

10

نصائح لتشجيع طفلك على صيام رمضان



شهر رمضان المبارك له فرحة خاصة في قلوب الصغار والكبار، فهو شهر البركة والرحمة وضبط النفس، وهي من الممارسات الدينية التي يحبذ التعود عليها منذ سن مبكرة، حتى تنموروحانية هذه العادة السامية في نفوسنا، لذا يعد تشجيع الطفل على ممارسة الصيام أمرا غاية في الأهمية، إلى جانب تعلمه معنى الصيام فقد يجعله ذلك شخصا صبورا قادرا على تحمل المسؤولية عندما يصبح شابا.



ففي البلاد العربية تنوع العادات التي تهدف إلى تشجيع الأطفال على الصيام، وتحبيبهم فيه، ومساعدتهم على تحمل الجوع والعطش طوال النهار أو على الأقل جزء منه. تنتشر فكرة تعويد الأطفال على البدء بصيام جزء فقط من النهار ويزداد تدريجيا ليصل إلى النهار كله في العديد من الدول العربية مع الاختلاف في الطريقة والمسميات. ففي بلاد الشام يطلقون عليها اسم «صوم العصفورة» أو «درجات المئذنة»، وعندما يتمكن الطفل من صيام يوم كامل تقيم له العائلة ما يطلق عليه «الفتورية» حيث يقدمون للطفل مختلف أصناف الحلويات التي يحبها ويقدمونها له قبل الإفطار، فيعطيه ذلك دفعة معنوية هائلة تمكنه من الصبر على فترة قبل الإفطار الصعبة، وعند الإفطار يقيمون له احتفالا صغيرا. وغيرها الكثير من العادات التي تنوعت في الدول العربية على اختلاف مناخاتها وطقوسها. هنا سنعرض بعض النصائح التي تساعدك بتشجيع طفلك على الصيام في شهر رمضان المبارك، ومكافأته بمناسبة عيد الفطر السعيد.

1. تجنب الخوف على الطفل من الصيام، أو التقليل من عزيمته، بل يجب منحه الثقة وتعزيز قدرته على تحمل مشقة الصيام.
2. علم طفلك الصيام تدريجيا، وذلك من خلال البدء بصوم ساعتين أو أربع ساعات فقط في اليوم الأول، مع زيادة عدد الساعات في الأيام التالية. هذه الطريقة من أهم الوسائل التي تحت على تعلم الصيام.
3. قم بمدح الطفل والثناء عليه أمام الأسرة عند الإفطار أو السحور لأن هذا سيرفع من معنوياته ويشجعه على متابعة الصيام في الأيام التالية.

4. اخلق جوا من المنافسة، إذا كان لديك أكثر من طفل مع مراعاة عدم تأنيب الطفل الذي تخلف عن الصيام.
5. حدث طفلك عن فوائد الصيام وأنه سبب من أسباب دخول الجنة وأنه فرض علينا لكي نشعر بمدى جوع الفقراء.
6. كافئ طفلك في الإفطار بإعداد ما يختاره من الأطعمة والحلويات والعصائر، ولكن لا تبالغ في المكافأة حتى لا يرتبط الصيام بذهن الطفل بالطعام.
7. حاول أن تشغل طفلك خلال فترة الصيام ببعض الأعمال، مثل تلاوة القرآن الكريم، ومتابعة بعض أفلام الرسوم المتحركة، فهذا يلفت انتباهه عن الشعور بالجوع، ويساعده على مقاومة العطش في الصيام.
8. إن شعر الطفل بالإجهاد والصداع والدوخة، لا تجعله يواصل الصوم بالإكراه،

9. احرص على عدم إطعام الأطفال الأصغر سننا أمام الأطفال الصائمين، وذلك مراعاة لمشاعرهم وضعف مقاومتهم.
 10. القدوة الحسنة: يميل الأطفال في الصغر إلى تقليد سلوك الكبار ومحاولة القيام بنفس الأفعال التي يقومون بها من أجل إثبات الذات، لذا يجب على الأم استغلال رغبة الطفل في إثبات نفسه واقتناعه بما يقوم به الأهل والأقارب، وتشجعه على الصيام وفتح باب للحوار مع طفلها حول كيفية الصيام وما هو شهر رمضان ولماذا نصوم في هذا الشهر دون باقي شهور العام، فتوصيل المعلومات الصحيحة حول الصيام يساعد الطفل بشكل كبير على الصيام.
- يجب تعليم الطفل أخلاقيات شهر رمضان واستثمار هذا الشهر الفضيل لغرس بعض القيم والمبادئ السامية في نفس الطفل، حتى لا يبغض هذه العبادة أو تحدث له بعض المضاعفات المرضية والنفسية.

حيث إن شهر رمضان يرتبط بعدد من القيم مثل صلة الرحم، والعطف على الفقراء، والصبر والأمانة، ومساعدة المحتاج، والصلاة في جماعة، والصدق، والقدرة على تحمل العطش والجوع من أجل إرضاء الله سبحانه وتعالى، كل تلك المبادئ الجميلة يمكن أن يكتسبها الطفل خلال شهر رمضان، فالطفل يتعلم المبادئ منذ نعومة أظفاره، وتستمر معه طوال حياته، لذا يجب زرع أسمى المبادئ في نفس الطفل منذ الصغر. واصطحب الأب لابنه في صلاة التراويح ينمي بداخله روح الجماعة، ويجعله يدرك أن الهدف الأول من الصيام والصلاة هو إرضاء الله عز وجل، فهرولة الناس للمسجد بعد الإفطار يجعل الطفل يفكر لماذا يفعلون هذا؟، تلك الأسئلة الكثيرة التي تدور في ذهن الطفل يجب على الأهل الإجابة عنها بشكل مقنع، حتى يدرك الطفل من صغره أن الهدف من الصيام هو تطهير النفس من الذنوب والمعاصي، وليس تعذيب من الله عز وجل للناس.