على وضع طفلك على بطنه يومياً حتى يدرّب ذراعيه ويركل بساقيه ويرفع رأسه .. حيث إن هذا التدريب الذي يقوم به تلقائياً عندما يوضع على بطنه يجعله يكتسب مهارة الحبو بسرعة .



متى يفهم طفلك معنى الخطر؟

37

حتى عمر سنتين ونصف لا يستطيع طفلك تفهم معنى الخطر ، لذلك يجب طوال مرحلة الحبو وحتى بلوغ الطفل هذا السن أن تجنبيه الخطر ، ومن ضمن المخاطر الأخرى وجود أشياء قابلة للكسر على الأرض خاصة الأشياء الثمينة منها لذا يجب أن تكون بعيدة عن متناول يده .

إن بعض الأمهات يتركن الأشياء كما هي عليه ويحذرن أطفالهن من الاقتراب منها إن الأخذ بهذه الطريقة قد يكون صحيحاً لكنه لن يفيد قبل بلوغ طفلك سن سنتين ونصف ، فبعد بلوغه هذه السن يمكنك إعادة وضع بعض الأشياء على الأرض .



وقت اللعب والمرح



شجعي طفلك على الاستكشاف ،
وتنمية أحاسيسه



إن أغلب لعب الأطفال تكون مصنوعة من البلاستيك .. ولا مشكلة في ذلك ولكن في الحقيقة أن الطفل الصغير يحب الملمس والشكل لذلك يفضل أن تستثيري حاسة اللمس لديه ، وتجعليه يتعرف على الأشكال المختلفة لكي تفعلي ذلك ، جهزي صندوقاً به أشياء مختلفة الملمس والشكل ، مثل : ثمرة برتقال ، ملعقة خشبية ، مصفاة شاي ، ساعة يد ، برواز صورة .. ودعيه يستكشف هذه الأشياء المختلفة ، وعندما يعتاد عليها قومي بوضع أشياء أخرى مختلفة داخل الصندوق .



دعي طفلك يتعرف على الألوان



كل الأطفال الصغار يرحبون بالأشياء الملونة ، ويميلون للتفرقة بينها حسب ألوانها ، فالألوان المختلفة تثير شغف الطفل وفضوله ، ومن ضمن الألعاب التي تتيح لطفلك ذلك : ألعاب الطباشير والسبورة ، فجهزي له مجموعة من الطباشير الملون صغير الحجم وسبورة سوداء ، ودعيه يلعب ويخطط بالطباشير على السبورة ، وقد يحتاج ذلك منك للإمساك بيده الصغيرة أثناء اللعب.

ملاعب لكرة السلة ببيتك



من الألعاب الطريفة التي تسلي طفلك وتشجعه على زيادة قدرته الحركية والعضلية ، عمل نموذج للعبة كرة السلة في المنزل ، ضعي صندوقًا فارغًا على مسافة مناسبة من المنضدة ، وشجعي طفلك على الإمساك بكرة صغيرة وتصويبها داخل الصندوق.





طفلك واكتساب عادة النوم



كم ساعة يحتاجها طفلك للنوم؟



عدد ساعات النوم الكافي لطفلك يقل تدريجياً مع تقدمه في العمر ، والجدول التالي يوضح لك ذلك ابتداءً من عمر أسبوع واحد وحتى عمر 5 سنوات :

إجمالي عدد الساعات	عدد ساعات النوم		العمر
	أثناء الليل	أثناء النهار	
16 ½	8 ½	8	1 أسبوع
15 ½	8 ¾	6 ¾	4 أسابيع
15	10	5	3 شهور
14	10	4	6 شهور
14	11 ¼	2 ¾	9 شهور
14	11 ½	2 ½	1 سنة
13	11 ¾	1 ¼	2 سنة
12	11	1	3 سنوات
11 ½	11 ½		4 سنوات
11	11		5 سنوات

وهذا التقدير يعد بمثابة دليل قد يختلف بالطبع من طفل لآخر اختلافاً بسيطاً ، وعموماً إذا كان طفلك يستيقظ من نومه سعيداً راضياً ، فذلك دليل على حصوله على قدر كافٍ من ساعات النوم ، أما إذا استيقظ متوتراً عصبياً دل ذلك على عدم حصوله على قدر كافٍ من ساعات النوم .



لا تجعلي طفلك يربط بين الرضاعة والنوم

42

من الأخطاء الشائعة أن تُرضع الأم طفلها لينام ، فماذا تتوقعين إذا غابت عنه الرضاعة لسبب ما كالانشغال بالعمل خارج المنزل ؟
إنه يجب أن يرتبط النوم عند الطفل الصغير بدافع فسيولوجي للنوم ، ولا يعتمد على تقديم الغذاء له ، وعموماً فإنه مع بلوغ الشهر الثالث أو الرابع من العمر فإن الطفل قد يمكنه الخلود للنوم بدون غذاء ، وهو ما يجعل حياة الأم أكثر راحة ، كما يجب كذلك أن تعودى طفلك على النوم فى مهده وليس بأي مكان آخر ، فإذا وجدته نائماً بزجاجة الحليب خارج مهده ، فلتقومى بإيقاظه ووضعها فى مهده : ليعتاد على مكان النوم الصحيح .

وحان وقت النوم

43

إذا كان لديك مُتسعُ بيبتك ، فلتخصصي لطفلك حجرة للنوم ، وأخرى للعب التي يتسلى بها فعندما تصحبينه إلى حجرة النوم يدرك أن ميعاد النوم قد حان ، وبذلك تساعدينه على اكتساب عادة النوم ، أما إذا لم يكن هناك متسع بيبتك فاحرصي على إبعاد اللُّعب عن نظره عندما يحين وقت النوم حتى يدرك أن فترة اللعب قد انتهت ، وحان وقت النوم.

اجعلي طفلك يعتمد على نفسه في اكتساب عادة النوم

44

لكي تفعلي ذلك، ولكي تتجنبي بالتالي مشاكل النوم في المستقبل ، ضعي طفلك في مهده وهو لا يزال مستيقظًا أو ناعسًا حتى يتعلم أن ينام دون مساعدتك ، ولكي تساعدنيه على ذلك اجعلي هناك بعض القرائن المرتبطة بعملية النوم ، فخذيه للنوم في نفس الميعاد ، وضعيه في المهد في نفس الوضع ، وضعي لعبة معينة بجانبه .. فعندما يعتاد على نفس هذه القرائن فإنه يعتاد على الخلود للنوم بنفسه .

الراديو .. لمساعدة طفلك على النوم

45

بعض الأطفال الصغار قد يستيقظون أثناء الليل ، أو يشعرون بحالة من عدم الارتياح لا لشيء سوى إحساسهم بالهدوء التام من حولهم .

إن الطفل يظل لفترة معتاداً على صوت "الكركرة" التي كان يسمعها أثناء تواجده داخل الرحم وقبل مجيئه للحياة ، فإذا كان طفلك من هذا النوع الذي يميل للأرق ، فيمكنك أن تستخدمى صوت الراديو لمساعدته على النوم ، ولكن مع اختيار ما يسمعه بعناية ، ومن الطريف أن بعض الأطفال يستجيبون للنوم العميق فى وجود صوت المكنتسة الكهربائية، فلتجربى ذلك .

تغافلى عن بكاء طفلك أثناء النوم

46

لا ينبغي أن تستيقظى من نومك أثناء الليل استجابة لبكاء طفلك ، فمن الطبيعي أن يبكي أو يصرخ بعض الأطفال أثناء نومهم ، ثم يعاودون النوم مرة أخرى . إنك عندما تستيقظين فى الحال وتجهين نحو مهد طفلك فإن ذلك يزيد من صعوبة خلوده للنوم مرة أخرى ، ولكن بالطبع لا يجب أن تتغافلى عنه إذا استمر بكأؤه طويلاً .

اجعلى الفراش معطراً بزيت اللافندر

47

حتى تساعدي طفلك على النوم أضيفى بضع قطرات من زيت اللافندر لمسحوق الغسيل، فذلك يجعل أغطية الفراش بعد غسلها تفوح برائحة ذكية مهدئة تساعد طفلك على النوم .

اجعلى طفلك يتعلق بمهده

48

عندما يستيقظ الطفل بعد النوم وخاصة نوم القيلولة ، فإنه عادة ما يميل

للبياء غير أنه فى حقيقة الأمر يبكي لفترة قصيرة قبل أن يدرك ما هو المكان المتواجد به ، وفى هذه الحالة لا تتجهي إليه ولا تحاولي التقاطه خارج مهده ؛ لأنه غالباً سيهدأ ويبدأ فى اللعب داخل مهده ويعتاد عليه حيث إنك إذا أسرعت نحوه والتقطيه خارج مهده فإنه سيشعر حينئذ أن مهده ليس المكان المناسب المريح لذا وجبت مفادرتة ، فاجعليه يعتاد على مهده ويتعلق به.

رائحة ملابسك منوم طبيعي لطفلك

49

عندما يبدو طفلك منزعجاً ومائلاً للصياح كلما فارق ذراعيك الجئي إلى هذه الحيلة: ضعي الطفل على رداء لك ارتديتيه عدة مرات بحيث يفوح بشيء من رائحة جسمك.. إن هذه الرائحة تكون عادة كفيلاً بتهدئة الطفل بعيداً عن ذراعيك، أو يمكنك اللجوء لطريقة أخرى: هى أن تصحبي طفلك للنوم إلى جوارك فى فراشك لليلة واحدة على أن تأخذي معه أغطية مهده إلى فراشك، وبذلك تظل رائحتك إلى جواره طوال الليل ، ثم اجعليه مرة أخرى يعتاد على النوم داخل مهده.

روتين النوم اليومي

50

عندما تقومين تجاه طفلك بسلسلة من الأحداث اليومية الثابتة ، فإنك بذلك تجعلينه يعتاد على روتين النوم .. فمثلاً : فى كل مساء أعطيه حمام ماء دافئ ، ثم اقرئي له حكاية قبل النوم ، ثم أعطيه مشروباً من اللبن ، ثم اغسلي له أسنانه ، ثم ضعيه فى مهده ، ومع تكرار ذلك سيدرك الطفل أن ميعاد النوم قد حان.

فراش كبير لطفلك

51

عندما يكبر طفلك إلى حد لا يناسب وضعه في مهد المعتاد ، ويجعله في حاجة إلى فراش أكبر دعيه يرحب بالفراش الجديد الذى أعدتیه له ، وينتقل إليه دون تضجر ولكن.. كيف تحققين ذلك؟.



ضعي الفراش الجديد بجوار المهد الصغير فى نفس الحجرة . بافتراض وجود مكان يسمح بذلك . واحتفظي بهذا الوضع لبضعة أسابيع ، واجعلي طفلك ينام فى مهده كالمعتاد حيث إنه أثناء ذلك سينظر للفراش الجديد ويتعلق به . بافتراض أن له منظرًا جذابًا . فعندما ينتقل للنوم عليه سيكون مرحبًا بذلك ، أما إذا لم يكن لديك مكان واسع يسمح بذلك ، فخذى ملاءة الفراش الجديد وقومي بطيها ووضعها إلى جانب طفلك فى مهده ليعتاد عليها لبعض الوقت ، وعندما تتقلينه إلى الفراش الجديد مع نفس الملاءة التى اعتاد عليها ، فلن يجد صعوبة فى التأقلم مع هذا الوضع الجديد .



مرحلة الفطام وتناول الطعام



قاومي الفوضى الناتجة عن الفطام

52

الفطام يعني انتقال الطفل تدريجياً إلى تناول الأطعمة المختلفة المناسبة ، وتقليل اعتماده على لبن الرضاعة .. ويمكن للطفل عادة تناول أطعمة لينة إلى جانب الرضاعة منذ بلوغه الشهر الثالث أو الرابع ، ثم ينتقل تدريجياً لتناول الأطعمة نصف الصلبة ، ثم الصلبة مع ظهور عدد كاف من الأسنان اللبنية ، ومع اقترابه من عمر عامين يبدأ التوقف عن الرضاعة .

الفطام عمل مثير للفوضى والاتساخ عادة بسبب تجربة تقديم أطعمة جديدة لذلك يجب أن تجهزي عدة مناشف إلى جوارك عندما تبدئين الفطام لمسح وتنظيف أية سوائل ، أو أغذية تتساقط من فم طفلك .

جربي تقديم الأغذية الجديدة في فترة الظهيرة

53

في المساء عادة ما يميل الأطفال للضجر والصراخ قبل ميعاد النوم ، لذلك فإنه ليس من المناسب عادة أن تقدمي لطفلك أغذية جديدة في هذا التوقيت ، فاجعلي تقديمها له في فترة الظهيرة حيث يكون الطفل في حالة مزاجية أفضل تؤهله لتقبل الغذاء الجديد .

ساعدي طفلك على تقبل الغذاء الجديد

54

فترة الفطام ليست من الفترات السهلة على الأمهات : لأن الطفل ينتقل فيها من تناول اللبن الذي اعتاد عليه إلى تناول أطعمة جديدة ، إليك هذه الحيلة التي تسهل عليك هذا الأمر :

• اخلطي الغذاء الجديد بكمية من اللبن الذي اعتاد الطفل على تناوله ، فعندما يستشعر رائحته ومذاقه سيقبل على تناول الطعام الجديد ، ثم قومي تدريجياً بتقليل كمية اللبن المخلوط بالطعام حتى تتوقفي عنه .

ماذا تفعلين تجاه فم طفلك المغلق ؟

55

قد تجدين طفلك يغلق فمه على الفور عندما تقدمين له ملعقة مملئة بالطعام الجديد إعلاناً منه بالرفض.. فماذا تفعلين ؟ إليك هذه الطريقة :

• ضعي وعاء الطعام أمام الطفل وشجعيه على تذوقه بإصبعه حيث إنه عندما يتكرر دخول الإصبع إلى الفم يجعل من الممكن دخول الملعقة إلى الفم بعد ذلك .

قدمي مشروباً لطفلك قبل الوجبة الصلبة

56

اعتياد طفلك على تناول غذائه في صورة لبن يجعله يشعر بالارتواء لذا فإنه عندما ينتقل لتناول الأغذية الصلبة ، أو نصف الصلبة قد يشعر بشيء من الظمأ لذلك يفضل أن تقدمي له مسبقاً مشروباً مناسباً قبل تناول غذائه ، فإذا كنتِ

ترضعينه من ثديك ، فلتقدمي له رضعة محدودة قبل تناول غذائه الصلب ، وإذا كنتِ ترضعينه لبنًا اصطناعياً فلتقدمي له مقداراً بسيطاً منه مسبقاً .

لا تجبري طفلك على تناول الطعام

57

يجب أن يكون تقديمك الأغذية لطفلك متوافقاً مع شهيته للطعام ، وليس مع اعتقادك بما يجب أن يتناوله ، فالطفل عندما يشبع سيظهر لك إحساسه بالشبع، فلا تجبريه على تناول المزيد .

كيف تجعلين طفلك يعتاد على تناول اللحوم ؟

58

عادة ما يجد الطفل صعوبة في تقبل اللحوم عندما تُقدم له كغذاء لأول مرة بعد الفطام ، وذلك بسبب ملمسها الخشن لذلك يفضل أن تقدميها له مطهوة ومهروسة (بيوريه) ، أو في صورة مفرومة ، كما يمكنك إضافة أغذية أخرى لها كالخضراوات أو البطاطس ، ومع تكرار ذلك سيتقبل الطفل تناولها تدريجياً.. ومع حدوث ذلك يمكنك تقديمها بدون هرس ، أو فرم على هيئة قطع صغيرة لينة.

استخدام طفلك للمعلقة

59

مع بداية تناول طفلك لوجبات صلبة جهزي إلى جوارك ثلاث أو أربع ملاعق نظيفة حيث إنك عندما تشجعين طفلك على استخدام المعلقة توقعي أن تنزلق من يده في البداية ، وبذلك يكون لديك معلقة أخرى نظيفة جاهزة لإعادة التجربة .

جهزي لطفلك مقعداً مرتفعاً

60

مع بلوغ طفلك عمر 6 أشهر قد يمكنه الجلوس على مقعد ، انتهزي اكتسابه هذه المهارة ليشاركك الجلوس على مائدة الطعام ، فجهزي له مقعداً مرتفعاً ، ودعيه يتناول طعامه إلى جوارك على مائدة الطعام ؛ ليشاهد ما عليها من أطباق وأصناف غذائية متنوعة .

دوني ما قدمتيه لطفلك

61

يفضل مع ابتداء طفلك تناول طعام الكبار أن تقومي بتدوين ما قدمتيه له من طعام حيث إن هذا الدليل يساعدك على تنظيم كمية غذائه ، وأنواع الأغذية المختلفة التي تناولها طفلك ، وبالتالي تصيرين أكثر دراية بما يحتاجه أو لا يحتاجه من طعام .

هل طفلك شبعان أم جائع ؟

62

إن الطفل عندما يكون في حاجة لمزيد من الطعام فإنه لن يسكت على ذلك ، فطالما ترين طفلك نشيطاً مبسوطاً فاعلمي أنه لا يريد مزيداً من الطعام ، أما عندما تلاحظين أنه خامل متضجر فإنه يكون في حاجة لمزيد من الطعام .

قدمي لطفلك الخضراوات المهروسة

63

لا تتوقعي أن يُقبل طفلك على تناول الخضراوات في صورتها النيئة حيث إن تناولها يصبح عملاً شاقاً بالنسبة له ، لذلك يجب تقديمها مهروسة (بيوريه)

مثل : البطاطس والجزر ، كما يمكن خلط هذين الصنفين معاً لإعداد وجبة شهية مغذية لطفلك .

التفاح المخرط .. وصفة فعالة لشفاء طفلك

64

عندما يصاب طفلك بوعكة صحية ، ويحتاج لتغذية جيدة لتقوية مناعته . قدمي له بالإضافة لغذائه التفاح المخرط.. قومي بتقشير ثمرة تفاح ، ثم خرطها إلى شرائح رقيقة ، واطريها في الهواء لبعض الوقت حتى يسود لونها (تتأكسد) فتصبح طرية نوعاً ما ، ثم قدميها له شريحة تلو الأخرى .

لا تستسلمي

65

أمهات كثيرات يذكرن أن أطفالهن يحتاجون لتجربة تناول كل طعام جديد لنحو عشرين مرة حتى يعتادوا عليه، وهو ما يشعرون بالإحباط ولكن ذلك ليس صحيحاً عادة ، فإذا جربت تقديم طعام معين لطفلك بشيء من الإصرار على جعله يتذوقه ويتقبله حيث إنه عادة ما يستجيب لذلك .. فلا تيأسي أو تستسلمي .

طفلي لا يأكل

66

تقول إحدى الأمهات : " إن طفلي لا يأكل .. وهو ما يشعرنني بالذنب .. عندما أعود إلى البيت وأقدم له وجبة الغداء فإنه يرفضها " ، إنك بهذه الطريقة تزيدين فرصة عصيان طفلك لتناول الطعام ؛ لأنك ببساطة فاجأتيه بوجبة الطعام المقدمة له على المائدة ، والطريقة الصحيحة : هي أن تخبريه قبل تقديم الطعام بأنه سوف يأكل كذا وكذا ، وبأنه سيسعد بمذاق الطعام اللذيذ .. ففي المرة القادمة جرّبي هذه الطريقة التمهيديّة التي تعد طفلك وتشجعه على تناول وجبة طعامه .

طفلك .. والأكل خارج المنزل

67

مثلاً لا ينبغي أن تفاجئي طفلك بوجبة طعام مجهزة أمامه ، فإنه لا ينبغي كذلك أن تفاجئيه بتناول وجبة طعام خارج المنزل في مكان غريب عليه كالمطاعم ، لذلك يفضل أن تصطحبي طفلك مسبقاً إلى المطعم ليألف المكان ويشاهد الموائد ، والناس وهي تتناول طعامها ، وإذا لم تعثري على مطعم يقدم وجبات مناسبة لطفلك ، فيمكنك تجهيز وجبة طعام له ليأكلها بالمطعم أثناء تناولك الطعام .

لا ترغمي طفلك على تناول كل ما في الطبق

68

لا تحاولي إرغام طفلك على تناول كل الطعام الموجود بالطبق أمامه ، فطالما رأيته يأكل بلا شهية ، ويحاول ابتلاع الطعام رغماً عنه فلتتوقفي عن تشجيعه على تناول المزيد ، فثقي بطفلك طالما قال لك ، أو أظهر لك أنه قد شبع ، ومن الأفضل بالطبع أن تتركي طفلك يأكل ما يشاء من الطعام ثم يكف .. فعادات المائدة يبدأ اكتسابها في هذا السن المبكر .

طفلك يريد القليل المتكرر

69

إن الأطفال الصغار يميلون عادة لتناول قدر محدود من الطعام ، ولعدة مرات على مدار اليوم حيث إنك لو قدمت لطفلك وجبة طعام محدودة ، فإنه لن يخزلك وسوف يتناولها غالباً بأكملها دون إلحاح منك ، وبعد تناوله لتلك الوجبة جرّبي تقديم وجبة أخرى خفيفة (Snack) له ، وبهذه الطريقة ستجدين

غالباً أن طفلك يستجيب لتناول طعامه بشهية أفضل بالنسبة لشهيته تجاه تناول وجبات رئيسية ثقيلة .

هل طفلك جائع أم ظمآن ؟

70

عندما تقدمين لطفلك وجبة طعام ويرفضها قدميها له فيما بعد ، فقد لا يكون مشتتياً لتناول الطعام ، وعلى عكس هذه الحالة قد يبدو الطفل مفتوح الشهية أكثر من اللازم ، وفي هذه الحالة قدمي لطفلك مشروباً بدلاً من الطعام .. وذلك ببساطة لأنه قد يكون ظمآنًا وليس جائعًا ، فالطفل الصغير لا يستطيع أحياناً أن يفرق بين الشعور بالجوع الفعلي والشعور بالظما .

طفلك .. والبيض

71

تذكري هذه المعلومة : البيض النيئ ، أو البيض نصف المسلوق لا ينبغي تقديمه للأطفال الصغار حيث إنه من المحتمل أن يكون ملوثاً بميكروب فيصيب الطفل بأذى .

لا تلجئي لأسلوب المكافأة على تناول الطعام

72

من الخطأ أن تكافئي طفلك بالحلوى أو بأي شيء آخر ممتع نظير تناوله وجبة طعامه الرئيسية حيث إن هذه الطريقة تشعر الطفل بأنه يُقدّم على شيء مرهق أو سخيف يجب أن يتحمّله .. وإنما يجب أن تعوديه على تناول الطعام كمطلب صحي وضروري للاحتفاظ بالنشاط والحيوية ، والاستمرار في النمو والكبر .



طفلك والصياح ونوبات الغضب



لا تصيحي في وجه طفلك ولا تضريه

73

منذ مرحلة مبكرة من العمر يبدأ الطفل في اكتساب الثقة بالنفس ، فإذا تعرض لقسوة في المعاملة بصورة متكررة فإنه بذلك ينشأ محدود الثقة بنفسه ، لذا فإنه لا ينبغي أبداً أن تواجهي نوبات غضبه ، أو عصيانه بالصفع أو الضرب ، أو التعنيف عموماً .. كما أن اتباع هذا الأسلوب السلبي لن يحل المشكلة الدائرة بينك وبين طفلك ، ولكن .. ماذا تفعلين تجاه ذلك ؟ .

كيف تعاقبين طفلك ؟

74

تتضمن هذه الطريقة العقابية (الخروج من المنزل) أي الابتعاد عن الموقف

الغاضب بتركه بالمنزل ، والخروج مع الطفل لمكان ما آمن ، وهو ما يتيح له الفرصة لكي يهدأ .. ثم تقومين بتركه بهذا المكان لبضع دقائق كعقاب له .. ويجب أن تخبريه بذلك حيث إن الطفل عادة ما يميل للبكاء حينها ويحاول اللحاق بك ، فتجاهلي ذلك وعندما تعودين إليه سيكون قد ندم على ما فعله ، ثم قومي بأخذه من المكان دون تعقيب .

طفلك يتصرف حسبما تتوقعين منه

75

دائمًا اجعلي طفلك يتصرف حسبما تتوقعين منه ، فدرّبيه على حسن التصرف ، أو حسن السلوك وستجدينه يتصرف على هذا النحو ، فهو يستجيب عادة لتوقعاتك نحوه .

الجنبي إلى طريقة التنبيه

76

تنبيه الطفل للحدث القادم يجعله أكثر استجابة له وأقل تمرّدًا عليه ، فمثلاً: أثناء وقت الاستحمام إذا قمتِ بتنبيه طفلك للاستعداد لمغادرة الحمام ، مثل: "وليد .. سوف تغادر الحمام خلال خمس دقائق" ، فإن ذلك سوف يجعله بالفعل أكثر استجابة لتنفيذ طلبك ، ونفس الشيء ينطبق على أشياء كثيرة ، مثل : "سوف نذهب بعد عدة دقائق للاستراحة في الفراش" ، أو "أريدك أن تنتهي من اللعب خلال خمس دقائق" .. وهكذا.

كوني عند وعدك

77

عندما تعدين طفلك بشيء لابد أن تحققي وعدك ، فلا تعديه بشيء لا

تستطيعين تحقيقه ، ويمكنك تجاه طلبات طفلك الصعبة نوعاً ما أن تقولي :
"ربما ، أو حسب الظروف" ، أو أي شيء من هذا القبيل الذي لا يحمل معنى
الوعد حيث إن الفشل في تحقيق الوعد ، أو التفاوض عنه يجعل الطفل يشعر
بضعف الثقة فيما تقولينه وتفعليه .

نفذي تهديك

78

عندما توجهين تهديداً لطفلك لابد أن تنفذه ، أو أن تكوني قادرة على تنفيذه
بالفعل ، فمثلاً : إذا قمتِ بزيارة لصديقة ووجهت لطفلك هذا التهديد: "إذا
لجأت للشقاوة أو الصياح سوف نغادر على الفور" ، فلا بد من تنفيذ هذا
التهديد إذا خالفه الطفل .. إذ يجب أن تغادري المكان على الفور ، وبكل حزم
حيث إنك إذا لم تنفذي تهديك فلن يكون له وزن بعد ذلك .

عندما تقولين لطفلك "لا" فلا بد أن تعني "لا"

79

لا تتراجعى فى الكلام الذى توجهينه لطفلك فعندما تقولين له: "لا" ،
فلا بد أن تصري على هذه الكلمة حتى يعرف طفلك ما تقصدينه فى المرة
القادمة حيث إن اتخاذ موقف حازم تجاه الطفل بعيداً عن العنف يعلمه
الجدية والالتزام.

لا تعبئي بالآخرين فيما يتعلق بعلاقتك بطفلك

80

عندما تخرجين مع طفلك وتكونين محاطة بالآخرين ، ويسلك طفلك سلوكاً
غير لائق فلا تعبئي بمن حولك ، أو بما سوف يقولونه عنك ، وإنما تعاملى مع

طفلك بما تريهه صحيحًا .. فعلاقتك بطفلك هي علاقة خاصة لا دخل للآخرين بها ، فقد يرى بعضهم أنك زائدة القسوة عليه ، وقد يرى آخرون أنك متسامحة معه ، فمن هم حولك لا يعرفون حقيقة الأمر .

انتقدي السلوك الخاطئ ، ولا تنتقدي طفلك

81

دائمًا انتقدي السلوك الخاطئ الذي قد يقترفه طفلك ، ولكن لا تنتقدي شخصيته .. فمثلاً قولي له : "إنه من العيب أن تضرب أختك" ، فذلك بدلاً من أن تقولي له : "إنك طفل عدواني شرير" هذا فضلاً عن أن انتقاد شخصية الطفل بالسوء يجعله يشعر بالأسف تجاه نفسه ، وهو ما يضعف من ثقته بنفسه ، كما أن هذا يشعره كذلك بصعوبة التغيير في سلوكه ؛ لأن ذلك السلوك العنيف هو جزء من شخصيته ، أما عندما تنتقدين سلوكه فحسب دون إصاق ذلك بشخصيته فيصبح التغيير أمراً أكثر سهولة .

لا تكوني عنيفة مع طفلك تجاه "أول مرة"

82

"أول مرة" دائماً ما تحتاج للعضو لكنها تتطلب كذلك التوضيح والتنبيه عندما يسلك طفلك سلوكاً خاطئاً ، أو غير لائق لأول مرة ، مثل : إلقاء طبق الطعام وكسره ، أو سكب كوب الحليب على السجادة .. فتقومين بتوبيخه فكيف يمكنه أن يعرف أن ما فعله غير لائق ؟ طالما أنه لم يفعله من قبل أمامك ، ولم تنتهيه عن عمله ، فدائماً اعتبري "أول مرة" بمثابة درس للطفل .. فسامحيه على ما فعله ولكن لا بد من أن تكوني حازمة ، وتنتهيه عن تكرار هذا الخطأ مرة أخرى .

اشرحي لطفلك نتيجة أفعاله

83

إن شرحك لطفلك سبب اعتراضك على ما يقوم به من أفعال غير لائقة وعواقب تلك الأفعال شيء ضروري للغاية ؛ ليفهم ويتعلم ويكتسب خبرة .. مثل: "لا ينبغي يا طارق أن تقذف الكرة في وجه أختك .. لقد جعلتها تبكي وتتألم" ، واستكملي ذلك بحثه على الاعتذار لأخته حيث إنه عندما يتكرر الشرح على هذا النحو سيبدأ طفلك تدريجياً في معرفة الصواب والخطأ .. وسيلجأ للاعتذار تلقائياً فالأطفال يتعلمون بسرعة .

لا تواجهي طفلك بالرفض المتكرر

84

لا تقولي لطفلك "لا" طالما يمكنك إعطاؤه ردًا آخر ليناً وإيجابياً ، مثال : دعينا نفترض أن طفلك يريد الذهاب إلى حديقة المنزل لكن الوقت لا يسمح بذلك حيث إنك قد قررت الذهاب للشراء بصحبته ، فبدلاً من أن تقولي له : "لا" يمكنك أن تقولي له : "نعم .. ستذهب للحديقة ولكن بعدما نأتي من جولة الشراء" ، فبهذا الرد أمكنك عمل ما تريدينه ، وفي نفس الوقت لم ترفضى طلبه بالذهاب للحديقة ، وإنما جعلتيه مشروطاً .





عندما ينطق طفلك بكلماته الأولى كوني أكثر ذكاء في معاملته



صححي لطفلك الكلمات المغلوطة

85

إن من أسعد الأوقات للآباء والأمهات تلك اللحظة التي يبدأ فيها طفلهم النطق بكلمات .. فقد صار قادراً على التحدث والاتصال بالآخرين ، وذلك على الرغم من عدم فهمه لمعنى بعض الكلمات التي ينطق بها ، فتوقعي مع بدء طفلك التكلّم أن ينطق بعض الكلمات بطريقة خاطئة ، أو ينطقها بشكل أشبه للشكل الصحيح لها ، فمثلاً : قد ينطق كلمة " بسكويت " بكلمة " بكيت " .. فما الذي ينبغي عليك عمله تجاه ذلك؟ إنه لا بد أن تصححي له الكلمات .. وأن تعيدي نطقها بطريقة صحيحة عدة مرات .. ولا ينبغي أبداً أن تكرري الكلمة الخاطئة التي نطق بها ، فمثلاً قد يقول : " فتافون " ، فقولي له : نعم هذا تليفون .. إنك حقاً طفل ماهر " .. وهكذا حيث إن الطفل عندما يكرر كلمة خاطئة دون أن تصححها له أمه ، أو أبوه فإنه يكبر متمسكاً بهذه الكلمة الخاطئة ، ويرفض البديل الصحيح لها .

اعطي طفلك حُضناً كل يوم

86

الإحساس بالحب شيء ضروري لكل طفل إلى جانب التزام الأم بالحزم تجاه طفلها ، فلتعطي طفلك في كل يوم جديد حُضناً دافئاً وتشعريه بأنه طفل مميز وبارع .. حتى لو كنت لا تجددين الرغبة في احتضانه في يوم ما حيث إن طفلك

يتغذى من خلال هذا الشعور بالحب وتنمو شخصيته على نحو إيجابي فيكون معتزاً بنفسه ، ويكون أكثر حاجة لذلك بعدما يبدأ فى اكتساب بعض المهارات كالنطق والمشي حيث يزيد إدراكه ، وتزيد حاجته للإحساس بكيانه وباعتزاز أمه به .

لا تطلقى على طفلك أسماء غير مقبولة



لا تلجئى أبداً ولو على سبيل المرح والفكاهة إلى إطلاق اسم غير مقبول على طفلك ، مثل : "يا جحش" حيث إنه سوف يتذكر دائماً هذا الاسم الجارح البغيض ، ولا يتذكر حالة الفكاهة التى اقتترنت بإطلاقه عليه .

لا تقارنى طفلك بطفل آخر



ليس من اللائق أن تقارنى طفلك بأخيه أو بصديقه ؛ لأن الأطفال والكبار كذلك مختلفون بطبيعتهم ، ولكل منهم صفاته الحسنه والسيئة ، وليس من الممكن أن يكون أحد مثل الآخر تماماً ، فلا تطلبى من طفلك أن يحذو حذو فلان، وأن يكتسب صفاته التى تريدين توافرها فى طفلك .

اهتمى بإظهار المجاملة والتقدير لطفلك



قولى كل يوم كلمة أو عبارة مجاملة أو تقدير لطفلك حتى إذا جاءت بدون سبب .. مثل : "إن شعرك جميل .. انظر كم هو لامع فى ضوء الشمس" .. "لقد استطعت ترتيب ملابسك بنفسك .. يالك من طفل ماهر!" .

عودي طفلك على الخروج استعداداً للذهاب إلى المدرسة

90

حاولي في كل يوم أن تخرجي مع طفلك ، ويفضل أن يكون هذا في فترة الصباح لغرض ما ، مثل : شراء زجاجة حليب من المتجر المجاور حيث إن الاعتياد على ذلك يجعل لليوم هدفاً ولا يجعله طويلاً .. كما أنه يؤهل الطفل لممارسة الخروج المتكرر في كل صباح عندما يلتحق بالمدرسة.

تمهلي في ردود أفعالك

91

عندما يسقط طفلك على الأرض ، أو يرتطم بجسم ما ، أو ما شابه ذلك من الحوادث العابرة فلا تظهري رد فعلك قبل أن تتبيني رد فعل طفلك حيث إنك إذا بادرت بالصياح وإظهار الجزع ، فإن طفلك سوف يبكي ويتألم حتى لو لم يصبه مكروه .

لا تلجئي للصوت المرتفع لإخافة طفلك

92

عندما تصيحين وتنفعلين أمام طفلك فإنه لن يستجيب عادة بشكل إيجابي بل سيصبح هو الآخر فهكذا هي طبيعة الأطفال الصغار ، لذلك فإن هذا لن يعود عليك سوى بالتوتر والغضب ، فاجعلي صوتك منخفضاً في التعامل مع طفلك ، ودعي الصوت المرتفع للحالات الطارئة الخطرة التي يحتاج فيها طفلك لتحذير .



قواعد السلوك الحميد



علمي طفلك "إتيكيت" المعاملة

93

التزمي في تعاملك مع طفلك بكلمتي « من فضلك » عندما تأخذين منه شيئاً ، و"شكراً لك" عندما يقدم لك شيئاً ، فإتيكيت المعاملة والسلوك المهذب يجب أن يبدأ مبكراً ليعتاد الطفل على الأخذ به .

تحدثي لطفلك بالطريقة التي تودين أن يحدثك بها

94

اعتبري نفسك نموذجاً قابلاً للتقليد ، فإذا كنتِ تتحدثين لطفلك بصوت هادئ ، أو بصوت مرتفع ، أو بشكل إيجابي ، أو بشكل انتقادي سلبي ، أو بطريقة جافة ، أو غير ذلك من الأساليب فإن طفلك سيقلدك وسيحذو حذوك ، كما أن طفلك يستمع لكلام الآخرين من حوله ، وقد يسمع كلمة لا تريدين أن يسمعها أو يكررها.. فماذا تفعلين إذا ذكر طفلك كلمة نابية ، أو سخيفة من الكلمات التي التقطتها أذنه من الآخرين ؟

إن أفضل شيء هو أن تتجاهلي ما قاله ولا تعلقِي عليه وسينسى طفلك تلك الكلمة، أما إذا أظهرت تفاعلاً عنيفاً تجاه تلك الكلمة ، فإن طفلك غالباً ما يتمسك بها ولا ينساها : لأنها ارتبطت في ذهنه برد الفعل العنيف الذي أبدتيه ، وإذا كان طفلك كبيراً نسبياً ويتحدث بكلمات نابية غير

لاثقة ، فاشرحي له المعنى السيئ المرتبط بهذه الكلمات ، وحفزيه على استعمال كلمات أخرى بديلة رائعة .

كيف تعطين الدواء لطفلك ؟

95

يبدو من تجارب بعض الأمهات أن الميل للعنف ، أو للقوة قد يصبح هو الوسيلة الوحيدة الممكنة لإعطاء الدواء للطفل الصغير غير أنه قد يمكنك خلط الدواء مع الحليب أو الطعام ، وتقديمه لطفلك لكن ذلك لا يصلح مع كل الأدوية مما يستدعي أحياناً تقييد حركة الطفل بالضغط على ذراعيه على الجانبين ، وإعطائه قطارة الدواء ، أو ملعقة الدواء عند زاوية الفم ، وعموماً فإن الطفل مع تكرار إعطائه الدواء بشيء من العنف ، أو القوة سيستسلم تدريجياً ، ويلتزم بالطاعة والهدوء .





طفلك وعادات الإخراج



اصطحبي طفلك أحياناً إلى دورة المياه

96

مثلاً يتدرب الطفل على اكتساب المهارات المختلفة ، فإنه يجب أن يتدرب كذلك على عادة الإخراج سواء باستعمال القصرية أو المراض ، لذلك يفضل أن تصطحبي طفلك أحياناً إلى التواليت عند قضاء حاجتك ؛ ليرى ويشاهد بنفسه هذا الحدث ، ويدرك أنه حدث مألوف من أحداث الحياة اليومية ، وهذا يعده تدريجياً لاستخدام المراض فلا يُفاجأ باستخدامه عندما يبدأ في قضاء حاجته كالكبار .

كيف تقاومين مشكلة بلل الفراش ؟

97



من أكثر المشاكل المزعجة التي تتعرض لها الأمهات مشكلة بلل الفراش بيول

الطفل الصغير ، فيمكنك ببساطة مقاومة بلل الفراش بوضع غطاء مضاد للماء (Waterproof) على الملاءة بحيث لا تضطرين لتكرار استبدال الملاءة، ويفضل عند غسل هذا الغطاء وضع بضع قطرات من زيت شجر الشاي مع مسحوق الغسيل ليعمل على تطهيره .

دربي طفلك على روتين دورة المياه

98

تحدثي لطفلك و اشرحي له ما يحدث في كل مرة تذهبين فيها لقضاء حاجتك حتى يكتسب " روتين التواليت " ، فيكون جاهزاً للاستخدامه .. مثل : خلع السروال .. ثم الجلوس على المراض .. ثم الإخراج .. ثم غسل مكان الإخراج .. ثم غسل اليدين ، واجعلي طفلك يتدرب على نفس هذه الخطوات عند بدء استخدامه للقصرية.

لا تتعجلي في حث طفلك على استخدام المراض

99

انتقال الطفل الصغير من الاعتماد على استخدام الحفاضات إلى استخدام القصرية ثم المراض قد يحتاج بعض الوقت فلا تتعجلي ، قد تسمعين من صديقة لك أن طفلها بدأ ذلك مع بلوغ عامه الأول ، ولا يشترط أن ينطبق ذلك على طفلك ، فلتأخذي هذا الموضوع بالتدريب التدريجي .. ومتى لاحظت فشل التجربة فلتعودي إلى استخدام الحفاضات .

مشكلة التبول الليلي عند الأطفال

أغلب الأطفال يكتسبون القدرة على التحكم في خروج البول من المثانة مع بلوغ عامهم الثالث ، ولكن قد يحدث ذلك في سن

مبكرة مثل عامين ونصف، وقد يتأخر في حوالي 10% من الأطفال إلى سن الخامسة من العمر حيث إن اكتساب هذه القدرة يرتبط أساساً بعملية نمو الطفل إلا أن التدريب المستمر على ضبط خروج البول قد يساعد الطفل على سرعة اكتساب هذه القدرة ، كما يعتبر ذلك من أهم وسائل العلاج في الحالات التي يستمر فيها التبول ليلاً ، وهذا يتطلب ضرورة أن تدربي طفلك على الاعتياد على تفريغ المثانة قبل النوم ، وقد يستدعي الأمر أن توقظيه من نومه للتبول ، كما ينبغي أن تلجئي إلى تشجيع طفلك ومكافأته عن الليالي التي لا يتبول فيها في الفراش ، ويجب الامتناع تماماً عن معاقبة الطفل، أو السخرية منه بسبب تبوله في الفراش حيث إن ذلك لا يساعد في حل هذه المشكلة وإنما يؤدي عادة لتفاقمها، ولكن.. لماذا يستمر بعض الأطفال في التبول في الفراش أثناء النوم رغم تجاوزهم السن الملائم للتحكم في خروج البول ؟ .

لقد وجد أن أغلب هذه الحالات ترتبط بأسباب نفسية ، مثل:

إحساس الطفل بالإحباط أو الغيرة ، فحينئذ يكون تبوله في الفراش تعبيراً عما يحس به من غضب أو توتر وربما تكون دعوة للأبوين لأن يعتنيا بأمره أثناء اليقظة .





عندما تسافرين مع طفلك الصغير ..



اسألي عن الخدمات المتاحة للأمهات عند السفر بالطائرة

100

بعض شركات الطيران توفر خدمات خاصة للأمهات ، فاستفسري عنها (Check in) حيث إنه من الممكن أن توفر لك فرصة حمل عربة الطفل ، وبالتالي يمكنك الذهاب للمطار بالعربة بدلاً من حمل الطفل وحمل الحقيائب مما كان يكلفك مشقة كبيرة ، كما أن بعض الشركات توفر خدمة خاصة للأمهات الجدد بحيث تقوم بإنهاء إجراءات السفر بسرعة ، وهو ما يجنبك الوقوف لفترة طويلة و يستنفذ طاقتك قبل السفر .

تغيير الحفاضة قبل السفر بالطائرة

101



إن أهم ما يجب أن تحرصي عليه قبل السفر هو تغيير الحفاضة لطفلك ؛ لأنه ليس من اللائق أن تقومي بذلك على مقعدك أثناء السفر غير أن بعض شركات الطيران تسمح بتخصيص مكان لذلك أثناء رحلات الطيران الطويلة .. ولكن ذلك لا يمنع من أن تهتمي بتغيير الحفاضة مسبقاً .

امنح طفلك بعض الوقت للمنشاط والحركة

102

قبل رحلات السفر الطويلة سواء بالطائرة ، أو القطار ، أو غير ذلك دعي طفلك يتحرك ويلهو وينشط بحيث يستهلك جزءاً من طاقته .. فهذا يجعله أثناء الرحلة الطويلة مائلاً للسكون وربما ينام .

طفلك ومتاعب السفر بالطائرة

103

لاشك أن إقلاع وهبوط الطائرة يمثلان أصعب الأوقات التي يتعرض لها المسافر بالطائرة وخاصة الأطفال حيث إن ذلك قد يصيب طفلك بطنين وربما ألم بالأذن.. ولكي تقاومي حدوث ذلك اجعليه يمضغ شيئاً ، مثل : العلكة ، أو الشيكولاته حتى تظل "قناة استاكيوس" مفتوحة .. أما إذا كان طفلك رضيعاً فأعطيهِ كمية من اللبن .

مشروبات طفلك أثناء السفر

104

يفضل في رحلة السفر الطويلة سواء بالطائرة ، أو القطار أن تأخذي معك كمية وفيرة من المشروبات لتقدميها لطفلك عند الحاجة ، ولاحظي أن هناك فرصة لانسكاب المشروب بسبب اهتزاز الطائرة ، لذلك يفضل أن تأخذي معك كوباً للشرب مزوداً بغطاء للحماية .

متى تخبرين طفلك بميعاد السفر؟

105

لا يفضل أن تخبري طفلك بميعاد السفر قبل عدة أيام حتى لا تتعرضي لأسئلة كثيرة تصيبك بالصداع .. مثل : "متى سنسافر؟" .. "هل سنأخذ معنا عروستي المفضلة؟" .. "كيف سنذهب للمطار؟" إلى آخره ، لذلك يفضل أن تحتفظي بميعاد السفر وتجعليه سرًا ، ولا تخبري طفلك به إلا قبل السفر بيوم واحد ، أو أكثر قليلاً .

طعام إضافي لطفلك أثناء السفر

106

في رحلات السفر الطويلة يجب أن تأخذي داخل حقيبتك طعامًا إضافيًا لطفلك لتقدميه له عند الحاجة ، مثل : البودنج ، والبيض المسلوق ، والفواكه المخرطة ، أو أي غذاء لا يحتاج إلى حفظ أو تسخين ، وإذا كنتِ تستخدمين نوعًا خاصًا من الألبان لتغذية طفلك فيفضل أن تأخذي معك عدة عبوات منه لاحتمال ألا تجدي نفس النوع في البلد الذي تسافرين إليه ، كما يمكنك الاستفسار عن ذلك مسبقًا من صديقاتك في البلد الذي تسافرين إليه .





طفلك ما بين عامه الثاني والثالث



- بداية الاستقلال بالذات :

مع بلوغ طفلك عامه الثاني ستلاحظين حدوث تغير كبير لطفلك ، فقد تخطى الآن مرحلة الطفل الحابي (Toddler) فبعدما كان ينتقل من مكان لمكان مستخدماً أطرافه الأربعة (الحبو) أصبح الآن قادراً إلى حد كبير على الانتقال باستخدام طرفيه السفليين (المشي) ، وأصبح يستطيع النطق والتعبير بعدة كلمات فزادت حصيلته اللغوية بل إنه

أصبح قادراً كذلك على التعبير عن الرفض باستخدامه كلمة (لا) ، وأصبح قادراً على عمل بعض الأشياء دون الاعتماد عليك حيث إنه بدأ يشعر بذاته .. لذلك فإن هذه المرحلة تتطلب منك الاهتمام بتدعيم ذاته واستقلاله ، فيجب بصفة خاصة ألا تصديه ، أو توبخيه في المواقف التي يخالفك فيها ، أو يميل للتصرف بشكل غاضب أو عنيف ، كما يزداد ميل طفلك للتعرف على أعضاء جسمه ومقارنتها بأعضائك ، أو أعضاء أخوته . كما يبدأ في القيام ببعض الأعمال بنفسه دون مساعدة منك ويتبين كيفية حدوث الأشياء ، فمن واجبك حينها أن تتيح له الفرصة لذلك ، وتعلميه أيضاً احترام حاجات الغير والملكية الخاصة حيث إن هذه المرحلة تحتاج منك لصبر وهدوء وحكمة حتى تحافظي على تدعيم ثقة طفلك بنفسه ، واعتزازه بكيانه ليشب على هذا النحو الإيجابي .

استكشاف أعضاء الجسم

عرّفي طفلك بأعضاء جسمه من خلال اللعب واللهو

107

مع اجتياز طفلك سن عامين ستلاحظين أنه يميل لاستكشاف أعضاء جسمه، ومعرفة شكل وخصائص كل عضو، ويظهر ذلك بوضوح أثناء وقت الاستحمام، فقد تلاحظين أنه ينظر لأسفل تجاه أعضائه الجنسية الخارجية ويحاول فحصها، وربما يميل لمقارنة أعضاء جسمه بأعضاء جسمك، فقد ينظر لإصبعه ويقارنه بإصبعك.

ابدئي في هذه المرحلة بتعريف طفلك بأعضائه المختلفة أثناء وجود طفلك على حرك أشيري له بشيء من الدعابة إلى أنفه "هذا أنفك"، ثم تحولي للإشارة إلى أنفك "هذا أنف ماما"، ومن وقت لآخر أضيفي مقارنة جديدة "هذا أنف أخيك" وهكذا ..

عرّفي طفلك بأعضاء جسمه أمام المرأة

108

خذي طفلك أمام المرأة، وأشيري له على أعضاء جسمه المختلفة "هذا فمك"، "هذه تسمى عين" .. "انظر إلى هذا الجزء إنه بطنك .. حيث يوجد به الطعام"، واجعليه يفرد يده على ورقة وخططي بين أصابعه .. ثم ارفعي يده .. وبذلك ترسمين صورة ليده، ثم اجعليه يلونها إذ أنه سوف يسعد كثيراً بذلك.

لا تخصي أعضاء طفلك الجنسية بمكانة خاصة



عندما يبدأ طفلك في استكشاف أعضائه الجنسية والإمساك بها ، فإنه في حقيقة الأمر يعتبرها كأى عضو آخر من أعضاء جسمه ، ويجب أن تتوافقى معه في هذا الاعتقاد ، ولا تجعلها ركنًا خاصًا مثيرًا للحرج ، أو لا يجب الاقتراب منها فاعتبرها ، مثل : أنفه ، وفمه ، وذراعه ، وما إلى ذلك من الأعضاء المختلفة .
إن أعضاء الطفل الجنسية يمكن أن تثار لكن الإحساس الناتج عن ذلك لا يمثل نفس الإحساس الناتج عن إثارة أعضاء الكبار .

عرّفي طفلك بجسمه بأكمله



عندما يقترب طفلك من سن 3 أعوام دعيه يرقد على الأرض فوق سطح ورقة كبيرة تحيط بجسمه ، وقومي باستخدام قلم للتخطيط حول حدود جسمه ، وبين أصابع يديه وقدميه بحيث ترسمي صورة لشكل جسمه ككل ، ودعيه يلون صورته ويزينها كما يشاء ، ثم علقي هذه الصورة بججرتة على الحائط ليتأملها " هذا هو جسمك " . " انظر كيف تبدو ؟ " حيث إنها فكرة جيدة أن ترسمي له صورة لجسمه كل عام ؛ ليرى بنفسه التغيرات التي تطرأ على طولته وحجمه .

تحدثي عن أعضاء طفلك بالإيجاب



دائمًا تحدثي لطفلك عن أعضائه بالإيجاب ، ويمكنك أن تقرني ذلك بوظيفة كل عضو .. مثل : " إن لديك أصابع جميلة قوية .. يمكنك عمل أشياء كثيرة

بها" .. "إن عينيك واسعتان .. إنك قادر على رؤية كل ما هو حولك" ، وفي نفس الوقت يجب أن تجنبي طفلك أي تعليق سخييف على أعضائه سواء كان صادراً منك ، أو من أحد الأقارب ، أو الأصدقاء "انظر كيف تبدو أذناه طويلتين؟" .. حيث إن الطفل قد لا يستطيع فهم هذه التعليقات لكنه يسمعها ويتذكرها ، وخاصة مع تكرارها على مسامعه مما يجعله يأخذ انطباعاً سيئاً فيما بعد عن جسمه وشكله.

لا تضعي أحكاماً على أعضاء جسم طفلك

112

عندما يستكشف طفلك جسمه لا تقولي له : "هذا جزء سيئ" .. كالشرح مثلاً.. "وهذا جزء جيد" .. كالقلم مثلاً ، وإنما يجب أن تجعله يعتبر أن كل أعضائه جيدة وأن لكل منها وظيفته ، ولا يجب أيضاً أن تسخري من جزء ما عندما يلامسه كالشرح ، أو العضو الجنسي .



هذا انف ماما .. فايين أنفك ؟



اكتساب المهارات وتقليل الاعتماد على الأم



أشيدي بمهارة طفلك

113

لقد أصبح طفلك في هذه المرحلة ميالاً لاستكشاف الأشياء ، وتجربة القيام ببعض الأعمال بنفسه دون اعتماده عليك ، كما أنه أصبح أكثر قدرة على استخدام جسمه وأطرافه ، فقد تخطى مرحلة الحبو وربما استطاع المشي دون مساعدة بل إن بعض الأطفال مع بلوغ عامهم الثالث يمكنهم الجري لمسافة ما دون تعثر أو سقوط ، وأمام هذا الوضع لابد أن تتخذي موقف المؤيد والمشجع تجاه تجارب طفلك الأولى وتشيدي بمهاراته ، فعندما يتمكن طفلك من تجربة الجري دون مساعدة لا ينبغي أن يفوتك التعليق على هذا الحدث بالإيجاب والإشادة به .. مثل : " حسناً .. لقد تمكنت من الجري دون مساعدة .. إنك طفل ماهر " ، وربما يقول لك طفلك : " ماما انظري لي ، وأنا أقفز " .. وبافتراض أن تلك القفزة لم تكن جيدة ، فإنه لا ينبغي أن تقللي من شأن مهارته .. فلا تنتقديه بالسوء .. وإنما أظهري له افتخارك به ، مثل : « إن لك ساقين قويتين " .

أتيحي الفرص لطفلك لإنجاز بعض الأعمال بنفسه

114

على الرغم من أنه قد يستغرق وقتاً طويلاً ، وتكون النتائج غير مرضية إلا أنه من الضروري أن تتركي طفلك يحاول القيام ببعض الأعمال دون الاعتماد عليك

حيث إن طفلك فى هذا السن قد يستطيع تناول طعامه ، أو ارتداء ملابسه ، أو غسل جسمه .. فدعيه يحاول وشجعيه على النجاح ، ولا تعبئي كثيراً بالفوضى التى قد يثيرها .

امنحى طفلك فرصة الاختيار

115

مثلما يجب أن تمنحى طفلك فرصة إنجاز بعض الأعمال بنفسه امنحيه أيضاً فرصة الاختيار للتعبير عن رأيه ، والإحساس بكيانه المستقل .. فمثلاً: عند ارتداء ملابسه يمكنك حثه على الاختيار "هل تريد ارتداء هذا القميص الأحمر أم هذا القميص الأخضر؟" ، وحتى تتجنبى المشاكل اجعلي الملابس غير المناسبة التى لا تريدين له ارتداها بعيدة عن نظره ، ويجب كذلك ألا تطرحى أمامه عدة اختيارات حتى لا تربكيه ، فاجعلي الاختيارات محدودة .

جاملي طفلك على إنجاز الأعمال بنفسه

116

"ها قد تمكنت من ارتداء ملابسك بنفسك .. إنك حقاً طفل ماهر" حيث إن مثل هذه العبارة من عبارات التشجيع والمجاملة يجب أن تهتم الأم بطرحها على ابنها .. حتى ولو كان إنجازها ليس متقناً بالنسبة لمعايير الكبار .

اجعلي البيئة آمنة حول طفلك

117

فى هذه المرحلة التى يميل فيها طفلك للاستكشاف والتجربة لابد أن تجنبىه أى خطر محتمل من وراء ذلك .. فاهتمى بإبعاد المواد الكيماوية ، والآلات الحادة عن متناول يده ، وغير ذلك من الأشياء التى قد يحاول استكشافها والعبث

بها، وفي نفس الوقت اشرح له ووضحي له المخاطر ، مثل : "إن هذا السطح الزجاجي لا ينبغي الضغط عليه بشدة حتى لا ينكسر .. فهو أقل تماسكاً بالنسبة للأسطح الخشبية" ، وهكذا .. ولاحظي كذلك أن طفلك قد يمكنه تسلق الأشياء مما يعرضه لاحتمال السقوط .. فاشرحي له وسائل الأمان "لكي نصل إلى هذا الجسم المرتفع يجب أن نستخدم السلم" ، وهكذا ..

118 قسمي الأعمال المعقدة إلى أعمال بسيطة

إن طفلك في عمر عامين قد لا يمكنه القيام بأعمال معقدة رغم أنها تبدو لنا بسيطة .. فطفلك قد لا يستطيع، مثلاً: ربط زر السترة التي يرتديها .. لكنك إذا ساعدته في توجيه العروة تجاه الزر أمكنه عمل ذلك ، وهكذا يمكنك مساعدته في تقسيم العمل وحثه على إنجاز المهام المعقدة.

119 لا تقولي لطفلك باستمرار : "دعني أفعل لك هذا"

إن طفلك نتيجة لذلك سوف يتأخر في اكتساب المهارات ، وأيضاً في إثبات ذاته إذا سيطرت على أفعاله ، وقيدت محاولاته لتنفيذ أشياء بنفسه .. مثل : "دعني أقوم بذلك" .. "انتظر .. لا تفعل هذا الشيء بنفسك" ، فطالما أن طفلك قادر على إنجاز بعض الأعمال بنفسه دون خطورة عليه، فلتتركي له فرصة القيام بها وتتخذين حينها دور المشجعة والمحفزة ، فلا تتدخلين لمساعدته إلا إذا استغرق وقتاً طويلاً أو أصبح منزعجاً متوتراً .

120 لا تعترضى دائماً على إنجاز طفلك للأشياء بصورة خاطئة

عندما يرتدي طفلك الجوارب ، وتلاحظين أنه ارتدى واحداً بلون أبيض والآخر بلون أخضر لا تقولي له : "إنك ارتديته بشكل خاطئ" ، وإنما اسأليه عما إذا كان

يريد ارتداء الجورب (الفردتين) بلون أبيض أم أخضر ، فإذا أجابك بكلمة "لا" فلتتركيه حيث إنه سوف يتعلم تدريجياً الخطأ والصواب ، فلا تتخذي دائماً دور المنتقدة المتصيدة للأخطاء .

لا تصنفي طفلك كطفل سيئ

121

عندما يفعل طفلك عملاً غير آمن ، أو غير صحي ، أو على غير رغبتك لا تتسرع في إصاق كلمة فاشل ، أو سيئ به "إنك طفل سيئ" ، وإنما تدخلي لإيقافه وشرحي له ما يفعله ، وقدمي له بدائل أخرى ولكن في المواقف الخطرة لا بد أن تتدخلتي بحزم ، وتقولِي له : "لا" .. كما في حالة اندفاعه بسرعة تجاه طريق مزدحم بالسيارات ، مثل : "إن الجري تجاه الطريق عمل خطر فلتتوقف في الحال" .. وعندما يبكي طفلك استمري في الشرح مبينة له حرصك عليه مع استخدام صوت ناعم نسبياً .. مثل : "إنني لا أريدك أن تصاب بأذى .. فأنت شيء غالي عندي" .





استكتشاف المتناحر والأحاسيس



علمي طفلك لغة المشاعر

122

فى سن عامين يبدأ طفلك فى استكتشاف أعضاء جسمه ، كما يبدأ فى استكتشاف ومعرفة الجانب غير العضوي فينا ، وهو المشاعر والأحاسيس التى يبدأ الطفل فى التفرقة بينها وإدراك معانيها فى هذه المرحلة فلتساعدي طفلك على ذلك ، ولتبدئي مثلاً : بتعليم طفلك ثلاثة أنواع رئيسية من المشاعر ، وهى: السعادة ، والحزن ، والغضب ، فعندما يبتسم طفلك قولي له : "إنك سعيد وفرحان أليس كذلك؟" .. ثم ابتسمي أنت الأخرى فى سعادة .. وقولي له أيضاً: "إن ماما سعيدة أيضاً .. انظر لابتسامتي" ، وفى وقت آخر أظهرى له تعبير الحزن ، وتعبير الغضب أو الانزعاج .



علمي طفلك كيف يعبر عن مشاعره؟

123

عندما يصيح طفلك انتظري حتى يهدأ ، ولا تستجيبى لهذا التعبير بصورة مباشرة تتم عن رفضك له .. واسأليه قائلة : "لا أعرف.. ماذا تريد بهذا الصياح؟" أخبرني بهدوء.. ماذا تريد ؟ ، وسوف أساعدك " فساعدية على التعبير عما بداخله وإخراج شعوره ، والتعبير عن نفسه ، وفى جلسة هادئة بينكما قولي له : "إنني هنا لأساعدك فى التعبير عما تريد .. وعندما تصيح فإنني لا أستطيع مساعدتك" ، وفى مرة أخرى قولي له : « إذا لجأت للصياح مرة أخرى فسوف أعطيك ظهري: لأنني لن أتمكن من مساعدتك " حيث إن طفلك قد يحتاج لمثل هذا النوع من رد الفعل ربما لمرة واحدة أو أكثر لكي يبدأ فى الاستجابة ، والتعبير عما بداخله ، فإذا كان طفلك يعرف بعض الكلمات فشجعيه على لغة الاتصال (Verbal Communication) ، أما بالنسبة للأطفال الصغار الذين لا ينطقون كلمات واضحة ففى هذه الحالة يجب تشجيع الطفل على لغة الاتصال من غير كلمات (Non Verbal Communication) ، مثل : الإشارة بإصبعه للشئ الذى يريده ، أو التعبير عن رغبته فى حملك له ، واحتضانه بفرد ذراعيه أمامه .

احتفظي بهدوئك أمام طفلك

124

إنه من الضروري لكي تتيحي الفرصة لطفلك للتعبير عن مشاعره أن تحتفظي بهدوئك ، وهو أمر ليس سهلاً خاصة إذا كنت واقعة تحت ضغط وإجهاد العمل خارج المنزل ، ففى هذه الحالة قد يمكنك الاعتماد على جليسة أطفال (Baby Sitter) : تقوم برعاية طفلك لبضع ساعات حتى تتمكني من الراحة ، والاحتفاظ بهدوئك لكن ذلك لا يجب أن يثنيك عن قضاء وقت كافٍ ممتع مع طفلك .

**عبري عن مشاعرك لطفلك ،
وما ينبغي عليه فعله تجاهك**

125

إن استكشاف المشاعر يتطلب منك كذلك أن تعبري لطفلك عن مشاعرك ،
وتجعله يفهم حالتك وتوضحي له ما ينبغي أن يفعله .. فعندما تتوترين لسبب
ما كالإحساس بصداع عبري له عن ذلك .. مثل : " حبيبي .. إني متوترة وأشعر
بصداع شديد .. أريدك أن تبقى هادئاً .. أشكرك على مساعدتي " .

قدمي الشكر لطفلك قبل الفعل

126

عندما تقولين لطفلك : " شكراً لك " قبل أن يستجيب لطلبك ، فإن ذلك
يعد بمثابة دليل للطفل ؛ لتنفيذ ما تطلبينه منه (كما بالمثال السابق) وعلمي
طفلك كذلك التعبير عن الشكر والامتنان للآخرين .. لكن هذه العلاقة المرتبطة
بالآخرين قد لا يعيها الطفل قبل بلوغ عمر 3 سنوات .

لا تعاقبي طفلك على إظهار مشاعره

127

طفلك قد يغضب ، أو يصيح ، أو يحزن ، أو يُجن أحياناً ، ومهما كان الأمر
فلا تعاقبيه على إظهار مشاعره التي قد لا تعجبك .. وبدلاً من ذلك استخدمي
الحدث المرتبط بالشعور المعين كفرصة للتعلم .. مثل : " إني أعرف أنك تشعر
بالضييق؛ لأنني لم أشتري لك اللعبة التي طلبتها .. فامنحني بعض الوقت لأتدبر
هذا الأمر " ، كما لا ينبغي أن تشعره بالذنب تجاه إظهاره لمشاعره كالغضب
والصياح ، فلا تقولي له أشياء من هذا القبيل : " لقد أصبنتي بصداع " ، أو
" انظر .. ماذا فعلت؟ " .



أفعال طفلك وأعماله



ضعي لطفلك حدوداً يلتزم بها

128

دعينا نفترض أن لطفلك أختاً ، أو أختاً يكبره ففي هذه الحالة ستجدينه يميل لتقليده حتى في أفعاله الخاطئة .. وهو ما يُحدث فوضى ومشاكل ، فطفلك الصغيرة يمكن أن تقلد ابنتك الكبيرة بأن تضع الماكياج على وجهها وهو ما لا يليق ، لذلك فإنه من الضروري أن تعلمي طفلك أن يلتزم بالحدود في أفعاله ، وتصرفاته ولا يتعداها ، فعلمي طفلك مَنْ يكون هو .. ومَنْ يكون الطرف الآخر ، فقولِي له: "هذه حاجاتك .. وهذه حاجات أختك .. فلا تعبت بها" ، فلو افترضنا أن طفلك يشترك في حجرته مع أخيه أو أخته ، فقد يكون من المناسب أن تحددِي له حيز المكان الذي يخصه ويضم لعبه وحاجاته ، ويمكنك الاستعانة في ذلك بوضع شريط ملون على الحدود ، وقدمي الشكر لطفلك لتجنبه العبث بحاجات أخته .. مثل : "دعني أحضنك ؛ لأنك لم تعبت بكتب أختك" .

عودي لطفلك على احترام ملكية الغير

129

علمي لطفلك أن يبقى بعيداً عما يخص إخوته ، أو غير ذلك من أشياء وممتلكات ، فيمكنك أن تضعي لافتة للتنبيه ، مثل : "دُمِية أختك" ، وضعي حاجات أخيه الكبير بعيداً عن متناول يده حتى يستوعب طفلك الدرس ،

وعندما يعث بحاجة الآخر أوقفه على الفور ، ونبيهه إلى عدم الإمساك بشيء لا يخصه ، واطلبي منه أن يسألك إذا أراد رؤية شيء ما .. مثل :
"إذا أردت أن تتفحص شيئاً لا يخصك فيجب أن تستأذن من صاحبه أولاً،
أو تستأذن مني وسوف ألبى رغبتك".

اجعلي طفلك يدفع ثمن أفعاله الخاطئة

130

على الرغم من أن الطفل في هذا السن قد لا يعرف معنى الإفساد ، أو الضرر إلا أنه يجب أن تبدئي في تعليمه هذا المعنى بل يجب أن تجعله كذلك يتحمل جزءاً من الضرر الواقع بما يتناسب مع عمره ، فمثلاً : دعينا نفترض أن طفلك الصغير قام بتحطيم نموذج الطائرة الذي يخص أخاه الأكبر ، فاجعليه يدفع ثمن ذلك بتنظيف حجرة أخيه أو بالمشاركة في غسل ملابسه ، وإذا كنت قد خصصت مصروفاً من المال له فلتجعليه يدفع له جزءاً من مصروفه لشراء نموذج جديد .

اعطي الفرصة لطفلك ليمارس أعمال الكبار

131

دعي طفلك يمارس بعض الأعمال الآمنة التي تقومين بها ، وتعتبر أعمال المطبخ من الأعمال المناسبة لبدء التجربة ، فيمكنك إعطائه سكيناً غير حادة لتقطيع البطاطس المسلوقة ، أو اجعليه يقوم أحياناً بالتدرب على غسل الأطباق البلاستيكية المتسخة بعد تجهيز مقعد مرتفع له حيث إن هذه الأعمال تستغرق وقتاً طويلاً مما قد يشغلك عن عملك لكنها تعد فرصة مناسبة ؛ لتدريب طفلك وتنمية مهاراته .

علمي طفلك بدلاً من معاقبته

132

عندما يقوم طفلك بعمل ما لا ينبغي عليه ممارسته ، فاعتبري هذا الموقف فرصة لتعليمه وشرحي له طبيعة هذا العمل وعدم تأهله بعد للقيام به ، والحدود التي ينبغي عليه عدم تعديها وذلك بدلاً من معاقبته.. دعينا نفترض أنه يقوم بالعبث بأزرار جهاز التلفزيون ، فاشرحي له أن سوء الاستخدام يمكن أن يفسد الجهاز ، لذلك لا ينبغي عليه القيام بذلك واطلبي منه أن يخبرك بما يريد .

أبعدي الأشياء الثمينة عن متناول يد طفلك

133

إن طفلك في هذا السن لا يُقدّر قيمة وثمان الأشياء أو تُدرتها ، لذلك لا تتيح له فرصة اللعب بأشياء ثمينة لديك ، فاجعليها بعيدة عن متناول يده ، ولكن لا ينبغي أن تحدي من رغبته في الاستكشاف في هذا السن حتى يكتسب خبرة ، ويبني شخصيته .

لا تصدي طفلك عن ممارسة الأعمال الحقيقية

134

إن طفلك في هذا السن يميل لتقليدك أو لتقليد الكبار عموماً ، فلا تقاومي فيه هذه النزعة ، أو تقولي له : " اذهب والعب بحاجات الأطفال " .. لأن هذا الصدد أو المنع يحرمه من إثبات ذاته ويقيد قدراته ، وإنما دعيه يمارس ويجرب ويحاول .. فوفري له عملاً آمناً من الأعمال الحقيقية التي يقوم بها الكبار أي غير أعمال اللهو ، مثل : أن يقوم بمشاركتك في بعض أعمال المطبخ ، أو بجمع الملابس المتسخة ووضعها في صندوق استعداداً لغسلها .



الرفض والمعارضة والاحتجاج



ضعي ضوابط محددة لطفلك

135

قد تفاجئين مع بلوغ طفلك سن الثالثة بأن كلمة "لا" صارت كثيرة التردد ، فهو يميل للرفض أو الاحتجاج ، فعندما ترشحين له مقعداً محدداً للجلوس على مائدة الطعام تجدينه يختار مقعداً آخر "سوف أجلس هنا" إنه يفعل ذلك ليس بغرض التحدي ، أو الإساءة لك ، وإنما يريد من ذلك الإحساس بشيء من الاستقلالية وتحقيق الذات ، ولكن.. ماذا تفعلين تجاه ذلك ؟ إنه ليس من الحكمة أن تصديه دائماً عن رغبته المخالفة ، وإنما ضعِي له ضوابط محددة ينبغي عليه الالتزام بها تلك التي تتعلق بالأعمال الخطرة غير الآمنة ، أو الأعمال التي تسيء للغير ، وفيما عدا ذلك دعيه يلعب دور القائد أو المستقل .

اختاري بعناية المجال المناسب لطفلك

136

إن جنوح طفلك للمعارضة عادة ما يكون طارئاً خلال بعض الفترات ، ثم يقل مرة أخرى .. وخلال فترات العناد والرفض يمكنك تجنب الصدام مع طفلك ، أو ما قد يسببه من فوضى للآخرين بسبب حالة العناد والرفض باختيار المكان ، أو المجال المناسب الذي تأخذين طفلك إليه ، فبدلاً من الذهاب إلى المطعم اختاري الذهاب إلى حديقة عامة حيث يستطيع طفلك إثبات ذاته اجتماعياً من خلال مشاركة الأطفال الآخرين .

احترمي رفض طفلك ليحيد عنه

137

عندما يرفض طفلك ما تقولينه ، ويقول لك : "لا" احترمي رفضه ، مثال :
عندما تقولين له : "ضع ملابسك المتسخة في صندوق الملابس" ، ويقول لك : «لا» ،
قولي له : « وهو كذلك».. أو "لا تريد عمل ذلك الآن" حيث إنك عندما تحترمين
رفضه ولا تعلقي عليه فإنه غالباً سوف يقوم تلقائياً بعد بضع دقائق بتنفيذ ما
تريدينه ، ولكن.. ماذا تفعلين إذا لم تجدي ملابس موضوعة في الصندوق بعد
ذلك ؟ ، في هذه الحالة ضعيه أمام اختيارات .. مثل : "إذا لم تُردّ وضع ملابسك
الآن فلتضعها قبل حكاية قبل النوم" حيث إن طرح الاختيارات يعطي طفلك
السلطة ، ويشعره بأهميته ويجعله الفائز في الحالتين .

حاولي الاستفسار من طفلك عما يريد

138

عندما يقول طفلك : "لا" ، اسأليه : عما يريد ؟ ، أو كيف يريد عمل الشيء ؟ ،
فمثلاً عندما يقول لك : "لا" لتناول أصابع البطاطس في المطعم ، قولي له :
"ماذا تريد أن تأكل إذا ؟ ، فإذا لم يقل شيئاً فهو غالباً لا يعرف أعطيه كذلك
اختيارات "هل تحب أن تأكل الأرز أم المكرونة ؟" ، فإذا استمر متعلقاً بكلمة
«لا» فإنه غالباً ما يكون غير جائع ، ويمكنك حينها أن تقولي له شيئاً ، مثل :
"حسناً.. إذا كنت لا تريد تناول شيء الآن في وجبة الغداء فإنك سوف تجوع
فيما بعد.. عموماً يمكنك تذوق شيء من الطعام ، ثم نأخذ الباقي معنا في علبة
إلى البيت" ، ومن الضروري هنا في حالة رفض طفلك تماماً لاقتراحك ألا تقومي
عند عودتك للمنزل بتجهيز وجبة خاصة له حيث يجب أن يستكمل باقي الموقف
الذي بدأه ، ولكن لا تتركه بالطبع جائعاً طوال اليوم .

علمي طفلك .. كيف يعترض بطريقة لائقة ؟

139

إن نوبات الغضب والصياح والعصبية ليست بالطبع هي الطريقة اللائقة للتعبير عن الرفض، فضلاً عن أنها مثيرة لتوتر الآخرين عندما يتواجد طفلك في المجتمع ، لذا فإنه من الضروري أن تعلمي طفلك كيفية التعبير عن رفضه بوسيلة اتصال لائقة ، وهو ما يحتاج منك للتحدث إليه بعبارات هادئة لتعليمه اللجوء لوسائل أخرى للتعبير عن الرفض.. إنه سوف يستجيب لذلك مع تكرار المحاولة ، ودون إثارة فوضى أو ضجيج .

لا تحاولي الدخول في نزاع مع طفلك

140

ماذا تتوقعين عندما تدخلين في نزاع مع طفلك الغاضب ؟ .. إنك إذا كسبت هذا النزاع لصالحك ، وهو الشيء المتوقع عادة ، فإن طفلك سيشعر بنقص الحيلة ونقص الاعتزاز بنفسه أما إذا انتصر طفلك ، فإنك ستفقدين سلطتك كراعية له ، وفي الحالتين سيخسر طفلك ، والحل الأمثل لمنع هذا النزاع: هو أن تضعي اختيارات أمام طفلك .. فإذا لم يستجب لها فلتضعي حدوداً له ، مثل : "إذا لم تأكل الآن .. فإنني لن أقوم بإعداد الطعام مرة أخرى" .

لا تعاقبي طفلك على معارضته

141

إن طفلك في هذا السن يحاول تحقيق استقلاليتته فلا تصديه عن ذلك .. وإنما أظهري له احترامك لرغباته .. مثل : "أنت تعرف.. ماذا تحب وتريد؟ .. إنني سعيدة بذلك" ، ولكن في نفس الوقت ضعِي حدوداً لتصرفاته ورغباته .



عندما يتصرف طفلك بتسلل عنيف تجاه أصدقائه



لا تواجهي سلوك الطفل العنيف بالعنف

142

فى هذا السن يزداد تدريجياً اختلاط طفلك بغيره من الأطفال سواء ممن هم أصدقاؤه من الجيران ، أو من زملاء مرحلة ما قبل المدرسة ، ولأنه لا يزال فى مرحلة الإحساس بالنفس ، أو الذات فإنه يميل للدفاع عن نفسه .. وقد يكتشف أن أسنانه هى إحدى الوسائل لذلك إذا ما حاول أحد من أصدقائه التعدي عليه فقد يلجأ للعض ، أو ربما لوسائل أخرى كالرفس أو الدفع ، ومن واجبك أن تتعاملي مع هذا السلوك العنيف بهدوء .. فلا تتعاملي مع العنف بالعنف ؛ لأنك إن فعلت ذلك لقنتيه دون أن تدري درساً فى اللجوء للعنف الجسدي كوسيلة لعلاج مشكلة ، لذلك فإنه عند حدوث عنف بين طفلك وصديقه أو قفيه على الفور ، وتوجهي لطفلك أو للطرف العنيف موضحة عدم قبول السلوك العنيف .. مثل : " لا ينبغي أن تضرب ، أو تعض ، أو تركزل .. عندما تغضب من شيء فلتخبرني به " .

علمي طفلك .. وسائل أخرى للدفاع عن النفس

143

إن ميل طفلك للسلوك العنيف له أسباب مختلفة وعليكِ بحثها ، ومهما كان السبب فمن واجبك أن تعلمي طفلك استخدام وسيلة أخرى للدفاع عن النفس غير اللجوء للإيذاء البدني ، فعلميه مثلاً : استخدام الكلمات حيث ينبغي أن تقولي له : " قل " لا " عندما يأخذ منك طفل آخر حاجتك الخاصة .. أو عندما لا

يعجبك شيئاً ما" .. أو بدلاً من ذلك علميه اللجوء في مثل هذه الحالة إلى شخص كبير للاستعانة به كالمعلم في الروضة ، أو الجار في المنزل .

علمي طفلك .. كيف يخفف من غضبه ؟

144

قولي لطفلك : " عندما تغضب من أحد خارج المنزل وتميل للعنف ، فلتحاول أن تتماسك وتخبرني بما حدث حتى أستطيع الترفيه عنك بالخروج للتمشية ، أو بالذهاب للنادي " حيث إنك بذلك تعلمين طفلك أن يفعل شيئاً تجاه إحساسه بالتوتر ، وتقدمين له اقتراحات لذلك .

لا تشعري طفلك بالذنب

145

إنه من الخطأ أن تستخدم شعور طفلك بالذنب تجاه نفسه كوسيلة للسيطرة على سلوك طفلك العنيف : لأن ذلك يجعل الطفل يشعر بالسوء تجاه نفسه ، أو بأنه طفل مكروه غير أن هذه الطريقة قد تهدئ الموقف الغاضب بعدما يتبين لطفلك نتيجة أعماله " انظر.. كيف ألحقت الضرر بصديقك ؟ " ، ولكن في الحقيقة أن ثمن استخدامها بصورة متكررة يكون على حساب ثقة ، واعتزاز طفلك بنفسه .





طفلك ما بين عامه الثالث والرابع



ـ اكتساب المهارة وتقليد أعمال الكبار :



خلال المرحلة السابقة كان طفلك يسعى لاستكشاف ذاته ، واستشعار الأمان بعيداً عنك ، ويجتهد للقيام ببعض الأعمال بنفسه ، أما خلال هذه المرحلة فإنه يسعى لاكتساب الكفاءة والخبرة حيث إنه يكون منشغل أغلب الوقت في الممارسة والتطبيق ، لذلك فإنه يحتاج منك أن توسعي مداركه ، وتتيحي له فرصة أكبر للاستكشاف والتجربة ، وتلبية ما تريه يستمتع به من هوايات وأعمال.. إنه في الحقيقة يكون ميال لعمل أشياء كثيرة كالكبار ، لذا فمن واجبك أن توجهيه وتقوده حتى لا يسيء التصرف، وقد يشعره ذلك بالثقيد والإحباط أحياناً ، ولكن يجب أن تتعلمي -كما سنعرض- كيفية حمايته من هذه المشاعر السلبية ، ولأن طفلك لا يستطيع حتى بلوغ هذه المرحلة التمييز الواضح بين الواقع والخيال، فمن واجبك أيضاً أن تساعدته في السيطرة على مخاوفه وتفهم واقعه حيث إن اهتمامك بمساعدة طفلك على مناقشة وتفهم الجوانب المختلفة لهذه المرحلة يهيئ الفرصة له لاكتساب الشخصية المبتكرة الخلاقة الساعية للنجاح .



الرغبة المتزايدة في الاستكشاف والتجول



ضعي حدوداً واضحة لطفلك

146

في هذا السن تتزايد رغبة طفلك في استكشاف الأشياء من حوله وتجربتها.. وقد تتركينه في مكان ، ثم تجدينه في مكان آخر قد لا يطرأ على بالك ، لذلك يجب أن تكوني أكثر حسماً ووضوحاً في حثه على الالتزام بعدم الاقتراب من أشياء معينة أو العبث بها ، مثل : "لا تلعبى بأدوات الماكياج" .. "لا تقترب من أوراق أبيك التي على المكتب".

حددي اختيارات مقبولة لطفلك

147

إن طفلك الآن يستطيع تفهم معنى الاختيارات للحصول على ما يريد ، فاجعلي اختياراتك المطروحة ضمن الحدود التي وضعتها .. مثل : "إذا امتنعت عن العبث بأدوات الماكياج فسوف أعطيك شيئاً منها .. أما إذا استمررت في ذلك فسوف أضعك في حجرتك حتى تكفي عن ذلك".

أدخلي عبارة "الزم حدودك"

148

في هذا السن يمكنك إدخال عبارة "الزم حدودك" ، أو "سيطر على أفعالك" ، أو "تحكّم في نفسك" فإن طفلك سوف يفهم المقصود منها ، ولكن .. ماذا تفعلين إذا لم يستجب ؟ ، في هذه الحالة أدخليه إلى حجرته حيث إن طفلك عندما ينعزل عن البيئة المحيطة لبعض الوقت فإنه سيهدأ ، فهو كحال الكبار

يمر بأوقات من الإثارة ، والعصبية ، وأخرى من الرزانة ، ومع تكرار ذلك سيعتاد طفلك على الاستجابة للسيطرة على أفعاله .

ابدئي في تنبيه طفلك إلى مخاطر العالم الخارجي

149

إن رغبة طفلك المتزايدة في الاستكشاف والتجوال قد توقعه في مخاطر ليس من جراء العبث بأشياء خطيرة فحسب ، وإنما من جراء التعامل مع الآخرين ، وفى هذا السن يمكنك أن تشرحي لطفلك ولكن دون إخافته من مثل : أننا نعيش وسط أشخاص مختلفين فى الطبائع ، وأن منهم من هم غير طيبين يميلون لإيذاء الآخرين ، وأننا لا نستطيع أن نتعرف عليهم من مجرد النظر إليهم بل ينبغي لذلك أن نتعامل معهم ، لذلك فإنه لابد أن نتعرف على الشخص قبل أن نتعامل معه ، وكوني محددة فى شرحك .. مثل : " الجار فى المنزل المجاور لنا رجل طيب لا يخرج عادة عن شعوره .. أما الجار فى المنزل الذى يليه فهو إنسان عصبي المزاج لا يفضل أن تتعامل معه " .

حددي تحركات طفلك ولكن دون قيود شديدة

150

عندما تصطحبين طفلك إلى مكان عام حتى وإن كان مألوفاً له ، قولي لطفلك : "كن قريباً مني" .. "لا بد أن أعرف مكانك .. إذا أردت التجوال فلا بد أن تخبرني مسبقاً بمكانك" ، وفى المرة القادمة عندما تجدين طفلك مرتدياً ملابس ومتهجماً نحو باب المنزل ، قولي له : "إلى أين تذهب ؟ .. إنك لم تخبرني بذلك" حيث إن الطفل فى سن الثالثة من العمر لا يجيد الجدل ، لذلك فإنه سيستجيب للضوابط التى وضعتها له ، وفى حالة عدم استجابته ضعیه فى حجرته لمدة خمس دقائق كعقاب له .

لا تمنعي طفلك من التجوال والتعلم

151

إن هذه المرحلة تمثل فرصة كبيرة لتعلم طفلك وزيادة مداركه ، لذا لا ينبغي أن تحرميه من ذلك وإنما ضعي بعض الضوابط التي تضمن سلامته حيث إنك بالطبع لا تريدين على سبيل المثال : أن يلهو طفلك بالترموتر لاحتمال أن ينكسر ويعرضه لخطر التلوث بالزئبق ، علمي طفلك كذلك ألا يزور جاره إلا بعد الاستئذان منه بذلك ، ولا تلجئي كذلك لعقاب طفلك على تجواله واستكشافه ورغبته في التعلم.. إن من واجبك أيضاً أن تستكشفي الأماكن الجديدة إلى جوار طفلك ، وأن تمسكي بيده لحين أن يتعرف على المكان الآمن وغير الآمن .. قولي له : " إن من واجبي أن أتفحص وأستكشف الأماكن الجديدة غير المعهودة معك.. فمن الضروري أن تبقى إلى جوارني وأن تمسك بيدي "



التجارب وتقليد الكبار



شجعي طفلك على التجربة والاختبار

152

سوف تلحظين في هذا السن أن طفلك يميل لتجربة أفعال كثيرة لم يكن يقوم بها من قبل ، فقد يمسك القلم ويحاول الكتابة مثل أبيه ، أو يقوم بمسح الأرض مثل أمه ، وهو ما يحدث عادة شيئاً من الفوضى ، فمن واجبك أن تشجعي طفلك على القيام بذلك بأن توفر له الأوراق والأقلام والألوان ، وما إلى ذلك .. ولكن خصصي له مساحة محددة للقيام بتجاربه واختباراته فيها حتى تتجنبي الفوضى .

انتقدي العمل ولا تنتقدي النتيجة

153

إن طفلك عندما يقوم بتجاربه لا يعرف في الحقيقة.. ماذا يفعل ؟ لكنه يستمتع بما يعمله ، ويريد إشعار نفسه بإنجازه للأعمال كالكبار ، ولكن.. ماذا يكون موقفك تجاه ذلك ؟ ، إنه لا يفضل أن تتخذي دور المشجعة حيث إن وقت التشجيع لم يأت بعد ، كما أنه لا يجب أن تتخذي دور المحبطة ، ولكن اتركي طفلك يعمل ويلهو، وانتقدي العمل نفسه وليس النتيجة النهائية .. مثل: "هل تعتقد أنك ستقوم بخلط هذه الألوان جيداً؟" .. أو « ماذا تنوي عمله بهذه الأدوات؟».

لا تضعي قيوداً حول طفلك في هذه المرحلة

154

إن الرغبة في إثبات القدرة والكفاءة من خلال التجربة والعمل من الدوافع القوية للطفل في هذه المرحلة ، لذا لا ينبغي أن تمنعيه من ذلك حتى لا يشعر بالانكماش والفضل ، وفي نفس الوقت لا ينبغي أن تتركه يفسد أو يدمر أشياء من حوله ، وإنما وفري له بيئة آمنة للقيام بتجاربه وأعماله لإثبات مقدرته .





عندما يريد طفلك
تقديم المساعدة



أتيحي الفرص لطفلك لتجربة
الأشياء الجديدة

155

توقعي في هذا السن أن تسمعي كثيراً هذه العبارة "أستطيع أن أفعل ذلك"، أو "دعيني أقوم بهذا العمل" حيث إن طفلك يريد من ذلك إثبات المقدرة والكفاءة، فأتيحي له الفرص لذلك، مثل: مساعدتك في تسوية الفراش، أو القيام بالضغط على زر المصعد، أو مساعدتك في تقطيع الخضراوات.. وما إلى ذلك.



طفلة تساعد في إعداد الطعام .

دعي طفلك يجرب ولا تعبئي بالنتائج

156

إن إتمام العمل بنجاح لا ينبغي أن يكون هو هدفك من محاولة طفلك للتجربة، وإنما يجب أن تتركه يجرب ويمارس العمل بصرف النظر عن النتائج، فلا تحرميه من ذلك إلا في حالة توقعك الأضرار بسبب فشله في القيام بالعمل.

ضعي بعض القيود على مشاركة طفلك في العمل

157

إن مشاركة طفلك في العمل لا ينبغي أن تكون مطلقة بلا حدود، وإنما نظمي له أعمالاً معينة وأوقاتاً مناسبة للعمل.. مثل: "اليوم ستساعدني في غسل الملابس.. وغداً يمكنك مساعدتي في الطهي"، كما يمكنك أن تقولي أحياناً: "الآن أريد الانتهاء من هذا العمل بمفردي.. وبعدها أنتهي منه سأجعلك تساعدني في عمل آخر".

دعي طفلك يقوم بخدمة نفسه بنفسه متى أمكن ذلك

158

حاولي إيجاد وسائل تمكن طفلك من الاعتماد على نفسه في أداء بعض الأعمال بشكل آمن.. مثل: توفير إناء صغير لصب الماء والعصائر بدلاً من الإمساك بإناء كبير الحجم، ووفري له قاعدة خشبية مرتفعة ليقف عليها أمام حوض الماء ليقوم بغسل يديه بنفسه، كما يمكنك أن تتيحي له الفرصة كذلك ليتعلم نظام تشغيل وغلق جهاز التلفزيون دون مساعدة.. وهكذا.

ضعي روتيناً خاصاً لأعمال طفلك

159

إنه من الأفضل أن يخضع طفلك لروتين في الأنشطة اليومية حيث يساعده ذلك على الأداء الأفضل، فمثلاً: في كل صباح يجب اتباع نفس الخطوات،

مثل : تناول الإفطار على المائدة فى الساعة الثامنة ، ثم جمع الأطباق الفارغة استعداداً لغسلها بعد حوالي 20 دقيقة ، ثم غسل اليدين والأسنان .. وهكذا .

لا تتوتري بسبب رغبات طفلك فى مساعدتك

160

إن الطفل فى هذا السن يسعد بمشاركة الكبار فى أعمالهم ، فقد تسمع من طفلك عبارة: " دعيني أقوم بهذا العمل " عشرات المرات فى اليوم ، وهذا يحتاج منك إلى سعة صدر بحيث لا تصدي طفلك عن مساعدتك بشيء من العنف عندما لا يكون له دور فى المساعدة .. ففى هذه الحالة عبري له بوضوح وحزم عن رغبتك فى القيام بالعمل بنفسك .. مثل: " حبيبي .. دعني الآن أقوم بإعداد الطعام بنفسى ، فإنني لا أحتاج لمساعدتك " ، ويفضل أن توفرى له عملاً مناسباً يقوم به بالقرب منك .



الفضول المتزايد والقاء الأسئلة



كوني صبورة فى الاستماع لأسئلة طفلك والإجابة عليها

161

على الرغم من أن طفلك يدعى إمكانية قيامه بأشياء كثيرة كالكبار .. " أنا أستطيع عمل ذلك " إلا أنه يميل خلال هذه المرحلة إلى طرح أسئلة كثيرة تجعله يبدو فضولياً ترتبط بكل شيء من حوله ، مثل : " من أين يأتي المطر ؟ " .. " لماذا يجب أن أغسل أسناني ؟ " .. " هل تنام قطتي الصغيرة مثلنا ؟ " .. إلى آخره حيث إنه يريد بهذه الأسئلة إيجاد تفسير لأشياء وظواهر وأفعال صار يألف حدوثها فهو يريد جمع

معلومات إذ أنه لم يعد يكتفي بمجرد المشاهدة أو تقليد الكبار، وتكرار هذه الأسئلة قد يصيبك بصداغ، ولكن حاولي أن تكوني صبورة إلى أقصى درجة، وتجيبي على أغلب أسئلة طفلك فأنت بذلك تساعدينه على تقوية الدافع بداخله للتعلم والفهم الذي يكبر معه خلال سنوات التعليم الدراسي القادمة.

لا تجيبي طفلك بإجابات غير

صحيحة



إن طفلك عندما يلقي أسئلته المتكررة فإنه لا يريد عمل شيء معين فهو لا يريد سوى المعرفة ، فلا ينبغي أن تصديه عن ذلك بعبارة من مثل : " دعني الآن وشأني .. ألا تراني مشغولة" .. وإنما كوني أكثر لطفاً في مواجهته في حالة إلقائه للأسئلة في وقت غير مناسب ، كما ينبغي ألا تذكري له أية معلومات غير صحيحة .. فتأكدي أنه لن يسكت إذا لم تكن المعلومة مرضية ومقنعة له إذ أنه سيستمر غالباً في طرح المزيد من الأسئلة ، وفي حالة عدم معرفتك لإجابة ما أخبريه بذلك " حسناً .. إنني لست متأكدة من كيفية حدوث ذلك " حيث إن كثيراً من المعلومات التي تطرحينها على طفلك يلتقطها بجدية ، وربما تبقى في ذهنه لفترة طويلة ، لذلك ينبغي أن تكون معلومات صحيحة ودقيقة .

لا تتعجلي في الإجابة على

أسئلة طفلك



عندما تكونين منشغلة بأداء عمل ما لا تتعجلي في الإجابة عن أسئلة طفلك الفضولي ، وإنما يمكنك ببساطة تأجيل الإجابة .. مثل : " سوف أخبرك بحقيقة ذلك فيما بعد " حيث إنه يجب أن تنتهزي هذه الفرص التي يطرح فيها طفلك أسئلته ليس لتعليمه فحسب ، وإنما لتقوية الرابطة بينكما كذلك ، فعندما تظهرين له الاهتمام بما يسأل عنه فإن هذا يشعره بأنك هنا قريبة منه، وتشاركينه اهتماماته .



عندما يخرج طفلك عن السلوك اللائق



كوني مستعدة لمواجهة فضول طفلك عند زيارة مكان جديد

164

مثلما يحاول طفلك معرفة خبايا الأشياء من حوله بطرح الأسئلة ، فإنه يميل كذلك للعبث بما حوله من أشياء تبدو غريبة لمعرفة خباياها ، وهو يفعل ذلك دون إدراك منه بأنه يتصرف على نحو خاطئ ، وإنما يفعله لتلبية حاجته للمعرفة وجمع المعلومات ، لذا فإن من واجبك عند اصطحاب طفلك لمكان جديد غير معهود له كعيادة الطبيب ، أو محل تصفيف الشعر أن تلاحظي الأشياء التي حول طفلك والتي تستهويه أيضاً ، ويميل للعبث بها بحيث تحذرينه في الوقت المناسب من عدم المساس بها وإحداث فوضى بالمكان .

علمي طفلك احترام الملكية الخاصة

165

إن الطفل في سن الثالثة أو الرابعة من العمر لا يعرف كثيراً عما يسمى بالملكية الخاصة إذ أنه من المفروض أن تبدئي في تعليم طفلك احترام ملكية الآخرين من خلال نطاق الأسرة أولاً ، ثم يمتد ذلك إلى نطاق المجتمع حيث إنه قد يرى شخصاً في مكان ما يمسك بشيء ما ، وقد يتساءل في نفسه : " لماذا لا يحق لي الإمساك بهذا الشيء ؟ " فمثلما وضعتِ حدوداً للملكية الخاصة في بيتك .. مثل : " لا ينبغي أن تعبت بكتب أخيك " ، فإنك يجب أن تعلميه كذلك نفس الشيء من خلال العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة .

علمي طفلك .. مبدأ الاستئذان

فى سن الثالثة أو الرابعة يمكنك أن تعلمي طفلك الأخذ بمبدأ الاستئذان .. أو السماح له بفحص ، أو الإمساك بشيء يخضع للملكية الآخرين .. مثل : "إننا هنا فى منزل جارتنا ، ولا يجب أن تمسك بشيء لا يخصك .. وإذا أردت ذلك فيجب أن تستأذن مني أولاً" ، ومع تكرار هذا الدرس الذى يؤكد على ضرورة احترام الملكية الخاصة للآخرين سيعتاد طفلك تدريجياً على الأخذ بمبدأ الاستئذان ، ويمكن له مع بلوغ سن الخامسة من العمر أن يتعلم اللجوء للاستئذان مباشرة من صاحب الملكية الخاصة .

اجعلي طفلك يشارك فى تحمل مسئولية الفوضى

استكمالاً لدرس احترام الملكية الخاصة للغير ، فإنه يجب أن يتحمل طفلك كذلك جزءاً من مسؤولية الفوضى التى أحدثها إذا لم يحترم الملكية الخاصة للغير ، وبدأ يعبت بما لا يخصه محدثاً فوضى فى المكان.. دعينا نفترض أنه عند زيارة جارتك اندفع طفلك تجاه المكتبة وراح يبعثر الكتب والمجلات الموجودة بها .. فإنه من واجبك فى هذه الحالة أن تجعلي طفلك يشارك فى إعادة تنظيم المكتبة كما كانت عليه حيث إنه بذلك يتعلم باقى الدرس ، وهو ضرورة إعادة الملكية الخاصة للغير إلى حالتها الأولى .

لا تثوري فى وجه طفلك ، وإنما اعلمي على تصحيح الخطأ

إن إحساسك بالغضب أو الحرج بسبب خروج طفلك عن اللياقة إحساس عادي ولكن لا يجب أن تجعلي تركيزك منصباً على هذه الناحية ، وإنما اهتمي

بالتركيز على الخطأ الذي ارتكبه طفلك وتصحيح الضرر الذي أوقعه .. مثل :
كيف يمكن إزالة الأوساخ التي تركها طفلك على الحائط ؟ .. وبعد ذلك حولي
الموقف إلى درس لتعليم طفلك ، وإرشاده بحيث لا يتكرر الخطأ مرة أخرى ، أما
عقاب الطفل أو تعنيفه فلن يفيد بشيء في مثل هذه المواقف .

لا تتوقفي عن اصطحاب طفلك للأماكن العامة

169

هل يعني لجوء طفلك لسلوك غير لائق في الأماكن العامة ، أو تعديه أحياناً
على الملكية الخاصة للآخرين أن تتوقفي عن اصطحابه لتلك الأماكن ؟ ، إنه
كان من الممكن أن تفعل ذلك عندما كان طفلك في عمر عامين ، أما في الوقت
الحالي فإنه ليس من المفضل أن تحرميه من رغبته في الاستكشاف ومعرفة خبايا
الأشياء ولكن وفري له ذلك تحت إشرافك حيث إن طفلك عادة ما يستجيب
تدريجياً لإرشادك وتوجيهك له لكن وجودك إلى جانبه في تلك الأماكن لا يزال
أمراً ضرورياً ، فلا ينبغي أن يغيب عن نظرك ولو لفترة قصيرة .

لا تعتقدي أنك أم غير كفاء بسبب تصرفات طفلك غير اللائقة

170

إنه لا ينبغي أن تتهمي نفسك بالتقصير في العناية بطفلك ، وتعليمه في حالة
خروجه عن السلوك اللائق أحياناً في الأماكن العامة طالما أنك تقومين بتوجيهه
وإرشاده .. فاسألي نفسك: هل وضعت له محاذير كافية ؟ ، هل قمت بتعليمه
ماهية الملكية الخاصة للآخرين ؟ ، هل اهتممت بملاحظته ؟ .. إن طفلك في هذا
السن يتميز بفضول طبيعي يدفعه أحياناً للوقوع في أخطاء رغم توجيهك له ..
فهو طفل طبيعي تماماً .



كيف تتعاملين مع إحساس طفلك بالخوف؟



اشرحي لطفلك معنى التخيل

171

فى هذا السن لا يفرق الطفل جيداً بين الحقيقة والخيال ، لذا فإنه قد يعاني من الإحساس بالخوف .. فمثلاً : قد يخشى الذهاب لفرشه فى المساء لاعتقاده بوجود وحش أو شرير داخل دولاب ملابسه ، كما أنه قد يتصور أن الوحش الذى رآه فى الفيلم السينمائى قد يهاجمه فى الظلام ، فمن واجبك أن تشرحي له : أن ليس كل ما يراه أو يسمع عنه هو شيء حقيقي .. فهناك أشياء من تصورنا وتخيلنا ، فتحدثي له عن أحلامه : "أين ترى هذه الأحلام؟" إنها تكمن فى العقل، فهي من تصورنا وتخيلنا ، لكننا لا نجدها فى الواقع.

شاركي طفلك فى تخيله

172

فقولى له مثلاً : "إنى أتصور أشياء مثلك .. فعندما أسمع صوتاً ولا أعرف مصدره فإن خيالى يقودنى لرسم صورة عنه .. قد تكون مخيفة ، أو تكون غير ذلك" ، ثم قولى له : "هل تأتيك صور مخيفة أحياناً؟" .. إن الطفل عندما يجدك تشاركيه تخيله يشعر بأن التخيل شيء عادى لكنه يختلف عن الواقع الذى نعيشه .

كوّنى قصة خيالية بمشاركة طفلك

173

إن طفلك يشعر بشيء من الأمان ويتبدد خوفه عندما يشاركك تكوين قصة

خيالية وهو ما يؤكد له المقصود بالتخيل ، فقد يمكنك مثلاً : أن تجعله يشاركك في تكوين قصة خيالية عن الحيوانات التي رآها في حديقة الحيوان .. مثل : "لقد خرج الفيل من قفصه للتمشية" .. ثم تستديري نحوه قائلة : "إلى أين ذهب الفيل ؟" ، ثم دعيه يستكمل معك تكوين القصة الخيالية وبعد الانتهاء يمكنك أن تقولي له : "لقد استطعنا تكوين قصة في خيالنا عن الفيل .. إن كلاً منا يتمتع بخيال خصب" .

ناقشي موضوع الأشباح أو الوحوش مع طفلك لطمانته

174

دعينا نفترض أن طفلك يخشى من الذهاب لفراش نومه لاعتقاده بوجود وحش ، أو شبح مختبئ تحت الفراش .. ففي هذه الحالة عالجي هذه المشكلة بشكل واقعي .. مثل : "لا يمكن أن يختبئ وحش تحت السرير" ، ومن المتوقع أن يصير طفلك على ذلك قائلاً : "كلا .. يوجد شبح" في هذه الحالة قولي له : "إذا .. هيا نذهب معاً لننظر تحت السرير ، وتبين مدى صحة ذلك" ، وعندما تصلين إلى هناك قولي : "انظر لا يوجد شبح .. إنه شيء في خيالك .. مثل القصة التي كوناها من خيالنا" .

وفري بيئة آمنة لطفلك

175

اجعلي هناك بعض الضوء الخافت أثناء الليل .. واجعلي باب حجرة نوم طفلك مفتوحاً .. كما يمكنك وضع لعبة مفضلة له في فراشه لطمانته .. مثل: لعبة على شكل حيوان .. ويمكنك كذلك أن تقولي له شيئاً من هذا القبيل : "انظر إن الفيل سوف ينام إلى جوارك ، فلن يجروء شبح على الاقتراب من حجرة نومك في وجوده" .

علمي طفلك أن يحمي نفسه

176

بالإضافة لإعطاء طفلك درسًا عن الخيال ، وكيف أنه يتواجد في عقولنا فقط ؟ .. علميه أيضًا أن يحمي نفسه عندما يشعر أحيانًا بالأشباح أو الوحوش تربص به حيث يمكنك أن تقولي له مثلاً : " إن أبي علمني عندما كنت صغيرة أن ألبأ إلى عمل ضجيج ، أو صوت مرتفع لإخافة الوحش وإبعاده عني " ، وعندما يستجيب طفلك استطردي قائلة : " لقد نجحت هذه الحيلة في إبعاد الأشباح عني " إذ أن طفلك عندما يتعلم.. كيف يحمي نفسه ؟ فإنه بذلك يبني شعورًا بالأمان يظل يلزمه على مدار سنواته التالية .

لا تسخري من طفلك الخائف

177

لا تقولي لطفلك أشياء من هذا القبيل تجاه إحساسه بالخوف من الأشباح ، أو الأشياء الوهمية: " يالك من ساذج ! " .. " إنك حقًا طفل أبله " ، فلا بد أن تحترمي إحساس طفلك بالخوف مهما كان مصدره ، وتساعديه في التغلب عليه .. مثل: " إنني أرى أنك خائف من الأشباح .. لكنني لا أرى لهم وجودًا .. لما لا تأتي معي وننظر تحت الفراش " إذ أنك عندما تناقشين طفلك على هذا النحو سيساعده ذلك في تبيد شعوره بالخوف .. أما عندما تسخرين من شعوره فإن ذلك لن يبده خوفه ، وإنما يزيد من معاناته ويبقيه وحيدًا دون مساعدة .

لا تعطي أهمية زائدة لإحساس طفلك بالخوف

178

إن إظهارك اهتمام زائد تجاه إحساس طفلك بالخوف أمر غير مرغوب ، فليس من المفضل كذلك أن تدعيه ينام إلى جوارك ليبعد عن الأشباح التي يتصورها ، كما لا ينبغي أن تنشري خبر إحساسه بالخوف للأصدقاء أو للأقارب ، وإنما يجب أن تعتبري أن هذا الإحساس حدث عادي يمر به كثير من الأطفال في هذا السن ، فلا يحتاج منك سوى المساعدة والتوضيح .



طفلك ما بين الرابعة

والخامسة والنصف من عمره



- الإحساس بامتلاك القوة:

ابتداءً من بلوغ طفلك الرابعة من العمر ستلاحظين حدوث تغير ملحوظ في سلوكه حيث يقل اعتماده عليك وتقل كذلك رغبته في مشاركتك العمل ، وفي إظهاره لقدرته على عمل أشياء الكبار إذ أنه الآن يشعر بامتلاك القوة والقدرة على العمل المنفصل بعدما استطاع خلال المرحلة السابقة استكشاف جوانب عديدة من ذاته ومهاراته وخاض تجارب مختلفة ، فمن واجبك تجاه ذلك التغير أن تسانديه ولا تحبطيه ، ولكن مع ضرورة وضع ضوابط لإحساس طفلك بامتلاك القوة والقدرة ، وفي هذا الجزء سوف تعرفين ما ينبغي عليك عمله عندما يريد طفلك تحمل مسؤولية القيام ببعض الأعمال بدافع إحساسه بامتلاك القوة ، فقد يقول طفلك لنفسه: " لقد أصبحت الآن طفلاً كبيراً ، ولا أريد لأحد أن يخبرني بما ينبغي أن أفعل " ، لقد أصبح بداخلك إحساس بأنه قادر على تحمل مسؤولية القيام بأعماله بطريقته الخاصة ودون الاعتماد على الآخرين، فأصبح بالتالي لا يكتثرت كثيراً بما قد تمليه عليه من إرشادات حيث إنه عندما يتسلق الشجرة في الحديقة وتوجهينه إلى ضرورة الالتزام بالحدز فإنه قد يضحك بشيء من السخرية فهو يعرف تماماً ما يفعله إذ أنه كان يستأذن في المرحلة السابقة منك للسماح له بالذهاب إلى جاره ليلعب معه ، لكنك في هذه المرحلة قد تقاجئين بقوله : "إني ذاهب للعب مع عصام " ، فهو يريد الآن الشعور بالمسؤولية تجاه تصرفاته ، كما أن إحساس طفلك بامتلاك القوة يجعله يميل كذلك خلال هذه المرحلة إلى العنف البدني ، فقد يميل مثلاً: لقذف الرمال على شاطئ البحر

فى وجه صديقه أو أخيه ، أو قد تجيئك دعوة من المدرسة لمناقشة مسألة تعديه بالضرب على صديق له .. إلى آخره من الأمثلة ، فكيف تتعاملين مع هذه التغيرات التى تعد طبيعية خلال هذه المرحلة من نمو طفلك ؟ ، وفضلاً عن ذلك ، فإن إحساس الطفل فى هذا السن بالاستقلال وامتلاك السلطة والقوة قد يدفعه أحياناً للسرقة أو لأخذ حاجات الغير ، لكنه فى الحقيقة لا يفعل ذلك لمجرد السرقة التى قد لا يعرف معناها ، وإنما لأنه يريد الشعور بحرية التصرف ، وهذا الأمر يحتاج كذلك من الأم معاملة خاصة لوقف هذا السلوك الذى قد يبيديه بعض الأطفال بدون اكتراث .. دعينا نعرف كيف تتعاملين مع هذه التصرفات والسلوكيات التى تطرأ على هذه المرحلة من عمر طفلك ؟ .



عندما يتصرف طفلك على نحو مستقل مستتغراً القوة



احترمي رغبة طفلك فى التصرف باستقلالية



لا ينبغي أن تحرمي طفلك من الإحساس باستقلاليتة وقدرته على تحمل مسؤولية أفعاله ، كما أنه لا ينبغي أن تتركه يتصرف بشكل مستقل تماماً غير خاضع للمراقبة والتوجيه حيث يجب أن تشعره بثقتك فى أفعاله ، فمثلاً : عندما يرفض طفلك الذهاب لفراش النوم فى ميعاده المعتاد يمكنك قول شيء من هذا القبيل : "لقد كنت أود أن تذهب إلى فراشك ، ولكن طالما أنك صرت مسؤولاً عن نفسك ، فسوف أترك لك الحرية فى ذلك ، وإنى واثقة من أنك سوف تعتني بنفسك جيداً".

امنح طفلك حرية الاختيار

180

من أفضل الوسائل لتدعيم إحساس طفلك بالسلطة أن تمنحيه أكثر من اختيار .. ولكن اجعلي اختياراتك دائماً متوافقة في نفس الوقت مع رغبتك ، وبالتالي فإن اختياره في جميع الأحوال سيكون موافقاً لك .. فمثلاً قد تقولين له: " هل تريد ارتداء البيجامة قبل حكاية قبل النوم أم بعدها؟" .. ففي الحالتين سيكون طفلك مستعداً لفترة الخلود إلى النوم .

ضعي حدوداً معقولة لسلوكيات طفلك

181

دعي طفلك يدرك أنه يتمتع بالقوة وحرية التصرف ، ولكن في حدود معقولة مناسبة لا ينبغي تجاوزها ، فقد تقولين له : " إن لك حرية الاختيار في تحديد موعد الذهاب للنوم ، فهل تفضل أن يكون في الثامنة والنصف مساءً أم في التاسعة إلا الربع مساءً؟" ، وبذلك يشعر طفلك بأنه يمتلك السلطة والحرية ، ولكن دون حدود معينة .

انتبهي : طفلك لا يقصد أن يتحداك

182

إن ميل الطفل في الرابعة من العمر لإظهار السلطة والقوة لا ينبغي أن يفهم منه أنه يريد تحدي أمه عندما يريد أن يكون رئيس نفسه ، وغير مكترث برغبة أمه .. وإنما هو يفعل ذلك ؛ لأنه يمر بمرحلة نمو شعوري تجعله يميل لأن يصبح أمام نفسه قوياً ، ومن واجبك في هذه الحالة أن تحترمي هذه الرغبة بداخله ، ولكن في نفس الوقت يجب أن تضعي لها حدوداً ، ولا ينبغي كذلك أن تحاولي إثبات أنك الطرف الأقوى دائماً بمحاولة قهر طفلك ؛ لأن ذلك يجعله ينشأ بشخصية ضعيفة غير معتر بنفسه .



كيف تتعاملين مع طفلك عندما يكذب أو يأخذ حاجات الغير؟



ساعدي طفلك على إرجاع الشيء الذي أخذه دون وجه حق

183

قد تصطحبين طفلك إلى المتجر (السوبر ماركت) ، ويمد يده لأخذ قطعة حلوى من أحد الأرفف دون أن تلحظي ذلك لكنك تعرفين بالأمر بعد عودتك للمنزل ، وعندما تسألينه عن ذلك فإنه عادة ما يكذب، فقد يقول : " لقد وجدته في جيبى .. لا أعرف " .

إن أول درس يجب أن تعلميه لطفلك عندما يأخذ شيئاً دون وجه حق هو إرجاع هذا الشيء على الفور .. مثل : " سوف أذهب معك إلى المتجر لإرجاع قطعة الحلوى " .. ثم أخبري طفلك بالخطوة القادمة : " سوف تعطيها للبائع وتدفع له ثمنها " . فلو افترضنا أن طفلك لا يملك مالاً قد ادخره من مصروفه اجعليه يقوم بأي عمل بالمنزل ليقترض منك مالاً لدفعه ، ولا بد أن تتم هذه الخطوة بسرعة حتى لو افترضنا أن طفلك قد تناول نصف الحلوى حيث إن طفلك بذلك يتعلم درسين ، الأول : هو أن الحصول على أي شيء يكون مقابل مال .. والثاني : هو أن هذا المال الذي نمتلكه يأتي إلينا من خلال العمل .

علمي طفلك .. أن يكون صريحاً معك

184

عندما يكذب عليك طفلك ، مثل : " لا أعرف .. من أين جاءت قطعة الحلوى؟ " ، فلا بد أن تستكملي الدرس بحثّه على أن يكون صريحاً معك .. مثل : " إن أهم شيء يجب أن تتعلمه هو أن تكون صريحاً معي .. فلا بد أن أكون واثقة في صحة ما تقوله .. إنك عندما تقول لي الصراحة فإنني أستطيع مساعدتك ، وإصلاح أي خطأ قد ترتكبه " ، ولكن من الضروري لكي يتعلم طفلك الصراحة أن تكوني نموذجاً لذلك .. فلا ينبغي أن تبرري أي حدث أمامه باللجوء للكذب .

العنف لن يفيد

185

لا بد أن تتجنبي الميل للعنف ، أو الضرب تجاه طفلك عندما يأخذ شيئاً ليس من حقه أو عندما يكذب .. فالعنف لا يُعلم شيئاً ، وإنما استمري في دور المعلمة والموجهة مع ضرورة التأكد من أن طفلك يفهم ويستوعب الدرس جيداً إذ أنك قد تحذرين طفلك من أخذ شيء لا يخصه من شخص آخر إلا أنه قد يعتبر أن المتجر ليس شخصاً آخر ، وربما يعتقد أن البضائع المعروضة على الأرفف متاحة للجميع .

لا تصنفي طفلك على أنه كاذب أو سارق

186

إنه من الخطأ أن تعتبري أن سلوك طفلك في هذا السن الخارج عن اللياقة والذي يدفعه أحياناً للكذب ، أو للسرقة سلوكاً ملتصقاً بشخصيته حيث لا يجوز أن تصنفيه على أنه كاذب أو سارق وذلك لأن الطفل في هذا السن لا يدرك تماماً معنى السرقة ، ولا يعي تماماً معنى الكذب .. وعندما يتكرر وصفه بإحدى هاتين الصفتين فإنه يشب معتقداً أن به خطأ ما في شخصيته .



النشاط الزائد لطفلك وتعرضه للإصابة والحوادث



اشرح لطفلك أهمية تنظيم الوقت، والاهتمام بالراحة

187

فى هذا السن يزداد نشاط الطفل بدرجة كبيرة بعدما صار يتمتع بنشاط بدنى مرتفع يمكنه من الجري والتسلق ودفع الأشياء .. حيث إنه يريد من خلال استخدام مهاراته البدنية استكشاف ، وممارسة المزيد من الأنشطة والأشياء من حوله ، فقد تجدينه يحفر فى الطين فى الحديقة بحثاً عن الديدان الصغيرة ، ثم يتسلق شجرة ، ثم يذهب للاختباء فى حظيرة الدواجن .. إنه فى حالة نشاط واستكشاف دائم ، وهذا قد يعرضه للإصابة ، وأمام ذلك التغير الملحوظ فى سلوكه ينبغي أن تستمري فى تعليمه وإرشاده ، مثل : " إن الكبار يأخذون راحة من عملهم .. ويخصصون أوقاتاً للاسترخاء وأخرى للنوم .. وأخرى لتناول الطعام " ، وفى نفس الوقت ضعي له حدوداً للالتزام بها ، مثل : " إذا لم تأت على الفور عندما أناديك فلن تخرج للعب فى فترة بعد الظهر " ، ولكن لا ينبغي أن تبدئي بالعقاب ، وإنما اجعليه يأتي دائماً فى المؤخرة - كما فى العبارة السابقة .

اشرح لطفلك طريقة تفادي الحوادث

188

عندما يتعرض طفلك للإصابة بسبب نشاطه الحركي الزائد كحدوث قطع ، أو جرح ابديء بعلاج الإصابة أولاً ، ثم اشرح له كيفية تفادي الإصابات فى

المرّة القادمة .. مثل : "إنه لم يكن من الصحيح أن تقوم بتسلق تلك الشجرة.. إن ذلك يعرضك لخطر السقوط .. إذا أردت أن تستكشف ما يوجد بأعلى الشجرة فلتطلب مساعدتي .. حيث إنه يمكنك ذلك باستخدام سلم مرتفع".

أشدي بقدرة طفلك على الاعتناء بنفسه

189

قد تسمعين من طفلك هذه العبارة: "لا أحتاج لأية مساعدة .. أستطيع عمل ذلك بنفسى"، ولكن فى الحقيقة يجب أن يكون نشاط طفلك تحت الملاحظة حيث إنه يحتاج دائماً للإشراف والتوجيه ، وفى نفس الوقت يجب عليك أن تشيدي بقدراته .. مثل : "لقد استطعت بالفعل تسلق هذه الشجرة بمهارة"، أو "لم أكن أعرف أنك بمثل هذه المهارة"، ولكن فى نفس الوقت يجب أن تجعله يعرف ما هو يمثل خطراً حقيقياً ، وأن تمنع به حزم عن المجازفة، مثل : "لا تعبر هذا الطريق المزدحم بمفردك .. توقف فى الحال".

لا تبالغي فى حماية طفلك

190

إن طفلك فى هذا السن يمكنه أن يتعلم ويستوعب الدرس دون ترهيب ، فلا تشعريه دائماً بأن الأخطار تحيط به من كل جانب ، وأنه لا بد أن يتوخى مزيداً من الحذر أو أن يظل فى حمايتك ، وإنما شجعيه على القيام بالأعمال التى ترينها أمانة إلى حد كبير مع تعليمه كيفية توفير الحماية لنفسه .





طفلك ما بين الخامسة والسادسة والنصف من عمره



- مرحلة السيطرة على النفس ، والتعاطف مع الآخرين :

من أبرز ما يميز الطفل خلال هذه المرحلة العمرية هو بداية السيطرة على النفس (بمعنى) إدراك الخطأ والصواب ، ودفع النفس للتمسك بالصواب والابتعاد عن الخطأ ، وكذلك الإحساس بالتعاطف مع الآخرين ، والقدرة على إدراك مشاعرهم فالطفل يحاول الالتزام بالسلوك الصحيح ليس بدافع إرضاء أمه التي توجهه لذلك ، وإنما لاعتقاده بأنه يفعل الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله حيث إن الطفل قد يبدأ في الالتزام بمواعيد نوم ثابتة ؛ لأنه يعرف أن جسمه يحتاج للراحة ولعدد معين من ساعات النوم ، كما يظهر تعاطفه تجاه الآخرين بما في ذلك الطيور والحيوانات الأليفة ، فقد يبدأ في الاهتمام بتقديم طعام لقط أليف ، وربما يود التبرع بشيء من ملابسه لكساء طفل فقير في فصل الشتاء ، ولكن في نفس الوقت قد يدفع اعتزاز الطفل بنفسه ورغبته في الاستقلالية في هذه المرحلة إلى الوقوع في أخطاء وعصيان أوامر الأم وإرشاداتها ، وربما يبرر ذلك باللجوء إلى الكذب.. فكيف تتعاملين مع هذه التغيرات السلوكية المميزة لهذه المرحلة ؟ .. دعينا نعرف ذلك .





عندما يتصرف طفلك على نحو حميد



قدري سلوك طفلك وامتدحي عمله

191

عندما يحاول طفلك أن يكون طفلاً جيداً ومحبباً للآخرين ، ومتعاطفاً مع من حوله لا بد أن تشجعي هذا السلوك .. مثل : "لقد أحسنت صنعاً يا حبيبي.. إنني أقدر ما تقوم به" ، وحاولي أن تكوني محددة في ذلك .. مثل : "إنني أقدر صراحتك" ، أو "إنني أقدر سلوكك المهدب عندما تشكر الآخرين بقولك : "شكراً لك" .

عندما تقعين في خطأ عبري لطفلك عن أسفك

192

إن الكبار يقعون أحياناً في أخطاء .. فعندما تقعين في خطأ اشرحي لطفلك سبب ذلك ، وكيفية تفاديه في المرة القادمة .. فمثلاً : "لقد قدت السيارة بسرعة زائدة .. وحصلت على مخالفة مرورية .. في المرة القادمة سأنتبه لذلك ، وأضع عيني على مؤشر السرعة حتى لا يتكرر الخطأ" .. إن هذا الشرح والتوضيح لأخطاء الكبار ، والشروع في العدول عنها يجعل طفلك يتنبه لإمكانية وقوع أي إنسان في الخطأ .. ولكن من المهم أن يعرف سبب خطئه ويعدل عنه ، ويلتزم بالسلوك القويم .

كوني نموذجاً للسلوك الجيد أمام طفلك

193

لكي يأخذ طفلك بالسلوك الجيد ، ويستمر عليه لابد أن تكوني قدوة له ، فإذا قلت لطفلك شيئاً وفعلت شيئاً آخر ، فتوقعي أن يفعل طفلك مثلك ، ولكن لا يعني ذلك أن تكوني مثالية تماماً أمام طفلك ؛ لأننا جميعاً معرضون للوقوع في أخطاء ، فعندما تعين في خطأ انتهزي تلك الفرصة لإعطاء طفلك درساً في كيفية تصحيحه .

عندما تضطرين للكذب على طفلك اشرحي له السبب فيما بعد

194

الأطفال يعرفون عادة صحة ما يقوله آباؤهم ويمكنهم معرفة الكذب ، فليس من اللائق أن تكذبي على طفلك ولكن إذا وقعت في ذلك الخطأ فلتحاولي شرح الأسباب .. فمثلاً : إذا وعدت طفلك بالذهاب إلى المتنزه ، ولم تفِ بوعدك فاشرحي له السبب .. مثل : " لقد وعدتك بالذهاب للمتزه لكنني مشغولة للغاية حيث إن أمامي أعمالاً كثيرة علي القيام بها .. لقد اضطرت أن أقول لك ذلك حتى أضطرك للتوقف عن الشغب والصياح .. لكنني سوف أقول لك الحقيقة في المرة القادمة " ، لكنه ليس من الممكن أن تستمري في الكذب على طفلك ، وإلا فإنه لن يتق فيما تقولينه .





التعاطف مع الآخرين



شجعي طفلك على أن يكون رحيماً بالآخرين

195

فى هذا السن تبدأ مشاعر الطفل فى النمو حيث يصير أكثر تقديرًا لمشاعر الآخرين بما فى ذلك الطيور والحيوانات الأليفة ، ومن واجبك فى هذه المرحلة أن تشجعي طفلك على ذلك .. دعينا نفترض أن فراشة دخلت إلى منزلك .. وأنها حتمًا ستموت إذا لم تتيح لها الفرصة للخروج والانطلاق مرة أخرى .. فيمكنك حينها أن تقولي لطفلك عن هذا الحدث شيئاً من هذا القبيل : "أعتقد أن الفراشة خائفة ، وأنها ستموت إذا لم نخرجها من البيت .. لمَ لا تحاول ذلك؟ .. أعتقد أن ذلك سيبدد خوفها" ، وعلمي طفلك كذلك الترحاب بالآخرين والعمل على إراحتهم .. فعندما يزوره صديق حفزيه على أن يقدم له مشروباً أو حلوى .. فاطلبي منه أن يسأل صديقه : "هل تريد كوباً من العصير الذى أعدته أمي؟"

أظهري رد فعلك بشكل واضح تجاه مشاعر طفلك

196

إنه لابد كذلك أن تساعد طفلك على إدراك المشاعر المختلفة كالفرح والغضب والحجل .. فقد تقولين لطفلك فى يوم ما : "أعتقد أنك تشعر بالغضب اليوم" ، وحفزيه على أن يتحدث ويعبر عن سبب إحساسه بالضيق من وجهة نظره ، وعليك أن تحترمي هذا الشعور .. مثل : "عموماً أعتقد أنني أستطيع أن أزيح عنك هذا الشعور .. سوف أساعدك"

لا تعترضني على مشاعر طفلك

197

عندما يعبر طفلك عن شعوره فإنه من الخطأ تماماً أن تقللي من أهمية ما يقوله .. مثل : "إن ذلك الموقف لا يستدعي الغضب .. يا لك من طفل ساذج !" ، ولكن قللي له شيئاً من هذا القبيل : "إني أقدر ما تقوله وما تشعر به .. وسوف أساعدك في التغلب على ما يضايقك" .



كيف تتصرفين مع طفلك عندما يعصي أوامرک ؟



شجعي طفلك على قول الحقيقة

198

في هذا السن قد تلاحظين أن طفلك قد يعصي أوامرك ، ويلجأ للكذب لتبرير أخطائه .. فعلى سبيل المثال: قد تحذرينه من تجنب اللعب بأعواد الكبريت لكنه لا يستمع لنصيحتك ويكذب عليك .. وقد تقولين له لا تغادر المنزل لكنه يغادره، ويظهر على وجهه علامات الكذب ، في هذه الحالات شجعي طفلك على قول الحقيقة ، مثل : "عندما تخبرني بالحقيقة فسوف أساعدك ، وألبي طلباتك .. أما عندما تكذب فسوف أتخلى عن مساعدتك، ولتتحمل بمفردك مسؤولية أخطائك" ، فعندما يأخذ طفلك قطع الحلوى دون علمك .. يمكنك أن تقول له: "إذا استأذنت مني فسوف أرشدك إلى مكانها الذي خبأتها فيه .. أما إذا لم تخبرني فسوف أحرمك من الحصول عليها في اليوم التالي" .

قولي لطفلك .. "لماذا" بدلاً من الاكتفاء بقول : "لا"

199

عندما تحذرين طفلك من عمل شيء معين يحمل شيئاً من الخطر ، فاشرحي له سبب تحذيرك حتى يقتنع به ، ولا يلجأ للكذب حيث إن كثيراً من الأطفال في سن الخامسة يستهويهم أعمال النار كإشعال أعواد الكبريت ، فلذلك بدلاً من الاكتفاء بتحذير طفلك من اللعب بأعواد الكبريت اشرحي له الخطورة المتوقعة ، فوضحي له في مكان مناسب ، مثل : عند الشواء في الخلاء.. كيف أن الهواء يزيد النار اشتعالاً ؟ ، وهو ما يمثل خطراً عليه إذا أشعل عود كبريت ، وكيف أن النار تمتد وتلتهم ما حولها ؟ .

اشرحي لطفلك معنى الإحساس بالذنب

200

الإحساس بالذنب من المشاعر الجديدة غير المألوفة لطفلك في هذا السن.. فساعدية على إدراك هذا الشعور حتى لا يفعل شيئاً قد حذرتيه منه فيلجأ للكذب حيث يمكنك أن تسأليه مثلاً : "عندما تشعل عود كبريت .. فيماذا تشعر؟ .. هل تشعر بشيء مختلف؟" ، وعندما يومئ برأسه أسأليه : "أين يوجد هذا الشعور؟" .. ثم قولي له : "إنه الشعور بالذنب .. إنه يحدث لي كذلك عندما أفعل شيئاً ليس من المفروض أن أفعله .. إنه يجعلني غير مرتاحة خوفاً من أن يكشف أمري .. إنه بمثابة إنذار للعدول عن الخطأ ، كما أنه يجب أن يدفعك هذا الشعور للعدول عن الخطأ حتى تشعر بالارتياح تجاه نفسك" .

كوني حازمة مع طفلك

201

عندما يكرر طفلك الكذب ، ويرتكب فعلاً قد حذرتيه من ارتكابه كوني حازمة، وأظهري له ميلك للعقاب .. مثل : "إذا كذبت عليّ فإنني لا أستطيع أن أثق بك.. وسوف أجعلك محبوباً بالمنزل .. ولن ألبّي لك رغباتك" .

كوني نموذجاً جيداً لطفلك

دائماً قولي لطفلك الحقيقة حتى وإن كانت على غير ما يرضاه .. فمثلاً: عندما لا يرغب طفلك في البقاء في المنزل مع جليسة الأطفال لا تراوغينه ولا تكذبي عليه، وإنما يمكنك أن تقولي له بصراحة: "إنني لا بد أن أذهب إلى عملي.. ولا بد لك من أن تبقى مع جليسة الأطفال"، وعندما يتمسك بك طفلك ويود أن تبقى إلى جواره يمكنك أن تقولي له: "إنني سوف أذهب إلى عملي، وسوف أعود في الساعة الثالثة بعد الظهر .. وسوف نعمل سوياً شيئاً تحبه" حيث إن هذه الطريقة تجعل الطفل يعتاد على قول الحقيقة مثلما تفعل أمه، وتجعله يتقبل الأشياء التي لا يرضاهم: لأنك قمتِ بربط هذا الشيء، وهو الذهاب إلى العمل بشيء ممتع للطفل سوف يتحقق بعد عودتك من العمل .



طفلك في مراحل عمرية مختلفة



- مشاكل عامة تواجهك في التعامل مع طفلك :

إن بعض الصعوبات التي قد تواجهك في التعامل مع طفلك لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة، مثل: الإحساس بالغيرة من قدوم مولود جديد حيث إن هذا الإحساس يتولد في نفس الطفل منذ عمر بضعة أشهر، ومثل: الخوف من الذهاب للطبيب، فعادة ما يخاف الأطفال الصغار عموماً من هذه التجربة خاصة زيارة طبيب الأسنان، وغير ذلك من الصعوبات التي تواجهينها، وفي هذا الجزء نقدم نماذج لتلك الموضوعات العامة، وكيفية التعامل معها على أسس سليمة .



كيف تتعاملين مع إحساس طفلك بالغيرة من المولود الجديد ؟



أخبري طفلك بقدوم مولود جديد في الوقت المناسب

203

إنه لمن الضروري أن تخبري طفلك بقدوم مولود جديد (أخ ، أو أخت) قبل أن يفاجأ بقدومه ، وأن تخبريه بذلك بشكل مباشر وذلك في الوقت الذي يظهر خلاله الحمل بوضوح (أي بروز البطن) لقد وجد أن غيرة الطفل من المولود الجديد تكون أشد إذا ما فوجئ بقدومه ، أو إذا ما أدرك بيديته هذا الخبر بشكل غير مباشر كأن يلاحظ المحيطين به يجعلونه سرًا يحاولون إخفاءه عنه .

كيف تتحدثين لطفلك عن نبا قدوم مولود جديد ، أو ضيف جديد للأسرة؟

204

اجعلي إعلان هذا النبا يتم بهدوء وأسلوب بسيط .. فيمكنك أن تقولي له: "سيأتي مولود جديد لأسرتنا ليعيش معنا ويشاركنا حياتنا" ، ثم استطردى بسرعة قائلة : " وذلك لن يؤثر بالطبع على مقدار الحب ، أو الاهتمام الذي تحظى به " حيث إن هذا الاستطراد السريع يجب مباشرة على خاطر الذي قد يتبادر إلى ذهن الطفل فيما يتعلق بهذه الناحية ، وإذا كان طفلك كبيراً نسبياً (في سن الالتحاق بالمدرسة) يمكنك أن تعديه نفسياً لاستقبال هذا الضيف الجديد ، وتقاومي إحساسه بالغيرة منه أو الكراهية تجاهه ، وذلك بأن تجعليه على بينة بمراحل نمو الجنين بالتحدث إليه عن ذلك ، وبعرض الصور الخاصة بالجنين داخل الرحم عليه ، ولا مانع أيضاً من أن تصطحبيه معك إلى الطبيب

المباشرة للحمل ، وامنحيه الفرصة ليسمع دقات قلب الجنين ، أو يشاهد صورته داخل الرحم من خلال التصوير بالأشعة التليفزيونية (الموجات فوق الصوتية) متى سمح الأمر بذلك ، وحاولي أيضاً أن يكون طفلك قريباً منك أثناء مرحلة الولادة ليكون على بينة بهذا الحدث المهم ، ويكون من ضمن المستقبلين للضيف الجديد .

عندما يعبر طفلك عن غيرته بالتمرد عليك

205

توقعي أن يعبر طفلك عن غيرته من المولود الجديد بالتمرد عليك كأن يعصي أوامرک ، ويصير عنيداً ، ويميل لكثرة الطلبات لتمنحيه مزيداً من الوقت والاهتمام ، وأمام ذلك الوضع لا ينبغي أن تلجئي للعنف أو التوبيخ حيث إن ذلك التصرف لن يحل المشكلة ، وإنما سيزيد من غضب الطفل وعناده حيث يجب أن تقدري مشاعر طفلك ، وتستمري في إكسابه الحب والاهتمام .. فمثلاً : قد يقول طفلك العنيد : " لا أريد الذهاب للفراش ، ولا تجبريني على ذلك " يمكنك أن تردي عليه بهدوء ، ولكن بشيء من الحزم متجاهلة هذا التحدي بقولك : "إني أعرف تماماً أنك لا تريد الذهاب للفراش ، ولكن وقت النوم قد حان يا حبيبي ، فهيا بنا " ، وقد يعبر طفلك عن غضبه بطريقة أخرى حيث ينسحب من الحياة الأسرية مفضلاً الوحدة والتألم في صمت ، وفي هذه الحالة يمكنك أن تقولي له شيئاً من هذا القبيل : "إني أعرف أنك تفضل أن تبقى بمفردك ، لكنني في الحقيقة أفتقدك وأود قضاء بعض الوقت معك " ، وقد يتعمد طفلك الصراخ أثناء انشغالك بأخيه الصغير لتمنحيه بعض الاهتمام ، وفي هذه الحالة يمكنك أن تقولي له بهدوء : "إني مشغولة الآن لكنني أعدك بأن أتفرغ لك تماماً بعد خمس دقائق " .

206 انتهزي كل الفرص لإظهار الإعجاب بطفلك

مع قدوم المولود الجديد يصير من الضروري أن تزيدي من إظهارك للإعجاب بطفلك وتشجيعه على كل عمل إيجابي ليظل مستشعراً الاهتمام والتقدير .. فمثلاً: قد يلتزم طفلك بالهدوء أثناء اللعب حرصاً على عدم إزعاج المولود الجديد النائم ، فانتهزي هذه الفرصة لتعبري له عن تقديرك لهذا السلوك الحميد ، كأن تقولي له : " أشكرك على التزامك بالهدوء أثناء نوم أخيك .. إنك حقاً لطفل رائع " ، وعندما تكلفين طفلك بأداء عمل وينجزه بنجاح يمكنك أن تنتهزي هذه الفرصة لتعبري له عن تقديرك ، كأن تقولي له : « إنك حقاً سند كبير لي .. شكراً لك على مساعدتك » ، وقد يميل طفلك أحياناً لمداعبة أخيه الصغير والابتسام له ، وفي هذه الحالة يمكنك أن تقولي له : « إن أخاك الصغير يسعدك أن تبسم له » .

207 ماذا تقولين لطفلك عندما يعبر عن غضبه من المولود الجديد ؟

لا تتوقعي أن يصبح طفلك لطيفاً ودوداً مع مولودك الجديد ، أو أخيه الصغير مرحباً بقدومه حيث يمكنك أن تشبهي ذلك الأمر بصعوبة أن تكوني لطيفة مع زوجة ثانية تقتسم معك محبة واهتمام زوجك ، وقد تصل الغيرة من المولود الجديد إلى حد دفع طفلك إلى إيذائه جسمانياً كأن يضربه أو يلطمه ، لذلك فإنه من المفروض ألا تتركي طفلك مع الوليد دون رقابة .. ومن واجبك أيضاً أن تدريبي طفلك على الالتزام بقواعد صارمة فيما يتعلق بطرق إمساك الوليد أو التعامل معه ، وقد تسمعين طفلك يقول شيئاً من هذا القبيل : " إنني أكره هذا المولود .. أرسله إلى حيث جاء " .

إن توبيخ الطفل في هذه الحالة لا يفيد فمن المفروض من الناحية النفسية أن تقدري مشاعر طفلك ، وأن تتعاملي تجاهها بحكمة .. كأن تقولي له : « يبدو أنك

قد ضقت ذرعاً بأخيك الصغير ، وقد تكون على صواب ربما لأنه كثير البكاء ، ويستقطع من وقتي الكثير .. إنني أعرف تماماً ما تشعر به».

كيف تتعاملين مع طفلك عندما يرتد إلى مرحلة الطفولة المبكرة؟

208

إن غيرة طفلك من المولود الجديد قد تأخذ شكلاً آخر ، وذلك عندما يحاول الارتداد لمرحلة الطفولة المبكرة حيث يتصرف وكأنه لا يستطيع القيام بأشياء كثيرة لكي يدعوك لزيادة الاهتمام به ، فقد تجدينه يحبو بعدما اكتسب مهارة المشي ، أو يتبول في فراشه بعدما اكتسب مهارة ضبط الحاجة للتبول ، أو يميل لمص إصبعه أو يبكي ليُحْمَل فوق ذراعيك ، أو غير ذلك من التصرفات الارتدادية، وبصفة عامة تعد أفضل طريقة للتعامل مع هذه الأعراض: أو السلوكيات الارتدادية هي تجاهلها .. حيث يمكنك إبداء مثل هذا التعليق بهدوء: "إنني ألاحظ أنك تتصرف بطريقة طفولية لا تناسب عمرك ، لكنني واثقة أن ذلك لن يدوم طويلاً ، وأنت ستعود سريعاً إلى طبيعتك" حيث إن عدم مجادلة الطفل كثيراً حول هذه الأعراض تجعله يمتنع عنها تدريجياً ، كما يجب أن يصحب ذلك إعطاؤه جرعات زائدة من الاهتمام والحنان .

لا تزيد من غيرة طفلك من أخيه الصغير

209

إن بعض العبارات التي قد تقولينها لطفلك بصراحة وتلقائية ، يمكنها أن تزيد من حدة غيرته من أخيه الصغير القادم حديثاً إلى الدنيا ، كأن تقولي له :

- إنه يبدو أكثر جمالاً منك .
- أحضر له بعض لعبك القديمة .
- إنه طفل هادئ قليل الصياح .

كما أنه من الخطأ أن تجعلي محبة الطفل لأخيه الصغير أمراً طبيعياً مؤكداً فتلوميه على عدم التزامه بذلك ، أما الصواب - كما سبق التوضيح - هو أن تقديري مشاعر طفلك السلبية تجاه الوليد ، ولا تزيد من غيرته و غضبه حيث إن هذا التفهم العميق لمشاعر الطفل ، وإعطاءه الفرصة للتعبير عن مشاعره السلبية يعد أفضل وسيلة للقضاء على هذه الغيرة الأخوية .



عندما يخاف طفلك
من الذهاب للطبيب



انقلي لطفلك مشاعر إيجابية عن الأطباء

210



إن الخوف من عيادات الأطباء و خاصة أطباء الأسنان ، قد يبدأ مبكراً عند

كثير من الأطفال ، ولعل من أهم ما يرسب هذا الخوف في نفوسهم : هو تخويف الطفل بالطبيب .. مثل : " إذا لم تكف عن شقاوتك سأطلب الطبيب ليعطيك حقنة " ، ومن أهم ما يقاوم هذا الخوف : هو أن تنقلي في الأوقات المناسبة لطفلك أشياء إيجابية عن الأطباء ، وأهمية دورهم في المجتمع .. مثل : " إنني أتذكر عندما كنت مريضة (أو أشكو من ألم بالضرس) في العام الماضي ذهبت للطبيب ، فإذا به يخلصني من الألم بإعطائي علاجاً فعالاً .. وإنني لسعيدة بالذهاب إليه في الوقت المناسب " .

لا تفاجئي طفلك بالتواجد داخل عيادة الطبيب

211

من اللائق أن يعرف طفلك مسبقاً بأنه سوف يذهب للطبيب .. كما يفضل أن تشرحي له ما سوف يحدث .. حيث ينبغي أن تجعل تلك التجربة واضحة المعالم بالنسبة له .. فيمكنك أن تقولي له أشياء من هذا القبيل : " سوف ترقد على سرير للفحص .. ويقوم الطبيب بتصويب ضوء داخل فمك ؛ ليتمكن من فحص اللوزتين ، وربما يستعمل خافضاً للسان .. وهذا الفحص لا يؤلم على الإطلاق " .. " سوف يقوم الطبيب بفحص صدرك بخرطوم طويل ينتهي بقطعة معدنية. وهذا الجهاز يسمى سماعة طبية حيث يمكن باستخدامه سماع صوت دقات القلب " .. " قد يقوم الطبيب بشكّ إصبعك للحصول على بضع قطرات من الدم لفحص هذا الدم ، والتوصل إلى معرفة سبب مرضك .. وهذا لا يؤدي إلا لألم بسيط يزول بسرعة " .. وهكذا .

العبى مع طفلك دور الطبيب والمريض

212

من خلال تمثيل دور الطبيب والمريض مع طفلك يمكنك أن توضحى له ما يجري بعيادة الطبيب ، ودور الطبيب فى مساعدة المريض على الشفاء ، فالعبى

معه دور الطبيب ودعيه يلعب دور المريض ، ثم اعكسي الأمر .. أو اجعلي طفلك يلعب دور الطبيب ، ويقوم بالكشف على عرائسه ولعبه .

دربي طفلك على الأخذ بالأفكار الإيجابية

213

دربي طفلك على مواجهة المواقف الصعبة كزيارة الطبيب ، وذلك بالأخذ بأفكار إيجابية واستبعاد الأفكار السلبية .. فبدلاً من أن يقول لنفسه : "إنني أخشى الألم .. لن أستطيع القيام بذلك" .. شجعيه على أن يقول لنفسه : "إنني قادر على تحمل الألم .. إنني أستطيع القيام بذلك" ، وقولي له : "إنك طفل ماهر.. إنني واثقة أنك سوف تتحمل ألم الحقن وسوف تتماسك" .

طفلك ومشاهدة العنف والرعب التي يراها على شاشة التلفزيون



على مدى سنوات طويلة ، قام الباحثون برصد ودراسة التأثيرات الناتجة عن العنف التلفزيوني على صحة الطفل النفسية ، وكانت هذه هي أهم التأثيرات الواضحة :

- في سنة 1982م ذكرت دراسة أصدرت من الجمعية الأهلية للصحة النفسية بالولايات المتحدة أن العنف التلفزيوني يؤدي بالفعل إلى سلوك عدواني عند الأطفال .

- يقول دكتور "ليونارد إرون" الباحث النفسي بجامعة إلينوي : "إن الأطفال الذين يشاهدون العنف التلفزيوني لضع ساعات متكررة خلال المرحلة

الابتدائية يميلون لاكتساب سلوك عدواني عندما يدخلون مرحلة البلوغ والمراهقة".

- ذكر تقرير للجمعية الأهلية الأمريكية لتعليم الأطفال: « أن الأطفال قبل سن المدرسة على وجه الخصوص يميلون لاكتساب تأثيرات نفسية سلبية من مشاهدة العنف ، أو الإجرام الذي يُعرض عليهم على شاشة التلفزيون لعدم اكتسابهم القدرة الكافية على التفرقة بين الزيف (التمثيل) والحقيقة .
- جاء في تقرير للأكاديمية الأمريكية للأطفال أن مشاهدة العنف التلفزيوني تعد أحد الأسباب المهمة وراء النزعة الإجرامية والعدوانية عند بعض الأطفال.



كيفية تحمين طفلك من التأثيرات النفسية السلبية لمشاهدة العنف التي تُعرض عليه على شاشة التلفزيون؟!



قيمي أولاً العمل التلفزيوني قبل عرضه على طفلك

214

ليس كل ما يقدمه التلفزيون صالحاً لأن يراه طفلك ، لذا فإنه يجب أن

تتعرفي أولاً على موضوع العمل الفني ، وتحديدي ما إذا كان مناسباً لطفلك أم لا، وينطبق ذلك أيضاً على مشاهدة شرائط الفيديو والإنترنت .

215 اشرحي لطفلك سبب رفضك مشاهدته بعض الأعمال التليفزيونية

إنه لا ينبغي أن تكتفي بمجرد الرفض ، أو الامتناع عن مشاهدة طفلك لبعض الأعمال الفنية ، وإنما يجب كذلك أن تشرحي له الأسباب التي تكمن وراء ذلك حيث يمكنك أن تقولي له : " إن هذا العمل مزعج حقاً ؛ لأنه يعتمد على استخدام العنف كوسيلة لحل المشكلات ، وهذا بالطبع لا يتفق مع الواقع إذ ينبغي أن يسلك الإنسان في الحياة مسلماً سليماً بعيداً عن العنف والإجرام .. " أو " إنني كما أرفض مشاهدة العنف سواء في الطريق ، أو في المنزل فإنني لا أرحب كذلك بمشاهدته في التليفزيون " .

216 اشرحي لطفلك حقيقة ما يراه على شاشة التليفزيون

حتى تقاومي تأثير العنف التليفزيوني على طفلك اشرحي له أثناء المشاهدة حقيقة ما يراه ، كأن تقولي له : " إن هذا الممثل اسمه (كذا) ، ويقوم بدور الرجل الشرير .. وهذا الدم الذي تراه ليس حقيقياً ، وإنما مجرد سائل أحمر اللون .. " وهكذا ، و اشرحي له كذلك كيفية عمل أفلام الكرتون أو الرسوم المتحركة ، وكوني مستعدة دائماً للإجابة عن استفساراته حيث إن مثل هذه الطريقة تقاوم التشويش الواقع عند الطفل ، كما أنها تساعد على أن يستقبل هذه الأعمال على أساس أنها مجرد أعمال مسلية غير حقيقية .

اجلسي مع طفلك أثناء مشاهدة العروض التلفزيونية العنيفة

217

تذكر بعض الدراسات أن وجود الأم أو الأب مع الطفل أثناء مشاهدة العنف التلفزيوني يمكن أن يقلل من التأثيرات السلبية لذلك على الطفل" ، ويجب أثناء ذلك أن تكوني متيقظة دائماً لإلقاء التعليقات المفيدة ، وكشف زيف هذه الأعمال .. كما يمكنك إلقاء أسئلة على طفلك أثناء المشاهدة .. مثل : « هل تعتقد أن "الإنسان الحقيقي" يمكن أن يتصرف على هذا النحو أم أن هذه المشاهد قائمة على المبالغة والإثارة لشد انتباه المشاهدين ؟ .

كشف زيف الأعمال التلفزيونية

218

من الوسائل الفعالة لكشف زيف العنف التلفزيوني ، أو السينمائي أمام طفلك أن تجعليه متى وجدت الفرصة لذلك يشاهد بنفسه مواقع التصوير حيث يرى الكاميرات والممثلين والديكور ، ويتبين بنفسه حقيقة ما يراه من خدع .. كما يمكنك أن تقولي له أثناء ذلك : « إن هناك فرقاً كبيراً بين العالم الحقيقي ، وبين ما تراه من أعمال على شاشة التلفزيون » .

كيف تتحدثين لطفلك عن العنف الحقيقي ؟

219

إذا كنا نقول لأطفالنا: إن ما يروه على شاشة التلفزيون من أعمال عنيفة إجرامية ليس إلا مجرد زيف وتمثيل .. فماذا يمكننا أن نقول لهم عن أعمال العنف الحقيقية التي تعرض علينا من خلال نشرات الأخبار المحلية والعالمية ؟ ، كيف يمكننا أن نحميهم من تأثير الخوف والفرع ؟ ..

وكيف يمكننا أن نجعلهم لا يعتقدون بأن العنف ، أو الإجرام سمة أساسية من سمات الحياة المعاصرة ؟ .

إن الطفل في الحقيقة عندما يشاهد أحداث السرقة أو الاختطاف أو الاغتصاب ، وما إلى ذلك من الأعمال الإجرامية لا يهتم عادة الحدث نفسه، وإنما ينصرف للتفكير في احتمال تعرضه لمثل هذه الحوادث المخيفة مما يفزعهم ويقلقه ، وإذا لم يكن هناك مفر من سماع ومشاهدة الطفل معنا لهذه الأحداث من خلال نشرات الأخبار ، فيجب أن نقاوم حدوث هذه التأثيرات النفسية السلبية بالتحدث للطفل أثناء المشاهدة وتوضيح الأمور أمامه ، فتحدثي لطفلك عن حقيقة الخبر المعلن أمامكما ، وعلقي عليه بمثل هذا القول المطمئن : " يا له من عمل قذراً! ذلك الذي ارتكبه هذا الرجل ، إنني لمسرورة لأنه أُعتقل وزجَّ به في السجن " ، وفي حالة مشاهدة حادث اختطاف مثلاً يمكنك أن تطمئني طفلك بأنه لن يتعرض لمثل هذا الحادث ما دام ملتزماً بما علمته له من إرشادات تمنع التحدث مع الغرباء ، أو التواجد في أماكن بعيدة أو مهجورة حيث إن الحديث المطمئن الموضح للطفل هو الوسيلة الأساسية لحمايته من تأثير هذا العنف الحقيقي عليه .





ساعدي طفلك على اكتساب الثقة بالنفس وعدم الخوف من الفشل



علمي طفلك .. تقبل الفشل كأمر عادي في الحياة

220

إن الخوف من الوقوع فى خطأ ، أو التعرض لسخرية الآخرين هو السبب الشائع الذى يجعل بعض الأطفال متخاذلين غير مرحبين بالمجازفة وخوض التجارب الجديدة ، فإذا كان طفلك من هذا النوع فيجب أن تبدي بتعليمه عدم الخوف من الفشل ، وأن تشجعيه على المغامرة المعقولة .. حيث يمكنك أن تقولي له : " إن النجاح والفشل وجهان لعملة واحدة .. ونحن لا نستطيع الاحتفاظ بالنجاح دائماً .. حيث إننا نتعرض للفشل أحياناً .. وعلينا أن نتقبله باعتباره شيئاً عادياً فى حياتنا.. ولكن من الضروري أن نتحرى عن أسبابه : لنحاول تفاديه فى المرة القادمة "

شجعي طفلك على المجازفة المعقولة

221

من أبرز الأمثلة لخوف الطفل من الفشل : هو أن يتردد كثيراً فى رفع إصبعه فى الفصل المدرسي ليجيب عن أسئلة المعلم .. من واجبك تجاه ذلك أن تشجعيه على اكتساب الثقة بالنفس ، وتقبل المجازفة ونتائجها المحتملة ، فيمكنك أن تقولي له : " ما الذى تخشاه أو تقلق منه فى القيام بهذا العمل ؟ " .. " ما شعورك

لوقمت بمحاولة باءت بالفشل؟" .. "ما شعورك لوقمت بمحاولة وأحرزت نجاحًا ملحوظًا؟" .. "وما شعورك إذا لم تحاول إطلاقًا؟"

إن مناقشة الطفل في تجنبه للمخاطرة المعقولة ، أو الأنشطة التي يحتمل فيها حدوث الفشل ، وإعطاءه الفرصة للتعبير عن مشاعره ، وأفكاره يمكن أن تساعده إلى حد كبير على أن يتفهم أن تخوفه ، أو تردده يجعله دائمًا مفتقدًا لأشياء قد تكون ممتعة له ، وتشعره بلذة النجاح .

علمي طفلك .. الاستفادة من الخطأ أو الفشل

222

إن من أهم الدروس التي يجب أن تعطيتها لطفلك منذ سن مبكرة الاستفادة من الخطأ أو الفشل.. دعينا نفترض أنه أثناء لهو طفلك بالمكعبات لتشييد قلعة ، أو بيت أن البيت الذي يقوم ببنائه سريعًا يميل للسقوط ، فانتهزي هذه الفرصة لتحديثه عن الخطأ وكيفية الاستفادة منه ، فقولي له مثلاً : " لماذا تعتقد أن البيت قد سقط ؟" .. " ما التغيير الذي يمكنك عمله في المرة التالية لتفادي سقوط البيت ؟" .. " دعنا نقوم بمحاولة أخرى "

دعي طفلك يتعرض للفشل أحياناً

223

إن الطفل يحتاج منا إلى أن نعلمه هذا الدرس المهم ، وهو أن أي إنسان لا يمكن أن يكون الأفضل على الدوام ، أو بمعنى آخر لا يمكن أن يكون الفائز دائماً ، ولكي تلقني طفلك هذا الدرس امنحيه بعض الفرص ليخطئ أو يفشل .. فمثلاً: أثناء ملاعبة طفلك بلعبة ما " كاسلم والثعبان " دعيه يخسر أحياناً .. ثم شجعيه في كل مرة يخسر فيها على أن يعيد المحاولة ويجرب وسيلة جديدة ، أو طرقاً أخرى تمكنه من النجاح حيث إن مثل هذه الأمور البسيطة يمكنها أن تعلم طفلك

درسًا كبيرًا في الحياة ، كما أن الطفل يحتاج أثناء النمو إلى إعطائه الفرص وتزويده بالتجارب ليكتسب الثقة بالنفس ، لذا عليك أن تمنحيه الفرص ليحرب ويعيد المحاولة ، وشجعيه دائمًا على الاستفادة من الأخطاء للوصول إلى الفوز أو النجاح .

حدثي طفلك عن أخطائك الشخصية

224

إنه لشيء رائع أن تبدو أمام أبنائنا أسوياء تمامًا ، وقادرين على الدوام على إنجاز أي شيء لكن ذلك في الحقيقة يجعلنا نموذجًا صعبًا أمام أبنائنا لعدم منطقيته ، فمن المفترض ألا نخجل من طرح بعض أخطائنا أمام أبنائنا، ونجعلهم يعرفون ما قمنا به من تجارب ، وما واجهناه من فشل ووقعنا فيه من أخطاء حيث إن ذلك يجعلهم أكثر تقبلًا للفشل والاستفادة من الأخطاء ، فيمكنك أن تحدثي طفلك عن بعض أخطائك دون خجل ، كأن تقولي له : " لقد فوجئت بشراء بعض ثمار الفاكهة الفاسدة لأنني في الحقيقة لم أفحصها جيدًا ، ولذلك سوف أتأكد من صلاحيتها تمامًا في المرة القادمة " .. أو " إن نباتات الزينة التي اشتريتها سريعًا ما تعرضت للذبول وذلك لأنني أفرطت في تقديم الماء لها ، لذلك سأحرص على تقادي هذا الخطأ " ، كما يجب أن توضح لطفلك موقفك تجاه الأخطاء ، وهو أنك تحاولين تقبلها بمرونة باعتبارها شيئًا عاديًا يمكن أن يحدث لكل منا مهما توخينا الحذر ، فمثلًا : قد تقومين بإعداد وجبة طعام جديدة ، وتكتشفين في النهاية أن لها مذاقًا غير مستحب ، وفي هذه الحالة يمكنك أن تقولي أمام طفلك : « حسنًا يبدو أنني قد وقعت في خطأ ما لم أنتبه إليه ، لذلك سنتناول طعامًا آخر مؤقتًا لحين إعداد وجبة أخرى مناسبة " ، وإذا قمتِ مثلًا : بلعاج الزجاج النافذة ، ثم فوجئت بكسره مرة أخرى ، فلا تلغني الزجاج والنوافذ ، وتلقي بالأدوات من حولك .. وإنما اعرضي أمام طفلك هذه الصعوبة التي تعرضت لها ، وكيفية محاولتك التغلب عليها .

obeyikan.com





المراجع

•• المراجع الأجنبية :

- HOW TO READ YOUR CHILD LIKE a BOOK , LYNN WEISS , Ph.D .
- 365 WAYS TO CONNECT WITH YOUR KIDS , CHARLENE ANN BAUMBICH
- THE GREATEST BABY & TODDLER TIPS IN THE WORLD , VICKY BURFORD .
- SELF .ESTEEM FOR GIRLS- 100TIPS ,ELIZABETH HARTLEY-BREWER

•• المراجع العربية :

.الدكتورة ماما

كيف تعتنين بصحة طفلك وكيف ترضينه د / أيمن الحسيني

طفلك وأسئلته الحرجة شاهيناز عبدالفتاح

.الأبحاث العلمية



obeyikan.com



الفهرس

3	. مقدمة
5	. طفلك منذ الولادة وحتى عمر عامين
7	. كيف تعتنين بمولودك الجديد وتتفاهمين معه ؟
28	. طفلك خلال مرحلة الحبو
31	. وقت اللعب والمرح
33	. طفلك واكتساب عادة النوم
39	. مرحلة الفطام وتناول الطعام
46	. طفلك والصباح ونوبات الغضب
51	. عندما ينطق طفلك بكلماته الأولى كوني أكثر ذكاء في معاملته
54	. قواعد السلوك الحميد
56	. طفلك وعادات الإخراج
59	. عندما تسافرين مع طفلك الصغير
62	. طفلك ما بين عامه الثاني والثالث
63	. استكشاف أعضاء الجسم
66	. اكتساب المهارات وتقليل الاعتماد على الأم
70	. استكشاف المشاعر والأحاسيس
73	. أفعال طفلك وأعماله
76	. الرفض والمعارضة والاحتجاج
79	. عندما يتصرف طفلك بشكل عنيف تجاه أصدقائه
81	. طفلك ما بين عامه الثالث والرابع
82	. الرغبة المتزايدة في الاستكشاف والتجول
84	. التجارب وتقليد الكبار
86	. عندما يريد طفلك تقديم المساعدة

- 88 - الفضول المتزايد والقاء الأسئلة
- 90 - عندما يخرج طفلك عن السلوك اللائق
- 93 - كيف تتعاملين مع إحساس طفلك بالخوف؟
- 96 - طفلك ما بين الرابعة والخامسة والنصف من عمره
- 97 - عندما يتصرف طفلك على نحو مستقل مستشعراً القوة
- 99 - كيف تتعاملين مع طفلك عندما يكذب أو يأخذ حاجات الغير؟
- 101 - النشاط الزائد لطفلك وتعرضه للإصابة والحوادث
- 103 - طفلك ما بين الخامسة والسادسة والنصف من عمره
- 104 - عندما يتصرف طفلك على نحو حميد
- 106 - التعاطف مع الآخرين
- 107 - كيف تتصرفين مع طفلك عندما يعصي أوامرک؟
- 109 - طفلك في مراحل عمرية مختلفة
- 110 - كيف تتعاملين مع إحساس طفلك بالغيرة من المولود الجديد؟
- 114 - عندما يخاف طفلك من الذهاب للطبيب
- 116 - طفلك ومشاهد العنف والرعب التي يراها على شاشة التلفزيون
- 121 - ساعدي طفلك على اكتساب الثقة بالنفس، وعدم الخوف من الفشل
- 125 - المراجع

