



سيكولوجية

الأمومة والطفولة

(المشكلات - طرق العلاج)

دكتور

أنوار حافظ

كلية التربية - جامعة الجوف سابقاً



مؤسسة شباب الجامعة
40 ش د / مصطفي مشرفة
تليفاكس: 4839496 الإسكندرية
Email: shabab_elgamaa2@yahoo.com



ISBN: 978-977-212-226-4



مؤسسة شباب الجامعة
40 ش د / مصطفى مشرفة
تليفاكس: 4839496 الإسكندرية
Email: shabab_elgamaa2@yahoo.com

سيكولوجية الأمومة والطفولة

(المشكلات – طرق العلاج)

دكتوراه

أنوار حافظ

كلية التربية – جامعة الجوف سابقاً

٢٠١٤

الناشر

مؤسسة شباب الجامعة

٤٠ شارع الدكتور مصطفى مشرفة

إسكندرية – تليفاكس : ٤٨٣٩٤٩٦

Email:Shabab_Elgamaa2@yahoo.com

إهداء

إلى كل أم ترعى طفلها الرضيع

ثمرة الحب وزهر الربيع

أنوار حافظ عبد الحليم

المقدمة

إن المرأة هي الزوجة والأم والأخت والابنة لقد حملت علي عاتقها مسئولية الأسرة من رعاية الزوج والأبناء والمنزل.

ولقد كرم الإسلام المرأة للأدوار التي تقوم بها وتربية الأطفال وصون بيتها وحفظ مال زوجها فهي الراعية الأمينة

ولقد شرع الله الزواج للمرأة والرجل حفظا للنوع وتعمير الأرض . لذلك يجب علي كل منهما أن يختار شريك حياته لذلك يجب علي الرجل أن يختار المرأة المتدينة العفيفة الصالحة . وقال رسول الله ﷺ أيضا تنكح المرأة لأربع لمالها وجمالها وحسبها ودينها فاظفر بذات الدين تربت يداك صدق رسول الله ﷺ .

فهي التي تحمل طفلها في أحشائها . وهنا علي وهن ويتغذي من دمها حتي يتم تسعة أشهر تلده الأم بعد تعب ومعاناه . وعندما تراه . تقر عينها بوليدها وتهون من أجرة كل الصعاب . وترضعه من لبنها الذي يخرج بقدره الله سبحانه وتعالى ليصبح لبنا سائغا لذيذا معقما وطاهرا نقيا وتسهر الأم علي راحة ابنها مهما كلفها ذلك من مشقة وعناء وهي سعيدة بطفلها وتقوم بخدمته ونظافته وتربيته وهي فرحة بفلذة كبدها الذي يكبر يوما بعد يوم أمام عينيها في رعايتها . وقال عز من قائل في كتابة الكريم

«بسم الله الرحمن الرحيم «المال والبئون زينة الحياة الدنيا « صدق الله العظيم

وهي التي تربي طفلها علي الخلق الكريم والمباديء الحسنة ليكون ابنا نافعا لأهله ووطنه . ولقد إهتمت الدولة بالأأم والطفل الذي هو رجل المستقبل ووفرت لهما الرعاية الصحية وأنشأت مكاتب لرعاية الأم أثناء الحمل حتي

تضع مولودها بسلام. ووفرت كافة المساعدات الطبية والنفسية والعلاجية . كما ترشدها بتجنب تكرار الحمل حفاظا علي صحتها وصحة الطفل، وتوجد الجمعيات لرعاية الأمومة والطفولة ومعاونة المحتاجين وتدريب الأمهات علي تنشئة أطفال أصحاء كما قامت السيدة « سوزان مبارك» بإنشاء مكاتب لثقافة الطفل وعقد مؤتمرات كل عام لصالح الطفل. كما إهتمت بالطفل المعاق الذي تغير اسمه إلى الطفل ذي الاحتياجات الخاصة. وكثرت مراكز لهؤلاء الأطفال لتأهيلهم وأصبحت كل أسرة تعلم أطفالها وتخرجهم للمجتمع بعد أن كانوا. منطويين ولهم أنشطة أخرى تقوي مداركهم. ولذلك تعقد مؤتمرات المجلس القومي للأمومة والطفولة لمساعدة المرأة في حل مشاكلها والنهوض بها ويطفلها.

المؤلفة

« مراكز رعاية الأمومة والطفولة »

ولقد أنشئت الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة لتتبع وكيل الوزارة لقطاع الشؤون الوقائية ويتدرج عنها إدارتان أحدهما لرعاية الأمومة والأخرى لرعاية الطفولة وتختص هذه الإدارة بما يلي :

أ- إعداد الخطط والبرامج لرعاية الأمومة والطفولة.

ب- التعاون مع الإدارات الفنية في وضع ومتابعة وتنفيذ تلك البرامج .

ج- التعاون مع الإدارة العامة لصحة الريف في وضع البرامج.

د- التوجيه والرقابة فيما يختص برعاية الأمومة والطفولة على مستوى وحدات الجمهورية .

هـ- تلقي التقارير والإحصاءات واستقرار نتائجها .

« أهداف رعاية الأمومة والطفولة »

١- رعاية الحامل صحياً ونفسياً واجتماعياً ونفسياً أثناء الحمل والوضع والنفاس .

٢- رعاية الجنين أثناء أشهر الحمل الرحمية.

٣- رعاية الأم والطفل بعد الولادة خلال عامين.

٤- رفع المستوى الثقافى بين الأطباء والأخصائيات المولدات عن طريق المؤتمرات.

٥- إجراء البحوث لرفع مستوى الخدمة بهذه المراكز بالاشتراك مع الهيئات الأخرى.

٦- العناية بتغذية الحوامل والأمهات المرضعات.

- توليد العوامل المقيدات بالمركز.
- ٨- تحصين الأطفال ضد الأمراض المعدية المختلفة.
- ٩- مكافحة وعلاج بعض أمراض الطفولة.
- ١٠- صرف المعونات الغذائية والعينية للأمهات والأطفال للحالات المحتاجة.

دور الأخصائية الاجتماعية بالمركز لرعاية الأمومة والطفولة

- ١- استقبال الحالات الجديدة والمحمولة من الطبيب وعمل الأبحاث الاجتماعية الأولية
- ٢- العمل على انتظام المترددات على المركز في المواعيد المقررة واستدعاء حالات الإنقطاع.
- ٣- العمل على إستمرار تقديم الرعاية الاجتماعية اللازمة للأمهات والأطفال حتى سن ما قبل المدرسة.
- ٤- العمل على توجيه الحالات التي تحتاج مساعدات وخدمات أخرى لمؤسسات الرعاية الاجتماعية .
- ٥- تنظيم الاتصال بكافة الهيئات المعنية كرعاية الأمومة والطفولة وتنظيم الأسرة.

«الوظيفة العاطفية»

ونعنى بها التفاعل العميق بين الزوجين وبين الآباء والأبناء فى منزل مستقل مما يخلق وحدة أولية صغيرة تكون المصدر الرئيسى للإشباع العاطفى لجميع أعضاء الأسرة. وقد أثبتت الدراسات النفسية المختلفة أن التجاوب العاطفى بين الوالدين والطفل له أكثر الأثر فى شخصية الطفل المستقبلية وصحته النفسية - وأن الحرمان من العطف والحب من أشد العوامل خطر على الأطفال - حيث يؤدى إلى القلق النفسى وفقدان الثقة بنفسه عندما ينتمى إلى جماعة أسرية تتقبله . وتقدره وتحقق له مكانته الإجتماعية - وإذا كانت الأسرة المصرية تعرض على إشباع الحاجات النفسية والعاطفية لأفرادها بطرق مختلفة - إلا أن العلاقة العاطفية بين الأم والطفل الرضيع - قد تعرضت للإضطرابات فى المدينة بالذات بعد إنتشار استعمال الألبان الصناعية فى عملية الرضاعة وخاصة بين السيدات العاملات. هذا إلى جانب اضطرابها فى كثير من الأحيان إلى ترك مسئولية رعايته إلى الحضانات والشغالات اللاتى يهملن رعايته وتذكر حول نظافته مما يعرضه للشعور بالقلق والاضطرابات، وحاولى عزيزتى الأم أن تشعرى طفلك بالحب والاهتمام. قولى له دائما أنك تحبينه لأن هذه الكلمة لها مفعول السحر فهمى تسعده وتطمئنه وتبعث فى نفسه المرح والضحك والتفاؤل (متى يضحك الطفل؟ ويقول علماء النفس أن الطفل فى الشهر الأول من عمره يضحك للملائكة. أما فى الشهر الثانى فإنه يضحك كنوع من الإستجابة لضحك والدته له. ثم يأتى الشهر الثالث فيضحك عند سماع صوتها أو صوت والده . ولكنه كثير أما يبتسم أيضا بدون أسباب واضحة ففى أحيان كثيرة يكون فى حالة مزاجية رائعة تدفعا للابتسام بدون سبب وفى الشهر الرابع يتفجر فى الضحك عند .. دغدغة حواسه ويستمتع بصوت

ضحكاته المجلجلة التي تصدر من حلقه. أما فى الشهر الخامس فإنه يضحك عند مشاهدة صورته فى المرآة أو أثناء الحمام والרגاوى تملأ وجهه وفى الشهر السادس يضحك إذا رأى والدته تخفى وجهها بالفوطة ثم تظهره له فجأة. ويبدأ فى الاهتمام بمن حوله ويضحك لحركاتهم وخاصة إخوته والوجوه المألوفة، وفى الشهر السابع يضحك ويلعب ببعض الألعاب وخاصة التى يكون فيها نوع من إخفاء الأشياء وإظهارها من جديد. ويضحك وهو يركب المرجيحة أو عند القاء لعبة على الأرض لتلقفها والدته وتناولها له فيلقياها من جديد. وفى الشهر الثامن يضحك لحركات الوجهة التى تقوم بها والدته أو والده وأيضاً عندما يضرب يديه على مائدة فيصدر صوتاً. ويضحك إذا رأى أحداً يضحك أمامه أما فى الشهر التاسع فإنه يضحك إذا لجأ فى تقليد بعض التعبيرات التى شاهدها مثل تقطيب الحاجبين أو اخراج اللسان وفى الشهر العاشر. يضحك عندما يجد شيئاً كنا. قد أخفيناه عنه. ويبدأ فى هذه السن فى اكتساب روح الدعابة - وفى الشهرين الـ ١١ و ١٢ يضحك عندما ينجح فى إضحاك من حوله فيعيد تكرار نفس السيناريو لأنه يعشق الكوميديا المنبعثة من التكرار.

ويؤكد الدكتور جمال شفيق أحمد أستاذ علم النفس أن فهم حاجات الطفل وكيفية إشباعها ضرورة تساعد على تحقيق أفضل مستوى من النمو النفس السوى لدى الطفل وذكر أيضاً أن هذه الحاجات تتمثل فى إشباع النواحي الفسيولوجية المختلفة لديه وكذلك الشعور بالأمن والطمأنينة. كما أن الطفل دائماً فى حاجة إلى الحب والقبول والتقبيل من الآخرين. وعلق على ضرورة عدم تقييد الطفل وإرهاقه بالذاكرة لأنه فى حاجة إلى اللعب والتفيس لمواقف الحياة المحيطة به. وتشجيع اللعب الفردى والجماعى . كما أنه بحاجة إلى الاستقلال والشعور بالنجاح.

والاعتماد على النفس، وحب الاستطلاع والاستكشاف والشجاعة والجرأة. وتشاركة فى الرأى الدكتوراة فايذة يوسف عميدة معهد الدراسات العليا للطفولة بأن التعامل مع الطفل تحكماً عدة متغيرات تتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التى ينشأ فيها الطفل والسمات الشخصية للوالدين والمعلمين والمربيين والمحيطين بهم وأكدت أن أهمية الاعتدال فى معاملة الطفل وعدم المبالغة فى التدليل أو فى العقاب مع التساوى بينهم وعدم التفرقة. وتشجيعهم على الكلام والنطق السليم وعدم المبالغة فى تصحيح أخطائهم اللغوية وعدم السخرية من الطفل وعقد المقارنات بينه وبين أقرانه ومراعاة الفروق الفردية الموجودة بينهم وأكدت الإهتمام بصحة الطفل وبالفحص الطبى الدورى والإكتشاف المبكر للأمراض مع الاهتمام بالتغذية السليمة للطفل.

النظام الأبوى

فى المرحلة الأولى من نمو الطفل تكون الأم والطفل شيئاً واحداً ويكون الأب موضوعاً ثانوياً، حيث يقوم بالدور المساعد فى تسهيل وظيفة الأمومة الأساسية وتزداد العلاقة بالوالد بتطور نضج الطفل عندما يتعلم المشى والكلام ويحقق زيادة فى النمو الحركى وتزداد خبرته وإكتساب الخصائص التى تحوله إلى كائن اجتماعى ويتفاعل الطفل مع الأب يحدد تحرر الطفل وانفصاله عن الأم ويمثل أول توافق له من الغريب. ويساعد هذا إلى إقامة علاقات واسعة مع أفراد أسرته بما فى ذلك الأخوة ويتعود الطفل للإحتكاك مع العالم الخارجى والبيئة التى تمتد خارج الأسرة وترتبط وظائف الأبوين بصورة أساسية إلى الحد الذى يجعل كل تغيير فى وظائف الأبوين يتبعه تغيير مباشر فى وظائف الطرف الأخر ومن الصعب دراسة أنوار الأمومة والأبوة منعزلة عن بعضها .

وظائف النظام الأبوي

وهي تشتمل على جميع أنواع الرعاية الأساسية سواء كانت رعاية بيولوجية مادية إلى الرعاية النفسية العاطفية. وتعتبر هذه الوظيفة طبيعية في تحديد العلاقة بين للوالدين والطفل ، فهما يقومان بها بدوافع طبيعية ترتبط بدوام الأمومة والأبوة. وهي التي تشعر الطفل بالانتماء والحماية. ولزيادة التكامل والوحدة بين أعضاء الأسرة حيث ممارسة الشعائر الدينية بطريقة جماعية. مثل هذه الممارسات الدينية ترفع الأسرة فكرياً ومعنوياً وتقلل من انحرافها. والدين والعقيدة وإيمان يترسخ ويتثبت منذ الطفولة ولذلك يجب الإهتمام به في تنشئة الأبناء سواء أكان من الأسرة أم من المدرسة . كما أن الأديان نظم اجتماعية بالغة التحضير ذات وظائف والوظيفة النهائية للدين أنه يجعل للحياة معنى فالموت يواجه كل إنسان والدين هو الذي يهيئته لمصيره - ولعل النظم الدينية تنشأ عن هذا المفهوم الرئيسى لتتخذ صورها المتعددة التي يندرج تركيبها في المجتمع الحديث. ويقف النظام الدينى بتعدد تنظيمات مذاهبه وطوائفه نظاماً لاغنى عنه في قرارة الطبيعة الإنسانية ليؤدى على الأقل وظائفه الروحية الضابطة لأخلاقيات الحياة الموجهة لمسيرتها إلى ما بعد الموت.

خروج المرأة للعمل

فقد فرض خروج المرأة للعمل ظروفاً جديدة على الأسرة ككل ومشكلات للزوج والأولاد. وللزوجة نفسها. فقد كانت المرأة تشارك في العمل في الزراعة طالما المجتمع ريفياً، إلا أن التطور التجارى والصناعى أعطى فرصاً متزايدة للمرأة كي تشارك بالعمل في نطاق واسع، وبصورة مستقلة عن زوجها فأفراد أسرته. ومن ثم خلق ذلك تغييراً اجتماعياً جديداً حيث أصبح السعى للعمل بهدف الارتفاع بمستوى معيشة الأسرة وإرضاء رغبة

المرأة فى إثبات وجودها وتدعيم مركزها، ويزيد باتجاه المرأة للبحث عن الرضا للتفيس من مكان آخر غير الأسرة وكثير أما تجده فى العمل حيث تحصل على تقدير من الرؤساء والزملاء حيث يتعد، قليلاً أو عدة ساعات عن المنازعات الزوجية، ولكى تعيد نشاطها داخل البيت وإسعاد أسرتها وعطاء بلا حدود.

- ١- وتشجيع عمل المرأة فى المشروعات والصناعات البيئية المناسبة.
- ٢- التوسع فى إنشاء دور حضانة لأطفال الأمهات العاملات.
- ٣- توفير منافذ البيع لكى لا ترهق المرأة العاملة فى المرور بالأسواق للحصول عليها.
- ٤- توفير الجهود الإعلامية نحو مجال تنظيم الأسرة بصورة أكثر إيجابية وفاعلية.
- ٥- تقديم الندوات واللقاء مع الأطباء المتخصصين للتوعية بأهمية تنظيم الأسرة والأضرار الناتجة على الأم من زيادة عدد الأبناء.
- ٦- التركيز على رأى الدين فى برامج تنظيم الأسرة وخاصة أن الباعث الدينى له أثر فعال فى ثقافتهم وتعلمهم ولأن أسرة صغيرة تساوى حياة أفضل لتعتنى الأم بأطفالها فى مستوى اقتصادى وصحى مرتفع، ويمعيداً عن مشاكل الفقر والحاجة والمرضى، وأن الإهمال يودى إلى فقد الأطفال.

خفض معدل الوفيات للأطفال

- ١- التركيز على رعاية الأم والطفل صحياً وإثارة الإهتمام حول أهمية التغذية السليمة.
- ٢- التعاون بين الجهود الأهلية والحكومية فى مواجهة التلوث البيئى فى الريف والحضر.
- ٣- اتساع رقعة التطعيمات بالنسبة للمواليد فى شتى المجتمعات الريفية والحضرية والبدوية.
- ٤- توفير المياه النقية والصرف الصحى فى كافة المجتمعات.

قانون العمل للمرأة

ينص القانون الحالى على أجازة وضع بشرط مضى ستة أشهر على التحاق العاملة بالعمل وينص مشروع القانون الجديد على استحقاقها الأجازة بشرط مضى عشرة أشهر على عملها. وأما القانون الحالى بالنسبة للقطاع الخاص على منح العاملة أجازة وضع خمسين يوماً بأجر كامل ثلاث مرات طوال مدة الخدمة (أى ١٥٠ يوماً).

وتقول د. نبيلة رسلان وكيلة حقوق طنطا ومقرره فرع المجلس القومى للمرأة بالغربية إن النص الخاص بالحصول على أجازة الوضع والذى أشتراط فى القانون الحالى مرور ستة أشهر على التحاقها بالعمل وفى القانون الجديد مرور عشرة أشهر كلاهما ضار بمصلحة الأم والأفضل أن ينص القانون على حصولها على أجازة بدون شروط ولم ينتبه القانون الجديد إلى مشكلة الأم الحاضنة برعاية طفلها فى القطاع الخاص حيث ينص القانون الحالى على حصول العاملة على أجازة فى المنشأة التى تستخدم ٥٠

عاملة أو أكثر ومعنى ذلك عدم حصولها على هذه الأجازة لو كانت تعمل في منشأة بها أقل من ٥٠ عاملة وهذا وضع غير عادل لأن الحكمة من الأجازة هو رعاية الطفولة .

وأشادت عائشة عبد الهادي رئيسة لجنة المرأة العاملة العربية، بالقانون الجديد والذي لم يفرق بين مفهوم الأمومة في القطاع العام والخاص والاستشاري والحكومي حينما نص على المساواة في الأجازة الخاصة بالرضاعة والوضع قائلة الأمومة مفهوماً لا يتأجزأ فالأم أم ولا يمكن أن نكيل بمكيالين فيما يتعلق بالأم في الحكومة وفي القطاع الخاص وفي الاستشاري حيث أن قضية الأمومة ليست قضية المرأة وحدها وإنما قضية مجتمع وقضية وطن فالمرأة لم تختبر لنفسها أن تكون أما ولكنها إرادة الله سبحانه وتعالى الذي جعلها الوحيدة القادرة على الانجاب.

المرأة واتخاذ القرار: «لماذا لم يطبق حتى الآن قانون عمل المرأة لنصف الوقت بنصف الأجر من أجل حضانة أفضل للطفل؟ وتقول عائشة عبد الهادي إن هذا النظام قد طبق في القطاع العام ولكن يصعب تطبيقه في القطاع الخاص لأنه يقوم بغيين من يحتاجه فعلا وقد يعين أقل مما يحتاج ويرفع الأجر أو يدفع أجراً إضافياً وبالتالي لا يوجد فائض في العاملين بحيث تستطيع المرأة أن تحصل على جزء من الوقت بعكس الحكومة التي تعاني العمالة الزائدة يمكن الاستغناء عنها أو جزء منها ولا يتأثر العمل، وكان وزير التنمية الإدارية قد أصدر قرار بعمل المرأة نصف الوقت لمن ترغب بنصف أجر ونصف حافز لكن المرأة رفضت هذا الاجراء نظراً للتوجه الجديد في أن المرأة لا بد أن يكون لها مكان في مواقع إتخاذ القرار والتقدم في المواقع القيادية، ورفضت المرأة لأنها شعرت أن هذا تهميش لدورها، وعموماً فإن هذا القرار لا يزال سارياً لمن ترغب من النساء

العاملات فى الحكومة.

أما الدكتور فوزية عبد الستار - رئيسة اللجنة التشريعية بالمجلس القومى للمرأة، فقد عقدت عدة اجتماعات لمناقشة مشروع قانون العمل الجديد وانتهت بالتوصيات الآتية :

أولاً : اعترضت على قصر المشرع حق العاملة فى أجازة بدون أجر لمدة لا تتجاوز سنتين لرعاية طفلها على مرتين فقط طوال مدة خدمتها وترى اللجنة منحها هذه الأجازة ثلاث مرات كما هو الوضع فى القانون الحالى .

ثانياً : قصر المشرع حق المرأة فى فترتين للرضاعة مجموعها ساعة واحدة للرضاعة مأجورة فى الثمانية عشر شهراً التالية للوضع وترى اللجنة مد هذه المدة إلى سنتين لأن مدة الرضاعة فى الشريعة الإسلامية هى حولان كاملان.

ثالثاً : ترى اللجنة إضافة ممثل للمجلس القومى للمرأة فى تشكيل اللجنة العليا لتخطيط واستخدام القومى العاملة وكذلك فى المجلس الاستشارى الأعلى للسلامة والصحة المهنية وتأمين لبيئة العمل.

قانون لتأمين البطالة : وتناشد د. عزة كريم القائمى على القانون الجديد منح المرأة العاملة على أجازة محددة بنصف أجر تحصل على هذا النصف من الصندوق الخاص بالمرأة أو الأمهات أو المدعم لرعاية كبار السن من الأباء وتتساءل : أين نحن من قانون تأمين البطالة الذى يطبق فى العديد من المجتمعات الأوروبية بحيث يحق لأى امرأة إذا فقدت عملها لأى سبب أن تحافظ على دخل للأسرة من قانون تأمين البطالة وفى الحقيقة هذا القانون لابد وأن يطبق فى مصر لحماية الأسرة .

ستصبحين أما بعد تسعة أشهر

أن أولى الخطوات فى مغامرة الأمومة هى تقبل فكرة الحمل وكل تحاليل الحمل تركز على البحث . هرمون فى البول يظهر أثناء فترة الحمل وهرمون التناسل وهذا الهرمون ينمو فى جسم الأم بادئا من اليوم السابع من تلقيح البويضة وبعد أن يتم تثبيتها فى الرحم كما أن تحاليل البويضة يبيح تحديداً حالة الحمل فى اليوم نفسه الذى يحدد فيه مسبقا تاريخ الدورة الشهرية ويمكن أيضاً القيام بهذا التحليل بالمنزل وهو يماثل التحليل الذى يقوم به معمل التحاليل . والذى من شأنه نتيجة مؤكدة وسريعة وذلك منذ اليوم الأول الذى يرتقب أن تأتى فيه الدورة الشهرية . كما أن استعماله غاية فى السهولة ونتيجته مؤكدة . إن فترة الحمل الطبيعية والتي تحسب منذ اليوم الأول من بداية آخر دورة شهرية. تستغرق ٢٨٠ يوماً أى ما يعادل ٤٠ أسبوعاً من الحمل - وسوف نأخذ فى اعتبارنا اليوم الذى يحدث فيه التبويض وبالتالي يحدث فيه الحمل. فإن الإكتمال الشامل لطفلك سوف يحدث فى الأسبوع الـ ٣٨ - ويحدث التبويض عادة فى اليوم الـ ١٤ من حدوث الدورة الشهرية المنتظمة - أما بالنسبة للسيدة التى تعانى من دورة شهرية غير منتظمة فيصعب فى تلك الحالة التقدير الحسابى إذ لا يمكن تحديد موعد التبويض وبالتالي الحمل - وإذا كانت الدورة للمرأة تتراوح بين ٢٨ و ٣٠ يوماً ويتم حملها دون أية متاعب . فيتوقع حدوث الولادة فى أى وقت . فى الفترة التى تقع خلال الأسبوعين السابقين والأيام العشرة التالية للتاريخ الذى يحدده الطبيب وأثناء الأشهر الثلاثة الأولى عليك بزيارة طبيبك المولد. الذى يكون موضع ثقتك فإنه بالإضافة إلى استشارته. فسوف يطمئنتك على حالة الحمل وسيخبرك بالتحاليل اللازمة مع تحديد مواعيد زيارته الدورية وسوف يشرف على تلك التحاليل أثناء أشهر الحمل التسعة

وقد يضيف إليه تحاليل أخرى بحيث يكون فى إستطاعته مباشرة تحديد التغيرات التى تطرأ على الجسم فى تلك الفترة - ومن بين هذه التحليلات . تحليل الموجات الصوتية وهو عبارة عن منظار يستخدم دورياً ويمكنك رؤية تطور الجنين منذ الأسبوع السابع من تلقيح البويضة كما يمكنك من سماع النبضات الأولى لقلب الجنين . وفى حالة وجود أى تشوهات فسوف تعطيك الموجات فوق الصوتية النتائج الصحيحة وذلك بفضل قدرات هذا الجهاز. كما أن هناك تحليلات أخرى بالسائل الذى يحيط بالجنين وهو سائل الأمينوس وجينات المبيض والكروموزومات. كل ذلك يعمل على توسيع دائرة الإكتشافات الخاصة بمعالجة الجنين وهو فى أحشاء أمه.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل أما الشعور بالغثيان فهو مشكلة أخرى تواجهها الأم الحامل وغالبا ما تكون لأسباب نفسية فتصيب السيدات الأكثر حساسية اللاتي يعشن فترة الحمل بعصبية فإذا كنت تعانين من تلك الأعراض فيمكنك الإقلال منها بإتباع نظام غذائى خاص. فعليك تجنب الأغذية الدسمة والمحمرة وتناول كميات صغيرة من الطعام وعلى فترات قصيرة . ويمكن تعويض ما يفقده الجسم من فيتامينات وأملاح معدنية بتناول قدر من الفاكهة والخضر وإذا سيدة متوسطة البنية فعليك باستهلاك ٢٣٠٠ سعرا حراريا تقريبا وذلك أثناء الأشهر الثلاثة الأولى عند نهاية الأشهر الثلاثة الأولى :- يكون من الضرورى منذ الشهر الرابع إضافة ٣٠٠ سعر حرارى. ولقد تحدث فى جسمك تغيرات بطيئة ومتطورة. وسوف يمتص جنينك كل المواد الغذائية التى يحتاجها مما يؤدى إلى نقص المواد الغذائية المتوفرة بجسمك لذلك سوف تتطلب تلك الفترة زيادة فى القيمة الغذائية بحيث يكون من الضرورى تناول فيتامين (أ) و (ب) و (س) و (ب١٢) ويتوفر فيتامين (ب) و (س) فى الخضروات مثل السلطة والأعشاب

الصغيرة والكوسة والخيار أما الخضروات الأخرى كالفاصوليا والحمص فتحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين (ب) كما يتوفر فيتامين (أ) فى الجزر والطماطم والفرع والبطيخ والمشمش وعلى أية حال فمهما كانت الخضروات المختارة فمن الأفضل تناولها نيئة لأن مياه الغليان تفقد الفيتامينات والأملاح المعدنية المشتملة عليها. أما بالنسبة لكافة الدهون فيفضل عدم طهوها ويجب إدخال الكربوهيدرات فى النظام على صورة نشويات مثل العجائن والأرز والبطاطس والخضروات ومن الأفضل تجنب تناول الفاكهة المجففة التى تحتوى على كثير من الدهون لأنها صعبة الهضم . ويضاف إلى ذلك أنك سوف تواجهين خلال الأشهر الثلاثة الأولى مشكلة احتجاز المياه فى جسمك التى يمكن معالجتها عن طريق تنظيم نوعية الطعام ، بالتقليل من تناول الأملاح بحيث لا تتعدى ١٠ جرام لأنها تمتص من الجسم فيصبح من الصعب التخلص من الفضلات ويمكنك استبدال الملح بالليمون والمشروبات الأخرى الطبيعية . أما البروتينات فتركز أهميتها فى المساعدة على بناء خلايا الجسم وحاجة الإنسان العادى لها هى جرام واحد يوميا لكل كيلو من وزن الجسم وفى حالة الحمل ترتفع هذه النسبة إلى ٣ جرام يوميا ويمكنك أن تختارى ما تحبين من المواد التالية: لتر لبن - بيضتين ١٠٠ جرام سمك - ١٥٠ جرام من اللحوم من ٦٠ إلى ١٠٠ من الصبوب والخضروات ويعتبر الكالسيوم من المعادن الواجب توافرها فى الغذاء اليومى حتى لا تنقص نسبة الإحتياطى فس جسمك بسبب امتصاص الجنين لها فحاجة الجسم إليه تزيد عن الجرام الواحد ويمكن تعويضه بتناول لتر من اللبن - ١٠٠ جرام من جبن أيمنتال (وهو جبن إيطالى)

النظام الغذائى.

إن نظام الغذاء أثناء الحمل ذا أهمية كبيرة خاصة بالنسبة لكمية ونوع الطعام لأن الزيادة المطرده فى الوزن تسبب متاعب كثيرة . فلا تتبعى شراحتك فى التهام الطعام وإن يتطلب منك ذلك تضحيات كبيرة بل يكفى قليل من العزيمة والادراك السليم بأن ذلك من أجل سلامتك أنت وطفلك ويتطلب ذلك اتباع نظام غذائى صحيح يوفر لك قدرا كافيا من السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمك بحيث يمدك بالمواد الأساسية للمحافظة على صحتك وعلى نمو الجنين أثناء تلك الفترة كما يجب التصدى لتلك الفكرة الخاطئة التى تقول إن المرأة الحامل تاكل أكثر حيث أنها تاكل لشخصين وفى الحقيقة يجب أن تعلمى أن الجسم يأخذ ما يحتاجه من المواد الغذائية ليعوض ما يفقده من استهلاك للنسجة وليقوم بتكوين أنسجة جديدة- ويجب أن تحتوى المواد الغذائية التى يتم تناولها على ما يلى :-

البروتين- السكريات - الدهون- الماء - الأملاح المعدنية- الفيتامينات - أما بالنسبة للسكريات والبروتينات والدهون، فتوجد بها نسبة كبيرة من الطاقة الكيماوية التى من خلال التحول المفاجئ للجسم، سوف تساعد على اتمام وظائف الجسم الحيوية

الأشهر الثلاثة الأولى:- تعتبر أخرج فترة فى هذا الموضوع ففى تلك الفترة تنمو نطفة الجنين فيتكون عدد هائل من الخلايا التى يكون من شأنها تكوين مطلقك يوما بعد يوم. فيكون من الضرورى إذاً تجنب العناصر المضرة والى تسبب إضطرابا فى السير الطبيعى والحساس للنمو. فيجب إذاً معرفة نوع الطعام الذى إذا تم تناوله فى الظروف العادية يؤثر فى الكبد والجهاز الهضمى - ويجب تجنب بأى حال من الأحوال تناول الكحول والمشروبات الروحية، ولا نصح يتناول المشهيات والمشروبات الروحية بشكل خاص وأنها تحتوى على نسبة عالية من السعرات الحرارية كما أنها ذات:

تأثير سام على الجسم ويجب تجنب التوابل واللحوم الباردة المجففة وجميع الدهون المحمرة وينبغي الحذر الشديد عند تناول الأدوية . فيجب استشارة الطبيب المولد وإذا كنت من مدخنين فعليك الإقلال من عدد السجائر التي تتناولينها يوميا بحيث تصبح أربعاً أو أقل في اليوم . كما يجب التقليل من شرب المنبهات كالشاي والقهوة وإذا يكن ذلك في مقدورك فعليك بتناول الأنواع المنزوع منها الكافيين. أما تضخم الرحم والثدى فيشكل ٢٠٪ من زيادة الوزن أما النسبة الكبرى من الدم فتشكل الـ ٢٢٪ من الوزن المكتسب ويأتى ذلك من الجنين والمشيمة والسائل الأمينوسى ولا تتم ملاحظة التغيرات التي تطرأ على الجسم - السبانخ - الخرشوف. ومن الأفضل تجنب الكرب الغنى بالكالسيوم لأنه يحتوى على مواد تمنع الجسم من امتصاص اليود . ويجب أن لا ننسى الحديد فهو من المعادن الهامة جداً حيث يكون من الضروري وجوده فى الغذاء اليومي كما يمكنك أن تفى حاجتك منه بتناول يوميا ١٥٠ جرام من اللحم البتلو و ٥٠ جرام من الكبد وكذلك من السبانخ .

الرحم:- سوف تدركين أنه خلال فترة الحمل ستعترىك رغبة فى أكل شىء ما ووفقاً للتقاليد الموروثة إذا لم تستجيبى لتلك الرغبة فسوف يتعرض جنينك لظهور ذلك الوحم على شكل بقعة على جسمه تماثل شكل ولون الشىء الذى رغبتى فى أكله ولكنك لم تتناولينه . وفى الحقيقة يكون سبب الرغبة الشديدة فى تناول الطعام تغير الهرمونات فى جسمك ففى بداية الحمل تفرز المشيمة هرمونات فتحدث بعض التغيرات فى الجسم مثل الشهية المفرطة أو المعدومة والشعور بالغثيان وبإملاء المعدة (والذى يسمى بإملاء المعدة الوهمى) والمرتبط بالشعور بالوحم . كما إنه سوف يمتلك شعور غريب وهو رغبتك فى تناول مأكولات معينة لم تكونى تأكلينها من قبل أو على العكس رفضك لبعض الأطعمة التي كنت تأكلينها بشراهة قبل فترة الحمل.

المحافظة على الجسم

وأثناء فترة الحمل ستكون المحافظة على الجسم من أهم الأشياء التي يجب أن تركزى لها جزء من وقتك، وفكرة الاهتمام بنفسك سوف تكون أفضل بداية وخاصة الآن وأنت تنتظرين قدوم طفلك من أجل المحافظة على جمالك وحتى تشعرى بالرضا النفسى حيث تكونين مدركة لأنوثتك . وسيكون ذلك بالتأكيد ثمرة نظام صحى سوف تتبعينه وعلاقة إنسجامية بين ما بداخلك وبين مظهرك الخارجى إن الحمل يشكل ثورة حتمية لجسد المرأة ويمرور الوقت سوف تظهر التغيرات الشكلية حتى إنك سوف تتساءلين إن كان فى استطاعتك الرجوع إلى مظهرك السابق لفترة الحمل .. وهذا الشك يعتبر شيئاً طبيعياً وتاكدى أنه بعد ولادة طفلك سيكون من السهل حصولك على نتائج هائلة إذ ما قمت بالاهتمام بجسمك منذ الأشهر الأولى للحمل. أما الملابس التي يجب ارتداؤها فسوف تشعرين بالقلق فيما يتعلق بالاختيار الصحيح ولكن عليك بمراعاة نوبك عند الاختيار يوافق المناسبة التي تمرين بها .

الحالة النفسية للحامل والجنين

ما زالت العلاقة بين الحالة النفسية للأم الحامل وتأثير ذلك على طبيعة النمو عند الجنين مسألة حيوية يباشرها الباحثون وسينفذون طاقاتهم لتحديد طبيعة هذه العلاقة ومعرفة قانونيتها - تشير الدراسات النفسية إلى أن سلوك الجنين داخل الرحم مرهون إلى حد كبير بالشروط التي تحيط بالأم الحامل وتؤكد التجارب أن الجنين فى الأشهر الأخيرة من الحمل يستجيب انفعالياً للضجة العالية التي تحدث قرب الأم الحامل . وهو بالتالى يتحرك بسرعة عالية حين ما يحدث قرب الأم أصوات قوية ومباغته منه وهذا يعنى أن الجنين لا يعيش فى عزلة عن الوسط الخارجى ومثيراته . بل

يتفاعل معه ويستجيب لمثيراته المختلفة، وهذا يعنى أنه من الممكن تشريط الجنين فى المرحلة الأخيرة من الحمل أى أننا نستطيع أن نثير لديه ردود أفعال محدودة فى داخل رحم الأم عن طريق المثيرات الخارجية، ويمكن لنا أن نحدد الشروط المناسبة لنمو أفضل وحماية الجنين من الشروط التى تنعكس سلبا على بنيته النفسية- وتكمن المسألة الأساسية على المستوى العلمى فى تحديد الأثر الذى تتركه الشروط الخارجية على حياة الجنين ونموه المستقبلى وتتفرع هذه المسألة إلى عدد من التساؤلات المحورية وأبرزها يكمن فى الأسئلة التالية:-

ما الآثار التى يمكن أن تترتب على حياة الجنين حينما توجد الأم وسط تعلق فيه الضوضاء وبشدد الصخب؟ وبالتالي ما الآثار التى تتركها الانفعالات والتشنجات العاطفية والعصبية لأم الحامل على الجنين؟ وهل يمكن للقلق والتوتر النفسى والخوف والاضطراب الذى تعانيه الحامل أن يترك أثرا سلبية بالغة على حياة الجنين ومستقبله؟ وبالتالي ما الآثار التى تتركها حياة مليئة بالتوازن والاستقرار النفسيين على نفسية الجنين؟

الحالة النفسية للحامل ومستقبل الجنين : تشكل إنفعالات الحامل وحالتها النفسية البيئية النفسية التى تحيط بالجنين وهى بيئة بالغة التأثير على بنيته الذهنية والنفسية فى المراحل الأخيرة من الحمل وفيما بعد الولادة، وفى هذه الخصوص تشير أبحاث «فيلس» أن من شأن التشنجات العاطفية للحامل أن تؤثر على نشاط الجنين ومسار نموه تأثيرا بالغ الأهمية والوضوح، ويذهب ذلك الباحث إلى القول أن المهانات النفسية العادية للحامل تؤدى إلى ولادة طفل شديد الإثارة ، ويذهب بعض العلماء أن الاعتقاد بأن الجنين الذى ينمو فى رحم أم تعاني من أزمة نفسية وعصبية حادة سيولد عصبياً منذ اللحظة الأولى لولادته ، وهذا يشير إلى أهمية المحيط العيوى

النفسي للأم في تأثرة على نمو الجنين وعلى حياته النفسية بعد مرحلة الولادة والأطفال العصائبيون هم هؤلاء الأجنة الذين لم يكن محيطهم الحيوي الجنيني كافياً لتلبية إحتياجاتهم العاطفية والنفسية وهذا يعنى في نهاية المطاف أن الطفل العصبي ليس نتاجاً لمرحلة الطقولة الأولى إنما نتاج لمرحلة حمل تفتقر إلى الشروط النفسية الملائمة لنموه وهذا يعنى أيضاً أن هناك أطفالاً قد أصابهم الضرر قبل رؤيتهم النور، ولا يقف المحللون النفسيون عند هذا الحد من التحليل بل يذهبون إلى أبعد من ذلك بكثير وذلك عندما يعتقدون ويقترحون أن مرض الكآبة المزمن الذي يعانى منه الراشدون حالة تعود أسبابها إلى ما قبل الولادة ، عندما كانوا أجنة حيث كانت الأم تعاني من التوتر والانفعال ويرجع بعض العلماء الصعوبات الغذائية التي يعانيها بعض الأطفال في مرحلة الحمل وأن هناك علاقة واضحة بين المثيرات الانفعالية للأم الحامل والصعوبات الغذائية التي يعاني منها الأطفال بعد الولادة ، وهذه إشارة إلى أهمية الظروف النفسية والصحية التي تحيط بالأم الحامل وتأثير ذلك في نمو الجنين وفي حياته المستقبلية ما بعد الولادة ويذهب الباحثون إلى القول بأن الشروط الفيزيائية من أدوية وغذاء وعقاقير والشروط النفسية من اضطراب وحزن وقلق وتوتر ، ورضى وسعادة كل ذلك يساهم في تحديد نمو الجنين على المستويين النفسى والصحي في مرحلة الطقولة الأولى بعد الولادة لذلك فإن الكثير من الاضطرابات النفسية والصحية للوليد قد تعود إلى اضطرابات صحية ونفسية عند الأم في مرحلة الحمل . ومن زمن بعيد تؤكد الأطباء أهمية اتباع نظام غذائى وهم يشددون على أهمية مراقبة الوزن الخاص بالأم والجنين على السواء، وما يذهب إليه الأطباء يجد له تعزيزاً في الدراسة الحديثة ، تشير أيضاً إلى أهمية النظام الغذائى ودوره في حمل سليم ومتكامل

علم نفس الجنين

إذا كانت المرأة الحامل هي أحوج ما تكون إلى الرعاية والحنان والحب والمساندة في تكليل تجربتها بالنجاح ، فإن الجنين الذى ينمو فى أحشائها لأشد الحاجة منها إلى مثل هذه الرعاية والحماية والحنان على المستوى النفسى والبيولوجى ويتجلى ذلك بوضوح حين ندرك أن صعوبات الحمل وآلامه ما هى إلا صعوبات عارضة ومرحلية بالنسبة للأم الحامل ولكن هذه الصعوبات قد تترك بصماتها وآثارها السلبية على مستقبل الجنين فى مرحلة لاحقة فى حياته أى بعد ولادته بسنوات تقل أو تكثر

كيف نستقبل المولود ؟

لكى يتلقى الوليد صدمات العالم الخارجى بالتدرج يجب الكف عن التحدث بصوت مرتفع ، أو إصدار أصوات من الأدوات الطبية، عندما يبدأ الوليد بالخروج وتعود الوليد شيئاً فشيئاً على الهواء الحر. ويجب تخفيف الأضواء القوية فى موقع الولادة . بدلا من أن يغمض عينية بسبب الأضواء الساطعة . ويستطيع تدريجيا التكيف مع هذه التجربة الحسية الجديدة عليه. ويجب إبقاء الوليد قريبا من أمه للحد من الزعر المفاجيء الذى ينتابه نتيجة فقدان التماس الجسدى مع أمه خلال اللحظات التى تعقب الولادة. فبدلا من إبعاده ينبغى وضعه على بطن أمه وتركه ممدداً بهدوء ومن الطبيعى أن يطلق الوليد بعض الصرخات الصتمية إذ أنها ناجمة عن تمدد صدره بصورة مفاجئة بعد أن بقى مضغوطة لفترة من الوقت بسبب خروجه من العيز الضيق فى جسم أمه وتركه وسط الماء المحيط به والجو العائم الدافىء فجأة دخول الهواء إلى رئتيه وإضافة إلى خروج الزفير الذى يسبب بعض الصراخ ولكن سرعان ما يهدأ إن أبقيناه على جسد أمه ومددناه على بطنها بلطف

خمسة عناصر غذائية ضرورية للحامل

تحتوى الأغذية التى تتناولها الحامل على عديد من المواد الضرورية لعمل الأجسام الحية كالفيتامينات وهذه العناصر تتوافر بنسب قد تكون بسيطة فى الجسم ولكن تأثيرها كبير خاصة فى حالة السيدة الحامل لأن تأثيرها . ويمتد أيضاً إلى الجنين . ولأنها لا تصل إلى نسبة ١٪ فى جسم الإنسان ومع ذلك فإنها تلعب دوراً كبيراً ومهماً أثناء حدوث التفاعلات الكيميائية فى الجسم والتي تحدث فى كل لحظة. فهى مثل تنظيم عمل الوظائف الفسيولوجية وتساعد على حدوث التبادلات بين الأنسجة وتنشط من عمل التفاعلات الدفاعية. وتقول د. كاترين أوجير أخصائية التغذية الفرنسية إن الجسم يحتوى على حوالى ٢٠ عنصراً من المواد الأولية فى حالة آثار أو بقايا بسيطة جداً فى أثناء فترة الحمل وبما أن الجسم لا يصنعها بنفسه فهو فى حاجة دائماً إلى المزيد منها. لذلك يجب أن تحرص الحامل على أن يتضمن غذاؤها نسبة كبيرة من الحديد والمغنسيوم والسيلينيوم والزنك واليود. فوجود هذه العناصر الغذائية الخمسة مهم جداً

١- الحديد فهو يعتبر المكون الأساسى للهيموجلوبين فى الدم . وهو ضرورى جدا لنقل الأوكسجين إلى الأنسجة والمعروف أنه فى أثناء فترة الحمل تكون الحاجة إليه أكثر نتيجة لزيادة نسبة الكرات الحمراء فى الجسم بالإضافة إلى كرات الجنين واحتياجات المشيمة فإذا شعرت الحامل بالتعب فإن هذا يعنى أنها تعاني من نقص الحديد الموجود فى النباتات وتتصح من أجل مضاعفة إمتصاص الجسم للحديد فى النباتات يتناول معه فيتامين ج الطبيعى عن طريق عصر قطرات الليمون على الخضروات أو شرب كوب عصير البرتقال مع الطعام

٢- الماغنسيوم، فهو من العناصر التي تنقص بشكل ملحوظ عند النساء بصفة عامة والنقص في حالة الحمل تكون له أضراراً كبيرة وتأثير فعال على نمو الجنين أو يمكن أن يولد صغير الحجم وغير مكتمل النمو. ويلعب الماغنسيوم أيضاً دوراً مهماً على المستوى العصبى العضلى فإذا كانت الحامل تعاني من تقلصات وتشعر بالتميل فإن ذلك يعنى أن جسمها يحتاج المزيد من الماغنسيوم المتوافر فى البقول واللوز والفاصوليا والذرة والشيكولاته

٣- السيلينيوم :- ويعتبر بفضل خصائصه المضادة للأكسدة عنصراً مدعماً ومقوياً للمناعة فى مواجهة العدوى . لأنه يتدخل فى عملية تجلط الدم، ويبطل مفعول السموم وهو متوافر فى اللحوم وعيش الغراب والأسماك والبقول والحبوب

٤- الزنك: يهتم الباحثون فى أيامنا هذه بالزنك اهتماماً كبيراً لأنه من العناصر الضرورية لنمو الخلايا . بالإضافة إلى أنه يعمل أيضاً على تقوية الجهاز المناعى وهو متوفر بكثرة فى اللحوم والأسماك والحبوب والبقول.

٥- اليود : يلعب هذا العنصر دوراً مهماً فى نمو الجنين عن طريق الغدة الدرقية للام الحامل أما تأثيره على الحامل نفسها فهو يساعد على احتفاظها بحيويتها ويجعلها تبدو فى أفضل حالاتها، وهو متوفر بكثرة فى الفواكه واللحوم والبقول والحبوب وملح اليود.

العناية بالأم الحامل

العناية بالحامل تشمل صحة الأم والجنين والغرض منها توفير أسباب الراحة والطمأنينة للأم مدة الحمل ، وصيانة صحتها مما يعرض للحوامل ومساعدتها على أن تضع حملها وضعا طبيعيا وأن تخرج للوطن موлада قويا معافا

الفحص الطبى:-

يجب على الحامل أن تعهد نفسها للطبيب الخاص أو لأحد مراكز رعاية الطفولة من الشهر الأول للحمل . وأن تزره بعد ذلك فى فترات منتظمة، وأن تتبع نصحه وارشاده . ويكفى أن تزور الطبيب مرة فى كل شهر حتى الشهر السابع من الحمل . ثم مرتين أو ثلاث فى كل شهر بعد ذلك حتى تتم شهورها وتضع حملها بسلام. ويجب أن تبادر بالرجوع لطبيبها عند كل طارئ غير عادى فإن العلاج الناجح هو العلاج المبكر.

الحالة النفسية:-

قد تكون المرأة الحامل شغوفة لترى طفلها التى تحمله فى أحشائها وتكون فى حالة نفسية جيدة وسعيدة . ما دام الحمل مستقر أو سليم وفرحة باليوم التى يأتى فلذة كبدها . لتربية على الفضائل وتخرجة نموذجا للمثل الصالح التى تتمناه، ونافعا لأسرته خادما لوطنه وسوف يربطها وزوجها بأوثق رباط فى الحياة وينبغى على الحامل وجميع المتصلين بها أن يعملوا على إحاطتها بجو من الهدوء والغبطة والابتهاج. وأن يباعدوا بينها وبين كل ما يثير الحزن والقلق والإزعاج وذلك لأن المرأة الحامل تكون أكثر حساسية للانفعالات النفسية. وقد ينتج عن أى صدمة حتى ولو كانت خفيفة فى مثل هذه الحالة أثر ضار بالحمل نفسه بل قد تصبح بعد الحمل هادئة . كما أن المرأة الهادئة بطبعها قد تصبح سريعة التأثر وينبغى إذن على أقاربها

وأهلها أن يلحظوا هذه الاعتبارات في معاملتهم لها وأن يتجاوزوا عما يلقونه من شذوذ غير مقصود وقد تعترض الحامل نوبات من الانقباض لأسباب فينبغى للحامل أن تستسلم لمثل هذه الانفعالات والأوهام وينبغى على طبيبتها وجميع المحيطين بها ألا يذكروا أمامها إلا كل ما يبعث على الطمأنينة والانشراح ويكفى أن تسمع الحامل كلمة عابرة عن صعوبة ولادة لإحدى معارفها فيتملكها الوهم والخوف أياما ومن سوء الخط أن من عادة بعض السيدات المبالغة والإسراف في وصف ما عرض لهن في ولادتهن بما له أبلغ الأثر في نفس الحامل ونصيحتنا لها ألا تلقى بالألمثل هذه الأقوال التي منشأها المبالغة الصرفة - فالولادة وظيفة طبيعية . ويكفى أن تذكر الحامل ملايين البشر الذين وضعوا حملهم بسلام لتثق بأن الحمل والوضع أمران مزموئا العواقب بفضل الله تعالى . وبالنسبة زيادة المجموع العصبى في الحامل تتجسم لديها المسائل الصغيرة وتثال من تفكيرها حيزا كبيرا لا يتفق مع قيمتها الحقيقية، فهي تهتم حتى بما يلقي إليها على سبيل المزاح ويكفى أن تلقاها رحدى صديقاتها فتقول لها مازحة «بالله ما أكبر بطنك لا شك أنك حامل في توأم » فتسرع المسكينة إلى طبيبتها تستوضحه الأمر وتستحلفه أن يصدقها إن كان في بطنها توأم مع أن سير الحمل الوضع في التوأم - على فرض وجوده- لا يختلف إلا القليل من الحمل العادى .

الوحم:-

الوحم من المظاهر التى تتصل إلى حد ما بحالة الحامل النفسية ومظهره اشتهاؤ أصناف معينة من الغذاء أو الشراب وكره أصناف أخرى ربما كانت تحبها من قبل، وقد يطغى الوحم على حواس أخرى غير حاسة الذوق مثل حاسة الشم أو حاسة النظر أو السمع . وكثيرا ما يصاحب الوحم ميل للقيء خصوصا في الصباح وفي الأسابيع الأولى . وفي وسع

الحامل أن تخفف من حدة الوحم بقوة إرادتها إذ لا شك أن الاستسلام له علاقة على ضعف الإرادة . والوحم لا يحتاج إلى علاج إلا إذا استعصى القىء واستمر بشكل يؤثر على صحة الحامل. ففي مثل هذه الحالة ينبغي عرض الأمر على الطبيب المختص- ويوجد اعتقاد شائع بأن ما تراه الحامل من الصور الحسننة والوجوه الجميلة يكون ذا أثر فى تكوين طفلها وفى جمال صورته كما أنها إذا نظرت إلى وجه قبيح أو استهتت شيئا لم تتمكن من الحصول عليه انطبع ذلك على طفلها. وهذا الاعتقاد من خزعبلات الجهلة ولا أصل له فى الطب ولا ظل له من الحقيقة . فإن الصفات الجسيمة والعقلية للطفل تورث من الوالدين منذ الساعة الأولى للحمل ومن هنا يتضح أهمية اختيار الزوج لزوجته والزوجه لزوجها إذا أراد نسلا صحيحا سليما بعيدا عن العلل خاليا من الأمراض

الرياضة:- ضرورة الرياضة البدنية للحامل يكفى أن تذكر أن الولادة تتوقف على مجهود عضلة الرحم وعضلات البطن وسائر عضلات الجسم وينبغى . إذن أن تكون هذه العضلات فى حالة جيدة لكى تتم الولادة بسهولة وهذا أمر لا يتوافر للحامل إلا بالرياضة البدنية ومن المشاهر أن الفلاحات لما يقمن به من أعمال بدنية شاقة تقتضيها . طريقة حياتهن يلدن فى الغالب بلا عناء وبسهولة تامة وسرعة تدعو للإعجاب بعكس السيدات المترفات ذوات العضلات الرخوة فإنهن يقضين الساعات الطويلة فى ولادة بطيئة مضنية كثيرا ما تنتهى بتدخل الطبيب لإنقاذ الطفل . والرياضة فوق ما تسبقة على العضلات من قوة منافع أخرى فهى تنشط الدورة الدموية وتساعد الجهاز الهضمى وتدر افرازات الغدد الحيوية وتشجع على التفاؤل والإنشراح ولا يجوز أن تكتفى الحامل بتأدية أعمالها المنزلية بل ينبغى أن تترىض يوميا مدة ساعة الى ساعتين فى الهواء الطلق . وأن تتمتع بالهواء النقى وأشعة

الشمس على أنه من المهم ألا تسرف في رياضتها إلى حد التعب والإجهاد وأن تبتعد كل الابتعاد عن جميع الرياضيات العنيفة مثل ركوب الخيل والدراجة والسباحة وأن تحاذر من رفع الأشياء الثقيلة ومن تأدية الحركات الرياضية المتعبة. ولعل أفضل رياضة للحامل هي السير على الأقدام سيراً حثيثاً في جهة خلوية على أن يكون معدل الوقت الذي تصرفه في الرياضة مبنياً على احساسها الشخصي بالتعب بحيث تتوقف عن السير قبل أن يدركها التعب والاعياء ويجب أن تلحظ الحامل أيضاً هذه القاعدة في قيامها بأعمال المنزل وسائر واجباتها فلا تندفع فيها إلى حد الإرهاق وعلى الحامل تنام مبكراً وتستريح نهارة من ساعة إلى ثلاث ساعات بعد الظهر في الشهور الأخيرة . وأن تجعل ساقها في وقت الراحة والنوم في مستوى جسمها على الأقل وأن تكون ملابسها فضفاضة مريحة وأن تكون حجرتها بعيدة عن الضوضاء جيدة التهوية نهارة وليلاً . وترغب الحامل في السفر لتبديل الهواء أو لا مانع من السماح لها بالسفر القصير في النصف الأول من أشهر الحمل على ألا تكون هذه الأسفار في المواعيد التي تنتظر فيها الطمث ولو لم يحدث الحمل . وأن تكون وسائل الانتقال سهلة مريحة والأفضل أن يكون الانتقال بالسيارات في المسافات القصيرة والطرق الممهدة وبالسكة الحديدية فيما عدا ذلك - وينبغي أن تمتنع الحامل عن السفر في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل، وخصوصاً المسافات الطويلة وكثيراً ما يحدث للحوامل الآتي يسافرن في الشهور الأخيرة أن يضعن حملهن في القطار قبل وصولهن للجهة التي يقصدنها وليس ذلك من قبيل المصادفة بل لأن السفر ذاته له أثر فعال في تعجيل الوضع ونصح العوامل اللاتي سبق لهن الإجهاض بالامتناع عن الأسفار بتاتا إذ قد يعرضهن ذلك إلى تكرار الإجهاض . وعلى هؤلاء الحوامل أن يقصدن الطبيب أخصائى من أول الحمل وأن يتبعن ما ينصح به من علاج وإرشادات بكل دقة .

الغذاء :-

غذاء الحامل من الأمور الهامة ، فإن للغذاء الجيد له علاقة مباشرة بصحة الأم كما أن له أثرا كبيرا في نمو الجنين ويجب أن يكون غذاء الحامل سهل الهضم وأن تتناوله في وجبات منتظمة ويحتوى على جميع العناصر اللازمة لحفظ صحتها ونمو الجنين، فالأغذية الدسمة أو الحريفة تجهد المعدة والأمعاء وتتعب الكلى والكبد معاً. هذا فضلا عن أن الرحم الحامل يشغل حيزا كبيرا في البطن بينما في شهور الحمل الأخيرة ويعرض للضغط ما جاوره من الأعضاء فليس من الصواب في شيء أن تزحم المعدة والأمعاء. في مثل هذا الوقت بوجبات الطعام الثقيلة . ومن المعتقد السائد وعلى لا يستند على أساس من الحقيقة أن الحامل تحتاج لكمية من الطعام الذى أوفر مما تحتاج إليه في غير الحمل إذ الواقع أن معظم الناس وخصوصاً في بلادنا مفرطون في الأكل وأن كمية الطعام العادية تكفى أثناء الحمل وليس في مصلحة الحامل في الإفراط في الطعام جريا وراء ذلك الاعتقاد الخاطيء فإنها فضلا عما قد يصيب صحتها من ضرر ناتج عن هذا الإفراط عرضة لأن تؤتى جنينا ضخما من كثرة الغذاء قد تؤدى ضخامته إلى صعوبة وضعه، ولا يعنى هذا أن تعتمد الحامل خوفا من ضخامة الجنين إلى الاقلال من غذائها أو تخفيف وأنها في وقت الحمل فإن للجسم والجنين مطالب يجب أن توفيهما حقها وإلا تعرضت للضعف والهزال والتراخي في قوتها في وقت الوضع فضلا عن انتاجها طفلا هزيلا ضعيفا سقيما يورثها التعب والارهاق، وخير الأمور الوسط بين الإسراف والشح وتكون معتدلة بين النهم والجوع. وأن تعنى دائما باختيار الأصناف المغذية السهلة الهضم فتكثر من اللبن والفواكه الناضجة لكثرة ما تحتوية من الفيتامينات ضرورية لحفظ الصحة وتوفير المناعة ضد الأمراض ولتنع

الإجهاض وأملاح الجير ضرورية لنمو العظام للجنين وبما أن نمو هذه العظام يستنزف كثيراً مما يختزنه جسم الأم من هذه الأملاح فيجب أن تعوضه بالغذاء والالتعرض لتصدع أسنانها ولين عظامها وإصابتها بمضاعفات أخرى قد تصيب المجموع العصبي الدموي . ومن أن اللبن والفواكه والخضرة تحوى كثيراً من الفيتامينات إلا أنه من مصلحة الحامل خصوصاً عند تحييفات الجسم لاسيما في فصل الشتاء أن تضيف إلى غذائها قليلاً من أملاح الجير . ويعرض لكثير من الحوامل حموضة شديدة في المعدة خصوصاً بعد العشاء وخير علاج لهذه الحالة تخفيف هذه الوجبة من الطعام ما أمكن وأخذ قليل من ملح الفواكه أو الماينيزيا أو بيكربونات الصودا . ويجب ألا يكون طعام الحامل دسماً وأن يحوى على القليل فقط من السمن والزبد ويحسن الامتناع تباتاً عن التوابل والبهارات والمخللات والإقلال ما أمكن من البيض والامتناع عنه تباتاً في الثلاثة أشهر الأخيرة ومن المرغوب فيه الإقلال من اللحوم واختيار لحم الدواجن والأرانب والسمك لسهولة هضمه والإكثار من الخضروات والفاكهة وشرب الماء مقيد لمنع ما تتعرض له الحامل من الإمساك فضلاً عن فائدته الغذائية وعلى الحامل ألا تسرف في شرب القهوة والشاي والمنبهات عموماً إذ يؤدي ذلك إلى الأرق أو ارتفاع ضغط الدم . وهما أمران تتعرض لهما الحامل بطبيعة الحال . كما أن الإسراف في التدخين قد يؤدي أسنانها أو رئتيها ، وفيما يلي نموذج لغذاء الحامل .

القطور:-

خبز بسكويت- لبن أو شاي خيف باللبن، فول . جبن بملح خفيف .

زبدة، مربى .

الغذاء:-

شورية، خضروات مطبوخة والأفضل مسلوقة ، سلطة . خضروات

طازجة ، فراخ أو سمك وأيضا اللحوم الحمراء ما دامت الحامل سليمة

خالية من الزلال ، أرز أو مكرونة باللبن- فاكهة
العشاء:-

شورية- لبن - فاكهة

الملابس:-

يجب أن تتوفر في ملابس الحامل الشروط الآتية:

١- أن تكون مناسبة لحالة الطقس فلا تتركها فريسة للبرد في الشتاء ولا مثقلة بالحر في الصيف.

٢- أن تكون خفيفة الوزن إلى الحد الأدنى مع كفايتها لوقاية الجسم

٣- أن تكون فضفاضة في غير ترهل بحيث لا تضيق التنفس ولا تضغط على البطن ولا تعوق الدورة الدموية

٤- أن ترضى حياء الحامل بإخفاء حالة الحمل عن الناظرين وجعلها أقل وضوحاً

٥- أن ترضى أنوثة المرأة باتفاقها مع الذوق الحديث بقدر الإمكان

٦- أن تكون قابلة للتحويل والإصلاح بحيث يمكن الإفادة منها بعد الوضع وتستطيع الحامل بقليل من حسن التصرف أن تختار من الملابس ما يتفق مع هذه الشروط ومع نوقها الخاص. وما تتسع له ميزانيتها وإذا كان من عادة الحامل أن تلبس الكورسية فلا بأس من أن تستمر في ذلك على أن تختلر نوعا لينا مطاطا قابلا للإتساع يمكن ربطه من الأمام بحيث تستطيع الحامل أن تشده إلى جسمها من أسفل لأعلى وهي مستلقية على ظهرها بحيث يرفع البطن نون أن يضغط عليها. ويجب على الحامل أن تطرح الكورسية من الشهر السابع للحمل . فإن استعماله بعد ذلك يضايقها

وحملها . وإذا كانت البطن مرتخية ارتخاء شديداً فيستحسن رفعها لأعلى بحزام خفيف من القماش يشد إلى علاقيتين تمران من الأمام فوق الكتفين ثم تتصلان بظهر الحزام من الخلف بحيث تساعد الكتفين من رفع البطن- وإذا استعملت الحامل حمالة لرفع الثديين فيجب أن تلاحظ ألا تعرضهما للضغط ولا إلى الفرطحة للحلمات . مما قد يؤدي إلى تأخير نموها وتعطيل الدورة الدموية فيهما وتجعل الرضاعة صعبة أو مستحيلة على الطفل ويجب أن تمتنع الحامل عن استعمال أربطة الجوارب التي على شكل حلقات لأنها تعوق الدورة الدموية من الساق وتؤدي إلى ورم الساقين والفخذين أو إلى انتفاخ الأوردة فيها ويمكن الاستعاضة عن هذه الأربطة بحمالة للجوارب تتصل بحزام خفيف على البطن . أما الأحذية فيجب أن تكون ذات كعب منخفض . مريحة حتى تتمكن الحامل من السير بها مسافات طويلة في راحة تامة . وذات نعل يساعد الحامل على السير الحثيث الذي هو رياضتها المفضلة

الإستحمام:-

الأفضل أن يكون الاستحمام بالماء الفاتر ، لأن الماء الساخن أو الماء البارد قد يسبب اضطراباً في الدورة الدموية وهي أكثر تعرضاً للإضطراب وأقل توازناً من مدة الحمل . ويجوز الاستحمام في أى وقت من الأوقات النهار أو المساء بشرط ألا تستحم الحامل بعد وجبة الطعام بأقل من ساعتين وأن تستريح بعد الحمام في الفراش حتى تستعيد الدورة الدموية توازنها ولا تتعرض الحامل للبرد . وفي الشهرين السابقين للوضع يجب ألا تنزل الحامل للإستحمام في البانيو، بل تستحم وهي جالسة على الكرسي وتكتفى بمسح جسمها بأسفنجة بالماء والصابون .

وذلك ثبت أن الميكروبات الضارة التي تدخل المهبل من ماء الحمام تستطيع أن تتوالد وتعيش حوالى ستة أسابيع ووجودها فى المهبل وقت الولادة يعرض الحامل للحمى النفاسية، والسبب نفسه ينبغى على الحامل أن تمتنع نباتا عن حمامات البحر فى الشهرين الأخيرين من الحمل. أما فى الشهور السابقة فيجوز الاستحمام فى البحر الهادى فترة قصيرة مع الامتناع عن السباحة العنيفة أما السيدات المعرضات للإجهاض المتكرر فلا يجوز لهن الاستحمام فى البحر بأى حال من الأحوال

الثديان :-

تبدأ العناية بالثديين بغرض أعضادهما للرضاعة من أوائل الشهر السابع للحمل وذلك بدوام نظافتهما وإزالة ما قد يتولد على الحلمة من قشور الافراز اللبنى بعد جفافه وتدليكهما بالفازلين كل مساء، والقصد من تدليك الحلمة بالفازلين هو الاحتفاظ للجلد بأكبر قدر من المرونة ومنع تشققة عند الرضاعة ومن الأخطاء الشائعة تدليك الحلمات بالكحول أو ماء الكلونيا بفكرة زيادة صلابتهما على أن هذه الطريقة تؤدى عمليا إلى فقدان مرونة الجلد وجعله أكثر استعداداً للتشقق وإذا كانت الحلمات مفرطحة فينبغى جذبها تكراراً بالأصابع بعد التدليك والمداومة على ذلك يوميا حتى تتخذ الحلمات شكلا موافقا للرضاعة

الأسنان :-

يجب مراعاة الأسنان نظيفة وسليمة لحفظ صحة الجسم عامة والجهاز الهضمى خاصة وهى ضرورية فى صحة الحامل لضمان حسن تغذيتها ومنع تسرب الميكروبات من اللثة أو الأسنان إلى فمها، لذلك يجب على كل حامل أن تعنى بنظافة اللثة والأسنان صباحاً ومساءً باستعمال فرشاة جيدة ومعجون نو شهرة طيبة ويجدر بها أن تعرض نفسها على طبيب الأسنان

لعلاج اللثة إذا كانت متقيحة أو لعلاج الأسنان التالفة إربطاء حتى لا تعرض نفسها لانتشار الميكروبات من اللثة أو الاسنان المصابة إلى جسمها قبل الوضع أو بعده. وبما أن الحامل تستهلك قدرا كبيرا من أملاح الجير لتكوين عظام جنينها فهي دائما أكثر تعرضا لأمراض الأسنان وينبغي أن تكون أكثر تيقظا في وقايتها بالنظافة والإكثار من أصناف الطعام الغنية بأملاح الجير والفيتامين.

الأمعاء- الإمساك من الأعراض الشائعة في الحمل والأفضل في علاجه الإلتجاء إلى الوسائل الطبيعية مثل الاكثار من أكل الخضروات والفواكه وشرب السوائل والرياضة البدنية وذلك بدلا من استعمال الملينات العنيفة مثل زيت الخروع لأن استعمالها قد يؤدي إلى الإجهاض عند السيدات شديداً الحساسية ويمكن الإكتفاء بملين هادئ خفيف مثل مسحوق العرقسوس أو المانيزيا أو حبوب الكسكرة السائلة أو زيت البرافين فهو بلا شك ملين لطيف قليل الضرر ولكنه قد يعطل امتصاص المواد الغذائية الدهنية من الأمعاء

العناية بالأم عقب الولادة

يجب أن نذكر دائما أن حالة الرحم والقناة التناسلية عقب الوضع هي بمثابة جرح حديث يجب أن نحوطه بجميع وسائل الوقاية خوفاً من تلوثه بالجراثيم وما قد يؤدي إليه هذا التلوث من أمراض أهمها الحمى النفاسية والالتهابات الحادة في الرحم والبوقين والمبيض ولكي نقى الأم شر هذه المضاعفات الخطيرة يجب أن تكون جميع الغيارات التي تستعمل بعد الوضع معقمة تعقيماً صحيحاً وألا تلمس باليد سطح الغيار الذي بلاصق جلد الأم وأن نبذل هذه الغيارات كلما اتسخت وأن تواظب على نظافة الأعضاء التناسلية الخارجية بغسلها عدة مرات في اليوم بمحلول مطهر قبل

تبديل الغيار وبعد كل تبول أو تبرز على أن نطهر أيدينا قبل الغسيل والتغيير على أن يكون الغسيل من الخارج فقط خوفاً من قذف ما يكون على سطح الجلد في الجراثيم إلى الداخل مع محلول غسيل. وينبغي أن تكون ملابس الأم وأغطية فراشها في حالة نظيفة دائماً وأن تشجعها على الجلوس في فراشها ابتداءً من اليوم الثاني لسهولة تصريف السائل النفاسي أولاً بأول . وأن لا نطلق حرية زياراتها بقربياتها فقد يكون من بينهن من تحمل جراثيم العدوى ويجب الالتفات إلى النقاط الآتية في مدة النفاس.

الراحة:-

يجب على الوالدة أن تفضى الأسبوع الأول في فراشها والأسبوع الثاني بين الفراش ومقعد مريح في غرفة نومها ويمكنها في الأسبوع الثالث أن تنتقل في أرجاء المنزل وأن تخرج إلى الحمام وإلى غرفة الطعام على ألا تغادر المنزل للخارج إلا بعد تمام الأسبوع الثالث أو الرابع . وقد كان المتبع في الماضي إكراه الوالدة على التزام الفراش لمدة شهر مسطوحة على ظهرها . وقد ظهر الآن فساد هذه الطريقة فيما يختلف عنها من ضعف عضلى على ما فيه من مضايقة لا داعى لها ولا فائدة فيها ونحن الآن نشجع الوالدة على الجلوس والحركة في السرير من اليوم الثاني على ألا تبرح إلا بعد أسبوع واحد. وهى طريقة أقرب إلى تشجيع عودة الأعضاء والعضلات إلى سابق حالتها وتنشيط الدورة الدموية والأمعاء والغدد. ولعل الأهم من وجهة راحة تبعد عنها وعن فكرها جميع أسباب القلق والخوف والكدر.

النوم:-

من المهم أن توفر للوالدة الراحة في النوم فإن الأرق كثيراً ما يؤدي إلى اضطرابات عصبية. بل قد يكون أول أسباب هذه الاضطرابات حرمان الوالدة من النوم بسبب صراخ الطفل أو العمل على تسليته والواجب أنه متى

متى تاكدت الام بأن طفلها غير جائع ولا بردان أن تتركه لحاله حتى لا يتعود عادات سيئة فينام النهار ويقوم الليل وقد يستدعى ذلك أن ينام الطفل فى غرفة خاصة ، وكثيرا ما يعود صراخ الطفل فى أول حياته إلى الجوع أو إلى تأثره بفرينة أجداننا من الأدميين حيث كانوا يقضون جانبنا من الليل فى الصيد وجانبنا من النهار فى النوم .

الغيارات:-

العناية بالغيارات التى تستعمل بعد الوضع ونظافة الأعضاء الخارجية يجب أن تستمر هذه العناية بلا تراخ حتى نهاية الأسبوع الثالث حيث يفلق عنق الرحم ويصبح غير مستعد لقبول العدوى وفى نهاية الأسبوع أيضا تستطيع الوالدة أن تستحم وأن تستبدل الغيارات المعقمة بغيارات أو فوط صحية كالتى تستعمل قبل الطمث.

العناية بالأم بعد التناس

الضخص الطبى:-

لقد أخذت أذهان الناس تتفتح إلى أهمية العناية بالحامل قبل الوضع وذلك بفضل الدعاية الصحية وإقامة مؤسسات رعاية الطفل ولكن تلك الدعاية وهذه المؤسسات ما زالت معقدة إلى حد بعيد فى بيان أهمية السهر صحة الأم بعد الوضع أيضا مع ما لهذا الأمر من الأثر العميق فى مستقبل المرأة ومستقبل إنتاجها وقدرتها على تربية صغارها . وليس أدرى بالقصور فى تعهد صحة الأم بعد الوضع من أطباء أمراض النساء . فهم يشاهدون فى كل يوم أثر هذا الإهمال فيما ينشأ عنه من الأمراض قد يؤدي إهمالها إلى تمكن المرض منها ولنذكر على سبيل المثال شيتين شائمين وهما التهاب عنق الرحم وتحول الرحم إلى غير موضعه الطبيعى بعد الوضع وكلاهما ميسور

العلاج فى الوقت المناسب بينما إهمالهما يؤدى إلى تعقيد العلاج وصعوبته لهذا ولغيره تشدد النصح لكل أم أن تعرض نفسها على الطبيب المختص للفحص الطبى بعد تمام الأسبوع الثالث لكى يتخذ فى الحال ما تستدعيه الحالة من علاج فى الوقت الذى يكون فيه العلاج هينا ومنتجا ولا تقتصر أهمية هذا الفحص على الأعضاء التناسلية فإن الطبيب لا تفوته هذه الفرصة لقياس ضغط الدم وتحليل البول وعلاج ما قد يتخلف عن الولادة من الضغط أو فقر الدم فضلا عن أسدائه النصح للأم بما تجب مراعاته من القواعد الصحية الخاصة بها وبطفلها

الرياضة البدنية:-

تبدأ الولادة إذا ساعدتها حالتها الصحية بالرياضة البدنية بعد الأسبوع الثالث أو الرابع من الوضع وعليها أن تختار من التمرينات ما يساعد على الأخص على رجوع عضلات البطن إلى حالتها الطبيعية ويمكنها أن تستفيد من معلومات طبييها فى اختيار أفضل التمرينات وأنسبها لحالتها الصحية ولتثق الوالدة بأن التمرينات العضلية هى أفضل بكثير من رجوع البطن إلى سابق عهدا من استعمال الحزام أو المشد الذى يعتبر فى الواقع عديم الفائدة للعضلات بل قد يؤدى إلى زيادة ضعفها بحرمانها من حرية الحركة التى هى أساس قوة العضلات ولتعلم أن ضمور البطن لا يرجع إلى شىء مثل رجوعه إلى قوة العضلات وقلة النهم فى الأكل والشراب واكتناز طبقات فوق طبقات من الشحم

حجرة الطفل:-

وقد يخصص بعض الوالدين غرفة مستقلة للطفل. فى هذه الحالة يجب أن تكون الغرفة واسعة يتخللها الشمس والهواء. ويستحسن أن تطل على فضاء واسع لحديقة أو على الشارع حتى يكون منظر الزهور فى الحديقة أو

الحركة فى الشارع مدعاة لتسلية الطفل وانشراحه. ولا بأس من الرسوم الملونة على جدران الغرفة أو على الأثاث كما يستحسن الا توضع أبسطة أو سجاجيد أو تعلق البراويز والستائر فى الغرفة منعا من تراكم التراب وتسهيل لنظافتها. ويجب أن يكون بالغرفة علاوة على سرير الطفل سرير الأم أو المربية حتى تتوافر لها ملاحظة الطفل أثناء نومه بالليل أو بالنهار.

السائل النفاسى:-

السائل النفاسى هو المفرزات المهبلية التى تعقب الوضع وتكون فى أول أمرها دموية وبعد أيام تقل فيها كمية الدم ويتحول إلى إفراز مصلى مخاطى ويتأخذ فى التناقص شيئا فشيئا حتى تكاد تتلاشى فيما بين الأسبوع الرابع والسادس وذلك تبعا لتناقص حجم الرحم بعد الوضع والتأم موضع التصاق المشيمة بالرحم والسائل النفاسى الطبيعى نورائحة خفيفة خاصة ولكنها غير مؤذية ويمكن الاستدلال إلى حد ما عن سير النفاس بملاحظة كمية السائل النفاسى ولونه ورائحته

التغذية:-

تعطى النفساء فى اليوم الأول السوائل التى تريدها بكمية وافرة ومن المستحسن أن تكون دافئة أو ساخنة خصوصا فى الشتاء على أن لا ضرر من أن نأخذ بعض السوائل الباردة فى الصيف . ويجب ألا تحرم الوالدة من شرب الماء بل لها أن تشرب منه ما تشاء لكى تعوض ما فقدته من سوائل بالعرق وغيره أثناء الوضع ولكى تشجع إدرار اللبن من الثديين . وفى اليوم الثانى بعد الولادة تعطى الوالدة زيادة عن السوائل عيش وشورية خضار مسلوقة وفاكهة. ويعد فتح الأمعاء فى اليوم الثالث يضاف للغذاء السابق فراخ أو سمك وأرز أو مكرونة . وفى اليوم الخامس تصبح التغذية عادية ومن المشاهد أن بعض الأصناف مثل الملوخية تقلل من إدرار اللبن كما أن

بعضها مثل البطيخ مدر له

الحرارة والنقبض:-

يستحسن أن نسجل حرارة النفساء ونقبضها صباحا ومساء مدى الأسبوع الأول على الأقل . فإذا حدث ارتفاع فى الحرارة أو اسراع فى النبض يجب أن نبحث عن السبب بلا ابطاء وأن نتلقى سببه. وقد يحدث أن ترتفع الحرارة قليلا فى اليوم الأول بلا سبب مرضى وهو ما يعرف عادة ببرد الفعل . وكذلك فى مساء اليوم الثالث أو فى اليوم الرابع عند إدرار اللبن ولكن إذا تكررت ارتفاع الحرارة أكثر من يومين فيجب التدقيق فى معرفة السبب وإتخاذ العلاج الوقائى فى الحال

ارتفاع الرحم:-

يكون مستوى الرحم الأعلى هو المعروف بقاع الرحم عند السرة أو أسفلها بقليل عقب الوضع مباشرة ثم يأخذ فى الهبوط بمعدل قيراط عن كل يوم حتى يختفى خلف عظم العانة بعد اليوم العاشر ويستمر تراجع الرحم إلى حجمه الأصلى حتى نهاية الأسبوع السادس أو العاشر عقب الوضع حيث يتم رجوعه إلى ذاته ويأخذ شكله وحجمه ووضع السابى . فإذا تأخر هذا التراجع دل ذلك فى الغالب على حالة غير طبيعية

حالة الثديين والرضاعة:-

يبدأ إدرار اللبن فى مساء اليوم الثالث أو الرابع بعد الوضع أما فى الأيام الأولى. فيدر الثدي سائل قليل الكمية مائلا الى الصفرة يعرف بالكستروم. وهو ما أعده الله لغذاء الطفل فى اليومين أو الثلاثة الأول من حياته ولتعويد الجهاز الهضمى على تآدية وظيفته فمن مصلحة الطفل إذن أن يرضع ثدى أمه حتى قبل إدرار اللبن، إذ أن وضع الطفل جائع على الثدي

هو أكثر مشجع لادرار اللبن، ويجب أن تنظم مواعيد الرضاعة تنظيمًا دقيقًا وأن تحافظ الأم على مراعاة أوقات الرضاعة. ففي اليوم الأول يكفى إرضاع الطفل كل ٦ ساعات وفي اليوم الثانى والثالث كل ٤ ساعات ، ثم كل ٣ ساعات ابتداء من اليوم الرابع ومن المستحسن أن لا يرضع الطفل بين آخر وجبه فى الساعة التاسعة مساءً وأول وجبه فى الساعة السادسة صباحاً ليستريح جهازه الهضمى وتستريح الوالدة ويسترد الثدي نشاطه أثناء الليل ويكفى أن يعطى الطفل فى الليل ماء دافىء محلى بالقليل جدا من السكر أو مغلى الكراوية والينسون

وينبغى أن تعتنى الأم بحلمة الثدي قبل بدء الرضاعة وبعدها لحفظها نظيفة لوقايتها من التشقق فتغسل الحلمة برفق قبل الرضاعة بقطعة من القطن مبللة بالماء الدفء وتلك جيدا بعد الرضاعة بالجلسرين أو الفازلين لحفظ ليونة الجلد ووقايته . ونحن لا ننصح بإستعمال الكحول للحلمات لأنه يجفف الجلد وقد يؤدي إلى جعله أكثر ميلا للتشقق

العناية بالطفل عقب الولادة

- البول والبراز: يجب أن نلاحظ تبول الطفل وتبرزه فى الأيام الأولى من حياته للإطمئنان على سلامة تكوينه وقد يتبول الطفل وتجف اللقافة قبل الغيار التالى ويفوت الأم أن تلاحظ ذلك فتعتقد خطأ أنه لم يتبول ويجب أن نذكر أن الطفل يحتاج إلى الماء فوق حاجته للرضاعه خصوصا فى فصل الصيف وأن حرمانه من الماء قد يسبب له عطشا شديداً يدفعه للصراخ الشديد ويقلل كمية البول وتهبط الحرارة سريعا متى أعطى الطفل الماء بكميات كافية أما من حيث التبرز فيكفى أن نلاحظ أن الطفل قد تبرز لأول مرة لنطمئن على سلامة تكوين الشرج، ويكون برازه فى أول الأمر عقبا ضاربا اللون إلى السواد ثم يفقد لونه تدريجيا ويميل للخضرة ثم يأخذ اللون

الأصفر الطبيعي عند الأطفال ويجب أن يتبرز الطفل بانتظام مرة أو مرتين كل ٢٤ ساعة ، ويجب أن يعرض كل تغير في حالة التبرز على الطبيب
السرة؛

بعد ولادة الطفل وربط وقطع الحبل السرى يلف الجزء المتصل بالطفل بالشاش المعقم المبلى بالكحول النقى لتجفيفه وحفظه من التلوث ويوضع رباط على السرة ولا داعى لقلقلة الغيار بعد ذلك بل الأفضل تركه حتى يجف الحبل السرى ويتفصل من تلقاء نفسه ويكفى أن تتأكد يوميا من أن الغيار نظيف وفى محله ويسقط الحبل السرى بعد اليوم الخامس أو السابع ومتى سقط تغسل السرة بمحلول الأوكسوجين المضاف إليه الماء الدافئ ثم تجفف وتغطى بغيار معقم ورباط نظيف وتكرر هذه الطريقة بعد كل حمام فى الشهر الأول

العينان:-

بمجرد ولادة الطفل توضع فى كل عين نقطة من محلول نترات الفضة واحد فى المائة لوقاية العينين مما قد يعلق بهما أثناء مروره فى القناة التناسلية وفى الأيام التالية يلاحظ افراز خفيف من تآثير نترات الفضة ويكفى أن تغسل العينين مرتين أو ثلاث فى اليوم بمحلول البوريك الدافئ حتى يزول ولا يكرر استعمال نترات الفضة إذ أن استعمالها للوقاية مقصور على مرة واحدة عند ولادة الطفل مباشرة ، ويجب أن تعنى الأم عناية خاصة بوقاية عيني الطفل من الذباب الذى ينقل إليه جراثيم اليرقان وأن تغسل يديها جيدا قبل أن تغسل عيني الطفل ووجهه وأن تلاحظ أن الجفون فى حالة طبيعية وبياض العين رائق فإذا لاحظت فى أى وقف أن الجفون ملتهبة أو محمرة أو متورمة أو أن البياض محمر أو أن العين تفرز افرازا غزيرا يتعقد على الجفون ويميل فى صفاته لشكل الصدئ فعليها فى الحال أن تعرض الطفل على الطبيب

العناية بالمولود فى الأيام الأولى

هناك أمور أساسية يجب أن تراعيها بدقة فى العناية بالمولود فى الأيام الأولى من حياته وهذه الأمور هى:

١- حفظ حرارته على درجة طبيعية

٢- التغذية الصحيحة

٣- منع العدوى عنه

ويكفى لحفظ حرارة المولود أن يكون فى سريره الخاص فى ركن من أركان الغرفة بعيداً عن تيارات الهواء، ويجب الا يمنعنا هذا من تهوية الغرفة تهوية كافية لما فى ذلك من الفائدة الصحية لتجديد الهواء وطرد الفاسد منه . ويجب أن يكون غطاء المولود كافياً فى ذلك من الفائدة أن توضع فى سريره فى الشتاء زجاجة من الماء الساخن تجدد كلما بردت بحيث لا تلتصق بالمولود وأن تكون منجكمة السد حتى لا يتسرب منها الماء إلى فراشه، وينبغى أن تكون ملابس الطفل مناسبة للطفل المولود فيه أما من حيث التغذية فقد كفل الله سبحانه وتعالى للطفل غذاءه بما فى ثدى الأم فى الأيام الثلاثة الأولى . يفرز الثدي سائلاً رائقاً مائلاً للصفرة بكميات صغيرة يسمى بالمسمار أو اللباء، وهذا السائل يكفى لما يلزم الطفل من غذاء قليل فى أول حياته كما أن له فائدة أخرى هى . تعويد الجهاز الهضمى فى الطفل على تقبل الغذاء وهضمه، وابتداء من اليوم الرابع يفرز الثدي اللبن اللازم لمتابعة غذاء المولود وتقع غالباً الأمهات فى غلطة شائعة هى وضع الطفل على الثدي بمجرد ولادته أو تغذيته بسوائل أخرى فى الحال مع أن الطفل المولود حديثاً لا يحتاج لغذاء إلا بعد نحو اثنتى عشرة ساعة من ولادته ، لذا يكفى أن يوضع على الثدي كل ثماني ساعات فى اليوم الأول ثم كل ست ساعات فى اليوم الثانى . ثم كل أربع ساعات بعد ذلك فإذا احتاج الأمر

لمساعدة الثدي بسائل آخر فلا بأس من إعطاء الطفل مقداراً صغيراً من الماء المغلى محلى بالسكر بنسبة ٢٪ مع مراعاة النظافة التامة فى تحضير السائل ويكفى منه مقدار فنجان قهوة أو فنجانين ومن الأخطاء الشائعة أيضاً فى التغذية الإكثار من السكر مع أنه يسبب كثرة الغازات بالأمعاء. ويجب مراعاة مواعيد الرضاعة بالساعة بكل دقة. وتعود الطفل عليها بشيء من الحزم بحيث لا تقل الفترات بين الرضعات عن ثلاثة ساعات على ألا يرضع الثدي بين العاشرة مساءً والسادسة صباحاً. فإذا ظهر اضطراب أو قلق على الطفل. وجبت استشارة الطبيب، أما من حيث منع العدوى عن الطفل فهذه مسألة ذات أهمية واضحة ، ولكى يصونه من العدوى يجب ألا تقبله تباتاً وألا ترفعه من فراشة إلا لإبدال ملابسه أو تغذيته وألا يقترب الزائرون منه وأن تكون الزيارات مقصورة على أقل عدد من الأقربين وفى المستشفيات الحديثة يوضع الطفل المولود حديثاً مع غيره من مواليد المستشفى فى غرفة خاصة لا تدخلها إلا الممرضة. بعد أن تضع على أنفها قناعاً يقى الطفل من العدوى ، ولا يدخل هذه الغرفة أحد سواها ويحجبها حتى عن أب المولود وأهله لوح سميك من الزجاج . فحبذا لو سلطنا هذا الطريق حتى نقى المواليد شر العدوى . والطفل المستريح المنتظم الغذاء المعنى بحاجته لا يبكى إلا قليلاً ونادراً. ثم ينام معظم الوقت وتتوافر للطفل الراحة بإتباع النظام الذى شرحناه مع تنظيفه وإبدال ملابسه يومياً قبل الرضاعة وكلما تبول أو تبرز أو تلوثت ملابسه على أن العناية ببقايا الحبل السرى الى أن تسقط فمن عمل الطبيب المولد أو المولده فلنحذر الأم الكشف عنها أو لمسها أو جذبها إلى أن تسقط من تلقاء نفسها. لذا يستحسن ألا يعطى الطفل فى هذه الفترة حماماً كاملاً تقادياً من بل الحبل السرى ويكفى تنظيف جسمه بالقطن المبلل بالماء الدافىء مع زيادة العناية بثنيات الجلد وتحت الإبطين وبين الساقين ، وأخيراً تود أن نشدد فى العناية بعينى الوليد

. وذلك يكون بتقطير نقطة من محلول البروتارجول فى عين الطفل عقب ولادته مباشرة ويكفى بعد ذلك غسيل الجفون بمحلول البوريك مرتين أو ثلاثا فى اليوم ومنع الذباب عنهما منعاً باتاً خوفاً من التلوث .

خطورة الحمل للمرة الثانية

قبل سن العشرين

أكدت دراسة جديدة أن اللائى يحملن للمرة الثانية وهن دون العشرين عرضة لانجاب طفل مبتسر أو جنين ميت أكثر ثلاث مرات تقريبا من المرأة الأكبر عمراً . ورغم أنه لا يواجه من تحمل لأول مرة وهى دون العشرين أى خطر متزايد ولكن الحمل للمرة الثانية يكون أخطر كثيراً ودرست سميت وزميله جيل بيل فى البحث الذى نشرت نتائجه المجلة الطبية البريطانية سجلات اسكتلندية لمواليد ووفيات أطفال فى الفترة من ١٩٩٢ إلى ١٩٩٨ بالنسبة لمن تتراوح أعمارهن بين ١٥ ، ١٩ عاما لتحديد المخاطر المتعلقة بالحمل فى العقد الثانى من العمر وقارنا أيضا بين مخاطر الحملين الأول - والثانى لدى كل من هن دون العشرين ونساء أكبر سنا وأثر التدخين والحياة فى المناطق الفقيرة . ولا يعرف الباحثان سبب تزايد الخطر أثناء الحمل الثانى لمن هن دون العشرين ولكنهما يعتقدان أن ذلك يرجع إلى عوامل بيئية أو بيولوجية أو مزيج منهما وقد وصفا الحمل دون العشرين بأنه من سمات الحياة الحديثة بسبب خصوبة الفتيات فى سن مبكرة وهو ما يعرف جيدا فى العالم المتقدم وتوافر بدائل للرضاعة الطبيعية وتصل الإناث الآن إلى مرحلة البلوغ فى وقت مبكر عن أسلافهن أما الرضاعة الطبيعية التى تعمل كوسيلة طبيعية لمنع الحمل فقد أصبحت غير شائعة كما كانت من قبل وكانت حالة حمل من بين كل عشر حالات حمل لسيدات دون العشرين شملتهم الدراسة فى حملهن للمرة الثانية.

طفلك وخطر الفيتامينات:-

لا يختلف اثنان على أهمية الفيتامينات للجسم وخاصة عند الأطفال فلا بد وأن تكون متواجدة بصورتها المتوازنة فهي دليل على صحتهم ويتم ذلك عن طريق الرضاعة الطبيعية أولاً ثم التغذية الجيدة المتوازنة فإن جسم الطفل يحصل على ما يحتاج من هذه المواد بطريقة ذاتية ولا حاجة لادخال أى من هذه المواد بطريقة إضافية كما يقوم بها بعض الأمهات من تلقاء نفسها بعد سماعها عن فوائدها من صديقاتها أو أحد جرب نوعاً معيناً من الفيتامينات أو فاتح للشهية أو الكالسيوم نتيجة تأخير التسنين أو المشى وغيرها وتقوم بإعطاء طفلها دون استشارة الطبيب . تحت بند أن الفيتامينات إذا لم تنفع الطفل فلم تضر وهذا خطأ كبير جداً. وأيضاً أن بعض الأطباء يسرفون في هذه المواد للمرض وبالأطفال في كثير من الحالات المرضية البسيطة والطارئة كالزكام. والتهاب الحلق وارتفاع درجة الحرارة المعروف وغير المعروف بل وتوصف للأطفال حديثي الولادة الأصحاء. ومن هنا كانت وقفة التحذير التي اعلنتها الأوساط الطبية بعدم الإسراف في إعطاء الأطفال الفيتامينات خاصة -

العناية بالعمود الفقري

الحفاظ على سلامة العمود الفقري منذ الولادة وحتى آخر العمر يتطلب منا العناية واليقظة للملاحظة أية تغيرات بالعمود الفقري عن الوضع الطبيعي. وعليه يوصى الدكتور. محمد فريد. أستاذ جراحة العظام والعمود الفقري بضرورة الاهتمام بالكشف المبكر على العمود الفقري وجميع أجزاء الجسم عند الولادة ومعاودة الفحص حتى الشباب في سنوات العمر المختلفة. وعند الحمل. وبعد الولادة عند السيدات كما يجب مراقبة النمو الطبيعي للطفل وشكل الظهر عند الجلوس والوقوف والمشي واكتشاف أي اعوجاج إلى أحد الجانبين أو اعوجاج إلى الخلف بمعرفة الأم والفحص الدوري بمعرفة طبيب المدرسة أو طبيب الأسرة في وقت التطعيمات المختلفة وكذلك دوريات كل ٦ شهور لمدة سنتين ثم كل سنة حتى تمام السنوات الست الأولى. وضروري أن ينتبه أولياء الأمور إلى أمرين أولهما أن الفترة الحرجة والمهمة في النمو عند سن التاسعة وخلال فترة المراهق حتى تمام البلوغ عند الإناث ١٢ سنة وعند الأولاد في سن ١٤ سنة يجب مراقبة شكل الظهر ومستوى الكتفين. ومستوى الحوض وتوازي الساقين مع عدم وجود قصر في إحدهما لأن هذه العلامات سلبية تعني اعوجاجا بالعمود الفقري والأمر الثاني بالنسبة للطفلة والمراهقة . فإن اختلاف حجم الثدي عند النظر إليه من الأمام. واختلاف دورانية الكتف. واختلاف مستوى الكتفين نتيجة لارتفاع أحدهما عن الآخر وكذلك بروز الضلع على أحد الجانبين مع اعوجاج منطقة الخصرين وارتفاع عظام الحوض على أحد الجانبين فهذه علامات مؤكدة لنمو خاطيء بالعمود الفقري أدى إلى اعوجاج العمود الفقري.

أمل جديد للأطفال ضعاف السمع

توصل أطباء بريطانيا إلى ابتكار جهاز جديد يزيد من قدرة السمع عند الأطفال والمولودين حديثا . وهو عبارة عن سماعة صغيرة لا تزيد على ٢ سنتيمترات توضع خلف الأذن ولها القدرة على تحويل الأصوات إلى إشارات ترسل إلى الأذن الداخلية لتنبه عصب السمع مباشرة. ويحتاج تركيب الجهاز إلى فتحة صغيرة جدا يلتئم مع الوقت وينتهي ألم تركيبه بعد دقائق.

الطريقة الجديدة تم تجربتها على ٤٠ طفلا بنجاح

والولادة المتكررة تعرض المرأة للإصابة بجلطة الساق والشريان

كثيرا ما نسأل أنفسنا عن بعض الأعراض التي نشعر بها . أن هناك من الأمراض التي نصيب المرأة أكثر من الرجل وحتى نتعرفى يا سيدتى على بعض هذه الأمراض وعن السبب وراء ذلك حتى تقى نفسك من الإصابة بها، ويقول د> نبيل فؤاد إستشارى الأمراض الصدرية الباطنية عن بعض هذه الأمراض.

١- ارتفاع ضغط الدم الأولى فى الشريان الرئوى . تكثر الإصابة بهذا المرض فى السيدات فى سن الخصوبة بسبب هرمونات الأنوثة وغالبا ما يكون بسبب استعمال أقراص منع الحمل ذات المستوى العالى من هرمون الاستروجين فى سن مبكرة ولفترة طويلة كما سجلت حالات لهذا المرض بين السيدات اللاتى استعملن بعض أنواع الأقراص بغرض التخسيس تسمى «أمينوريكس» وقد أوقف انتاجها لهذا السبب .

٢- ضيق الصمام الميترالى الروماتيزمى:- تصيب الحمى الروماتيزمية الأطفال فى سن صغيرة بعد تكرار الإصابة بالتهاب اللوزتين أو إهمال علاجها مدة طويلة وينتج عن الحمى الروماتيزمية بعد عدة سنوات خاصة الصمام الميترالى وقد ثبت علميا أن ثلثى المصابين بضيق الصمام الميترالى الروماتيزمى من الإناث.

٣- تليف الرئة مجهولة السبب:- يصيب هذا المرض الإناث مرتين مثلما يصيب الذكور ويسبب انتشار التليف التدريجى بالرتتين والنهجان الشديد وينتهى بفشل كلوى .

٤- الذئبة الحمراء: يصيب هذا المرض الإناث أكثر من الذكور بنسبة ١٩ أو هو يصيب أعضاء كثيرة من الجسم مثل الجلد والمفاصل والرتتين والجهاز البولى والعصبى.

٥- إنخفاض أو تدلى الصمام الميترالى يصيب الإناث ضعف ما يصيب الذكور ويصيب جميع الأعمار بدرجات متفاوتة. وقد ثبت أن ٦٪ من الإناث السليمات يعانين من هذا المرض نون أعراض تذكر.

٦- زيادة نشاط الغدة الدرقية الأولى، أو مرض جريف: وهو مرض يصيب الإناث بصورة شائعة كثيرا عن الذكور . ويكثر هذا المرض فى السيدات فى السن المتوسط ويسبب أعراضا كثيرة منها نقص الوزن وضعف العضلات وسرعة ضربات القلب وعدم تحمل الحرارة وجحوظ العينين.

٧- المكسديمات أو نقص إفراز الغدة الدرقية: يزداد معدل هذا المرض فى الإناث ويكثر ما بين ٣٠ و ٥٠ عاما من العمر وينتج عنه ضمور الغدة

الدرقية أو استئصالها أو النقص الشديد فى اليود وغير ذلك وتمييز هؤلاء المرضى بعدم تحمل البرد والوجه غير المعبر وبطء ضربات القلب واعتلال عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم وبطء التفكير وضعف الذاكرة .

٨- هشاشة العظام: يزيد معدل هذا المرض فى النساء على الرجال ويكثر بعد انقطاع الدورة الشهرية وفى السن المتقدمة وفى بعض مرضى الكلى والسكر وعند استعمال الكورتيزون لفترة طويلة ويتميز بالآلام شديدة بالظهر وكسور العظام ثم انحناء أعلى العمود الفقرى وقصر الجزع فى الأحوال المتقدمة.

٩- سكلويديرما: من الأمراض النادرة ويتميز بتليف والرئتين والكلى والقلب والجهاز الهضمى ويصيب الإناث ثلاث مرات مثلما يصيب الذكور.

١٠- مرض الساركويد: بسبب عنصر مجهول الهوية ويؤثر أعضاء كثيرة من الجسم مثل الرئتين والعينين والجلد والجهاز العصبى والجهاز البولى . ويصيب الإناث أكثر مما يصيب الذكور خاصة فى العقدين الثالث والرابع.

١١- جلطة الشريان وجلطة الساق: تتعرض المرأة فى سن الخصوية أو السن المتوسطة للإصابة بجلطة الساق أو الشريان الرئوى فى هذه السن ويلعب الحمل المتكرر، دوراً مهماً فى تزايد الإصابة بهذا وقد ثبت أن معدل الإصابة بجلطة الساق والشريان الرئوى تزيد بمعدل ٦-٩ مرات فى السيدات اللاتى يتناولن أقراص منع الحمل التى تحتوى على هورمون الاستروجين لفترة طويلة.

دقات قلب الأم

الطريقة التي تتصرف بها الأم تجاه وليدها تستحق شيئا من التأمل أما الوضع الذي تحمل به الأم طفلها عند راحته فإنه يحتاج إلى الكثير من الإهتمام أشارت دراسات أمريكية دقيقة إلى أن ٨٠٪ من الأمهات يرقدن أطفالهن على اليد اليسرى لصق الجانب الأيسر من أجسادهن إذا سألت عن تفسير لهذا التفضيل فإن معظم الناس يرجعون إلى أن أغلب الاستخدام لليد اليمنى عند معظم الناس يحمل الطفل في اليد اليسرى ، فإن ذلك تبقى اليد اليمنى في وضع يسمح لها بالتحكم ومعالجة أشياء أخرى . لكن تحليلا مفصلا أظهر أن ذلك ليس السبب إذ يوجد فرق بسيط بين اليد اليسرى واليد اليمنى لدى النساء لكنها ليست كافية لتزويدنا بتفسير مناسب . لقد كشف التحليل أن ٨٣٪ من الأمهات اللاتي يستعملن اليد اليمنى يحملن أولادهن باليد اليسرى . أيضا وأن ٧٨٪ من الأمهات اللاتي يستعملن اليد اليسرى يجعلن اليد اليمنى بوضع التحكم بصراحة يجب أن يكون هناك تفسير أوضح .

يسمع وهو في بطن أمه:- الدليل الوحيد يأتي من حقيقة أن القلب يقع في الجهة اليسرى هل يمكن دقات القلب هي العامل الحيوي في ذلك؟ أو بأي طريقة؟ من خلال التفكير في هذا الاتجاه إتضح أنه ربما خلال وجود الجنين في جسم الأم . فإن الطفل قد تعود على صوت دقات القلب إذ كان الأمر كذلك . فإن إعادة اكتشاف ذلك الصوت المألوف بعد الولادة يمكن أن يكون له تأثير مهدىء للطفل خاصة أنه قد خرج إلى عالم غريب ومخيف . إذن فإن الأمهات إما بالفريضة أو بسلسلة المحاولات واللاوعي والأخطاء . فإنهن سرعان ما يصل لاكتشاف أن أطفالهن يكونون أكثر اطمئنانا إذا حملته

باليد اليسرى جهة القلب من الجهة اليمنى. وقد يكون هذا بعيد الإحتمال لكى الاختيارات التى أجريت حتى الآن أظهرت أن ذلك من دون أدنى شك هو التفسير الصحيح . تعرضت مجموعات من حديثى الولادة فى مستشفيات الولادة لفترة من الوقت إلى تسجيل لصوت دقات قلب بالمعدل الطبيعى وهو ٧٢ دقة فى الدقيقة. كان فى كل مجموعة ٩ أطفال ووجد أن طفلا واحداً أو أكثر كان يبكى لمدة ٦٠٪ من الوقت عند إيقاف تشغيل الصوت. لكن هذا المعدل انخفض إلى ٢٨٪ عندما يقل صوت دقات القلب تدريجيا أظهرت تلك المجموعات أيضا نموا كبيرا بالنسبة للأطفال الآخرين بالرغم من أن كمية الطعام كانت نفسها فى الحالتين . فإن الأطفال الذين لم يستمعوا لدقات القلب كانوا يحرقون طاقة أكبر نتيجة تحركاتهم القوية بسبب البكاء .

تحذير طبي لكل أم

١٠ علامات خطيرة يجب عليك عدم تجاهلها :- ولأن الأم هى وزيرة الصحة فى مملكتها الصغيرة فعليها يقع عبء كبير فيما يتعلق بملاحظة أى أعراض غريبة تصيب أفراد الأسره فقد تكون هذه الأعراض خطيرة فى حين أنه قد تنظر إليها على أن الأمر لا يتعدى بعض المشاكل الصحية البسيطة التى يمكن معالجتها بسهولة . فنكون بذلك قد أضرت الشخص الذى يعانى من مشكلة صحية خطيرة دون أن تدرى . خاصة وأن كثيرا من الأمراض قد تكون مختلفة وراء قناع زائف يخفى من ورائه الكثير بهذا قام اثنان من العلماء فى أحد المراكز الطبية المتخصصة فى الولايات المتحدة وهما .

الدكتور / إساذور ، روزينفلين، والدكتور > هـ وينترجريفيت بالقاء الضوء على ١٠ علامات خطيرة تخفى من ورائها مشاكل صحية أصعب مما نتصور . لذا يجب إتخاذ الدقة عند ظهور أى أعراض مرضية. من بين هذه الأعراض.

انخفاض فى الوزن بدون سبب:- إذا كان هذا الانخفاض بسبب الرجيم فإن هذا أخطر صحيا من اكتساب وزن زائد . إذ أن نقص الوزن بدون مبرر قد يشير إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل السرطان، السكر. زيادة فى نشاط الغدة الدرقية . أو الإصابة بحالة إكتئاب فى بعض الأحيان يرجع هذا الانخفاض إلى أعراض جانبية لبعض أنواع العقاقير الطبيعية التى يعالج بها صاحب المشكلة. مثل تلك التى يتناولها مريض القلب.

النزيف:- الدماء التى تختلط بالبول تعتبر علامة مبكرة عن وجود ورم فى المثانة كما أن النزيف الذى قد تتعرض له السيدة قد يكون بسبب وجود ورم فى الرحم أما الدماء التى تختلط بالبراز فهى تشير إلى الإصابة بداء البواسير أو تكون علامة على وجود ورم . أما فيما يختص بنزيف الأنف. فإنه قد يكون إشارة إلى إصابة أغشية الأنف بالجفاف أو تكون علامة لارتفاع ضغط الدم أو الإصابة بسرطان الدم أما فيما يختص بفروج بعض نقاط الدم مع الكحة فإن هذا يشير إلى الإصابة بمرض مزمن فى الرئة أو إصابة الرئة بورم سرطانى .

عندما تتضاعف الرؤية عند النظر: تتضاعف الرؤية فى عين واحدة أو الثنين يعنى وجود مياه بيضاء فى العين أو وجود أمراض أخر بالعين أو الصداع النصفى أو ضغط فى عضلات العين، أو حدوث ضيق فى شرايين الدم فى المخ، كما أن حدوث الرؤية المزدوجة لفترة لا تزيد على بضع ثوان أو دقائق فهذا ينذر بحدوث جلطة فى المخ .

الصداع المستمر إذا ما أمكن السيطرة على الصداع خلال دقائق عن طريق تناول الأسبرين فإن هذا يشير إلى أنه صداع بسيط بسبب التوتر وإذا ما تركز في عين واحدة فإن هذا يشير إلى التهاب في الجيب أما إذا كان الصداع يزداد مع تحريك العين فإن الأمر قد لا يتعدى حدوث إرهاق في العين أما فيما يختص بالصداع الذي يصاحبه الشعور بالنبض والإرتجاج فإن هذا يشير إلى ارتفاع ضغط الدم

- إذا إزداد الألم عند الإسترخاء والنوم على الظهر فإن هذا يشير إلى وجود ورم في المخ. أيضا يحدث الصداع إذا ما أصيبت المعدة باضطراب . أو الإصابة بالماء الأزرق في العين وهي الحالة التي تسبب زيادة ضغط السائل على العين مما يؤثر على أعصاب الرأس فيصيبها بالالتهاب أو يثيرها. وبالتالي يحدث الصداع.

نوبات الإصابة بالإغماء: هذه النوبات يمكن أن تحدث نتيجة الإصابة بالارهاق أو مع الموجات الحارة التي تتخلل أيام الصيف أو عند الانفعال الشديد عند الإصابة بفيروس. أو رد فعل لبعض أنواع الطعام والشراب غير أن معظم حالات الإغماء قد تكون علامة وجود مشاكل صحية بالأذن أو بسبب بدء الصرع. أو ضيق الشرايين التي تمد المخ بالدماء.

الأم الصدر: الشعور بالضغط على الصدر. أو بتقلصات وإنقباض . هذا نذير وجود مشاكل صحية في القلب وقد تكون مؤشرا للإصابة بأزمة قلبية.

حدوث اضطرابات في الأمعاء: إذا شعرت بانقباض في الأمعاء. أو تعرضت لحدوث إمساك. وزادت مدة تعرضك لهذه الحالة لأكثر من ثلاثة

أسابيع عليك بزيارة الطبيب- كثيرا ما يعود الإمساك إلى زيادة الاعتماد على الأدوية المليئة. وعدم إفراز الغدة الدرقية بالأسلوب الكافي أو قد يكون هناك ورم فى الأمعاء يؤدي إلى حدوث إنسداد بها. فى حالة الإصابة بإسهال حاد لأكثر من يومين نون معرفة السبب عليك بزيارة الطبيب فوراً. وعادة ما يكون الاسهال علامة لوجود تلوث معوى أو ميكروب وقد يكون السبب حدوث التهاب فى الأمعاء أو رد فعل لتناول نوع معين من الطعام أو الدواء أو الإصابة بحساسية فيما يختص باللبن ومنتجاته.

الالتهابات الجلدية والبثور: إذا ما تعرضت البثور الجلدية لتغيير فى اللون أو المظهر إستمرت لفترة أو إذا شعرت «بحكة» فى مكان الإصابة . أو شعرت بألم أو أصبت بتوهج والتهاب فإن ذلك دليل على الإصابة بسرطان الجلد.

وجود ورم أو نتوء فى أى مكان بالجسم: معظم هذه الأورام قد تكون حميدة ولكنها أيضا قد تكون سرطانية : كما أن وجود أورام «طرية» تشعر من تصاب بها بالألم عند الضغط عايتها خاصة فى الثديين . فإن هذا علامة على وجود أكياس داخلية ملتهبة وليست أورام سرطانية

فعليك عزيزتى الأم أن تعتنى بصحتك وصحة أبنائك التى هى نعمة من الله فالصحة تاج لا يراه إلا المرضى . وأن لكل داء دواء قبل فوات الأوان.

التدخين السلبي يؤثر على الأجنة

كشفت دراسة حديثة أنه إذا ما تعرضت الأم الحامل للتدخين السلبي فإن الجنين يتأثر أيضا به. ففي جامعة تورنتو وجد الباحثون نسبة هائلة من النيكوتين في شعر المولودين حديثا الذين تعرضت أمهاتهم للتدخين السلبي لمدة لا تقل عن ٣ ساعات يوميا أثناء الحمل وأيضا عرفوا أن أطفال المدخنات يتعرضون لخطر الولادة المبكرة والوزن المنخفض عند الولادة ومشاكل طبية أخرى.

سلامة طفلك من الحصبة

يصاب العديد من الأطفال كل عام بالحصبة وهي لا تعنى فقط ظهور بضع نقط حمراء وارتفاع طفيف فى درجة الحرارة . ،لكن يمكن أن تصبح مأساة حقيقية ومرصاً خطيراً إذا لم يتم علاجها مبكرا والخوف هو أن الوباء يمكن أن يسبب الكثير من المشاكل الخطيرة بل وقد يصل الأمر إلى الوفاة. والتطعيم هو الذى يمنع الإصابة بهذا المرض ويقى الآلاف من الأطفال شره لذا يجب على كل أم أن تنتبه إلى مواعيد تطعيم طفلها حتى تحميه من هذا المرض. وفى السنوات الأخيرة إنخفضت نسبة الإصابة بالحصبة نتيجة لحملات التطعيم المكثفة والرعاية الطبية المستمرة لصحة المواليد- هل التطعيم هو أفضل دفاع؟ إن التطعيم يعطى أكثر من ٩٥% من الحماية والمشكلة أن بعض الأمهات لا تهتم بأهمية التطعيم والمواعيد التى تتم فيه لذلك يجب على كل أم أن تنتبه إلى ذلك جيدا لتقى طفلها شر الإصابة بالحصبة- كيف يحمى التطعيم الطفل؟

يحتوى التطعيم على الأجسام المضادة للحصبة وهى المستخدمة منذ أكثر من ٢٥ عاما وإذا تم تحصين الطفل فإنه سيعمل على زيادة المناعة والأطفال المصابون بالحساسية يجب أن يتجنبوا اللقاح.

تدخين الأمهات: إذا كنت من المدخنات وتصيرين على عدم الاقلاع عن هذه العادة فهى مسئوليتك وعليك وحدك تحمل نتائجها وأخطارها على صحتك وجمالك أيضا أثبتت التجارب أن التدخين يسمم تيار الدم الواصل إلى الجنين - ويؤدى إلى تخيض نسبة الأكسوجين والمواد الغذائية الواصلة للجنين مما يسبب حدوث نزيف واجهاض وتشوهات خلقية ويزيد من نسبة تعرض الجنين للإختناق- تشير الأبحاث إلى أن التدخين أثناء فترة الحمل يزيد قابلية الطفل حديث الولادة للإصابة بالربو الشعبى وحساسية الجلد فى صورة ارتكاريات متكررة كما يفرز النيكوتين فى لبن الأم المدخنة . وترتفع نسبته فى اللبن تبعا لعدد السجائر التى تدخنها الأم- أكد الأطباء الفرنسيون أن استنشاق المرأة العامل لدخان السيجارة يؤدى إلى مضاعفات خطيرة ومباشرة على الجنين حيث يعبر النيكوتين الحاجز المشيمى ويزيد ضربات قلب الجنين مما يؤدى إلى زيادة خطر الإجهاض بنسبة ٢٠٪ مقارنة بالمرأة غير المدخنة . كما أوضح الأطباء أن جنين المرأة يمتص كمية أقل من الأكسجين والأغذية كما أن المواليد لأمهات مدخنات يكونون أكثر عرضة للمشكلات التنفسية كالتهاجات الأنف والبلعوم والقصبية الهوائية والتهاب الأذن والربو

- أثبتت دراسة لمنظمة الصحة العالمية أجريت على ٥٠ ألف سيدة أن احتمال إصابة السيدات المدخنات بالسكتة القلبية يزيد كثيرا على غير المدخنات - كما لوحظ أن الرضع والأكبر سنا من الأطفال تزيد بينهم

التهابات الأذن الوسطى نتيجة التدخين أو الشيثة - وفي بحث علمى شمل ٥٠٠٠ طفل ببريطانيا أوضح العلماء أن القدرة على استيعاب المواد الدراسية تقل عموما فى الأطفال المعرضين لدخان السجائر .

طريقة الكانجارو

قد جاء الإلهام من مراقبة حيوان الكانجارو حيث تحمل الأم من الكانجارو مولودها فى جيب قريب من جسدها وقلبها حتى يكتمل نموه ويستطيع مواجهة الحياة وحده- وهكذا قام الأطباء بكلومبيا بتطوير طريقة الكانجارو ولإنقاذ مبكرى الولادة حيث يثبت كيس من القماش المطاط حول جسد الأم أو الأب مباشرة يوضع به الطفل فيكون قريبا من القلب يشعر بضرباته ويدفء الجسد اللذين اعتادهما عندما كان فى الرحم داخل جسد الأم والذنان سبق أن أشعراه بالأمان والمبهر فى هذه الفكرة البسيطة أنها غير مكلفة كما أنها أثبتت جدراتها وحققت نجاحا ساحقا يفوق فى كثير من الأحيان النجاح الذى يتم تحقيقه بالحضانة الصناعية . وهذا يعنى على الإطلاق التقليل من النتائج التى أحرزتها الحضانات . والحضانات هى صندوق شفاف يوضع به الطفل المولود مبكرا حيث يكون فى منطقة تضمن له محيطا معقما ويتم ضبط درجة الحرارة ونسبة الأكسوجين وفقا لاحتياج المولود كما أن يكون متصلا ببضعة أجهزة طبية ٢٤ ساعة يوميا ولكن للحضانة عيبان أساسيان أولهما أنها تبعد المولود عن الأم بما يعنى ذلك من البعد عن رائحتها ودقات قلبها ودفئها الذى اعتاده بالإضافة إلى أنها وسيلة مكلفة للغاية يصعب على بعض دول العالم الثالث الفقيرة توفيرها لكل المحتاجين لها .

كيفية تطبيق طريقة الكانجارو: وتستخدم هذه الطريقة فترة تتراوح بين ٣ أسابيع و ٣ أشهر وتختلف الفترة من طفل إلى آخر وفقا لاحتياجه وفي هذه الفترة يكون الطفل تحت متابعة طبية يومية حيث يتم وزنه وقياس طوله وضربات قلبه يوميا ويزيد وزن الطفل يوميا ما بين ١٠ و ٢٠ جراما وأثناء هذه الفترة يتناوب الأب والأم حمل الرضيع في كيس الكانجارو وكما يقومان بغسله والتغيير له دون إبعاده عن الجسد كليا وتقوم الأم بإرضاعه . ويعتبر لبن الأم غاية في الأهمية لهؤلاء الأطفال وبالطبع تكون الرضاعة هنا غير منتظمة ولكن وفقا لرغبة الطفل وقد أثبتت الدراسات أن طفل طريقة الكانجارو ينمو خلال ١٥ يوما قدر نمو الطفل الذي يرضع الكانجارو تؤثر تأثيرا ايجابيا على الطفل وهذه النتائج تؤكد ما توصل إليه الأطباء. منذ عدة أعوام عندما اكتشفوا أن الاتصال المباشر بين الطفل والأم والذي يسمى باتصال الجسد للجسد يشجع التطور والنمو ويزيد من هدوء الطفل ويقلل من المخاطر والمفاجآت.

طريقة الكانجارو ومتى: ويعد أي طفل يولد قبل أن تكمل الأم أسبوع الحمل الـ ٣٠ أو أي طفل يكون وأنه أقل من ٢٠٠٠ جرام طفل مبكرا الولادة وقد تقدم الطب بحيث إنه أصبح من الممكن انقاذ ٥٠٪ ممن يتراوح وزنهم عند الولادة ما بين ٦٠٠ جرام و ٧٥٠ جرام غير أن من الذين يتم انقاذهم يصاب حوالي ١٠ إلى ٢٠٪ منهم بأضرار بالغة قد تؤدي إلى إعاقة ذهنية أو جسدية تلازم المولود طوال حياته كما أن زيادة نسبة الأكسوجين التي يحصل عليها الطفل عند الولادة قد تؤدي إلى تدمير الشبكية مما يسبب فقد الطفل للإبصار.

الكانجارو يأتي إلى أوروبا :- الجدير بالذكر أن بعض المستشفيات في ألمانيا وفرنسا وسويسرا ادخلت طريقة الكانجارو . وتقوم بتخيير الأمهات اللاتي يلدن أطفالهن قبل الموعد ما بين الحضانة وبينها وهذا بالطبع إذا كانت تتناسب وحالة المولود وفي بعض الحالات يجب أن يوضع المولود الذي يزن أقل من ٢٠٠٠ جرام في الحضانة حيث يتم توصيلة بأجهزة نراقب ضربات القلب والنبض وفي بعض الأحيان يحتاج المولود إلى التنفس الصناعي . وهؤلاء إخراجهم من الحضانه فترات لاعطائهم للوالدين . وهناك عدة أسباب قد تؤدي إلى ولادة الطفل قبل مواعده منها تدخين الأم أو تعاطيها للمخدرات أو إحتساء الكحوليات أو الإصابة بعدوى داخل الرحم وقت الحمل أو الحمل في سن صغيرة تحت ١٦ عاما وأن يكون حمل الأم الأول بعد سن ٣٥ عاما .

بين الأم وطفلها

يعتمد الطفل منذ ولادته إعتياداً كلياً على والدته التي تحمله وترضعه وتغير له ملابسه وتلاعبه وتناجيه .. وهي كلها حركات وأفعال تعتمد على يدى الأم . وقد اكتشف المتخصصون فى علم النفس أن يدى الأم تعتبران أداة سحرية للتقريب بينها وبين طفلها . كما أنها وسيلة إتصال خاصة جداً بينهما .. فمن خلالهما يتم توصيل المعلومة إلى الطفل وتؤكد له أنها تحبه وتهتم به ويساعده تفهم هذه الحقيقة على النمو النفسى والجسمانى السليم كما تساعده هذه اللمسات السحرية على تنشيط عمل المخ وجهازى الهضم والمناعة لدى الطفل حديث الولادة لذلك يهتم العلماء جداً بعملية التدليك لجسم الطفل بالإضافة إلى أن هذه العملية تكون لها آثار إيجابية على الأم أيضاً إذ أنها تلاحظ على الفور مدى إستجابة الطفل للمساتها الحانية

فيساعدها هذا على فك رموز لغة جسمة الشخصية وتبدأ على الفور وسيلة اتصال خاصة ومتميزة بين الطرفين. وقد اكتشف الباحثون أيضا أن عملية تدليك جسم الطفل هذه تساعد على تخفيض نسبة هرمونات التوتر وتحسن الهضم فى حالة بكاء الطفل المستمر أو معاناته من المغص والتقلصات أو تساعده على تسكين الألم والهدوء لذلك ينصحون بممارسة التدليك قبل النوم حتى يستغرق فيه بسهولة والتدليك الصحيح يجب أن يتم بواسطة أطراف الأصابع وبحركة دائرية باتجاه حركة عقارب الساعة حول منطقة البطن. وقد اكتشف العلماء أيضا أن اللمس وسيلة فعالة يتعلم منها الطفل التكيف مع الواقع الجديد الذى يعيشه خارج الرحم والتدليك يرفع نسبة هرمونات النمو بالإضافة إلى أن يساعد على تنشيط نمو الوصلات العصبية الموجودة فى المخ وينصح المتخصصون تدليك الطفل عقب الولادة مباشرة، ويجب التأكد من أن الحجرة دافئة لأن الطفل فيما بعد يكون مستلقيا عاريا لذلك فإن أفضل وقت للتدليك هو بعد الحمام فتقوم الأم بوضع طفلها على فوطة ناعمة سميكة سواء على الأرض أو فوق ركبتيها تتأكد أن يديها دافئتان وخاليتان من أى خواتم أو مجوهرات يمكن أن تخدش جسم الطفل ثم تسكب عدة نقاط من زيت طبيعى مثل زيت اللوز أو زيوت خاصة للأطفال على يديها وتدعكهما جيدا وتبدأ الأم بالمرود بيديها على بطن الطفل فى حركة رقيقة مرة باليد اليمنى ومرة اليد اليسرى وإذا كان الطفل حديث الولادة يفضل استعمال أطراف الأصابع تنتقل الأم بعد ذلك تدريجيا إلى منطقة الصدر على أن تنتقل إليها بكلتا يديها متحركة من منتصف البطن فى اتجاه الكتفين ثم تنتقل إلى الزراعين الواحد تلو الآخر . عند تدليك الزراعين يجب على الأم أن تأخذ الذراع بين يديها وتبدأ التدليك فى حركة بطيئة مبتدئة من الكتف وحتى تصل إلى اليدين وتأخذها بين

يديها وتدلكنهما بواسطة أصابعها ويتم تنظيفها بقطعة قماش ناعمة خاصة قى المناطق بين الأصابع حتى لا يضعها الطفل وبها زيت على عينيه . نفس الشئ تكرر عند تدليك الساقين وتبدأ من الفخذ حتى القدم وتلك الأصابع والكعب. وتلاحظ عند التدليك الابتعاد عن منطقة العين.

الأم

الأم التى تزوج أبناؤها تكون قد وصلت إلى مطلع الخمسينات من عمرها على الأقل . وقد تكون معها بعض الصغار من الأبناء إلا أن حجم الأسرة قد يتضائل لدرجة كبيرة وحدثت تغييرات ملحوظة فى بناء الأسرة مما يؤثر حتميا فى الحالة النفسية للأم وتحتاج إلى جهد كبير للتكيف مع المواقف الجديدة. كما يساورها بعض المخاوف حول ترحيب أبنائها المتزوجين فى بيوتهم وهل يأخذون بنفس الاتجاه السائد بين الناس حول الحموات فهى تحتاج إلى علاقة حميمة. وودية وصادقة مع أبنائها المتزوجين وتتذكر زوجة الابن بأنها ستصبح حماه ويجب عليها معاملة أم زوجها بلين ورفق ليبارك الله فى صحتها وأولادها. ولأن كما تداين تدان

معلومة : الشريعة الاسلامية رخصت للمرأة أن تحمل وليدها وهى تصلى فتضعه إذا سجدت وتحمله إذا قامت. إذا اضطرتها الحاجة إلى ذلك والدليل على هذا الجواز. ما أروته د. سعاد صالح فى كتابها «بما رواه البخارى ومسلم فى صحيحهما من أن رسول الله صلى الله عليه وسلم . كان يصلى وهو يحمل «أمامه بنت زينب ابنته رضى الله عنها وكل أحفاده الصغار. فإذا سجد وضعها وإذا قام حملها.

عادات ضارّة بالمولود

المولود مخلوق ضعيف خرج من عالم سائل معزول نقى في الرحم ، إلى عالم الهواء الطلق المليء بالأشياء الغريبة لتبدأ رحلة الحياة ويتعرف على المحيط بما فيه من خير وشر. وأول خير يتعرف عليه المولود هو ثدى أمه وحليبيها ، وقد يتعرف على شهور كثيرة كالعدي بالفيروسات والجراثيم التي توجد بالملايين حوله، ولذلك من خلال عدة إجراءات سيئة وضارة .. نتيجة العادات المتوارثة والأفكار الخاطئة .

إرضاع السرسوب : عندما يولد الطفل لابد من إرضاعه لبن السرسوب من ثدى أمه ، لما يحتويه من عناصر غذائية تقويه من الأمراض . وللأسف أن بعض الناس سخطون أنها ضارة فيقومون بعصرها ، ورميها مما يفوت على المولود فرصة ذهبية لاكتساب الغذاء وامناعه . فلا داعى لإعطاء المولود الماء والسكر. وهو لا يفيد أكثر من السرسوب

تكهيل المولود: ويتم مرتين يوميا لمدة أربعين يوما ثم مرة يوميا بعد ذلك من أجل العينين وحمايتهما من الرمذ. والواقع هذه الممارسة ليست سيئة إذا كان الكحل من الأثمد الصافى ليكون مفيد

الثدى وعصره: من المألوف أن نرى ضخامة فى أثراء بعض المواليد بسبب هرمونات الحمل التي تكون عالية جدا وقد تفرز بعض الحليب والذي يحدث أن بعض الناس يعتبرونها مرضاً فيقومون بعصرها مما يخلق ألما شديداً للطفل يثلوه بكاء حاد مزعج، قد يؤدي إلى حدوث خراج من الثدى مما يستدعى علاجاً مشدداً فى المستشفى بالمضادات الحيوية. ولهذا ننصح بترك الأثداء على حالها فهي تصفر تدريجيا خلال شهور

باب نمو الطفل الرضاعة الطبيعية

فى الشهر الأول من حياة الطفل يكون غذاءه من لبن الأم وهو الغذاء الذى خلقه الله ليناسب هضم الطفل ويسد حاجته. وليس هناك أى غذاء آخر يمكن أن يقوم تماما مقام لبن الأم. فكل الألبان الحيوانية الأخرى هى لبن الأم مناسبة للوليد والطفل الذى يتغذى بلبن الحيوانات الأخرى يكون أضعف صحة وأكثر تعرضا للنزلات المعوية من الطفل الذى يرضع ثدى أمه وفوق ذلك فإن لبن الأم أقل نفقة من الألبان الأخرى والتي تحتاج إلى مجهود فى تحضيرها وتعقيمها لتكون صالحة للطفل أما لبن الأم فهو خال من الميكروبات ودرجة حرارته ملائمة للطفل. عدا هذا فإنه يحتوى مواد ذات مناعة ضد الأمراض. لذا فمن الواجب على الأم التى يهملها حياة طفلها وصحته أن ترضعه بنفسها منذ اليوم الأول لولادته ولا تلجأ إلى إرضاعه بلبن الحيوانات الأخرى إلا عند الضرورة القصوى وبعد استشارة الطبيب

الثدى: - يقوم الثدى بإفراز اللبن من الأم . ويتركب الثدى من حلمة صغيرة بارزة نحو واحد سنتيمتر، تحيط بها هالة يبلغ عرضها نحو خمسة سنتيمترات وهما ثواتا لون بنى فاتح. وينتهى إلى سطح الحلمة فتحات يبلغ عددها نحو العشرين تتصل بقنوات تحمل اللبن الذى تقوم بإفرازه غدد الثدى. وعند ابتداء الحمل يحدث تغيير كبير فى الثدى فيكبر حجمه ويفرق لون الحلمة والهالة المحيطة بها وتشعر الحامل أحيانا باكلاان وألم فى الحلمتين يبلغ شدته وقت خروج اللبن من الثدى وقت الولادة

الكستوم: - ابتداء من الشهر الثالث من الحمل يفرز الثدى سائلا أبيض يعيل إلى الصفرة لزجا سميكا يعرف «بالكستوم».

أى اللبأ أو المسمار لا يلبث أن يتحول عقب الولادة بثلاث أو أربعة أيام إلى اللبن العادى. وهذا الإفراز ذو قيمة غذائية كبيرة للطفل الحديث الولادة ولذا فمن الواجب أن يرضعه.

الرضاعة:- أما إفراز اللبن فلا يحدث إلا فى اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة فتضخم الثدي ويجمد ويؤلم عادة وقد يسبب عند ذلك ارتفاع فى درجة الحرارة للأم وانحراف مزاجها. وعند ظهور اللبن تزول هذه الأعراض- واللبن سائل أبيض يميل إلى الزرقة ويحتوى على معظم العناصر الضرورية لتغذية الطفل ونموه.

اللبن:- فى اليوم الأول عقب الولادة لا يستطيع الطفل عادة الرضاعة من الثدي نظراً لتعبه هو وأمه. والأفضل تركها لينام ولكن فى الفترات التى يصحو فيها الطفل يعرض عليه ماء فاتر قد سبق غليه كمنقوع الينسون أو الكراوية. وتحليلته بقليل من السكر ويعد مضى نحو ١٢ إلى ١٤ ساعة من الولادة يوضع الطفل على الثدي كل نحو ثلاث أو أربع ساعات . وذلك ليمتص الكستروم المغذى ويحرض الثدي على الإفراز

كيفية الرضاعة:- عقب الولادة لا تستطيع الأم الجلوس فيجب عليها أن تعطى ثديها وهى راقدة فتنام على الناحية التى سترضع الطفل منها وتسندها إصبعها الطفل بذراعها وواضعة السبابة فوق الحلمة والوسطى تحتها وتدخل الحلمة وجزءاً من الهالة التى تحيط به فى فم الطفل الطفل ثم تضغط قليلاً بإصبعها على الثدي ليفرز محتوياته فى فم الطفل مع ملاحظة ألا يسد الثدي فتحة أنف الطفل فيعوق نفسه. وعندما تتمكن الأم من الجلوس فى السرير تضع الطفل فى حجرها عند الرضاعة وتسنده رأسه بأحد ذراعيها وعندما تستطيع مغادرة السرير ترضع طفلها وهى جالسه

فتضعه على أحد فخذيها وتسنده بأحد ذراعيها بحيث يكون في وضع مائل إلى الجلوس ثم تضع الثدي في فمه باليد الأخرى . ويجب الاعناء بنظافة الثدي أثناء مدة الرضاعة فتغسل الأم يديها جيداً قبل أن تمسك ثديها لترضع الطفل، وإلا فإنها تنقل إليه ما قد يعلق بيدها من الأوساخ والميكروبات . وعند الانتهاء من الرضاعة تمسح الثدي بقطعة من القطن المبلل بالماء المغلي لتزيل مابه من لبن ويجب أن يكون الثدي محمولا بين الرضعات في حامل من القماش «سوتيان» ولا يترك متدليا كثيرا حتى لا يبتل حامل الثدي .

الرضاعة الصناعية

كمية الرضعة:- المقدار اللازم لكل رضعة من اللبن المضاف في الأسبوع الأول - ٧٠ جرام «ملء ٧ ماعق حلو»
 في الأسبوع الثاني ٨٠ جرام «ملء ٨ ملاعق حلو»
 في الأسبوع الثالث ٩٠ جرام «ملء ٩ ملاعق حلو»
 في الأسبوع الرابع ١٠٠ جرام «ملء ١٠ ملاعق حلو»
 الشهر الثاني ١٢٠ جرام «١٢-١٤ ملعقة حلو»
 الشهر الثالث ١٤٠ جرام «١٤-١٦ ملعقة حلو»

أمل في الشهر السادس فتتراوح كمية الرضاعة بين ١٦٠ - ١٨٠ جراما ويحسن ألا تزيد جراما ويحسن ألا تزيد على المقدار وإلا أهدت اضطرابا في الجهاز الهضمي للطفل
 ويلاحظ- ملء ملعقة شاي = ٥ جرام
 ملء ملعقة الطلو = ١٠ جرام
 ملء ملعقة الشورية = ١٥ جرام

طريقة الرضاعة:- تختلف طريقة الرضاعة الصناعية في تفاصيلها عن الرضاعة الطبيعية ويلاحظ منها ما يأتي.

١- الزجاجة: تستعمل في رضاعة الطفل زجاجة الرضاعة في انتخابها نلاحظ الآتي :

(١) أن يكون سطحها الداخلي أملس وليس به بروز أو نقوش ليسهل تنظيفها .

(ب) أن تكون مرجة عليها علامات رقمية تدل على سعتها وهذه العلامات إما أن تكون بالمقياس الفرنسي (جرامات) أو الإنجليزى (أوقيات) أو ملاعق شوربه وهناك نوعان من زجاجات الرضاعة.

١- الزجاجة الإسطوانية. وهي تختلف كثيرا عن الزجاجة الإعتيادية وهي ذات رقبة واسعة وقاعدة مستديرة وتمتاز بأن لها فتحة واحدة تجعلها أقل عرضة للتلوث ويمكن بسهولة معرفة مقدار ما يوضع بها من اللبن وتدفئة اللبن الموجود بها وهذا النوع من الزجاجات هو الذى يستعمل فى جهاز سكسلت.

٢- الزجاجة القارية :- وهي تشبه القارب ولها فتحتان عند طرفيها إحداهما تتركب عليها حلمة إعتيادية ومنها يرضع الطفل والآخر يركب عليها غطاء مثقوب لدخول الهواء منه. وتمتاز هذه الزجاجة بسهولة تنظيفها إلا أن وجود فتحتين بها يجعلها أكثر عرضة للتلوث. ولا يمكن تسخين اللبن بداخلها ويصعب قياس مقداره بالرغم من وجود مقياس عليها وأفضل الحلمات هي ما كانت من الكاوتش الأصفر أو الأسود ولا بد من انتخاب الحلمة التي تناسب نوع زجاجة الرضاعة . ولعرفة ما إذا كان الثقب

الموجود بقمتهما ذا حجم مناسب أو لا تملأ الزجاجاة باللبن وتوضع عليه الحلقة وعند قلبها ينزل اللبن من ثقبها إما ببطء وإما بسرعة فى شكل خط متصل، الواجب أن يكون الوقت بين نزول نقطة وأخرى هو كالمسافة بين عد واحد اثنين ثلاثة بسرعة .

وإذا أردنا توسيع خرق الحلقة فيحمى دبوس على النار حتى يحمر ثم يوسع به الخرق ولا بد من الاعتناء بنظافة زجاجة الرضاعة باستمرار وإلا كانت مصدر خطر للطفل . وعند الانتهاء من الرضاعة تغسل الزجاجاة جيدا بالماء المتدفق من الحنفية وتنظف بفرشاة وصابون ولا بد من غليها على الأقل مرة فى اليوم . أما الحلقة فتغسل بعد كل رضعة من الخارج والداخل ثم تغلى فى ماء وتوضع فى إناء (فنجان أو كسب) وتغطى وبذلك تحفظ من تعرضها للتراب والذباب والحذر من بقائها فى ماء أو محلول بوريك كل الوقت فذلك يجعلها رخوة سهلة التمزق وغير صالحة للإستعمال ولا بد من معرفة حرارة اللبن قبل إعطاء الزجاجاة لأن الطفل يرفض اللبن البارد ولا يقبل على الساخن وتقدر حرارة اللبن بوضع الزجاجاة على الخد . ولذوق طعم اللبن ينقط على ظهر اليد وعند إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة تجلس الأم وتضع الطفل على ركبتها بحيث يكون مائلا إلى الجلوس ثم تمسك زجاجة الرضاعة له فى وضع قريب من العمودى بحيث تكون رقبتها مملوءة لبنا ومن الخطأ أن تمسك الزجاجاة فى وضع مائل أو تعطىها للطفل وهو راقد فى فراشة ، إذ أن ذلك يؤدى إلى بلع الطفل مقدار كبير من الهواء قد يؤدى إلى المغص والقىء .

اللبن المجفف: اللبن المجفف أو البودرة هو عبارة عن لبن بقرى رفعت درجة حرارته حتى تبخر ما به من ماء ويقيت عناصره الهامه فى شكل مسحوق وقد نال استعمال هذا اللبن نجاحا كبيرا فى تغذية الأطفال وذلك

للأسباب الآتية :

١- خلوه من الميكروبات.

٢- سهولة هضمه عن اللبن الاعتيادى

٣- سهولة حفظه نظيفا وخاصة فى بلادنا التى يكثُر فيه الذباب والتراب ويعيش اللبن المجفف مدة طويلة نون أن يفسد .

إلا أن طول المدة قد يؤدي إلى إنحلال ما به من المواد الدهنية (القشدة) ويتسبب عن ذلك رائحة (زنخة) وذلك فمن الواجب عند شراء هذه الألبان ملاحظة تاريخ إنتهاء صلاحية الموجود على العلبه أو حدوث أى تغيير فى رائحة اللبن أو طعمه عند فتح العلبه

كيفية تحضيره:- يغلى الماء ويترك ليبرد قليلا. ويكال مقدار اللبن حسب التعليمات التى يعطيها الطبيب أو الموجود على العلبه بواسطة الكيال وإزالة الزيادة بحرف السكين، بعد ذلك يوضع اللبن المجفف فى وعاء نظيف (فنجان) ويضاف إليه ملعقة أو اثنتان من الماء المغلى ويقلب حتى يصير عجينه طرية. بعد ذلك يضاف بقية الماء المراد إضافته تدريجيا ملعقة فملعقة مع تحريكه طول الوقت ، ثم يصب اللبن فى زجاجة الرضاعة . ولا يحضر اللبن المجفف إلا قبل كل رضعه مباشرة. أما ما يتبقى منه بعد الرضاعة فيستغنى عنه. وهناك أنواع مختلفة من الألبان المجففة فمنها ما هو كامل الدسم (القشدة) ومنها ما أزيل منه جزء من هذه القشدة أو كلها ومنها ما أضيف إليه مواد أخرى جعلته صالحا لعلاج بعض الأمراض الناشئة عن سوء التغذية.

التغذية المختلطة: يضطر الإنسان فى بعض الأحوال إلى إعطاء الطفل

غلاوة على لبن الأم شيئاً من لبن الحيوان، ويعرف ذلك بالتغذية المختلطة ويلجأ الإنسان إليها إذا لم يكن لبن الأم كافياً لحاجات الطفل أو لا تستطيع الأم لأسباب أخرى إرضاع طفلها طول اليوم- وهناك طريقتان لإعطاء اللبن الإضافي :

١- التغذية التكميلية: وفيها يعطى اللبن عقب الرضاعة من الثدي مباشرة ولا يعطى قبلها وإلا أشبع الطفل وانقص من قوة إمتصاصه للثدى، ويلاحظ فى إعطاء اللبن الحيوانى ألا يكون كثيراً لحالوته حتى لا يفضله الطفل، عن لبن أمه وبذلك يفطم نفسه عن الثدي . وهذه الطريقة من التغذية هى المفضلة عندما يكون لبن الثدي غير كاف .

نظام الرضاعة

نظام الرضاعة:- الواجب عند الرضاعة اتباع القواعد الآتية:

١- عدد الرضعات: يعطى الطفل ٥ رضعات فى الأربع والعشرين ساعة أى رضعة كل ٤ ساعات .

٢- فترات الرضاعة :- يرضع الطفل فى مواعيد ثابتة لا تتغير من يوم لآخر، فيعطى الثدي مثلاً فى الساعة ٦، ١٠ صباحاً ثم ٢، ٦، ١٠ مساءً أما أثناء الليل فلا يرضع الطفل من الثدي إذ أن ذلك ضرورى لراحة جهاز هضمه وانتظامه وكذلك لراحة أمه

٣- الثدي:- يعطى الطفل أحد الثديين فى الرضعة ثم يعرض عليه بعد ذلك الثدي الثانى، يرضع منه إذا لم يكتف بالأول إنما يلاحظ أن تبتدىء الأم دائماً فى الرضاعة التالية بالثدى الذى انتهت به فى الرضعة السابقة

٤- مدة الرضاعة: أما مدة الرضاعة فتختلف اختلافاً كبيراً باختلاف

قدرة الطفل على الإمتصاص. وقدرة الثدي على الإفراز فالطفل القوي يمتص كل ما فى الثدي فى خمس دقائق. أما الضعيف فيحتاج إلى أكثر من ذلك ، ولكن لا يجب أن يظل على الثدي مدة أطول من ثلاث ساعة.

ه- نهاية الرضعة:- عند الانتهاء من الرضاعة تحمل الأم طفلها عموديا على كتفها وتضربه ضربا خفيفا على ظهره حتى يتجشأ ويخرج ما ابتلعه من الهواء. وعليها ألا تحركه بشده أو تهشكه عقب الرضاعة لأن ذلك يؤدي إلى القيء بسهولة ويعد أن يتجشأ الطفل تضعه أمه فى فراشه وتتركه لينام أولا على جانبه الأيمن حتى إذا تقيأ نزل ذلك فى فمه دون يتسرب إلى المجارى الهوائية ويعد قليل يمكن تركه لينام على ظهره

الأغذية الإضافية:- ولو أن لبن الأم يكفى لغذاء الطفل إلا أنه قد دلت الاختبارات على أنه فى كثير من الأحيان قد يكون ما به من بعض العناصر الهامة كالفيتامينات غير كاف لحاجات الطفل وخاصة السريع النمو لذلك أصبح من الضرورى البدء باعطاء هذه العناصر من وقت مبكر حتى لا يتعرض إلى ما يصيبه من الأمراض المتسببة عن نقصها.

١- فيتامين ج:- فى الشهر الثانى من حياة الطفل يبدأ باعطائه فيتامين ج، وهو لنمو الطفل وزيادة مناعته ضد الأمراض المعدية . ويوجد بكثرة فى الفاكهة الطازجة ويكفى الطفل فى اليوم مقدار ملعقة كبيرة من عصير البرتقال أو الليمونادة أو الطماطم ٣ مرات يوميا. عقب الرضاعة.

٢- فيتامين د:- وفى الشهر الثالث يعطى الطفل فيتامين د وهو ضرورى لنمو العظام ووقاية الطفل من مرض الكساح الكثير الانتشار فى هذه البلاد. ويعطى بمقدار ٣ نقط ٣ مرات فى اليوم من محلول الفيتامين

مثل الفيجانتول أو الهاليفرول أو الأستولين.

٣- حديد:- وكثيرا ما يلزم إعطاء الطفل، وخاصة الضعيف مركبات الحديد وذلك إبتداء من الشهر الرابع أو الخامس والخضروات والفاكهة خير مصدر طبيعى للحديد ولا يجب أن تنسى الأم أن تسقى طفلها ماء مغلى بضعة مرات أو ماء معدنى فى اليوم بين الرضعات فى أيام الصيف الحار، ولا بد أن يكون الماء فاترا غير مثلج وغير محلى بسكر.

عقبات الرضاعة

قد يحدث ألا تسير رضاعة الطفل سيرا طبيعيا فتقوم عقبات ومتاعب فى سبيلها وهذه إما أن تكون صادرة من الأم أو مسببة من الطفل ذاته .

العقبات المسببة عن الأم:-

١- عدم كفاية اللبن: وقد تحدث عدم كفاية إفراز اللبن مبكرة فى الأيام الأولى من الرضاعة . فيشاهد عند ظهور اللبن إعطاء الطفل الثديين فى كل رضعه مع مساعدته بعد كل رضعه بقليل من الماء المغلى المحلى بالسكر- وفى معظم الأحوال يزداد إفراز اللبن تدريجيا ولكن إذا تأخر ذلك إلى نهاية الأسبوع الثانى فلا بد من مساعدة الطفل بلبن خارجى حتى لا يشد ضعفه ولكن فى معظم الأحوال يبتدىء نقص إفراز اللبن فى الظهور بعد الشهر الأول ويرجع السبب إما ضعف الثدي وعدم قدرته على الإفراز أو لضعف الطفل ذاته وعدم قدرته على الإمتصاص، وخير وسيلة لإدرار اللبن هى امتصاص الثدي بقوة، فبعد أن يرضع الطفل منه يسحب ما فيه من لبن إما بواسطة شفافة أو عصره باليد ويعطى اللبن الذى يسحب بهذه الوسيلة للطفل بواسطة ملعقة صغيرة حتى يشبع فإن لم يكفه ذلك فلا بد من إعطائه

لبنا إضافيا من مرضع أو لبنا صناعيا . حتى يحتفظ بقوته إلى وقت إزدياد إفراز اللبن . وهذا الإعتناء بتغذية الأم وراحتها وفسحتها وإبعادها عن الهموم والأحزان يساعد كثيرا في زيادة لبن الأم.

وبالاستمرار على هذا النظام يزداد افراز اللبن بحيث يكفى حاجة الطفل إلا أن ذلك يحتاج إلى صبر. فلا ينتظر الانسان أن يعود إدرار اللبن في مدة أقل من شهر بعد بدء العلاج .

٢- تشققات الحلمة:-

تحدث هذه التشققات في حلمة الثدي وخاصة عند البكرية وذلك في الأسبوع الأول عادة إذ قلما تحدث بعد هذا التاريخ وهي تسبب ألما شديدا أثناء الرضاعة وقد يسيل منها الدم إلا أنها موضع خطر على الثدي إذ قد تكون السبب في دخول الميكروبات إلى الثدي وأحداث خراج به وخير علاج لهذه الحالة هي منع الطفل من الرضاعة مباشرة من الحلمة المصابة. وتستعمل لذلك حلمة صناعية. أو بسحب اللبن من الثدي بواسطة شفافة أو بالعصر ثم يعطى للطفل بملقعة - أما الحلمة نفسها فتغسل بعد الرضاعة السابق عليه لتعميقه بمحلول البوريك ثم تدهن بفازلين أو جلسرين بوريكى ولا بد من استعمال حامل (سوتيان) لراحة الثدي وأما إذا تكون خراج فلا مفر من منع الرضاعة من الثدي المريض منعاً باتاً ومعالجته بواسطة جراح.

العقبات المسببة من الطفل

ضعف الطفل:-

إن الطفل المولود قبل تمام مدة الحمل أو المصاب بضعف جسمي يكون عادة غير قادر على الرضاعة جيدا وكثيرا ما يحدث له أن ينام على الثدي من الإجهاد ومثل هذا الطفل يؤدي لضعف امتصاصه إلى قلة افراز اللبن وجفاف الثدي والتغلب على هذه الصعوبة لسحب اللبن من الثدي عقب الرضاعة بواسطة شفافة أو بالعصر ثم يعطى للطفل .

موانع عقبات الرضاعة من الطفل

صعوبة الرضاعة:- تنشأ أحيانا صعوبات تجعل رضاعة الطفل من الثدي صعبة أو مستحيلة وأمثلة ذلك انسداد أنف الطفل بزكام أو وجود شق بالشفة (الشفة الأرنبية) أو التهاب الفم. وكل حالة تحتاج إلى علاج خاص.

موانع الرضاعة: وهناك عدة موانع تقتضى منع رضاعة الطفل من أمة كلية إما بصفة وقتية أو بصفة دائمة. وهذه الموانع ترجع إما إلى الخوف من عدوى الطفل من أمه لوجود أمراض بها مثل السل الرئوي والحميات كالدفترية والحمرة. وربما إلى ضعف صحة الأم بحيث لا تستطيع احتمال مجهود الرضاعة وأمثلة ذلك فقر الدم الشديد وأمراض الكلى والقلب المتقدمة وإما حدوث الحمل فلا يمنع الرضاعة كما يعتقد البعض وتستطيع الأم إرضاع طفلها حتى نهاية الشهر الرابع أو الخامس للحمل . إلا أنه إذا لوحظ أن صحة الأم لا تستطيع احتمال تغذية طفلها إلى الشهر الخامس من الحمل فلا بد من البدء بإعطائه لبنا آخر كلبن المرضع أو لبن الحيوان

المرضع:-

فى الأحوال التى لا تستطيع الأم فىها أن ترضع طفلها أو التى لا يكفى لبنها حاجة الطفل فخير غذاء هو لبن المرضع. ويجب عند اختيار هذه ملاحظة الشروط الآتية :-

١- السن: أفضل سن للمرضع هو بين ٢٠، ٢٥ سنة، لأن التى تصغر عن العشرين تنقصها الخبرة والمران. والتى تزيد على الخامسة والثلاثين تكون فى الغالب ضعيفة البنية .

٢- الصحة: يجب فحص المرضع طبيا بواسطة طبيب قبل قبولها. ولا بد من التأكد أنها غير مصابة بالسل الرئوى والأمراض التناسلية (الزهري والسيلان) والأمراض الجلدية المعدية. كذلك أمراض العيون والفم.

٣- الشكل:- منظر المرضع له أهمية خاصة. فنظافتها واعتناؤها بنفسها خير دليل على فهمها مبادئ النظافة والعناية بالطفل

٤- الثدي: فحص الثدي يقتضى معرفة شكله وكبير حجمة وحالة الحلمة وهل هى منخسفة أو بها تشققات : وحجم الثدي لا يدل على قدرته على الإفراز وكذلك عصره لا يبين كفايته. وخير دليل على كفاية لبن المرضع هو وأن الطفل عند استلامه وبعد مضى أسبوع وإذا بلغت زيادة وزن الطفل أكثر من ١٥٠ جرام دل ذلك على مقدرة المرضع. إلا أن هناك عوامل تبغض الأمهات فى المرضعات، مثل تغاليهن فى الأجور واتعدادهن بأنفسهن.

الرضاعة الصناعية:-

فى الحالات التى لا يكفى فيها لبن الأم حاجات الطفل ويتعذر فيها

الحصول على لبن مرضع يضطر الإنسان إلى تغذية الطفل بلبن الحيوان غير أن لبن الحيوان يختلف إختلافا كبيرا عن لبن الأم ونظرة واحدة إلى الجدول الآتى تبين هذه الفوارق.

اللبن	زلال	دهن	سكر	أملاح
أنمي	١,٥	٣	٦	٢
بقري	٣	٣	٤	٨
جاموسي	٣	٦	٤	٨
ماعز	٣	٤	٤	٨

وليست هذه الفوارق قاصرة على تركيبها النسبى بل أن المواد التى تتركب منها هذه الألبان أعسر هضمًا وأقل قيمة غذائية من اللبن الأدمى هذا إلى أن هذه الألبان عرضة للتلوث بالميكروبات مثل السل بالتيفود والدفتريا وإذا فإن الطفل الذى يتغذى بلبن الحيوان أكثر تعرضًا للإضطرابات الهضمية والأمراض المعدية من الطفل الذى يرضع ثدى أمه. كل ذلك يبين لنا مزايا لبن الأم وامتيازه على لبن الحيوان الأمر الذى جعل من الضرورى أن ترضع كل أم طفلها وتغذية بلبنها إذا كانت تريد أن تحافظ على حياته وصحته. ولذلك: فمن الواجب عند الالتجاء إلى تغذية صناعية أن تبذل الجهد فى العناية بتحضير هذه الألبان وحفظها نظية كى تحافظ بذلك على حياة الطفل وصحته. ولجعل اللبن صالحا للرضاعة لابد من اتباع الخطوات التالى:-

١- غلى اللبن: وأول خطوة تتخيرها الأم فى تحضير لبن الطفل هى تعقيمه وقتل ما به من الميكروبات وأبسط وسيلة إلى ذلك هى غلى اللبن على

نار قوية مدة قصيرة حتى يفور فورة واحدة إلا أنه تجب المحافظة على اللبن بعد غلية حتى لا يتلوث بتعرضه للتراب أو الذباب بوضعه فى أنية غير نظيفة أو متلوثة من أيد غير نظيفة عند تحضيره للرضاعة. وإذاً فمن الضرورى تغطية اللبن عقب غليه وحفظه فى مكان بارد حتى وقت استعماله وحينئذ فلا داعى لغليه مرة أو مرات إذ أن كثرة غلى اللبن يفسد ما به من العناصر الهامة. ويكفى تدفئة المقدار اللازم لكل رضعة عند إعطائها . مع ملاحظة نظافة الأدوات والأيدى التى تستعمل فى تحضير اللبن.

٢- تخفيف اللبن:- إن نظرة واحدة للمقارنة بين تركيب اللبن الأولى ولبن الحيوانات الأخرى كاف لأن يبين ضرورة تخفيف هذه الألبان بإضافة ماء إليها حتى تصبح على وجه التقريب مماثلة فى تركيبها اللبن الأم ويضاف إلى اللبن مقدار مساو له من الماء . أما تخفيفه بإضافة ماء أكثر من النصف فيقلل كثيراً من قيمته الغذائية ويجعله غير واف لحاجات الطفل. ولا يستعمل لتخفيف اللبن إلا الماء الذى سبق غليه أو منقوع اليانسون أو الكراوية إلا أن بعض الأطباء يفضل استعمال مغلى حبوب الأرز أو الشعير أو القمح بدل الماء لأنه يجعل اللبن أسهل هضماً وأكثر تغذية.

٣- إضافة السكر:- لابد من إضافة سكر إلى اللبن المخفف والسكر المستعمل عادة هو سكر القصب والمقدار المعتاد هو خمسة فى المائة أو ملء ملعقة صغيرة لكل ١٠٠ جرام من المخفف. ولا بد من ملاحظة السكر لا يضاف إلى اللبن بفرض التحلية فقط كما قد يتبادر إلى الذهن بل كغذاء ضرورى لحياة الطفل ونموه وإذن فمن اللازم إضافته بمقادير ثابتة وليس كما تستطعمه الأم..

٤- عدد الرضعات:- وعدد الرضعات لا يختلف عنه فى الرضاعة

الطبيعية . أى أن الطفل يأخذ خمس رضعات فى اليوم باعتبار رضعة كل ٤ ساعات فى النهار. ولا يرضع فى الليل مطلقا وتراعى فى إرضاعه جميع الأنظمة السابق ذكرها .

تغذية الطفل فى العام الثانى

الساعة ٦ صباحا رضاعة لبن

الساعة ١٠ صباحا فاكهة مدهوكة

الساعة ٢ مساء خضار بيوية

الساعة ٦ مساء مهلبية

الساعة ١٠ مساء رضعة لبن

وكثيرا ما تقوم صعوبات فى فطام الطفل فإن بعض الأطفال يرفض أى غذاء أجنبى عدا اللبن. فى هذه الحالة يمكن إعطاء هذه الأغذية مخففة فى زجاجة الرضاعة مع ملاحظة أن يكون خرق الحلمة كبيرا وعلى أن نعوده تدريجيا إلى اعطائها بالمعلقة عندما يتعود الطفل على طعمها. ويرفض الأطفال الخضروات لاختلاف طعمها اختلافا كبيرا عن اللبن، وهذا أمر يحتاج إلى صبر وحزم من الأم ويحسن أن تنتخب الأم الخضار الأذ طعما أو لا مثل الجزر والبطاطس مع تحليتها بالسكر ولكن إذا رفضها الطفل فلا تعطىها له بالإكراه وهو يصيح ويقاوم إذ أن ذلك لا يؤدى للنتيجة المطلوبة. والطريق المعقول هو أن نترك الطفل جائعا ثم تفرض عليه الخضار فى الأكلة التالية. ولا شك أن الجوع سيدفعه لأكله. أما إذا خضعنا له مرة واحدة فلا أمل فى النجاح معه مرة أخرى.

التغذية فى العام الثانى:-

يجب على الأم أن تظلم طفلها نهائيا فى العام الثانى إذا كان لا يزال يرضع من ثدى أمه. وهناك بعض العوامل التى تحتّم علينا تأخير فطام الطفل كلية هى:-

١- أيام الحر الشديد فيحسن فطام الطفل بعد فصل الصيف.

٢- إذا كان الطفل فى دور النقاهة من مرض وخاصة من الاضطراب الهضمية .

٣- إذا كان وزنه عند نهاية العام الأول يقل كثيرا عن وأن الطفل الطبيعى أى عن ٩ كيلو جرامات- الغرض من الاستمرار على الرضعة من الثدي هو أن يكون من السهل العودة إليه إذا مرض الطفل إذ فى هذه الحالة نجد لبنا فى الثدي نرجع إليه

عدد الاكلات:- ويتغذى الطفل ٥ مرات يوميا فى العام الثانى منها ثلاث اكلات هامة كبيرة واثنتان صغيرتان. أما الكبيرة فهى الفطور والغذاء . والعشاء

اصناف الأكل:- يبدأ بأكل اللحوم مرة فى اليوم إلا أنه يجب أن تكون غير مدهنة، ومسلوقة ومفرومة وتفضل أنواع الفراخ والأرانب، يجب أن يكون كل أكل يعطى للطفل مدهوكاً لأنه بالرغم من أن للطفل فى العام الثانى عددا كافيا من الأسنان إلا أنه لا يمكن الاعتماد على هذه الأسنان فى مضغ أكله مضغاً جيداً ويمنع الطفل عن الأكل المحتوى على بهارات أو أشياء حريفة مثل الثوم والبصل وفيما يلى نظام تغذية الطفل فى العام الثانى:-

الصباح ٧-٨: فنجان لبن وبيضه برشت أو جبنة بيضاء أو فول

مذمس مقشور وخبز

الضحى ١٠-١١ : فاكهة وبسكويت

العصر ٣-٤ : فنجان لبن وخبز أو بسكويت

المساء ٦-٧ : شوربة مكرون . أو مهليه. فاكهة جينة بيضاء

القطام

القطام:- مع نمو الطفل تزداد حاجته إلى مواد غذائية إضافية عدا اللبن وتوجد هذه المواد بكثرة فى النشويات والخضروات والفاكهة وللنشويات قيمة غذائية كبيرة، إلا أنها تفتقر إلى الأملاح والفيتامينات أما الخضروات والفاكهة فغنية فى هذه العناصر ولذلك فهى ضرورى لنمو الطفل وخاصة لتقوية دمه وعظامه . ويبتدىء فطام الطفل بإعطائه هذه الأغذية ويتدرج بها الإنسان من الشهر الخامس أو السادس وينتهى بها عند نهاية العام الأول حيث يتم فطام الطفل من الثدي . فى الشهر السادس تستبدل إحدى الرضعات وهى عادة رضعه الظهر (الساعة ١٢) بإحدى النشويات، وتحضر هذه النشويات عادة من اللبن ومن دقيق إحدى الحبوب كالأرز والقمح. ويجب أن تكون خفيفة فى أول الأمر حتى يسهل أعطاؤها للطفل من زجاجة الرضاعة إذا أريد ذلك . ولتحضيرها يضاف ، مقدار ملعقة صغيرة من دقيق أحد الحبوب السابق ذكرها إلى قدر كوب من اللبن المجفف بمقدار مساو له من الماء ويحلى بإضافة ملعقتين صغيرتين من السكر الناعم ويطحخ كل ذلك على النار حتى يصير سائلا سميكا ثم يعطى الطفل بعد أن يبرد إلى درجة حرارة محتملة- وبالتدرج يزداد مقدار اللبن ويقلل الماء المستعمل حتى تصير المهلبية مصنوعة من اللبن الخالص عند بلوغ الطفل نهاية العام الأول من عمره. ويزداد كذلك مقدار الدقيق إلى مملعتين صغيرتين أو ثلاث

حتى تصبح ثخينة كالمهلبية الاعتيادية وحينئذ تعطى للطفل بالملعقة إلا أنه يجب ملاحظة أن يكون التغيير فى تركيب المهلبية تدريجيا بحيث لا يتم إلا بعد مضى نحو أسبوعين أو ثلاثة من ابتداء الشهر السابع تستبدل رضعه ثانية بأكله أخرى من الخضار وتحضيرها يوضع فى لتر ماء بعض الخضر مثل السبانخ والبسلة والجزر وقليل من البطاطس والأرز وقطعة من العظم وترفع على النار الهادئة لتغلى مدة ساعتين مع إضافة ماء بدل الذى يفقد بالتبخر من وقت لآخر بعد ذلك يصفى الماء ثم يوضع جانبا - أما الخضر فتوضع فى مصفاة وتضغظ باليد والشوكة. بعد ذلك يضاف إليها بعض من الماء الذى استعمل فى غليها بمقدار يختلف باختلاف رغبتنا فى عمل شوربة خضار مدهوك ثم يضاف إليه قليل من الملح أو بعض السكر حسب ميل الطفل. ومن الجائز إضافة قليل من اللبن والزبد إلى الخضار المدهوك أو غلى الخضار مع العظم فيكسبه ذلك طعما لذيذا ويزيد من قيمته الغذائية- وفى الشهر التاسع تستبدل رضعه ثالثة بأكله من الفاكهة مثل الموز والكمثرى والتفاح وتعطى هذه طازجة غير مطبوخة إذ أن الطبخ يضيع الكثير من العناصر الهامة مثل الفيتامينات . وينتخب الموز الطازج ويقشر ثم يدهك بالشوكة أما التفاح فيقشر ويبشر بحافة السكين أو بمبشرة. يمكن إضافة بعض السكر إلى هذه لتحليتها. إلا أنه من الجائز طبخ بعض أنواع الفاكهة مثل التفاح والقراصية بغليها فى الماء وإضافة سكر إليها. «كومبوت» إلا أننا لا نستحسن إعطاء المرببات فى هذه السن إذ كثيرا ما تسبب إسهالاً. ويلاحظ عند إعطاء الخضار والفاكهة أن بعض بقاياها يظهر فى براز الطفل إلا أن ذلك أمر طبعى ولا يدل على وجود عسر هضم ولا مانع من اعطاء الطفل قطعة صغيرة من العيش المقدد عند ابتدائه التسنين فى الشهر السادس أو السابع مساعدة الأسنان على البروز ويكون ذلك قبل الرضاعة

التي تكون قبل ١٠، ٢، ٦ يربيع ساعة وفيما يلي تأتي على بيان نظام تغذية الطفل من الشهر التاسع أو العاشر إلى نهاية العام الأول.

نوم الطفل

١- يجب أن ينام الطفل في فراش خاص به ولا ينام مع والدته في فراش واحد .

٢- على الأم ألا تكثر في غطاء الطفل حتى لا يتسبب من جسمه العرق ويكفى أن تضع يدها من وقت لآخر خلف ظهر الطفل لترى إذا كان دافئا زيادة عن اللزوم وتجس لترى إذا كانت قدميه دافئتين أو باردتين

٣- من الشهر الثالث يبدأ الطفل في الرفص برجلية ودفح الغطاء عنه وتصبح مسألة تغطيته معضلة. وهنا يكفي ربط أطراف الغطاء بأربطة إلى جوانب السرير بشرط ألا يكون ضاغطا على الطفل.

٤- إذا لاحظت الأم أن طفلها إبتدأ ينعكس تبادر بوضعه في السرير وعليها ألا تقاوم هذه الرغبة في النوم خوفا من ألا ينام في الليل إذ أن مقاومة نوم الطفل تجهد أعصابه وهذا يستحسن تعويد الطفل النوم في سريره قبل أن يبدأ في النوم فعلا.

٥- يجب أن يترك الطفل في سريره بين الرضعات ولا ينقل منه إلا للفسحة أو الرضاعة أو تغيير ملابسه إذا إبتلت.

٦- يجب على الأم ألا تعود طفلها ألا ينام على حجرها أو توزه لينام فيعتاد ذلك ويصبح من العسير نومه إلا إذ فعلت ذلك .

٧- إذا كان الطفل ممن يقشطون أو يتقايئون . وحبب إنامته على أحد

جانبية وحبذا الجانب الأيمن

٨- يجب أن يترك الطفل في غرفة هادئة بعيدة عن الضوضاء لينام في هدوء وراحة ومن الخطأ أن يترك ينام في غرفة وسط أهله وهم أيقاظ فذلك بزعم ويذهب نومه

مدة النوم:- تختلف مدة النوم باختلاف سن الطفل فالطفل الحديث الولادة ينام كل الوقت ولا يصحو إلا ليرضع . وفي أواخر العام الأول يصحو ويستيقظ معظم النهار ولا ينام إلا ساعتين أو ثلاثا في الصباح ومثلها بعد الظهر ولكنه ينام الليل كله وفي خلال العام الثانى ينام الطفل نحو ساعتين فقط فى النهار. وبين الثالثة والسادسة ينام نحو ١٢ ساعة أو ١٤ ساعة وبين السابعة والعاشره من عمره ينام نحو ١٠ ساعات وبعد هذه السن يكفيه ٩ ساعات .

اضطراب النوم:-

نوم الطفل عميق، فإذا اضطرب نومه رجع ذلك إلى أسباب كثيرة تذكر منها ما يأتى:

- ١- وجود ضوضاء كثيرة فى الغرفة. أو ضوء شديد
- ٢- أن تكون ملابس الطفل أو غطاءه ثقيلًا فى الصيف أو خفيفًا فى الشتاء
- ٣- أن تكون الغرفة حارة جدا فى الصيف أو باردة فى الشتاء
- ٤- وجود ما يمنع راحة الطفل مثل براغيث أو دبوسى فى ملابسها أو تبول عليها
- ٥- أن يكون الطفل جوعان
- ٦- أن يكون الطفل مريضا .

أدوية هي حليب المرضع

إن مسئولية الأم المرضع تجاه صحتها تتجاوز حدود شخصها إلى صحة الطفل الذي ترضعه والأم بطبيعتها إنسانه رقيقة. ولعل ذروة السعادة البشرية هي سعادة الأم التي تحتضن وليدها لتحميها بكل الحب والرعاية والحنان. وفي بعض المجتمعات الشرقية لا تصبح الزوجة جزء من العائلة لم تنجب طفلا يضاف إلى مجموعة أفراد العائلة . فالطفل في مثل هذه العائلات يعتبر ركنا أساسيا لاستمرار الحياة الزوجية والطفل بالنسبة للأم موضع للحب والعطف والحنان ومصدر للتنمية والترويح عن النفس . ومن هنا تسعى كل جاهدة لأن تحافظ على وليدها وترعاه وتعتنى به من كل مكروه يمكن أن يواجهه أو يعترضه في مسيرة حياته ولعل من أهم المخاطر التي قد يتعرض لها الطفل الرضيع والتي قد تتناولها الأم المرضع بفرض معالجة بعض حالاتها المرضية التي تتعرض لها عقب الولادة وخلال الإرضاع . ولكي يؤثر الدواء الذي تتناوله الأم المرضع على رضيعها لابد من توافر شروط مختلفة منها ما يتعلق بالأم المرضع ومنها ما يتعلق بلبن الأم وهناك عوامل أخرى ذات علاقة بالخواص الدوائية .

بين الخطر والحدوث-

إن معظم الأدوية التي تتناولها الأم المرضع تطرح مع حليبها بكميات متفاوتة قد تصل بعض الحالات إلى درجة تزلزل معها جسم الرضيع وتهز كيانه وتغير من حاله، هذا وتعتمد الجرعة الفعالة من الدواء التي يتلقاها الطفل الرضيع على كمية اللبن المتناولة وعلى درجة إمتصاص الدواء من جهازه الهضمي ويعتبر الأطفال الخدج وناقصوا وزن الولادة والرضع دون الشهر الأول من العمر هم أكثر عرضه للتأثيرات الجانبية الناجمة عن الأدوية التي تتناولها الأم ذلك أن مقدراتهم الاستقلابية والإفراغية لا تزال ناقصة لأن الوظائف الكلوية والكبدية لديهم أقل نضجا عما هي عليه عن الأطفال الأكبر سنا ويمكن تقسيم الأدوية لدرجتين.

١- أدوية ذات خطورة عالية:-

وهي الأنواع ذات التأثير السمي العالي مثل العوامل المضادة للأورام والسرطانات والأدوية ذات التأثيرات الجانبية الخطيرة كالإندوميثاسين الذي قد يسبب اختلاجات عند بعض الرضع ومضادات الدرق التي تسبب قصورا درقيا وغيرها من الأمراض .

٢- أدوية تستعمل بحذر:-

وهي الأدوية التي تعطى تحت إشراف طبي دقيق مع مراقبة كل من الأم والطفل. وهي تشمل الأدوية ذات التأثيرات الجانبية الثانوية على الرضع كالتعاس التالي لاستعمال مضادات الهيستامين. والأدوية التي لم تتوافر حولها معلومات كافية بعد .

لماذا السكوت:-

تراجعنا بعض الأمهات بين الحين والآخر وهن لا يستطعن الإفصاح في كلامهن من شدة تأثرهن. بالبكاء لأذية لحقت بطفلهن من جراء تناولهن لأدوية معينة دون إستشارة الطبيب. بل إن بعض تناولهن أدوية خاصة بناء على نصيحة من الجارة أدت إلى ما أدت إليه . ! وأقول لمثل هؤلاء الأمهات : إن من لم يتعظ بغيره. يعظ الله به غيره. وأن عليك كي لا ترسلى دمك مدراراً وتصابى فى قلبك وقلدة كبدك أن تقولى لجارتك التى تنصحك باستعمال بعض أنواع الأدوية التى من الممكن أن تكون مؤذية لطفلك الرضيع . لست متلك ولست متلى واندع الله جميعا أن يحفظنا بعنايته.

نمو الطفل

لكي تدرك الأم إذا كان طفلها ينمو من الوجهة الجسمانية والعقلية .
نموا سليما صحيحا . يجب عليها أن تلم بأنهم خطوات هذا النمو .

العام الأول- الشهر الأول:- يزن الطفل عند الولادة نحو ثلاث كيلو جرامات أو ٧ أرطال ويبلغ طوله ٥٠ سنتيمترا . ويفقد الطفل قليلا من وزنه في الأيام الأولى عقب الولادة ولكنه لا يلبث أن يستعيضه قبل نهاية الأسبوع الثاني ويزيد بعد ذلك بمعدل ١٥٠- ٢٥٠ جرام في الأسبوع إلى نهاية الشهر السادس . وهو لا يحتمل الضوء الشديد ولذلك فهو يفلق عينيه ولا يفتحها إلا إذا أظلمت الغرفة قليلا ولا يسمع جيدا في الأيام الأولى لحياته إلا أن سمعه لا يلبث أن يتقدم شيئا فشيئا فتزعجه أولا الأصوات العالية الحادة ولكنه لا يلتفت إلى مصدرها إلا في أواخر الشهر الثالث . وكذلك حاستا الشم واللمس فهما متأخرتان في ظهورهما بعكس حاسة الذوق فهي حادة شديدة . إذ يقبل الطفل على السوائل الحلوة ويرفض المرة وتكون رأس الطفل مشوهة عادة عقب ولادته وكذلك وجهة إلا أن ذلك لا يلبث أن يزول وتسترد هذه الأجزاء شكلها الطبيعي بعد بضعة أيام . ويكون براز الطفل الحديث الولادة أسود اللون وأخضر غامقا ولكنه يتحول تدريجيا إلى اللون الأصفر قبل نهاية الأسبوع الأول وكثيرا ما يصفر لون جلدا الطفل وكذلك بياض عينية في الأيام الأولى عقب الولادة إلا أن ذلك بسيط في أغلب الأحوال ولا يلبث أن يزول من تلقاء نفسه قبل نهاية الشهر الأول ولكن في الحالات الشديدة لابد من استشارة الطبيب وينام الطفل في الأشهر الأولى من حياته كل وقته ويكاد لا يصحو إلا وقت الرضاعة فقط .

الشهر الثاني:- يبلغ وزن الطفل فى هذا الشهر حوالى ٤ كيلوجرامات ويبدأ بالابتسام ويحسن أن تبدأ الأم بإعطاء عصير فواكه بمقدار بسيط فى هذا الشهر.

الشهر الثالث:- يزن الطفل فى هذا الشهر نحوه كيلو جرامات ويبلغ طوله نحو ٦٠ سنتيمتراً ويجب أن نتذكر أنه يجب أن تعطى الطفل خلاصة زيت السمك (فيتامين د) فى هذا الشهر ليتقى مرض الكساح الكثير الانتشار.

الشهر الرابع:- يبلغ وزن الطفل ٦ كيلو جرامات. وابتدأت الطفل إلى مصدر الصوت والضوء ويتبع بنظره حركة الأشخاص الذين يحيطون به . ويستطيع أن يتقلب على جانبه دون مساعدة وأن يرفع رأسه إذا جلس ويمكن الطفل فى هذا السن أن يبكى وأن يضحك.

الشهر الخامس:- يزن الطفل ٦,٥ كيلو جرامات وبذلك يبلغ وزنه ضعف ما كان عند الولادة وفى هذا الشهر يمد يده ليمسك بالأشياء التى فى متناوله. ويستطيع تمييز والديه أو مرضعته والأشياء المعتاد تقديمها إليه كزجاجة الرضاعة.

الشهر السادس:- يبلغ وزن الطفل فى هذا السن نحو ٧ كيلو جرامات وطوله ٦٥ سنتيمترات وابتداء من هذا الشهر إلى نهاية العام لا يزيد الطفل أكثر من ٧٠-١٢٠ جراماً فى الأسبوع وفى هذا الشهر يستطيع الطفل الجلوس غير مسنود ويلتقط الأشياء دون عناء ويبدأ عادة أسنانه السفلى (القاطعان) الأوسطان الأسفلان) فى الظهور إلا أنها قد تظهر قبل أو بعد هذا التاريخ بشهر أو اثنين. ويبدأ الطفل فى المناجاة ومعرفة الأشخاص

الذين يراهم دائما مثل والدته أو المربية وتقل مدة نومه. فلا ينام في النهار سوى ساعتين أو ثلاث قبل الظهر ومثلها بعده وإذا كان الطفل سليما والجو معتدلا فالأفضل البدء بإعطاء غذاء عدا اللبن مثل الخضمر أو المهلبية ويستطيع الطفل في هذه السن أن لا يبرز على نفسه إذا كانت أمه قد عودته على النظافة قبل ذلك بوضعه على (القصرية) في مواعيد منتظمة منذ الشهر الثاني أو الثالث من عمره فنجده (يحرزق) إذا شعر بالرغبة في التبرز.

الشهر السابع:- يزن الطفل نحو ٧.٥ كيلو جرامات ويبدأ عادة في الزحف على يديه ورجليه. إلا أن ذلك ليس بالقاعدة. وإذا زحف الطفل فيكون ذلك على بساط ناعم، والحذر من أن يلتقط شيئا، ويجلس الطفل بسهولة وبدون مساعدة أيضا .

الشهر الثامن:- يبلغ الوزن ٨ كيلو جرامات وتبدأ الأسنان العليا (القاطعان الأوسطان العلويان) في الظهور.

الشهر التاسع:- يزن الطفل ٨ر٢٥ كيلو جرامات ويبلغ نحو ٧٠ سنتيمترا، ويجلس ويحرف بسهولة كثيرا ما يستطيع الوقوف مستندا إلى كرسي أو حائط ويبدأ في محاولة الكلام فيقول بابا ماما .

الشهر العاشر:- يكون وزن الطفل ٨,٥ كيلو جرامات ويتم ظهور الأسنان (القواطع) الأربعة العليا. ويتم في هذه السن استبدال ثلاث رضعات لبن بأغذية أخرى كالخضروات والمهلبية والفاكهة.

الشهر الحادي عشرة:- يزن الطفل ٨,٧٥ كيلو جرامات وقد يمشي بضع خطوات إذا أمكنا بيديه والأفضل أن لا ترغمه على ذلك. وأن نتركه

يحاول المشى من تلقاء نفسه إذن أن أى ارغام له قد يؤدي إلى تشويه عظامه إذا كانت مصابه بليين (كساح).

الشهر الثانى عشر:- يبلغ وزن الطفل ٩ كيلو جرامات أى ثلاث أمثال وزنه عند الولادة، طوله نحو ٧٥ سنتيمترا، ويتم ظهور القواطع الأربعة السفلى وبذلك يكون للطفل عند نهاية العام الأول ثمانى أسنان أربع فى الفك الأعلى ومثلها فى الفك الأسفل. ويستطيع معظم الأطفال البدء بالمشى بضع خطوات فى هذه السن والنطق بكلمتين أو ثلاث وفهم الكثير مما يقال لهم وفى هذه السن يجب أن يعتاد الطفل عدم تلويث ملابسه بالتبرز أو التبول . ويتم الفطام عند العام الأول إذا كان صحيحا والجو غير حار.

العام الثانى:-

فى بداية هذا العام تظهر الضروس الأمامية الأربعة. وفى منتصفه تظهر الأنياب الأربعة. وعند نهايته يتم ظهور الضروس الأربعة الخلفية وبذلك يتم بروز أسنان الطفل العشرين. وهى المعروفة بالأسنان اللبنية أو المؤقتة. ويمشى الطفل بسهولة عند بداية العام الثانى ولا يجب أن يتأخر ذلك بأى حال من الأحوال عند منتصف هذا العام وإلا كان ذلك دليلا على وجود حالة مرضية كلين العظام وينفلق نافوخ الطفل أيضا فى منتصف هذا العام فإن لم يتم العُلُق دل ذلك على وجود مرض كالكساح. وينطق الطفل بأسماء بعض الأشياء التى يعرفها . وعند نهاية العام يستطيع عادة أن ينطق بجمل قصيرة مكونه من كلمتين أو ثلاث، ويفهم كل ما يقال له تقريبا . ويمكنه الجرى وصعود السلم ويستطيع الإشارة إلى العين والأنف والقم والشعر عندما تذكر له وتتكلم البنت عادة أسرع من الولد وإذا لم ينطق الطفل مطلقا فى أواخر العام الثانى دل ذلك على حالة غير طبيعية. ولا بد للطفل الذى

أحسنت تربيته أن يشير بما يفيد رغبته في التبرز أو التبول . وبذلك يحفظ ملبسه نظيفة معظم النهار وكذلك أثناء الليل في أغلب الأحوال. وفي هذه السن يجب ملاحظة ألا يقبل الطفل، الحيوانات المنزلية أو يلعب معها إذ كثيرا ما ينقل ذلك إليه أمراضا وكذلك يجب ألا نسمح للقطن والكلاب أن يلحس يد الطفل أو وجهة أو أن تنام معه في فراشه وبالرغم من ظهور أسنان عديدة للطفل في هذه السن فإنه لا يمكن الإعتماد عليه في مضغ غذائه مضغا جيدا والأفضل إعطائه غذاءه مدهوكا لا يسمح له بأشياء ناشفة إلا الأشياء التي تذوب بطبيعتها في المعدة مثل العيش والبسكويت .

العام الثالث:

يعرف الطفل أسماء كثير من الأشياء التي تحيط به كأنوات الأكل وأثاث الغرفة وكذلك أجزاء الجسم والعين واليد والقدم ويكثر الطفل من الأسئلة عما يراه، وهذا ما يجب أن يقابله الأب والأم والمحيطين بالطفل بصبر وأناة وأن تكون الإجابة سهلة بسيطة ولا تظهر له الملل والسأم بل نشجعه على الأسئلة كي تتسع معلوماته عما حوله وتتولد فيه الملاحظة ومحاولة فهم ما يغمض عليه أو يصعب عليه إدراكه. والطفل في هذه الفترة يكون دائم الحركة . أما الطفل الهادئ في هذه السن فهو طفل غير طبيعي. فالطفل الذي لا يلعب ولا يجزى كبقية أترابه لا يمكن أن يكون صحيحا سليما. ويحب الطفل التقليد فهو يقلد من حركات وأفعال وأقوال الذين يحيطون به وإذن فعلى الوالدين أن يلاحظا أنهما المدرسة الأولى التي يتلقى فيها الطفل مبادئه التي يشب عليها ويتكلم الطفل بطلاقة فينطق جملة من خمس أو ست كلمات ويستطيع العدو وتعوده النظافة فيغسل وجهة ويديه .

العام الرابع:

يستطيع الطفل في هذه السن أن يعبر عن نفسه بجمل أطول قد تصل إلى عشر كلمات أو أكثر . ويمكنه أن يرسم خطوطا مستقيمة بعض الشيء ويزداد عنده حب الاستطلاع فيسرع بكسر اللعب بمجرد تناولها ليعلم سر تحركاتها وتركيبها . الأمر الذي يجب ألا ينهر من أجله .

ويعتاد الطفل أن يلبس ملابسه ويخلعها تحت إشراف والدته أو مربيته وأن يستعمل فرشاه الأسنان وكذلك يستطيع أن يعد الأشياء إلى رقمين .

العام الخامس:-

وفي هذه السن التي يدخل فيها الطفل المدرسة حيث يدرس مبادئ الغناء والرقص وكذلك القراءة والكتابة ويجب أن نلاحظ أن الغرض هنا هو تعليم الطفل النظام في حياته والحذر من الضغط عليه في الدراسة . إذ لا بد أن يأخذ الوقت الكافي لنمو مداركه

وفيما يلي بيان وزن الطفل وطوله في سنتين عمره المختلفة

العمر بالسنة	الوزن بالكيلوجرام	الطول بالسنتيمتر
٢	١٢	٨٥
٣	١٤	٩٥
٤	١٦	١٠٠
٥	١٨	١٠٥
٦	٢٠	١١٠
٧	٢٢	١١٥
٨	٢٤	١٢٠
٩	٢٦	١٢٥
١٠	٢٨	١٣٠

التغذية من ٣ إلى ٧ سنوات

يتناول الطفل ثلاث أكلات لا تختلف كثيرا عن الأكل المعتاد للكبار إنما يراعى فى انتخاب غذائة الأمور التالية :-

١- المواد الزلالية:-

وهى من أهم ضروريات الحياة وبدونها لا ينمو الطفل ويهزل وتضعف قوة الحيوية : والأطفال محتاجون نسبيا إلى كمية من المواد الزلالية أكبر من الكمية اللازمة للكبار - والمواد الزلالية توجد بكمية كافية فى اللبن واللحوم والجبن ولحوم الطيور ولحوم الحيوانات. والأسماك ومعظم النباتات تحتوى على مواد زلالية وخاصة القول والعدس الفاصوليا . إلا أن هذه لا يمكن الاعتماد عليها كمصدر كاف لمواد الزلالية للطفل.

٢- المواد الدهنية: وهى مصدر كبير لتغذية الجسم وتحتوى على فيتامينات هامه وما يزيد منها على حاجة . الطفل يكون الطبقة الدهنية المعروفة التى تسبب السمنه وهى وإن كانت ضرورية إلا أن الإكثار منها يسبب فى كثير من الأحيان اضطراب الجهاز الهضمى.

٣- المواد النشوية: وهى تعطى الجسم الحرارة والقوة على الحركة وهى نوعان.

١- المواد السكرية: وهى الموجودة فى اللبن والفاكهة ويحضر منها سكر القصب العادى

ب- المواد النشوية: وهى الموجودة فى الحبوب والبقول مثل الأرز والقمح والذرة والبطاطس وافاصوليا . ويصنع منها الخبز والبسكريت والمكرونه. وهى تتحول فى الجسم إلى سكر- والاكثار منها قد يؤدى إلى

السمنة إلا أنها قد تتخمر بكثرة فى الأمعاء وتؤدى إلى اضطرابات هضمية لاسيما ما كان منها عسر الهضم مثل الجاتو والكتافة والخلويات الشرقية. والخبز الصابح والأرز وخاصة إذا أخذت منها كمية كبيرة .

الأملاح: وهى لازمة لحياة الطفل ونموه. وأهم هذه الأملاح هى أملاح الجير والصوديوم. والحديد والفسفور وكلها موجودة بكميات وافره فى اللبن والبيض والخضروات.

الفيتامينات:- وهذه موجودة فى بعض المواد الدهنية والخضروات والفاكهة وهى ضرورية للجسم والنقص فيها يؤدى إلى أمراض ولايد من ملاحظة اعطائها للطفل كبقية أجزاء الغذاء الهامة وأهم أنواعها هى.

فيتامين (أ): وهو يكسب الجسم مناعة ضد الأمراض المعدية ويوجد فى المواد ادهنية التى من أصل حيوانى مثل زيت السمك والبيض واللبن والزبدة والقشدة وأوراق الخضار الأخضر مثل السبانخ والكرتب والخس وكذلك فى الجزر والطماطم والبسلة والموز إلا أنه لا يوجد بتاتا فى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والجار والسيرج وقلة هذا الفيتامين يسبب هزال الطفل وضعف مقاومته للأمراض وإصابة العين بمرض القشرة الذى قد يؤدى إلى فقدها.

فيتامين (ب): وهو ضرورى لسلامة الأعصاب والجلد ويوجد فى قشر الحبوب كالقمح والأرز فإنه يبقى فى النخالة وقشر الأرز ولا يوجد فى الدقيق الأبيض أو الأرز ولكنه يوجد فى الخبز الأسمر ويوجد فى الخميرة واللبن واللحوم والكبد والبيض وبعض الخضروات ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى التهاب الأعصاب (برى برى) ومرض الجلد (البلاجرا) يؤدى كذلك إلى أصابة الطفل بالاسهال وفقد الشهية والتهاب الفم.

فيتامين (ج): يوجد بكثرة فى الفواكه مثل الليمون والبرتقال والعنب وكذلك فى الخضروات مثل الطماطم وهو ليست تغلى هذه الأشياء على النار عند طبخها . وهذا الفيتامين ضرورى لوقاية الشرايين الدموية، ونقصه يدعو إلى ضعف هذه الشرايين وتمزقها مما يؤدي إلى حدوث نزيف فى الجلد واللثة والعين وغير ذلك . وهو المرض الذى يعرف باسم الاستقربوط

فيتامين (د): وهو ضرورى لنمو العظام ومتانتها، ونقصه يؤدي إلى لين هذه العظام وتأخر نموها، وحدوث المرض الذى يعرف باسم الكساح، ويوجد هذا الفيتامين بكثرة فى زيت السمك وصفار البيض وقليل فى اللبن والزبدة وفى الفيجانثول والهليفاول والأستولين والفردى ولا يوجد فى الزيوت النباتية، ويمتاز هذا الفيتامين باستطاعة الجسم تكوينه إذا تعرض مدة كافية لأشعة الشمس نظرا لما تحويه من الأشعة فوق البنفسجية.

فيتامين (هـ) : وهو ضرورى لنمو الأعضاء التناسلية ونقصه يؤدي إلى العقم، ويوجد فى اخضروات الطازجة مثل الخس وفى الحبوب والزيوت النباتية . وهو غير موجودا فى المواد الحيوانية لذلك كان من الضرورى ملاحظة أن يحصل الطفل دائما على كمية كافية من الفيتامينات فى غذائه وإلا اختل نموه واعتلت صحته.

الماء:- ضرورى للحياة ويحتاج الجسم إليه أكثر للطفل أكثر مما يحتاج إليه الكبير نسبيا وإذا فقد الجسم الماء بكثرة للطفل كما يحدث حالات القيء والاسهال الشديد فإنه يهزل بسرعة ويجف جسمه وتتعرض حياته للخطر وإذا لم يأخذ الطفل ماء كافيا .

من شهر إلى ٦ سنوات حتى لا يفقد الطفل شهيته

حتى لا يصبح فقدان الطفل لشهيته مشكلة تؤرقك وتؤرق أسرتك كلها دعينا نبحث معك عن أسباب فقد طفلك للشهية والإجابة عن تساؤلات مهمة بالنسبة لك للوقوف على هذه الأسباب منها أن تعرف الأسرة كمية ونوع الأكل المناسب لكل مرحلة سنوية وملائمة ذلك لوزن الطفل في كل مرحلة

يجيب عن تساؤلاتك هذه د. مختار عيد أستاذ استشاري طب الأطفال بالتأمين الصحى. فيقول حتى تصبح مهمة الأم سهلة فى تقييم تغذية طفلها يجب أن تعرف أن هذه الأسباب لفقد الطفل الشهية تختلف من سن إلى أخرى وبالتالي تصبح عملية تقسيم المراحل العمرية وطعام الطفل عاملا مهما لتعامل معه على الوجه التالى.

السنة الأولى:- وهى تعد أول احتكاك طبيعى للطفل بعالم الطعام حولة ومن الثابت علميا أن إحساس الأم تنتقل سريعا لطفلها حديث الولادة إذا كانت تعاني العصبية أو اضطراب نفسى- فإنها وطفلها معا- تعاني أيضا من صعوبات شديدة فى تقبل الطعام لذلك فالهدوء مطلوب حتى يجتازا معا هذه المشكلة وفقدان طفل العام الأول للطعام يمكن تقسيمه إلى ثلاث حالات:-

(١) من سن يوم حتى سن ٣ شهور وتكون العوامل المسببه له مرتبطة غالبا. بالأم مثل اضطرابات الأم العصبية والإجهاد البدنى والإصابات الميكروبية التى تصيبه سواء قبل الولادة أو بعدها. كذلك إصابات الفم الفطرية أو بعض العيوب الخلقية فى الفم والجهاز الهضمى. كما أن ادخال اللبن أخرى صناعية يجعل الطفل يحبذها على لبن الأم لإحتوائها على نسبة

عالية من السكر وهناك عوامل أخرى مرتبطة بالأم مثل العيوب الخلقية في الحلقة التي تؤدي بدورها إلى إعطاء اللبن رائحة غير مستحبة مما يجعله يعرض عنه. كما أن تناولها لأدوية مهدئة تؤدي إلى نوم الطفل وإعراضه عن الرضاعة.

(ب) من سن ٢ حتى ٦ شهور:- وهي الفترة التي تواكب ظهور الأسنان في فمه الصغير والتي تؤدي بدورها إلى التهاب اللثة وارتفاع درجة الحرارة ومن ثم فقد الشهية كما يضاف سبب آخر لكل الأسباب السابقة في هذه الفترة وهو التهاب متكرر للأذن ولذلك يجب أن ترضع الطفل وهو في وضع الجلوس. وفي هذه الفترة العمرية قد يرفض الطفل تناول الحليب أو البقوليات بصفة مستمرة لذلك فالجمعية الأمريكية لتغذية توصي بأن يتجه تفكير الأم لبحث عن أسباب ذلك والتي قد تكون يؤدي إلى فقدان الطفل شهيته دون أن تلحظه الأم ولذلك قد تكون حساسية الألبان فيجب على الأم استشارة طبيب. وقد يكون سبب آخر قد يؤدي إلى فقدان شهية الطفل وهو اضطرابات الجهاز الهضمي (الاسهال المستمر أو الإمساك المستمر والمزمن).

ج- من ٦ حتى ١٢ شهراً:- هذه المرحلة تعد على درجة كبيرة من الأهمية بالنسبة لطفل لأنها بداية إدخال الأطعمة الصلبة إلى معدته وإذا تأخرت الأم في فتح باب التعامل بين طفلها وهذه الأطعمة فإنها تدفعه دون أن تدري إلى فقد شهيته وحتى لا تقع الأم في حيرة فعليها تقسيم هذا التعامل كالآتي.

من ٥-٦ أشهر بقوليات وفواكه

من ٦-٧ أشهر خضروات ولحوم- من ٧-٨ أشهر صفار البيض .

من ٨-١٢ شهر جميع أنواع الأطعمة ما عدا الحليب البقرى ويفضل أن يكون بياض البيض والعلس الأبيض فى نهاية العام الأول- أما إذا حدث بالفعل وأحست الأم بأن طفلها يفقد شهيته فعليها أن تنتبه لعدة أسباب قد تكون وراء ذلك

- يعد أصناف الطعام التى تدخلها الأم على قائمة وجباته اليومية بشكل متقارب لا يسمح له بالتركيز فالأفضل أن يكون لكل طعام جديد يتذوقه الطفل فترة زمنية لا تقل عن ١٠ أيام قبل البدء بطعام آخر جديد .

- إذا كرر الطفل حركة معينة وهى دفع الطعام بلسانه إلى الخارج . فليس معنى ذلك أنه يرفض الطعام أو أنه فاقد الشهية . على الأم أن تكرر المحاولة مرات فالفكرة ببساطة أن عملية البلع من المرة الأولى لم تتضح بعد وتكرار المحاولة يعد بمثابة تمرين له ليكرر عملية البلع

- هناك الكثير من المعلومات غير الصحيحة عن تغذية الطفل تدفعه إلى رفض الطعام مثل إصرار الأم على أنواع معينة من الأطعمة لا يستطيع الطفل طعمها مثل . صفار البيض أو الكبد أو الفول المهروس أو الجبن. قد يجد صعوبة فى بلعها أو قبول طعمها ومن الخطأ الإصرار على إدخالها إلى فمه عنوة وكذلك هناك أنيميا نقص الحديد وهى من أهم أسباب فقدان الشهية وفى هذه الحالة على الأم أن تركز على الحديد سواء كأدوية أو أطعمة بدءاً من الشهر الرابع وإذا كنت كأم غير مدركة أن أسلوب تقديم الطعام عليه عامل مهم فى فتح الشهية . حتى لمن يقل عن عام. فكونى متأكده أن الرضعه الباردة تؤدى إلى إعراضه عن تناولها وكذلك إشراك آخرين فى عملية الرضاعة لا يقومون بها كما يجب أن يؤدى أيضا إلى إعراضه عن الرضاعة .

- من عام حتى عامين:- تشهد هذه الفترة الانتقالية من العام الأول إلى العام الثاني كما يقول د. مختار عيد ما يسمى بالفقدان الفسيولوجي للشهية لأنها تؤدي إلى الضمول وتأخر النمو العقلي .. أما أسباب هذه الحالة التي يمر بها أغلب الأطفال فهي أن الطفل في هذه لا يحتاج إلى سعرات حرارية عالية حيث يتباطأ معدل النمو وعليك ملاحظة أن الطفل بدءاً من عام ونصف العام يبدأ في تقليد المحيطين به خاصة في طريقة تناول الطعام فلا داعي لتعويده على نظام خاص به بعيداً عما هو متبع في الأسره حتى لا يفقد شهيته. وإذا تذبذب معدل تناوله للأطعمه وكميتها في كل مرة فهذا أمر طبيعي فقد يتناول في يوم كمية كبيرة من الطعام وفي اليوم التالي يتناول كمية لا تذكر وهذا لا يدعو أبداً للقلق ولكن على الأم أن تنتبه إلى أن الوجبات الصغيرة عالية السعرات الحرارية مع تكرار تناولها أنها تأخذ مكان وجبه الطعام الرئيسية والتي تحتوى على بروتين ونشويات ودهون يحتاجها جسمه وينهاية العام الثاني من عمره قد يكون قد صنع لنفسه قائمة بأنواع الطعام الذى يفضله وتكون غالباً: كيك ورقائق البطاطس ، وحلوى بجميع أنواعها فلا مانع من ترك مساحة للحرية لدية في اختيار ما يفضل نأتى لنقطة مهمة يقوم بها الأهل وهى مقارنة الأطفال بعضهم بالبعض دون مراعاة أن هناك أطفالاً لديهم قابلية للسمنة خاصة نوى الجذور الأوربية. وليس بكمية الطعام . أو بطريقة «الحشو» يكون الطفل قد حصل على صحة جيدة

- من سن ٢ سنوات:- تبدأ في هذه السن حساسية للتذوق وتمييز الرائحة واللون، والصورة، ونوعية الطعام لذلك فهو يفضل القليل من التوابل وألا يكون الطعام مخلوطاً ببعضه . كما أنه لا يفضل الطعام المغطى

بالكريمة ويركز على الأطعمة بطبيعتها : الفراولة والمانجو والكبد والبيتزا والمكرونه الإسباجتى. فالأطعمة هذه يتفق عليها ٩٠٪ من الأطفال سن ٤ سنوات بالنسبة للنبات أو الأولاد فالرغبة تكون ملحة فى تجربة أطعمة جيدة والمساعدة فى تحضيرها وتنظيف الأوانى ولذلك فالسماح له بالقيام بذلك مفيد للغاية فى معرفة مكونات طعامه وتعد الطريقة السريعة فى تناول الطعام من علامات هذه المرحلة مثل كثرة الأكل بالعصائر والمعجنات بين الوجبات الرئيسية. ومناقشة مشاكل الأسرة على مائدة الطعام وتناول الأب والأم للحلوى وإدمان القهوة أما الكرت الذهبى يستخدمه الأطفال فى كل بقعة فى العالم لجذب انتباه الوالدين هو الإعراض عن الطعام لذلك فعليك التغلب على هذا المأزق تعويده إحترام مواعيد الطعاموتجنبيه أى مشاكل خاصة قبل الطعام حماية له من أى تفاصيل قد تفقده الشهية.

- سن ٦ سنوات:- فى هذه السن والتي ترتبط بالمدرسة يتعرف على نوعيات وعادات مختلفة للأطعمة لم يعتدها فى المنزل وهذا يجب أن تنتبه الأم إلى الأنواع الجيدة والسيئة منها حتى لا يصيبه الإحباط ويرفض تناول أطعمة المنزل وعلى الأم أن تنتبه إلى الباعه الجائلين .. والابتعاد عن الحلوى المغطاة بالكريمة التي قد تؤدي إلى زيادة الوزن والسكر بالدم وبالتالي عدم تفريغ المعدة له مما يعطى إحساساً لمدة طويلة بالشبع.

العادات الغذائية الخاطئة وراء حساسية طفلك:-

يسبب تناول بعض الأطعمة الحساسية عند الأطفال فى السنة الأولى من عمرهم فما المقصود بحساسية الغذاء. يجيب الدكتور. محمود مصطفى . أستاذ العلوم والتغذية على أن رد فعل حساس يحدث عندما يدرك أو يعى نظام المناعة فى الجسم وجود مادة ضارة تهدد وتزيد من رد الفعل بالرغم

من أنها غير مرضية ومنبهة ولها خلطورتها وتأثيراتها الجانبية ولأن انظمة
المناعة للأطفال الضغار ليست كاملة النمو فإنهم يصبحون أكثر عرضة
لحساسية المواد الغذائية العادية التي قد تسبب ذلك مثل البيض والجلوتين
وهذا هو السبب في أن هذه الأغذية يجب أن تتمهل في تقديمها للأطفال.
وإذا كانت العائلة لها تاريخ في حساسية الغذاء ولديها بعض الأمراض فإن
طفلك ينصح بأن يكتفى بالرضاعة الطبيعية لمدة ٤ : ٦ أشهر وأن الغذاء الذي
قد يؤدي إلى الحساسية مثل الأرز، البطاطس، الكمثرى، التفاح. وبعد ذلك
يقدم مرة واحدة أحد الأغذية ويلاحظ حساسية الأتربة والمنظفات وغيرها أما
عن حساسية بروتين اللبن البقرى هناك حساسية من واحد من البروتينات
موجودة في اللبن البقرى أساس في تركيبات الأغذية للأطفال الرضع ويمكن
أن يعطى مؤشرات تسمى الإسهال والترجيع وهؤلاء الأطفال الذين لديهم
حساسية من تناول اللبن البقرى فإنه يمكن إعطاؤهم أغذية يدخل في
تركيبها فول الصويا. بالرغم من حدوث الحساسية من المكسرات نادرة فإن
القول السوداني يعتبر أكثرها الذي يؤدي إلى الحساسية حيث يسبب
انتفاخات وصعوبة الإستنشاق خصوصاً في العائلات التي لديها تاريخ في
الحساسية من أى نوع من الأكل حيث يجب تجنب تناول أى أغذية تحتوي
على الفول السوداني أوزتيه حتى تصل سن الطفل ٢ سنوات وفي حالة عدم
وجود حساسية فإنه يمكنك إعطاء طفلك زبدة الفول السوداني بدءاً من عمر
٦ أشهر عن حساسية اللاكتوز (سكر في اللبن) وهو عدم المقدرة على هضم
هذا السكر نتيجة لوجود نقص في الإنزيم المسمى لاكتيزي في المعدة
والأعراض الرئيسية له هو حدوث إسهال حيث عادة يتسبب بواسطة بكتيريا
الأمعاء نتيجة لوجود اللاكتوز وعند العلاج حيث يقل الضرر بإنتاج الإنزيم
وتختفى الحساسية ويمكن إعطاء طفلك أغذية يدخل في تركيبها فول الصويا

كما أن القمح والشعير والشوفان ومنتجاتها تحتوى على جلوتين وهذه المادة يمكن أن تسبب أعراضا مشابهة لأعراض عدم تحمل اللاكتوز وينتج عن ذلك ضرر المعدة والأغذية التى تحتوى على جلوتين يجب ألا تقدم للأطفال قبل ستة أشهر .

الفيتامينات . لنمو ذكاء طفلك

أكدت الأبحاث والدراسات التى تجرى بصفة مستمرة للوصول أفضل الطرق لتغذية الطفل ما يسببه نقص العناصر الغذائية من آثار خطيرة على وظائف المخ . ولذلك يجب أن تتوعى الوجبات الغذائية لطفلك كما ينصحك الدكتور/ «أحمد السعيد يونس» استشارى طب الأطفال. بأن تحتوى كل وجبه . على كميات متوازنة من المواد اللازمة لبناء جسمه مثل البروتينات والكريويهيدرات» والأملاح والفيتامينات فقد أثبتت الأبحاث أن نقص بعض العناصر الغذائية قد تكون له آثار خطيرة على وظائف المخ ذلك الجزء الحيوى الذى يحوى آلاف الملايين من الخلايا العصبية التى تحكم وظائف الجسم سواء كانت حسية أو حركية أو عضوية. وتعتبر الفيتامينات بأنواعها من أهم ذلك العناصر المهمة اللازمة لحيوية ونشاط المخ فهى تدخل فى تركيب بعض الأنزيمات المهمة. وبالتالي فى عمليات التحول الغذائى للخلايا العصبية لإمدادها بالطاقة. ولعل بعض نقص فيتامين (ب ٦) وهو أحد عناصر فيتامين (ب المركب) يؤدى إلى ما يعرف بوقف نمو المخ ونضجة فى المواعيد المحددة فالطفل عادة ما يمر بمراحل معينة أثناء نموه الحركى فيرفع رأسه فى سن اربعة أشهر. ويجلس فى سن ستة أشهر. ويجرى فى سن أربعة عشر شهراً فى سن سنة ونصف ثم يبدأ فى الكلام فى حين نجد أن الطفل الذى يتأخر نموه العقلى يكتسب هذه القدرات بعد فترة أطول

بكثير، بل ويقل لديه الذكاء عما يفقده القدرة على تعلم المهارات واكتساب الخبرات ومن هنا تتضح أهمية فيتامين (ب المركب) للمخ في حين نجد أن نقص فيتامين (أ) يؤثر أساسا على قدرة الخلايا العصبية للعين على الرؤية ليلا ويؤدى إلى ما يعرف (بالعشى الليلي) . وتلعب المعادن دورا أساسيا ومهما بالنسبة لسلامة المخ وهيويته . كما أن نقصها مع نقص الكالسيوم قد يؤدى إلى أعراض خطيرة فى المخ وبالذات . نقص عنصرى «المنجنيز» و «الكالسيوم» ولذلك على كل أم أن تهتم بالعناصر المكونة لغذاء طفلها بحيث يكون متكامل حتى تحافظ على صحته وتحميه من أمراض كثيرة.

نصف أطفال الشرق الأوسط يعانون من فقر الدم:-

يعد فقر الدم الناتج عن نقص الحديد مشكلة خطيرة من مشكلات الصحة فى جميع بلدان الشرق الأوسط إذ يقدر إصابة ما لا يقل عن ٢٢٢ مليون نسمة فى هذا الإقليم بنقص الحديد مما يؤثر تأثيرا شديداً على النمو البدنى والسلوكى. وأيضاً القدرة على أداء العمل مما يؤدى بدوره إلى خسائر إقتصادية جسيمة . ففي مصر مثلا تبلغ نسبة ممن يعانون من فقر الدم من النساء حوالى ١٧٪ ويتمثل الحل فى مواجهة هذه المشكلة الغذائية فى تحسين نسبة الحديد لدى الفئات المستهدفة وتقليل الفاقد منه وإمداد دقيق الخبز بالحديد وهى استراتيجية التى أعدتها وتبنتها منظمة الصح العالمية لمكافحة الفقر بالتعاون مع مبادرة الأغذية الزهيدة بكندا ومنظمة الأمم المتحدة للأطفال. «اليونسيف» وإذا كان من المعتاد فيما مضى أن تركز استراتيجية مكافحة فقر الدم على تقديم الحديد التكميلى للحوامل أو للأطفال ما قبل سن المدرسة فى بلاد قليلة لذا فالحاجة إلى إعداد خطة عمل تركز على مجموعة من القواعد المعروفة والملائمة لكل إقليم وتمثل هذه

القواعد فى - تغيير العادات الغذائية وتعزير التنوع الغذائى لزيادة نسبة الحديد مثل زيادة تناول الفاكهة والخضروات لأنها تساعد على إمتصاص الحديد وعدم تكرار احتساء الشاي لأنه يعوق امتصاص الحديد- استخدام الحديد الطبيكى تكميل الغذاء الذى يكون عادة على هيئة أقراص - تنفيذ بعض أنشطة الصحة العامة مثل مكافحة العدوى والطفيليات وتنظيم الأسرة لأن المعدلات المرتفعة للولادات وقصر المدة بينها من بين المشكلات الأساسية التى تؤدى إلى خسائر كبيرة- إمداد الأغذية الرئيسية بالحديد وبما أن الخبز ظل القرون طويلة أحد الأغذية الأساسية لحياة الناس فى إقليم الشرق الأوسط حيث يندرج استهلاك الخبز فى بلدان الأقاليم بين أعلى المعدلات فى العالم وفى مصر كلمة عيش تعنى الخبز أو الحياة مما أتاح الفرصة لإتقديم الحديد للناس بشكل فعال. وبدون تكلفة عالية وذلك حرصاً على خفض معدل إنتشار نقص الحديد وفقر الدم وقد أثبتت بالفعل استراتيجية إمداد الدقيق بالحديد أنها وسيلة أكثر فعالية لتحسين نسبة الحديد فى البلدان الصناعية .

إهمال الاضطراب يؤدى إلى بدانة الطفل

كثير من الأمهات تعتقد أن عدم تناول الأبناء وجبة الإفطار يساعد على انقاص الوزن بينما هو العكس لأنه غالباً ما يشعر الطالب بالجوع أثناء اليوم الدراسى فيتناول الحلوى التى يختزن الجسم ما يزيد على حاجته منها فى صورة دهون فيؤدى ذلك إلى زيادة الوزن كما تقسد للطالب شهيته فلا يقبل على تناول وجبة الغذاء.

وتشير الدكتورة. هدى عبد الوهاب اخصائية الأطفال إلى أن العديد من الأبحاث أثبتت أن الانتظام فى تناول الوجبات يساعد على فتح الشهية وتناول الكميات اللازمة من الطعام. والتى تقيد الجسم على مدى اليوم لذلك

تنصح الدكتور هدى عبد الوهاب الأمهات بإيقاظ الطفل قبل نزوله للمدرسة بوقف كاف حتى يمكن تناول وجبة الافطار نظرا للأهمية القصوى لهذه الوجبة لأنها تمثل الطاقة اللازمة للإنسان لقيامه بالمجهود اليومي طول اليوم. وعدم تناول الإفطار يؤثر على تركيز الطالب أثناء اليوم الدراسي وتشير إلى أهمية كوب اللبن بالنسبة للطالب يوميا لأنه يحتوى على كمية كبيرة من المواد البروتينية والفيتامينات والكالسيوم اللازم للنمو وتكوين الجسم وإن كان بعض الأبناء لا يحب شرب اللبن فمن الممكن إدخال اللبن فى بعض الوجبات مثل المهلبية والأرز بلبن وبذلك نكون قد تأكدنا أن الطالب قد أخذ كمية اللبن المطلوبة فى صورة يحبها، ومن أمثلة وجبات الإفطار كاملة المواد الغذائية . الفول بالزيت والليمون. وجبن أبيض وشاى باللبن أو بيض ومربى وكاكاو باللبن أو بيض بالمعجوة أو جبن رومى أو عسل بالطحينة.

أطعمة قليلة الدسم لطئلك

تعتقد الكثير من الأمهات أنه لا ضرر من إطعام طفله الصغير بأطعمة دسمة وأنه بذلك سوف يصبح أكثر قدرة على مقاومة الأمراض . ولكن دراسة حديثة اثبتت أن الذين يتناولون أطعمة قليلة الدسم والكولسترول فى السنوات الخمس الأولى من عمرهم تقل لديهم معدلات الكولسترول فى الدم من ٢ إلى ٥ مقارنة بأطفال يتناولون طعاما عاديا. وهؤلاء الأطفال أيضا لا تعرضون لنقص فى نموهم الجسمانى الطبيعى كما يعتقد الكثيرون .. ولكن الأكاديمية الأمريكية لعلوم الطفل بولاية هوستن تحذر أيضا من منع الدهون تماما للطفل مثل استخدام لبن خالى الدسم بدلا من كامل الدسم للطفل الذى لم يكمل عامه الثانى بعد.. حيث يحتاج الطفل إلى الدهون لعملية

النمو والتغذية سليمة. هذا ما تؤكده . نانسي بيوت استاذة التغذية للأطفال بنفس الأكاديمية وتقول أن نظام غذائي يحتوى على نسبة تتراوح بين ٢٠ إلى ٣٥٪ من الدهون فى السعرات التى تدخل جسم طفلك سوف يكون هذا النظام مثاليا لطفل العامين أو أكبر .

الجديد فى علاج حساسية الصدر عند الأطفال

فى ظل الطفرة العلمية الهائلة هل ما زالت حساسية الصدر عند الأطفال مرضاً مستعصى العلاج

- لأن نسبة الأطفال المصابين بحساسية الصدر فى مصر تجاوزت رقم ٢٥٪ وهو رقم كبير فإن البحث فى هذا المرض مستمر وقد تم تحديد الجين المسئول عن معظم حالات والحساسية ورقمه «٥» فى المنظومة الوراثية وهذا يفتح الباب لاستخدام الهندسة الوراثية فى علاج الحالات المستعصية. والمطمئن حقا أن ثلاثة أرباع الأطفال الذين يصابون بالحساسية قبل سن ٧ سنوات يتم شفاؤهم منها تماما قبل بلوغ سن الثلاثين بخلاف العوامل الوراثية ما هى أسباب إصابة الأطفال بهذا المرض؟

- رغم أن العوامل الوراثية متمثلة فى إصابة أحد الأبوين أو كليهما تلعب دورا كبيرا حيث تضاعف من احتمالات إصابة الطفل بهذا المرض وهى: قلة غرف المنزل وتكدسه بالأفراد حدوث اكزيما الجلد الشديدة فى السنة الأولى من عمره ، اعتماد الطفل على الرضاعة الصناعية فنسبة إصابة الأطفال الذين يرضعون طبيعيا ١٠٪ فى مقابل لمن يرضعون صناعيا. أن يكون عمر الأم عند الولادة أقل من ٢٠ عاما أن يكون وزن الطفل عند الولادة أقل من ٢,٥ كيلو جرام أن تكون الأم من المدخنات -هل تزييق الصدر شرط لمعرفة الأم بالحساسية الربوية؟

- إطلاقا وقد تأتي أعراض الحساسية في صورة كحة عادية قبل النوم وفي الساعات الأولى بعد منتصف الليل. وقد يصاحبها ألم في البطن مع ميل إلى القيء.

- هل هناك اختلاف في نسبة حدوث حساسية الصدر بين البنات والأولاد؟

- بالطبع .. فالأولاد أكثر عرضة للإصابة بها خاصة قبل سن البلوغ حيث يكون قطرا الشعبية الهوائية أصغر منه في الإناث كما أن هرمون الذكورة يساعده على قلة تكون البروتين الخاص بفتح الحويصلات الهوائية. ولكن بعد سن البلوغ تتعكس النسبة فترتفع نسبة إصابة بها خاصة في الفترة السابقة على الدورة الشهرية وما يصاحبها من قلق وتوتر وكذلك حدوث الحمل . كما أن الأمهات أكثر عرضة للإصابة بالحساسية نظرا للتواجد فترات طويلة داخل المطبخ وسط الأدخنة والأبخرة.

- ما هي المواد التي تصنف كمسببات لظهور الحساسية؟

- المستنشقات مثل الكيروسين والبنزين والروائح العطرية والغبار وحبوب اللقاح ورائحة دخان السجائر والهواء البارد جدا. وملوثات الهواء مثل أكسيد الكبريت وبعض الأدوية مثل الأسبرين والبنسلين.

- ما هي الأطعمة التي يجب أن تحذر منها كل أم وقاية من إصابة أطفالها بحساسية الصدر؟

- هناك مبالغة وتضخيم في التخدير من العديد من الأطعمة رغم أن النسبة التي تسبب الحساسية منها لا تتجاوز 5 فمثلا بياض البيض يسبب الحساسية لكن صفاره لا يسببها فلا يحق أن تمنع الأم طفلها من تناول

البيض وعليها فقط أن تمنعه عن الأطفعمه التى تسبب حساسية الصدر أو الجلد فور تناولها .. وعلى الأم المرضع ألا تقوم بارضاع الطفل إذا تناولت أحد هذه الأطفعمه.

- هل هناك أعراض لأمراض تؤدي لزيادة حدوث حساسية؟

- نعم هناك حساسية الأنف وحصى القش وارتجاع الأكل من المعده فى مراحل الطفولة الأولى . أعراض هذه الأمراض . تؤدي إلى تفاقم حساسية الصدر لدى الأطفال

- هل بعد ارتفاع درجة الحرارة مع الحساسية علامة على حدوث التهاب ميكروبي ارتفاع درجة الحرارة ليس بالضرورة نتيجة إصابة ميكروبية ولكنه غالبا يكون ناشئا عن اجهاد عضلات التنفس ولكن الارتفاع الشديد فى الحرارة يستوجب مراجعة الطبيب وفى هذه الحالة يجب عدم استخدام الاسبرين أو مضادات الالتهابات أو مشتقات البنسلين.

- إذا أصيب الطفل بالحساسية هل يمنع تماما عن أى مجهود؟

- هو خطأ تقع فيه أغلب الأمهات بمنع أطفالهن عن ممارسة أى رياضة أو لعبة والحساسية لا تمنع ممارسة المجهود مثل السباحة أو النشاط الرياضى ولكن يوصى إذا كانت اللعبة عنيفة باعطاء البخاخة قبل بدء التمرين.

- بعض الأمهات يتوقفن عن اكمال برنامج العلاج عندما تتحسن حالة الطفل فهل هناك خطورة فى ذلك؟

- بل هى أخطر الأشياء لأن العلاج غير الكامل يؤدي إلى انقباض مزمن للشعب الهوائية وبالتالي عدم استجابته للعلاج لاحقا ومن ثم نقص

الأكسوجين، وذلك نقص ثانى أكسد الكربون وهذا بدوره يؤدي إلى مشاكل
مرمته فى التنفس ونقص نمو الجسم فى الفترة السابقة على سن العاشرة -
ماذا عن الجديد فى علاج حساسية الصدر؟

- ما زالت البخاخة هى العلاج الحاسم والفعال عند حدوث أزمة
حساسية صدرية لمدة ٣ مرات يوميا شرط أن يكون الفارق الزمنى نصف
ساعة على الأقل وفى حالة التعود على نوع معين يتم تغييره إلى نوع آخر
ويعد البخاخ أمنا تماما لأنه يصل إلى المخ مباشرة ولا يمتص الدم منه الا
نسبة قليلة . أما الحالات الحادة فالمورتيزون يعد من العلاجات المتعارف
عليها والجديد فى مدة العلاج، فى السابق كان يتم استخدامه لمدة ٦ أيام
ثم تقلل الجرعة إلى ٤ أيام.أخرى . أما الآن فيستخدم لمدة ٣ أيام أو ٥ ثم
يتم التوقف الفجائى بون الحاجة إلى تقليل الجرعة ويفضل إعطاؤه عن
طريق الفم فهو يؤتى تأثيره فى الدم بعد ٣ ساعات أما اللورتيزون الوريدي
فيعطى فى الحالات الحرجة فقط- بماذا توصى كل أم المصاب طفلها
بحساسية الصدر؟

- أن تبعده قدر المستطاع عن الأشخاص المصابين بالنزلات الشعبية
وأماكن التدخن والألعاب ذات الفراء والوبر أو الحيوانات المنزلية ذات الشعر
أو الريش مع ضرورة تغيير فلاتر الهواء الموجودة فى أجهزة التكييف كل ٣
أشهر على الأقل وإذا كان الطفل رضيعا عليها بالاعتماد على الرضاعة
الطبيعية لأقصى فترة ممكنة واكمال برنامج العلاج ولا يفضل استخدام
البيض والسّمك إلا بعد السنة الأولى من عمر الطفل فمن المعروف تأثيرها
القوى على مرضى الحساسية الصدرية.

امكانات الوليد عند الولادة

اعتقد بعض علماء النفس (المهتمين بالطفولة) منذ بداية القرن تقريبا. أن الطفل عند الميلاد لا يستطيع أن يسمع كما. ظن الكثيرون منهم أنه لا يستطيع الرؤية أيضا وما زال هذا الاعتقاد حتى يومنا هذا عند الكثيرين من الآباء والأمهات حيث يرون أن الطفل عند الميلاد لا يمكن الرؤية أو السمع ولكن الدراسات الحديثة أظهرت كفاءة الأطفال الصغار منذ الميلاد فوصفتهم بأنهم إيجابيون ومستجيبون ، ويظرون منذ البداية مدى كبيرا من الإمكانيات الحسية، فمثلا تحدث رائحة البصل أو العرقسوس تغييرات في النشاط وفي التنفس وضربات القلب منذ اللحظات الأولى للميلاد مما يؤكد وجود حاسة الشم كما أن الطفل يتذوق بعض السوائل ويقبل عليها بينما يرفض بعضها الآخر.

١- الإبصار-

يحتاج الوليد إلى العديد من المهارات اللازمة والضرورية حتى يمكنه أن يستخدم عينيه بفاعلية وكما يبدو بعد الأيام القليلة من ميلاده لديه كل هذه المهارات وإن كانت في صورة بدائية بسيطة على الأقل فالقدرة على تحريك كلا العينين في اتجاه واحد موجوده منذ الميلاد، ولكنها تتحسن خلال الأسابيع الأولى. أما تكيف حدقة العين لشدة الاضاءة فهي موجودة منذ اللحظة الأولى للميلاد. مع أن قدرة الطفل فيها تكون أكثر فعالية بعد أيام قليلة من الميلاد. وإن كانت في صورة بسيطة. وتنمو الدقة البصرية للطفل خلال الشهور الأولى من حياته ، فيمكنه التمييز بين مجموعة من الأشكال من أبعاد مختلفة. فطفل الأربعة أشهر، لديه القدرة على الإبصار كافية لكل حاجاته الأساسية أما القدرة البصرية العالية جداً والتي توجد عند الكبار فلا يصل إليها الطفل قبل سن العاشرة من عمره .

السمع:-

يتضح من البحوث الحالية التي تجرى على الأطفال حديثي الولادة أن لديهم القدرة على سماع الأصوات - ما لم يكن هناك عيب أو نقص في أجهزتهم السمعية فإذا أحدث صوتا ما بجوار الطفل فإن الطفل سوف يستجيب بطريقة ما من طرق الاستجابة سواء بحركة ملحوظة أو أى صورة من صور ردود الأفعال . أو حتى زيادة فى ضربات القلب، وإذا أحدثت صوتا ما بجوار طفل يبلغ من العمر حوالى ثة أشهر أو أكثر. فإنه سوف يتجه برأسه وعينه نحو مصدر هذا الصوت . وجدير بالذكر أن الطفل حديث الولادة يستجيب بدرجة عالية للأصوات والأنغام ذات الإيقاع الهادىء تفسر بأن الطفل قد قضى تسعة أشهر فى بطن أمه يستمع فيها إلى أصوات نبضات قلبها، فتعود الاستجابة على مثل هذه النغمات وقد أدركت كثير من الأمهات والجداى هذه الظاهره واستغلتها من القدم فى أحداث بعض الأنغام وعمل بعض الأغانى التى تساعد على استرخاء الطفل فى النوم.

حاسة الشم:-

بينت الدراسات أن الطفل حديث الولادة يستجيب بصورة واضحة للروائح القوية خاصة الروايح المنفردة مثل «النشادر» أى أن لدية القدرة على الشم . وقد أشار بعض الباحثين إلى أن الوليد يكون حساسا للروائح المختلفة ونجده يتعلمها بسرعة مثل التمييز بين رائحة قطعة النسيج التى تضعها الأم على صدرها والقطعة التى تستخدمها امرأة أخرى.

حاسة التذوق:-

لم تتل حاسة التذوق عند الأطفال حديثي الولادة العناية الكافية من الدراسة والبحث إلا أنه يمكن الاستنتاج من الدراسات الفعلية التي أجريت في هذا المجال . أن الوليد يستطيع التمييز بين أنواع التذوق الأساسية مثل الحلو والمر والمالح . فإذا قدمت سائلا حلوا للطفل الوليد في أيامه الأولى . لوجدته يزيد من معدل الامتصاص . كما أن فترات الراحة تزداد قصراً مقارنة بعدم تقديم هذه المادة الطوة .

حاسة اللمس:-

تعتبر حاسة اللمس من أقوى الحواس عند الأطفال منذ الولادة . فالوليد منذ اللحظة الأولى للميلاد ولديه قدرة عالية لللمس . خاصة في مناطق الفم واليدين وقد نشير عن حاسة اللمس عند الأطفال حديثي الولادة فيجب أن ندرک ظاهرة الإحساس بالألم عند هؤلاء الأطفال . أشارت كثير من الدراسات إلى أن احتمال الطفل الوليد للألم عالى جداً فالأطفال عند الميلاد غير حساسين بالألم ، وهذا رحمة من الله سبحانه وتعالى . وإلا كانت عملية الولادة صعبة على الطفل ولو أنه يشعر بالألم . ولهذا ينصح بعمل عمليات الختان للأطفال الذكور في الشهر الأول . من الميلاد حيث لا يشعرون بالألم ولا يحتاج الطفل فيها إلى التخدير . كما أشارت الأبحاث أن البنات حديثي الولادة أكثر حساسية للألم من الأولاد حديثي الولادة .

ما الذي يضحك طفلك

هناك من الأطفال من يطلق عليهم خفيف الظل ولكن متى يكتسب الطفل هذه الخفة وكيف اكتسبها؟ أكدت الدراسات أن تلك الألعاب البسيطة

التي يداعب بها الآباء أطفالهم تكسيهم خفة الظل وعموما فإن الضحك للأطفال يبعث على التفاؤل والسعادة وبالتالي عندما تصدر منهم خفة الظل فيكون هناك مذاق آخر ، وعموما فإن الضحك يعتبر من أفضل التمرينات لصحة القلب ويساعد على منع الإحباط والتقليل من الضغوط اليومية وليس للكبار فقط ولكنه يعتبر بنفس الأهمية للصغار أيضاً. هذا ما يؤكد - د. بول ماكجى أستاذ التربية النفسية للأطفال بجامعة نيوجيرسى بأمريكا، أما هذه الضحكات التي يطلقها الصغار والتي تصدر من القلب فعلا تكون سببا في إسعاد الكبار وتختلف الأشياء التي تضحك الصغار مع اختلاف أعمارهم فما يضحك ذا الأشهر الستة لا يثير ضحك الطفل البالغ العام مثلا، ويبدأ الطفل في إطلاق أول ابتسامه عندما يبلغ أربعة أشهر ويحدث ذلك عندما تقبل بطنه أو تطلق صيحات بجانب أذنه أو نهمس بجانب رقبته والأرجحة في الهواء تجعله أيضا يضحك ويكون الضحك في هذه المرحلة العمرية هو رد فعل لاحتساسهم بالسعادة أكثر من مواقف تثير ضحكة لأنه لم يفهم بعد معنى رد فعل المواقف المضحكة، وعندما يبلغ طفلك ٦ أشهر يقهقه عندما تخيفينه بتلك الحيلة البسيطة التي تعرفها جميعا بتخبئة الوجه وراء ستار ثم الظهور أمامه فجأة ومداعبته باليد على فمه يجعله يضحك أيضا فقد بدأ التجاوب بشكل أكبر مع المحيطين وبدأ في فهمهم أن من حوله يريدون مداعبته وبالتالي فهو يرد على ذلك بالضحك وعندما يبلغ ٢٠ شهراً يبدأ خفة الظل في الظهور فقد اكتسب في الشهور الماضية معناها ويبدأ الآن في ترجمتها إلى مواقف فإن خفة الظل بالنسبة للكبار تظهر في مجموعة من النكات أو المواقف المضحكة . ولكن بالنسبة للصغار فإنه خفة الظل ترجع إلى تطورهم الطبيعي لما . اكتسبوه من آبائهم من قبل ولكن الطفل لا يبدأ في فهم معنى خفة الظل إلا عندما يبلغ عامة الأول. فهو يبدأ

فى تكوين القاعدة الأولى لخفة الظل فى سن ٩ أشهر عندما يبدأ فى تذكر الأشياء البعيدة عن النظر مثل مجموعة المفاتيح عندما تخبئها الأم تحت الوسادة مثلاً لتداعبه، وعندما تبحث الأم وتقول أين أنت يا مفاتيحى سوف أحذك هنا وترفع الوسادة فجأة يضحك الطفل معتمداً على الخبرات السابقة لأنها قامت بتخبئتها أمامه. ولكنه عندما يبلغ السنة الأولى من العمر لا يندهش من مثل هذا الحديث لأنه ببساطة يتوقع ما إذا سوف يحدث ولكنه يضحك فى نفس الوقت يقهقه عندما يرى مثلاً كيس البقالة وقد تبعثر على الأرض أو عندما يرى والده يركب دراجته الصغيره مثلاً فتثير هذا ضحكه ويكون سبب الضحك هنا عنصر المفاجأة وبعد عامه الأول بقليل تبدو نكاته غريبه وغير مفهومه للآخرين فإذا سألته أين أنفك فيشير إلى أذنه ويكون الرد لا هذه ليست أنفك إنها أذنك. وبذلك أنه أتقن هذه اللعبة ويعرف جيداً أين أنفه وأين أذنه وهو فقط يريد أن يبتكر حتى يضحك من أمامه.

نظافة الطفل

من الواجب أن يستحم الطفل يومياً. فعلاوة على أن الحمام يزيل الأوساخ والعرق فإنه ينشط الدورة الدموية للطفل ويهدئ أعصابه وهناك قواعد عامة يجدر اتباعها فى الاستحمام

١- خير وقت يأخذ فيه الطفل الحمام هو قبل الرضاعة لا بعدها مباشرة والميعاد المناسب هو عند الساعة العاشرة صباحاً على ألا يخرج إلى الحدائق إلا بعد ساعتين أو قبل النوم مساءً.

٢- يجب أن تكون الغرفة التى يستحم الطفل فيها دافئة مغلقة النوافذ

والأبواب .

٣- إذا كان الجو بارداً كما يحدث في الشتاء فمن الضروري تدفئة ملابس الطفل وما يلزمه من القوط والبشكير قبل استعمالها

٤- يجب أن تكون حرارة الماء نحو ٣٧، ويمكن قياس درجة الحرارة «بالترمومتر» خاص موضوع في غلاف من الخشب يجعله يطفو على سطح الماء أثناء الإستحمام دون الحاجة إلى مسكه ولكن من الممكن تقدير درجة الحرارة بوجه التقريب بوضع الذراع «وليست اليد» في الماء لأنه أكثر إحساساً من اليد ، ولا يجب أن يكون الماء بحوض الحمام مرتفعاً أكثر من عرض كف اليد حتى يسهل غسل الطفل دون أن يدخل الماء في فمه وعينيه وعند إضافة ماء ساخن للحمام أثناء الاستحمام يجب رفع الطفل من الحوض أولاً وإلا احترق الطفل بالماء الساخن قبل خلطة يبقيه الماء في الحوض.

٥- قبل وضع الطفل في الحمام يغسل وجهه وعيناه بقطعه من القماش مضموره في الماء الدافئ فقط ثم ينشف وبعد ذلك يغسل شعر الرأس بالماء والصابون بواسطة قطعة من الإسفنج ثم ينظف بالماء فقط مبتدئاً من مقدم الرأس إلى مؤخرها حتى لا يدخل الصابون في العينين ثم تجفف الرأس بلمف .

٦- بعد ذلك يوضع الطفل في الحمام تحمله الأم بوضع يدها اليسرى تحت رأسه ورقبته وكتفه واليمنى تحت الإليتين والفخذين ولا يجب أن تمسكه الأم من يديه ورجليه أو تحمله من بطنه أو صدره.

٧- بعد هذا يغسل بقية جسم الطفل بالماء والصابون ما عدا الرأس فيظل مسنوداً باليد اليسرى.

٨- لا يجب أن يمكث الطفل في ماء الحمام أكثر من خمس دقائق.

٩- عند الانتهاء من الحمام تمسك اليد اليمنى الساقين من الخلف حيث لأن الطفل عند خروجه قد يتحرك بشدة أو يبيكى ثم يلف في البشكير أو الفوطة المعدة لذلك ويعد تجفيفه جيدا يرش عليه البودرة . ثم يوضع عليه ملابسه ويوضع في سرير سبق تدفنته.

تحضير حمام الطفل:-

لحمام الطفل حوض خالي «بانيو» يصنع عادة من البلاستيك ولتحضير حمام الطفل ينظف الحوض جيدا بالماء والصابون ويعقم بالكحول. ثم يوضع فيه الماء المغلى وتقاس درجة حرارته بالترمومتر الخاص ويجب أن تجهز الأدوات اللازمة للحمام وملابس الطفل قبل بدء الحمام وهى .

١- بشكير لوضع الطفل فيه بعد خلع ملابسه عنه قبل الحمام

٢- شاش لغسيل وجهه ورأسه قبل تنظيف جسمه

٣- فوطه للتنظيف

٤- قطن لتنظيف الأذن والفم

٥- بودرة تلك

٦- ملابس الطفل النظيفة والدافئة .

نظافة الفم والأسنان:-

ينظف الفم قبل التسنين عند الطفل الرضيع بإعطائه قليلا من الماء الفاتر الذى سبق عليه بعد كل رضعه إذ أن فى ذلك الكفاية لغسل ما به من بقايا اللبن. وعندما يبتدىء الطفل فى الأكل بأسنانه يجب تنظيفها بواسطة فرشاة أسنان بعد بلها بالماء . على أن تكون ذات شعر ناعم . حتى لا تجرح

اللثة وخير وقت لتنظيف الأسنان في المساء قبل النوم. وغسل الأسنان بفرشاة أكثر من مرة واحدة في اليوم يؤدي إلى تاكلها بسرعة وتفسل الأسنان بالفرشاة في اتجاه عمودي من اللثة إلى طرف السنة وليس في إتجاه أفقى وعندما يبلغ الطفل العام الثالث أو الرابع يجب أن نعلمه كيف يتمضمض بالماء ويصقه فإذا تعلم ذلك استعملنا أحد معاجين الأسنان المعروفة.

نظافة الأنف:-

تنظف أنف الطفل يوميا كل صباح منذ اليوم الأول لولادته فتؤخذ قطعة صغيرة من القطن وتبرم ثم تبل بالماء وتدخل في إحدى فتحتى الأنف وتلف يمينا ويسارا ثم تخرج . وتزيل عادة هذه القطعة المخاط الموجود في أنف الطفل وتكرر هذه العملية إذا لزم الأمر. ولكن إذا تكونت قشور من المخاط في الأنف قبل تنظيفها ، وتنظف الأنف يوميا حتى يكبر الطفل ويستطيع أن يمخط من تلقاء نفسه والطفل يفعل ذلك عادة ابتداء من العام السادس .

تنظيف الأذن:-

تنظيف الأذن يوميا كل صباح لإزالة ما يتجمع فيها من التراب والعرق وهي تغسل من الخارج بالماء والصابون أما من الداخل فتبرم قطعه من القطن وتنظف بالطريقة المستعملة للأنف ومن الخطر غسل الأذن الداخلية بالماء أو بأى وسيلة أخرى.

نظافة العين:- يجب غسل عيني الطفل كل صباح ومساء بالماء والصابون وكذلك كلما عاد من الخارج وفي ذلك أكثر ضمان لوقاية عينيه من

الأمراض . والصابون العادى يكفى. إنما يخشى عدم إدخاله فى العين لأنه يهيجها ويؤلم الطفل ويكفى غسلها من الخارج فقط.

نظافة الشعر:-

يحدث فى كثير من الأطفال أن يكون إفراز جلد الرأس دهنيا عزيزا فيتجمع ويختلط بالتراب والأوساخ مكونا طبقة سميكة كالقشرة ذات لون غامق وملتصقة بالرأس التصاقا شديداً وهذه يجب إزالتها بدهن رأس الطفل بالزيت الدافىء ثم غسلها بعد ساعتين أو ثلاث وعندما يكبر الطفل يحسن إبقاء شعره قصيرا وذلك طبيعى عند الذكور ويستحسن تقصير شعر اللإناث- وتغسل رأس الطفل عندما يكبر مره كل يومين ويستعمل مشط نو أسنان كبيرة لا يجرح الطفل ولا يقصف الشعر ويجب فحص رأس الطفل جيدا وخاصة البنات لتعرف هل هناك قمل أو بيض القمل «سبان» فإن وجد يجب غسل الشعر يوميا بالماء الساخن والصابون وتسريحه بمشط رفيع بعد غمره فى ماء ساخن فيتحرك القمل من مكانه فى جلد الرأس ويستخرجه المشط ويسرح الطفل على ورقه بيضاء تحرق فى النهاية لقتل القمل وبيضه وفى الحالات التى يكون فيها القمل كثيرا تدهن الرأس أولا بالبترول (الجاز) ثم يغسل بالماء والصابون بعد مضى نصف ساعة وإذا استطعت إزالة بيض القمل (السبان) فتدهن الرأس بالخل ثم تغسل بالماء وتسرح بمشط رفيع أو تغسل الرأس بمحلول حامض الفنيك النقى ثم يلف بقوطه ويترك لمدة ساعة .

نظافة اليدين والقدمين:-

تغسل يدا الطفل الصغيرة وقدماه أثناء استحمامه اليومى وهذا يكفى عادة إلا أنه عندما يكبر الطفل تتسخ يداه وقدماه كثيرا باللعب والجرى وفى

هذه الحالة يجب غسلها مرة أو أكثر في اليوم حسبما تقتضى الظروف وبخاصة قبل تناوله أى طعام يجب أن نقص أظافر اليدين والقدمين إذا طالت وذلك منذ الولادة لا يجرح الطفل وجهه أو عينيه بأظافره . هذا إلى أن يترك الأظافر طويلة تؤدي إلى تجمع الأوساخ تحها ويلاحظ عند قص الظفر أن تكون حافته أطول قليلا من لحم الاصبع وعند غسيل يد الطفل يجب تنظيف الأظافر بفرشه صغيرة كى تزيل الأوساخ التى تتجمع تحت حوافها .

حتى لا يكون الطعام معركة بين الطفل والأم

تمر الأم بفترة تشعر فيها بمدى ثقل المهمة الملقاة على عاتقها عندما يقترب موعد إطعام الطفل، ويبدأ المعركة .. الأم تريد والطفل يرفض . ويبدأ الإغراءات يقابلها تصميم الطفل على موقفه فترغمه الأم على تناول طعامه ويصبح وقت الطعام عقابا للطفل وعذاباً للأم وضجة كبرى فى البيت تنتهى بإحساس الطفل بالظلم والقهر وكرهية الطعام - وقد تبدأ اضطرابات الطعام عند الطفل والتي تشتمل على رفض الطعام والغثيان والقيء، والمغص والإمساك . وفقدان الشهية والإفراط فى الطعام والنحافة والسمنة كل هذه الاضطرابات كما يقول د. عادل صادق أستاذ الأمراض النفسية والعصبية قد تكون عرضا لاضطراب نفسى يعانى منه الطفل ولكن لماذا يتأثر الجهاز الهضمى بالذات إذا اضطربت نفسه الطفل يقول د. عادل صادق، إن السبب فى ذلك قد يرجع إلى حساسية خاصة فى الجهاز الهضمى تجعله يضطرب فى حالات الإضطراب النفسى أو يكون الطفل قد عانى فى وقت من اضطرابات فى الجهاز الهضمى والطفل حينما يمرض يلقى عناية خاصة تجعله يشكو من أعراض متصلة بهذا الجهاز إذا تعرض للقلق أو إذا احتاج

إلى الحنان. والأسلوب الخاطيء فى الطعام للطفل هو السبب فى معظم الاضطرابات . وتبدو هذه الحالة بوضوح فى حالة رفض الطعام. فكثير من الآباء يعطون اهتمام زائداً لطعام الطفل. وحرصاً شديداً على أن يتناول كل وجباته بل أكثر من ذلك يفرضون عليه أنواعا معينة لعلمهم أنها تمدهم بالصحة وكلما ازداد قلق الآباء . تزايد عناد الطفل ورفضه- فالطفل يأكل ما يحتاجه جسده والآباء يجسمون فى مدى احتياجات الطفل للطعام. والحل الوحيد أن يقدم الطعام للطفل ويترك وشأنه ليختار ما يروق له. فالغريزة البيولوجية هى التى ستوجه الطفل لما يريد ويحتاجه من طعام . وإذا شعر الطفل بقلق الوالدين بسبب طعامه فسوف يستغل هذه النقطة فى عنادهما وخصوصا إذا كان يعانى من مشكلة هما مصدرها - لكن هل تنطبق هذه النظرة على حالات فقدان الشهية؟

يقول د. عادل صادق- فقدان الشهية قد يكون عصبيا وهو من الحالات النفسية الخطيرة التى تصيب الاطفال . وقد تمتد هذه الحالة إلى سن المراهقة وهى أكثر انتشاراً فى الفتيات فقد تفقد الطفلة شهيتها للطعام فقداً تاماً- وقد تكون لهذه الحالة أسباب عضوية ولكن هناك عوامل نفسية تؤدى إلى ظهور هذه الحالة مثل اضطراب علاقة الطفلة بأمها ومن الأعراض المنتشرة بين الأطفال الغثيان والقيء .. وهى تنتاب الأطفال فى مواقف الخوف والقلق . فالطفل الذى يخش الذهاب للمدرسة من الممكن أن يتعرض للقيء صباح اليوم. والقيء الذى يصيب الطفل فى المساء قد يرجع سببه إلى الإرهاق والتعب الشديد أو الإنفعال نتيجة الضغط. الواقع عليه فى الاستذكار فمذاكرة الطفل تعتبر مشكلة فى معظم بيوتنا حيث تحاط بالضغط وعقد المقارنات مما يعرض الطفل لصراع نفسى يتحول إلى خوف

ويصاحبه حالات من القيء تتناوبه غالبا فى وقت المذاكرة ثم يلجأ بعد ذلك لهذه الوسيلة للهروب من الضغط الواقع عليه .. وقد يبدأ الطفل فى الشكوى المتكررة من منطقة المعدة والأمعاء حيث أنها منطقة حساسة عند الطفل تتأثر إذا تعرض للإنفعالات والقلق.

مشاكل التسنين والأسنان الأولى فى حياة الطفل

من الأحداث المهمة فى حياة الطفل بداية ظهور الأسنان الأولى له فهى اللحظة التى ينتظرها الأبوان بشوق ولهفة التى تؤكد لها مراحل التطور والنمو فى حياة الطفل وفى هذه المرحلة الكثير من المشاكل التى تحتاج من الأم أن تكون بجانب الطفل تساعد على أن يجتاز تلك الأوقات الحرجة بسلاسة - ويحدثنا حول هذا الموضوع . د. محمد محمود نصار أخصائى جراحة الفم والأسنان فيقول: ظهور الأسنان الأولى للطفل عند بلوغه الشهر السادس حيث تبدأ فى البروز فى النصف الأسفل من الفك وتختلف عملية التسنين من طفل لآخر فهناك أطفال يبلغون الشهر التاسع أو العاشر من عمرهم ولا تظهر لديهم الأسنان الأولى وهذا لا يعنى أن ذلك يسبب مرض . أو يسبب وجود نقص بالكالسيوم ويضيف الدكتور / محمد نصار . وتمر مراحل ب بروز الأسنان للطفل خلال الفترة من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات . فيلاحظ ظهور القواطع الأمامية من عمر ستة أشهر للطفل وظهور القواطع الثانوية فى الشهر السابع. وتظهر الأنياب فى الشهر الثانى عشر أما الضروس الثانوية فيتم ظهورها حتى سن ثلاث سنوات ويلاحظ أن عدد الأسنان التى تبدل فى المحلة الأولى للطفل هى ٢٠ سنة إلى أن يكتمل فى مرحلة المراهقة لتصل إلى ٢٢ سنة ليتم اكتمالها تمام بظهور ضروس العقل وقد تسبب فترة التسنين بعض المتاعب للطفل مثل العصبية الزائدة وكثرة

اللعب المتدفق ورفض حلمة الرضاعة والمص إذ أن اللثة الملتهبة تسبب له ضيقاً أثناء عملية المص أو الرضاعة وفي بعض الأحيان أيضاً ارتفاع طفيف في درجة الحرارة المصاحبة لبعض اللين في البراز . وفي فترة التسنين تتملك الطفل رغبة غريزية تجعله يحمل أى شىء يصادفه إلى فمه وذلك لتخفيف الآلام التى يشعر بها فى منطقة اللثة. ولكن كيف تتغلب الأم على متاعب تلك الفترة العصبية فى حياة الطفل؟

يجيب د. محمد فيقول يمكن أن تتغلب على متاعب الطفل بأن تحاول مساعدته باعطاء الطقات الخاصة بالتسنين ليحاول عضها حتى تخفف عنه الضجر والضيق الذى يشعر به فى اللثة وبعد مرور تلك المرحلة يجب على الأم أن تعطى الطفل حلقة أثناء النوم فقط أو أثناء الأوقات العصبية بالنهار وأن تهتم بالتغذية الجيدة أثناء الحمل حتى تضمن التسنين الصحى للطفل بحيث تتناول فى فترة الحمل قدرأ كافياً من فيتامين (ج) و (د) مع الكالسيوم والفسفور كما يجب تجنب إعطاء الطفل حلمة المص المشبعة بالسكر أو العسل حتى لا تتسبب فى سقوط الأسنان .

مناعة طفلك كيف تقويها؟

مع حلول فصل الشتاء تبدأ نزلات البرد فى مهاجمة طفلك وإذا كانت لديك الرغبة فى محاربة أمراض طفلك طبيعياً فعليك باتباع بعض التعليمات قدمى له الكثير من الفاكهة والخضروات - الجزر البازلاء . البرتقال والفراولة كلها تحتوى على الفيتامينات اللازمة لتكوين المناعة الطبيعية مثل فيتامين ج و أ. هذا ما يوكده، د. وليام سيزر. مؤلف كتاب تغذية الأسرة والمغذيات الطبيعية . يمكن أن تزود إنتاج الجسم من كرات الدم البيضاء

التي تقوم بدور المدافع عن الجسم ضد الأمراض لأنها تمنع الفيروسات من اقتحام سطح الخلايا وقد أكدت الأبحاث أن النظام الغذائي الغني بالخضروات والفاكهة يمكن أن يحمي الجسم من الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب في سن المراهقة وبالتالي عليك أن تقدمي لطفلك خمسة أنواع من الخضروات والفاكهة يوميا وبالنسبة للرضع يمكن تقديم ٢ ملعقة كبيرة يوميا وربيع كرب من الخضروات والفاكهة للكبير سنًا.

- لا تقللي ساعات نومه:-

تؤكد الأبحاث أن التغيير في عدد ساعات النوم يجعلك أكثر عرضة للأمراض بسبب قلة الخلايا الطبيعية المهاجمة للأمراض وهذه الخلايا هي سلاح الجهاز المناعي للجسم والتي تهاجم الميكروبات والخلايا السرطانية. وهذه الحقيقة تنطبق أيضا على الأطفال هذا بما تؤكد «كتي كمبر» أستاذة طب الأطفال بجامعة بوسطن ولكن ما هي ساعات النوم التي يحتاجها الطفل؟ عليك أن تعلمي أن حديث الولادة يحتاج إلى ١٨ ساعة على الأقل من النوم الهادئ ويبدأ تدريجيا في تقليل ساعات نومه ففي السن الأكبر قليلا يحتاج إلى عدد ٢٠ إلى ١٣ ساعة. وفي سن قبل المدرسة يحتاج إلى ١٠ ساعات فماذا لم يأخذ طفلك قسطا من الراحة أثناء اليوم عليك بوضعة في السرير للنوم مبكرا.

- الرضاعة الطبيعية تمنع الأمراض :-

يحتوي لبن الأم على موانع طبيعية للأمراض والتي تساعد الكرات البيضاء على النمو وهي تحتوي أيضا على حارس طبيعي ضد أمراض الأذن والحساسية والإسهال ونزلات البرد وغيرها من الأمراض.

تدريبات الأسرة:-

تشير الأبحاث أن التدريبات الرياضية تزيد من عدد الخلايا المهاجمة للأمراض في سن المراهقة وتفيد الرياضة المنتظمة الأطفال ... حتى تتمكني من جعل طفلك يعتاد على الرياضة عليك أن تكونى قدوة له فقومى بعمل الرياضة معه فى المنزل وهناك الكثير من التمرينات الرياضية التى يمكن للعائلة القيام بها ويحبها الأطفال أيضاً مثل ركوب العجلة الثابتة والحبيل ومشاركتهم السباحة وألعاب أخرى فى النادي.

امتنى إنتشار الجراثيم:-

لا تعنى زيادة المناعة ولكنها طريقة مثلى لتقليل الضغط على الجهاز المناعى لطفلك تأكدى أن طفلك يغسل يديه بالصابون باستمرار قبل الأكل وبعده ونبيهه بغسلهما بعد اللعب خارج المنزل وإذا قام بحمل حيوانات اليفة مثل القطة وإذا كان استخدم منديلاً لتنظيف أنفه بنفسه، وعندما تخرجين بطفلك عليك بأخذ المناديل المبللة معك دائماً. وحتى يمكنك تعويد طفلك على غسل يديه باستمرار فى المنزل، وهناك شىء لا تنتبه له الكثيرات عليك أن تلقى بفرشاة أسنانه فوراً بعد أن يشفى ، لا تجعليه مدخناً سلبياً لأن دخان السجائر تحتوى على مواد يمكن تقتل خلايا المناعة فى الجسم. المضادات الحيوية للضرورة فقط وإذا كنت تلجأين إلى المضاد الحيوى عندما يتعرض طفلك لنزلة برد فهذا خطأ لأنها تضر طفلك لأنها تقلل من كفاءة الجهاز المناعى بالجسم. ويعتقد البعض أن كثرة فيتامين (ح) ولأن الجسم لا يخزن فيتامين (ح) يأخذ احتياجه ويتخلص من الزائد من فيتامين (ح) والاعتقاد أن الصابون المضاد للبكتيريا غير ضرورى وتؤكد الأبحاث أن الصابون العادى والماء الدافىء أفضل محارب للجراثيم .

العناية بالطفل المريض

بعض أمراض الجهاز الهضمي - التهاب الفم-

يحدث التهاب الفم في الأطفال بكثرة. وينشأ عادة من التلوث بأحد أنواع الجراثيم ولكنه كثيرا ما يصحب بالحميات وخاصة الحصبة- وفي الحالات البسيطة يحمّر الغشاء المخاطي للفم ويؤلم الطفل فلا يستطيع الرضاعة أو شرب السوائل الساخنة أو الحمضية كعصير البرتقال والليمون. ويسيل اللعاب. ويفقد شهيته للأكل وقد ترتفع الحرارة قليلا- أما في الحالات الشديدة فيزداد التهاب الفم وتحدث به قروح وخاصة عند جذور الأسنان. وتصبح رائحة الفم كريهة. وتتضخم الغدد اللمفاوية الموجودة بالرقبة تحت الفك الأسفل وترتفع درجة الحرارة إرتفاعا كبيرا. وتتأثر حالته العامة تأثيرا سيئا وهناك نوع من التهاب الفم يحدث في الرضع الصغار وخاصة الضعفاء منهم. وفيه تظهر لطع بيضاء صغيرة على اللثة واللسان لا تلتبث أن تعم بقية الفم ثم تنتشر وتتصل بعضها ببعض حتى يتكون منها غشاء أبيض . ولا تتأثر حالة الطفل كثيرا من هذا النوع من المرض ولكنه كثيرا ما يرفض الثدي. وينظف الفم عدة مرات في اليوم بقطعة من القطن المبللة بمحلول الجنتيان البنفسجي بنسبة ١٪ وفي الحالة التي تظهر لطع بيضاء في الرضع يغسل الثدي أو تغلى زجاجة الرضاعة وخاصة الحلمة قبل إعطائها للطفل حتى لا يستمر الطفل في عدوى نفسه.

الزغطة-

تحدث الزغطة عقب الرضاعة في كثير من الأطفال وترجع إلى إمتلاء المعدة وكثرة الرضاعة ومنعها يتوقف على تنظيم مواعيد الرضاعة وعدم إطالتها عن ١٥ دقيقة. ولكن إذا اشتدت الزغطة أو طال أمرها- فلا بأس من إعطاء الطفل ملعقة أو إثنتين من الماء المضاف إليه ١٪ من نترات الصودا.

الريالة:-

إن فم الطفل يكون بطبيعته جافا فى الشهرين أو الثلاثة الأول من عمره نظرا لقلّة إفراز اللعاب. بعد ذلك يزداد إفراز اللعاب تدريجيا حتى إذا بلغ الطفل الشهر السادس من عمره يسيل على ذقنه وصدره وهذا أمر طبيعى لا يلبث أن يزول وحده عندما يكبر الطفل قليلا ويتعلم كيف يبلى ريقه ولكن يزداد إفراز اللعاب إذا حدث للطفل التهاب فى الفم أو التسنين ولا يحتاج ذلك إلى علاج خاص أكثر من إزالة السبب.

فقد الشهية:-

إن الطفل السليم يجوع عندما يحل وقت رضاعته ويبكى بشدة إذا تأخر عنه وهو يأخذ غذاءه بشهية قوية فلا يترك الثدي أو زجاجة الرضاعة حتى يشبع - وما يحدث عند إبتداء الفطام من رفض كثير من الأطفال الغذاء الذى يعرض عليهم ليس دليلا على فقد الشهية دانما يرجع إلى عدم اعتيادهم طعم الغذاء الجيد ولكن إذا تغيرت شهية الطفل وفقد رغبته فى الغذاء فهذا يرجع فى الغالب إلى أسباب مرضية أهمها:-

١- التهاب الفم: إذا التهاب فم الطفل فهو لا يستطيع الرضاعة وفى هذه الحالة يشاهد إمرار فى الفم مع سيل اللعاب أحيانا لطح بيضاء .

٢- إنسداد الأنف: إذا انسدت أنف الطفل كما يحدث فى الزكام بحيث لا يستطيع الرضاعة فإنه يرفض الثدي ويبكى وللتغلب على هذه العقبة توضع فى الأنف قبل الرضاعة مباشرة نقطة أو إثنان من زيت البرافين محتويا على نصف فى المائة من الإيفدريين فإن ذلك يفتح أنفه ويسمح له بأخذ الثدي بسهولة.

٣- ضعف الطفل: إن الطفل الضعيف سواء ولد ضعيفا أو ضعفت قواه أثر مرض طويل لا يقوى على الرضاعة كالطفل السليم فهو يتعب بسرعة من الرضاعة فيترك الثدي بعد الرضاعة مدة قصيرة .

٤- سوء التغذية: إن سوء التغذية للطفل من العوامل الهامة التي تفقده الشهية فكثرة قيمة الغذاء وعدم إنتظام المواعيد وكثرة السكر أو قلته وعدم تخفيف اللبن تخفيفا مناسبيا . وعدم إضافة فيتامينات إليه تؤدي بسرعة إلى فقدان الشهية.

٥- مرض الطفل: إن إصابة الطفل بأحد الأمراض وخاصة إذا كانت مصحوبة بارتفاع في الحرارة يؤدي إلى فقد الشهية . ويستمر به الأمر حتى يشفى من مرضه وأحيانا لمدة بعد ذلك، وكذلك الحال إذا أصيب الطفل باضطراب في الجهاز الهضمي كإصابته بإسهال أو قيء . ولا يمكن أن تعود الشهية إلى حالتها الطبيعية إلا بعد زوال هذا الاضطراب

القيء: إن حدوث القيء عند الطفل الصغير أمر سهل كثير الحدوث وفي معظم الأحوال لا أهمية لهذا القيء فكثيراً ما نرى أطفالا لا يتقيئون بعد كل رضعه منذ الولادة وهم رغم ذلك ينمون نمواً مضطرباً وتتقدم صحتهم تقدماً طبيعياً ويعرف مثل هذا القيء عند العامة بالقشط. وكذلك يحدث القيء في الرضيع بسهولة إذا هزته الأم (هشكته) عقب الرضاعة مباشرة الأمر الذي يجب أن تتلع عنه وعليها أن تحمل الطفل على كتفها عقب الرضاعة وتضربه على ظهره بخفة حتى يتكرع ثم تضعه بعد ذلك بهدوء في الفراش . إلا أنه في بعض الأحيان يؤدي القيء (القشط) المتكرر إلى ضعف الطفل وهزاله فلا يزيد وزنه زيادة مضطربة كما يجب. ومثل هذا القيء يجب العمل على الإقلاع منه أو إيقافه كلية وذلك باستشارة الطبيب ويفيد كثيراً في هذه

الأحوال إعطاء جزء من غذاء الطفل سميكا فى شكل المهلبية إذ أن الغذاء السميك يصعب على الطفل أن يرجعه . والقىء المتكرر أو القشط يختلف عن القىء الحاد الذى يحدث فجأة فى طفل لم يسبق له أن تقيأ . وهذا القىء الحاد يرجع إلى أسباب عديدة أهمها:

١- النزلات المعوية: ويصحبه عادة مغمص وإسهال

٢- ارتفاع الحرارة:- ارتفاع حرارة الطفل فجأة لأى سبب من الأسباب كثيرا ما يكون مصحوبا بقىء وأحيانا بتشنجات أيضا.

بعض الأمراض المعدية

الحصبة:-

الحصبة مرض شديد العدوى يكثر انتشاره فى الشتاء ، وهو يصيب الأطفال بكثرة . وخاصة الصغار منهم - والإصابة به مرة تكسب عادة مناعة دائمة فلا يصاب به الطفل مرة أخرى. وهذا المرض أخطر بكثير مما يظن الناس عادة وذلك لكثرة مضاعفاته الرئوية وخاصة الأطفال الصغار وتنتقل العدوى بالرذاذ المتطاير من المريض أثناء الحديث والضحك والسعال وتظهر أعراض المرض بعد نحو عشرة أيام من تاريخ التعرض للعدوى.

الأعراض:-

يبتدىء ظهور المرض بعطس وزكام مصحوبين بسعال جاف واحمرار فى العينين وخشونة فى الصوت وترتفع حرارة الطفل إلى ٣٨- ٣٩ ويستمر الحال كذلك نحو ثلاثة أو أربعة أيام . ثم يظهر طفح فى شكل بقع حمراء مكونه من مجموعات صغيرة من حبيبات مرتفعة قليلا عن سطح الجلد .

ويبتدىء ظهور الطفح فى الجبهة عند منبت الشعر وخلف الأذنين. ثم ينتشر سريعا فى بقية أجزاء الجسم والأطراف ويصحب ظهور الطفح عادة ارتفاع فى درجة الحرارة فتصل إلى ٤٠ - ويستمر الطفح ظاهرا مدة ثلاثة أو أربعة أيام أخرى ثم تبتدىء الحرارة فى الهبوط تدريجيا. ويبدأ الطفح فى الإختفاء بنفس الترتيب الذى ظهر مبتدئا بالوجه منتهيا بالأطراف تاركا وراءه قشراً خفيفاً يشبه الردة

الوقاية:-

١- العزل على الرغم من أن عددا كبيرا من الألفال يصابون بهذا المرض فى اثناء طفولتهم. إلا أنه من الواجب إتخاذ الاحتياطات الكافية لمنع تسرب العدوى إلى بقية الألفال فى المنزل وخاصة من كان منهم بون الخامسة من العمر نظرا لكثرة حدوث مضاعفات هذا المرض تحت هذه السن- وأن ما يلجأ إليه بعض الأمهات من خلط أطفالهن الأصحاء بالطفل المصاب بالحصبة ليأخذوا جميعاً دورهم وتنتهى مأمورية تمريضهم مرة واحدة . لعمل شديد الخطر، فإن الحصبة مرض مجهول العاقبة وكلما كبر سن الطفل عند الإصابة بها كلما كانت العاقبة سليمة ويعزل الطفل المريض مدة أسبوعين إبتداء من ظهور الطفح ولا يسمح له فى أثنائها بالاختلاط بغيره من الألفال، إلا من سبقت اصابته بهذا المرض ولا يسمح له أيضا بالعودة إلى المدرسة .

٢- التطهير:-

ويجب العناية بتطهير المناديل التى من القماش ويستحسن استعمال المناديل الورقية لمسح إفرازات الأنف والعين. وذلك إما بغليها أو حرقها وكذلك يجب تطهير الملابس الملوثة بغليها فى الماء والمنظف.

التمريض:-

يجب أن يبقى الطفل فى الفراش مدة المرض كما يجب أن يبقى به أسبوعا آخر بعد زوال جميع الأعراض.

التهوية:-

يخشى بعض الناس تهوية غرفة الطفل المريض بالحصبة اعتقادا منهم أن الهواء هو السبب فى المضاعفات الصدرية التى قد تحدث أثناء المرض بل يعتمد البعض إلى تغطية النوافذ بستائر كثيفة خشية تسرب الهواء من الثقب والشقوق .

ولا جدال فى أن هذا الخوف لا يستند إلى أساس فالهواء النقى ألزم للطفل المريض منه للسليم ولا بد من تهوية الغرفة يفتح منافذها بين فترة وأخرى مع ملاحظة تغطية الطفل جيدا أثناء ذلك وعدم وضعه فى تيار هوائى. ولكن فى الوقت ذاته يجب اجتناب المبالغة فى تغطية الطفل إلى الحد الذى يعوق حركته ويسبب ضيقا فى تنفسه ويكثر عرقه.

الإضاءة:-

وليس من الضرورى إظلام الغرفة . فإن دخول الضوء والشمس إلى غرفة المريض لمن العوامل الأساسية التى تساعد على زيادة مقاومته للمرض. وإذا كان الضوء يتعب عينى الطفل فيمكن تحويل موضع الطفل بحيث يتجه ظهره إلى مصدر النور أو ضوء النافذة أو وضعى نظارة سوداء على عينيه.

التغذية:-

يحسن أن تقتصر الأغذية أثناء شدة المرض على السوائل والمشروبات السكرية كعصير الفواكه. ومنقوعات الحبوب والأفضل اجتناب اللبن إلا مع

الطفل الرضيع- فيعطى الثدي بانتظام إذا كان يرضع رضاعة طبيعية أو يعطى لبنا مخففا متزوع القشدة إذا كان يتغذى تغذية صناعية . أما بعد هبوط الحرارة فيعطى الطفل أغذية أخرى كالفواكه المدهوكة والمهلبية والألبان. ويلجأ بعض الناس إلى إعطاء الطفل عسلا. أما كشراب أو كحقن شرجية. إعتقاداً منهم أن له ميزة خاصة فى شفاء هذا المرض. وهذا الإعتقاد علاوة على أنه فاسد فإنه ضار إذا أنه يعرض الطفل لحدوث الإسهال.

الحرارة:-

والحرارة لا تحتاج فى معظم الأحوال إلى علاج خاص ولكن إذا اشتد إرتفاعها وخاصة . إذ أصحب ذلك هذيان فلا بد من العمل على تخفيضها بإعطاء مخفض للحرارة كالأسبيرين.

الضم:-

ولابد من الاعتناء بقم الطفل فى أثناء هذا المرض، إذ كثيراً ما يكون ملتهبا وذلك بمسح قم الطفل الصغير مرتين أو ثلاثا فى اليوم بقطعة من الشاش بعد لفها على السبابة وغمسها فى الجلسرين البوريكى ، وبأن يتمضمض الطفل الكبير بمحلول البوريك.

الأنف:-

يكتفى عادة بتنظيف فتحتى الأنف بضع مرات فى اليوم بقطعة من القطن وتدهن الشفة العليا وفتحتا الأنف يمرهم بسيط كمرهم البوريك لمنع التهابها بهذه الإفرازات

العينان:-

تغسلان يوميا مرتين أو ثلاث بالماء الدافىء. وتدهن حافة الجفون بمرهم البوريك. أما إذا كان الالتهاب شديداً فلا بد من غسلها مرات عديدة بمحلول البوريك واستعمال قطرة الأرجيرول بنسبة ١٠٪ مرتين أو ثلاثا فى اليوم.

انسداد الأمعاء:-

ويحدث ذلك من التواء الأمعاء ويصحب القيء مخص شديد- وهبوط عام. ويتبرز الطفل دماً خالصا. ومثل هذه الحالات تستدعى الإسراع فى استشارة الطبيب وكثيرا ما تدعو إلى الالتجاء إلى عملية جراحية لإزالة الإنسداد وهذا المرض فيه خطورة كبيرة على حياة الطفل. والقيء الحاد يستدعى إيقاف كل غذاء عن الطفل والإكتفاء بإعطائه سوائل كماء اليتسون أو ماء الكراوية بارداً فى كميات صغيرة حتى يقف القيء ثم يستأنف غذاء الطفل تدريجيا كما هو الحال فى علاج الإسهال.

المغص:-

تعرف الأم أن الطفل عنده مغص إذا كان يتلوى ويكش رجلية على بطنه أثناء البكاء ومثل هذا المغص يأتى على توبات وقد يزول المغص إذا تبرز أو أخرج ريحا.

ويرجع المغص إلى الأسباب الآتية:-

- ١- سوء التغذية :- كأعطاء الطفل أغذية تحتوى على كمية كبيرة من السكر وقد يصحب مثل هذا المغص إسهال.

٢- النزلات المعوية:- أيا كان نوعها . وفى هذا يكون المغص أحد أعراض الاسهال والقيء.

٢- انسداد الأمعاء:- وهذا مرض قليل الحدوث ولكنه خطر وفيه يكون المغص شديدا جدا ومصحوبا بقيء، وتبرز الطفل دماً وعلاج المغص الوقتى هو.

أولاً: وضع أشياء ساخنة على بطن الطفل مثل زجاجة أو قربة صغيرة تحتوى على ماء ساخن بعد لقيها فى فوطه. ولكن من الجائز وضع قطعة من القطن بعد تدفئتها أو دهن البطن بزيت دافىء .

ثانياً: إعطاء الطفل سوائل دافئة مثل ماء الينسون أو الكراوية ويحسن وضع نقطة من النعناع أو الزهر عليها.

ثالثاً: إذا كان الطفل مصاباً بإمساك تعمل له حقنة شرجية بالماء الدافىء أو منقوع البابونج وإذا كان مصاباً بقيء أو إسهال يمنع عنه كل غذاء ما عدا الماء المغلى أو منقوع الينسون أو الكراوية وفى كلتا الحالتين يجب عرض الطفل على الطبيب لاسيما إذا كان المغص شديداً . ليعمل على إزالة السبب لهذا المغص.

الإسهال:-

ليس أدل على شدة خطورة الإسهال لدى الأطفال من أنه يسبب فيما يزيد على خمسين فى المائة من الوفيات التى تحدث فى الأطفال الذين هم دون العام الأول من العمر.

الأسباب:-

١- عدم انتظام تغذية الطفل. فكثيراً ما تلجأ الأم إلى إرضاع طفلها

كلما بكى، وليس بكاء الطفل دليلاً على جوعه . فقد تدفعه إلى ذلك عوامل أخرى. كالمغص المتسبب عن سوء الهضم. والأكم الناشئ عن مرض بجسمه وغير ذلك .

٢- إصابة الطفل بأحد الأمراض المعدية: مهما كانت بسيطة مثل الزكام والانفلونزا والنزلات الشعبية وغيرها .

٣- تلوث غذاء الطفل بالميكروبات : واللبن سريع التلوث جدا والأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية أكثر من سواهم تعرضوا لتلوث غذائهم وإصابتهم بأشد أنواع الإسهال. غير أن اللبن ليس هو العامل الوحيد في نقل الميكروبات إذ أن جميع السوائل والأغذية الأخرى التي يتعاطاها الطفل تصلح لذلك.

٤- تعرض الطفل للبرد والحر: وإصابة الطفل بالبرد في أثناء فصل الشتاء تحدث عادة عقب الاستحمام ، إذا لم يتخذ الاحتياطات الواجبة ضد ذلك ويؤثر ارتفاع حرارة الجو. كما هو الحال في فصل الصيف، تأثيراً شديداً في جهاز الطفل الهضمي فيصبح عرضة للنزلات المعوية لأبسط الأسباب

الأعراض:-

١- الإسهال تشاهد الأم إزدياداً في عدد التبرز وتغييراً في شكلها . فتصبح ذات لون أصفر أو أخضر . وتحتوى عادة على قطع صغيرة متجنية، وبعض المواد المخاطية. ويتراوح عدد المجالس في اليوم بين ٥ إلى ٨ مرات في الحالات البسيطة وبين ١٥ إلى ٢٠ أو أكثر في الحالات الشديدة . وتختلف رائحة البراز باختلاف الظروف فتكون عادية أو حمضية أو عفنة

٢- القيء : ويحدث عادة عند بدء المرض ، ثم لا يلبث أن يختفى ولكنه قد يظل مدة المرض.

٢- المغص: يصحب الأمراض الأخرى، فتصيب الطفل نوبات ألم يصيب فيها ويتلوى، ولا يستريح إلا إذا تبرز أو أخرج غازات والحالات البسيطة تكون مصحوبة عادة، بارتفاع درجة حرارة الطفل ، وانحراف مزاجه فيصبح كثير القلق سريع البكاء.

أما في الحالات الشديدة تتأثر حالة الطفل العامة تأثيراً شديداً فتتكشم ، أسارير الوجه ، وتغور العينان، وتجف الشفتان . ويفقد الجلد مرونته بحيث إذا رفع الإنسان جلد البطن بأصبعيه لا ينفرد ويعود إلى موضعه بسرعة كما هو الحال في الطفل السليم، ويقل انتباه الطفل إلى ما يجري حوله. ويسرع تنفسه ، ويدخل درجياً في سبات عميق. وتبرد أطرافه وتزرق شفتاه وأظفاره، وقد تحدث بعض التشنجات التي تنذر بسوء العاقبة. وهذا النوع من الإسهال شديد الخطر على حياة الطفل ويكثر حدوث هذه الأنواع الشديدة من الإسهال في الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية وخاصة في فصل الصيف ومن النادر أن تصيب الذين يتغذون ببن أمهاتهم ويدهى أن بعض الحالات التي تبتدء بسيطة تتحول إلى النوع الشديد إذا أهمل علاجها. ومن هذا تتضح ضرورة المبادأة في علاج أى إسهال يصيب الطفل مهما كان بسيطاً وخاصة إذا حدث في فصل الصيف إذ على ذلك تتوقف حياة الطفل .

الوقاية:-

الوقاية من هذه النزلات تنحصر في الأمور الآتية:-

- ١- تغذية الطفل بلبن الأم، فهو أفضل الألبان وأنقاها .
 - ٢- انتظام الرضاعة، فلا يعطى الطفل غذاءه إلا فى مواعيد ثابتة منتظمة .
 - ٣- إذا كان الأطفال يتغذون تغذية صناعية، فيحسن إجتتاب الألبان العادية فى أثناء فصل الصيف، وذلك لكثرة تلوثها بالميكروبات وصعوبة حفظها نظيفة والأفضل دائما إستعمال الألبان المجففة (لبن العلب) نظرا لخلوها من الميكروبات وسرعة هضمها وسهولة حفظها نظيفة .
 - ٤- الإعتناء بنظافة الثدي قبل إرضاع الطفل والاهتمام بنظافة اليدين قبل تحضير أى غذاء للطفل
 - ٥- توقى الذباب حتى لا يقع على غذاء الطفل أو الأدوات المستعمله فى تحضيره ويكون ذلك بوضعه فى أماكن لا يصل إليها الذباب أو بتغطيتها.
 - ٦- إعطاء الطفل سوائل بكميات كافية بين الرضعات فى فصل الصيف لإطفاء ظمئة ويجب أن تكون هذه السوائل مقلية ومحفوظ فى انية نظيفة ويستعمل لذلك غالبا منقوع الينسون أو الكراوية غير المحلى بالسكر إذ أن السكر يزيد الظما.
 - ٧- تجنب فطام الطفل فى فصل الصيف حتى لا يتعرض بذلك لأى اضطراب فى جهازه الهضمى.
- ولا شك أن إتباع هذه النصائح يعمل كثيراً على الإقلال من حدوث الإسهال ويؤدى إلى إنقاذ حياة الكثير من الأطفال.

التغذية:-

أول شيء يجب عمله عند حدوث الإسهال هو أن نمتنع عن إعطاء الطفل أى غذاء، سواء أكان ذلك لبن الأم أو لبنا آخر، ويعطى بدل ذلك ماء مغليا أو منقوع الينسون أو الكراوية غير محلاة بالسكر دافئا أو بارداً حسب تذوق الطفل، ويعطى الطفل هذه السوائل كلما أراد ويستمر عدا ذلك مدة تتراوح بين ١٢ إلى ٢٤ ساعة على أن لا تزيد عن ذلك إلا برأى الطبيب- ويحسن اجتناب إعطاء أى مسهل للطفل لبنا بمقادير صغيرة تزداد تدريجيا حتى يعود الطفل بعد أسبوع أو عشرة أيام . إلى تناول المقدار العادى. فإذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية مثلا. اعطى الثدي أولا لمدة دقيقة أو إثنين كل ثلاث ساعات . على أن تكمل الرضعة بماء الينسون أو منقوع الأرز. وتزداد مدة الرضاعة كل يوم حتى يتعود إلى المدة الطبيعية وهى من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وإذا كان الطفل يرضع رضاعة صناعية فيبدأ بأعطائه نحو ثلث المقدار الذى تعود أخذه كل رضعه ثم يزداد بعد ذلك تدريجيا كل يوم بما يتراوح بين مقدار ملعقة كبيرة فى كل رضعة حتى يتعود الطفل إلى المقدار الكامل الذى تعود أخذ قبل المرض .

النظافة:-

يجب الاعتناء التام بنظافة الطفل حتى لا يلتهب مقعده من كثرة الإسهال، فتستبدل له الكافولة بمجرد اتساخها . وتنظيف المقعدة بماء دافىء وقطن أو قماش ناعم رقيق، ثم يرش بمسحوق مطهر فإذا التهببت المقعدة وجب تنظيفها بالزيت الدافىء بدل الماء والصابون ودهنها بعد ذلك بغازلين بوريك أو مرهم زنك.

التدفئة:-

يجب تدفئة الطفل فى أثناء صيامه إذا بردت أطرافه بإحاطته بقرب الماء الساخن. وفى الحالات الشديدة ينصح الطبيب عادة بحقن الطفل بمحلول الملح أو الجلوكوز بمقدار ١٠٠ إلى ١٥٠ جرام فى اليوم لتقوية الدورة الدموية ومقاومة الإجتفاف واعطائه أنوية منبها مثل الكافور لمقاومة الهبوط. ويكثر حدوث الإسهال لدى الأطفال الكبار أيضا، وخاصة الذين تتراوح سنهم بين الثانية والثالثة. ولكنه فى هذه الحالة يكون أقل خطورة بكثير عنه لدى الأطفال الرضع ويتبع فى تمييزه النظام الآتى:-

يمنع الطفل من يتناول أى غذاء عدا السوائل كما الأرز والشعير والشاى الخفيف بدون تحلية. ومنقوع الينسون أو الكراوية مدة يوم أو اثنين حسب شدة الحالة . ويفيد كثيرا إعطاء التفاح المبشور أو الموز المدهوك فى هذين اليومين من العلاج . ويعد ذلك يعطى الطفل تدريجيا الأغذية الآتية:

الجينة البيضاء. العيش المقدد (البقسماط) الأرز المسلوق . اللحم الخالى من الدهون . بشرط أن يكون مسلوقا ومفروما «يفضل لحم الأرنب والدجاج» والموز المدهوك والتفاح والمبشور. البطاطس المدهوك «دون إضافة زيد أو لبن إليه ، ويحسن اجتناب الألبان ومركباتها مدة الأسبوع الأول من المرض.

الحمى القرمزية

التعريف : الحمى القرمزية مرض معد أعراضها بعد ٢- ٥ أيام من التعرض للعدوى.

منبع العدوى: هو المريض نفسه وإفرازات ثم القشور المتساقطة منه .

طرق نقل العدوى:- إما مباشرة أى باتصال طفل سليم بأخر مريض

كان يزوره فى غرفته أو بواسطة كأن يستعمل الطفل السليم ما تلوث بإفرازات أنف وفم المريض، أو يختلط بمن زار المريض ولم يطهر نفسه بعد تلك الزيارة.

الأعراض: - يبدأ المرض بألم فى البلعوم (التهاب اللوزتين) وزكام خفيف يصحبهما إرتفاع كبير فى درجة الحرارة مع التهاب فى اللسان وبعد ١٢- ٢٤ ساعة يظهر الطفح على الجلد فى شكل نقط حمراء قانية لا تلتبث أن تعم الجسم كله بعد مضى ٣- ٥ أيام وما عدا محيط الفم، ومن ثم يبدأ الاحمرار فى الزوال تمام فى أوائل الأسبوع الثانى من المرض ليعقبه التقشير من أواخر هذا الأسبوع حتى الأسبوع السادس.

طرق الوقاية ومنع العدوى :- من المحتم عزل المريض عزلا تاما وتبليغ الجهات المختصة عنه . ثم منع الزيارة حتى للأقارب، وتطهير جميع ما يستعمل فى غرفة المريض وكذا إفرازات أنفه وفمه ، ثم عمل التطهير الختامى بعد انتهاء دور التقشير.

التمريض : كالحصبة

الحمى الباراتفيدوية

الحمى الباراتفيدوية : وهى حمى شبيهة بالحمى التيفودية ، إلا أنها فى الغالب أخف منها وطأة وأحمد عاقبة وهى تشبه فى أعراضها العامة الحمى التيفودية . بحيث يصعب التمييز بينهما إلا بفحص الدم أو البراز والاسهال أكثر حدوثا فى هذه الحمى عنه فى التيفودية وقد يصحبه ظهور دم ومخاط فيشبه بذلك الدوسنتاريا.

ولا تختلف طرق العدوى والوقاية والتمريض فى الحمى الباراتفيدوية عنها فى الحمى التيفودية

خروج الطفل والعربة

الإحتياطات عند الخروج:-

على الأم عند خروج طفلها أن تلاحظ ما يأتي ..

١- انتخاب الملابس الملائمة لحالة الجو ففي فصل الشتاء تكون الملابس كثيفة وتدفاً العربة بوضع زجاجة أو قربة ماء ساخن فيها بعد لفها فى قطعة من القماش. أما فى الصيف فتكون الملابس خفيفة.

٢- تغطية وجه الطفل بغطاء يقيه التراب والذباب.

٣- أخذ غيار أو اثنين من الملابس للطفل حتى يمكنه تغيير الملابس المتسخة إذا لزم .

٤- إذا كانت الأم أو المربية ستحمل الطفل فيجب أن تأخذ معها مظلة «شمسية» لتحمى الطفل بها من حرارة الشمس الشديدة فى الصيف ومن المطر فى الشتاء.

٥- يجب على الأم أو المربية أن تحذر إعطاء الطفل أى أكل من الباعة المتجولين الذين يكثر وجودهم عادة حول متنزهات الأطفال لتلوث هذه المأكولات بميكروبات خطيرة ويجدر بها أن تأخذ معها مأكولات خفيفة كالبسكوت أو بعض الفاكهة. وذلك إذا كان الطفل مغطوماً، أما فى سن الرضاعة فلا يعطى الطفل شيئاً مطلقاً.

العربة:-

يحسن استعمال عربة لنقل الطفل، إذ أن حملة يعيق تنفسه وحركته ويؤدى إلى الضغط على جسمه . وذلك خاصة إذا كان الطفل ثقيلاً فإن حمل

الطفل يضايقة ويؤدى إلى إرهاق وتعب للمربية أو الأم ويجب عند شراء عربة
الطفل ملاحظة ما يأتى:-

أولاً:- يكون لها غطاء جلد (كبود) . يمكن نشره وطية ليحمى الطفل
من المؤثرات الحيوية- كالرياح وأشعة الشمس . والأمطار

ثانياً:- أن يكون صندوق العربة مرتكزاً على أربع عجلات من نوات
اللوب (يايات) حتى تقلل من وصول الصدمات الناشئة من انخفاضات
الطريق إلى جسم الطفل كما تكون العجلات ذات إطار من الكاوتشوك
للفرض نفسه.

ثالثاً:- أن تكون العربة ذات مقعدين متقابلين، وبينهما مكان منخفض
لوضع القرية أو الزجاجاة المحتوية على الماء الساخن.

رابعاً:- أن تكون العربة مرتفعة حتى تكون وجه الطفل بعيداً عن
التراب الذى يتصاعد من الشارع أثناء السير.

خامساً:- أن لا تكون جوانب العربة عالية حتى لا تمنع وصول الهواء
النقى إلى الطفل ومن الواجب عند استعمال العربة ملاحظة الأمور الآتية:-

أولاً: يجب الإقلال من رفع (الكبود) فى حالات المطر أو الريح الشديد،
وإذا اضطرت المربية إلى رفع الكبود يحسن بها تجنب السير تحت أشعة
الشمس ما أمكن فإن سقوطها على الكبود يجعل حرارة الهواء دخل العربة
وحول رأس الطفل شديد وغير محتمل.

ثانياً:- يجب أن يرقد الطفل فى العربة بحيث يكون وجهه مقابلاً لوجه
المربية التى تدفع العربة بيدها حتى يكون دائماً تحت ملاحظتها.

ثالثاً: يجب الحذر عند إنزال العربية من الرصيف إلى الشارع بحيث يكون ذلك بهوادة حتى لا يكون إنحدار العربية كبيراً فينقلب الطفل داخل العربية أو خارجها. فيصاب بأضرار بليغة نتيجة لذلك .

وكذلك العربات الصغيرة التي يجرها الطفل وراءه.

وفى العام الثالث:- يجب الطفل الجرى فى الحديقة واللعب ورعيل بعض الصغار إلى الكتب والمجلات المصورة وأحياناً إلى الرسم. وبعد هذه السن - تختلف ميول الأطفال فيحب الصبية ركوب الدراجات بينما تميل البنات إلى بناء البيوت وفرش الغرف لعرائسهن ويلاحظ فى لعب الطفل الأمور الآتية.

١- منعه من إجهاد نفسه فى اللعب والجرى بحيث يتسبب العرق منه بشدة وينهك قواه. فلا بد للطفل من الراحة فترة أثناء النهار.

٢- منعه من الإختلاط بغيره من الأطفال خاصة فى الشارع والحدائق فإن ذلك يؤدي لانتقال الأمراض إليه وكثيراً ما يكون الاختلاط مسفده للأخلاق .

٣- اجتناب حضور حفلات السهر وخاصة السينما ففى ذلك خروج على عادته من حيث النوم فى مواعيد ثابتة. هذا إلى أن كثير من الأطفال من تتأثر أعصابهم بشدة مما يروونه من المناظر المثيرة.

رياضة الطفل،-

الهواء والشمس عاملان ضروريان لحياة الطفل ونموه فالهواء النقى يساعد على تقوية رثتيه ونقاء دمه بينما أشعة الشمس بما تحتويه من

الأشعة فوق البنفسجية ، تزيد جسمه مناعة وتكسب عظامه متانة وقوة وفى خروج الطفل من المنزل خير تعود له من تقلبات الجو فيكسب جسمه القوة على احتمال البرد .

خروج الطفل:-

يسمح للطفل بالخروج بعد ولادته بشهر وخير وقت الخروج الطفل فى الشتاء هو وسط النهار بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة ظهراً . أما فى فصل الصيف فيكون خروجه فى الصباح أو العصر ويلاحظ أن يكون الجو صحواً دافئاً لا رياح أما فى الأم الممطرة أو شديدة الرياح فيجب أن يبقى الطفل فى المنزل حتى يتحسن الجو .

الإحتياجات فى الحديق:-

أما فى الحديقة فيجب اتخاذ الإحتياجات الآتية:

١- تمنع الأم أو المربية الطفل من اللعب مع غيره من الأطفال فكثيراً ما يكون أحد الأطفال مصاباً بمرض ما كالإنفلونزا أو السعال الديكى فينقل المرض إليه .

٢- يجب أن يراقب الطفل وهو يلعب حتى لا يصاب بضرر كأن يلعب بالتراب ثم يدعك عينيه أو ينزل إلى فسقية ماء فيبتل .

باب سلوك الطفل حقوق لرعاية الطفل

يؤكد د/ أبو الوفا عبد الأخر الباحث الاسلامى أن الاسلام يحفل بمبادئ وتوجيهات عن حقوق الطفل وهى شاملة متكاملة وهى تتمثل فى خمسة حقوق على سبيل المثال الحق الأول الأسرة الشرعية من قبل أن يولد، يجب الإسلام له أن يكون من أبوين صالحين من زواج شرعى ضممانا للإستقرار الأسرى الذى يحقق للطفل الظمأنينة يقول الرسول صلى الله عليه وسلم «تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس» صحيح مسلم.

الحق الثانى. الأمومة الصادقة . ومن حق الطفل على أمه أن تتفرغ لرعايته ولا تتشغل عنه فتحرص على رضاعته الرضاعة الطبيعية . ولا تضيق عليه ولذلك تحقق للطفل الأمومة الكاملة حملا ورضاعة. الحق الثالث- الأبوة المسئولة وفى الاسلام يتحمل الوالد جميع متطلبات الطفل إلى أن يصبح قادرا على السعى وذلك عند بلوغ السن المناسبة ولا يرهق الوالد ابنه بالكسب فى مرحلة لطفولة ولا يقف حق الطفل على الوالد فى الاتفاق بل أنه يكون أيضا من الادخار لأطفاله ليضمن لهم حياة كريمة بعد وفاته وفى ذلك يوضح الرسول صلى الله عليه وسلم للوالد الذى أراد أن يتصدق بما له كله بأن يتصدق بثلاثة قائلًا له «لأن تترك أولادك أغنياء خيرا أن تتركهم فقراء يسألون الناس» رواه البخارى- الحق الرابع: حسن التربية من أهم حقوق الطفل على أبوية بالتعليم والنصح والقوة الحسنة بالإضافة إلى الترفية والرياضة يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (علموا بنيكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) . الحق الخامس- رعاية الدولة: فى الإسلام، يتمتع الطفل بحقوقه من ناحية الدولة ويتمثل فى دور الحضانة المجانية ودور الأيتام وتوفير الغذاء للرضيع وهو عمل قام به سيدنا عمر رضى الله عنه والخلفاء

من بعده وتعمل الدولة على توفير ثقافة الطفل والأخلاق، والدولة لا تتأخر بأى حال من الأحوال فى إعطاء الطفل جميع حقوقه فهذه بعض الحقوق ندعو جميع المهتمين بحقوق الطفل أن يستفيدوا بما جاء فى تعاليم الاسلام كمطلب إنسانى، كما تطالب المنظمات العالمية أن تزيل كافة المتناقضات والمعوقات التى تقف أمام حقوق الطفل وفى مقدمتها عدم الإلتزام بالكيان الأسرى وقتل الأطفال (بالإجهاض) وثقافة الطفل الفاسدة ولقد شهدت مدينة نيويورك مؤخراً نشاطاً دولياً مكثفاً للسيدة سوزان مبارك حيث ترأست وفد مصر فى اجتماعات الدورة الخاصة للجمعية العامة للأمم المتحدة حول الطفل التى شارك فيها أكثر من (٧٠) من رؤساء الدول والحكومات- وأن الاسلام أوضح لنا أن الأطفال نعمة من نعم الله الكبرى، فهم مصابيح البيوت وقرة العيون، ولذات الأكباد وبهجة الأعياد ، فيجب على الآباء منح الأولاد حق التربية السليمة وأمرهم بالصلاة وتعليمهم أحكامها وتعويدهم القيام بها وتأديبهم على تركها ولو بالضرب الخفيف غير المبرح ويجب على الأب والأم تهذيب أولادهما والمسئولية فى الاسلام دينية يحاسب على التصير فيها يوم القيامة.

تربية الطفل

تبدأ تربية الطفل منذ الأسبوع الأول فى حياته وهى أول الأمر هينة بسيطة لا تخرج عن تعويد الطفل اتباع نظام ثابت فى تغذيته ونومه وغير ذلك مما يتصل بأمور حياته البسيطة. وأخذ الطفل بالحزم منذ هذه السن هو أول خطوة فى طريق تربيته تربية صحيحة . حتى يشب على العادات الحسنة وتكون لديه أنماط من السلوك مرغوبا فيها .

١- التغذية: وأول ما تلاحظ الأم فى تربية ابنها أن تعودها على أخذ

غذائه فى مواعيد ثابتة لا يمكن الحيد عنها، فإذا طلبها قبل موعدها بالبكاء أو الصراخ فلا يستجاب إليه بل يعرض على الطبيب لمعرفة سبب البكاء ويصرف النظر- والنظام فى تغذيته الطفل من أثر فى هضمه فيجب أن يتعلم فى بدء حياته ألا يلجأ للبكاء كلما أراد شيئاً. وتأتى الصعوبة الثانية للأم عندما تبدأ فى إعطاء طفلها غذاء أجز غير اللبن وذلك يحدث عادة حول الشهر السادس فكثيراً ما يرفض الطفل الغذاء الأجنبي- وهو يرفضه فى أول الأمر لأنه غذاء جديد مستغرب فإذا استمرت الأم فى حزم على إعطائه هذا الغذاء فى ميعاد لا يلبث الطفل أن يعتاده أما إذا أسرعت بإعطائه الثدي أو زجاجة اللبن بدل غذائه الجديد . استمر الطفل فى رفضه وتغالى فى ذلك وأصبح من الصعب التغلب على عصيانه .

٢- مص الاصبغ:- إن مص الطفل لاصبعه أمر اعتيادى فعندما يستطيع الطفل أن يوصل يده أو حتى قدمه فى فمه يبتدىء فيمصها ولكنه لا يلبث أن يعدل عن ذلك إذا قدمت له لعب أخرى ناعمة الملمس كالحلمة الصناعية المصنوعة من الكاوتش مثلاً إلا أن بعض الأطفال يستمر فيمص إصبعه باستمرار فلا ينام ولا يسكت عن الصراخ حتى يضع إصبعه فى فمه وقد ينشأ عن الإستمرار فى هذه العادة تشوه فى شكل الاصبغ والتغلب على ذلك توضع جانب الطفل لعب يتلهى بها كما ذكرنا سابقاً فإذا استمر فى عادته تربط يده إلى جانب السرير، برياط لا يمنع حركة اليد ولكن لا يسمح بوصولها إلى فم الطفل.

٢- التبول والتبرز:- تعويد الأم طفلها على التبرز والتبول فى مواعيد ثابتة منذ الشهر السادس إذ يكون الطفل فى هذه السن قد تعلم الجلوس وحده وخير موعد لوضعه على القصرية هو عقب كل رضعه. ويستمر فى ذلك

بصبر ومثابرة فلا يلبث الطفل أن يتعلم ما يطلب منه فلا يأتى الشهر السادس أو السابع حتى لا يتبرز الطفل على نفسه ولا يمر العام الأول حتى يمتنع عن التبول على نفسه نهارا ولكنه يظل يتبول على نفسه أثناء الليل مدة طويلة والأغلب أن يتم ذلك بعد العام الثانى إلا أن كثيرا من الأطفال يتأخرون عن هذا دون أن يكون ذلك ذا أهمية ودون أن يستدعى من الأم ضربا وتقريعا.

النوم:-

عندما تنتهى الأم من إرضاع طفلها تضعه فى فراشه وتتركه لينام فى هدوء دون أن تلجأ إلى هزه وتهشيكه أو الغناء له فإن فعلت ذلك اعتاده الطفل وتمسك به وأصبح من الصعب إقلاعه عن ذلك وكثيرا ما يرى الإنسان أما تحمل طفلها وتهزه وتمشى به ذهابا وإيابا فى الغرفة ساعة بعد ساعة حتى ينام . وفى ذلك من الإجهاد للألم والإتلاف للطفل ما لا داعى إليه والآن نأتى على ذكر بعض الغلطات الشائعة فى تربية الطفل.

١- أن الطفل كالمراه يعكس كل حركة يراها أو كلمة يسمعها ممن يعيش بينهم .

٢- قد يزعجك أن تسمعى طفلك يتقوه بكلمات خارجة وتندهش كيف حفظها والأمر بسيط فهو قد التقطها من الخدم والمربيات الذين تتركين لهم طفلك فتكشفين ذلك .

٣- بما يسوءك أن يتكلم الطفل إلى الكبار بدون أدب واحترام ولكن كيف يستطيع الطفل أن يقول مثلا «من فضلك إذا طلبنا منه طلبا أو أشكره إذا أخذنا منه شيئا إلا إذا لاحظنا أن نغاطبه دائما بنفس اللغة .

٤- إنك تكرهين أن تسمعى طفلك يقص عليك كل ما يراه من حركات
وسكنات أخته مثلا وتحذيرينه من «الفتنة» ولكن لو بحثت لعلمت أنه يلاحظ ما
تقصه الخادمة عما فعله فى الحديقة فيقلدها بكل بساطة.

٥- إن لأقوال الأم وأعمالها تأثيراً كبيراً فى نفس الطفل وكثيراً ما
يظل التأثير طول حياته وهناك أمثلة لذلك- يرفض الطفل نوعاً من الغذاء
عندما يتذوقه لأول مرة إنه يرفضه لأنه يستغربه ولايد من انقضاء بعض
الوقت حتى يعتاده ولكنك قد تفهمين ذلك خطأ فتعلنين أمامه أنه يرفض هذا
النوع من الأكل لأنه لا يحبه. والطفل يتأثر بأقوالك فلا يلبث أن ينغرس فيه
ويكرهه ولهذا الصنف وكثيراً ما نرى رجالاتنا لا يأكلون نوعاً من الأكل منذ
الصغر وذلك نتيجة تأثرهم فى تلك السن بمثل هذه العوامل. إذا وجدت
طفلك يرفض نوعاً من الأكل فلا تضغطى عليه أو تحايليه بل ابعدى هذا
النوع من الأكل دون أن تعلقى بكلمة واعطيه غيره على أن تكرر عرضة
عليه فى فرص أخرى وبهذا الشكل يعتاده بالتدرج .

٦- ترسلين طفلك إلى الفراش وتنهين على الخادمة «ألا تتركه وحده
فى الظلام» فيفهم الطفل من ذلك أن فى الظلام شيئاً مرعباً وهكذا يشب
خائفاً ومما يزيد فى تأثيره ما قد يسمعه من الخدم من القصص والخزعبلات
الخاصة بالعفاريت فى الظلام إن قدرة الطفل على الفهم تفوق كثيراً قدرته
على الكلام وهذا ما يحمل الناس على الاعتقاد بأن الطفل محدود الإدراك
قليل الفهم وأنه من السهل التمويه عليه عناد الطفل أيضاً إذا ضغطت عليه
الأم بشدة فى دراسته فقد يؤدي ذلك إلى رفض الدراسة بل ويكرهها الأمر
الذى قد يؤثر على مستقبله شرّاً بتأثير. ولو استعملت التشجيع والاقناع بدل
التهديد والضرب لآتى بنتائج باهرة . وتعتقد الأم أن الطفل يرفض الغذاء

لأن ليست له شهية فتستمر فى الضغط عليه تارة بالحسنى وتارة بالشدّة ولو أظهرت الأم عدم الإهتمام بما يأكله الطفل أو يرفضه لماتت روح العناد هذه فيه وتعلم الأم أيضا أن التهديد بالضرب إذا تكرر كثيراً فقد مفعوله وأن الإسراف فى مكافأة الطفل قد تؤدى إلى انتظار الرشوة وفى هذا أيضا فساد لأخلاقه .

ثلاث نماذج لطفولته

هناك متغيرات ديموجرافية مع مجموعة من العوامل التى تساعد على الاستقرار الزوجى منها . عمر الأفراد وعقيدتهم ودخلهم وتعاونهم ووضعهم التعليمى وتاريخهم الزوجى فعلى امتداد الحياة الزوجية نجد أن هناك تغيرات فى التنظيم ووظيفة نسق الأسرة . وعادة ما تكون مثل هذه التغيرات مع ميلاد أطفال أو رحيلهم ، فغالبا ما تتطلب زيادة الأطفال تغيرات سريعة فى الاتفاق بين الزوجين ، حيث يصبح نسق الأسرة أكثر تعقيدا وموضوعيا ، وأكثر تأثيرا مع زيادة الأطفال- كما أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق أو الانفصال تكون فى الأسر بدون أطفال فصفاة الأطفال وخصائصهم ذات أهمية بالنسبة للأسرة وأزماتها وقد صنعت ثلاث نماذج عامة لطفولة والتى تؤثر على مهام الأسرة وكيانها ، النموذج الأول . الطفولة السهلة حيث الطفل سريع النشأة . سهل فى تغذيته ونموه ، مع الغرياء ، مستقبل للأطعمة العادية ، ويستجيب للأخريين استجابات إيجابية مثل هؤلاء الأطفال ملائمون ويتفقون مع رغبات وتوقعات الوالدين ويتطلبون تعديل أقل لرغبات الوالدين .

أما النموذج الثانى:-

فهو الطفولة المتعبة (الصعبة) وهو النموذج المتعب فى النوم والتغذية-

ويحتاج لوقت أطول للتكيف مع الظروف العادية ويعبرون دائما عن عدم سعادتهم ، ويشعرون بالاحباط لأى مواقف.

وغالبا ما تنمو لدى هؤلاء الأطفال مشكلات سلوكية وافترضت أن مثل هذه المشكلات تكون نتيجة عدم قدرة الأطفال على مقابلة متطلبات وتوقعات الوالدين والمدرسة. أما النموذج الثالث للطفولة فهو الطفولة المحجمة: وهم الأطفال الذين يتميزون باستجابات سليمة للمواقف الجديدة ويأتى التوافق تدريجيا للتغيرات المشتركة . ويشعر بالاستنادة للتوافق السريع مع الميل للانسحاب . ومؤكد أن مثل هذه الاختلافات لا ترجع لسلوك سيء ولكن المشكلات النفسية للأطفال تكون نتيجة العلاقات السيئة داخل الأسرة ولا بد للوالدين من التعرف على الاختلاف بين الأطفال وعلاقاتهم باتفاقاتهم الزوجية .

علمى طفلك الرضيع الرياضة

طفلك الرضيع من عمر سنة يحتاج إلى ممارسة الرياضة مثله مثل من هم أكبر منه سنأ فالرياضة فى هذه السن تساعد على اكساب الطفل المرونة والرشاقة والتوافق الحركى والتوازن كما أن ممارسة الرياضة تساعد على فتح شهية الطفل وعلى إخراج طاقته وتقترح د. منال السيد أستاذ طب الأطفال بجامعة القاهرة بعض التمرينات التى يمكن أن يزاولها الطفل بمساعدة الأم. وهى من وضع النوم على الظهر توضع يدي الطفل بجانبه وتقوم الأم بضم يد الطفل إلى الأمام فى اتجاه الرأسى- من نفس الوضع تضم الساقين إلى البطن وتفرد ثم تفرد ثم ترفع الساقين مفردتين حتى تصنلا للرأس ثم تتفتح الساقين، وتضم ويحرك مشط القدم للأمام والخلف، من وضع النوم على البطن توضع أمام الطفل كرة ملونة، وتقوم الأم بدفعها

وخفضها بسرعة ليقوم الطفل بالتالى برفع الرأس والجزع ليقوم الطفل. وهو تمرين يقوى عضلات الظهر والرقبة والبطن على الأرض ليزحف الطفل وراء الكرة- تمرين العقلة- من التمرينات المناسبة للطفل وفى البداية تساعد الأم الطفل على التعلق بالعقلة ثم تتركه وحده- تمرين الدحرجة - يساعد على تقوية عضلات الظهر واليدين- ارسمى خطا مستقيما ليسير الطفل فوقه لتحقيق التوازن-بداية من سن سنتين يبدأ الطفل فى ممارسة الحجل والوثب فوق الحاجز ارتفاع ٢٠ سم والجري فوق الحواجز وتحت الحواجز والسير بطريقة الزجراج ونط الحبل فهذه التمرينات تنشط جميع أعضاء الجسم .

«جنبى طفلك الأمراض الوراثية»

إذا كانت الوقاية خير من العلاج فالمؤكد أن الوقاية من الأمراض الوراثية ليست خيرا من العلاج فقط وإنما أيضا أتجنب الإعاقاة المرضية والذهنية والتشوهات حتى بات طفل من الأمراض الوراثية حلما يسعى إلى تحقيقه كل علماء العالم خاصة بعد الاكتشافات العلمية المذهلة.. ما هى تلك الأمراض الوراثية. وهل يمكن تجنبها أو الوقاية منها وماذا فعلنا لتحقيق ذلك ؟..

هذه الأسئلة وغيرها طرحناها أمام د. وجيدة أنور الأستاذ بكلية طب عين شمس فكان توضيحها كالاتى - الأمراض الوراثية هى إعاقاة مرضية تنشأ قبل الولادة ولكن قد تظهر فى صورتها النهائية كتشوهات بدنية أو ذهنية أو بيولوجية فيما بعد وترجع أسبابها إلى عدة عوامل منها العوامل البيئية أو العوامل الخلقية والوراثية خاصة فى حالات زواج الأقارب وتشمل الأمراض الوراثية خطيرة مثل طفل منغولى أو أمراض الدم كحمى البحر الأبيض المتوسط وغيرها. وتعد الأمراض الوراثية من أهم أسباب وفيات

الأطفال فى الآونة الأخيرة خاصة فى ظل ما تشهده العالم من تطور فى طرق علاج الأمراض المعدية وفى مجال تشخيص الأمراض الوراثية وقبل حدوث الحمل يجب على الزوجين التأكد من خلوها من عوامل مرضية خاصة الوراثية التى تصيب الجنين بتشوهات خلقية. ولا بد من متابعة الأم أثناء فترة الحمل وإجراء الفحوص التشخيصية على النحو التالى- خلال الأشهر الأولى يؤخذ عينة من المشيمة وتحليلها بدءاً من الأسبوع التاسع للحمل- الأشهر الثلاثة الثانية. أخذ عينه من السائل الأمينوس للجنين وتحليلها بدءاً من الأسبوع السادس عشر. كما يمكن أخذ عينه من دم الجنين لتحليلها بدءاً من الأسبوع ٨ و بدءاً من الأسبوع التاسع عشر يمكن إجراء مسح بالموجات فوق الصوتية لتشخيص التشوهات الجنينية. أما بعد الولادة. فهناك فحوصات أخرى مثل الفحص الإكلينيكي وهو فحص الطفل إكلينيكيًا بمعرفة طبيب الأطفال بالإضافة للفحوص الكيميائية.

كل حركة لطفلك لها معنى

كيف تستطيع الأم أن تحكم على طفلها بالنمو بشكل جيد؟ كثيراً ما يتردد على ألسنة الأمهات ولأهمية هذا الموضوع يجيب د. أحمد السعيد يونس مستشار طب الأطفال عن الأسئلة التى تثير كثيراً من القلق لدى العديد من الأمهات بشأن نمو أطفالهن.

- فالطفل خلال الشهر الأول من العمر عند وضعه فى السرير على ظهره ينام فى أى وضع مريح له .

- فى الشهر الثانى من العمر عند وضعه على السرير على بطنه يمكنه أن يرفع رأسه ثانياً أو ثابنتين وعند تقديم شخشيخة أمام عينيه يركز عليها

بصره . عند الحديث إليه يقلل من حركته ويتسم للمداعبة .

- الشهر الثالث من العمر يمكنه رفع رأسه مدة طويلة عند نومه على
بطنة

- وعند سن أربعة أشهر من العمر تقريبا يستطيع أن يرفع رأسه إذا
جلس مسنودا إذا عرضت شخصيخة أمام عينيه يمكنه متابعتها - يضحك
بصوت عال . يصدر أصواتا كالمنجاة .

- وعند سن السنة أشهر من العمر تقريبا يمكنه الجلوس مستندا على
يديه يقدم يده ليمسك بلعبة ويخطبها حوله - ينقل اللعبة من يد إى أخرى.
ينطق حروفا مثل الميم والألف.

- عند سن عشرة أشهر من عمره تقريبا : يزحف يستطيع أن يقوم
واقفا من الجلوس . ينطق دادا . بابا . ماما . ويلتفت عند النداء باسمة . يمكنه
التصفيق ويحب الملاعبة . يضع بسكوته فى فمه بنفسه ويمسك زجاجة
الرضاعة بنفسه.

- عند سن سنة من العمر تقريبا . يعتبر وضع الطفل فى المشاية فى
هذه السن أحد أسباب تأخير مشى الطفل لأنه يحرمه من الرغبة فى الحركة
والتطور الطبيعى للجهاز الحركى يمكنه الوقوف وحده فترة قصيرة .
يستطيع السير إذا أمسك بأحد يديه . يمكنه اللعب بالمكعبات ويجب
الشخبطة بقلم وورقة . يستطيع التعبير عن رغباته بأصوات وحروف خاصة
به . يقدم اللعبة إذا طلبت منه . يتعاون مع الأهل فى أثناء اللبس بأن يمد
زراعة ورجله - قدرات الطفل فى نهاية العام الأول يجلس ولو لفترة طويلة -
يقوم جالسا من وضع الرقاد- يزحف على يديه ورجليه- يقوم واقفا من

وضع الوقوف مستندا إلى كرسي أو كنبه يسير بخطى جانبية وهو يمسك بحافة المائدة أو الكنبه وإذا أمسكه الأهل من يد واجدة أو من يديه فهو يستطيع الوقوف وحده بضع دقائق - يرى الأشياء الصغيرة بنظر حاد ويلتقطها بإصبعين صغيرين كالمقاط فلو ترك على الأرض لوجدت في يده بعد فترة قصيرة فتافيت خبز أو قشر لب أو خرزة صغيرة أو دبوس إبرة.. وهكذا. يترك لعبة تسقط من يده إلى الأرض بمزاج ويسير لصوت ارتطامها بالأرض. يستطيع أن يتتبع اللعبة بعد سقوطها حتى لو دخلت تحت قطع الأثاث في الحجرة- يمكنه أن يمسك شخشيخة ويستعملها تقليدا للأفراد الأسرة ويستمتع لصوت الشخشيخة أو الجرس باهتمام وسرور- يشير بإصبعه إلى الأشياء التي تشير إنتباهه- يحب اللعبة التي تجذب بحبل ويراقبها باهتمام على بعد ثلاثة أمتار. يحب أن يخرج للمشارع ويراقب الناس والحيوانات والسيارات باهتمام يتعرف على الوجوه المألوفة من على بعد ستة أمتار يستعمل أى واحده من يديه في إمساك الأشياء وإن كان من الممكن أن يفضل استعمال يد عن الأخرى . يتعرف على اسمه ويستدير إذا نودى عليه. يناغى باستمرار يفهم بعض الكلمات وإن كان لا يتلقاها (اسمه. أسماء أفراد الأسرة. أمبو، دح، كخ، مم ، باى ويشترك فى الألعاب البسيطة مثل التصفيق أو يستطيع المضغ - يمسك الملعقة ولكنه لا يستطيع استعمالها وحده، عندما يلبس أو يخلع الحذاء يخطب بالملعقة الطبق أو الكوب ، يحب أن يكن بالقرب من أفراد الأسرة الكبار ويحب أن يلاعبه فإذا وصل الطفل إلى خمسة عشر شهراً فإنه يستطيع أن يسير ولكن قدماه متباعدين وازعاج مفتوحتين أو مرفوعتين ليتمكن من ضبط توازنه يبدأ سيره وحيدا ولكنه يتوقف إذا اصطدم بقطع الأثاث أو بقع وحده أثناء وقوفه يمكنه الجلوس وذلك بالسقوط على مؤخرته دفعة واحدة، يطلع السلم زحفا- أحيانا

يمكنه الانحناء لالتقاط شيء من على الأرض ثم يقف أو يجلس. يمكنه أن يضع مكعبين فوق بعضهما إذ علمه الأهل ذلك- يمكنه أن يمسك القلم ويشخبط على الورقة- يطبطب على الصورة باهتمام فى الكتاب وينظر إليها يشير إلى الأشياء التى يرغب فيها أمرا باعطائها له- يناغى باستمرار ويصوت عال ونغمات مختلفة وينطقه من ٢- ٦ كلمات بوضوح ولكن يفهم معنى كلمات كثيرة يشير إلى الأفراد والأشياء عند تسميتها أمامه. فين بابا فين كثير الفضول . لا يجلس هادئا تراجد الكبار المعروفين لديه مثل الأهل والإخوة الكبار والذادة بالقرب منه. نتيجة لفضولة وعبثه بما حوله- يتعرض لآخطار الكبريت والمقصات والأمواس والماء المغلى... الخ وفى النهاية ينصح د. أحمد السعيد يونس باهتمام الأم بملاحظة طفلها وتطور قدراته فى السنوات الأولى من العمر حتى تضمن سلامته مدى الحياة والوقاية خير من العلاج .

غيرة الطفل

قد يشعر أحيانا الطفل الثانى بمشاعر الحسد ويخاف من التجاهل والإهمال أكثر من غيره ولكن وضعه فى الأسرة يجعله أقدر فى المستقبل على تحمل القيادة أو الرئاسة الصارمة كما يجعله يؤمن بأنه ليست هناك فى العالم قوة لا يمكن قهرها أو إزاحتها .

- ما هى السمات التى تميز الطفل الأصغر؟

يتميز بأنه صاحب مركز ثابت فى الأسرة. وكل طفل آخر يمكن أن يتغير مركزه أو ترتيبه بين الإخوة إلا الطفل الأصغر. وهو الطفل المدلل من قبل الجميع ولا يخش أن يفقد هذا التدليل كما حدث مع أخيه الأول- ولكنه

كثيرا ما يعانى من مشاعر قوية بالنقص أو الدونية فهو دائما يوجد فى بيئة تضم كبارا أكثر قوة وأوسع تجربة لذلك فالطفل الأصغر له مشكلاته العديدة وهو يأتى بعد الطفل الأول فى نسبة الأطفال «المشككين»

– ماذا عن الطفل الوحيد؟

هو مشكلة فى حد ذاته- فمنافسه هنا ليس الأخ أو الأخت ولكن منافسته تتجه إلى الوالد فهو كطفل وحيد يكون هدفه التذليل وهى تخاف فقدته فتحيطه برعاية زائدة وسياج من الحماية ونجده تعود أنه فى بؤرة اهتمام الجميع. ومكمن الخطورة بالنسبة لهذا الطفل أنه ينمو فى بيئة محددة ويمكن تفاعله مع أفراد كبار فقط لذلك فهو محروم من التفاعل الاجتماعى مع أطفال من سنه. خاصة قبل سن المدرسة- والجدير بالذكر هنا- أن الشبيه لموقف الطفل الوحيد، مع الفروق العديدة- موقف الطفل الذكر مع مجموعة الإخوة الإناث أو موقف الطفلة الأنثى وسط مجموعة من الإخوة الذكور.

– هل الفترة الزمنية بين طفل وآخر تؤثر فى معنى «الترتيب الولادى

وتأثيره»؟

– لايد أن نعلم أن الفترة الزمنية التى تفصل بين الطفل ومن يكبره أو من يصغره لها علاقة بمعنى الترتيب ومغزاه لأنها إذا طالت هذه الفترة فالدالة النفسية لكل ترتيب أو «مركز» تتغير وعادة ما يقدر الباحثون الفترة الزمنية بين طفل وآخر التى يمكن أن تغير الترتيب الولادى بست سنوات وتمثل مرحلة سيكولوجية كاملة من مراحل النمو. فقد يصبح الطفل الأوسط مثلا طفلا أكبر إذا كان يفصله عن أخيه الأكبر عدد كبير من السنين بينما

يصبح الأكبر وحيداً في هذه الحالة وقد يصبح الأصغر من هذا المنظور-
وحيداً إذا كان إخوته يكبرون بفترة زمنية طويلة وهذا يعنى أن أطفالنا داخل
الأسرة يشغلون مراكز سيكولوجية وليس مراكز متتالية عددية فقط. مما
يتطلب منا. توفير المناخ النفسى الذى يودى إلى السواء والصحة النفسية
بالنسبة لأولادنا .

ترتيب الطفل فى الأسرة

هل يؤثر فى شخصيته

على الرغم من تعرض الأسرة فى الأونه الأخيرة لبعض التطورات
والتحولات التى غيرت من حجمها ووظيفته. فلم تعد فى كثير من المجتمعات
تلك «الأسره الممتده» التى تشمل الأعمام والعمات والخالات ويجانب
الوالدين. هذا إلى ظهور مؤسسات أخرى تربية ومساعدة للأسرة إلا أنه
مازال للأسرة مكانها المتميز والمؤثر بالنسبة لتكوين شخصية الطفل. فلقد
تبين أن تفاعل الطفل مع الآخرين فى حياته الإجتماعية المستقبلية هو نتاج
تفاعله مع والديه وإخوته داخل أسرته فى مراحل عمره المختلفة والذى يؤكد
أنه يتأثر كذلك بترتيبه بين إخوته داخل الأسرة وبالتالي أصبح متغير
«الترتيب الولادى من المتغيرات الأسرية التى يعالجها الباحثون الآن كأحد
العوامل التى تؤثر فى شخصية الطفل ويقول. د. علاء الدين كفافى رئيس
قسم الإرشاد النفسى بالسؤال .

- كيف يؤثر الترتيب الولادى فى شخصية الطفل؟

ترتيب الطفل فى الأسرة يجعل لكل ابن بيئة سيكولوجية مختلفة عن
بيئة الآخر وهذا من التباين فى البيئات يأتى من اختلاف التفاعل بين

والوالدين - خاصة الأم- وكل ابن من أبنائها- حيث يختلف حسب موقعه بالنسبة لها. فتفاعلها مع الطفل الأول ليس كتفاعلها مع الطفل الأوسط كذلك مع الطفل الأخير ويتمتع الطفل الذكر وسط مجموعة من الأخوات الإناث والبنت وسط مجموعة من الإخوة الذكور بفكافة خاصة متميزة . كما يجب ألا ننسى أن أوضاع الأسرة تختلف بالنسبة لكل طفل في المراحل الحاسمة من نموه . من ناحية أعمار الوالدين وإمكاناتهما الإقتصادية والمكانة الإجتماعية.

- هل شخصية الطفل تختلف عن إخوته؟

هو يأخذ قدرا كبيرا من الإهتمام والتدليل ويظل متوجأ على عرش الأسرة فيالفترة التي يكون فيها وحيد والديه - ثم يتعرض للإبعاد عن هذا العرش عند ولادة الطفل الثاني فيحاول أن يستعيد انتباه ورعاية والديه بشتى الأساليب التي قد تكون إما عدوانية أو استعطافية لأنه هنا يحارب من أجل استعادة الحب والإهتمام من والديه وبالذات الأم، هذا إلى جانب أن الطفل الأكبر خاصة لو كانت أنثى يلعب دورا كبيرا بدور والديه كأن يساعد في تربية إخوته . ويمثل الطفل الأول نسبة من «الأطفال المشكلين» يليه في الترتيب الطفل الأصغر. ويرى علماء النفس أن الابن الأكبر غالبا ما يفضل الوالد وهو دائما يحن إلى الماضي ويشيد بأحداثه ويشعر بمسحه من التشاؤم إزاء المستقبل وهو بقدر قيمة السلطة والقوة أكثر من بقية إخوته.

والطفل الثاني:-

غالبا ما يكون أكثر نجاحا في الحياة العملية من أخية الأكبر فالطفل الثاني هو أقرب إلى معانى التعاون من الابن الأكبر إذ يشاركه آخر- منذ

البداية فى اهتمام والديه وهو فى مركز ممتاز إذا لم يشن عليه أخوه الأكبر حرباً محاولاً دفعه إلى الوراء . لذلك هو دائماً كأنه فى سباق أو مباراة وقد تتولد لديه الرغبة أحياناً فى تخطى الأخ الأكبر ومن أطرف ما قاله «الفريد أدلر» العالم النفس أن الطفل الأكبر غالباً ما يحلم بالسقوط إذ أنه فى القمة ولكنه يخشى أن يفقد مركزه أما الطفل الثانى فيحلم دائماً أنه يجرى وراء قطار وكأنه فى سباق الدراجات لذلك فإن تحليل أحلام الطفل كافية للتخمين بمركزه وترتيبه فى الأسرة.

علمى طفلك أن يصبح اجتماعياً

يميل الإنسان بطبيعته إلى تكوين الصداقات الاجتماعية الجديدة، وهذا ما ركزت عليه دراسة لفريق من اخصائى علم النفس بجامعة شيكاغو الأمريكية خاصة بالنسبة للأطفال فى مراحل العمر المختلفة - فمن المعروف أن كل إنسان يحتاج إلى أصدقاء وعلى الوالدين تشجيع الطفل منذ المراحل الأولى من العمر على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مع الأطفال الآخرين ويجب مراعاة اختيار الأصدقاء خاصة بالنسبة للأطفال لأن للأصدقاء أثر فعال على تكوين شخصية الطفل منذ ولادته إلى تكوين صلات مع المحيطين به وخاصة أمه، وتؤكد الدراسات والأبحاث العلمية أن الطفل يولد ولديه الاستعداد النفسى لمواجهة المحيطين به، خاصة والديه ويلاحظ الطفل منذ ولادته أمه وهى تتكلم ويسمع صوتها ويتفاعل معها وقد يتجاوب معها فى بعض الأحيان بابتسامه أو إيماء صغيرة وعند مواجهة أشخاص آخرين، فإن يقوم بالنظر لأول وهلة فى وجوههم. وفى الشهر السادس من عمر الطف فإنه يبدأ فى الابتسامه الخفيفة للتعبير عن تفاعله مع المحيطين به وفى هذه المرحلة من العمر يحاول تحريك ساقيه وذراعيه، تعبيراً عن

مشاعره وتفاعله . وفى هذه المرحلة من العمر يحاول الأمسك ببعض اللعب الصغيرة لجذب انتباه المحيطين به وخاصة أمه. وعندما يصل الطفل الشهر الثامن فإنه يبدأ فى التأقلم مع الحياة الاجتماعية ويعبر عن تفاعله هذا بالابتسامه خاصة إلى الأم ويشعر الطفل بالأمان والراحة النفسية عندما يشعر هناك أشخاصاً محيطين به وأن هناك من يقوم بتشجيعه على الاختلاط والتفاعل مع الآخرين. وهناك بعض الأطفال يشعرون بالخجل وعدم المواجهة والتفاعل مع الآخرين بسهولة وفى هذه الحالة يجب محاولة التقليل من حالة الخجل والعزلة عند هؤلاء الأطفال ومحاولة اختيار بعض الأصدقاء حتى تزول حالة الخجل والعزلة عند الأطفال فى المراحل الأولى من الطفل.

وعندما ينمو الطفل ويصل إلى مرحلة متقدمة من العمر فإن اعتماده على الآخرين يقل تدريجياً ويستطيع أن يختار الأصدقاء المحيطين به وتكون لديه القدرة على المشى واللعب مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية جديدة ويكون هذا فى بداية بلوغ الطفل الثالثة من العمر وفى هذه المرحلة من العمر يبدأ الطفل فى الكلام والنطق ببعض الكلمات البسيطة والإشارة إلى الأشياء التى يريدتها والتأقلم مع الآخرين.

صلى انقيادى

الطفل الأول فى الأسرة يميل بشكل كبير إلى أن يكون أنقيادياً بطبعه. وذلك نظراً لكثرة اهتمام الأسرة بتربيته واعطائه التعليمات فهو أول تجربة ويريدان أن يربيا على كل الأسس الصحيحة وبالتالي تكثرت التعليمات ويكون مراقباً طول الوقت ولديه الحب من الأبوين والعائلة دون بذل مجهود. ولذا علينا أن نحاول ألا نربى أولادنا بهذه الطريقة - كما يقول د. عادل المدنى أستاذ ورئيس قسم الطب النفسى أن نتبع معهم من الآن ما يلى :-

- أن نطلب منهم في النادي مثلاً أن يذهبوا لشراء احتياجاتهم بأنفسهم دون تدخل منها ودون ابداء الرأي منا .

- أن يخرج معها في نزهة ما نحاول أن نساعده أن يصل إلى قرار أين يذهب فمثلاً لدينا من الوقت ٦ ساعات ولدينا من المال مبلغ معين فكيف يمكن أن تحقق في هذا الوقت المحدد ما جعلنا ننتزه بهذا المبلغ، وعندما تظهر إجابات لاتكون متناسبة مع الوقت والمال نحاول أن نصصح وجهة نظره دون أن نستخدم الكلمات السلبية مثل هذا خطأ أو غير مضبوط فمثلاً قد يطلب أن ينتزه بالسفر في الإسكندرية علماً بأن الوقت ٦ ساعات أو المبلغ المرصود للرحلة قليل ، فنوضح له طول المسافة التي قد تستغرق الوقت أو أن مصاريف الانتقال وحدها قد تستنفد معظم الميزانية المحددة.

- علينا أن نساعده على اقتحام الآخرين - وذلك عن طريق إرساله مثلاً لمدربه للاتفاق على المواعيد للتدريب أو لطلب شيء من المقربين.

- نتحدث معه عن أسباب مبادرة الآخرين لأن أخلاقه جيدة أسلوب حديث شيق .

- كما يمكننا توجيهه إلى كيفية اكتشاف أصدقائه ولا نكتشفهم له وبعد أن يكتشفهم علينا أن نعلمه كيف يتعامل مع الزميل السيء أو الجيد فيجب ألا نعلم أولادنا كيف يتعاملون مع الزملاء الجيدين فقط فمثلاً الزميل الاستغفالي يجب أن يعرف كيف يتعامل معه فلا ينسأب في الموافقة على ما يطلب منه وأخيراً يجب أن نعلمه أن يقول لا وتقرب له مثلاً أنه سوف يقول لا في وقت ما فالأم والأب قالا له لا في وقت معين وتذكره ببعض المواقف لو أمكن ونوضح أنه عليه الآن أن يقول لا في الوقت المناسب.

ساعدى طفلك على رفض أول سيجارة تقدم له

تقدم المثال والنموذج . فقد أظهرت الاحصائيات أن الأطفال الذين ينشأون فى بيوت يدخن فيها الوالدان أو إحداهما تتزايد بينهم فرص الإقدام على التدخين بنسبة تصل إلى ثلاث أضعاف الأطفال الذين لا يشاهدون والديهم يدخنون.. وعلى الوالدين أن يشرحا لأبنائهما أن التدخين يسبب أمراضاً خطيرة أهمها السرطان الرئوى. وإن كان المتخصصون يرون أن هذا الشرح لن يؤثر على الأبناء فى هذه السن بقدر تأثير بعض الحقائق التى تهمهم فى هذه السن. مثلاً توضيح أن رائحة فمهم سوف تكون كريهة وكذلك رائحة ملابسهم وأن أظافرهم وأسنانهم سوف يتغير لونها. كما يمكن للوالدين أن يوضحا لابنهما أن التكاليف الباهظة للسجائر التى تستهلك كل مصروفه. كان يمكن أن يستغلها فى شراء كاسيت أو سى. دى وأشياء أخرى كثيرة ويجب أن نشجع الأبناء على ممارسة الرياضة وأن يتعلم الطفل مواجهة هذه المواقف ويتدرب وحتى لا يفاجأ بمن تقدم له سيجارة ويقف أمامه ليعرف ماذا يقول ليبرر رفضه فالمهم أن يظهر أنه واثق من نفسه.

ابنتك سليلك اللسان

الطفل فى السنة الثانية من عمره يتعلم أشياء كثيرة جداً عن طريق التقليد فهو مثلاً حين يدخل عيادة الطبيب يمسك بسماعته ويحاول تقليده وقد يعجب إذا لم يسمع شيئاً والطفلة الصغيرة. تلاحظ أمها وهى ترتب السرير فتحاول مساعدتها فى ترتيبه وأول معلم للكلام فى حياة الطفل هم أبويه فهم أن تكلموا الانجليزية تكلمها وإن تكلموا الصينية نطق بها وإن لفظوا لفظاً بذيئاً رده ، دون أن نفهم معناه وهذه هى أولى مراحل الطفل طويل اللسان

ويتوقف متطور الحالة على معالجة الموضوع فى أولى مراحلها فهناك أهل يضحكون حباً ويسعدون عندما ينطق الطفل بإحدى هذه الكلمات وهذا يشجعه كثيراً على ترديدها وعلى ترديد غيرها .

استخدام الطفل لللفظ للإشارة والإهتمام :

وهناك من الأهل من يعنف الطفل بشدة عند ترديده للفظ بذى بل قد يصريه ضرباً مرجعاً قاسياً مع أن الأهل أو الشغالة هم هذا اللفظ ولكن الطفل يعاند بالرغم مما يقاسيه من الضرب وهذه الطريقة غالباً ما تفشل فى علاجه، وهناك من الأهل من يتحاشى التلفظ بمثل هذه الألفاظ أمام الأطفال وإذا ردد الطفل أحدها فى يوم من الأيام تجاهلوه فى هدوء وتعقل قائلين. هل سمعنا نردد هذه الكلمات؟ طبعاً لا فهى لا تليق بولد مهذب مثلك هذه الكلمات. وإن لم يفد هذا، ننتقل بحرمانه مما يجب كالفسحة والشيكولاته مثلاً وإذا لم يفد حرمانه مما يجب ولم يفد اللين بعد كل هذا فلا مانع أبداً فى آخر الأمر من علقه ساخنة مع البحث عن المصدر الذى أتى منه الطفل البرئ بهذه الكلمات كالشغالة أو ابن الجيران ويستطيع الأهل بذلك حماية الطفل من سوء اللفظ والبزاة حتى يصل إلى مرحلة جديدة وهى مرحلة المدرسة. وفيها يجتمع عنصران مصاحب الاستقلال، ودخول المدرسة والمجتمع الذى يجمع كل المستويات الخلقية حيث يكتسب الطفل عادات لم يكن يعرفها من قبل كأن يشتم أو يجلس على المائدة بدون غسيل يديه فهو يفعل أشياء لم يكن يفعلها من قبل فهو يعلن حقه فى تكوين شخصيته المستقلة البعيدة عن تلك الشخصية التى كونتها رعاية والديه ونصائحهما فيثور على ما اكتسبه من والديه ومنه أدب اللفظ، يثور لمجرد الثورة ليؤكد استقلاله عن والديه ومتى تأكد من ذلك فإنه سوف يعود إلى طبيعته القديمة

التي تكونت بتوجيهات الأهل والتي حفظها ووعاها تماما في عقله الباطن.

الطفل المؤدب :

إن الطفل المؤدب هو الطفل الذي يجنبه والديه سماع الألفاظ غير المستحبة فلكى تجنب أطفالنا التلفظ البذيء علينا أن نعطيهم المثل الصالح والقذوة الحسنة أولا ثم تعالج أم الخارج منهم بالحزم الشديد وأن نعطيهم الحنان الكافئ حتى لا يلجأ إلى الألفاظ البذيئة كوسيلة لجذب الاهتمام وألا نشجعه ولا نضحك عندما يتلفظ بها .

ساعدى ابنك على التفوق

مهمة صعبة للام خلال سنوات الطفل الأولى إذ يجب أن يكون لديها الصبر الكافئ لكى تتناقش مع طفلها . وتجيب على كل تساؤلاته . وتعرفه بأسماء الأشجار والورود المختلفة وتعلمه كيف يميز بينها وبين رائحة العطور . كذلك من المهم أن يستمع الطفل للموسيقى وأن تغنى له الأم أثناء النوم حتى تنمى لديه حاسة السمع ولمساعدة ابنك التلميذ على فهم دروسه والتكيف مع الوضع الجديد والتواؤم مع زملائه يقدم الدكتور/ إبراهيم مطاوع عميد كلية التربية (سابقا) مجموعة من النصائح والإرشادات تساعد كل أم على التعرف على الجوانب التى يمكن بها تنمية نشاط طفلها وقدرته على استيعاب دروسه خلال سنوات عمره الأولى ومنها :

- محاولة مساعدة الطفل على التغلب على أى إحساس بالخوف من المدرسة أو الاختلاط مع أطفال آخرين بالتحدث معه عن الدراسة وعن مزاياها بلغة سهلة يستطيع فهمها .

- إعداد الطفل قبل المدرسة لتحمل الأعباء الجديدة التى سوف

يواجهها بمفرده، والتعود على النوم والاستيقاظ مبكراً، وأيضاً تعوده على قضاء ساعات طويلة دون أن يرى أمه إلى جواره، فيتقبل البقاء في المدرسة بدونها.

معالجة الإحساس بالغيرة التي يعاني منها بعض الأطفال ، ففي حالات قليلة قد يعاني الطفل من الغيرة في الحالات التي تبقى فيها شقيقه الأصغر في البيت إلى جوار الوالدين بينما يضطر هو للذهاب إلى المدرسة.

- عدم الإكثار من إعطاء النصائح للطفل خاصة قبل النزول المباشر إلى المدرسة حتى لا يهاب الطفل الذهاب إلى المدرسة.

- يراعى عدم حرمان الطفل في المصروف من شراء حلوى رديئة أو المبالغة في الإغداق عليه لتشجيعه على الذهاب إلى المدرسة بل إعطاء الطفل مبلغاً معقولاً.

ممارسة الهوايات : وينبه د/ إبراهيم مطاوع الآباء والأمهات إلى ضرورة تشجيع الأبناء على ممارسة هواية فنية أو رياضية لضمان أقبالهم على استذكار دروسهم بروح معنوية عالية وقدرة جديدة على فهمها واستيعاب ما تحويه في معلومات طوال العام الدراسي. لأن ممارسة مثل هذه الهوايات تساعد في كثير من الأحيان على النجاح والتفوق في نهاية العام الدراسي. ويرى أن ممارسة الهواية تعد بمثابة فترة استرخاء نفس واسترسال ذهني مما يجنب الطالب الوقوع في المتاعب النفسية أو الانهيار أمام العقبات الدراسية أو الاجتماعية . وبإمكان الأم التعرف على الجانب الذي يمكن تنميته في أنشطة طفلها ليصبح هوايته المفضلة وذلك عن طريق مراقبته خلال سنوات عمره الأولى وسوف نجد أن هناك لونا معيناً مثل

التلوين أو الحركات الإيقاعية أو الألعاب الرياضية أو الاتهامك في فك وتركيب اللعب يسود نشاطه وأنه يعاود ممارسة هوايته وزيادة حبه وشغفه بها. والإشادة بأي إنجاز يحققه في مجالها.

ويؤكد استاذ التربية أن استمرار ممارسة الطفل لهوايته لضمان إقباله على ممارسة دروسه يرجع في المقام الأول لتشجيع أسرته وأشادتها بمهاراته بينما قد يتسبب تجاهل الأهل أو عدم أكثراتهم بالمواهب في اخماد قدراته الابداعية ونفوره من الهواية. وينبه المتخصصون إلى أهمية توطيد علاقة الابن بهواية معينة قبل سن المراهقة التي يتعذر فيها الإحساس بالهدوء النفسى والاستقرار.

إيذاء الطفل البدنى والنفسى مسئولية من ؟

حرمت معظم الدول فى قوانينها عماله صغارة الأطفال كما حددت منظمة العمل الدولية سن ١٦ سنة حد أدنى لالتحاق الصغار بأي عمل من الأعمال وبالرغم من ذلك فإنه يوجد عشرات الملايين من الأطفال تحت سن ١٥ سنة. قدر عددهم بما يتجاوز الخمسين مليوناً فى عام ١٩٧٩ يعملون فى مناطق مختلفة من العالم خاصة الدول الفقيرة والنامية تحت ظروف اجتماعية وصحية واقتصادية. لا توفر لهم الحدود الدنيا من الرعاية والحماية وبالرغم من ذلك فإن أجورهم كثيراً ما تعتبر عصب الحياة لأسرهم الفقيرة الدخل الكثيرة العدد. وبالرغم من اهتمام العديد من المنظمات الحكومية وغير الحكومية بحقوق الطفل فإن إهمال وسوء استغلال الاطفال مازال يمثل مشكلة اجتماعية كبرى تقول د. حنان إسماعيل اخصائية الأمراض الجلدية والتناسلية إنها مشكلة لا تعانى منها فقط الدول الفقيرة والنامية ولكن تعانى

منها أيضا الدول المتقدمة خاصة فى المناطق الريفية والأحياء الشعبية وقد جاء فى أحد التقديرات الحديثة أن عدد الأطفال الذين يعانون الإهمال وسوء الاستغلال يناهز المليونين سنوياً بأمريكا وحدها وتتمثل صور الإهمال وسوء استغلال الطفولة وتناولتها د. حنان فى عدة نقاط منها:

العوامل الاقتصادية والاجتماعية :

رغم أن سوء استغلال وإهمال الأطفال يحدث فى جميع الأوساط الاقتصادية والاجتماعية والثقافية فإنه غالباً ما يقترن بعوامل الفقر والبطالة والامية. وهذه العوامل مجتمعة هى ما تدفع بصغار السن مبكراً إلى سوق العمل حيث يشكلون أرخص أنواع العمالة وأقلها مطالبة بالحقوق. وهو ما يسبب تفاقمها فى مشاكل الامية والتسرب من التعليم الإلزامى وكذلك المشاكل الصحية واصابات وإعاقات .

علاقة المشكلة بعمر الطفل : تعتبر المرحلة السنوية للطفل هى أحد الأسباب الرئيسية لنوع الإصابة فى مشكلات الإهمال وسوء الإستغلال للطفولة وفى مرحلة الرضاعة والحبو وفى مرحلة الطفل ما قبل المدرسة كثيراً ما يصاب الأطفال بالكسور أو الحروق، أو الكدمات أما الأطفال أكبر سناً فيكونون أكثر عرضة لاستغلالهم من قبل أبائهم فى أعمال داخل المنزل قد تكون غير مناسبة لأعمارهم مثل تنظيف المنزل واعداد الطعام ورعاية أخواتهم الصغار أو العمل خارج المنزل كمصدر أساسى أو إضافى لدخل الأسرة حيث يحرمون من التعليم والطعام أما عن الامتهان الجنسى للطفل فيحدث أكثر ما يحدث للأطفال الذكور فى مرحلة الدراسة الإعدادية أو للإناث من المراهقات فى مرحلتى الدراسة الإعدادية والثانوية.

الطفل المعاق :

وتؤكد أن الطفل المعاق ذهنيا أو بدنيا يعتبر أكثر عرضة لإصابات الإهمال وسوء الاستغلال بكل أنواعها حيث يكون أقل وعياً بحقوقه وأقل قدرة على الدفاع عن نفسه وعن التعبير عن آلامه ورغباته وحيث يشكل أرخص أنواع العمالة وأكثرها قابلية للتعرض للإذلال والامتهان وتشير التقارير والأبحاث العلمية إلى أن معظم الآباء والأمهات الذين يسيئون معاملة أبنائهم كانوا قبلاً أطفالاً ممتهين أو من قبل آبائهم أو من يقومون برعايتهم في طفولتهم في حالة غياب آبائهم أو من قبل من يقومون برعايتهم كما تؤكد أن عوامل التفكك الأسري والتصدع والصراع العائلي سبب رئيسي لسوء استغلال الأطفال كما أن عدم تواصل العلاقة بين الآباء والأبناء وغياب روح الثقة والمودة بين الطرفين قد يلجئ الآباء إلى استغلال الأطفال كما أن عدم تواصل العلاقة بين الآباء والأبناء وغياب روح الثقة والمودة بين الطرفين قد يلجئ الآباء إلى استخدام العقاب البدني المبرح كأسلوب لتأديب وتهذيب الأبناء . كما يلاحظ أن الطفل الذي سبق تعرضه لامتهان جنسي يكون عرضة لامتهانه بهذه الصورة بصفة متكررة حيث يستغل إحساسه بالذنب والدونية وعدم الإفصاح عن المشكلة لوالديه .

الإيذاء البدني : يمكن لطبيب أمراض الأطفال المدرب أن يحدد بسهولة نوع عدد الإصابة التي تعرض لها الطفل بدنيا بمجرد مشاهدتها بالعين المجردة ما بين الكدمات والعضات والحروق إلى إصابات الرأس التي قد تسبب نزيفاً بالمخ يؤدي إلى الوفاة أو الصرع أو حدوث عاهة مستديمة ويشكل الإهمال أكثر من ٥٠٪ من حالات الإيذاء وسوء الاستغلال وهو ما يعنى عدم قدرة الأسرة على توفير الحد الأدنى من الرعاية الصحية والعلمية

وعدم توفير الحياة المناسبة لنمو الطفل وتنشئته تنشئة سليمة من حيث السكن والملبس والماكل ووراء ذلك كله الفقر والجهل كما تؤكد د. حنان. أن الإهمال النفسى والحرمان العاطفى من أخطر أنواع الإهمال التى يتعرض لها الطفل وأكثرها تأثيرا فى نموه العقلى وتكون شخصيته الاجتماعية على المدى القريب والبعيد والمقترحات المطلوبة للوقاية من سوء استغلال وإهمال الأطفال فى مصر.

دور الدولة والمجتمع : تنظيم دورات تدريبية وبرامج متخصصة للمقبلين على الزواج لإعدادهم لاستقبال الطفل وارشادهم باحتياجاته الصحية والنفسية ورعايته وحمايته فى مراحل نموه المختلفة. والعمل على حل المشكلات الاقتصادية للأسرة الفقيرة مثل توفير العمل لعائل الأسرة أو توفير إعانة للبطالة أو نزع الأطفال من حضانة أسرهم وإيداعهم فى دور حضانة بديلة فى حالة ثبوت سوء استغلالهم تغليب العقوبات على من يمارسون الإيذاء البدنى المبرح على الأطفال إذا ما أدى ذلك إلى حدوث إصابة إعاقة أو عاهة كذلك حالات عمالة الأطفال ودفعهم للتسول والنشرد والتسرب من التعليم الالزامى. أيضا تأكيد دور وسائل الإعلام المختلفة فى تغيير المفاهيم التقليدية حول ملكية الأسرة للطفل والعمل على الاهتمام بحقوقه وأدميته واستقلالية شخصيته.

دور أنظمة الرعاية الصحية :

توصيل جميع وسائل الرعاية الصحية إلى المناطق الفقيرة والشعبية والريفية الأكثر حرمانا من الرعاية والخدمات واعداد صغار الأطباء على إكتشاف الإصابة الناجمة عن سوء استغلال أو إهمال الأطفال والابلاغ إلى السلطة المعنية فى حالة الإصابات الجسيمة أو المتكررة.

شكوي بعض الأبناء من سوء معاملة الآباء والأمهات

يقول الدكتور/ ناجي جميل اخصائي الطب النفسي - يجب أن يعرف الآباء أن التربية مسئولية ولكنها هي مسئولية من حيث المشاركة والإحتكاك والمراقبة والتوجيه لا التعنيف. فالتربية الحقيقية تكمن في قدرة الأب علي جعل الأبناء الأساس في إتخاذ القرارات بحيث يكون لديهم نور إيجابي في الأسرة وتنمو لديهم منذ الصغر روح الإلتزام لها والمشاركة في كل الأمور التي تتعلق بها من أزمات وأفراح وغيرها فلا مانع مثلا من أخذ آراء الأبناء في قرارات الأسرة لأن ذلك يشعروهم بأهميتهم ويساعدهم علي صقل خبرتهم وتجاربهم في الحياة ويعمق لديهم الحب والتعاون وشكل العلاقة يرجع إلي الأب لأن لديه الوعي الكامل بأمور الأسرة والحياة ويتمتع بنضوج فكري ونفسي أكثر من الأبناء ولكن من الممكن أن تكون قسوة الآباء في بعض الأحيان بسبب ضغوط نفسية عنيفة بسبب الظروف الإقتصادية والاجتماعية التي تمر بها الأسرة وهذا يؤثرعلي نفسية الأب فينعكس علي تعامله مع الأبناء كما يقلل ذلك من قدرته علي التحمل والصبر . فيفقد القدرة علي التحكم في انفعالاته التي يترجمها الأبناء بسبب صغر السن وقصور النظر علي أنها قسوة من الآباء ومن ناحية أخرى فيجب أن يتفهم الأبناء بعد خروجهم من مرحلة المراهقة إلي مرحلة النضوج أن آباءهم ليسوا مثاليين لأنهم بشر ولهم قدرة علي التحمل وأسلوب محدود في التعامل والتفكير. فلا يوجد بشر كامل ولذا علي كل ابن أن يتقبل أباه الذي لم يختره بعدم مثاليته الكاملة ويجد وسيلة لقبولة واحترامه.

وتقول د. هالة منصور- استاذ علم النفس والإجتماع. هناك مشكلة كبيرة يواجهها قطاع عريض جدا في المجتمع وهي فقدان القدرة علي

التعامل مع الأبناء وخصوصا في سن المراهقة . فيجب أن يتعامل الأب والأم مع أبنائهما كأصدقاء ويتقربان منهم ويناقشانهم في أمورهم بهدوء وسعة صدر ولكن ما يحدث هو الخوف الزائد علي الأبناء نتيجة الحب الفطري الشديد لهم وعدم وجود وعي كاف بكيفية التعامل السليم معهم وهذه المشكلة ليست مشكلة الآباء وحدهم بل هي مشكلة مجتمع بأكمله وعلي إخصائي علم النفس ووسائل الاعلام عقد ندوات وبرامج هدفها تعليم الآباء كيفية التعامل مع الأبناء والتخاور معهم والتقرب إليهم لكي لا يضطر الابن إلي اللجوء إلي شخص آخر بسمعة من الممكن أن يكون هذا الفرد غير جدير بالثقة التي يعطيها له الآباء. كما أنه في النهاية فالعبء كله ينصب علي الآباء فأبي تصرف من الأبناء يكون رد فعل طبيعيا لسوء المعاملة أو لعدم تفهم طبيعية المرحلة السنية التي يمر بها الابن وعلي الأسرة أن تتكاتف مع أبنائها وتسمعه وتفهمهم وتشاركهم في الرأي.

الطفل والإعاقة الانفعالية

بيدي الطفل في بعض الأحيان بعض الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها من قبل الآباء، وكثيرا ما تكون هذه الأنماط مزعجة لدرجة تدعو الباء للبحث عن الطرق والأساليب في مواجهتها وحلها وكذلك للوقاية منها لكي ينمو الطفل نمواً نفسياً واجتماعياً سوياً . تمثل الإعاقة الإنفعالية شكلا من السلوك الانفعالي غير العادي والذي يستدعي وبشكل ملح للتربية الخاصة . فالنمو الانفعالي العادي يمر في مرحلة الطفولة الأولى، تتمركز الانفعالات حول الآخرين. وترتبط بهم، وهذا يدل علي أن الانفعال حالة من التغير المفاجيء يشكل الفرد كله ومن ثم تتمركز حول موضوع معين سواء كان سلبيا أم إيجابيا ، وبالتالي لا يمكن لنا تجاهل أهمية المواقف الانفعالية

العاطفية في حياة الطفل لأنها ستعطي حياته طابعاً ومعنى خاصاً ، مع الإشارة إلي أن هذه الانفعالات قد يصيبها نوع من الاضطراب فتصبح عبئاً ثقيلاً علي كل من الطفل الذي يظهر استجابة انفعالية غير متوقع منه وبطريقة مزمنة بحيث يتطلب ذلك تعليمه اشكال السلوك الاجتماعي المناسب. ويستطيع الآباء معرفة فيما إذا كان ابنهم يعاني من حالة انفعالية أم لا من خلال مظاهر عدة تصدر عن سلوك الطفل .

بسيطة وشديدة :-

ويمكننا أن نحدد نوعين من الاضطرابات الانفعالية

النوع الأول: بسيط ومتوسط يمكن علاجه بقليل من التعاون بين الوالدين مع المتخصصين، أما النوع الثاني: فهو شديد قد يستمر مع الطفل حتي سن الشباب والرشد- ومن أهم مظاهر الاضطرابات الانفعالية البسيطة والمتوسطة العناد المستمر- عدم الطاعة- إيذاء الآخرين - سرعة الغضب- الغيرة المبالغ فيها. وهذه المظاهر البسيطة والمتوسطة تتميز بها الطبقات الفقيرة والمتوسطة وتزداد نسبتها لدي الذكور مقارنة مع الإناث وذلك بسبب الأوضاع الاجتماعية السائدة. ومن أهم. الاضطرابات الشديدة فصام الطفولة ومن مظاهرها الانسحاب التام أو إثارة الذات باستمرار- القيام بحركات جسيمة مستمرة، وهذه الحالة قريبة جداً من الإعاقة الحركية.

عوامل الإعاقة: كما تعتبر العوامل البيولوجية من أهم العوامل المؤدية إلي الاضطرابات الانفعالية الشديدة ، ومن أسبابها العوامل الجينية. عوامل مرتبطة بما قبل الولادة سواء التغذية ، الأمراض التي تصاب بها الأم أثناء

الحمل وبالمقابل لا يمكن لنا تجاهل أثر العوامل البيئية المرتبطة بالأسرة والدرسة بشكل عام ويبرز دور العوامل البيئية في الاضطرابات الانفعالية البسيطة والمتوسطة ، وطبيعة العلاقة ضمن إطار الأسرة من أهم تلك العوامل كطبيعة العلاقة القائمة بين الأم والطفل وبين الأب والطفل وكذلك نمط التربية الأسرية المتبع- الدلال الزائد أو الإهمال المفرط - وذلك يدفعنا إلى السؤال الآتي: هل يتميز الطفل المضطرب انفعاليا بأنماط سلوكية خاصة به؟

سلوك المضطرب:-

هناك ما يميز سلوك الطفل المضطرب انفعاليا وخاصة إذا ما أدركنا أن الإضطراب الانفعالي يؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة علي خصائص الشخصية- وما يمكن التركيز عليه هنا . الخصائص الإجتماعية للطفل المضطرب إنفعاليا . ومن أهم المظاهر المميزة للاضطراب الانفعالي ويعبر هذا السلوك عن فشل الطفل في التكيف مع المحيطين ومن مظاهره الإنطواء علي الذات ، الخجل ، الحركة الزائدة ، الشكوي المرضية المستمرة.

السلوك العدواني:-

يمكن لنا اعتبار السلوك العدواني أهم سمة تميز الطفل المضطرب انفعالية ومن مظاهر العدوان اللفظي العدوان المادي، إيذاء الذات مع الإشارة إلى أن السلوك العدواني سلوك متعلم ويحدث نتيجة لإحباط الطفل سواء في المنزل أو المدرسة .

السلوك الصّحّي-

وهو سلوك غير ناضج إنفعاليا وكثيراً ما لا يتزامن مثل هذا السلوك لدي الطفل المضطرب انفعاليا مع عمره الزمني ومن مظاهره مبالغة الطفل في التعبير الانفعالي، أو إظهاره تعبيراً إنفعالياً مغايرة لطبيعة الموقف الانفعالي.

رعاية خاصة:- تعتبر فئة المضطربين انفعاليا من الفئات الخاصة الشائعة والتي تحتاج بشكل دائم إلى الرعاية التربوية. ومن الأساليب التربوية ولذويهم والمتهمين بهم.

١- لابد من توافر مراكز إقامة كاملة. تتوافر فيها كل المستلزمات وخاصة لذوي الحالات الشديدة كفصام الطفل.

٢- ضرورة توافر مراكز تربية خاصة نهائية يلحق بها الأطفال ذوي الاضطرابات الانفعالية المتوسطة تساهم في تدريبهم وتعليمهم لتجاوز محنتهم.

٣- دمج الطلبة ذوي الاضطرابات الانفعالية البسيطة في الصفوف الخاصة في المدارس الحكومية مع تلقيهم البرامج التربوية المناسبة في الصفوف الخاصة .

٤- دمج الطلبة ذوي الانفعالية المتوسطة في الصف العادي في المدرسة العادية مع الأخذ بعين الاعتبار متطلباتهم ضمن إطار الصف العادي.

٥- توافر المختصين في الطب النفسي والمرشدين النفسيين والتربويين من أجل تدريب معلمي الأطفال المضطربين إنفعاليا للقيام بواجباتهم التربوية علي أكمل وجه.

أطفال محرومون

كل أب وكل أم يقلقهما الخوف علي ذكاء أطفالهما ، ومظاهر الذكاء المتدهور في حقيقته تعبير عن الحرمان من الأمان والحب، وكثيرا من الأمهات وعلي وجوههن علامات الخوف والفرع: هل طفلي متخلف يا دكتور؟ وبعد إجراءات بعض الاختبارات النفسية البسيطة يتضح أن الطفل متوقد الذكاء وأن ما تشكو منه أمه من عدم إجادته مدرسيا وصعوبة متابعة العملية التعليمية من كتابة وتحصيل واستيعاب ليس إلا نتاجا طبيعيا لاحتياجه إلي مزيد من الحنان والأمان ونحن جميعاً نحب أطفالنا ولا نبخل من أجل إشعارهم بالأمان والطمأنينه ولكن كيف نعبر لهم عن الحب؟ وهل كل ما نفعله من أجلهم يشعروهم بالأمان؟ ليس عسيرا أن نلاحظ أن الرضيع الذي لم يتجاوز أسبوعه الأول لم يكف عن الصراخ ليس لاطعامه أو تغيير حفاضته ولكن يريد حمله واحتضانه من ذلك اليوم فصاعداً . يلح الطفل في طلب الأمان والحب ومن الأسبوع الثالث أو الرابع يبدو للجميع مظاهر ابتهاج عندما تحمله أو تحدثه أمه فتهدأ حركة انفاسه، ويفتح فمه ويفلقه ، ويميل برأسه أماما وخلفا ويتأمل وجه أمه بإمعان ومع بداية الشهر الثالث يعبر عن فرحته إلي أن تحمله أمه وتحتضنه ويرفض أن يغيب وجهها عن عينيه وحتى يتعلم الجلوس واستعمال يديه في اللهو وتقل مؤقتا حاجته السابقة ويصبح أكثر تحملا لغياب أمه عنه دون صراخ. عند الشهر التاسع يثير صباحاً ويحرك رجليه إذا رأي أمه تحمل طفلا آخر ولو كان أخاه الأكبر سناً. وفي العام الأول يحتاج الطفل إلي قدر أكبر من الأمان والحب بعد العام الأول فيزداد اعتماده علي أهله ويلح في طلب وجوده معهم دائما. ويزداد هذا الاحتياج إذا كان مريضا فالطفل دائما بحاجة إلي حب أهله.

وأيضاً يشعر دوماً بأنه محبوب ومرغوب وأن له كيان مميز ومكان مجدد في المنزل كأبي شخص آخر. ويحتاج للحب الدافق حين يكون متوتراً دافعاً ويعاني مازقاً لا يملك أن يحسن التصرف ويستطيع الطفل تفسير وتقدير معالم الحب من ملامح الوجه ونبرة الصوت ورقة التعامل والمثابرة في فهمه وكذلك أسلوب الأهل في محادثته وكذلك من أسلوب الأهل بالقهر والإرهاب والضغط وبرود الملامح بقية الحصول على طاعة الطفل كل ذلك يؤدي إلى سيطرة التوتر والقلق وسيادة السلبية والإنكار وعدم الأمان والتعاسة والإحساس بالخطر على سلوك الطفل ونفسيته. وكلما حرصنا على تدعيم صورة الذات بداخل الطفل وإعطائه مزيداً من الشجاعة والثقة والعطف والتسامح به إلى مصاف سلوكي مرتفع يرسى لديه القدرة على الاختيار الحر والاستقلال بدلا من الإحباط والهبوط بمعنوياته . إزدادات استجابته لنا تلك الاستجابة المحببة المفعمة بالثقة والشعور النبيل بالامتنان والاقتران الجسور لعالم الغد وهناك من يعتقدون أن حب الطفل هو أن يأخذ أي شيء يريده أو شراء أعلى الحاجيات التي تلزمه أو لا تلزمه وعلي كل هؤلاء أن يعلموا أن سعادة الطفل قد لا تتم بإعطائه ملء الأرض ذهباً ولكن لتشعره بالحب الصادق. ويجب على الأهل ألا يسرفوا في توجيه الانتقاد واللوم إلى أطفالهم لأن ذلك من شأنه إضعاف شخصيتهم وعدم إقبالهم على الحياة. وشعورهم المستمر بالألم والمرارة والهوان الذي يؤدي إلى اضطرابات سلوكية بالغة.. فعلي كل من يتعامل مع الأطفال سواء كانوا آباء أو أمهات أو أقارب أو معلمين أو أطباء أن يرسخ في عقولهم أن الطفل كيان آدمي زاخر بالمشاعر متفجر بالذكاء وأن أي محاولة لتجريحه أو التهوين من شأنه ولو كانت بصورة عقوية سوف يكون لها أثرها الفادح في اضطرابه فيما بعد.

المقارنة: من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الأهل المقارنة بين الأطفال وأقرانهم لأن ذلك من شأنه تدمير أواصر المحبة والألفة بينهم ويشعل في نفوسهم لهيب الغيرة التي تنعكس بصورة غير مرغوب فيها علي تطوراتهم السلوكية ويشعرهم دائما بالخطر وعدم الاطمئنان . فإن الطفل أشد ما يكون أن يشعر بحب أهله ويتقبلونه كما هو. دون أن يعكروا عليه صفو حياته بالتأنيب أو الانتقاد الجارح. وعلي الأهل مراعاة مشاعر أطفالهم. والإهتمام بما يقولون وما يفعلون ، دون توجيه نقد لأذع أو لوم محيط وعن طريق إشعار الطفل بالحب الغامر بالحنان سوف يستجيبون للتربية والتوجيه في حدود أعمارهم فعلينا أن نعرف جميعا أن الطفل يثور علي أي سلطة تحاول تفرض عليه ما ل يقبله أو تمنع عنه ما يحبه— فالساعة مثلا لا تعني للطفل أكثر من لعبة وهو لا يدري معني الوقت -فيرفض الامتثال للكلل أو الاستذكار بينما هو مستغرق في اللعب لمجرد أن وقتها قد حل وهو لا يفهم معني جزع أهله وحرصهم علي إطعامه أو استذكاره في مواعيد محددة. كما يجب علينا أن ندرك طبيعة الإختلافات الكبيرة في شخصيات الأطفال فهي حقيقة أساسية لتفهم مشاكلهم السلوكية .

الإنفصال عن الأم: الأم تحتاج لبعض الوقت لتصريف أمورها وتنظيم أعمالها والتفرغ الكامل للتربية والتضحية بماعدا ذلك جميعا من أعمال مهمة قد تؤثر علي نفسية الأم وتنعكس بالتبعية علي مشاعر الطفل. الذي يريد ويحتاج للحن والأمان وليس هناك ضرر من ترك الطفل لفترات قصيرة ومحددة يمكن للأم أن تجدد نشاطها وبالأخص إذا ترك في رعاية من يشعر تجاههم بالحب والأمان مثل الجد والجدة ولكن الانقطاع المستمر يسبب شعور بعدم الأمان. ونضع في اعتبارنا أن إنفصال الطفل الطويل عن أهله

وخاصة في السنوات الثلاث الأولى قد يؤدي إلي نوع من الحرمان العاطفي الذي يؤثر تأثيراً سلبياً بالغاً في شخصيته وأدائه الدراسي وسلوكه ومن الصعب تداركها ويصبح غير قادر علي إعطاء أو أخذ أي قدر بناء من العاطفة وسيطرة الأفكار الخاطئة بما يتهدد علاقاته الشخصية فيما بعد .

تساؤلات الأطفال

كيف تجيب عليها الأم

هذه التساؤلات يجيب عليها د/ ماهر اسماعيل صبري. صاحب هذه الدراسة والتي اصدرت تحت عنوان «طفلك يسأل وأنت تجيب» ضمن سلسلة تربية شعارها أبناؤنا إلي حقيقة مهمة هي واجبنا تجاه تساؤلات أطفالنا وضرورة استقبالها بصدر رحب والإجابة عنها إجابة مناسبة ومقنعة للأطفال أو علي الأقل مساعدتهم ومشاركتهم في البحث عن الإجابات المناسبة لتساؤلاتهم - ويعرض مجموعة القواعد والإرسادات العلمية التي تيسر لنا ذلك بعضها يتعلق بطبيعة طفل ما قبل المدرسة . بما له من سمات نفسية وعقلية واجتماعية.

أولاً: القواعد الخاصة بتساؤلات الطفل ذاتها:-

١- إذا تساءل الطفل تساؤلات مرتبطة بموضوعات محرجة كموضوع الجنس والعلاقات الجنسية والحمل والولادة وغيرها فعلينا أن نكون ثابتين- ولا نشعره أنه تخطي حدوده فهو لا يستهدف سوي حب الاستطلاع والحاجة إلي الفهم ونحاول الإجابة عنها بإجابات صريحة هادئة مغلقة بالروح العلمية وأن تكون مفهومه لدي الطفل أو التهرب من الإجابة عنه لأن ذلك يجعله يحجبها بداخله ويبحث عن أشخاص ومصادر أخرى قد تكون مؤذية تجيب

له تساؤلاته.

٢- أن نستقبل تساؤلات الطفل العلمية الصعبة والمتعمقة باهتمام خاصة ما يدور حول الظواهر الكونية التي يرونها بصفة مستمرة أو التي تحدث بشكل عابر فالطفل قد يتساءل مثلا عن السماء، ولماذا لا تقع علي الأرض؟ ولماذا لون السماء أزرق أو ماذا يوجد وراء السماء ولماذا يمضي النهار؟ ولما يكون الليل مظلما؟ ويتساءل عن الشمس والقمر، والمطر، والبرق والرعد... وهنا نجد أنه يحتاج إلي الإجابة والفهم فعلينا استقبال هذه التساؤلات باهتمام وهدوء، وإذا لم تعرف الإجابة فعلينا ألا نشعره بذلك. ونحاول بكل الثقة أن نبحث معه عن الإجابة المناسبة من خلال القراءة الموسوعات العلمية أو مشاهدة برامج تليفزيونية علمية وغيرها من الموسوعات العلمية المصورة حتي نعوده علي البحث عن المعلومة وكيفية التوصل إلي الاجابة .

٣- لا بد وأن نفرق بين تساؤلات الطفل الملحة وتساؤلاته العابرة والاهتمام بقدر أكبر بالتساؤلات الملحة التي يكثر الطفل من تكرارها لأن مثل هذا النوع من التساؤلات ينم عن اهتمامات خاصة لدي الطفل أو قد تكون بداية لإثارة تفكيره وانطلاقة منها إلي تساؤلات أصيلة تكشف إهتمامات حقيقية لديه.

٤- إذا تساءل الطفل تساؤلات ساذجة أو غريبة، فعلينا ألا نستهين بها وأن نتذكر دائما أن من حق الطفل أن يتساءل عن كل ما يحلوه بالطريقة التي تناسب تفكيره، وتتفق مع منطقة.

ثانيا: قواعد خاصة بطبيعة الطفل وخصائصة :-

عند الإجابة عن تساؤلات أطفال ما قبل المدرسة يجب مراعاة الآتي:

١- يكثر الطفل في التساؤل في شتي الموضوعات، دون رادع يمنعه فهذا حق من حقوقه وسمة يمتاز بها في هذه المرحلة مهما كانت الموضوعات صعبة أو خيالية أو محرجة .

٢- يلجأ في كثير من الأحيان. الطفل إلي كثرة التساؤلات لإشباع حاجاته النفسية أكثر من حاجاته المعرفية والعقلية بمعنى أنه قد لا يهتم بما تتضمنه الإجابة عن تساؤلاته عن معان وأفكار بقدر اهتمامه بما تحققه تلك الإجابة من التوازن النفسي والطمأنينة.

٣- الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة لا تشغله النوايا بل ما يعنيه فقط هو ماذا كانت المعلومة زائفة أم حقيقية فإذا سأل- مثلاً أباه سؤالاً وأجاب الأب عنه بإجابته ما ثم أعاد الطفل السؤال نفسه وكرره علي أمه معلمته أو أي شيء آخر . كانت الإجابة مناقضة لما قاله الأب فإنه في هذه الحالة سوف يفقد الثقة في الأب ويعتبر أنه كذب عليه حتي ولو لم يقصد الأب ذلك، لذلك فعلينا عدم تقديم إجابات متناقضة لأطفالنا إلا إذا أردنا تصحيح إجابات خاطئة قلناها للطفل وهو لا يعلم أنها خاطئة بشرط أن يكون ذلك من الشخص نفسه الذي قدم الإجابة الخاطئة وبأسلوب يجعل الطفل لا يقدته.

٤- الطفل في هذه المرحلة يكون خياله حاداً ولكنه محدود في إطار البيئة التي يعيش فيها الأفراد المحيطين به. والأشياء والظواهر التي يراها ويتعامل معها . كما أنه يكون كذلك «إيهامياً» الأمر الذي يتطلب منا أن تكون الإجابات عن تساؤلاته في حدود خياله المحدود وأن لا تفرض عليه تلك

الإجابات . العبور بخياله خارج حدود بيته.

٥- أنه يجد صعوبة في إدراك الأشياء التي تمتلك أكثر من خاصية واحدة من ثم يجد صعوبة في التصنيف علي أساس تعدد الخواص فعلي سبيل المثال إذا سأل الطفل: هل العصافير حيوانات واجبته نعم هي كذلك، فإن الطفل قد لا يفتن لأنه يرى العصافير تطير بينما القطة والكلاب- هي حيوانات- لا تفعل ذلك- كيف يصوغ الأطفال تساؤلاتهم؟

التعبيرات البسيطة تكون في البداية هي التعبير عن تساؤلات الطفل وغالبا نراها في صورة جمل دون استخدام أدوات استفهام كان يقول «سرتن يتحبني» بمعنى، هل أنت بتحبني؟ أو يقول . «بابا هيجيبلي لعبة» بمعنى هل سيحضر لي أبي معه لعبة ثم يتطور الأمر بعد ذلك وفي نهاية العام الثالث للطفل تقريبا يبدأ في صياغة تساؤلاته التي تبدأ بأدوات الاستفهام المتعارف عليها مثل أين (فين)؟ وماذا (إيه ده) ؟ ولماذا (ليه)؟ ومتي «إمتي» وكذا (الزاي)؟ ومن (مين)؟ .. كم يمكن التمييز بين نوعين من صيغ تساؤلات الأطفال؟ فالنوع الأول يعرف بالأسئلة العقلية (اللغوية) ومن خلالها يحاول الطفل أن يستجد عن شيء . أو يخبر عنه. وهذه عادة تبدأ بأدوات استفهام- أما النوع الثاني، فيعرف بالأسئلة النفسية ومن خلالها أن يتعرف إجابته. كأن يقول مثلا «بابا هيشترى لي حاجة حلوة» وهو يقصد هل أبي سيشترى لي حلوي؟

العائلة الوالدية وتساؤلات الطفل،-

تؤثر طريقة تعامل الوالدين مع الطفل في شخصيته مما ينعكس علي تساؤلاته أيضا ويشرح ذلك د/ ماهر فيقول أن الطفل المحبوب من والديه

والدِّي يحظي بتشجيعهما المستمر ويكون واثق من نفسه ويسعى دائما علي المحافظة علي مكانته المرموقة لديهما . مما ينعكس علي تساؤلاته الواثقة التي تتناول موضوعات وقضايا متنوعة دون خوف من لوم والديه . ولا يعني لذلك التدليل الزائد الذي يدفع الطفل إلي التمرد علي الكبار ممن حوله . الأمر الذي ينعكس علي تساؤلات الطفل فتكون ملحة تستهدف إحراج الكبار والتهكم عليهم وهذه بالطبع تساؤلات غير هادفة من الوجة التربوية التعليمية- علي الجانب الآخر فإن قسوة الوالدين وأهمالهما للطفل . تجعله إما منطويا علي نفسه يخاف المشاركة الاجتماعية ويخاف أن يسأل خشية اللوم أو الإهمال أو أن يصبح عدوانيا متسلطا . وهنا يتفق علي الطفل المدلل في طرح تساؤلات لا تستهدف إلا إحراج والديه والتهكم عليهما . وتتذكر دائما أن أهمية تساؤلات الطفل تتضح في أن الإجابة عنها بالأسلوب التربوي المناسب تشبع عديداً من حاجات الطفل تحقق له التوازن النفسي وتكيد ذاته وتقبل الآخر له بالإضافة إلي تنمية اللغة لديه فلنشجع أطفالنا علي طرح تساؤلاتهم فهي إحدى مؤشرات الموهبة والتفوق العلمي .

الإعاقة الذهنية تؤثر على النمو الجسمي والعقلي للطفل

ترجع مشكلة الطفل الأصم أو المصاب بالإعاقة السمعية إلى أن هذا النوع من الاعاقة ليست له مظاهر مرئية مثل مختلف الإعاقات فلا يثير شفقة أو اهتمام الآخرين لمساعدته أو حل مشاكله وهو فى هذه الحالة معزول عن المجتمع وأفكاره وتوجهاته ويجهل حقيقة مشاعر وأفكار المحيطين به مما يجعله يفتقد الصداقات التي تفيده وتحقق نوره الإجتماعى والإيجابى فى المجتمع ولا تقتصر آثار الإعاقة السمعية على ذلك فقط بل يشعر المصاب بها فى حالة عدم وعى من حوله بأنه غير محبوب أو مقبول لدى أعضاء أسرته

وزملائه بالمدرسة ولا يحقق التوافق الشخصى والإجتماعى لديه ويترتب على ذلك أيضا إصابة شخصية بالخجل والانتواء. ويؤكد العلماء أنه على مستوى النمو العقلى للمعاق سمعيا فإن قدراته تتأثر سلبا بسبب نقص تفاعله مع المثيرات الحسية فى البيئة ويترتب على ذلك قصور فى مدركاته وانخفاض فى مستوى معلوماته ومعارفه بل أنه يتأخر أحيانا فى نموه العقلى مقارنة بالأطفال فى مثل سنه حتى إن لم تكن هناك خلاقات جوهرية بين المعاق سمعيا والسليم فى مستوى الذكاء وتؤثر الإعاقة السمعية أيضا بطريقة مؤثره لأن المعاق لا يستطيع نطق الكلمات لأنه لا يسمعها مما يشكل صعوبة فى تعليم اللغة أو التحكم فى سلوكه مما يدفع البعض لأداء العمل بدلا منه مما يشعره بالعجز وعدم القدرة على الاعتماد على الذات ويعتمد الأصم فى هذه الحالة على حاسة الأبصار التى تترجم تصرفات الآخرين أو باستخدام مساعدات سمعية فى الحالات البسيطة. والدكتور على عبد النبى مدرس الصحة النفسية. يؤكد فى دراسة أجراها على مجموعة من المعاقين سمعيا أن هذا النوع من الاعاقات يؤثر أيضا على النمو الانفعالى إذ أن الأصم لا يشعر بحنان الأمومة وعطفها ودفء الاستقرار الأسرى بسبب عدم سماع صوت أمه وأغانيتها ومداعبتها له خلال فترة رعايتها له فى حضانتها . مما يصيب الطفل الأصم بحالة دائمة من الاحباط بسبب افتقار وسيلة اتصال وينتج عن ذلك عدم الاتزان الإنفعالى واحباط والاضطرابات العاطفية وإعاقة بلوغه للتوافق النفسى أو إقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين . كما تؤثر الإعاقة السمعية على النمو الإجتماعى فالمعاق يعانى الحرمان من التمتع بالحياة مع الأسوياء . ومحروم من الاتصال الفكرى والاجتماعى بالمجتمع الذى يعيشون فيه فإذا كانت حاسة البصر وسيلة يتعرف بها الإنسان على بيئته المادية فإن حاسة السمع وسيلة يتعرف بها على بيئته

الاجتماعية فقد يعاني ضعيف السمع أو فاقد النبذ والإهمال فى علاقاته الأسرية خاصة إذا كانت الأسرة لا تتفهم إعاقته مما يؤدي لشعوره القلق فالوالدان اللذان يمثلان مصدر الحب والسعادة يمكن أن يكونا فى نفس الوقت مصدر الحرمان والتعاسة ونظرا لصعوبة التفاعل الاجتماعى بين المعاق سمعيا والمحيطين به فيتجه إلى المعاقين سمعيا لتحقيق التفاعل معهم والتقبل الاجتماعى والاندماج. وقد يصل إلى مرحلة التماسك والتفاعل مع زملائه المعاقين أكثر قد تؤدي هذه الإعاقة إلى إصابة صاحبها بالقلق سمعا أثر الإعاقة على نمو الجسم فهو أقل قدرة على التحكم فى تدفق النفس والصوت حيث يتعثر فى إصدار الأصوات لذلك فالجهاز النفسى للأصم وضعيف السمع أقل مرونة واستجابة عن الشخص العادى نتيجة تعطل حاسة السمع التى تعطل جهاز النطق والكلام أو تسبب تعثرة بسبب عدم الاستخدام بالإضافة إلى استعداده للإصابة بالأمراض الناتجة عن التوتر والقلق الدائم وعدم التكيف مع المجتمع . ويوصى بمحاولة ادماج الطفل مع جميع المتعاملين معه حتى تزيد ثقته بنفسه ويشعر أنه محبوب والاهتمام بنكوين علاقات اجتماعية خاصة مع الجنس الآخر الذى يساعده كثيرا تدريس المجالات العملية لتلاميذ الإبتدائى ضرورة تربوية

إذا كان التعليم الأساسى يمثل الحد الأدنى من التعليم الإلزامى الذى تتكفل الدولة بتهيئته لأبناء الشعب باعتباره حقا أساسيا لكل مواطن . فإن مناهج المجالات العملية فى هذه المرحلة من المفروض أن تضمن لكل تلميذ أن يكتسب الخبرات والمهارات التى تمكنه من الإسهام فى بعض الأعمال البسيطة التى يحتاجها فى حياته اليومية وتكسبه القدرة على حل مشكلات يبيته وتحببه فى العمل اليدوى . فيقدره ويمارسه وتزوده بمهارات التعامل

مع التكنولوجيا الحديثة بما يتناسب مع مراحل نموه فيصبح التلميذ قادراً على استثمار وقت فراغه فيما هو مجد. وردت هذه الفقرة فى الورقة البحثية التى قدمها المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية فى المؤتمر الدولى الأول لمركز بحوث ودراسات التنمية . التكنولوجيا تحت عنوان (مناهج المجالات العلمية بمرحلة التعليم الأساسى وعلاقتها بالبيئة وتنمية مهارات التلميذ) أجرى الدراسة (د. رؤوف توفيق) و (د. مراد حكيم) الباحثان بشعبة تطوير المناهج بالمركز ويدور موضوع البحث حول وضع تصور مستقبلى للمناهج والمقررات للمجالات العلمية التى يدعوا الباحثان إلى ادراجها ضمن مقرر المدارس الابتدائية . تطرقت الدراسة إلى النقاط الأساسية التالية.

١- التعرف على الصعوبات التى تواجه تدريس المجالات العملية فى الصناعة والزراعة والتجارة والاقتصاد المنزلى فى مرحلة التعليم الأساسى.

٢- دراسة العوامل البشرية المؤثرة فى فعالية مناهج المجالات العملية الممتلثة فى التلاميذ والمعلمين وأولياء الأمور والإدارة المدرسية ودراسة العوامل المادية الممتلثة فى زمن التدريس والمبانى والتجهيزات والأدوات والمقررات وأساليب التدريس والأنشطة المحببة للمناهج والتقويم.

٣- اختيار عينه الدراسة الممتلثة للبيئات المصرية المختلفة من بيئات (حضرية - ريفية- ساحلية - وصرراوية) أسفرت الدراسة عن وضع تصور الشكل المستقبلى لمناهج المجالات العملية فى المدرسة المصرية على النحو التالى .

أولاً: التلميذ:- وضع قياسات لاختيار المجال (حتى يتناسب مع البيئة الجسمية للتلميذ وامكاناته ورغباته والحاجات البيئية المحيطة به.

- توسيع المجالات وفتح مجالات جديدة مثل الكمبيوتر والمجال السياحي واطاحة الفرصة للتلميذ للاختيار داخل المجال الواحد مثال على ذلك فى المجال الزراعى يختار ما بين البساتين والألبان وتنسيق الزهور وفى المجال الصناعى يختار ما بين (الصيانة والترميمات والسباكة والكهرباء والدهانات) وفى مجال الأقتصاد المنزلى يختار بين الملابس والتغذية والترىكو - اشترك ولى الأمر والمعلم مع التلميذ فى اختيار المجال .

ثانيا : المعلم:- اعداد المعلم المتخصص لكل مجال حسب احتياجات البيئة وتدريبية أثناء الخدمة داخل ورش العمل - تدريب المعلم على مهارات التخطيط والتنفيذ ومهارات الانتاج والتسويق والممارسة العملية واستخدام الأدوات الحديثة وحسن استقلال الخامات وتزويده بالخبرات المختلفة التى سبقتنا فيها الدول الأخرى.

بدانة طفلك هي مسئوليتك:-

تشهد السنوات الأخيرة زيادة مطردة فى نسب إصابة الأطفال بالسمنة ليس عندنا فى مصر ولكن على مستوى العالم كله حتى اصطلح على تسميته بمرض العصر لما يحدثه من تأثيرات ومضاعفات جسمانية ونفسية واجتماعية لدى الأطفال والتى قد تتضاعف عند الكبر

- ولذلك فقد أصبح التعرف على السمنة وزيادة الوزن هو الآن من أهم نواحي الطب الوقائى فى الأطفال والمحافظة على صحة نموهم حتى مراحل العمر المتقدمة.

- وحتى نتعرف على مرض السمنة عند الأطفال وأسبابه ومضاعفاته وكيفية الوقاية والعلاج نقول د. منى سالم أستاذ طب الاطفال ورئيس وحدة

السكر بكلية طب عين شمس.

١- أسباب الإصابة بالسمنة:- يرجع ذلك إلى بعض التغييرات الاجتماعية والحضارية حيث زادت ظاهرة الوجبات السريعة التي تحتو على كميات كبيرة من الدهون والنشويات وفي المقابل تجد قلة في بذل المجهود الجسماني نتيجة ازدياد الاتجاه إلى الحياة المكتبية . حيث ترجع السمنة إلى أن الطاقة المكتسبة من تناول الطعام تزيد عن الطاقة الناتجة من بذل المجهود - وهناك أسباب مرضية للسمنة يجب التعرف عليها أولاً. منها بعض أمراض الغدد مثل زيادة إفراز الغدة الفوق كلوية وقلة إفراز الغدة الدرقية . وهناك بعض المتلازمات الوراثية التي تكون السمنة جزءاً منها.

- وهذا إلى جانب استعمال بعض العقاقير يتسبب في السمنة مثل بعض الذي يستخدم في علاج (فالبروات) . أو الذي يستخدم في علاج أمراض الحساسية (فينوسيازين) كذلك استعمال عقار الكورتيزون الذي يستخدم في علاج بعض الأمراض.

وهناك بعض العوامل المساعدة على انتشار السمنة في الأطفال والتي ترجع إلى بعض العوامل الوراثية المشتركة عند (الأب والأم) بينهم أو بسبب إتباعهم نفس العادات الغذائية للأب والأم . كما وجد أن هناك علاقة بين عدد ساعات مشاهدة التليفزيون وزيادة نسبة السمنة والذي يرجع إلى قلة المجهود المبذول إلى جانب أن كثرة مشاهدة الاعلانات التليفزيونية المختلفة عن الأطعمة قد تؤدي إلى انتشار السمنة عند الاطفال .

ومن أهم التأثيرات والمضاعفات . إرتفاع ضغط الدم. واختلال نسبة الدهون بالدم وذلك قد يؤدي مرض تصلب الشرايين والذبحة الصدرية في

الكبير: كما أن الأطفال ذوى السمنة هم أكثر قابلية للإصابة بمرض النوع الثانى من مرض البول السكرى، وكذلك أمراض الكبد وحصوات المرارة - ومن الناحية النفسية نرى الأطفال ذوى السمنة قد يعانون من قلة التحصيل الدراسى أحيانا كثيرة، وعدم الثقة بالنفس واللجوء إلى العزلة والأكتئاب والوقاية خير من العلاج . لذلك فيجب أن تبدأ بالوقاية أولا من مرض السمنة بالنوعية بمدى خطورته وما يسببه من مضاعفات . والنوعية باتباع العادات الغذائية السليمة أما بالنسبة لعلاج السمنة فيتم عن طريق إتباع نظام غذائى سليم يساعد على نمو الطفل مع تقليل السرعات الحرارية المكتسبة لتصل إلى ١٢٠٠ - ٢٠٠٠ سعر حرارى يوميا، ولكن بشرط أن يحتوى الطعام على نسبة مناسبة من الدهون (٢٥ - ٣٠٪) والنشويات المركبة (٥٠ - ٥٥٪) ومن البروتينات بنسبة (٢٠ - ٢٥٪) .

ويجب اتباع النظام الغذائى تحت إشراف الطبيب المختص حتى لا تحدث مضاعفات ناتجة من اتباع نظام غذائى خاطئ، وأن لا نغفل الرياضات المختلفة لزيادة كمية المجهود الجسمانى المبذول لحرق الطاقة المخزونة بالجسم مع التقليل من عدد ساعات مشاهدة التليفزيون وألعاب الكمبيوتر، ونصيحة أخيرة لا يتم اللجوء إلى استخدام العقاقير أو الجراحة فى علاج السمنة فى الأطفال إلا فى حالات نادرة جدا ومنها السمنة المفرطة وحسب إرشادات الطبيب المختص .

العناية النفسية للطفل البدين:-

أصبحت البدائية بين الأطفال ظاهرة تستحق أن نقف عندها وندرسها بعمق نظرا لأن الزيادة فى وزن الطفل والبدانة لا تؤثر فقط على الدورة الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة نسبة الكوليسترول والإختناق فى

أثناء الليل فقط إنما يؤثر على الحالة النفسية والمزاجية والسلوكية للطفل. وتقول د. هبة عيسى أستاذ مساعد الطب النفسى فى كلية طب عين شمس إن الطفل البدين يعانى الكسل والخمول والجلوس لساعات طويلة أمام التليفزيون أو جهاز الكمبيوتر وإذا تحرك فهو يتحرك ببطء شديد ويحاول أن يبتعد عن الناس ويفضل الجلوس بمفرده ويميل إلى الهوايات الفردية كما أنه يعانى من انتقاد الناس له على زيادة وأنه لا يستطيع مشاركة زملائه فى سرعته فى التحرك وممارسة الألعاب الجماعية ، والأهم من ذلك كله هو عدم أعجاب الجنس الأخر بة كل هذه العوامل الاجتماعية تجعل الطفل البدين مختلفا عن باقى الأطفال ويعانى فى لحظات كثيرة إحباطا شديدا فيكون أكثر عصبية ويتسم سلوكه بالعدوانية والعنف الذى يوجهه فى أول الأمر إلى أفراد الأسرة وإذا لم تنتبه الأسرة إلى ذلك يوجه هذا السلوك إلى المحيطين به فى النادى أو المدرسة وتنصح الطبيبة الأسرة بالإهتمام بتعليمه كيفية تناول الطعام وتغيير عاداته الغذائية ويمكن بهذه الطريقة أن نتخطى مشكلة زيادة الوزن عند الأطفال ولكن يبقى العناية النفسية للطفل البدين التى يجب على الأسرة أخذها فى الحسبان ومنها تنمية الحافز والإرادة للطفل لاتباع النظام الغذائى ، مساندة الطفل وتشجيعه على نقص وزنه حتى لو كان نقصاً بسيطاً والإطراء على الطفل وعلى قدرته فى الالتزام الغذائى
احتضان طفلك يزيده ذكاءً-

كشفت الدراسات النفسية الأخيرة عن أن إحتضان الوالدين لابنهما الطفل واللمس على كتفه يزيده من ذكائه ونموه الطبيعى إذ أنه يساعد على إفراز مادة «الأندروفين» فى الجسم وهى موصل عصبى يساعد على تخفيف العصبية والقلق النفسى والإحساس بالألم وينصح الإخصائيون . كما يقول

د. أحمد أمين نائب رئيس جمعية صوت المعاق ذهنياً. بأن هناك عوامل أخرى لتنمية ذكاء الطفل مثل تقارب الآباء مع ابنائهم بقضاء وقت كاف معهم فى رحلات عائلية أو زيارات المتاحف أو السير بالحدائق. وتوفير جو باسم بينهم واعطاء نموذج مقبل على الحياة وتكليف الأبناء بأداء مهام بسيطة تعطيمهم الثقة فى النفس ومنحهم مكافأة عليها لو كانت كلمة شكر. وفى نفس الوقت يجب على الوالدين أن يكونا صبورين على ابنهما فى التصرفات الخاطئة لأنه فى مرحلة تعلم السلوكيات وتجنب الأذى الجسدى أو الإمانه بالكلام أو توجيه الانتقادات والتعليقات أو الملاحظات السلبية المتكررة مع تهيئة جو من الهدوء فى حل المشاكل وتجنب الصراخ والصوت الصارخ الذى قد يقتدى به الطفل فى تعامله مع المشاكل والآخرين ومع الثبات على الرأى وعدم التراجع فيه وتوضيح عواقب السلوك الخاطيء للطفل وتحبيذ السلوك الإيجابى وتجنب الغضب فى حضوره.

الحكايات والحواديت وأثرها

النفسى فى السنوات الأولى للطفل

فى حياة كل منا طفل صغير يعيش بداخله ويطفو على سطح الحياة فى لحظات ضعفه عسى أن يجد العون ولكن إذا وجد هذا الطفل فى حياة الإنسان كإبن أو ابنة فقد يمتزج هذا الاحساس الطفولى بالعاطفة الكامنة ليقوم بدور الأبوه الخالدة ثم يدور الجد أو الجدة تلك العاطفة الفياضة التى لا تعرف لها حدود فهم فلذات الفلذات الذين لا يضاهيهم حب فى الوجود ومن أمتع اللحظات تلك التى يلتف فيها الأحفاد حول الجد أو الجدة حينما يهتف أحدهم أحك لى حدوته يا جدو بالرغم من كل وسائل الأبهار التى ولدوا فى عصرها من ألعاب الكترونية إلى أفلام الكارتون إلى ألعاب

الكمبيوتر إلا أن حواديت جدو هي الزمان والشعور بالحب والحنان الذي يبثه الجد والجددة في نفس الطفل ليعيش معه مدى الحياة ومن منا لا يتذكر تلك الحكايات والحواديت التي سمعها في الماضي من جده أو جدته ومنها الكثير الذي منحنا القيم التربوية العظيمة . ولكن عندما تحكى الحكايات للطفل عن طريق مصادر أخرى أو أشخاص آخرين كدور الحضانة مثلا أو المربية أو غيرهم ممن يوجد معهم الطفل ونحن لا نعلم بالطبع نوعية تلك الحكايات التي قد ينتج عنها بعض الآثار السلبية التي تؤثر في شخصية الطفل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة قد تظهر في سلوكه في المستقبل مثل العنف أو الشعور بالخوف حيث تكون نوعية معظم هذه الحكايات خيالية لا تفيد الطفل من قريب أو بعيد .

الخيال في حكايات الأطفال: الخيال هو أتمن هبه أعطتها الطبيعة للأطفال فهو خيال خصب أوسع من خيال الراشدين وقد تكون القصص والحكايات التي تحكى للطفل من الأسباب التي تقوم بتوسيع آفاقه وتنمية قدراته العقلية ولكن على أن يكون هذا الخيال في الحدود المعقولة التي يتقبلها الطفل وعلى لا تزييف الحياة بأن الرجل الخارق مثلا في حواديت الخيال هو الذي لديه الثروة والجاه والمال والسيارات والطائرات وغيرها نون إبراز أي مجهود بذله هذا الرجل الخارق للحصول على هذه الوسائل وهنا من المؤكد أن تغب القدوة في حياة الطفل من خلال حكايات الخيال وحواديته وقصصه غير المعقولة

حكايات العنف المبهرة للطفل:-

وكثيرا ما يتحمس أطفالنا لحكايات العنف مثل حكايات طرزان الذي تربي بين الحيوانات صديق الأفيال والقردة الذي يستخدمهم في تعظيم كل

شيء البيوت والأكواخ وغيرها وهذا مما يعد من أخطر الأساليب التي تمجد العنف كوسيلة لحل المشاكل والتي تجعل القوة البدنية هي العامل الأقوى في نظر الطفل لحسم مختلف المواقف . إن هذه الحكايات تؤدي إلى تصوير العنف تصويراً مبهرًا أيام الأطفال مع أن المطلوب في التربية النفسية للطفل كيفية تعلمه إحلال العقل محل القوة لمواجهة المشكلة وحلها بنجاح مع الحرص على استبعاد القوة البدنية التي يستخدمها طرزان وسوبر مان في مواجهة المشكلات من هنا كانت حكايات العنف مرفوضة تمام حتى لا تؤثر في سلوك الطفل.

حكايات الرعب والفرع والخوف:-

من أخطر الحكايات التي تروى للطفل تلك الحكايات التي تثير الرعب والفرع والتي ينتج عنها الأمراض النفسية التي تصاحبه لفترات طويلة هو في غنى عنها ومن تلك الحكايات حكاية المارد العظيم الذي أخاف علاء الدين في حكايات ألف ليلة وليلة. إن الخوف هو إحدى القوى التي تعمل على البناء أو الهدم بالنسبة لتكوين شخصية الطفل وقد يؤدي الخوف إلى تشتيت الطاقة العقلية للطفل بدلا من توجيهها إلى الأهداف النافعة وأكثر مخاوف الأطفال تثور بسبب أنواع الخبرة التي يتعرضون لها في مستوياتهم الأولى ولذلك تكون أمانه الكلمة التي تلقى على الطفل هي أمانة كبرى لتؤثر بقدر القيم التربوية والنفسية للطفل .

اقرئى لطفلك

تربية الأبناء هى أهم وظيفة يمكن أن نؤديها فى حياتنا ومن المؤكد أن كل الآباء والأمهات يريدون أن يحققوا لأطفالهم أفضل البدايات فى المدرسة فمتى وكيف نبدأ؟ وهذه الإجابة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول النشاط الذى يمارسه الطفل منذ الأشهر الأولى فى حياته . وسوف تدركين أهمية أن نحمل كل تصرفاتك تجاه طفلك قدرا كبيرا من الحب . وأفضل وسيلة للتعبير عن ذلك أن تجعلى من القراءة جزءاً من حياة طفلك اليومية قبل أن يعرف كيف يقرأ؟!

الأشهر الستة الأولى:-

طفلك لا يحتاج إلى الرضاعة والنوم فقط ولكنه لكى ينمو يحتاج إلى أن يتعلم الكلام وأن يخاطبه أحد وأن يشعر بالحب . والأمان وهو يحب أن يسمع صوتك لذا تحدثى إليه واستخدمى اسمه باستمرار وانظرى فى عينيه وراقبى اشراق وجهة . اخرجى معه كلما استطعتى واخبريه عن الأشياء التى يراها . أيضا اقرئى لطفلك بصوت مسموع واحكى له القصص البسيطة.

من الشهر السادس إلى الثانى عشر:-

يبدأ يتغير طفلك فهو يعتدل فى فراشه ويبدأ فى تقليد الكلام ويحاول إطعام نفسه وتستطيعين أن تعلميه . المزيد كلما عرضتى عليه أشياء جديدة كأن تقولين له انظر إلى السيارة أو إلى السقف وتذهبين معه إلى أماكن جديدة وتحدثين معه عما ترين.

- علمية تقليب صفحات الكتاب الذى تقرأينه وابحثى عن صورة كبيرة

ملونة وعرفيه أسماء الأشياء فى الصورة.

- علمية الأصوات للأشياء - مثل جرس المنبه الكلب. وتغريد الطيور

- ساعديه فى تعلم ملمس الأشياء مثل الخشن والناعم.

- افتحى الراديو ورددى الأغانى مع طفلك .

من سن سنة إلى سنتين: جهزى المنزل بكل ما يمكنك من احتياطات
الوقاية مثل اكياس الكهرباء . وغلق كل ما هو حاد أو سام وبالتالي تقللين
قول «لا» طوال الوقت

- اعطى إسما لكل ما يلتقطه طفلك أو يفعله مثل هذه كرتك الحمراء.

- امدحى طفلك كثيرا وشجعيه بالأحضان والتصفيق

- عرفى طفلك الحيوانات واقرئى له كتباً مصورة وعلمية أن يكون
رقيقاً معها

- علمية كيف يفتح الباب وكيف يصب الماء.

- علمية الاتجاهات بأن ينزل أسفل المائدة أو يقف بجانب الباب.

- اجعلي طفلك يشير بيديه ويفتح فمه ويغمض عينيه أو يحرك أصابعه
ليعرف أعضاء جسمه.

من سنتين إلى ثلاث سنوات:-

فى السنة الثانية من العمر يتعلم الطفل كثيراً بسرعة وحاولى تخفيض
نبرة النقد حين يخطيء طفلك وأظهري له دائماً فخرك به واعجابك بك -
استخدمى العد عند القيام بتصرفات معينة. كأن تعدي درجات السلم عند

الصعود- اجعلي وقت الحكايات جزءاً من برنامج اليوم تماما

- ساعدي طفلك علي تعلم شيء عن الوقت بالحديث عن البرنامج اليومي مثل «عليك أن تنام ظهراً» عندنا ضيوف مساء».

- ساعديه علي أن يتعلم جمع الأشياء المتشابهة مع بعضها .

- ساعديه علي أن يتعلم شيئاً عن الأحجام «كبير وصغير»

من ثلاث لأربع سنوات:-

هذه هي سن التساؤل «لماذا» وكلما بدت الأسئلة مملّة ولا نهائية تذكري أن طفلك يسأل لماذا . لأنه يريد أن يعرف ويحتاج إلي المعرفة فأجبي عن تساؤلاته كلما أمكنك بإجابة صحيحة

- ساعدي طفلك علي أداء مهارات الاعتماد علي النفس مثل غسل أسنانه وارتداء ملابسه . وادعيه دائماً كلما فعل شيئاً بنفسه .

- تحدثي إليه كأنك تتحدثين إلي صديقة وحاولي تجنب لغة الأطفال وساعدي طفلك علي نطق الكلمات بطريقة صحيحة .

- قللي مشاهدة التلفزيون إلي ساعة واحدة يومياً لأن الطفل يجب أن يتحرك ويلعب ويفكر لذا تجنبي استخدام التلفزيون كجليس للأطفال .

- غيري من أسلوب الحكايات للأطفال إلي قصص اكبر قليلاً . أتيحي الوقت لطفلك ليلعب مع أطفال آخرين وشجعي اهتمامه . فإذا كان يحب الطائرات فابحثي له عن كتب عن الطائرات واحكيها له .

طفلك في الرياضة والخامسة:-

عليك الاتثناء علي موهبة طفلك الخاصة وعدم مقارنته بالآخرين أو الضغط عليه أكثر من قدراته .

- بعد أن تقرئي لطفلك قصة بصوت مسموع أو مشاهدة شيء في التلفزيون أطلبني منه أن يحكي القصة وأسأليه عن شخصياته المفضلة ولماذا؟!

- ساعدي طفلك علي وصف الأشياء لا مجرد تسميتها .

- حاولي زيارة المكتبة بانتظام واطركي طفلك ينتقي الكتب واحرصي علي أن يدرك أنكما تقران لأنكما تجدان متعة في القراءة.

- ساعدي طفلك علي أن يتعرف علي اسمه المكتوب.

- دعيه يختار ملابسه التي سيرتديها كل يوم ولا تفرضي عليه شيئاً

- علمي طفلك اسميكا الحقيقيين

- العبا معا لعبة المدرسة والطفل. وتناوبا معا دور المدرس والمدرسة وقريبا سيلتحق طفلك في المدرسة وسيوسع عالمه ولكنه ستشعرين دازما بالفخر فقد حققت له أفضل الفرص من خلال بدايات صغيرة وأفكار بسيطة.

لماذا نقرأ لهم؟

ومواكبة لمهرجان القراءة للجميع في عامه الجديد وتفصيلا للهدف المحوري الذي قادته بحكمه واقتدار السيدة سوزان مبارك حرم رئيس

الجمهورية والذي يتمثل في تنشيط حركة القراءة الذي اتخذ لنفسه شعارا هذا العام «اقرأ لطفلك» كان لابد من تأكيد مفاهيم غائبة من خلال الإجابة عن أسئلة : لماذا نقرأ لأطفالنا؟ وماذا نقرأ لهم؟

أولا: يجب التأكيد علي أن القراءة ليست نطقا للحروف والكلمات. بل هي فهم واستيعاب للمعلومات وربط للخبرات واستنتاج وتفسير وإبداء رأي. إن القراءة للطفل أو مع الطفل تتطلب إهتماما وحماسا من الكبار. ومناقشة الطفل في الأفكار والصور بل وتبادل الأدوار في القراءة تحقيقا للمشاركة وإبراز القيم والسلوك المرغوب، مع مراعاة الجلسة الصحية أثناء القراءة والإضاعة المناسبة وتأكيد مهارات التفكير العلمي التعبير اللغوي السليم والنطق الصحيح للحروف والكلمات لأن هذه الخبرات المبكرة لها أهميتها وتأثيرها في تشكيل شخصية الطفل خاصة أن الطفل يميل إلي التقليد أو المحاكاة. هذا ما يوكده د. حسن شحاته- أستاذ التربية. كما يؤكد أن البيئة المشجعة للقراءة تتطلب تأكيد أن الكتاب صديق مخلص. وأن القراءة هي إضافة أعمار لعمر الانسان.

- ويجب البدء بالقصص البسيطة المشوقة وتوفيرها أمام الطفل .

- من الأشياء المهمة جدا إقامة الحوار بين الأطفال والكبار في إطار من البهجة والحرية والترهيب بأسئلة الطفل أمر مطلوب لتشجيعه وحفزه علي أن توصله للإجابة علي الأسئلة بنفسه وذلك أفضل من أن تقدم له الإجابة جاهزة وذلك لأن التفكير أفضل من التحصيل.

- والعمل علي تخصيص أماكن للطفل للاحتفاظ بكتبه ومجلاته في ركن من حجراته أمر في غاية الأهمية حتي تكون دائما في متناول يده-

فتنمية سلوك القراءة عند الأطفال يبدأ من المنزل من قبل الكبار وإيجاد المناقشة الفعالة بين الطفل والديه يشعر الطفل بالحافز والهدف حتي تصبح القراءة عادة محببة والذي يتمثل في تنشيط حركة القراءة الذي اتخذ لنفسه شعارا هذا العام «اقرأ لطفلك» كان لابد من تأكيد مفاهيم غائبة من خلال الإجابة عن أسئلة : لماذا نقرأ لأطفالنا؟ وماذا نقرأ لهم؟

أولا: يجب التأكيد علي أن القراءة ليست نطقا للحروف والكلمات. بل عادة محببة لدي الطفل. والقراءة الجيدة للطفل تتطلب إشراك الأبناء في قراءة الآباء لهم ما يناسب أعمارهم كأن يقرأ الأب للأبناء جزءا من قصة أو كتاب ثم يتوقف عند نقطة مثيرة ويتركهم لتابعها ومواصلة قراءتهم ثم يعبر الأبناء بسجلات لأسماء المؤلفين وعناوين القصص علي أن يختار الأب قصصا من الخيال العلمي . أو الألفاظ لتكوين الوعي القومي. أيضا نوعية الكتب التي يجب عن أسئلة الطفل عن الطبيعة وثقافات الشعوب وتبسيط العلوم والاختراعات أيضا والصور والرسوم المعبرة والملونة بألوان مبهجة والكتب ذات الأغلفة الجميلة التي تدور علي أسنة الحيوانات والطيور وأبطالها من الأطفال كل هذه تشكل عوامل جذب للقراءة، والاقترناء عند الأطفال.

والقراءة للطفل تتطلب توفير جو من الهدوء والغذاء الجيد والتدريب علي مهارة ترتيب الأفكار والأحداث وربط القراءة بالمنفعة العملية في الحياة اليومية وحل المشكلات وتقدير المفاهيم والقيم الاخلاقية وتدريب علي جمع المعلومات من مصادرها ومعاملة الكتاب باحترام والرحلات إلي المكتبات وأسواق الكتب والمعارض الموسمية. وتدريب الأطفال علي طرح الأسئلة حول المعلومات غير المذكورة في الكتاب بأن تاريخ البشرية يشير إلي أن المبدعين

والعباقره والمبتكرين قد رأوا منذ طفولتهم واستوعبوا ما قرأوا ثم أضافوا إليه من ذاتهم لذلك فإن تنمية القدرة علي القراءة الابتكارية أمر مرغوب فيه لأنها تساعد في مواجهة مشكلاتهم ومشكلات مجتمعهم وتطور حياتهم وتنمي الانتاج وتساعد في تقديم حلول غير تقليدية . ولابد أن يسأل الطفل من حين لآخر هذا السؤال ، ما الذي يمكن أن يحدث أو ؟.. ولو هذه سحر وهي مفتاح القراءة الجمهورية .

الغيرة

كيف نساعد الطفل علي تقبل الأخ القادم؟ وما علاقة ذلك بالغيرة .
وما هي الغيرة وأثرها في حياة الطفل والكبير؟

إن ولادة طفل جديد تحدث الكثير من التغيرات في الأسرة وعلي الآباء والأطفال أن يرتبوا حياتهم علي هذا الواقع الجديد حتي ولو لم يريدوا ذلك . وفي حين يشعر الآباء بالارتياح والسعادة لقدوم مولود جديد فإن الأطفال غالبا ما يشعرون بالاستياء والامتعاض ويخشون أن يفقدوا الإهتمام والعناية والرعاية التي كانوا يتمتعون بها بعدما انصبت جميعها علي المولود الجديد وباختصار تبرز هنا مشكلة نفسية خطيرة تقلق الطفل وربما تنمو وتكبر معه وتتأصل فيه لتصبح عند الكبر مصدر قلق وعدم استقرار له ولن حوله «إنها الغيرة»

ما هي الغيرة؟ -١-

هي شعور بغیض خلیط من المرارة والخوف وعدم الاستقرار وفقدان الشعور بالأمان والطمأنينة إضافة إلي عدم الثقة والميل إلي القلق، فالطفل يولد وقد غرز في جلبته دافع إلي الغيرة من الآخرين والتي ربما تطورت فيما

بعد ووصلت إلي حد الرغبة في إيذاء الآخرين وأصابتهم بالضرر. وهناك كثير من القصص عبر التاريخ مثل «سندريلا وسنوايت» وغيرها تؤكد صعوبة التعامل مع المصابين بالغيرة من الأطفال قد تقلقهم ، وتقوض سعادتهم وسعادة الأسرة. فهي تتلاشي في النهاية ويصل الأخوة والأخوات إلي المرحلة التي يحبون بعضهم البعض ويجدون متعة في التعايش، وتقسم مظاهر الغيرة إلي ثلاثة أنواع (جسمية- نفسية- اجتماعية) وهذه المظاهر متداخلة ولا تتعارض مع بعضها البعض، ولا تظهر منفصلة. وأهم المظاهر الجسمية التي تتبدي لدي الشخص حال شدة الغيرة هي احمرار الوجه وارتعاش اليدين، وزيغان البصر، وتصيب العرق وحدوث رعشة في الصوت أو إصابته بالتلعثم أو اضطراب بالتنفس أو دقات القلب أو حدوث ارتفاع في ضغط الدم- وفي الطفولة يعيد الطفل إلي الرفس برجلية أو تمزيق ممتلكاته وممتلكات الآخرين . وقد ينخرط بالبكاء أو يمتنع عن الطعام وفي بعض الحالات قد يؤذي نفسه بشكل مباشر كأن يضرب رأسه بالحائط فينزف الدم أو يفقد الوعي نتيجة الضعف الشديد أو قد يمرض أو يتلبس هستيريا . أما المظاهر النفسية وهي مرتبطة إلي حد بعيد بالمظاهر الجسمية والاجتماعية فإن من أهمها ما قد ينخرط فيه الطفل من أحلام مخيفة أو أحلام يقظة ترفع من شأنه في خياله. ومن المظاهر النفسية أيضا الأنطواء الشديد علي النفس أو الإصابة بالجلجة بالكلام وحدوث اضطرابات بالتفكير وجنوح الخيال علي الواقع. وأما بالنسبة للمظاهر الاجتماعية فإنها تبدأ بالعوانية وحب الأذية ويفضل عن اعلان قدوم المولود الجديد في الوقت المناسب . فإذا كان الطفل كبيرا يمكن إعلامه في فترة الحمل. وتتهيئته لانتظار المولود الجديد مسبقاً وإذا كان الطفل صغيرا فإن ذلك ربما يثير القلق عنده ويفضل الإعلام في الأشهر الأخيرة واخباره بأن الأم ستضع مولودا جديداً واطلعه علي

الترتيبات بوضوح بحيث يعرف من سيتولي الاعتناء به ورعايته في تلك الفترة . ولا مانع من أخذه إلي المستشفى لكي يتخيلها فيما بعد عندما تكون الأم فيها وبعبدة عنه. وعلي الأم فيما بعد عند حضوره لمشاهدة المولود أن تتجاهل المولود وتركز عليه. ويحيد أن تقدم له هدية باسم المولود الجديد، لأن ذلك يساعد كثيرا علي تقديم المولود له مع التأكيد علي احتفاظه بمكانته الغالية والاستمرار في معاملته بنفس الأسلوب من الحب والحنان والاهتمام. إن فترة تغذية المولود هي فترة الاختبار. وفيها تبدأ طلبات الطفل الكثيرة التي لا تنتهي . فهو إما يريد الأكل أو الشرب أو يرغب بالذهاب إلي الحمام أو الاستماع إلي قصة أو أنه قد يرمي بنفسه عن المقعد ويأخذ بالصراخ والبكاء - في هذه الحالة لا بد من الصبر قدر الإمكان والتأكد من تحضير كل ما يطلبه وتحقيق رغباته، ويفضل عدم الضغط عليه والتروي لاستيعابه والاكثار من اللعب والهدايا لأنها تساعده كثيرا في هذه المرحلة.

ردود الأفعال ومواجهتها:-

يختلط رد فعل الطفل تجاه المولود الجديد وتنتابه الغيرة رغم أنه يمكن أن يظهر أحيانا مشاعر من الحب والشغف نحوه والمهم هنا استمرار التأكيد له أنه مازال المفضل وأن له مكانته الخاصة. فإذا شعر الطفل بأنه ذو قيمة ومحط الاهتمام والحب فإنه بدوره يصبح قادرا علي حب المولود الجديد وتقبله . مع ذلك قد يتغير سلوكه ويصر علي إثارة المشاكل ويبيدي المظاهر التي سبق ذكرها- لا عجب أن يصبح الطفل منطويا وغير مستقر فلأمور تبدلت بالنسبة له وإن تعود إلي سابق عهدها . ولابد هنا من اغراق الطفل بالحبية والعاطفة والتأكيد علي دوره ومكانته وينصح أن يتدخل الآباء والأجداد ويحاولوا إفهام الطفل وتعويضه عن بعض الحب والحنان الذي

يمكن أن يكون بحاجة إليهما ، وليس بعيداً أن يتراجع الطفل عن الذهاب إلى الحمام مثلاً ويرغب بالعودة إلى الحفاظات وقد لا يحافظ علي نظافته الشخصية أحياناً ، ولا حاجة للقلق في مثل هذه الأحوال ولا بد من مضاعفة الاهتمام وتقديم المكافأة اطراء الطفل عندما يسلك سلوكاً صحيحاً وقد يعود الطفل أيضاً إلي طلب الرضاعة أو يرغب في أن يحمل وأن يعامل معاملة المولود وكثيراً ما يجهد الطفل بالبكاء قائلاً «مازلت صغيراً» ولا بد بالطبع من فهم ذلك في مثل هذه الظروف ويفضل تقبل تصرفاته وعدم تأنيبه بل معانقته والتأكد له بأنه الطفل الأول ومكانته لم تتبدل .. «فالكل يمكن أن يكون طفلاً أحياناً حتي الكبار كما يلجأ الطفل إلي المشاغبة والقيام بأعمال لافتة للنظر وقد يمشي في أثناء نومه أو يحدث نفسه، وكل ذلك بهدف التأكد مما إذا كان الأهل مازالوا علي جهم له وهنا لا بد من حضنه وضمه وجعله يحس بالحب والحنان وتجنب سلوك الغضب منه وعدم التفهم لأنه لا ينفع في هذه الحالات. والأخطر من ذلك كأن يربت عليه بقوة أو أن يهز السرير قاذفاً به علي الأرض .. وفي هذه الحالة يجب افهامه أن الأذي ممنوع ولا يسمح به، ولكن مع مراعاة شعور الغضب والتهديد الذي قد ينتابه والأفضل التحدث إليه واستخدام بعض الجمل البسيطة مثل «أنت منزعج من أخيك؟ أو «هل أنت قلق أن يأخذ ألعابك؟ .. وعندما يتيقن الطفل بأن الأهل جابون في رفع معاناته، ووقف ألامه فإنه يشعر بأنه لا حاجة للقيام بتلك الحركات ويتوقف عن الشقاوة.

عدم الثقة بالنفس:-

في دراسة أجريت أخيراً حول الغيرة بين الإخوة والأخوات في مراحل مختلفة بعد قدوم المولود الجديد مباشرة وبعد ثلاث سنوات علي ذلك ثم بعد

ثلاث سنوات لاحقة. لاحظ الدارسون ما يلي:-

الأطفال الذين يبدون اهتماما إيجابيا بالمولود منذ البداية أكثر ميلا للتعايش معه فيما بعد بشكل جيد. أما العلاقة السيئة منذ البداية فتبقي سيئة- فروق الأعمار التي تتراوح بين ١-٥ سنوات ليس لها أي أثر على علاقات المودة في سن ما قبل الخامسة يميل الأطفال من جنس مختلف إلي الإقتتال أكثر من الأطفال ذي الجنس الواحد.

- الأطفال الذين يفقدون الثقة بالنفس تظهر عليهم علامات الغيرة أكثر من الأطفال الواثقين بأنفسهم- كلما كان الطفل مقربا من والديه. زادت عنده مظاهر الغيرة وزاد امتعاضه واستياؤه من المولود الجديد. وهذا يظهر عند الأطفال الإناث أكثر عند الذكور - إن الغيرة جزء من النمو وما الخلاف الذي يتبادله الأطفال مع أبناء جيلهم إلا نوع من التهيئة والتحضير للإنخراط بشكل أشمل من العالم خارج الأسرة. وهذا هو الجانب الإيجابي للغيرة. أما الجانب السلبي فيظهر عندما يبدي الآباء ميلاو محاباة تجاه أحد الأطفال دون الآخر

ومن جانب اخر يجب ألا يسمح لأحد الأطفال بالسيطرة علي الآخر أو محاربة الفوقية عليه لأن الطفل المسيطر عليه يفقد في هذه الحالة القدرة علي تطوير شخصيته وتمييزها، بينما تغزو الطفل لمستبد أفكار القوة والسطوة الزائفة مما يضره ، لذا لابد من تشجيع الأطفال الضعفاء علي الاعتماد علي أنفسهم وتعزيز وغرس الثقة في نفوسهم.

ويبقى القلق وتحمل التعب من تعدد الأطفال برغم من مشاكلهم وعلاقتهم أفضل بكثير من وجود طفل واحد في الأسرة لأن ذلك قد يؤدي إي

كثير من المشاكل كما نعلم. فهؤلاء الأطفال الوحيدون لا بد من ارسالهم إلي مخيمات خاصة ليتعلموا كيفية التعامل مع بعضهم البعض، وكيفية الاستعداد للانخراط في الحياة. فغياب الاخوة والأخوات يقود إلي نمو بعض الصفات السلبية لدي الطفل مثل: الكسل، الجشع، سوء لمزاج، العصبية، فقدان الروح الاجتماعية والشذوذ، لذا فإن الغيرة. وبرغم مساوئها أهون من أي من هذه الصفات، ويمكننا مساعدة الطفل علي تجنبها إذا كان عمره مناسباً بتشجيعه علي التعبير عن مشاعره تجاه المولود الجديد وطمأنينة بأن الغيرة تغزو قلب كل شخص في بعض الأحيان حتي نحن الكبار.

دراسة حديثة تساعد الطفل علي الابتكار-

مع بداية العام الدراسي الجديد نطرح قضية جديدة بالمناقشة . وهي إمكان تهينة الفرصة أمام البراعم والمواهب الجديدة ليكونوا نواة جيل جديد من العلماء والمبتكرين . ولن يكون ذلك إلا بالاتجاه إلي سياسة تنمية الروح الابداعية والابتكارية لدي أبنائنا الطلبة. فلقد تعودنا أن نري الأبناء يكدهون في سبيل تحصيل العلوم المختلفة المتعددة المفروضة عليهم بم يشكّل عبئاً ثقيلاً علي الطالب والمدرس- وهذا يجعلنا نفكر في الاتجاه إلي نوع آخر من التعليم يعطي الفرصة أمام الموهوبين من الأطفال لتخطي العقبات التي تقف في طريق قدرتهم علي الابتكار والابداع. وضع المقترحات خبراء التربية والتعليم في الولايات المتحدة بعد دراسة متأنية قامت بها . جامعة كولورادو. برئاسة د. ديفيد بروان رئيس قسم الدراسات التربوية والتي جاءت علي هذا النحو.

١- أسلوب جديد علمي في التدريس- فبدل من تخزين المعلومات العلمية لدي الطالب بالصورة التي نستشعرها. هناك أساليب تربوية علمية

جديدة كأن يطرح علي الطلبة مشكلة أو موضوع ويطلب منهم ابداء رأيهم في كيفية حل هذه المشكلة علي أن يقترح كل طالب حلا معيناً. وقد يكون هذا السؤال خاصا بمشكلة المواصلات أو غيرها من المشكلات الاجتماعية التي تعاني منها . وهكذا تتحول السياسة التعليمية من مجرد حفظ وتخزين معلومات إلي التفكير الابداعي الابتكاري . كنوع من المشاركة والتعرف علي المشكلات التي تواجه المجتمع منذ الصغر.

٢- التركيز علي دراسة حياة الشوامخ والمبتكرين: ينجذب الطفل إلي حد كبير بما يقدم له من معلومات. في إطار شيق. وحياة العلماء والمبتكرين مملوءة بقصص الكفاح. وهذا الاتجاه شجع الأبناء علي محاولة إخراج كل ما يخزنونه من قدرات مسبتمدين القوة من خصائص وصفات البطولة في حياة العمالقة والشوامخ والأبطال . ومن ثم تكون هذه المادة حافزا للأبناء .

٣- التركيز علي الرحلات الاستكشافية: الرحلات العلمية الاستكشافية لها دور كبير في تدعيم الدراسه التي يتلقاها الأبناء في المدرسة لذا يجب الاهتمام بإطلاع الأبناء علي التطور العلمي الحديث في مجالاته المختلفة في حياتنا مثل الكمبيوتر والصناعات المتطورة الحديثة. والمناطق السكانية الجديدة. وتتبع خطوات بعض الصناعات الغذائية لحفظ الأطعمة داخل معلبات أو أسلوب تكرير مياه الشرب وما إلي ذلك المواد الغذائية لحفظ الأطعمة داخل معلبات أو أسلوب تكرير مياه الشرب وما إلي ذلك مما ينمي ادراك الطلاب بما يدور حولهم. بعيدا عن الجو الأسري المغلق.

٤- التوسع في انشاء دور الحضانة- ثبت علميا أن لطفل الحضانة أفضل من الطفل الذي ينشأ داخل جدار المنزل ذلك أن الأخير يحيا حياة روتينية رتيبة بعكس طفل الحضانة الذي يستفيد من الاختلاط بزملائه . بالإضافة إلي زيادة إمكانات اللعب والمرح .

٥- القراءة عامل مهم للتفوق:- القراءة والاطلاع خارج إطار المناهج التعليمية لهما تأثير قوي علي تنمية مدارك الطفل والابن الذي ينشأ في منزل به مكتبة توفر له القراءة في أي وقت يعتبر أسعد حظا من غيره. كما أن اهتمام الآباء بالقراءة من أهم العوامل التي تجذب الأبناء إلي القراءة والاطلاع.

٦- الرياضة أفضل سلاح تحتمي به:-

لأن الرياضة لها دور أساسي ومهم في تنمية الجهاز العصبي ليتحول لي جهاز حيوي نشيط لذا يجب الاهتمام بحصة التربية الرياضية في المدارس مما يساعد علي منح الطلاب النشاط الدائم والحيوية المتدفقة وقدرة أفضل علي التركيز .

٧- العلاقات الاجتماعية الطيبة تنمي من قدرات الطفل الابداعية لأن الحب هو أساس كل عمل ناجح وناضج لذا يجب تلقين الصغار منذ نعومة أظافرهم كيفية التعامل مع الغير سواء من هم في مثل سنة أو من يكبرونهم سنا. وكيفية اكتساب الصداقات وتكوين مجتمع أساسه الحب. فالحب وحده قادر علي تهيئة مناخ النبوغ والعبقرية والابتكار .

٨- تجنب الاعتماد علي المكافآت المادية لتشجيع الأبناء علي القيام ببعض الأعمال - اعطاء الطفل مكافأة مقابل كل عمل يقوم به يجعله يشعر بأن الحافز المادي ضروري من أجل القيام بأي عمل في حين أن بعض الباحثين يرون أن هذه المكافأة تؤثر تأثيرا غير مرغوب فيه في نفسه الطفل. فتجعله لا يقدم علي أي عمل دون أن ينتظر مقابلا. وهو ما يقلل من فرص التفكير في أي عمل مفيد بعد أن أصبح أسير العمل مقابل الحصول علي مكافأة.

ففي دراسة حديثة أجريت علي أطفال من سن ١١:٧ سنة ثبت أن الذين طلب منهم العمل في مجالات مختلفة مثل الاستذكار أو المساعدة في المنزل ... الخ قد أحرزوا تقدما كبيرا لمجرد حصولهم علي لعب وحلوي، غير أنه ثبت أيضا أن الذين لم تقدم لهم أي مكافآت هم الذين استمروا في العمل والعطاء، والمعونة دون توقف في حين توقف الفريق الآخر عن العمل وتكاسلوا بعد توقف الهدايا. في الوقت الذي كانوا فيه يقومون بهمة ونشاط لعلمهم أنهم سيكافأون كما أن أسلوب المكافأة يعلم الطفل منذ الصغر الرشوة وهكذا نجد أن أسلوب المكافأة غير مجد والأفضل منه التشجيع فالعامل النفسي هو أفضل مكافأة يحصل عليها الطفل. ويفوق تأثيره المكافأة المادية. فلماذا لا نجرب؟

أمراض الكلام عند الأطفال

تتعدد أمراض الكلام المنتشرة بين الأطفال الصغار لكننا سنوجزها في أهم هذه الأمراض شيوعا بين الأطفال وهي اللججة والتلعثم والتأتأة
أولا: اللججة:-

اللاججة إصلاح يشير إلي التمتمة و«التأتأة» في النطق واللاججة أكثر عيوب النطق شيوعا بين الأطفال ، وأسبابها معقدة ولكن النظرية القائلة بأن أساسها ومنشأها يرجعان إلي عوامل نفسية هي أكثر النظريات العلمية شيوعا وقبولاً. ولعل أهم العوامل التي ترجع إليها الإصابة بمرض اللججة هو ما يشعر به المريض من قلق نفسي وانعدام الشعور بالأمن والطمأنينة منذ طفولته المبكرة، ويمكننا أن نتبين أثر القلق وانعدام الأمن عند الطفل من الأثر الانفعالي الذي يعاني منه عندما يتكلم فلأنه يشعر بالقلق فإنه يصبح

متوترا لذلك يتلعثم ويتكأ في إخراج الكلام بصورة تامة نتيجة لتخوفة من المواقف التي يخشي مواجهتها. أو عندما يكون في صحبة أشخاص غرباء. وبمرور الأيام يتعود الطفل اللجاجة وقد يزداد معه الشعور بالنقص وعدم الكفاءة. والواقع فإن الطفل الذي يعاني من اللجاجة يستطيع التكلم بطلاقة في بعض الأحيان عندما يكون هادئ البال أو يكون بمعزل عن الناس أن مثل هذه المواقف تخلو تماما من الخوف والاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها عندما يضطر إلي الكلام في مواجهة بعض الأشخاص وعلي الأخص ممن يتهيبهم مهابة شديدة. ولقد دلت كثير من البحوث العلمية علي أن الأسباب الأساسية للقلق النفسي الذي يكمن وراء اللجاجة تنلخص في إفراط الأبوين ومغالاتهم في رعاية وتدليل الطفل أو محاباته وإيثاره علي إخوته أو العكس كأن يفتقر الطفل إلي العطف من الأبوين أو يعيش في جو عائلي يسوده الشقاق والصراع بين أفرادها. أو لتضارب أساليب التربية أو لسوء التوافق والإخفاق في التحصيل المدرسي- وقد يكون سبب اللجاجة عند بعض الأطفال هو عدم تمكنهم من اللغة بالقدر الذي يجعلها طوع أمرهم وفي متناولهم. فيؤدي تزامم الأفكار بسبب قصور نخيرتهم اللغوية واللفظية إلي اللجاجة وقد يكون سبب اللجاجة أحيانا أن الطفل يتكلم في موضوع لا يههه أو يعنيه أولا يفهمه معتمداً علي الحفظ الآلي وبذلك تكون اللجاجة وسيلته كلما ضاع منه اللفظ المناسب.

ثانياً: العي-

يقصد بالعي تلك الحالة التي يعجز الفرد فيها عن النطق بأي كلمة بسبب توتر العضلات الصوتية وجمودها، ولذلك نري الفرد الذي يعاني من العي يبدو كأنه يبذل مجهودا خارقا حتي ينطق بأول كلمة في الجملة فإذا تم

له ذلك يندفع كالسيل حتي تنتهي الجملة ثم يعود بعدها إلي نفس الصعوبة حتي يبدأ الجملة الثانية وهكذا. ومن الثابت علميا أن أغلب حالات العي أسبابها نفسية وإذا كان بعضها تصاحبه علل جسمانية كالالتنفس من الفم أو اضطرابات في الجهاز التنفس أو تضخم اللوزتين أو لحمية في الأنف إلي غير ذلك وكثيرا من حالات العي تبدأ في أول الأمر في شكل لجلجة وحركات ارتعاشية متكرره تدل علي المعاناه في اضطرابات انفعالية واضحة ثم يتطور الأمر بعد ذلك إلي العي الذي تظهر فيه حالات التشنج التوقفي ويبدو علي المريض أعراض المعاناه والضغط علي الشفتين وتحريك الكفين أو اليدين ، أو الضغط بالقدمين علي الأرض أو الإتيان بحركات هستيرية في رموش وجفون العينين وكلها أعراض تدل علي الصعوبة التي يعاني منها المريض عند محاولة الكلام خصوصا في المواقف الإجتماعية الصعبة، وواقع الأمر فإن الحركات العشوائية وغير العشوائية والهستيرية التي يأتي بها المريض إنما يهدف منها إلي أن تساعده علي التخلص من عدم القدرة علي الكلام والتخلص أساساً من التوتر النفسي الذي يعوقه عن إخراج الكلام.

ثالثا، التلعثم:-

يقصد بالتلعثم عدم قدرة الطفل علي التكلم بسهولة فتراه يتهته ويجد صعوبة في التعبير عن أفكاره فتارة ينتظر لحظات حتي يتغلب علي خجلة، وأخري يعجز تماما عن النطق بما يجول في خاطره والتلعثم ليس ناشئا عن عدم القدرة علي الكلام فالتلعثم هو شعور الرهبة أو الخجل ممن يكلمه فتسرع نبضات قلبه ويجف حلقه ويتصبب عرقاً، فيتمني لو أمكن أن يملك عواطفه ويستعيد هدوءه حتي يتابع الكلام في بسهولة، ويبدأ التلعثم عادة في سن الطفولة. وقد يشفي الطفل منه ولكن يعاوده من جديد إذا أصيب

بصدمة نفسه حتي ولو مضى علي شفائه سنوات عديدة. فالطفل إذا شعر بهذا النقص نشبت في نفسه حرب داخلية للتغلب عليه. ومما يزيده بؤساً ملاحظات من حوالة علي طريقة كلامه أو تعمد إحراجة. وقد ينشأ التلعثم عن واحد أو أكثر من الأسباب التالية:-

- قد تنقلص عضلات الحنجرة نتيجة الخوف أو رهبة فتحجز الكلمات قبل خروجها ولا يقوي الطفل علي النطق بأي كلمة أو يقول أأأ - ولا يستمر أكثر من ذلك حتي يزول خوفه وتتفتح حنجرتة.

- قد لا يتنفس الطفل تنفساً عميقاً قبل بدء الكلام فينطق بكلمة أو كلمتين يقف ليتنفس ويستمر كذلك بين تكلم واستراحة فيكون كلامه متقطعاً

- قد يتنفس الطفل تنفساً عميقاً قبل الكلام ولكنه يسرف في استعمال الهواء الموجود في رئتيه فيستنفذه في بضع كلمات

- قد يكون التوازن معدوماً بين عضلات الحنجرة واللسان والشفيتين فينطق بأحد الحروف قبل الآخر ، أو يدغم الحروف بعضها في بعض. بقي أن نشير إلي أن الطفل المتلعثم في الفصل المدرسي موقفه صعب للغاية فهو يدرك عدم قدرته علي التعبير بفصاحة ووضوح عما يخالجه نفسه. وإما أن يبذل جهده ليعبر عما في نفسه وهو يعلم أن أقرانه في الفصل يتغامزون عليه.

- رابعاً الثالثاء:- يقصد بالثالثاء إبدال حرف بحرف آخر، ففي الحالات البسيطة ينطق الطفل الذال بدلا من السين ، والواو أو اللام أو الياء بدلا من الراء. وقد يكون ذلك نتيجة لتطبيع الطفل بالوسط الذي يعيش فيه وقد ينشأ ذلك نتيجة تشوهات في الفم أو الفك أو الأسنان تحول دون نطق

الحروف علي وجهها الصحيح ، وينطق الطفل في الحالات الشديدة بألفاظ كثيرة غير مفهومه وهذا ينتج عن عيب في سماع الطفل يمنعه من تمييز الحوف والكلمات التي يسمعها ممن حوله ونطق السين ثاء من أكثر عيوب الكلام انتشارا لذلك هناك تمارينات تساعد الطفل علي التخلص من هذه العيوب يمكن اتباعها مع أخصائي العلاج.

وسائل العلاج:- تحتاج علاج اضطرابات وأمراض الكلام إلي صبر وتعاون الآباء والأمهات ، فإن لم يتعاونوا فشل العلاج أوطال وقته وينحصر العلاج في الخطوات التالية.

العلاج الجسمي:

التأكد من أن المريض يعاني أمراض عضوية خصوصا النواحي التكوينية والجسمية في الجهاز العصبي. وكذلك أجهزة السمع والكلام. وعلاج ما قد يوجد من عيوب أو أمراض سواء كان علاجاً طبياً أو جراحياً

العلاج النفسي:

وذلك لتقليل الأثر الانفعالي والتوتر النفسي للطفل، كذلك لتنمية شخصيته ووجد لخله وشعوره بالنقص مع تدريبه علي الأخذ والعطاء . حتي نقلل من ارتبأكه. والواقع فإن العلاج النفسي للأطفال يعتمد نجاحه علي مدى تعاون الآباء والأمهات لتفهمهم للهدف منه. بل يعتمد أساسا علي درجة الصحة النفسية لهم. وعلي الآباء معاونة الطفل الذي يعاني من هذه الاضطرابات بأن يساعده علما ألا يكون متوتر الأعصاب أثناء الكلام، بل عليهم أن يعوده الهدوء والتراخي وذلك يجعل جو العلاقة مع الطفل جواً يسوده الود والمحبة والتقدير والثقة المتبادلة كما يجب علي الآباء والمعلمين

أيضا محاولة تفهم الصعوبات التي يعاني منها الطفل نفسيا سواء في المدرسة أو في الأسرة كالغيرة من أخ له يصغره أو الحنق علي أخ أكبر أو اعتداء أقران المدرسة عليه. أو غير ذلك من الأسباب والعمل علي معالجتها وحمايته منها لأنها قد تكون سببا مباشرا أو غير مباشر فيما يعانيه من صعوبات في النطق وقد يستدعي العلاج النفسي تغيير الوسط المدرسي بالانتقال إلي مدرسة أخرى جديدة كما يراعي عدم توجيه اللوم أو السخرية للطفل الذي يعاني من أمراض الكلام سواء من الآباء أو الأمهات أو المعلمين أو الزملاء.

العلاج الكلامي:

وهو علاج ضروري مكمل للعلاج النفسي ويجب أن يلازمه في أغلب الحالات، ويتلخص في تدريب الطفل عن طريق، الاسترخاء الكلامي والتمرينات الإيقاعية وتمرينات النطق. علي التعليم الكلامي من جديد بالتدريج من الكلمات والمواقف السهلة إلي الكلمات والمواقف الصعبة. وتدريب جهاز النطق والسمع عن طريق استخدام المسجلات الصوتية ونوجه نظر الآباء والمربين إلي عدم التعجل في طلب سلامة مخارج الحروف والمقاطع في نطق الطفل. لأن ذلك يزيد من توتره نفسيا وجسميا ويجعله ينتبه لعيوب نطقه الأمر الذي يؤدي إلي زيادة ارتبائه ويعقد الحالة النفسية ويزيد اضطراب النطق .

العلاج البيئي:-

يقصد بالعلاج البيئي ادماج الطفل في نشاطات اجتماعية تدريجيا حتي يتدرب عل الأخذ والعطاء وتتاح له فرصة التفاعل الإجتماعي وتنمو

شخصيته علي نحو سوي، ويعالج من خجله وانطوائه وانسحابه الإجتماعي، مما يساعد علي تنمية الطفل اجتماعيا العلاج باللعب بالاشتراك في الأنشطة الرياضية والفنية وغيرها وكما يتضمن العلاج البيئي إرشادات للآباء الفلقين إلي أسلوب التعامل السوي مع الطفل كي يتجنبوا إجباره علي الكلام تحت ضغوط انفعالية أو في مواقف يهابها مع مراعاة المرونة لأقصى حد حتي لا يعاني من الإحباط والخوف حتي تتحقق مشاعر الأمن والطمأنينة بكل الوسائل .

التي يخاف من المدرسة

الخوف من المدرسة هو نوع من الخوف المرضي. قوامه قلق وخوف مبالغ فيه يسيطران علي الطفل وهو مرتبط. تثير وأوضاع تتعلق بالمدرسة بشكل مباشر، أو بشكل غير مباشر يلجأ الطفل الخواف من المدرسة كآلية نفسية دفاعية- إلي تمويه خوف وقلقه من المدرسة عبر وسائل متعددة هي .

- ادعاءات مرضية تظهر علي الطفل مثل الشعور الحاد بالصداع، الاسهال. وآلام حاده في المعدة والأمعاء ، والتهاب الحنجرة . وهذه الأعراض النفسية «العضوية» تعرف بزملة أعراض خوف المدرسة ، حيث تختلف هذه الأعراض النفسية لخواف المدرسة من الأعراض المرضية ذات المنشأ العضوي، بأنها تظهر بشكل مفاجيء لحظة اقتراب موعد ذهاب المدرسة من الطفل الخواف أو في حال إجبار الطفل الخواف إلي المدرسة عنوة من قبل والديه، وسرعان ما تختفي هذه الأعراض بمجرد تيقن الطفل الخواف بأنه لن يذهب إلي المدرسة .

٢- محاولات متكررة ودوب من قبل الطفل الخواف بإعطاء صور

رديئة وسلبية عن المدرسة والمعلم أو المعلمه والتلاميذ - أولاً- رهبة الانفصال عن الأم .

ثانياً- الخوف العصائبي من المعلم/ أو المعلمة.

ثالثاً- الخبرات المدرسية وتشمل (اضطهاد الطفل من قبل أحد الأطفال- الخبرات المدرسية غير السارة بسبب الاعاقة)

هل هناك علاج؟

هناك نمطان من الخوف المرضي من المدرسة يختلف كل واحد منهما عن الآخر اختلاف بينه من حيث فترة العلاج، ومدى تدخل المعالج. ثم أخيراً مدى تأثير كل نمط في حياة الطفل النفسية والاجتماعية وهذان النمطان هما - النمط الحاد- والآخر نمط مزمن.

- الخوف من المدرسة من النمط الحاد : يتميز الخوف من المدرسة من النمط الحاد. بأنه لا يترافق بمشكلات سلوكية أو نفسية، وفي الوقت نفسه لا يكون الطفل الذي يقع ضحية لهذا النمط من الخوف المرضي من المدرسة قد سبق أن عانى من مشكلات سلوكية أو نفسية. وبالتالي من ناحية أخرى، يكون خوف الطفل في هذه الحالة محصوراً بالمدرسة فقط بينما تسير حياة الطفل خارج المدرسة سيراً سويماً وطبيعياً، وهذا النمط من الخوف من المدرسة يمكن السيطرة عليه بسهولة وخلال فترة زمنية قصيرة نسبياً، دون تدخل المعالج النفسي أو السلوكي والاكتفاء بمساعدة الأهل فقط ضمن ظروف مناسبة- والعلاج يتضمن تحرير المثير الشرطي الذي يسبب الاستجابة الخوافية. من استجابته الخوافية بحيث يتمكن الطفل من ممارسة الناتج عن رهبة الانفصال عن الأم. وهي من أكثر الحالات شيوعاً وانتشاراً

فإن العلاج يتضمن تحرير المثير الشرطي (المدرسة التي تفصل الطفل عن أمه) من الاستجابة التي يحدثها (الذهاب إلى المدرسة) دون أن تتبعه الاستجابة الخوافة، وفي الوقت نفسه دون أن تستدعي عدم ذهابه إلى المدرسة رهبة الانفصال عن الأم كأن مثلاً- تذهب الأم بصحبة طفلها الخواف إلى المدرسة . وتدخل معه في الصف وتبقي بصحبته لفترة من الزمن ثم تعود به، وتكرر الأم هذا الإجراء لعدة مرات بحيث يرتبط الطفل ما بين المدرسة والأم، وفي مرحلة ثانية، عندما يتم الربط ما بين المدرسة والأم تكثفي الأم بتوصيل طفلها إلى المدرسة والدخول بصحبته إلى الصف لفترة زمنية قصيرة - ثم تخرج الأم بمفردها من الصف دون طفلها علي أن تبقى قريبة منه بحيث يراها (كأن تجلس أمام الباب أو بالقرب من النافذة علي مرأى من طفلها) وعندما تحسن الأم باطمئنان الطفل. يمكن للأم في مرحلة لاحقة الاكتفاء بتوصيله إلى المدرسة فقط دون أن تدخل معه، وانتظاره في الخارج عند عودته، أما إذا مازال خائف تكرر المحاولة حتي يتحرر من الخوف.

- الخوف من المدرسة من النمط المزمن:-

يترافق النمط من الخوف من المدرسة عادة بمشكلات سلوكية ونفسية شتى، أو يكون الطفل- وهو غالباً في مرحلة متقدمه من العمر- قد عاني سابقاً من مشكلات نفسية وسلوكية وعدم تكييفه . وهذا النمط من الخوف المرضي من المدرسة لا يكون محصوراً بالمدرسة فقط ولكنه جزء من مشكلات سلوكية ونفسية تشمل مجمل الحياة الاجتماعية والنفسية، ويحدث اضطرابات بالشخصية، وإذا استمر الخوف المرضي دون معالجة فإن ذلك الطفل تعلم المهارات والتفاعل مع الأقران، وتنمية الحس الاجتماعي

واكتساب المعرفة مستقبلا. مما ينبيء بحوادث اضطرابات عصبية وتكيف ضعيف وسلبى تجاه المواقف والاتجاهات ، والتجارب التي تتطلب تكيفا فعالا، وبالتالي الفشل في إنجاز الأعمال والمهام التي تتطلب الاستقلالية والاعتماد علي النفس والقدرات الذاتية وهذا النمط من الخوف من المدرس ، يتطلب تدخل المعالج النفسي أو السلوكي بأسرع وقت نون تباطؤ.

الأم أول وأفضل مربية

توضح الأبحاث الدور التربوي الخطير الذي تؤديه الأم خصوصا في المراحل الأولى من حياة الطفل. فهي بحق المربية الأولى التي تترك بصماتها علي باقي حياته

ينمو دماغ الطفل متسارعا في الثمانية عشر شهرا الأولى بعد ولادته ينمو بسرعة لن يبلغها فيما بعد، فالمنثيرات المتنوعة التي يتعرض لها الصغير تؤثر تأثيرا مهما في تنشيط هذا النمو واثرائه، وتكون الأم في أثناء هذه المرحلة النمائية المصدر الأساسي لهذه المنثيرات، وأصبح من الواضح أن كل ما تفعله الأم في المراحل الأولى من حياة الطفل يؤثر تأثيرا مهما في نموه وتطوره، ويأخذ التفاعل اللمسي والتواصل البصري، والشمس، والصوتي يؤثر تأثيرا مهما في نمو الطفل من مختلف الجوانب الجسدية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية، إن إعداد الأم لهذا الدور التربوي، وتنمية قدراتها والإرتقاء بمهاراتها الفكرية والثقافية والاجتماعية، يعني الإرتقاء بأدائها في تنشئة جيل سوي مستنير، وذلك يستوجب إدراك المجتمع، بمختلف مؤسساته الرسمية والأهلية لأهمية هذا الدور ويستوجب أيضا توفير الخطط والإمكانات لتحقيق أفضل الشروط لإعداد الأم اعداداً مناسباً، فالتقدم التربوي الحقيقي يبدأ من هذه النقطة لأن البناء التربوي السليم في المراحل

اللاحقة يستند إلى المرحلة السابقة أي مرحلة الطفولة المبكرة ولكي يكون البناء سليماً لا بد أن يكون الأساس سليماً أيضاً - ولاتبدو هذه الصور مشرقة في العالم العربي فبالرغم من أهمية دور الأم في الثقافة العربية وما تحظى به من احترام وعرفان وتقدير ، فإنها لا تحظى بالكثير قبل أن تصبح أما . إذ تتراوح نسبة الأمية بين النساء فوق السن ٢٥ سنة في العديد من البلدان العربية بين ٧٨٪ وكما يبين تقرير اليونسيف أن أوضاع الطفل في العالم لعام ٢٠٠٠ أن أكثر من ٦٥ مليوناً من الأطفال في المنطقة العربية يعانون الأمية وغالبيتهم من الإناث . إن هذا القصور في عدم توفير فرص النمو للأطفال والإناث خاصة سيترك آثاراً سلبية خطيرة على الدور التربوي الذي ستقوم به الأم نحو الأجيال القادمة وذلك يؤسس لمشكلات مزمنة بعيدة المدى في مختلف ميادين الحياة الاقتصادية والتربوية والثقافية والاجتماعية . وكما يعد الزواج المبكر للفتاه الواسع الانتشار في المجتمعات العربية، من المشكلات المهمة التي تعرقل المهمة التربوية للأم . فكثيراً ما يتم تزويج الفتاه الصغيرة عندما لا تكون في مرحلة النضوج المعرفي والانفعالي بحيث تتمكن من تحمل مسئولية إنجاب الأطفال وتربيتهم - كما ساهمت البحوث الحديثة المتعلقة بالسلوك في إعادة النظر في طبيعة العلاقة بين الطفل والأم . لقد نظر علماء النفس - ردحا طويلاً وإلى وقت قريب إلى هذه العلاقة على أنها تنشأ وتنمو على هامش الدوافع الأولية فالطفل يتعلق بالأم لأنها ترضي حاجاته الفسيولوجية خصوصاً حاجاته إلى الغذاء وهكذا يتعلم الطفل أن الأم مصدر منح وعطاء ومصدر إرضاء الحاجات . إلا أن البحوث والدراسات الحديثة أدت إلى مراجعة نظرية التعلق التقليدية مراجعة جوهرية إذ أوضحت أن التعلق حاجة أساسية من حاجات النمو حاجة قائمة بذاتها ومستقلة عن الحاجات الأخرى حيث يظهر سلوك التعلق ويتطور بمعزل عن

إرضاء الحاجات الفسيولوجية الأخرى. وينظر إلي التعلق الآن علي أنه دافع أولي- كغيرة من الدوافع الأساسية يتمتع بوظيفة بيولوجية نفسية مهمة- يعد التعلق من وجهة النظر هذه حاجة أساسية تمكن الطفل من النمو نموا سويا من النواحي البيولوجية والعاطفية والاجتماعية، وتمكن الأم من تحقيق ذاتها عبر ممارسة الأمومة.

النمو الإنفعالي والاجتماعي؛-

لقد أصبح من الواضح أن خصائص التعلق تؤثر تأثيرا عميقا في سلوك الطفل ونموه وتطوره، فالعلاقة المتبادلة بين الطفل والأم تتطلب الثبات والاستقرار لأن تجربة الانفصال عن الأم قبل أن يبلغ الطفل السنوات الثلاث ربما كانت من أقسى التجارب التي يمكن أن يعيشها الطفل. فيجب أن يعرف الطفل أين هي أمه ويتأكد أنه سيشاهدها بعد حين. وأن انفصالهما مسألة مؤقتة كما يتأثر الطفل تأثيرا عميقا في سلوك الطفل ونموه وتطوره فالعلاقة المتبادلة بين الطفل والأم تتطلب الثبات والاستقرار لأن تجربة الانفصال عن الأم قبل أن يبلغ الطفل السنوات الثلاث ربما كانت من أقسى التجارب التي يمكن أن يعيشها الطفل. فيجب ألا يحدث هذا الانفصال إلا في حالات الضرورة القصوى .

وعند حدوثه، يجب أن يعرف الطفل أين هي أمه ويتأكد أنه سيشاهدها بعد حين. وأن انفصالهما مسألة مؤقتة كما يتأثر الطفل تأثرا عميقا بهذه العلاقة خصوصا من الناحيتين الاجتماعية والانفعالية فالأم المنتبهة لإشارة الصغير والملبية لحاجاته. بانتظام والحاضر بأحاسيسها وعواطفها في استجابتها للصغير تهيء له الشروط المناسبة لتنمية سلوك التعلق الزمني. فالطفل يعمم هذه الثقة في علاقاته مع الآخرين بينما يتسم

التعلق بالقلق عندما لا تنتبه الأم لإشارات، الصغير ولا تكثر بما يصدر عنه. ولا تظهر استجاباتها نحوه في الوقت المناسب، وهذا ما يؤدي إلى القلق والغموض وعدم ثقة الطفل في الكبار ويظهر الخوف والهلع عندما يرى شخصا غريبا للمرة الأولى ولقد أوضحت بعض البحوث المتعلقة بملاحظة الأطفال مع أقران اللعب أن درجة الأمن والطمأنينة في العلاقة مع الأم، تؤثر في درجة التفاعل مع الأقران فدخل لطفل في علاقات اجتماعية وتفاعلات متعددة مع الأقران يرتبط بدرجة شعوره بالأمن في علاقته مع الأم . ويرى بعض الباحثين أم مظاهر الخوف المفرط التي يعاني منها الطفل تكون نتيجة لاضطراب التعلق بينه وبين الأم ويظهر هذا الخوف في حالات متعددة. الخوف من الظلمة أو الخوف من وقوع مكروه للأم، أو الخوف من الحيوانات أو الخوف من الذهاب إلى الحضانة أو المدرسة وتترافق هذه المظاهر بعض الاضطراب العضوية الوظيفية خصوصا عندما تتسم العلاقات السائدة بالوسط الأسري بالاضطراب والتوتر والمشاجرة كما تطلع الأم بدور أساسي في تنشئة الطفل ، فالتنشئة القائمة على المحبة والديمقراطية والتسامح تعزز شعور الطفل بالأمان والثقة بالعالم . ونمو الطفل في جو مفعم بالمحبة والحنان يفعل فعله الكبير في تنمية ثقته بنفسه وقدرته على مواجهة شروط الحياة، السمحة والقاسية على السواء . بينما تؤدي معاملة الطفل بتشدد ونفور وكراهية إلى التعاسة والشقاء وتجعله ينظر إلى العالم نظره قائمة متشائمة .

توضح بعض البحوث الحديثة أهمية دور الأم في النمو اللغوي -
المعرفي للطفل ويعد التفاعل بين الأم والطفل في المراحل الأولى من حياة
الطفل نقطة مهمة في تطور التواصل اللاكلامي بينهما ، إذ يستند هذا

التواصل إلى الإشارات الجسدية كالتعابير الوجهية المتنوعة والاصدارات الصوتية والتبادل البصري والشمي ويرى كثير من الباحثين أن هذه المرحلة تمهد لاكتساب اللغة الكلامية . وأن السياق الإبداعي الذي يؤدي إلى التفاهم والتفاعل بين الأم والطفل يشكل حجر الزاوية في تطور الطفل اللغوي والمعرفي- وتقوم الأم من خلال التفاعل مع الصغير بتحضيره في أثناء السنة الأولى ليتمكن من تطوير عناصر أساسية ضرورية لتعلم اللغة ويأخذ التواصل الكلامي أهمية خاصة بين الأم والطفل في عامة الثاني إذ يتم اكتساب اللغة في إطار من التفاعل والحوار واللعب . وتصدر الأم المثيرات اللغوية بما يتناسب ومراحل تطور الطفل الذي تتاح له الفرصة كي يعبر عن ذاته ويظهر كفاعته. ويضع موضع التطبيق ثروته اللغوية التي اكتسبها يوماً بعد يوم عبر تفاعله مع الأم . كما تشير بعض البحوث إلى وجود علاقة قوية بين النمو اللغوي عند الطفل ونسبة المحادثة بين الطفل والأم التي تظهر في أثناء النشاط المشترك وبينهما ويرجع النمو السريع عند الطفل الأول «البكر» إلى وفرة فرص النشاط المشترك بين الأم والطفل الوحيد كما أن المستوى التعليمي الثقافي للأم يؤثر في تنشيط النمو اللغوي والمعرفي عند الطفل كما تبين الدراسات الحديثة تأثير الارضاع الطبيعي في نمو الذكاء عند الطفل وأهنية التغذية لتوازنه المناسبة لهذا النمو، وذلك يرتبط بالمستوى التعليمي الثقافي للأم. إن أهمية الدور التربوي للأم وتأثيره الخطير في نمو الطفل من مختلف الجوانب العقلية والاجتماعية والانفعالية . يجب أن يحملنا على التفكير في وضع الفتاة العربية أم المستقبل والمرية الأولى . إذ تأخذ هذه المسألة في الوطن العربي بعداً خطيراً فعدد الأميات يرتفع عاماً بعد عام مما يشكل مخاطر جسيمة على وضع الأسرة العربية وكفاتها ومدى قدرتها على توفير الشروط المناسبة لنمو الطفل وتربيته، إن خطورة التقصير في الرعاية

الصحية والتعليمية لأطفال اليوم والتأثير السلبي للامية التي تلحق بالإناث بشكل خاص، سيتترك أثاره في العقود القادمة ويهدد بتعويض الجهود المبذولة في ميدان العمل التربوي في مختلف مراحل التعليم ويحد من قدرة المجتمعات العربية علي مواجهة تحديات المستقبل وقول الشاعر:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق

الطفل الموهوب

كثيرا ما يواجه المربون آباء ومعلمين بحالات لأطفال تبدو عليهم ملامح بعض المواهب التي تجعلهم متميزين عن غيرهم من الأطفال في نفس العمر فكيف يمكن للمربين اكتشاف هذه الحالات . وكيف يتعاملون معها . بشكل يساعد علي نموها؟ هذا ما سنحاول الإجابة .
هي المدرسة ... موقضان:-

انطلاقا من المدرسة من الناحية النظرية وجدت لتكون مدرسة لجميع الأطفال تعاملهم بنفس المعايير وتستخدم معهم نفس الأساليب (البرامج، الكتب، المعلمون ..) فإنها لا تميل إلي التمييز في تعاملها بين الأطفال العاديين بل إن وجود تلاميذ متفوقين جدا في فصل دراسي واحد مع تلاميذ عاديين يريك عمل المعلم ويثير له متاعب من نوع خاص. وهذا ما جعل بعض المربين ينادون بفكرة عزل التلاميذ المتفوقين في فصول دراسية منفصلة عن الفصول الدراسية للتلاميذ المتوسطين إلا أن الجدل حول هذه الفكرة أدى إلي ظهور موقفين متعارضين هناك موقف يعارض عزل التلاميذ المتفوقين عن فارقهم من التلاميذ متوسطي الذكاء بحجة أن هذا الموقف سيؤدي إلي تكوين «ارستقراطية معرفية» تقوم علي التمييز بين فئتين معا . ويستند

أصحاب هذا الرأي إلى حقيقة أن التلميذ المتفوق غالباً ما لا يكون متفوقاً في الرياضيات والفيزياء إلا أنه غير متفوق في الموسيقى أو الرسم أو التاريخ بالإضافة إلى ذلك يري المعارضون لموقف عزل التلاميذ المتفوقين أن العزل في حد ذاته أسلوب غير ديمقراطي قد يتسبب في توليد الكراهية بين التلاميذ وكذلك بين المعلمين في حين أن نجاح العملية التعليمية يتطلب المزيد من التعاون والانسجام بين التلاميذ كذلك بين المعلمين أنفسهم ويفترض مؤيدها وهذا الرأي أن وجود التلاميذ المتفوقين في نفس الفصول الدراسية مع التلاميذ متوسطي الذكاء من شأنه أن يشكل حافزاً للتلاميذ المتوسطين لبذل مجهود أكبر. ويجمل عالم النفس «أجوريا غيرا» حجج المعارضين لفكرة تخصيص فصول دراسية للمتفوقين في خمس حجج هي:

١- نظام عزل المتفوقين في أقسام خاصة غير ديمقراطي لأنه يميز بين الطفل المتفوق والطفل العادي.

٢- يشعر المتفوقون أكثر بتفوقهم لو وجدوا في فصول واحدة مع الأطفال العاديين .

٣- المنافسة الشديدة بين الأطفال المتفوقين ، إذا ما عزلوا في فصل واحد قد تؤدي بهم إلى الإرهاق.

٤- المتفوقون يشكلون حافزاً بالنسبة للأطفال العاديين لو كانوا جميعاً في فصل واحد. علي عكس ما هو الأمر لو عزل المتفوقون في فصل واحد.

٥- لا يرغب المعلمون عادة في التدريس بفصول خاصة بالمتفوقين. أما الموقف الذي يؤيد فكرة عزل التلاميذ المتفوقين - وهو الموقف الغالب- فيري أن أفضل التلاميذ المتفوقين عن باقي التلاميذ يوفر لهم المناخ الملائم لتفتح

قدراتهم. ونموها بشكل طبيعي ويؤكد مؤيدوا هذا الرأي علي أهمية اسناد مهمة تدريس التلاميذ المتفوقين إلي المعلمين أعدوا خصيصا للقيام بهذه العملية. علي أن يتميز هؤلاء المعلمون بعدد من الصفات التي تؤهلهم لذلك. وفي طليعة هذه الصفات أن يكون تفرغهم لتدريس التلاميذ المتفوقين علي أساس رغبتهم الشخصية وأن يتوفروا علي ثقافة عامة واسعة.

ومعرفة شاملة بالأساليب التربوية بالإضافة إلي حبهم لتلاميذهم ورغبتهم في مساعدتهم وأقدمية المعلم في مجال التدريس ليست كافية كمعيار لكي تستند إليه مهمة تدريس المتفوقين- ويتجه علماء التربية المعاصرون إلي أخذ فكرة تخصيص فصول خاصة للمتفوقين، وأثبتت التجارب إيجابية هذه الفكرة علي اعتبار أن وضع التلميذ المتفوق مع التلميذ المتوسط في نفس الفصل الدراسي من شأنه انطفاء شعلة الذكاء لدي المتفوقين . الأمر الذي يشكل ضرراً لإمكاناتهم وقدراتهم. ويمكن لهؤلاء التلاميذ المتفوقين. إذا ما أحسن توجيههم في وقت مبكر، أن يلعبوا دورا مهما في النهوض بالمجتمع وتقدمه. ويشير «أجوريا غيرا»

إلي أن المؤيدين لفكرة إنشاء فصول خاصة بالمتفوقين يستندون إلي أربع حجج رئيسية هي :-

١- يستطيع الطفل المتفوق أن يستغل إمكاناته العقلية بعيداً عن الكسل لكونه يوجد بين أطفال من نفس مستواه.

٢- إمكان إدخال خبرات غير مدرسية إلي فصول المتفوقين

٣- تشكل فصول المتفوقين حافزاً للتلاميذ وتتيح لهم فرصة التنافس

٤- وجود الطفل مع أطفال من نفس مستواه يوفر له إمكان تكوين صورة حقيقية عن ذاته.

« بعض المتاعب »

إن وجود الطفل الموهوب داخل الأسرة غالباً ما يثير صعوبات خاصة بأسرته وصعوبات خاصة به شخصياً وبالمدرسة التي يرتادها

١- متاعب خاصة بالطفل الموهوب :-

إن الصعوبة الرئيسية التي يواجهها الطفل الموهوب داخل أسرته هي أن الأسرة تربط بين النتائج المدرسية للطفل الموهوب وحبها له واهتمامها به. فالأسرة غالباً ما تحاول إبراز القدرات المتميزة لابنها ويفتخر بها وتشجع الطفل نفسه علي إظهارها واعتزاز الوالدين بتفوق ابنهما قد يكون مبعثاً أن الوالدين يشعران بأنهما يحققان من خلال تفوق الابن- ما كان يطمحان إلي تحقيقه أو ما فشلوا في تحقيقه في الماضي وحرص الوالدين الشديد علي التفوق لابنهما يجعلهما يبدیان قلقاً شديداً إزاء أي تعثر قد ينتاب الابن في دراسته . الأمر الذي ينعكس علي الابن ذاته فيعاني هو أيضاً قلقاً شديداً . خاصة عندما يشعر وكأن والديه لا يحبانه إلا لنجاحه وقد يكون هذا الخوف سبباً في تعثره رغم ما يتوافر عليه من قدرات عقلية متميزة. وفي تأخر نضجة العاطفي. وعلي الوالدين أن يدركا أن النضج العاطفي للطفل لا يقل في أهميته عن النضج العقلي له وعليهما أن يوفرأ له فرصة النضج العاطفي في نفس الوقت الذي يوفران له فرصة النضج العقلي لديه يبدو متفوقاً علي النضج العاطفي وبالنظر للتفوق العقلي للطفل الموهوب إلا أننا يجب أن نتوقع أن يكون نموه العاطفي متخلفاً عن نموه العقلي لذا علي الوالدين في هذه الحالة. ألا يحثا الطفل علي أن يكون نموه العاطفي ممثلاً لنموه العقلي لأن من شأن ذلك إلا يساعد علي نموه العاطفي- ومن المشاكل التوافقية التي يواجهها الطفل الموهوب أنه قد لا يري في العمل المدرسي ما يثير

اهتمامه وفضوله خاصة أن المعلم يهتم بالفصل الدراسي ككل أي بغالبية التلاميذ ويحاول أن يساير المستوي العقلي لهذه الغالبية مما يجعل الطفل الموهوب يري أن الدروس مملة ولا تستحق الاهتمام بل تفعيل الأمر إلي درجة أن الطفل الموهوب يهمل دروسه ويفشل في الامتحانات المدرسية وينتج اختبارات الذكاء أن بعض الأطفال الموهوبين لم يكونوا متفوقين في نتائجهم المدرسية مما جعل المتخصصين في هذا المجال يميزون بين نسبة الذكاء ونسبة التحصيل.

وقد ينتاب الطفل الموهوب الغرور والثقة الزائدة في النفس. الأمر الذي يخلق له عددا من المتاعب مع رفاقه في المدرسة وحتى مع معلميه الذين يشمئزون منه لكثرة أسئلته واستفساراته مما يشعره بالضيق والقلق وقد يؤدي به ذلك إلي الانحراف «سرقة، اتزواء ..» وربما الفشل في دراسته.

٢- متاعب خاصة بالأسرة-

عادة ما يكون الطفل الموهوب يتوافر علي قدرات ومواهب لا تتوافر عليها إخوته مما يطرح علي الأسرة بعض الإشكالات في تعاملها مع أطفالها وما يجب أن يدركه الآباء بصفة عامة هو أن كل طفل بحاجة إلي مجال يعبر فيه عن ذاته بنجاح، وغالبا ما تكون هذه المجالات خارج المدرسة- هناك طفل في أحدي الرياضات وذاك يتفوق في الرسم وآخر في الموسيقى أو التمثيل. إلي غير ذلك من الهوايات التي يعبر الطفل من خلالها عن ذاته مما يعطيه شعورا بالقيمة وبالرضي عن النفس وبالتالي بالتوازن النفسي وال عاطفي. لا داعي لأن يقارن الآباء بين أبنائهم خاصة إذا كان بينهم أبناء موهوبين- والخطير في هذه المقارنة أنها قد تولد شعورا عدائيا بين الأبناء لاسيما إزاء الابن الموهوب الذي قد يتعرض لمواقف محرجة مع إخوته.

ذرائع الإهمال،-

وإذا كنا ننصح بالآ يقارن الآباء ابنهم الموهوب بباقي إخوته إلا أن هذا الموقف يجب ألا يجعل الآباء يتجاهلون موهبة ابنهم في إخوته هذا الموقف يجب ألا يجعل الآباء يتجاهلون موهبة بأنه أفضل من إخوته ومن الآخرين ويتتابه الغور. وتحت تأثير هذا الاعتقاد قد يذهب بعض الآباء إلى درجة أنهم لا يهتمون كثيرا بما يحققه ابنهم من نجاح بل علي العكس من ذلك يبرزون المواقف يفشل بها. وهذا الوضع قد يؤدي به إلى الفشل الفعلي . وفي بعض الأحيان قد يكون سبب تجاهل الآباء لموهبة الابن هو أن هذه الموهبة تشعرهم بالقلق فإن والدي الطفل الموهوب قد يعاملان ابنهما بكيفية متميزة عن معاملة إخوته. فببالبان في العناية به والاستجابة لجميع طلباته . الشيء الذي قد لا يساعده علي النمو السليم واكتساب خبرات جديدة تشعره بالاستقلال والثقة بالنفس.

عندما يكثر الموهبون،-

إن انتشار الاعتراف بحقوق الانسان علي المستوي الدولي لاسيما حق الانسان في التعليم حتي سن معينة بالإضافة إلي التحسين المتزايد في نوعية الحياة وارتفاع مستوي طموح الأفراد. كل ذلك ضاعف من احتمالات ظهور الموهبين في المجتمع. وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن القدرات العقلية لأي جماعة بشرية تتوزع بكيفية متماثلة، بحيث نجد دائما نسبة قليلة من الأغبياء ونسبة قليلة من الأذكاء جدا، وإذا سلمنا بأن اكتشاف الموهبين مرهون بظروف اجتماعية واقتصادية وثقافية ملائمة فلا بد أن نتوقع ارتفاعا متزايدا في أعداد الموهبين والمتفوقين في مختلف المجتمعات لاسيما تلك التي تحاول توفير حد أدني من العدالة الاجتماعية لجميع أفرادها إلا أن

المأزق الذي توجد فيه كثير من المجتمعات المتخلفة وبالنظر للأزمة التي يعاني منها بسبب اختياراتها الإقتصادية والاجتماعية .. فإنها تجد نفسها أمام صعوبة أشبه ما تكون بكرة الثلج التي يتزايد حجمها كلما تحركت إذ في الوقت نفسه الذي تبذل فيه هذه المجتمعات جهوداً كبيرة في مجال التعليم فإنها عاجزة عن استثمار الكفاءات التي يفرزها هذا التعليم الأمر الذي يشكل هدراً خطيراً لإمكاناتهم المادية والبشرية. وعوض أن تساهم هذه الكفاءات في تقدم ونمو مجتمعاتها التي تحملت أعباءها وتكوينها، تجد نفسها عبئاً على هذه المجتمعات وأحياناً وكأنها غير مرغوب فيها وأمام استحالة الحد من الإقبال المزايدي على التعليم .

التعامل مع الأبناء فن له أصوله

إن إحساس الولد بنفسه يأتي من خلال معاملتك له، فإن أنت أشعرته أنه «ولد طيب» وأحسسته بمحبتك، فإنه سيكون عن نفسه فكرة طيبة وأنه إنسان طيب مكرم . وأنه ذو شأن في هذه الحياة، أما إذا كنت قليل الصبر معه، فتشعره بأنه «ولد غير طيب» وتتهال عليه يوماً باليوم والتوبيخ، فإنه سينشأ على ذلك .

ويكون فكرة سلبية عن نفسه وينتهي الأمر بالكآبة والإحباط، أو بالتمرد والعصيان وإذا رأيتَه يفعل شيئاً لا تحبه أو أمثالا غير مقبولة فاقفهمه أن العيب ليس فيه كشخص، بل أن الخطأ في سلوكه وليس فيه كأنسان قل له : «لقد كان تصرفك مع أخيك قاسياً» بدلا من أن تخبره «إنك ولد شقي» وقل له يوماً كلاماً رقيقاً، ومن الأهمية أن يعرف الوالدان كيف يتعاملان برفق وحزم في آن واحد مع مشاعر الابن، فلا مواجهة حادة بالكلام أو الضرب ، ولا مشاجرة بين الأم وابنها. إنما بإشعاره بحزم أن ما قاله شيء سيء لا

يمكن قبول وأنه لن يرضي هو نفسه عن هذا الكلام ولا يعني ذلك أن يتساهل الوالدان بترك الولد يفعل شيئاً بلا ضوابط واضحة تحدد ما هو مقبول. وما هو غير مقبول فمن حق الطفل أن يعبر عن غضبه بالبكاء أو الكلام ولكن لا يسمح له أبداً بتكسير الأثاث في البيت، أو ضرب إخوته ورفاقه.

أحبب أطفالك بحكمة-

ولا يمكن للتربية أن تتم دون حب ، فالأطفال الذين يجنون من مربيهم عاطفة واهتماماً ينجذبون نحوه، ويصغون إليه، يسمعونهم وقلوبهم ، ولهذا ينبغي علي الأباوين أن يحرصا علي حب الأطفال ولا يقوموا بأعمال تبغضهم ، كالإهانة والعقاب المتكرر والإهمال. وحجز حرياتهم .

وعدم تلبية مطالبهم المشروعة وعليهما إذا اضطروا يوماً إلي معاقبة الطفل أن يسعيا لاستمالتة بالحكمة ، لئلا يزول الحب الذي لا يتم تربية دونه، وليس معني الحب أن يستولي الطفل علي الحكم في البيت أو المدرسة يقومون بما تهوي أنفسهم دون رادع أو نظام، فليس هذا حباً ، بل إنه هو الضعف والخراب، إن حب الرسول صلي الله عليه وسلم لأصحابه لم يمنعه من تكليفهم بالواجبات وسوقهم إلي ميادين الجهاد، وجتي إنزال العقوبة بمن أثم وخرج علي حدود الدين. وكل ذلك لم يسبب فتوراً في محبة الصحابة لنبينهم، بل كانت تزيد من محبتهم وطاعتهم لنبينهم، ويحتاج الأب لكي يظفر بصداقة أبنائه إلي عطف زوجته واحترامها له، فالزوجة الصالحة التي تشعر أبناءها في كل وقت بعظمة أبيهم، وتقودهم إلي احترامه وحبه، وتؤكد في أنفسهم الشعور بما يملك من جميل المناقب والخصال وهي تقول للطفل «تمسك بهذا الخلق فإنه يرضى أباك» (وتجنب ذلك الخلق فإنه يغضب أباك ويغضبك ريك).

اترك لطفلك بعض الحرية-

وأسوأ شيء في دورنا ومدارسنا - كما قال أحد المربين المراقبة المتصلة تضايق الطفل وتثقل عليه ، فاترك له شيئاً من الحرية ، واجتهد في اقناعه بأن هذه الحرية ستسلب إذا أساء استعمالها لا تراقبه ، ولا تحاصره، حتي إذا خالف النظام فذكره بأن هناك رقيباً إن الطفل يشعر بدافع قوي للمحاربة من أجل حرّيته ، فهو يحارب من أجل أن يتركه الأب يستخدم القلم بالطريقة التي يهواها ويحارب من أجل الا يستسلم لارتداء الجوارب بالأسلوب الصحيح والحقيقة الأساسية أن الابن يحتاج إلي أن تحبه وأن تحضنه لا أن تحاصره ويحتاج إلي الرعاية الممزوجة بالثقة، ويحتاج إلي أن تعلمه كل جديد من دون أن تكرهه عليه وكثيراً ما نجد الطفل يتلکأ بل قد يبكي ويصرخ عندما تطلب منه الأم بلهجة التهديد أن يذهب ليغسل يديه أو أن يدخل الحمام، ولكن الابن لو تلقى الأمر بلهجة هادئة فسيستجيب بمنتهى الهدوء، فكلما زاد علي الطفل الالاح شعر بالرغبة في العناد وعدم الرغبة في القيام بما نطلب منه من عمل وبعض الآباء يتفاخرون بأن أبناعهم لا يعصون لهم أمراً، ولا يفعلون شيئاً لم يؤمروا به ! والبعض الآخر يتعامل مع أطفاله وكأنهم ممتلكات خاصة ولا كيان لهم. وآخرون يكلفون أبناعهم فوق طاقتهم ويحملونهم من المسئوليات ما لا يطيقون وفي كل هذه الحالات مغالاة ، ويعد عن الأسلوب الحكيم في التربية وهو «خير الأمور أوسطها» وانتبهوا أيها الآباء والأمهات إلي الضرورة في تقليل التوبيخ الأوتوماتيكي وغير الضروري وإلي التقليل من الرقابة الصارمة علي الأطفال. فالطفل ليس آلة نديرها حسبما نشاء : إن له إبداعه الخاص في إدارة أموره الخاصة . فلماذا نحرمه من لذة إبداعه.

استمع الي ابنك»-

إذا جاءك إبنك ليحدثك عما جري معه في المدرسة فلا تضرب بما يقول عرض الحائط . فحديثه إليك في تلك اللحظة بالنسبة له أهم من كل ما يشغل بالك من أفكار . فهو يريد أن يقول لك ما يشعر به من أحاسيس بل وربما يريد أن يعبر لك عن سعادته وفرحة بشهادة التقدير التي نالها في ذلك اليوم! أعطه اهتمامك إن هو أخبرك أنه نال درجة كاملة في ذلك اليوم في امتحان مادة ما شجعه علي المزيد بدلا من أن يشعر أنك غير مبالي بذلك ولا يكثرث لما يقول وإذا جاءك ابنك الصغير يوما يخبرك بما حدث في المدرسة قائلا:

«لقد ضريني فلان في المدرسة» وأجيبته أنت «هل أنت واثق بأنك لم تكن الباديء بضره» فتكون حقا قد أغلقت باب الحوار مع ابنك حيث تتحول أنت في نظر ابنك من صديق يلجأ إليه محقق أو قاض يملك الثواب والعقاب، بل ربما اعتبرك إبنك أنك محقق ظالم يبحث عن اتهام الضحية ويصر علي اكتشاف البراءة للتعدي عليه. فإذا تكلم الابن أولا إلي والديه . فعلي الوالدين ابداء الانتباه، وتواصل الحوار، وينبغي مقاومة أي ميل إلي الانتقاد أو اللامبالاة بما يقوله الابن، كان رسول الله عليه الصلاة والسلام قبل الحسن بن علي وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالسا، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الأبناء ما قبلت منهم أحداً . فنظر الرسول الكريم إليه ثم قال: «من لا يرحم لا يرحم» . متفق عليه. وكان معاوية رضي الله عنه يقول «من كان له صبي فليتصاب له» وكان رسول الله صلي الله عليه وسلم يداعب الأطفال فيمسح بعوسهم . فيشعرون بالعطف والحنان. وعن جابر بن سمرة قال: صليت مع رسول الله عليه وسلم ثم خرج إلي أهله وخرجت معه فاستقبله صبيان . فجعل يمسح حذي أحدهم واحدا واحدا.

سلوك أبنائك من سلوكك :-

عندما تصرخ الأم بأن الرجل هو الكائن الوحيد الذي يستمتع بالحياة وهو الذي يستغل كل جهد المرأة. فإن هذا الصراخ ينقلب في وجدان الفتاة الصغيرة إلى كراهية الرجل وعدم تقديره ولهذا تنفر من الزواج عندما تكبر. والابن الذي يرى أباه يحتقر أمه يعتبر ذلك «الاحتقار» هو أسلوب التعامل المجدي مع المرأة والبنات التي ترى أمها كثيرة التعالي علي الأب وتسيء معاملته. والخلاصة أن تكون معاملة الوالدين ثابتة علي مبادئ معينة. ولا ترتكب أبدا ما تنهي عنه طفاك عن اتياته .

حتى لا تحرقني طفاك بناو غضبك

احذري من توجيه الغضب ضد طفاك حتى لو أخطأ هذه نصيحة أمريكية حيث تؤكد كاترين جوردي مستشارة شبكة الأسرة بنيويورك أن شعورك بالغضب من أبنائك لا يتفي أنك أم ناجحة فالأطفال يحتاجون لأباء لديهم القدرة علي الجدل حول ما هو صواب وما هو خطأ وفي بعض الأحيان يكون الجدل هادئا ولطيفا ولكن في أحيان أخرى لا بد وأن يكون عنيفا. وهذا مقبول ما دام الأباء لا يجرحون أطفالهم

- عليك أن تلاحظي الفارق الكبير بين الغضب والإساءة فالآباء الذين يسبون أو يحرقون أبنائهم . أو يقومون بإهانتهم آباء مسيئون وكذلك الأباء الغاضبون دائما هم آباء قد تجاوزوا الخط الفاصل بين الغضب والإساءة
كيف نتفادي الغضب:-

ولأننا بشر فلا بد أن تغضب حتى لا نسيء لأبنائنا فحاول كلما غضبت اتباع الخطوات الأربع التالية.

التزام الهدوء تحالفي مع طفلك راجعي ما أغضبك انتهى بملحوظة إيجابية .

- فكيف تنفذ ذلك؟ إليك مثال . . كانت الطفلة «هبة» عمرها ثلاث سنوات حين اكتشفت قدرتها علي العض وفي إحدى الزيارات العائلية ضايقها طفل يكبرها، حاول جذب للعبتها . فما كان منها إلا أن اندفعت تعض ذراعة حتى ترك لعبتها وجري لأمه باكيا، حاول والد «هبة» إقناعها بشتي الطرق للإقلاع عن هذه العادة السيئة بالرفق حيناً، وبإجبارها علي أهداء لعبتها الأثيرة لمن تؤذيهم حيناً آخر ولكن لم ترتدع «هبة» في المرة التالية التي أقدمت فيها علي فعلتها غضب ولدها . وزجر ثم حملها وأخذ نفساً عميقاً ليهديء من نفسه ثم نظر في عيناها . وقال بهدوء وحزم «العض ممنوع» فزعت هبة واندفعت في البكاء فما كان من والدها إلا أن احتضنها وربت عليها حتي كفكف دموعها ثم قال لها . إنني أحبك وأتمني أن تتوقفي عن عض الأطفال الآخرين فرددت «هبة» سوف أفعل يا والدي، لم يكن هذا يسيراً علي والد «هبة» ولكنه كان أسلواً ناجحاً .

الحوار أفضل:

واليك بعض الارشادات التي تساعدك علي عدم الإساءة لطفلك يجب أن تهدئي وهذا يعني أن تحدي من غضبك الي الحد الذي تتحدثين مع طفلك بصوت طبيعي، ولو لم تستطعي هذا، أخبرية أنك غاضبة لدرجة لا يمكنك معها التحدث وأنتك سوف تتناولين موضوع خطئة الحوار بعد أن تهدئي حاولي أن يكون هذا سريعاً لأنه أفضل بالنسبة لطفلك. لابد من احتواء طفلك ويتوقف هذا علي سن الطفل فالأطفال صغار السن يحتاجون إلي أن نحملهم ونضمهم أما الأطفال الأكبر سناً فيحتاجون إلي ضمناً معنوياً. كأن

تبتسمي له أو تردين كلمات مشجعة . أما مع المراهقين فيمكنك أن تفسري
إنفجاراتك العصبية بأنك غاضبة لثقتك في قدرته علي أداء أفضل

- حين تنتهي من كل هذا أشكري طفلك علي حسن استماعه وأكدّي له
ثقتك برغبته في التغيير.

- أحيانا وأنت تراجعين نفسك قد تكتشفين أن غضبك مرجعه أشياء
أخرى مثل ضغوط عملك أو قلق يعتريك أو أنك في حالة سيئة وهذا يحدث
في حياتنا جميعا . حتما أن اتباع هذه الطريقة ليس ممكنا دائما . فكثيرا ما
سنفقدن أعصابك ولكن من المهم جدا أن نحاولي فالنتيجة رائعة حتي الآن
بدليل هذا الكم الرهيب من الأوامر والنواهي والممنوعات والمعوقات التي
نفرسها عليه حتي نون أن نسمح لها بمناقشتها ، وربما لهذا يتم التمرد
عليها سراً مع الأسف ولا أفهم ما الذي يمنع من أن نتعامل مع بناتنا من
منطلق الاحترام الحقيقي لإنسانيتهم والثقة في تصرفاتهم ومن بعيدات عن
رقابتنا لم لا تشعر فتاتك بأنك فخورة بها؟ إن مجرد إحساسها بهذه الثقة
سيجعلها بالفعل قوية في مواجهة أي إغراء كي تثبت لك أن ثقتك كانت في
محلها . لكن قد يحدث يا سيدتي أن تمنحي فتاتك كل الثقة وقدرا من الحرية
الواعية الملتزمة ثم تفاجئين بوقوعها في خطأ ما قد يهدد سمعتها أو
استقرارها الاجتماعي ويهز نظرة الناس لها ، ماذا تفعلين؟ هل تثورين ثورة
عارمة أم تكتفي باللوم والتوبيخ ثم تفرضين عليها رقابة حديدية؟ لا هذا ولا
ذاك ففتاتك لم تتعمد الخطأ ، وما حدث في الغالب بسبب قلة الخبرة بالحياة
والناس . أو ربما مجرد الرغبة في اكتشاف عوامل مجهولة سمعت عنها
الكثير من زميلاتنا . فنصور لها عقلها المراهق أن تقوم بالتجربة . لذا- بداية
لا تسحبي منها هذا الشعور الجميل بالثقة وتولي لها بعيدا عن الغضب وجز

الأسنان إن معظم الفتيات يقعن في أخطاء مماثلة لانعدام تجاربهن وأنه المهم بالنسبة لك كأم الا تكرري هذا الخطأ . وتتعاملي معها بعد ذلك بشكل عادي وبيعض الرقابة الخفية حتي لا تشعر بها وحذاري أن تشيري إلي هذا الخطأ كلما تأزمت بينكما الأمور. فأسلوب «المعايرة» هذا سيدفعها لليأس من عفوك ونسيانك لمزلتها وترسخ داخلها الشعور بأنها مهما فعلت لكسب ثقتك لن تنجح وبالتالي سيتساوي لديها الخير مع الشر ابنتك يا سيدتي هي أم المستقبل ومصنع الرجال فعوديتها منذ الصغر للصواب وديها تفهم أنها رغم جمالها الأخاذ ليست سلعة للعرض والطلب. هي أثن من ذلك بكثير، ولهذا ينبغي أن تكون دائما أنيقة دون ابتذال ومحتشمة وواثقة دون استعلاء

ما قبل البلوغ:-

الطفل الذي تلقي رعاية كافية نفسيا وجسديا واجتماعيا في مرحلة ما قبل البلوغ سيمر بمرحلة مراهقة آمنة ومريحة ، فالمرحلة مرحلة ليست منفصلة عما سبقها من مراحل طفلك في هذه المرحلة يتوق للاستقلال، يقرأ ما يريد ويختار الصديق الذي يحب، ولم تعد حكاياتك وتوجيهاتك هما المنبع الوحيد الذي ينهل منه، أن هذا لا يعني أن بورك قد تقلص بل يعني أن مسئولياتك قد زادت ويتحتم عليك أن تكوني أكثر قدرة علي ملاحظة أي تغييرات قد تطرأ عليه . ضعي في طريقة كتبك تحكي سير العظماء والأبطال والرواد الذين غيروا وجه مجتمعاتهم وإذا توجه إليك بأي سؤال، أخبرية بأنه سيجد الإجابة في كتاب أو موسوعة كذا . درييه علي البحث عن الحقائق بنفسه وتعمدي الإشادة به أمام صديقتك وأفراد عائلتك كأن تقولي مثلا أنه يحيرك بغزارة معلوماته وقدرته علي البحث. وإنه يعرف حقائق كثيرة لا تعرفينها نفسك. إن الحياة مليئة بالفرص التي تهدرها، دون أن نستفيد منها

مثلا إذا تعرض أحد أبناء الجيران أو البنات أو الأقارب لمشكلة ما وكانت حديث القاصي والداني يمكنك أن تنتهزي الفرصة بأن تقولي له- مثلا إن ما حدث لفلان أمر فظيع. كان دمثا وملتزما فكيف تورط فيه؟ هل يمكنك أن تحلل الموقف وتخرج بأسباب محتملة تبرر ما فعله؟ تظاهري بأنك تحتاجين إلي فكرة المنظم واثقين في رؤيته للأمور واتركيه أمام المشكلة ليبحث في كل جوانبها، ويخرج بأسباب معقولة. أنت بذلك تدريبيه وتؤهليه لمواجهة أي موقف أو إغراء قد يتعرض له مستقبلا وسيصبح لديه رصيد لا بأس به من الخبرة بالحياة والناس من خلل تجارب الآخرين وأخطائهم ، لكن إياك أن تنتهزي الفرصة وتلعبى لحسابك. فتقولي له مثلا: أرايت؟ لقد حدث له ما حدث لأنه كان ولدا مشاغبا لا يطيع والديه ولا يحترم نصيحة ولا .. ولا .. لا تفعلني ذلك لأنه سيفهم في التو أنك توجهين له إنذارات طائفة لحسابك وسيضحك في سره. لا تتعجبي إن قلت لك «عملية الثروة» فمرحلة ما قبل البلوغ هي تأهيل لمرحلة المراهقة ونحن عندما نشجعه علي البوح بما في نفسه نساعد أنفسنا علي تقويمه ومتابعته نفسيا ودراسيا واجتماعيا أولا. فأولا لن يتاح لمخلوق أن يبتز سقطاته أو يستغل أي خطأ قد يرتكبه خارج حدود بيته، وسيتيح لك التبخل في الوقت المناسب لإنقاذه من بؤادر أي مشكلة قد تلوح في الأفق، فالأبناء قد ينزلقون إلي خطأ بسيط بسبب الجهل وقلة الثقة والتفاهم مما يدفع الأبناء لمزيد من الأخطاء التي عادة ما تستفحل ويصعب حلها فيما بعد .. أعرف أن هذا الطلب قد يكون مجهداً لإمرأة عاملة. أنت أم وينبغي عليك مهما كانت درجة إنشغالك وإرهاقك أن تشجعيه علي «الفضفضة» ودعيه يجلس معك في المطبخ ويحكى لك عما فعله في المدرسة ولكن بشرط أن يشعر بمتابعتك له وتجاوبك لما يحكى . ولاكباء أقول: لا تصدوا أولادكم وامنحوهم فرصة التعبير عن أفكارهم وما يحيرهم. ومن

يدري لعل هفوة أو ذلة لسان عابرة تقودك إلي سر خطير، لا تتعللوا بضيق الوقت فاولادكم ثروة لا تعادلها أي ثروة في الدنيا وما أكثر الذين خلفوا وراءهم الملايين فبيدها اولادهم من بعدهم دون أن يطرف لهم رمش . بل ربما بادلوا الآباء عقوقا غريبا وقبيحا وهم بعد علي قيد الحياة.

عالم المدرسة:-

في طفولته كانت علاقته بالآخرين تتم تحت سمعنا وبصرنا وكانت في مجملها علاقات محدودة ، الآن أصبح له عالم أكبر يقضي فيه وقتا أطول مما يقضيه في البيت وأصبح في مقدوره تكوين علاقات وصدقات باختياره الحر وبعد أن كان يصغي لحكاياتك في المدرسة، شجعية علي تكوين علاقات جديدة ودعيه يحكي لك عنهم وأساليه عن أحب الأصدقاء إليه؟ ولماذا يحبه هو بالذات؟ وشجعيه أيضا علي استضافة المجموعة التي يحبها إلي البيت لكي يتاح لك أن تتعرفي عليهم عن قرب وتحملهم أثناء وجودهم مهما كان سلوكهم وعاملهم في صبر واحترام ومودة ليشعر بينهم بالزهو لأنه ينتمي لأسرة تحترم الصداقة وإذا لاحظت أن أحدهم غير جدير بصداقته لا تصارحيه برأيك بل قولي له بذكاء وصداقة إن هذا الصديق بالذات يخيل إليك أنه مختلف عن الآخرين إلي حد ما هل هذا هو رؤية أيضا أم أنك واهمة. دعية هو يتأمل العلاقة ويتخذ القرار المناسب بنفسه دون تدخلك . بقيت نقطه أخيرة وهي عنصر المبالغة في حكاياته عن عالمة الخارجي بل ربما اخترع حكايات لا صلة لها في الواقع وقد يكون الطفل ضعيف البنية يحكي لأبويه كيف تصارع مع ثلاثة أطفال يفوقونه في القوة وضربهم بقبضة يد واحدة . إصفي إليه ولا تسخري منه ولا تتهميه بالكذب أبداً إذا جنح به الخيال، ردية برفق ولا تحدي من إنطلاق خياله بقسوة فالطفل يختلط لديه الواقع بالخيال ومن يدري أن يكون أديباً أو فنانا عظيما .

مهمة تربية مائدة الطعام

أي مشكلة قد تطرأ علي الأبناء ويمكننا باللياقة وحسن التصرف طرق هذه الموضوعات بشكل غير مباشر والتحدث عن الأمور التي تدور في الحياة بصفة عامة وتشير إلي الحلول المناسبة لها ولا يشترط أن تكون هناك مشكلات لتبادل الحوارات الأسرية ومناقشتها بشكل هادئ وليس جدليا أو انفعاليا والمطلوب من الأم أن تساعد علي جمع شمل الأسرة. ولو علي وجبة يويما فيمكن أن تكون وجبة العشاء لأنها تكون عادة الفترة التي يكون فيها جميع أفراد الأسرة في البيت. وعليها أيضا تحديد يوم الأجازة لتناول وجبة الإفطار أو الغداء معا. ويمكن للام أن ترغب أفراد أسرتها في هذه الاجتماعات الأسرية عن طريق إعداد وجبات مفضلة لهم وعليه أيضا الحرص علي إيجاد المناسبات السعيدة مثل أعياد الميلاد والنجاح والزواج وغيرها ليجتمع شمل الأسرة فيها ومائدة الطعام هي أنجح وسيلة لجمع شمل الأسرة ولتعزيز استقرار الصحة النفسية والعقلية لدي الأبناء في سن المراهقة ومن الذين يشاركون أباعهم في تناول الوجبات التي تضم جميع أفراد الأسرة فقط لأكثر من خمس مرات في الأسبوع يؤثر في حياة الأبناء الصحية والنفسية علي المدى البعيد. سواء كانت سوية أو منحرفة حيث يؤكد علماء النفس والتربية أهمية نور الأسرة في حياة الأبناء ويحدثنا د. محمود أبو زيد أستاذ المناهج جامعة عين شمس يقول. إن أساس فكرة الأسرة هو التكامل والارتباط بحيث يجمع الود والحب بين أفرادها ليمنح الأبناء الاحساس بالأمان والاستقرار خاصة في مرحلة المراهقة والتي يكون الجانب الانفعالي فيها زائداً من حيث التعبير عن الغضب أو الفرح ويساعد هذا الجو الأسري الصحي المراهق علي تعلم ضبط النفس ويجعله أكثر إتزاناً ..

ولن يتحقق ذلك في جو أسري يسوده أو لا يتلاقى أفراد الأسرة لأي سبب من الأسباب فاجتماع الأسرة إذن حول مائدة الطعام يعتبر فرصة حقيقية للالتقاء الأبناء مع الأب والأم ويفضل أن يكون ذلك بصورة يومية فإذا لم يتيسر ذلك فلا بد من إيجاد فرصة وتحديد أيام محددة في الأسبوع تجتمع فيها الأسرة بأكملها لتناول الطعام حتى إذا إقتصرت الأمر على يوم واحد هو الأجازة فقط- فمن خلال هذا الإجتماع يتم تبادل الحديث ويدور الحوار الهادئ بين الجميع فيتعرف الأهل على المشكلات والظروف التي يعيشها الأبناء داخل المنزل أو خارجه وسيادة أسلوب الحوار الهادئ يجعل الأبناء أكثر قدرة على التعبير عن آرائهم وما يشعرون به ويساعدتهم على القيام بأدوارهم المحددة في الحياة باقتناع- إن الأسرة التي يسود بين أفرادها جو الحوار والتفاهم يكون من السهل عليها التعامل مع الأسرة الأكبر التي تضم الأقارب والمعارف والجيران ويساعد هذا على فتح مجالات متعددة للحوار والتشاور وتبادل الخبرات والتجارب وبالتالي تزداد العلاقات إتساعاً في المجالات المختلفة وتتسع دائرة الحوار ودور الأم أساسي ومهم جداً في جمع شمل الأسرة لأنها الأكثر التصاقاً بالأبناء وهي التي تقضي معظم الوقت معهم.

أولادنا وغزو القيم

في مواجهة غزو القيم المختلفة القادمة من الغرب عبر وسائل الاعلام والثقافة الحديثة، ثمة وجهات نظرها هي إحداها. برغم فكرة طفلك المبهمة عن الله سبحانه وتعالى في سنواته الأولى فإنه يشعر في أعماقه بأن ثمة قوة أعلى منه يمكنه أن يحس في ظلها بالأمان والحماية، وفي البداية تشمل هذه القوة في أبوية لذا يفزع الصغير ويصرخ عندما يفقد أمه ولو للحظات وهو

حتى في سن الرابعة لن يستوعب معني أن يتوضأ للصلاة، ولا كيف يؤدي الصلاة نفسها، إلا أنه سيقوم بتقليدك ويحرك شفيتها كما تفعل وهو عندما يفعل ذلك يفعل ليحوز رضاك ويكون محور أحاديثك أمام الأصدقاء وأفراد العائلة. وليثبت لك أنه قد أصبح كبيراً أو يمكنه أن يفعل مثلك وبالتدريج سيتحول الأمر بالنسبة له عادة يمارسها ويتقنها ويفهم أسرارها، دعيه إذن يقلدك ويصلي بطريقته الخاصة واطهري له إعجابك الشديد بما يفعل وستراه بعد سن السابعة يصلي من تلقاء نفسه ليحقق الله له أمنية ما يريد تحقيقها إلا أنه بعد سن الثالثة عشرة سيدرك أنه - إلي جانب الصلاة عليه أن يبذل جهده ليحقق أحلامه الخاصة، ويا أصدقائي الأمهات والآباء علينا أن ندرك مدى أهمية أن ينشأ الطفل في حضان أسرة قوية متماسكة واعية تمام لدورها التربوي ، وهذا يعني أن يتفق الأبوان علي منهج ثابت ينتهي أنه تجاه الأبناء وأن يلتزما به، أسرة لا يمارس فيها الأبوان أو أيهما نقيصة الكذب والتنمية أو أن يتصرفا بشكل أناني، أو انتهازي ولا تعتبر المال أو السلطة والتفوذ أهم قيم الحياة. ولأن الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة لا يعرف القراءة ولأن المواعظ المباشرة تفقد تأثيرها، تعد الحكايات التي تحكيها الأم لوليدها ذات دور تربوي خطير جداً في صياغة وجدانه وتنمية قواه الروحية والذهنية والنفسية والأخلاقية بشرط أن تعرف الأم نوعية القصص المناسبة لكل سن وبحيث تكون تلك القصص وأبطالها من البيئة التي تحيط بالطفل. وأن تحكيها بأسلوب مشوق، وتدعه يصل وحده لمغزي القصة، دون تدخل منها.

شم ماذا عن الفتاة؟ -

إن الفتاة لأنها أكثر التصاقا بالأم لأسباب نحن نعرفها ينطبق عليها نفس الكلام السابق إلا أن دور الأم التربوي بالنسبة لها يكون أكثر من دور الأب ، وهنا أحب أن أشير لنوعية من الأمهات يتعمدن التركيز علي قيم جمالية زائلة وليست أصيلة في تكوين الأنثي فتري الأم تتفزل بشكل فج في جمال ابنتها وقوامها المشوق وشعرها المسترسل ... الخ وتتجاهل أن فتاتها قبل أن تكون أنثي هي إنسان بالدرجة الأولى وأن الزمن الذي كان فيه الشاب العاقل ينتقي فيها فتاته لجرد أن تكون قطته السيامية المدللة قد انتهي. تغيرت الحياة وتعقدت الظروف وأصبح الرجل يبحث في زوجته عن الشريكة التي تبني معه الحياة وتحمل معه المسؤوليات بشجاعة وقنطار ، لذا علي الأم أن تؤهل ابنتها للقيام بهذا الدور فيما بعد دعيها تفهم دورها المستقبلي كأم معلمة لأطفال ينفعون الوطن ورعاية لبيت ستكون هي سيدته ، لن تكون نجمة سينمائية ولا فتاة غلاف. لذا عليها أن تستوعب منذ طفولتها أنها بالعلم وحده وزيادة خبراتها ووعيها بما يدور حولها ستحقق التوازن والنجاح لبيتها. اختاري دائما الوقت المناسب والأسلوب الذكي للحوار معها. ولا تتبعي أسلوب «إياك أعني يا جارة» فإبناء هذا الزمن أذكي مما نتوقع نحن الكبار بكثير ولا جدال في أن وضع المرأة العربية ما زال ظالما .

كيف يتعلم الأطفال

نوضح أهمية التعليم في حياة الأطفال بصفة عامة وكيفية حدوثه كيف يحدث التعلم؟ وكيف يتأثر الطفل بالبيئة لدرجة أن سلوكه يتغير؟ عملية التعليم عملية أساسية وهامة في حياة الطفل منذ اللحظة الأولى من حياته

ونتيجة لإستجابات البيئة المحيطة بالطفل . يتعلم كثيرا من أنواع السلوك سواء المرغوب أو غير المرغوب . وعلى كل حال توجد ثلاثة أنواع رئيسية من التعلم يلعب كل منها دورا هاما في النمو .

التعليم الشرطي البسيطة:-

إذا لمست الطفل الصغير ويعتبر اللمس على الحد مثير طبيعي كما أن الدوران يعتبر استجابة طبيعية، وهناك عمليات أخرى كثيرة وغالبا ما ترتبط بعملية اللمس على الخد.. منها مثلا وقع أقدام الأم وإحساس الطفل بحمله بين يدي أمه. وسماع صوت الأم ... الخ فإذا اقترن أي مثير من هذه المثيرات بالمثير الطبيعي (اللمس على الخد) يمكن أن يصبح هذا المثير الجديد مثيرا شرطيا بمعنى أن صوت الأم إذا اقترن بعملية اللمس على الخد يكون كافيا للحصول على استجابة الطفل في الانتباه وجدير بالذكر أن عملية التعليم الشرطي يمكن أن تفسر كثيرا من مخاوف الأطفال ففي تجربة واطسن والتي أشار فيها إلي أن الطفل إلبرت لم يكن يخاف الموضوعات ذات الفراء (كلب- قط- فأر ..) فأمكن أن يتعلم الخوف من هذه الأشياء عن طريق التعلم الشرطي وتفاصيل هذه التجربة . أنه قدم للطفل فأرا أبيض اللون. وفي اللحظة التي حاول فيها الطفل أن يمسك الفأر أحدث واطسن صوتا عاليا فقفز الطفل وخاف (استجابة طبيعية) وبدأ يبكي. بعد تكرار التجربة كان مجرد رؤية الفأر كافية لإثارة خوف الطفل واستمراره في البكاء . وقد لوحظ أيضا أن الطفل قام بعملية تعميم وبدأ يخاف من الأشياء الشبيهة بالفأر الأبيض. وهناك العديد من الأمثلة لتبين دور التعليم الشرطي في النمو المبكر للطفل.

السلوك الاستجابي:-

وهو ما ترتبط فيه الاستجابة بمثير معين في العالم الخارجي. مثل سلوك مضغ الطعام، المص والبلع وسحب اليد عند لمس النار، أو الرجفة عند سماع صوت مفاجيء أو العطس أي أنواع الاستجابات التي يقوم بها الطفل دون تعلم (أفعال منعكسة) وهو إستجابة مثيرها الأصلي معروف في البيئة.

السلوك الإجرائي:-

يتضمن تعلم استجابة جديدة مع ربطها بمثير قديم موجود في البيئة فحينما تحاول أن تعلم الطفل الصغير سلوكا جديدا أو استجابة جديدة. وهي الأكل بالملقعة فيمكن تحقيق هذا الهدف عن طريق مكافأة الطفل علي كل سلوك يقربه من الهدف فيمكن مثلا أن نضع الملقعة أمام عيني الطفل بجوار الأكل . ويمجرد أن يحاول الطفل مسكها ووضعها في الطعام علينا أن نعزز هذا السلوك بنوع من المكافأة مثل كلمة «شاطر» أو وضع قطعة طعام في فم الطفل

اخبارات تربية

هل تختلف أساسيات التربية من جيل إلي آخر ؟ وهل أثرت الثورات العلمية المتلاحقة علي أسلوب الآباء في التعامل مع الأبناء؟

للإجابة عن هذين السؤالين طالعت بحثا حديثا تمت فيه المقارنة بين استطلاعين للرأي أجري كل منهما علي خمسين من الآباء والأمهات وتم اختيار الآباء بحيث يكون أبناؤهم من الأشخاص الناجحين وممن تجاوزوا

سن الواحد والعشرين وتشير سيرهم الذاتية إلى أنهم يتمتعون بدرجة عالية من التأقلم والتكيف الاجتماعي في نفس الوقت الذي يشغلون فيه مناصب مرموقة. كان السؤال الذي وجه لأباء الأمس وأعيد توجيهه لأباء اليوم هو تأسيسا علي خبرتك الشخصية مع أبنك . ما هي أهم النصائح التي يمكنك أن تسديها للأباء الجدد فيما يختص بتنشئة أبنائهم؟ تري هل باعدت المسافات الزمنية - ما يقرب علي عشرين عاما- بين نمط واتجاه إجابات الجيلين المختلفين؟ ... بعد فحص الردود في الاستطلاع الأخير ومعاونتها بمثيلتها في الاستطلاع السابق واتضح أنه يوجد شبه اتفاق علي أهم الخطوط العامة في التربية تم تجميع الإجابات واختيرت منها النصائح الأكثر تكرارا .. وها هي ذي نسوقها إلي القاريء الكريم ناقلين إليه خبره آباء ناجحين لأبناء متفوقين علميا واجتماعيا عبر جيلين مختلفين

اغدق حبا-

الحب هو أهم ما يستطيع الوالدين أن يمنحا لأبنائهما الحب غير المشروط والمتسم بالكرم والمقترن بالتضحية كمر بعض الآباء عبارات مثل «دع أولادك يشعرون بمدى حبك لهم، لتكون هذه رسالة يومية منك إليهم» وقال آخرون «يجب أن تعلم أن الحب هو الإجابة الأكيدة لأي موقف قد يعترض الأسرة ويكون محاطا بالفموض والريبة» ومما أجمع عليه الآباء أنه يجب الحرص علي تأكيد الإحساس بالأمان والاستقرار بحيث يتأكد الطفل أحب والدية له لن يتأثر إذا أتى سلوكا غير مرض وغالبا ما ينجح الوالدان في خلق هذا الجو العام عن طريق التعبير عن هذه المشاعر الفياضة بالإيماءات التي تتضح بها ملامح الوجه والقبلات والأحضان التي يري الخبراء أنها من العادات التربوية المحببة والمرغوبة.

اقض وقتاً-

يجب أن يحظي كل طفل باهتمام كاف وفردى من كل من والديه . وهذا ما يشكل مشكلة حقيقية في عصرنا الحالي الذي يلهث فيه الآباء والأمهات وراء لقمة العيش فلا يتبقي لهم من الوقت غير القليل كي يقضوه مع أبنائهم. وهنا تأتي أهمية الاستعاضة عن الكم بالكيف. ويبدو أن السبب الرئيسي وراء لتركيز علي أهمية هذا الوقت هو الاعتقاد بأن من يقدمون علي تربية النشيء ومن يحيطو بهم ويتولون رعايتهم يعتبرون هم البيئة الأوية اللصيقة التي يستقي منها الطفل قيمة وتقاليده سواء بطريقة معلنه ظاهرة أو بطريقة غير مباشرة ومستترة. إنهم الوسط الذي تتزين فيه قيم الأخذ والعطاء. أهمية الصدق وقيمة التضحية، من المفيد أن يشارك الآباء أطفالهم في اللعب واللهو، في أنشطتهم وهواياتهم وما أكثر ما تحين الفرصة السانحة في لحظة من الوقت عندما يشترك الأب والأم مع طفلها في قراءة قصة أو لعبة مشتركة يتناقسان فيها علي مستوي من الندية ومن ضمن التوصيات المحددة للآباء- اقرأ للطفل كجزء مهم من الروتين اليومي لك والطفل وليكن قبل النوم مثلاً- سوف يشعر كل من الطفل والوالدان بحالة من الراحة والاسترخاء بعد ذلك .

- صاحب الطفل في جولات من الأماكن التي تتميز بجمال الطبيعة بعيداً عن الألعاب الالكترونية والأماكن المفلقة لكي يتعود علي الجمال الطبيعي الفطري ولا يفوت الوالد الذكي أن يحرص علي مشاركته مع الأسرة في نشاط ما في بعض المناسبات مثل حضور النشاط الرياضي بالمدرسة، أو أن تجلس الأسرة معا في وقت معين من اليوم. خاصة بعد

العشاء حتي يصبح هذا اللقاء موعدا مقدسا يشارك كل واحد منهم الآخر اهتماماته.

كن مرحا-

من الوصايا العامة والواضحة التي تركها المجرّبون أن ينحو الوالدان إلي المرح وخفة الظل لا يجدر بالوالدين أن يعاملا نفسيهما بصرامة وجديّة شديدة فمن المفضل أن يغلب طابع المرح علي بعض أوقات اليوم قال واحد منهم «حاول أن تبقي هادئا وتذكر باستمرار أن للصواب عدة طرق وليس طريقة واحدة» وقال آخر «النصيحة الذهبية هي أن يثق الشخص في فطرته ويغفر لنفسه هفواته» ألا تكن خائفا من ارتكاب أي خطأ لأنك عندما تحب ابنك حقيقة لن تفعل أي شيء يؤذي، لكل واحد أخطاؤه وهذا سببه ببساطة أن البشر خطاؤون» وإذا كانت بعض السمات أو الآراء الشخصية للآباء يحتج عليها الأبناء فيجب أن يكون لسان حال الوالد «أنا هو أنا .. بالتأكيد يمكن أن أخطئي ويمكن أن أعيد نفس الأخطاء مرة ثانية ولكنني متأكد أنني سأحصل منكم علي تقدير ممتاز بالنسبة للمجهود الذي بذلته . لأن الله يعلم أنني حاولت . وحاولت بكل ما أملك من جهد أن أسعدكم.

صنع نظاما-

النظام يعني أن تضع معايير للسلوك ويلتزم بها عندما يطبق هذا النظام بدافع الحب شيئا مقبولا وضروريا لأنه يؤهل الأبناء كي يتأقلموا مع العالم المحيط بالأسرة. النظام لا يعني فقط تقويم السلوك ولكنه يجب أن يفهم أنه وسيلة للسعادة الأسرية وهناك بعض التوجيهات العامة التي ينصح بها الآباء المجرّبون.

مارس سلطتك:-

إلي جانب الحرية الكافية التي يجب أن يتمتع بها الابن يمكن اللجوء إلي كلمة « لا » كلما دعت الحاجة إلي ذلك ولتكن الأم علي استعداد أن تشرح الأسباب وخلفيات المعارضة أو الامتناع أو النهي . يجب أن يعلم الطفل أن الأم جادة فيما تقول . وهذه السلطة يستحسن تدعيمها بالثواب والعقاب ويجب في كل الأحوال ألا تكون الحدود والنظم صارمة أو غير مرنة.

العمل مع شريك الحياة:-

علي الوالدين أن يشكلا جهة واحدة فيما يرسيناه من قواعد وما يمنحانه من هدايا وما يريانه من عقاب يقول أحدهم «إذا لم تكن موافقا علي ما يقوله شريكك فلا تبد ذلك أمام الطفل بل انتظر وكلمه في وقت آخر»

العصا:-

يجب أن يتم اللجوء إلي العقاب فقط إذا ما دعت الضرورة القصوي إلي ذلك وإذا ما فشلت الوسائل الأخرى . تقول إحدوي الأمهات «إنك تكسب من الممارك أكثرها إذا استعملت العسل بدلا من الخل. المكافأة لها آثارا أكثر إيجابية من العقاب» من غير المحبب أن تهين الطفل أو تجرح مشاعره من الممكن أن تظهر الغضب ولكن في كل الأحوال يجب ألا يعني هذا الطفل أنه أصبح منبوذاً أو غير محبوب وقد نهى الآباء المجربون تماما عن اللجوء إلي الضرب أو العنف الجسدي كأن تلجأ الأم المحبطة مثلا إلي عض ابنها أو رمية بجسم ثقيل .

لديمقراطية الزائفة:-

إذا ما أتيحت أمام الطفل اختبارات عدة وفتحت له المجال لتعليقات كثيرة علي نوعية الأكل والملابس مثلاً فإنك بهذا تخلق وحشاً مستقبلياً شرها ونهما في نفس الوقت ليس معني هذا أن تسود الديكتاتورية في المنزل ولكن في هذه السن الصغيرة ، ليس من الضروري أن تسهب في الشرح والتفسير فقبل سن السادسة تصبح الديمقراطية الكاملة سابقاً لأوانها ، ويجب أن يظن الوالدان إلي أن التزام الوسطية واجب لأن العقاب الشديد الصارم ضرره أكيد كما أن اللينونة واللفظ الزائدين يفتحان الباب أمام الطفل بأن يتلاعب بأبويه.

انصت باهتمام:-

الانصات الحقيقي هو أداة شديدة القيمة والفائدة لفهم مشاعر الطفل ولهذا فإنه يتوجب علي الوالدين أن يوفرُوا للأولادهم الإطار أو الجلسة التي تسمح لهم بالفضفضة أو بالتعبير عن اهتماماتهم وهمومهم وطرح تساؤلاتهم مهما كانت صغيرة أو كبيرة . كلما سمحت الظروف يستحسن أن يجد الوالدان الوقت الذي يسمح لابنهما بأن يتكلما بدل من تأجيل المحادثة إلي أن يحين وقت آخر أطول ولو استطاع الوالدان أن يكسب ثقة الطفل وهو يعد في سن مبكرة وصغيرة فإن هذا يجعل من التواصل أمراً سهلاً في المستقبل . وليتيقن كل من الوالدين أنه لا حاجة للعجلة في اتخاذ القرار أو إسداء النصيح لأنه دائماً وأبداً يوجد الوقت المناسب والكافي للتصحيح والتعليم وإعادة تقييم الخبرة والمشاعر.. يقول والد آخر «خصص وقت تستمع فيه لابنك حتي يشعر بأهميته وتزداد ثقته بك وليكون عنده الاستعداد ليشركك

فيما يدور في ذهنه» وإذا كان من المطلوب أن يشعر الطفل بذاتيته وتلقائيته وبأن هناك أموراً معينة في حياته يجب أن يعملها لئلا تدخل من الوالدين فإن الوالد الذكي يستطيع أن يكون ملماً بما يجري حوله، عالماً بما يصنعه الأولاد بما يشغل بالهم هناك دائماً مجال لأن تأخذ دوراً إيجابياً ونشطاً لتلقين أولادك قيمك وتقاليدك حتى يتمكنوا من شق طريقهم في الحياة تكمن الحكمة في أن يصوغ الوالدين قيمة وحكمته في الحياة لغويًا ، يفصح عنها مباشرة ويناقشها مع أولاده والأهم من ذلك أن تكون «ثلاثية لا تأمر بشيء وتعمل ضده ولا تسألهم شيئاً من الصعب عليك أن تمارسه» إن عملية نقل القيم والمبادئ من أهم الأنوار التي يناط بالأباء أدائها كي يتهيأ الجيل الناشئ للنجاح والتكيف الإيجابي والخطوط العامة التي ينصح الآباء المختبرون . بها هي:

- تحديد المسئوليات والأدوار في البيت حيث يجب أن يعرف كل فرد دوره من الأطفال.

- التأكيد على الانتماء الديني ما يؤدي إليه من معاملات تتسم بحسن الأخلاق والأحترام والأمانة

- ممارسة آداب المائدة وتثبيت أوقات تناول الوجبات وغيرها من الأنشطة الأخرى المهمة في البيت.

- تشجيع العمل جزء من الوقت خارج البيت في السن التي تسمح بذلك .

- ترسيخ نماذج حقيقية للتكامل والشجاعة الأدبية .

ابن الشخصية:-

بالطبع يجب أن تؤخذ الأمور بالتدرج . بمرور الوقت يصبح من الملائم

أن يمنح الأطفال قدرا مناسباً من الحرية ومساحة من اتخاذ القرار الحر فيما يخص أمورهم الشخصية لأن إحساس الطفل بذاتيته علي درجة عالية من الأهمية إذ أنه يؤدي ليس فقط إلي كسب حبههم ومودتهم ولكنه يؤدي إلي الإحترام المتبادل والتدرج في إعطاء الحق في الاختيار والقرار يجب أن يسير بالتوازي مع تحميلهم بعض المسئوليات . كل من الاستقلالية والمسئولية مرهون بدرجة النضج وبالقدرات النفسية والبدنية . إذا تأكدت هذه الأمور في حياة الطفل الناشيء . فإنه سوف يشعر بالفخر والزهو لانجازاته وبقدرته علي تنظيم اليسير من أموره. وينطبق علي هذا المنصر التربوي المثل الصيني «لا تعطي ابنك سمكة ولكن علمه كيف يصطادها» يستجيب الأطفال استجابات جيدة لاحترام وثقة الوالدين «ثق في حكم طفلك علي بعض المواقف عندما يكون هو- أو هي- عنده القدرة علي الحكم الجيد» إنها ملكة علي الوالدين أن يسعى كل منهما علي تنميتها- تركز إهدي الأمهات علي ضرورة احترام ابنها كشخص مستقل . وتقول إنه هو صاحب الشخصية له عقله الخاص أفكاره الخاصة» ومشاعره الخاصة وإنه في حوزة والديه فقط لمدة محددة وصغيرة، ولكنه سرعان ما يتجاوز هذه المرحلة ليصبح هو نفسه

دعم كرامته:- إن اعتزاز الطفل بذاته بقيمته الشخصية شيء بالغ الأهمية لذلك علي الوالدين أن يكافئانه وتشجيعه. وعليه أن يحاولوا باستمرار أن يكونا في متناول الطفل حيث يستطيع أن يجد أباه وأمه كلما احتاج إليهما باستمرار وأن يكونا كريمين في الدعم وفي الحب لأن الإحساس بالكرامة الذاتية أساسى للنمو النفسي للطفل. هناك من خبرة الآباء المجرئين بعض الخطوط العامة.

- كلما سمحت الأمور دعم قرار ابنائك.

- أظهر اهتمام صادقاً بالبرامج المدرسية وشجع الأنشطة غير الدراسية. اهتم بهوايات ومواهبهم. اسمح أو حتى إحرص علي أن تغطي لوحاتهم الفنية جدران البيت حاول أن تقضي أوقاتاً وافرة في متابعتهم ومشاهدة مبارياتهم.

- لا تسفه الطفل أبداً ولا تخرجه إطلاقاً، لا تكن شديد النقد لما ينجزه، إنقل إليه إحساسك بالرضا وحاول أن تشعره بأنه بذل أقصى مجهود ممكن. إعطه الثقة لأنك إن لم تعطه الثقة فلن يستطيع أي فرد آخر أن يعطيها له.

استثمر ذاتك وبيئتك:- يجب أن يكون الأب والأم مستعدان لتبعات الأبوة. فيجب أن يسلم نفسه بالقراءة والبحث عن خبرات وحكمة الآخرين، وعليه أن يكون منفتح الذهن مستعد التقبل للمواقف المحرجة في الفترة المبكرة التي تلي ميلاد الطفل الأول علي وجه الخصوص يجب علي أي من الزوجين أو يستفيد من خبرة الشريك الآخر أو الأبوين أو الجيران والمعارف ويربي الأبناء المجرّبون أن دور الأب الأساسي وحيوي وأن عليه أن يكون مشاركا نشطا ومستولا ولا يكتفي بدوره المفتش أو الموجه علي الوالدين أن يعملوا كشريكين في فريق واحد منذ البداية «غير الحفاظات معا والعبا وتحدثا مع الطفل معا» تكون الرعاية في أحسن صورها. إذا أخذت طابع الفريق المحب المكون من كلا الوالدين حيث ينصح كل طرف بأعلي ما عنده من معلومات ومهارات ودعم الحب هذه المشاركة المبكرة تؤهل للمشاركة بعيدة المدى في التخطيط للمستقبل.

تربية هي دقيقة

يحار الناس في تربية أولادهم : كيف يرشدونهم إلي الصواب دون أن تكون والوسيلة خاطئة وهنا اقتراح متوازن : أسلوب الدقيقة الواحدة أسلوب جديد وحديث في تربية الأبناء، فإذا كنت تعاني من تمرد أبنائك أو كنت تشعر بوجود مشكلة في تربيتك لأولادك محاول تطبيق أسلوب الدقيقة الواحدة في تربيتهم . وانظر فيما إذا كان ذلك مجديا معهم . ويعتبر الأستاذ الدكتور. سبنسر جونسون رائد أسلوب الدقيقة الواحدة في العصر الحديث ويعتمد هذا الأسلوب علي جعل الأبناء يشعرون بعدم الرضا عن تصرفهم الخاطيء، ولكن بالرضا عن أنفسهم وكيف يتم ذلك بدقيقة واحدة؟

وإذا عاد ابنك متأخرا إلي البيت وكان قد كرر تأخره خلال أسبوع. انظر إلي عينيه مباشرة ، وقم له «لقد عدت متأخرا ، وكررت ذلك للمرة الثانية هذا الأسبوع ثم ينبغي أن تعبر عن حقيقة شعورك بالغضب «أنا غاضب جدا منك لأنك كررت ذلك مرتين» وأهم ما في الأمر أنك تريد من ابنك في النصف الأول من الدقيقة أن يشعر بما تشعر به إذا لا يكفي يتلقى أبنائنا التأنيب، لكن المهم أن يشعروا به. وسيشعر ابنك بعد كلامك المختصر معه والمعبر بصدق عن شعورك نحو تصرفه أنه لا يجب ما فعل وقد يشعر بكره نحوك. إذ لا يرغب أحد منا أن يؤنبه أحد وهذا بالضبط ما تريده من النصف الأول من الدقيقة . وتريد ابنك أن تشعر بأنه غير مرتاح . ولكن ماذا تفعل إذا شعر ابنك بالضيق. وأذ يدافع عن نفسه؟ وهنا ينبغي أن تكمل النصف الآخر من الدقيقة فهو مفتاح النجاح لعملية التأنيب التي تقوم بها ، ففي النصف الأول من الدقيقة قلت لطفلك إنك غاضب منه ، ومصاب بخيبة

أمل فيه، وحزين بسبب سلوكه الخاطيء وفي النصف الآخر من الدقيقة. انظر إلي وجهه واجعله يشعر بأنك تقف إلي جانبه ولست ضده وقل له ما يريد سماعه منك. قل له إنه شخص طيب، وإنك تحبه ولكنك غير راض عن سلوكه تلك الليلة وأن هذا الأمر يزعجك جداً ثم ضمه إلي صدرك بقوة حتي تعلمه أن التائب قد انتهى دون أن تذكر له ذلك. وهكذا ففي النصف الأول من الدقيقة قمت بتوبيخ طفلك بأسرع وقت ممكن ، وحددت له ما فعل وعبرت عن شعورك بالغضب تجاه ما قام به- أما النصف الثاني من الدقيقة ففيه لحظات هدوء ومحبة ومنح للثقة تذكر خلالها أنك لا تقبل بسلوك ابنك الحالي، ولكنه ولد طيب وتشعره بأنك تحبه وتحببته. وبهذه الطريقة يشعر ابنك أنها تؤلم أكثر بكثير من أسلوب التعنيف أو الضرب ويشعر الأبناء أن تصرفاتهم السيئة لن تمر دون حساب وأنهم أشخاص طيبون محبوبون.

ودقيقة للمديح:-

إذا قام ابنك بعمل يستحق المديح فاجعله يشعر بالسعادة حينما يحسن مثملاً أنك ويخته حين أساء ، لاحظ أبنائك حينما يحسنون التصرف، وقل لهم بالتحديد ماذا فعلوا من أمر حسن أخبرهم بسرورك لما فعلوه، وتوقف عن الكلام لثوان قصيرة، فإن صمتك يشعركم أنهم راضون عن أنفسهم وأختم مديحك بالاحتضان أو تربيت علي كتفه بحنان حتي تشعره أنك مهتم به ويرغم أن مدح أبنائك لا يستغرق أكثر من دقيقة واحدة فإن احساسهم بالرضا عن انفسهم سيرافقهم طول حياتهم .

حاول أن تجلس مع أبنائك قبل عطلة نهاية الأسبوع، اسألهم كيف يريدون قضاءها دعهم يضعون خطة يجدون فيها أهدافهم وما سيفعلونه في

تلك العجلة، اجمع تلك الاهداف - ودعمهم ينظرون إليها دقيقة واحدة، ثم يري كل واحد فيما إذا كانت تلك الأهداف تتوافق مع سلوكهم. فواحد يضع خطة يضبط فيها طريقة تحدثه مع الآخرين مثلا، فلا يتحدث بصوت مرتفع يزعج من حوله، وآخر يضع هدفه تصحيح طريقة مشية، إن كانت مشيته غير مألوفة . خلال فترة معينة وهكذا وينظر كل فرد إلي أهدافه الخاصة ويلاحظ فيما إذا كان سلوكه ينسجم مع أهدافه لن يستغرق ذلك منه أكثر من دقيقة واحدة.

وهكذا يشعر الأبناء بالثقة بالنفس ، والقدرة علي إدارة شئون الحياة فتصبح حياتهم أكثر إشراقاً وحيوية.

ولقد جرب هذه الطريقة عدد كبير من الآباء ، ووجدوا فيها حلولا لمشاكلهم في تربية أبنائهم، وحصلوا علي نتائج أفضل في وقت قليل . لقد تعلم أطفالهم كيف يحبون أنفسهم . ويسعون لتطوير سلوكهم نحو الأفضل . وعرفوا متعة الحياة الهنيئة في بيت متكافل خال من البغض والشحناء.

الوصايا العشر في تربية الأبناء:-

- (١) لا تشغل نفسك بتحقيق طموحاتك وتنسي مشاكل ابنائك
- (٢) لا تترك مسؤولية التربية علي عاتق زوجتك وحدها .
- (٣) حاول أن تقضي وقتا كافيا مع ابنائك تعيش معهم أحاسيسهم ومشاكلهم .
- (٤) تذكر حين توبخ إبنك أن تشعره بأنك تحبه، وإكتك لا تحب سلوكه فقط وكما أطفالك أنفسهم. حاولوا تطوير سلوكهم نحو الأفضل.

(٥) علي الآباء أن يتعلموا الإصغاء إلي أبنائهم كي يتعلم الأبناء كيف يصغون إلي آبائهم .

(٦) حاول تنمية الإحساس بالنجاح في نفوس أبنائك منذ الصغر ، واجعلهم يلتفتون إلي تصرفاتهم الحسنة وامدحهم عندما يتصرفون بشكل جيد .

(٧) شجع أولادك علي أن يكونوا صادقين معك .

(٨) عندما تكون في البيت حاول ألا تفكر إلا في شئون بيتك وأولادك وعندما تكون في العمل، فكر فقط في عملك .

(٩) إذا رأيت طفلك متمرداً عليك. فاسأل نفسك : هل احتضنت طفلك اليوم؟

(١٠) اتبع أسلوب الدقيقة الواحدة في حياتك مع أبنائك ، فالتأنيب بدقيقة ، والمدح بدقيقة ولكنها حقا دقيقة مثمرة ومفيدة .

العدوانية عند الأطفال

«ابني عضاض»

ابني «عضاض» إنها مشكلة يتعرض لها معظمنا ونصطدم بها خاصة في فترات معينة من حياة أطفالنا وعادة تكون من سن ثلاثة إلي أربعة أعوام. وإن أحدثكم عن مدي الخجل الذي يستشعره الآباء لو سيطرت تلك الخصلة علي أطفالهم ، ومدي الألم الذي يسببه لمن ينهشه الطفل بأسنانه ! !
وإنعالم تلك المشكلة فلنتحدث بصراحة ووضوح عن الأسباب وبذلك نحاول أن

نصل لأفضل الطرق للتوقف، والامتناع، ولن يكون السبيل هو الضرب والقسوة ، لأننا نعلم بالتأكيد أن القسوة تولد العنف والتمادي لإثبات الشخصية. ولا تتعجب لأنه لا بد من الإقتناع بأن الطفل له شخصيته المستقلة وفي البداية يجب أن نعلم أن إقبال الطفل عن تلك العادة الكريهة . ليس معناه فشلنا كأباء ونتجنب بذلك الشعور بالذنب ما تؤكد الأبحاث، فالطفل الذي يقبل علي ذلك السلوك ليس طفلا مختلا أو غير طبيعي فقد يكون ذكيا ومتقدما ذهنيا. ولكن إن أصبح السلوك متغلغلا وليس فقط مرة أو اثنتين أو حتي أربع مرات، فلا بد من سرعة الملاحظة والمسارة باتخاذ بعض الإجراءات . وأقصى مراحل أو ذروه ذلك السلوك هي من ١٣ إلي ٣٠ شهراً و«العض» في مرحلته الأولى من حياة الطفل أمر عادي ليس مؤشرا لأن يصبح مشكلة في وقت لاحق. فلو أقدم الطفل علي ذلك السلوك معك فسيكون رد فعلك فطري هو الصراخ. أو جذب نفسك سريعا بعيدا عنه، وذلك في حد ذاته كاف لتوصل للطفل شعورك تجاه ما قام به وعادة ما تصل للطفل الرسالة، ولو لم تصل فنقترح أن توجهي له كلماتك بشدة وجدية وعبوس بأن يكف عن ذلك أو تعطية شيئا مثل «مصاصة» أو قطعة خبز حسب سن طفلك .

ثروة لفظية:- في الفترة الأولى من تعلم الطفل المشي تظهر المشكلة لأسباب عديدة منها : شعوره بالإحباط أو عندما لا يجد الكلمات التي يعبر بها عن نفسه بشكل ملائم وتحكي إحدى المدرسات بأنها تتذكر طفله صغيرة كانت تلميذه في فصلها وصلت لمرحلة مستعصية بسبب تلك العادة فيوميلا لا بد أن تكون قد «عضت» أحد الأطفال، فلو اقترب أحد منها فكان ذلك هو

دفاعها الوحيد ، وكان الأمر يشكل ازعاجا سافرا لوالديها ، وكان الأمل
إنها عندما تتعلم الكلام بشكل جيد سوف تتوقف وبالفعل حدث ما توقعناه
فهي مثل غيرها من الأطفال فمن يستعوضون عن عدم قدرتهم علي الكلام
والتعبير عن أنفسهم بذلك السلوك ! للحصول علي ما ييغونه- وبطبيعة الحال
هناك أطفال يصابون بالأحباط لسبب معاكس كأن يمتلكون ثروة لفظية. تزيد
علي طاقة رفاقهم، وهذا ما يحدث للطفل الآخر كانت أول مرة يقدم علي هذا
السلوك عندما كان عمره ١٨ شهرا، وكان يلعب مع صديقتة الصغيرة
(أصغر منه) وكان يحاول التحدث اليها، ولم تكن هي قد تعلمت الكلام بعد
وهنا انقض علي ذراعها، ولازمة ذلك شهورا طويلة . والتزام حول الألعاب
من أهم أسباب إقدام الطفل علي «العض» ويحدث ذلك غالبا في المدرسة
حيث التفاعل وإحتكاك بين الأطفال وتنافسهم حول الألعاب وجذب الإنتباه
وقد أشارت أبحاث مجلة طبية أمريكية لطلب الأطفال إلى أن نصف الأطفال
في الحضانات يتعرضون للعض مرة على الأقل منذ التحاقهم بالحضانة.

دعوة مبكرة لضبط سلوكيات طفلك

كم مرة طلبت من طفلك الصغير عندما كان عمره سنتين أو ثلاث سنوات - وهى السن التى يكون فيها الطفل عبارة عن جهاز استقبال واختزال لكل ما يحدث حوله - أن يقول شكراً عندما يعطيه شخص حلوى أو ما شابه ذلك، وكم مرة طلبت منه أن يلقى المهملات فى السلة المخصصة لذلك وكم مرة طلبت منه أن يكون سلوكه مهذباً عندما تكونون خارج المنزل أو يزوركم غرباء.. كم مرة حدث منك ذلك؟ باحصاء المرات يمكنك التنبؤ هل سيكون سلوك طفلك متحضرأ فيما بعد أم لا ؟ أرسلت إحدى القارئات بشكرى لمجلة أمريكية متخصصة فى شئون الأسرة . تضع فيها خطوطاً حمراء أمام مشاهدة متكررة للسلوك غير المتحضر لكثير من الأطفال - فتقول - قد تبدو الفكرة جيدة أن يقوم صديق قديم لزوجى بدعوتنا لمطعم غال مملوك لزميل آخر لهم من زملاء الدراسة وكل مناله طفل ذو خمس سنوات وأبخر أكبر ولكن ابن صديقنا هذا لم يجلس فى مكانه ولو ثانيه واحدة وكان يصرخ ويضج، ويثب من فوق كرسيه ويحرف أسفل المنضدة، ويقطع كل محادثة قد تبدأ بين الكبار. لقد كان كتلة متنقلة من الإزعاج جعلنا نخبئ نظرتنا المنزعجة - وعنه - وعن كل المحيطين بنا ممن كانوا يتناولون عشاءهم وعندما جلس ليتناول طعامه لبرهة قصيرة سارت الأمور إلى الأسوء - فقد ملأت بقايا الأطعمة المائدة وتناثرت بقع الصوص والكريم على ملابسه وملابس والدته وعلى أرضية المطعم كان المشهد فى غاية البشاعة، فى الوقت الذى كان فيه صغير ذات الخمس سنوات يجلس بهدوء - مرتدياً جاكتا وريطة عنق - مثل الملاك - خلال السهرة وصدقوني أن هذه ليست

طبيعته العادية. وللحقيقة فقد توقعنا أنا وزوجي سلوكا حسنا من طفلنا - لأن لديه رصيذاً قديماً من التوجيهات التي قمنا بتبليغها بينما لم يكن للوالدين الآخرين أدنى توقع لسلوك طفلها أو كيف تتم مداواة ذلك في الترو واللحظة - نموذج آخر لطفل أكثر عدوانية عمره عشرة سنوات ولكن تصرفاته كانت شيطانية بدرجة جعلت ركاب الأتوبيس يساؤون في نفس الوقت لا يقدرّون على مجابته برسم خطوطاً ملونة بأقلام متعددة في يده ويصعد فوق ظهور الكراسي متخيلاً نفسه يركب حصاناً وكثيراً ما يسقط فوق رؤوس الركاب خلفه وأمامه عندما يتوقف الأتوبيس فجأة. وعندما نزل في محطته قال أحدهم بصوت عالٍ «الآن أعرف بوضوح لماذا لا أرغب في أن يكون لدى أطفال: ولكن توجد أشياء أكثر من ذلك فلنذهب لأى مكان الآن وسوف تصادف فظاظة وبائية بين الأطفال فهم يتصرفون بطريقة شنيعة في المطاعم ودور السينما والمسارح وهذا النوع من العدوانية أصبح أمراً شائعاً وتكون إحدى نتائجه الواضحة تلك النزعة لإبعاد الأطفال عن المناسبات الاجتماعية فيصير أمراً عادياً أن دعوات زفاف وخلافها وتكون مزيلة بعبارة «أرجو عدم اصطحاب الأطفال» فأين يترك الأطفال؟ وربما يكون لهذه النوعية من الناس أسباب قوية تدفعهم للنفور من الأطفال أو تكون لهم خبرات أو تجارب سابقة مع أطفال نوى سلوك غير مهذب . ويقع العبء الأكبر على الآباء لأنهم لا يهتمون بتعليم أبنائهم سلوكيات قويمية وتكون النتيجة أبتعاد الجميع الآباء والأبناء عن مشاركة الغير في أى مناسبة تجنباً للوقوع في حرج إفلات الأمر من أيديهم وتدل على ذلك بالقول بأن لسلوكيات التي يتعلمها الطفل غير مرتبطة بدرجة ثقافة والديه لأن النماذج السابقة كانوا الآباء متفقيين وينتمون لمستوى مادي مرتفع في حين قد نجد أبناء لعامل بسيط أو درجة ثقافية محدودة يلتزمون بسلوكيات متحضرة. وهذا يدفعنا للدعوة إلى تلقين الطفل ما هو مفروض أن يقوم به من سلوكيات مبكراً ما دامت لديه القدرة على استيعاب

الأمر حوله ويجب أن يفضل الآباء بين كون الطفل مدلاً وبين كونه غير مهذب هذا المخزون من الثقافة المتحضرة في التعامل مع الغير أو التعامل مع الكائنات حوله هو ذخيرهته في حياته فيما بعد.

متى يأتي الطفل الثاني

يأتي قرار إنجاب الطفل الثاني محيراً وصعباً، فمتى يأتي الطفل الثاني وما هو الوقت المناسب لقدم هذا الزائر؟ لا بد من تحديد هذا الوقت أن يضع في الاعتبار مصلحة الأم وأنتهاء بمصلحة الطفلين الأول والثاني يحدد معنا هذا الوقت أصحاب الخبرة من الأطباء في مجال المرأة والطفل.

يأتي الثاني حين يعتمد الأول على نفسه : وتقول د. زونية عدلى أخصائية الأطفال. لا بد من أن يأتي الطفل الثاني في وقت مناسب لجميع أطراف الأسرة ومن المهم أن تكون الأم قد استردت صحتها بعد الولادة الأولى وبعد انتهاء فترة الرضاعة إذ أن عملية الرضاعة عملية فسيولوجية تحتاج إلى اهتمام الأم بفوائدها حتى يتلقى الطفل الرضيع غذاءه بشكل سليم. ولا يأتي ذلك قبل مرور عامين على الولادة الأولى. وحتى لا تتعرض الأم لمضاعفات صحية بنقص مرور عامين على الولادة الأولى. وحتى لا تتعرض الأم لمضاعفات صحية بنقص المعادن والفيتامينات والبروتينات وحتى لا تضعف صحة الجنين الجديد فتستعد لإعداد برنامج غذائي للأم خلال فترة الحمل ثم تكاليف عملية الولادة واحتياجات الطفل الثاني أيضاً. كذلك لا بد من أن تتأكد الأم قبل اتخاذ قرار إنجاب الطفل الثاني أن طفلها الأول قد أخذ اهتمام كافي وأن عمره ليس أقل من سنتين حتى يتعود هذا الطفل الاعتماد على النفس في بعض احتياجاته اليومية التي كانت تساعده

الأم فيها مثل : عملية التبول أو تناول الطعام، وارتداء الملابس مثلا - وكذلك شعور الأول بالغيرة حين يأتي الطفل الثاني يؤدي لتعرضه لعملية «ارتجاع» فيعود يتبول لا إراديا من جديد أو يتلعثم في الكلام ويحاول جذب انتباه الأب والأم ويصبح وكأن عمره ستة.. ويتأثر نفسياً بهذا الأخ الجديد وتقل هذه التأثيرات حين يتم الطفل سنتين ويصبح ذا كيان اجتماعي إلى حد ما ويأخذ كفايته من الرضاعة الطبيعية إذ لا تستمر الرضاعة مع الحمل وهنا تلجأ الأم إلى استخدام وسائل طبيعية لتأجيل الحمل طول الفترة يعطى الطفل حقه: وقد ناقش الباحث محمد نعيمه بجامعة عين شمس في رسالة ماجستير . الترتيب الميلاي وعلاقته بالنضج الاجتماعي للطفل وأكد ضرورة إطالة الفاصل الزمني بين الإخوة في الأسرة وذكر الباحث أن ذلك من مصلحة الأطفال الصغار وكلما تأخر وصول الطفل الجديد زاد نضج بيئة الأسرة التي يدخلون فيها وينمون بين أحوائها ويكون له أكبر تأثير يهدد الطفل الأكبر. وإذا بلغ الأول ثلاث سنوات عند ولادة طفل جديد فإنه يصبح قلقا حول إمكانية فقدان الحب وإذا بلغ عاما واحدا فإن الطفل الجديد لا يشكل له تهديدا كبيرا أو منافسا لأن صورة ذاته غير واضحة وغير متبلورة. وإذا وصل الأخ الجديد بعد أن يحصل على أقل احتمال ظهور الغيرة بين الإخوة بل أن الطفل الأكبر يسعد بمعاونة الرضيع ويؤجل الحمل بعد فترة الرضاعة. وتعتبر فترة الرضاعة فرصة لالتقاط الأنفاس بالنسبة للأم وفي المعتاد تقوم الهرمونات المدرة للبن بوقف عملية التبويض. فتقل فرصة حدوث الحمل أثناء الرضاعة بدرجة كبيرة وهناك نوعان التعرض للحمل أثناء الرضاعة أولا : رضاعة بدون دورة شهرية ونسبة حدوث الحمل فيها ٥٪.

ثانياً : رضاعة تتخليم خلالها الدورة الشهرية ، وهنا تصبح المرأة أكثر عرضة للحمل وتتساوى مع السيدات غير المرضعات فى فرصة حدوث الحمل ١٠٠٪ و لابد من وجود وسيلة لمنع الحمل وتفضل الوسائل لمنع الحمل الوسائل الطبيعية فى هذه الفترة - وبعد إنتهاء فترة الرضاعة أى بعد حوالى سنة ونصف السنة أو سنتين يستعيد جسم الأم قدرته على الإنجاب مرة أخرى، وذلك إذا اتبعت نظاماً غذائياً معيناً خلال هذه الفترة وهو نفس النظام المتبع خلال فترة الحمل فتركز السيدة على البروتينات والمواد السكرية والمعادن وعلى الفيتامينات ونسأل د. علي عليان الطفل الثانى متى يأتى؟ فيقول أرى أنه من الأفضل تأجيل الحمل بعد الولادة لفترة لا تقل عن ثلاث سنوات خاصة عند السيدات اللاتي لا يتبعن النظام الغذائى المفروض. ويقول قد تعاني من مشاكل عدة من جراء الولادة المتكررة منها تزايد احتمال حدوث إجهاض - ازدياد نسبة حدوث نقص الهيموجلوبين والكالسيوم مما يؤثر على أداء الجهاز العظمى خصوصاً فى منطقة الحوض المهمة فى عملية الولادة - ازدياد نسبة حدوث خلل فى وظائف الكلى مع احتمال التعرض لنزيف قبل الولادة وبعدها مما يشكل خطورة على حياتها ونتيجة لعدم انقباض الرحم بصورة طبيعية الأمر الذى يشكل خطورة على حياة الأم الحامل عسر فى الولادة فيزيد كذلك قصر المدة بين الولادات قد يؤدى لحدوث من احتمال الولادة القيصرية. حيث تقل نسبة الألياف العضلية بعد كل حمل وولادة يعرض الأم لمضاعفات صحية. وأرى أن الله جعل فترة الرضاعة فترة راحة للسيدة من عملية الولادة والحمل والسيدة التى لا ترضع رضاعة كاملة لديها فرصة أكبر لحدوث حمل. ويفضل أن يكون هناك فاصل بين كل طفل وآخر ثلاث سنوات. وفى النهاية تجد أنه من القسوة أن يأتى

الطفل الثانى مباشرة بعد الطفل الأول نون أن يفصل بينهما فاصل زمنى كاف. فى ذلك قسوة بالغة على الأم أولاً ثم قسوة مزبوجة على الطفلين الأول والثانى.

واجهى سلوك طفلك العدوانى بالهدوء

الطفل يستجيب للمواقف التى تواجهه بطرق متعددة قد تكون بالعدوان أو التقبل ويعود ذلك إلى نوع العلاقات الأسرية والبيئية المحيطة به فالبيئة الخالية من المشاجرات والغضب وسرعة الأنفعال والعدوان تخلق لدى الطفل عادات المسالمة والسلوك المتحفظ كما تقول د. بثينة حسنين عمارة دكتوراه فى علم النفس التربوى. ورغم ذلك فإذا ظهر العدوان فى سلوك الطفل فلا يجب أن تكبتيه والمفروض توجه الطاقة الزائدة لدى الطفل إلى مسلك مقبول اجتماعياً. ويقول علماء النفس أن الذى يقوم به الطفل هو تعبير عن الإصرار لتذليل العقبات التى تواجهه أو تقف فى سبيل تحقيق رغباته ويعتبرون العدوان هنا ضرورياً لفظ التوازن الشخصى ويساعده على نمو الذات والاستقلالية والتخلص من سيطرة الكبار، إذا ما هى أهم أسباب عدوان الطفل؟

١- الرغبة فى الاستقلال عن الكبار والتحرر من السلطة التى تحول نون تحقيق رغباته .

٢- العقاب الذى يتوقعه نتيجة لعدوانيته.

٣- بعض العوامل الجسمية مثل التعب أو الجوع.

٤- الشعور بعدم الأمان أو النبذ أو الغيرة.

٥- تعرض الطفل لأزمات نفسية بمواقف وتجارب جديدة أنفعالية وعاطفية مثل دخول لأول مرة المدارس .

٦- الشعور بالفشل والحرمان من الحب يجعل الطفل يتعدى على الأشياء أو على نفسه في مظاهر متعددة مثل قضم الأظفار وكثرة الشجارات والعناد والعصيان أو نتيجة لشعوره بالغضب الذي هو استعداد طبيعي وفطري في الإنسان. وثورة الغضب والسلوك العدواني لهما أضرار خطيرة على الفرد والمجتمع على حد سواء في العلاقات الإنسانية والاجتماعية فتقول د. بثنية أنهما يسببان كثيراً من الأمراض الجسمية والنفسية وأيضاً عرقلة عملية التفكير السليم.

٧- كيف تواجهين حالات غضب وعدوان طفلك؟

دراسة حالات الغضب والعدوان بدقة لمعرفة الأسباب أو السبب الذي أدى إليها فقد يكون السبب جسدياً أو نتيجة نشاط زائد أو الشعور بالنقص والاحباط والكبت والقلّة هيلته وضعف قدراته وعجزه عن مناقشة الآخرين.

مساعدة الطفل على ضبط النفس والسيطرة عليها بقدر المستطاع ولكن ليس معنى ذلك أن نعود الطفل وندرجه على بلاهة الإحساس.

تسجيل الأسباب التي تؤدي إلى ثورة الغضب والعدوان كذلك المؤثرات الاجتماعية والبيئية والعمل على تجنبها أو علاجها بما يتناسب مع شخصيته وقدراته الخاصة.

علاج الأسباب في هدوء دون نيد أو توبيخ أو عقاب بدني أو نفسي حتى لا ينجح الطفل ويزداد عناداً وغضباً وعدوانية وتدميراً.

توفير علاقات المجتمع والألفة والمساواة والتسامح والتعاون وتوفير الجو الأسرى السليم المليء بالدفء والحنان والأمان والطمأنينة والثقة.

عدم إنفعال الآباء وتورثهم أو عقاب الطفل حينما يثور غاضباً.

عدم تنفيذ طلبات طفلك في الحال بل يجب إرجاء بعضها إلى وقت لاحق حتى لا يتعود على أسلوب البكاء والغضب لتحقيق رغباته.

قللى من التدخل في حرية الطفل وأنشطته أو تحديد حركته أو إرغامه على الطاعة العمياء.

وليس معنى ذلك عدم الاهتمام بالنظام والضبط فالطفل دائماً في حاجة إلى التوجيه المستمر حتى يتسنى له معرفة الصواب والخطأ.

لا ينبغي أن يظهر الآباء بمظهر الضعف والقلق تجاه ثورات الغضب والعدوان التي يقوم بها .

ضرورة توافر المعاملة المتساوية العادلة بقدر الإمكان بين الأطفال وعدم تمييز بعضهم على بعض كما لا يجب عقد مقارنات بين قدراتهم وصفاتهم الشخصية.

عدم انتقاد سلوك الطفل أو معابرتة أمام الآخرين أو أن يستخف به الأمر الذي يشعر بالنقص أو الضيق.

توفير الجو النفسى والبيئى المناسب بالمنزل المليء بالحب واللفظ والحنان والهدوء والثقة والاستقرار مع شغل وقت فراغ الطفل بما ينفعه ويتفق مع إمكانياته وقبوله وأخيراً أن علماء النفس والتربية يزبون أن علينا أن

توجه الطفل المضطرب سلوكياً فهو يحتاج إلى كثير من الحكمة والصبر والكياسة على أن يكون هذا التوجيه توجيهاً علمياً قائماً على أسلوب الشرح والإقناع والمعاملة الثابتة التي لا تذبذب فيها ولا تفريط.

كيف تعالجين تأثر طفلك الدراسي

توجد شكوى من بعض الآباء من تعرض أطفالهم لحالة من البلبلة والخمول والتوهان تجعلهم في حالة عدم تركيز ومتابعة للدروس وفي النهاية الرسوب أكثر من مادة ويعتقد الآباء أن وراء ذلك هو غياب الطفل وقلة ذكائه. ولكن هناك بعض الأسباب الجوهرية في وصول الطفل لهذه الحالة وعدم قدرته على التحصيل الدراسي.

ويقول د. مدحت شحاته الأستاذ بمعهد دراسات الطفولة. لقد قام المعهد مؤخراً بعدة دراسات إستهدفت صحة أطفالنا وقد لوحظ من مجمل هذه الأبحاث أن تعرضه لبعض الأمراض يؤثر على قدرته في التحصيل الدراسي وتأخره في التعليم .

سوء التغذية : وكان البحث الأول عن تغذية الطفل. وشاركه فيه د. سهير إبراهيم ود. محمد عبد المنعم وقد تناول أمراض سوء التغذية وتعدد أسبابها الهدف من هذا البحث دراسة تأثير مرض سوء التغذية عند الأطفال على مستوى عامل النمو وتغيرات تركيب الجسم بما في ذلك النسبة الكلية للماء ونسبة الدهون ونسبة كتلة الجسم الخالية من الدهون. وقد شمل البحث ٩٢ طفلاً ثم عمل كشف دقيق على الوزن والطول ومحيط الصدر مع أخذ عينة دم لقياس مستوى عامل النمو. وقد أوضحت النتائج الخاصة بقياس

الوزن والطول بالنسبة للعمر بالإصابة بمرض سوء التغذية بنسبة ٨٠٪ مع وجود انخفاض فى مستوى البلازما مع انخفاض فى نسبة الدهون ويعد إعطاء هؤلاء الأطفال العلاج المناسب ويعد عمل التحاليل اللازمة لوحظ اختفاء أعراض سوء التغذية وبالتالي لوحظ زيادة التحصيل الدراسى والتقدم فى الدراسة.

عدم النمو العقلى : كان البحث الثانى عن النمو العقلى فى الأطفال المصابين بنقص خلقى فى الغدة الدرقية وقام مجموعة من الأطباء على رأسهم د. منى الساحى بمستشفى الأطفال الجامعى وكان للتشخيص هو نقص خلقى فى وظائف الغدة الدرقية وتم تتبع هذه الحالة وتقييمها من بداية السن المبكرة فى عمر ٤ سنوات حتى ٧ ، ٨ سنوات وذلك لإكتشاف ضعف القدرات العقلية وتقييم أثر العلاج بدواء الثيروكسين على قياسات النمو والوظائف الذهنية. وقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين تم تشخيص حالتهم فى العام الأول من العلاج كان معدل الذكاء ٨٣٪ بينما الذين تم علاجهم فى العام الثانى كان معدل الذكاء ٧٤٪ وهذا يؤكد أن العلاج المبكر بهذا الدواء حيوى لهؤلاء الأطفال وفى تطور ونمو المخ.

انخفاض الجلوكوز : أما البحث الثالث عن نوبات انخفاض الجلوكوز فى دم الأطفال المصابين بمرض السكر على درجة الذكاء والتحصيل الدراسى وشارك فيه د. سعدية بهادر . ود. منى سالم. ود. مدحت شحاته وقد سلمت الدراسة ٩٤ طفلا .

ومن سن ١٠ ، ١٥ ويعالج بالأنسولين . وقد عانى ٧٤ طفلا منهم من نوبات انخفاض السكر فى الدم بينما لم يتعرض ٢٠ منهم لأى نوبات

انخفاض السكر في الدم وقد تم تقييم الأداء الدراسي - وقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين عانوا من نوبات انخفاض مستوى السكر في الدم ذو معدل ذكاء أقل من الأطفال الذين أصيبوا بالسكر قبل سن الخامسة. لديهم معدل ذكاء أقل في النواحي الكلامية والأداء الدراسي ويتأثر ذلك بمعدل تكرار نوبات انخفاض السكر في الدم. ويرجع حدوث هذه النوبات لعدة أسباب منها نسيان الوجبات، وزيادة في جرعات الأنسولين أو الإصابة بالالتهابات . ويختتم د. مدحت شحاته حديثه ويقول لإحساس القائمين على معهد دراسات الطفولة بأهمية العناية بالأطفال المصابين بالسكر والعمل على العناية بهم وتجنبهم حدوث مضاعفات لهم في شبابهم ومستقبلهم فقد قام بعمل بحث استهدف ٢٨ طفلاً مصابين بالمرض ويتناولون الأنسولين مرتين يومياً. وتم البحث على ٣ فترات واستمرت كل فترة ١٢ شهراً . وفي الفترة الأولى استعمل المرضى غذاء قليل الألياف . وفي الفترات المتعاقبة جرى دعم الخبز بنخالة القمح وتم خلال فترات الاختبار قياس وتحليل الدم وأظهرت النتائج أن العلاج بالألياف مثل نخالة الدقيق يمكنها تخفيض مستوى السكر في الدم دون تدخل في مستوى العناصر النادرة في الجسم - والمحصلة من هذه الأبحاث تؤكد أن أطفالنا المصابين بهذه الأمراض بخير وصحة وهم قادرون على التحصيل الدراسي مثل بقية أقرانهم طالما يتم اكتشاف المرض مبكراً ويتم العلاج السليم.

أبناك يعيش فى شخصيتك

إن الأم تعكس تأثيرها الواضح على طفلها على الأقل فى مرحلة الطفولة المبكرة منذ الولادة وحتى سن ما قبل المدرسة . حيث تترك بصماتها الواضحة إلى أن تظهر شخصية الابن ومن أسباب هذا التأثير العميق للأم لأن الأب يكون غالبا بعيدا عن المنزل ولأنه يحل فيه لساعات. يمسك أثنائها العصا ولا يكف عن التوبيخ واعطاء الأوامر بصفة دائمة. أما الطفل والأم فيكونان معا علاقة وثيقة لا يقل عمرها عن خمس سنوات. وقد تمتد إلى ما بعد زواج الأبناء وهناك عدة نماذج من الأمهات لكل واحدة أسلوبها ولكل أسلوب تأثيره بالسلب أو الإيجاب على الطفل ولا بد أن نتابع شخصية كل طفل من خلال شخصية الأم. فالأم المتسلطة.هى أم كثيرة الأوامر. لا تلعب لا تجلس أمام التلفزيون. لا تحب المناقشة تدفع أبنائها إلى الأمام دون مراعاة لامكانياتهم ورغباتهم وقدراتهم ولا تأخذ فى الاعتبار مدى استعداد الطفل لإنجاز عمل ما وكل همها الأوامر والنواهي والطاعة والخضوع من جانب الطفل - والأم الكسول الخاملة فهى تفتقد القدرة على المبادرة ولا تستوعب احتياجات الطفل. وفى أغلب الأحيان لا تتأثر ولا تبدى أى إهتمام بمقدرة الطفل وتحصيله وهذه الأم لا يمكن أن يكون طفلها ذا كفاءة عالية فهو يعانى من كثير من المتاعب لكى يستطيع أن يتكيف مع المجتمع. فلا توجد دافعة تسانده وتشجعه وتحثه على المبادرة - والأم السلبية هى التى تشعر بالخوف والقلق من كل شئ تخشى الغد وما يمكن أن يأتى به من مواقفها فى كل النواحي من الحياة وكل تصرفاتها ربود أفعال ما يحدث لها واطفلها غير ناضج الشخصية لايعرف الاعتماد على نفسه ولا نهتم بالحالة

النفسية للطفل - الأم الروتينية وهذه الأم تهتم بالعناية بجسمه فقط ولا تهتم بالحالة النفسية للطفل أو مشكلاته. عملها الروتيني المنزلي وهذه الأم يكون طفلها صلباً في رأيه بعيداً عن المرونة يؤدي واجباته المدرسية بشكل روتيني وليست لديه القدرة على الابداع أو الابتكار والتفوق = الأم المثالية = هي أم على قدر كبير من الوعي والإدراك وتتصف دائماً بالمبادرة وتعطى طفلها كل فرص الابتكار ويقوم بعمل يخصه . ودورها مع الطفل يكون بالنصح والإرشاد والتوجيه وتبث فيه الأمان والثقة بالنفس وتعرف دورها كام في حياة طفلها وتكون ملمة بكل احتياجاته الجسمانية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتعدده ليكون طفلاً عظيماً قادراً على التجاوب مع المجتمع قادراً على التفكير والابداع . يقول د. عبد الرحمن الكاتب أن شخصية الطفل تتكون في السنوات الخمس الأولى من عمره وتتشكل بدرجة تأخذ الشكل النهائي في مرحلة المراهقة الذي يعرف به الشاب والفتاه فيما بعد وعلماء النفس يقولون أن تصرفات الإنسان ولباعه وطريقة تفكيره تأخذ شكلها النهائي نتيجة لعوامل كثيرة من الظروف التي ترجع إلى الطفولة المبكرة وبالتالي غير مسئول عن تصرفاته. فالطفل يتأثر أولاً بلباعه ومزاجه الخاص وفطرته ثم بالبيئة التي ينشأ فيها. والرجاء عدم الشجار للوالدين أمام الأطفال مما يؤثر على نفسيه وسلوك الطفل .

كيف يستفيد طفلك من دار الحضانة

اتفق علماء التربية على عدم وجود عمر زمني واحد للأطفال للبدء في تعلم القراءة ولكن يمكن القول بأن الطفل يستطيع أن يتعلم القراءة حين يكون مستعداً لها. وربما كان الذكاء من أهم العوامل التي تؤثر في النمو

اللغوى للطفل ولكن هناك دراسات تربوية أخرى أكدت أن عامل الذكاء وحده لا يكفي لإعداد الطفل ليتعلم ما لم يكن مصحوباً بأساليب تعليمية فاعلة ومتنوعة.

ما هي الأساليب المتفق عليها عالمياً في عالم تربية الطفل؟ جاء في مجموعة الدراسات الحديثة أن من العوامل التربوية المهمة والأساسية في تهيئة الطفل للتعليم والقراءة هي المعلمة نفسها التي يجب أن تكون مؤهلة تأهيلاً عالياً المستوى في دراسات الطفولة لأن من خلالها يقبل الطفل على المشاركة في التحدث عن طريق اللعب ومن خلال إجابات المعلمة واستفسارات وأسئلة تزيد مفرداته اللغوية وقدرته على الكلام ويظهر هذا من خلال اللعب الإيهامي عند حديثه مع دميته - ويعتبر صوت المعلمة الواضح المعبر ونطقها السليم من أهم العوامل المشجعة للطفل على تقبل الروضة والتكيف معها . كذلك يجب أن يتوافر فيها الحنان والحب والاتجاه الإيجابي نحو الحقائق عن طريق مهاراتها المتنوعة من الرسم والغناء والرقص وسرد القصص وتمثيل المواقف بأسلوبها الهادئ المريح ونطق سليم وتهدئة للطفل الفرصة للتعبير بحرية وتشجيعه على المشاركة للقراءة فيجب أن يكون مناسباً لبيئته وقدراته وميوله ورغباته نابعاً من مجتمعه وقيمه. على أن يشمل الأنشطة التي تحفز الطفل على استخدام وفهم اللغة شفويًا كالرحلات والمحادثات من خلال الصور والحروف الواضحة ويراعى التسلسل في عرض الصور وترتيبها في سرد الموضوع أو القصة ويكون عدد الكلمات المراد تعليمها قليلاً في الصفحة الواحدة ليسهل استيعابها من الطفل وتستخدم الألوان الزاهية الجميلة لجذب إنتباه الطفل. ومن الأساليب المتفق عليها عالمياً

على نمو الحصيلة اللغوية للطفل وتكسبه خبرات جديدة عن طريق المشاهدات والحس والإدراك وتدريبه على الاعتماد على النفس وتقوى علاقاته الاجتماعية بزملائه

اللعب الدرامي :- يعتبر اللعب الإيهامي وتمثيل الأوار فرصة لتشجيع الطفل على التعبير وزيادة قدرته على التمييز وتنمية قدراته العقلية.
رواية القصة : فائدة رواية القصة للطفل هي إثراء قاموسه اللغوي توسيع خياله ومساعدته على الخلق والإبداع وتعويده حسن الإصغاء.

الالعاب الهجائية : تلعب البطاقات دوراً مهماً في تعليم الطفل الحروف فنتم كتابة حرف على مجموعة من البطاقات ماعدا بطاقة واحدة يكتب عليها حرف مختلف ووجد أن هذه الطريقة تنشى لدى الطفل القدرة على تكيف عيويه فيمكنه التطلع للأشياء عن قرب ويسهل عليهم فيما بعد النظر في الكتاب وتساعدهم على السيطرة على حركة اليد والعين .

والدمى ومسرح العرائس من الوسائل المهمة في مرحلة تهيئة الطفل للتعليم فمن خلاله يتعلم الطفل العادات والمفاهيم والسلوكيات وتنمو مهاراته اللغوية وتدعم الدراسة في موقع آخر منها أهمية الحضانة بتأكيدها أن الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة يحتاج إلى حديث ليتصل بغيره ليتزود منهم بالمعلومات والمهارات والأفكار التي تعينه على تمثيل العمليات الثقافية لمجتمعه ثم إن رغبته في علاقات اجتماعية تشكل عاملاً قويا في محاولة إتقانه مهارة الكلام فهو بحاجة لسمع وينطق ويفهم وكلما تنوعت خبرته وازداد معها نموع اللغوي زاد احتكاكه وأصبح لديه الكثير ليتحدث عنه. والتعرف على قدرات الطفل ومدى استيعابه .

اختيار الحضانة المناسبة لطفلك

مما لا شك فيه أن اختيار المكان الذى سيبقى فيه طفلك فى سن قبل الالزام الدراسى. الحضانة أمر شاق فهو مقبل على حياة جديدة لينفصل فيها عنك بعد سنوات من الالتصاق بأمه. ولما كانت الحضانة هى المكان الذى يؤهل فيه الطفل لدخوله المدرسة أصبح الاختيار صعب . خاصة بعد أن اختلفت الحضانات عن الماضى وأصبحت تلعب دوراً أساسياً فى تنمية شخصية الطفل التعليمية . والاجتماعية والصحية أيضاً . وحتى لا يكون الاختيار صعباً عليك تعرفى على الأسس السليمة لإختيار الحضانة المناسبة وما يجب أن تفعله حيال طفلك المعترض على الحضانة.

فى الماضى كانت مكان يخص المرأة العاملة فقط وكان دور الحضانة غير تعليمى، يقتصر على الرعاية فقط فى الفترة التى تكون فيها الأم فى عملها. أما الآن فقد اختلفت الحضانات لتواكب متطلبات العصر الحديث وأصبحت تضيف الكثير للطفل وأصبحت أمراً ضرورياً لتأهيله قبل دخوله إلى المدرسة. وأصبحت تضيف الكثير للطفل فهو يخرج إلى الحياة ويكتشف أنه ليس الوحيد فى عالمه كما كان يعتقد قبل احتكاكه بزملائه فيتخلص من الأنانية مثلاً والالتزام بالمواعيد أيضاً من الايجابيات. وهو يبتعد عن أهله لأول مرة فيضطر للتعبير عن نفسه لتوصيل رغباته أو معلومة إلى مدرسته مثلاً ويبدأ أيضاً الاعتماد على نفسه فى تناول الطعام ويتعود على عدم الاعتراض على الطعام لأنه يأكل ما يقدم له ليس بشكل ملزم ولكن لأنه بتشجع عندما يرى زملاءه يتناولون الطعام خاصة وأن الطعام الذى يجب أن يقدم فى الحضانة يكون مماثلاً لأطعمة المنزل والحضانة أيضاً تعلمه

السلوكيات وتنمية الخيال من خلال اللعب والحكايات التي تلقىها المدرسات بشكل مختلف ومبتكر. ومن إيجابيات الحضانة أيضا أن الطفل يكتسب المعلومة في سن مبكرة من خلال الطريقة الحديثة للتعليم وهي إنتقاء موضوع معين في الشهر مثل البحر أو الحيوانات المختلفة وخلافه تدور حوله جميع الأنشطة مثل الرحلات والألعاب والحكايات والأغاني وتعلمه الحضانة أيضا ضبط لنفسه وتبعده عن العنف والشقاوة والتخريب وتوظف طاقته وإمكانياته.

كيف تساعد الأم على اختيار الحضانة المناسبة لطفلها؟

- تجيب هبة خلف صاحبة إحدى دور الحضانات المتميزة. أن هناك أسساً يجب أن تختار الأم على أساسها الحضانة أولها نظافة المكان والعاملات فيه ويجب أن تلاحظ الأم امكانيات المكان من لعب وكتب وقصص ووسائل ترفيهية والتي يحتاجها الطفل بشدة في هذا السن لأنها تنمي خياله وأن تتأكد أن المشرفات على الطفل يعاملونه بطريقة تجذبه ولا يلجأون إلى العنف أو الضرب في العقاب مثلاً. أما الإضاءة والتهوية فهي من الأمور الأساسية. مع وجود حديقة ولو صغيرة بالحضانة حتى يتعود الطفل على المنظر الجمالى وعلى الأم أيضا أن تلاحظ أن تكون أدوات الطعام مناسبة وأمنة فلا تكون من الزجاج الذى يتعرض للكسر أو البلاستيك الذى يتفاعل مع الطعام وأفضل الأدوات تكون من معدن الستانليس ستيل . ويجب أن تتأكد الأم أيضا من أدوات اللعب والتلوين والأقلام أن تكون غير سامة حتى تأمن وجوده في الحضانة ومن المهم أيضا إهتمام الحضانة بالحفلات السنوية لأنها تنمي شخصية الطفل وتثبت وجوده عندما يشعر أنه عضو

فعال يقوم بالقاء دور مكلف به أمام الجميع ويكون أكبر دليل على نمو شخصيته وتطورها ونصيحة لكل أم : تقول أميرة موسى . صاحبة دار حضانة . الا تثقل الأم قلقها إلى الطفل الذي تلحقه بالحضانة لأول مرة لأن الطفل يستشعر الخطر أو القلق من خلال أمه فعليها من بادئ الأمر أن تجالس مدرسته لوقت ليس بالقليل حتى يشعر الطفل أنها تركته مع صديقه تعرفها الأم جيداً وهنا يبدأ في الاطمئنان إلى حضانتها. ولما كان انفصال الطفل عن أمه مهمة صعبة في البداية - يرشد الأم د. فكري عبد العزيز استاذ الطب النفسى . كيفية التعامل مع الطفل أمام غضبه وثورته على الحضانة في بداية الأمر فيقول أن ارتباط الطفل بأمه أو الأم البديلة مثل جدته يشعر بالأمان والثقة ويساعده على اكتساب القدرات والنمو النفسى والعقلى السوى وأن الحرمان المفاجئ من هذا الأمان النفسى يحدث ما يعرف بالعصف النفسى مع عدم تقبله للموقف الجديد خاصة عندما يذهب الطفل إلى الحضانة لأول مرة ويجب الا تتزعج الأم عندما يتعرض الطفل بطريقته سواء بالصراخ ورفض الطعام أو الشكوى من آلام البطن مثلاً وقد يطرأ على الطفل تغيرات أخرى مثل الأحلام المزعجة أو قضم الأظافر أو اللعثة فى الكلام أو آلام مرضية ادعائية وقد يصل الأمر فى بعض الأحيان إلى ارتفاع حرارة الطفل دون سبب عضوى ويطلق على هذا عرض نفسى جسمانى مرتبط بالرفض الذى لم يستطيع الطفل التعبير عنه فلا تقلق منها لأنها سرعان ما تزول بعد اعتياده على الحضانة فيجب أن تكون الأم واعية لذلك فتأخذ الطفل إلى الحضانة وتستمر معه فترة قصيرة تشعره من خلالها بالأمان وتشجع طاقاته وإمكانياته فى اللعب والمنافسة السوية مع زملاءه

وقبل أن تلحقه بالحضانة عليها اعداده نفسياً وذلك بصحبته لشراء أدوات جديدة يختارها بنفسه فتكسبه أول مراحل الاستقلالية. وقد يرتبط الطفل في بعض الأحيان في الحضانة ببديله عن الأم وأنها مسألة صحية لا خوف منها إطلاقاً لأنه يريد أن يعوض حنان أمه في الفترة التي يتواجد فيها بالحضانة ويحتاج الأمر أيضاً إلى التشجيع عند العودة ليروى ما حدث في الحضانة بأسلوبه الخاص لتزداد قدراته العقلية واللغوية ويجب على الأم أيضاً أن تنمي علاقة بينها وبين مسئولى دار التربية الجديدة للإطلاع على سلوكه مع زملائه وأخيراً يجب أن يكون التعامل مع الطفل في هذه المرحلة دون تدليل أو فرط حماية إذا إعترض على الحضانة ودون قسوة أو إهانة أيضاً.

أهمية السنوات الخمس الأولى

يؤكد علماء وخبراء الطب النفسى أن الأمراض النفسية هي وليدة سنوات الطفولة الخمس الأولى فالإنسان يولد وهو مزود بقدرات واستعدادات وميول معينة وبمجرد مواجهة العالم الخارجى فإنه يتعرض للعديد من العوامل البيئية التي تؤثر في تشكيل شخصيته سلباً أو إيجاباً وتقول د. بثينة حسين عمارة أستاذ علم النفس التربوى أن الطفل يتعلم في هذه السنوات الأولى الكثير من الخبرات التي تساعد على النمو الجسمى والاجتماعى والانفعالى والعقلى والمعرفى فإذا توافر المناخ، الأسرى الملائم الذى يشبع حاجات الطفل النفسية والجسمية أدى ذلك إلى تحقيق نموه السليم وتوافقه الشخصى والاجتماعى، وعلى العكس إذا ساد جو أسرى غير سليم ملئ بمواقف الحرمان والصراعات فإن ذلك ينعكس بالضرورة على شخصية الطفل وتجعلها تضطرب ومن هنا يمكن القول أن بنور

الاضطرابات النفسية عند الطفل تنشأ في السنوات الخمس الأولى من حياته لشدة حساسية هذه السن المبكرة. ويلعب أسلوب معاملة الأبوين في هذه السن الصغيرة وكذلك القيم والعادات والمعايير لديهما دوراً بالغ الأهمية في تشكيل شخصية الطفل خاصة أنه يتعلم فيها بالتقليد والمحاكاة وتكون لها صفة الثبات عند الطفل طيلة حياته وعندما يكبر يصعب تغييرها أو تعديلها. ولكن يمكن صقل مكونات شخصية الطفل بالتعليم والتدريب والتعرض للخبرات التي تؤهله لتحقيق توافقه الشخصي والاجتماعي ولكن إذا حاولنا تغيير السمات الشخصية التي تكونت في السنوات الخمس الأولى. فإن هذا التغيير يصبح وقتياً ولا يدوم طويلاً حيث سرعان ما تظهر الشخصية على ما كانت عليه في السنوات الأولى. بمعنى أن الفرد يستطيع في الكبر اكتساب سلوكيات وعادات واتجاهات ووسائل تكيف بيئته أو التعرض لثقافة جديدة إلا أنه يظل ثابتاً على ما كان قد اكتسبه في سنوات عمره الأولى. ومن هنا كانت أهمية التركيز على سن ما قبل المدرسة وواجبنا أن نحدد شخصية الإنسان التي تريدها في المستقبل والصفات التي يتطلبها العصر في الحاضر والمستقبل ونهتم بها في تعاملنا مع هذا الكائن الصغير. ويرى علماء التربية أن رفع الشعارات لن يجدي بشئ إذا كان الآباء يناقضون أفعالهم وأقوالهم فالطفل كالجهاز الحساس يلتقط بحواسه جميع تصرفات والده ويعتبرها مثله في الحياة. أما مرحلة التمييز والتفكير فهي مرحلة متأخرة تأتيه مع النضج والبلوغ وعلى الآباء أن يعلموا أن المولود ذلك الضعيف الصغير يتطبع بخلق البيت وشيمه. وأن توجيه التعليمات له بالنواهي . والأوامر وحدها لا تكفي بل أنه كالشبانزى الصغير يقلد والديه

فى كل حركاتهما وانفعالاتهما وأيضاً يتسرب من البيئة الأولى أخلاقياته العامة وطيابه الجوهرية. وإذا كان الطفل ينظر إلى والديه على أنهما عمالقة وأساتذة فمسلكهما فى الحياة فى نظره هو المسلك المثالى الأوحى فىرى علماء التربية أن الوالدين اللذين يدعون أبناءهم إلى النشاط والتفانى والتسامح والصدق فى الحياة وغيرها من الصفات الحميدة ويناقضون كل ذلك بتصرف واحد من جهتهم يضعون طفلهم فى مأزق يخرج منه بذكائه الفطرى ليضع لنفسه القاعدة الأولى الخاطئة وهى عدم تمسكه بالمبدأ أو العقيدة والتهاون فيما يصح وما لا يصح.

هل ذكاء الأبناء وراثى من الأم وليس الأب ؟

مازال الجهاز الوراثى بكل ما يحمله من صفات يرثها الأبناء يأتى إلينا بالجديد الذى يكشفه العلماء والأطباء وكان آخر ما اطلقوا من معلومات بأن ذكاء الأبناء من الأم وليس من الأب بمعنى أن الأبناء الذكور منهم والإناث لا يرثون الصفات بالتساوى من آبائهم ويؤكدون أن جينات الأم هى الغالبة وإن الذكاء موروث بنسبة كبيرة من الأم وليس الأب أى أن الطفل بالرغم من أنه يرث الجينات من أمه وأبيه بالتساوى إلا أن الأثر الذى تحدثه بعض الجينات غير متساو فيكون مثلاً جين للذكاء وهو المؤثر فى ذكاء الطفل. إذن فلا يفتخر والد بذكاء ابنه أو ابنته على أنه وحده المسئول عن هذا الذكاء. والوالدان يروثان أطفالهما الجينيات وغير الجينيات ويكون أثر عميق فى أن معرفة الصحة البدنية والعقلية لا تقررها الجينات بل عناصر البيئة التى أحاطت بالوالدين ولاسيما الأم . ويقول د. خالد شرف الدين استشارى أمراض النساء والتوليد بأننا عندما نتابع الجنين منذ فترة الحمل

فإننا نعرف جيداً بأنه يحمل الكثير من الخصائص والصفات التي يرثها من الأم والأب ولكن ما يجري الآن في العالم من أبحاث تؤكد أن الذكاء للأبناء يرجع إلى الأم دون الأب فهي افتراض علمي لأن الطفل يأخذ من الأم والأب. ولكن بنسب تختلف فإذا كانت جينات الأب أقوى من الأم فإن الطفل يأخذ منه الكثير حتى تظهر في الشبه والملامح والعكس للأم وأحياناً يكون هناك تساوي فيحمل الطفل من الأم والأب معا صفات مشترك سواء في الذكاء أو الصفات أو التكوين الجسماني وليس كما «يقال في المثال الشائع عندما يظهر الطفل شبه إحدى الأبوين أكثر يقال أن الحب طرف أقوى من الآخر.

· **الشفرة الوراثية** : وهنا نضيف شئ مهم جداً وهو الشفرة الوراثية فهي تحول عائل في تشخيص الصفات الوراثية بل والخريطة الصحية أيضاً لإبن أو الإبنة فيمكننا على المدى البعيد اكتشاف حالته الصحية ويؤكد وجود مرض السكر أو الضغط . فهناك احتمال كبير أن يكون الابن معرض بنسبة كبيرة حتى ولو لم يظهر عليه هذا المرض بل ويمكن علاجه مبكر وتظهر بشدة في زواج الأقارب وينطبق هذا الكلام على الخلايا العصبية والقدرات العقلية. وفي النهاية فالطفل يحمل من الاثنان معاً أما الخلايا العصبية فمنها الموروث وأيضاً البيئة من حوله في تنمية الذكاء أو الحد منه. إذن فالمناخ الاجتماعي والنفسي والثقافي بعد ذلك عليهم دور كبير في تحديد شكل ونسب الذكاء عند الأولاد . وأن الطفل يولد ولديه نصيب ليس بقليل من الذكاء الموروث لكن من أي الوالدين ليس معروف ومن الشئ الأكيد بأن تنمية الذكاء يرجع إلى الأم بمعنى أن أول خمس سنوات يرتبط بأمه وهو بالنسبة لها مثل الصفحة البيضاء تبدأ معه خطوة خطوة مع بداية المناغاة تجعله

ينتبه ويحاكى العالم الخارجى بداية من تعليمه الكلام ومتابعته مدى تعامله مع الآخرين وأيضا الأكل واللعب وكيف تحرص على تنمية القدرات الحركية والعقلية من خلال حرصها على تدرج الألعاب له فكلها أشياء بسيطة ولكنها تنمى ذكائه ومن خلالها أيضا تعرف مدى استجابته فهي تختبر نسبة ذكاء من مدى تراكم المعلومات وتعرفه على الأشياء كل ذلك ودور الأب سلبى جداً فى تلك المرحلة ربما يبدأ دوره مع المدرسة فى متابعة المذاكرة وحتى هذا الدور نظر الانشغال الاباء أغلب الوقت يقع على كاهل الأم مرة أخرى لتبدأ معه مرحلة جديدة من المتابعة ثم مع تدرج العمر تبدأ فى غرس النواحي العلمية والثقافية وتنمية مهاراته البدنية أيضا عن طريق اشراك الطفل فى الرياضة مما ينمى لديه روح التعاون والذكاء الاجتماعى وعلينا أن نتذكر أننا نتحدث عن الذكاء المورث وهو نصف الذكاء العام أى أن البقية تأتى من المحيط والبيئة والتربية ونوع التعليم والألعاب والكتب والرحلات والأمور المثيرة للدهشة وحب الإطلاع وهنا يمكننا القول أن ذلك يؤكد على حقيقة مهمة بأن ذكاء الأبناء يرجع الدور الأعظم للأم.

غرس الحب بين الأبناء

الأم عندما تتجرب طفلها الثانى تجد دائما نفسها أمام مهمة صعبة وهى غرس الحب بين أبنائها خاصة أن طريقة معاملتها لهم فى هذه المرحلة مهمة جداً لأنها تشكل شخصيتهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين والتي تحددها ما تفرسه هى من مبادئ مثل الحب والتعاون والصدق. والود والأهم عدم الغيرة، ولكى تجتاز هذه المهمة الصعبة يمكنها الاستفادة من خبرات الآخرين فى تجاربهم مع أبنائهم ورأى المتخصصين فى الطفولة يجب على

الأم أن تغرس الحب ببدأ بنائها مبكراً ومن أيام الحمل. وتحدث طفلها الحالى عن المولود الذى سوف يأتى وأنه ضيفاً جديداً سيحضر له الطوى ويشاركة اللعب ولتخفيف هذه الغيرة عدم ملاعبة المولود وإعطائه الاهتمام الزائد أمام الطفل الأكبر. لأن الصغير لا يدرك شيئاً حتى يمر الوقت. وفى نهاب الطفل للحضانة تلاعب الأم الرضيع. والحب بين الأطفال يجب أن توزعه الأم بالتساوى ورغم سهولة ذلك أحياناً يصبح مثل السهل الممتنع وبالتالي نقدم مجموعة من النصائح. فعندما يأتى الطفل الجديد يجب عليها أثناء فترة الرضاعة الا تهمل الآخر بل تتحدث معه وتؤكد أنها كانت تقوم معه بنفس الأشياء بل تترك الرضيع وتأخذ الأكبر وتضمه لصدرها هذا الأمر يشعر الطفل بالأمان وأن مكانه مازال باسمه والآخر باسم «الدلع» أو تقول وتشيد بتفوق واحد فى الدراسة فعليها مدح الآخر فى مجال تفوقه فى الرياضة مثلاً حتى لا يشعر بالاجباط لأنها يجب أن تعلم أنه حتى الأخوات يمكن أن يكون بينهم تفرقة فى القدرات المختلفة.

الحرص على غرس روح الود بينهم من الصغر مثلاً يمكنها شراء هدية باسم الصغير وتقديمها للأكبر فى عيد ميلاده أو نجاحه . مهم جداً أن نغرس الاحترام بينهم سواء من الصغير للأكبر وأيضاً عدم الاستهانة من الأخ الأكبر من تصرفات الأصغر بل أحياناً الصغير يكون أعقل وأنضج فى نواحي أخرى.

لأن هذه الأمور تخلق نوعاً من المشاعر السيئة بينهم ومع مرور الوقت تصبح متراكمة ويصعب تغييرها مهما كانت وبالتالي تقع أمام مشكلة كبيرة وهى الجفاء بين الأخوات والتي يمكنها أن تتجنبها بالمساواة فى كل شئ

والأهم أن يكون المناخ العام للعلاقة الزوجية يغلفها الحب فى الأسرة ينعكس على تربية الأبناء ويدوم الحب.

حب أطفالك واستمعى إليهم : إن الغيرة فى الحقيقة طريقة الطفل لحماية أحساسه بالأمان . كما تقول جاكلين هانز المديرية لمعهد جيسيل للتطور الإنسان وبدلا من معاقبة الطفل أو تجاهل احتياجاته جعلته يشعر بالأهمية بمشاركة فيما تقومين به فمثلا عندما ينام الرضيع لا تخبرى طفلك ذا العامين أن يذهب ليلعب مع نفسه. وبدلا من ذلك اختارى أغنية خفيفة تساعد الصغير على النوم ويمكنككما أنتما الاثنتين غناؤها معا فمن الأفضل للألم أن تزيل التوتر الناتج عن عملية الغيرة. ومن غير الملائم أن تتجاهلها ذلك لأن المرحلة السنوية يتعلم الأطفال كيف يتجاوبون مع والديهم وأقرانهم . وعلى الأم تفتتم الفرصة لتعليم طفلك كيفية التعرف على حالاته النفسية ويمكنك التحدث عن مشاعر أخرى تظهر فى سلوكه فمثلا إذا انطوى طفلك على نفسه وبدأ فى البكاء يمكنك فى هذه اللحظة أن تقولى له «يمكننى أن أعرف أنك فعلا حزين» إذا ما أظهر نوية غضب بدون سبب يمكنك أن تقول له «إنك فعلاً حزين» والهدف من ذلك مساعدته على التعرف والتعبير عن مشاعره إن المهارات اللغوية تتباين بشكل كبير فى هذه المرحلة السنوية ويجب أن يشعر الطفل بالانتماء يقضاء وقت كبير بمفردك معه كل يوم. بدون المشاغل اليومية .

العقل واللعب

ينظر الأبوان إلى شغف الطفل باللعب واهتمامه به على أنه أمر لا يعد وأكثر من تسليه ولكن الحقيقة أن لعب الطفل يؤثر تأثيراً مهماً وحيوياً للغاية في تطور وعيه ونموه الفكري فمن خلال اللعب يتعلم الطفل ويكتشف وينمو ويتخلص من الخوف ويكون صداقات ويطور عواطفه وليست اللعب هي تلك التي تباع في محلات بيع لعب الأطفال فحسب بل إن كل من يقع في يده أو داخل عالمه يمكن أن يكون لعبه يتعلم منها شيئاً جديداً ويعتبر وجه الأم أول لعبة - إن جاز لنا هذا التعبير - تثير اهتمام الطفل فهو يحاول العبث به محاولاً اكتشاف ملامحه. دفئه، تفاعلاته ويمكننا أن نقول بصورة أخرى أن الطفل يحول أى شئ إلى لعبة. وليس اللعب عند الطفل قواعد. بل إنه إذا حاول الأبوان تحويل اللعب إلى تعليم فإنهما يدمران تلقائية اللعب عند الطفل والتي هي جزء من حياة الطفل وتؤدي اللعب بأنواعها المختلفة نوراً آخر فمنها اللعبة التي يضربها بعنف ليتخلص من العدوانية وهناك بعض اللعب التي تساعد على النمو. كما أن هناك لعباً أخرى تساعد الطفل على تنمية مهاراته العضلية .

لعبة الطفل : إن لعبة الطفل ليست ترفاً ولا هي للأغنياء فقط واللعب البسيطة يحتاج إليها كل طفل منذ ولادته حتى يصبح على أعتاب الشباب. فاللعبة تمثل للطفل توازناً نفسياً كما توفر له مهارات بعدية ويدوية وجركية حسب نوع وشكل واستخدام تلك اللعبة. فالطفل يحتاج على سبيل المثال - إلى الشخشيشة التي تصدر صوتاً لافتاً عند هزها ويلفت صوتها نظر وسمع الطفل الرضيع ثم يتطلع إلى الامسك بها ليهزها بنفسه. فتتمو بذلك أيضا

قدراته الحركية بالإضافة إلى القدرات البصرية والسمعية. وقد أدرك الفراعنة أهمية اللعبة لدى الطفل فنجدهم قد صنقوا الدمى الصغيرة وابتكروا الألعاب الذهنية كالشطرنج لإيمانهم الشديد بأهمية اللعبة والألعاب فى حياتهم التى كانت تنطق بمظاهر التقدم والرقى منذ آلاف السنين، وقد حذا حذو الفراعنة فى الاهتمام بالعبة الهنود وسكان أمريكا الجنوبية حيث أصبحت لهم دماهم والعابهم التى تعكس عراقة حضاراتهم القديمة . أما أوروبا بشكل عام حتى أصبح متوسط اللعب التى يستمتع بها الطفل الواحد مثلا ٥٠٠ لعبة داخل المنزل فى الدانمارك وذلك حسب إحصائية حديثة ولكن من المؤسف حقاً أن هناك ملايين من الأطفال العرب محرومون تماما من اللعبة أو «العروسة» على سبيل المثال تؤثر فى الطفلة وتساعدتها على تعلم العديد من المهارات والقيم والخبرات . فهى الرفيق الحميم لخيالاتها ورغباتها واحباطها. ولكن مع الأسف بدأت العروسة تفقد عرشها فى مملكة اللعب بعد أن حلت محلها ألعاب أخرى. أن لعب الطفل مع الصغار يعلمه التعاون وحب من حوله ويتعاون ويتعاطف معهم واللعب فى حد ذاته يقوى من ذكاء الطفل وعضلاته ويشعره بالسعادة والمتعة.

الموسيقى والرسم

يساعدان الطفل المعاق على التعلم

إن ما يعانيه الطفل المتخلف عقلياً من صعوبات معرفية ينعكس بدوره على قدراته وعلى التعلم واكتساب المهارات الأساسية وقد ثبت أن الدراسات فى بعض التخصصات مثل التربية الفنية والموسيقى وتكنولوجيا التعليم تمثل

متنفساً له من جو الدراسة الذى يشعر فيه بالفشل وعدم الثقة بالنفس كما أن تلك الأنشطة يمكن الاستفادة منها كوسيلة مساعدة لإكتساب المهارات الأساسية للتعليم وتوظيف قدراته وتنمية مهاراته التى يصعب عليه إنجازها من خلال المواد الدراسية وحدها هذا ما أكدته الدكتورة / منى حسين الدهان مدرس مساعد علم النفس فى دراسة بعنوان «تنمية إمكانات الطفل المتخلف عقلياً من خلال توظيف بعض التخصصات النوعية» التى اختارت لها عينة متمثلة فى مجموعة من طلبة مدارس للتربية الفكرية وتتراوح أعمارهم بين ١٢-١٦ سنة ونسبة ذكائهم ٥٠-٧٠ أى القابلين للتعليم واستشهدت فيها بأراء مجموعة من المتخصصين إضافة إلى عدد من المراجع «١٣ منها عربية و٤٤ مرجعاً أجنبياً» خلصت منها أنه من خلال الأنشطة الفنية يمكن دعم نمو الجانب النفسى للطفل حيث يشعر أنه ينتج أعمال مساوية للآخرين وتساعد على ترجمة أفكاره ومشاعره ومخاوفه دون الإفصاح عنها بالكلام كما تسهم فى النمو الجسمى والحركى وتحسن التوافق والتحكم والتأزر الحسى والحركى . وكذلك قدرته على الانتباه والملاحظة والتمييز بين المثيرات اللمسية والبصرية . كما توفر هذه الأنشطة فرصة لتدريب الاستعدادات والوظائف العقلية كالإدراك والحفظ والتركيب والاستدعاء والابتكار فالموسيقى تسهم فى تنمية الطفل العادى على الأصوات ويساعد الغناء على تنمية الجهاز التنفسى وفى علاج بعض أمراض الكلام ويعد فرصة للطفل لاختزال التوتر الانفعالى والتعبير الابتكارى عن الذات أما عن تكنولوجيا التعليم بما لديها من تنوع فى الخبرات والمواد التعليمية والوسائط التعليمية فيمكن أن تسهم فى حل

مشكلات الطفل المتخلف عقلياً فى المدرسة فالكمبيوتر كويستط تعليمى على سبيل المثال - بما يوفره من تنوع فى اللون والصوت وتعدد المؤثرات يسهم فى استشاره دافعة للطفل المتخلف عقلياً وأكدت الباحثة فى برنامجها استخدام الحوافز والمكافآت لتشجيع الطفل ومراعاة فترات العمل حتى لا يشعر بالملل والارهاق وكما أوصت بضرورة توفير الأدوات والخامات المناسبة لتسهيل مهمة كل من مدرس التربية الفنية والموسيقية وإخصائى تكنولوجيا التعليم.

كيف تتمين فى طفلك ملكة التفكير

خلال السنوات الأولى من حياة الطفل ينمو مخه بصورة سريعة ومتلاحقة كما يكتمل تطور حواسه خلال أشهر قليلة بعد مولده وهذا بدوره ينعكس على قدراته العقلية المتنامية حتى إذا ما وصل الطفل إلى عامة الخامس يكون قد ألم بمعظم المهارات العقلية الأساسية. وأصابع الطفل المفتوحة هى مصدره الأول للمعلومات . فعندما يمسك إحدى لعبه ثم يتركها فإنها تسقط على الأرض محدثة صوتاً. وإذا ما ربطت هذه اللعبة بسريره فإنه يجذبها بيده وهى عندئذ لا تحدث صوتاً لأنها لا تضطدم بالأرض لكنها تعود إليه إذا ما تركها من يده وليس غريباً أن الطفل فى هذا العمر المبكر لا يمكنه تخزين المعلومات فحسب بل واستخلاص النتائج وتصنيف هذه المعلومات. . وعندما يضاف الكلام إلى مهارات الطفل فإنه يكون قادر على التعبير فى كلمات عما يفكر أو يفعل والقدرة على الكلام تخلق عند الطفل ما يعرف بالتفكير النظرى أو التأملى والأطفال ينمون تقريباً عند معدلات واحدة لكن هناك بعض الأطفال يأخذون وقتاً أطول لفهم بعض الأشياء عن سواهم،

وهذا على الرغم من أن الجميع له نفس المستوى من الذكاء . وعندما يكون هناك تأخر واضح فى النمو العقلى يجب معرفة الأسباب التى تؤدى إلى ذلك ومعالجتها فى وقت مبكر حيث إن معالجة الكثير من حالات التخلف العقلى مبكراً تحقق نتائج جيدة، وتعتمد قدرات الطفل العقلية على ما يولد به من صفات وراثية بالإضافة إلى عوامل أخرى يمكن أن تعوق أو تشجع هذا التقدم والبيئة المحيطة بالطفل تشكل معظم هذه العوامل وذلك من خلال مؤثراتها المختلفة . والطفل يتفاعل ويتكيف مع عالمه بطريقته الخاصة. . فالتعب والمرض . والمنثرات العاطفية تؤثر إيجابياً أو سلبياً على نمو الطفل العقلى ، ومن المعروف أن متاعب السمع والبصر أو عدم تطور الحواس مثل الشم واللمس والتذوق لها تأثيرها على نمو التفكير . فالطفل المتكامل من الناحية العضوية سوف يتمكن من اكتشاف البيئة حوله مبكراً عن سواء الذى يعانى من نقص ما . ولعلنا نضيف أيضا إلى كل ذلك العوامل وخاصة الغدة الدرقية والأمراض التى تصيب الطفل خاصة إصابته بنقص التغذية .

كذلك بعض الأمراض التى تصيب الأم - أو حتى الأب - مثل إصابة الأم بالحصبة الألمانية فى أول شهور الحمل أو إدمانها التدخين خلال فترة الحمل، أيضا تلك الإصابات التى يمكن أن يتعرض لها الطفل خلال عملية الولادة مثل إصابات المخ أو تعرضه للتشوهات هذا كله يجب وضعه فى الاعتبار عند تقييم الحالة العقلية للطفل ومن المفيد أن نذكر هنا كثيرا من هذه المشكلات العضوية قد اختفى بفضل نظام التطعيمات الذى تأخذ به كثير من الدول إضافة إلى التقدم الطبى الهائل فى رعاية الطفل جنيناً وأثناء وبعد الولادة.

الوقاية من انحراف الطفولة

مما يؤسف له أن الكثير من الأسر يقصر في النهوض بواجب الرعاية اللازمة للحدث ذى السمات الخاصة. تلقين الطفل علماً يتفق مع هواه، يتطلب أن يكون التعليم إلزامياً ومجانياً بالنسبة للأسر محدودة الدخل والفقيرة، وأن توقع عقوبة ضد كل رب أسرة يهمل في واجب تعليم ابن من أبنائه، وأن تكافح ظاهرة غياب الصبى عن المدرسة والهرب منها بتوقيع عقوبة على أصحاب دور الملاهي الذين يقبلون فيها أحداثاً أثناء ساعات الدراسة، وتعبئة عدد كاف من الشرطة النسائية لتعقب في شوارع المدينة وزواياها الأحداث الذين يتسكعون أثناء ساعات الدراسة، أى في الأوقات التى من المفروض أن يكونوا فيها داخل المدرسة، والحكمة في تخصيص شرطة نسائية لهذه المهمة، هي أن رجال الشرطة بسترتهم المألوفة. تحدث رويتهم لدى الصبى أثراً سيئاً يولد في نفسه سخطاً وبيغض إليه المجتمع وإنما لا مانع من أن يستعين البوليس النسائى ببعض رجالاته - عند اللزوم - بشرط أن يرتدى الآخرون الملابس المدنية وعلى أن يكون هؤلاء مدرسين تدريباً خاصاً يجعلهم أهلاً لمعاملة الصغار على الوجه اللائق بهم، والمتفق مع المقتضيات التربوية. ويجب أن يحدث إتصال بين المدرسين وأولياء الأمور وأن تعقد مجالس للآباء تضم معظم المدرسين ليحدث تبادل في وجهات النظر حول مشاكل الصبية وما يتطلبه علاج كل مشكلة. أن تظهير الحدث بالتعليم الذى يتفق مع هواه أمر جوهري للغاية، إذ يترقب عليه أن تنشأ لدى الحدث رغبة في العلم ذاته واستعداد لتابعة دروسه وعدم النفور أو الهرب منها فهناك من يهوى الثقافة النظرية ولديه الجلد والاستعداد الطبيعى ما يؤهله

للمثابرة عليها والتقدم فيها . ولكن هناك من لاتصادف هذه الثقافة هوى فى نفسه ويكون الأجدى معه أن يتلقى ثقافة عملية أكثر منها نظرية أى فنية أو صناعية أو تجارية، أو يتعلم حرفة يدوية ما . وهذا بالقطع يتطلب إنشاء هيئة للتوجه الدراسى تكون مهمتها استظهار الاستعداد الطبيعى لكل صغير وتوجيهه إلى نوع المدرسة والدراسة المتفقة مع ميوله. وذلك فى نهاية المرحلة الابتدائية .

وسائل علاجية :ولا يكفى فى صدد السينما والملاهى منع الأحداث الصغار من مشاهدة أفلام معينة أو خطر ما يكون من مطبوعاتهم محتويات على صون إيحائية سواء فى نطاق الإجرام أو نطاق النماذج الجنسى . وإنما يلزم فوق ذلك تنشيط أساليب الإنشاء والتأليف سواء فى مجال السينما أو فى مجال الكتابة الروائية . لكى يزود المجتمع بأفلام . وكتب جيدة بناءة للأحداث نافعة فى تثقيفهم وتربيتهم وقضاء وقت فراغهم فيما يعود عليهم بالثمار الطبية أما علاج الشخصية العاطفية والاجتماعية للحدث فإنه يكون بتغذية شخصياتهم بالعلم وهذه المشكلة تتطلب حذقاً وحرصاً من جانب المدرسين فى الكشف عن انحراف نفسى أو عاطفى يتم عنه سلوك بدر من الصغير داخل الفصل أو خارجه وفى عمره اتصاله بأقرانه وتقتضى المشكلة ذاتها أيضاً أن يلحق بكل مدرسة قسم للتطبيب النفسى وآخر للخدمة الاجتماعية.

فى الطب التربوى : إن الوقاية من انحراف الطفولة لا تقف عند حد ما تقدم. إذ لابد من أن ينشأ مركز عام للطب التربوى يضم أخصائيين من الأطباء النفسيين والعصبيين نوى خبرة فى الأحداث فضلا عن عمال

وعاملات للخدمة الاجتماعية كى يتعرض على هذا المركز كل حدث جاءت به إليه أسرة الحدث نفسه أو مدرسته أو إحدى العاملات فى الشرطة النسائية للأحداث فيفحص المركز الحدث من جميع الوجوه ليشير فى شأنه بما يلزم لعلاج انحرافه ويحيله إلى المدرسة المناسبة لعلاجيه ولاشك أن مثل هذا المركز يمكن أن تكون له أهمية كذلك صدد الأحداث المجرمين المحالون من محاكم الأحداث ولقد أن الأوان على المستوى العربى لتطوير أداء مراكز الطب التربوى الإصلاحى والتي تقبل الأحداث وتتولى أمرهم عند الضرورة من جميع الوجوه. سواء كان الحدث مجرماً أو معرضاً للانحراف.

المراهقة جسراً للتحويل

المراهقة فترة حرجة من فترات النمو تستحق العناية وبقية التقدير إن كلمة المراهقة تعنى باللغة اللاتينية النضج، وهذا يعنى أن المراهقة فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشرى من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. وهى إذن فترة نمو جسدى وظاهرة اجتماعية. وهى فترة تحولات نفسية عميقة. وهى تمتد من سن البلوغ (جسدياً) حتى سن العشرين (وليس ١٨ سنة) كما أن بعض علماء النفس ينظرون إلى المراهقة على أنها فترة نمو جسدى وتحولات فيزيولوجية عميقة ينتقل خلالها المراهق من مرحلة الطفولة إلى الرشد وهم يشدون على الناحيتين الجسدية والجنسية وهناك ست قوى تحدد مجرى النمو أثناء المراهقة وهى :

١- العوامل الجسدية .

٢- العائلة والأسرة .

٢- المدرسة.

٤- الظروف الاجتماعية

٥- ذكاء المراهق

٦- النمو العاطفى للمراهق

وإذا تناغمت هذه القوى ولم يتعارض بعضها مع البعض الآخر جاء النمو متكاملًا ومنتظمًا وإلا تولدت الصراعات والمشكلات، فالمرافقة هي مرحلة لتحقيق الاستقلال الذاتى وتحمل مسئوليات الحياة، والمراهق خاضع لتأثير العوامل الاجتماعية والتربوية وأهم هذه العوامل : الأسرة الأصدقاء الأنداد من نفس عمر سنه . وعالم الراشدين الكبار .

فى ثلاثة عوامل : ومشكلة المراهق الدائمة هى أنه من الصعب أن يعيش فى أن معاً فى تلك العوامل الثلاثة المختلفة أو التى يتغير كل واحد منها باستمرار مع الزمن . والمرافقة تتوافق بسلسلة من الأزمات، صغيرة وكبيرة، حسب الأفراد ونستطيع تحديدها باختصار.

١- أزمة النمو الجسدى .

٢- الأزمة العاطفية الجنسية.

٣- أزمة النمو الجسدى.

٤- أزمة التكيف مع المجتمع بقيمة الأخلاقية وعادات الاجتماعية، إن النمو الجنسى مهم بحد ذاته . ولكنه ليس أساسى فى مرحلة النمو الحاصل فى طور المراهقة فالمرافقة ليست أزمة جنسية فحسب، على الرغم من أن

بعض علماء النفس قد ركزوا على هذه الناحية كثيراً وأفرطوا فى بعض الأحيان. إن أزمة المراهقة هى أزمة وجود هوية، أى وجود المراهق فى عالم يريد أن يستوعبه ويدخل إليه. وهى بتعبير آخر مرحلة تحولات شاملة تتناول النواحي الجسدية والذهنية والاجتماعية. وهذه التحولات تشكل وحدة قائمة فى الشخصية لا يمكن فصلها بسهولة. لقد اهتم علماء النفس فى السنوات الأخيرة بدراسة الهوية عند المراهق ولا يجوز بعد اليوم أن نتحدث عن أزمات المراهق فنقول الأزمة الجنسية والجسدية، والأزمة العاطفية والعائلية، والأزمة التى تتناول الهوية عند المراهق. فالمراهق يشعر بالغموض والتناقضات. فهناك قضية النمو الجسدى الفيزيولوجى، وهناك الالتزام الدراسى والمهنى والصراع من أجل المستقبل إن المراهق يتساءل: كيف يستطيع أن يتكيف مع المجتمع؟ ماذا يقول الآخرون عنه وكيف ينظرون إليه؟ ما هو دوره الآن وماذا يستطيع أن يكون فى المستقبل؟ إن هذه التساؤلات تشكل محور الوجود عند المراهق وهى بداية التشكل فى الهوية. ولكن إذا حاول المراهق أن يهرب من هذا الواقع وتناقضاته المختلفة فإنه يغامر فى أن يتجه نحو العزلة والإنطواء أو نحو العنف والتمرد وخاصة إذا شعر أن وطأة الكبار والعالم الخارجى شديدة عليه.

التمرد: إن المراهق يريد أن يكون قوياً قادراً مستقلاً، ويريد أن يتحرر من العلاقة الرحمية التى تربطه بالأهل، يريد أن يحدد هويته وأن يجيب عن السؤال المطروح «من أنا ومن أكون» إن عدم تفهم الأسرة ومجتمع الكبار لهذه المرحلة يزيد الطين بله ويدفع المراهق إلى مزيد من الرفض والعنف. والمهم هو استعداد المراهق لاستقبال الحياة بالامها وأفراحها لأن

الذى يخاف من الآلام والمسئوليات لن يتوصل إلى تحقيق الشخصية الناضجة والإرادة القوية. فالشخصية السليمة هى التى تستطيع أن تتكيف بنجاح مع البيئة وأن تجابه مشاكل العالم بصورة صحيحة. والمراهق أمام هذه الأزمات قد يلجأ إلى الهوية السلبية «التمرد والعنف والعزلة» وهنا لا بد من الإشارة إلى ضرورة تأمين الخدمات النفسية للمراهق فى المدرسة لكى يتوصل إلى بناء الهوية الواضحة التى تعتبر من ميزات سن الرشد (النضج والوعى). وهذه الهوية تعنى السعادة النفسية الاجتماعية والوضوح فى الشعور والتفكير والهدف. فالمراهق بعد أن ينجح فى بناء شخصيته يشعر الآن وكأنه فى منزلة، إنه ليس غريباً عن جسده ونفسه ومجتمعه، إنه يعرف ماذا يريد وأين يذهب ويتجه، ويعرف كيف يشق بنفسه، وكيف يعترف بالآخرين ويعترف الآخرون بوجوده وهويته. والمراهق بعد أن حقق ذاته. لا بد أن يدخل عالم الراشدين ويبنى له مركزاً اجتماعياً «مهنة ثابتة» وأسرة وعلاقات اجتماعية وإنسانية.

ويلعب زرع الوازع الدينى فى نفس المراهق دوراً مهماً فى بناء شخصيته لأن النمو النفسى السليم للطفل والمراهق يتطلب إيماناً راسخاً. ومن دون الإيمان بالله لا يستطيع المراهق أن يتعرف على ذاته ويتفهم دوره فى المجتمع، كعضو إيجابى فى هذا المجتمع وكما يقول علماء النفس «عندما نؤمن بالله فإنك تؤمن بنفسك».

دراسة عن الآثار المترتبة على عمل الطفل

طالبت الدراسة التي قام بها المركز القومى للبحوث الاجتماعية عن الآثار الصحية السلبية المترتبة على عمل الأطفال بضرورة الاهتمام بالجانب الصحى فى دراسة مشكلة عمالة الأطفال مع الإهتمام بتوفير الرعاية الصحية والوقائية والعلاجية للأطفال من خلال وحدات الرعاية الصحية الأساسية كذلك دعم شبكة المعلومات بالبيانات والدراسات عن المهنة . الأكثر خطورة لكى تكون فى متناول يد متخذى القرار والمهتمين بشئون الطفولة وضرورة توعية أصحاب الأعمال ومفتشى العمل وأسر الأطفال العاملين والأطفال أنفسهم بالمخاطر الصحية التى يسببها العمل خاصة فى بعض الأعمال ذات الخطورة الشديدة التى يحظر القانون العمل بها لصغار السن وكانت الدراسة قد اهتمت بالتعرف على التاريخ المهنى والمرضى للأطفال العاملين والأمراض التى تصيبهم من جراء العمل كاصابة الجهاز التنفسى من آثار التعرض للأتربة والغبار خاصة لمن يعملون بمصانع النسيج أو لمن يتعرضون للأبخرة أو الروائح النفاذة كذلك لمن يعملون فى مجال الكيماويات والمبيدات الحشرية وكلها أعمال تتسم بالخطورة ولا يعمل بها الأطفال تحت سن ١٥ . كما اهتمت الدراسة بالتعرف على الحوادث التى يتعرض لها الأطفال نتيجة لقلّة خبراتهم والقيام بأعمال تفوق طاقاتهم المحدودة بالإضافة إلى المخاطر وعدم توفر وسائل الإسعاف السريع، وبالكشف الطبى على عينة الدراسة تبين أن ٢١,٨٪ من الأطفال أصيبوا بمرض البلهارسيا. و ٢٢,٨٪ منهم قد أصيبوا بحالات إسهال مزمن و ٢١,٩٪ أصيبوا بأعراض التنغية كحالات مستمرة ومزمنة و ٢,٨٪ يعانون آثار نزله شعبية حادة و١٪ يعانون حالات القلب.

ساعدي طفلك على الاستمتاع بطفولته

نضع الاختصاصية الاجتماعية (د. ويتنى روبرت) مجموعة من التوجيهات استقتها من الدراسات النفسية والتربوية الحديثة التي أجرتها في هذا المجال ومن خلال آراء العلماء وضعف إلى مقاومة التقاليع : يجب أن يشب الطفل وهو على دراية كاملة بأن للأسرة أسلوباً خاصة في التعامل مع الموضات والتقاليع وأن ما ينشر في الأسواق وتفرضه على الأنواق لا يكون دائماً مناسباً وتكون الأم نفسها قدوة فيكون لها النوق الخاص في اختيار ملابسها وأكسسواراتها فيشعر الطفل بالثقة في رأى أمه على الا تجعله يختلف في تنسيق المظهر عن اقرانه.

الإصرار على المبدأ : كثيرا من الأطفال يكون طبيعة نموهم الجسدى أسرع من عمرهم فيكون الطفل طويل القامة ممتلئ الجسم حتى أنه قد يتبادل الملابس مع والده فلا تجعلى من مظهره سبباً فى معاملته على أنه أكبر من سنه والتزمى بكل الضوابط التى تناسب سنه بدءاً من مواعيد مشاهدة التلفزيون إلى الالتزام بمواعيد النوم.

شجعى طفلك على اللعب : المقصود باللعب هنا هى الألعاب التى ينظمها الأطفال بأنفسهم بعيداً عن الأنشطة الرياضية التى ينضم لها فى النوادى التى تكون وفق جداول المدربين وايس من إبداع الأطفال التى يفضل الكثير منهم اللعب بحرية وانطلاق . وهذا النوع من اللعب يزيد من ثقة لنفسه وينمى بين الأطفال روح المحبة بالإضافة إلى أنه يكون متنفس لطاقاته النفسية والبدنية.

لا تتركى الطفل لوسائل الإعلام بمفرده : أن وضع ضوابط لما يجب أن يشاهده الطفل من برامج وأفلام فى السينما أو يستعرضه لمواقع من خلال الانترنت له أهمية كبيرة فى توفير الاستقرار النفسى للطفل فكونى له أما نشطة ولا تسمحى للطفل بالذهاب لمشاهدة الفليم الذى يلح على مشاهدته دون أن تجمعى معلومات عن الفليم وما يتضمنه من أفكار ومشاهد وتابعة عند استخدام الانترنت وناقشيه بحماس فيما يحصل عليه من معلومات أو ما يمارسه من ألعاب.

الوجود اليومى فى حياة الطفل : هو ضرورة حتى لا يشعر الطفل بالاستقلال المبكر فقد أثبتت الدراسات أن اجتماع الأسرة خمس مرات على الأقل فى الأسبوع على مائدة الطعام يقلل من مخاطر الوقوع فى الانحراف والإدمان .

الاختلاط بمن هو أكبر منه : قد يفرض ترتيب الطفل فى الأسرة أن يوجد بين أصدقاء أخيه الذى يكبره ويتعرض لتلقى معلومات والحديث فى موضوعات لا يدركها فهمه فكونى حذرة وانصتى لما يقوله الطفل لتكتشفى ما يختزنه من معلومات قد لا يدركها لصغر سنه حتى لو كان ما يعرفه يدهشك فكونى أنت المصدر الذى يتحقق فيه من معلومات على النحو الصحيح.

اختيار الأصدقاء : ينجذب الأطفال عادة لمن يماثلونهم فى الاتجاهات والميول فنجد الطفل الذى لا يزال يفضل لعبة الحرب والجنود والقلاع وغير ذلك من الألعاب الطفولية البريئة يختار من يشاركه لعبته لتوثيق علاقته ودورك هو تشجيعه على اخراج طاقته بالصورة التى يفضلها، ووثقى علاقته

مع الأطفال الذين يجد متعة فى مصاحبتهم.

استغلال الموهبة : إذا لاحظت أن الطفل يصر على ممارسة ألعاب معينة كالتمثيل أو الغناء وينفرد بهذه الموهبة فوجهيه لما يشبع لديه هذه الطاقة والحقية بفريق التمثيل أو الكورال ليكون طفلاً سعيداً .

بعد سن السادسة كيف توفيرين الأمان لطفلك خارج المنزل؟

عندما يصل الطفل إلى سن السادسة يكون قد وصل لمرحلة متطورة من الاعتماد على النفس وعدم الارتباط الكامل خاصة أنه يكون قد التحق بالمدرسة وأصبح له عالم خاص به من أصدقاء وأماكن تخصه خارج محيط الأسرة وكثير من الأمهات فى غمرة الفرحة باستغلاية الطفل قد تغفل المجتمع الخارجى الذى يتعامل معه الطفل فقد يتعرض الطفل لبعض المواقف الغريبة والخطيرة التى قد تؤثر عليه والتى يفشل فى التعامل معها .

والاخصائيون النفسيون يشيرون إلى بعض النصائح التى قد تعطيها الأم لطفلها دون تقدير لعواقب هذه النصائح - فقد يتعرض الطفل للضياح فى الأماكن العامة وهو ما يحدث لكثير من الأمهات والتى تلوم الأم طفلها بسبب ابتعاد عنها بدلا من لوم نفسها على عدم مراعاته.. ولأن الأطفال كثيرى الحركة والسرعة فيمكن أن يتعرضوا لمثل هذه المواقف بل قد يتعرضون أحيانا للخطف وهو ما يجب التنبيه على الأطفال منه دون اتباع أسلوب التخويف من كل من هو غريب بقول د. محمد حسب الدفراوى استاذ امراض نفس الأطفال والمراقين. أن بعض الأمهات ينصحن أطفالهن بعدم التحدث إلى أى شخص غريب فى الشارع أو النادى وقد يكون ذلك أمر

طبيعى فى الشارع ولكن لا يجب أن نغفل الطفل صورة سيئة على المجتمع من حوله فيكبر وهو يظن أن جميع الناس أشرار ولكن النصيحة لابد وأن تكون مشروطة كأن تخبره بعدم مصاحبة أى شخص لا يعرفه إلى أى مكان والاعتماد على نفسه فقط أو إنتظار وجود والديه لاصطحابه كما يجب تنبيه الطفل إلى أن شخص كبير لن يطلب المساعدة من طفل صغير فإذا فعل فهو فى الغالب يحمل نية سيئة، كذلك تنصح الأمهات بعدم تعليق شارة على صدر الطفل يحمل اسمه لأن ذلك قد يعرضه إلى مواقف أخطر فقد يناديه أحد باسمه ويظن الطفل أنه يعرفه وفى الواقع هو غير ذلك، كذلك عليك أن تنبهى على طفلك، إن الطفل المهذب أو الطيب ليس الذى يطيع كل من يحدثه أو يريد اصطحابه إلى أى مكان فيجب دائما استئذان الأم أو الأب فقط .

أما فى حالة الضياع والتي قد يتعرض لها كثير من الأطفال سواء فى الشارع أو النادى أو المصايف يوضح د. الدفراوى أن عدم الحديث إلى الطفل عن هذا الموقف بغرض عدم التخويف يعد ضيق أفق لأنه احتمال وارد حتى لو لم يقع. والوقاية دائما أفضل من العلاج فالأطفال قد ينتبهون لأى شئ وينسون من معهم لذلك فمسئولية الأم الأكبر وعليها عند اصطحاب طفلها إلى أى مكان عام أن تتفق معه على مكان محدد يعرفه ويسهل عليه الوصول إليه على أن يكون هذا المكان نقطة اللقاء فى حالة ضياعه من أسرته فينتظر فيه أمه حتى تاتى إليه وعدم التحرك فى كل اتجاه محاولاً العثور عليها وإذا احتاج إلى مساعد فعلية للجوء إلى أى سيدة عجوز، والتي ستساعده للوصول إلى نفس المكان، أما فى الشارع فلا تنصحيه بالبحث عن أى من رجال الشرطة لأنه قد لا يتوافر واحد فى المنطقة التي

ضاع بها والأفضل أن يبقى مكانه ولا يذهب مع أى شخص آخر حتى تأتى أمه لاصطحابه وإن عرض عليه أحد المساعدة فليبحث عن أمه بدلا من محاولة اصطحابه إليها . كما يجب على الأم فى هذه السن أن تحاول تحفيظ طفلها اسمه بالكامل وعنوان المنزل ورقم التليفون وأهم نصيحة هى الانتباه جيداً للأطفال فهذه التجارب .إن لم تمر بأمان كامل قد تسبب مشاكل نفسية للطفل. فكثير من الأطفال قد يعانون التبول اللاإرادى وكذلك التأخر الدراسى بسبب ضياعهم لمدة دقائق من أمهاتهم خاصة غير المؤهلين لمثل هذه التجارب. ويجب الحديث إلى الطفل عن احتمال ضياعه أو ابتعاده عن غير قصد عن أمه وكيفية التعامل مع هذه المواقف ضرورى جداً ولا يجب إهماله فقد يصاب الطفل بصدمة ويظل لفترة يعانى الشعور بعدم الأمان إلا مع أمه وداخل المنزل.

إدمان التليفزيون يؤدي إلى نقص النمو

والمهارات عند الطفل

هناك حقيقة مهمة لا يمكن إغفالها وهو انصراف الآباء عن الاهتمام. عادة المشاهدة التى يقدمها التليفزيون مضمون البرامج التى يشاهدها أطفالهم حيث أصبحوا يفضلون انشغال الأطفال بما يقدمه التليفزيون أما كلنت نوعه وأيا كان تأثيره على النمو العقلى والانفعالى والاجتماعى والجسمانى للطفل على إنشغالهم بالتربية المباشرة بالإضافة إلى أن أكثر الآباء يعتقدون أن التليفزيون يجعل عملية التربية والتنشئة أقل عبثاً فليس هناك أيسر ولا أكثر جاذبية من التليفزيون لجعل سلوك الأطفال أقل إزعاجاً بالنسبة للآباء المشغولين دائماً.

التليفزيون أحد أسباب العنف :

ومن طول مشاهدة الأطفال لأفلام العنف ترسخ في وجدانهم على أنه الوسيلة الملائمة لحل الصراع والمشكلات الشخصية كالسرقة في حالة الفقر أو القتل والخطف في حالة الحاجة للمال. وعن التأثير السلبي للتليفزيون على أطفالنا من حيث النمو العقلي والمعرفي والجسماني قدم د. فتحى مصطفى الزيات بحثا تناول فيه الآثار ويقول - لقد تم إجراء أكثر من ٣ آلاف دراسة خلال الـ ٢٠ سنة الأخيرة عن هذا الموضوع تبين منها أن برامج العنف التي تقدم في التليفزيون ذات تأثيرات بالغة العمق على العقول الصغيرة فقد سجلت مشاهدات أفلام العنف خلال السنوات العشرة الأخيرة مشاهد للعنف في الساعة في المتوسط وازدادت بعدها إلى ٦٠ مشهداً للعنف في الساعة في المتوسط وبالتالي زادت جرائم القتل والسلب بين الشباب على مستوى العالم.

مصدر للإضطراب والتشتيت : ويؤكد د. فتحى على أن إدمان مشاهدة التليفزيون يؤثر سلباً على الأطفال فهو يشجع على التعلم السلبي . والذي يكون فيه الطفل شبه غائب عن الوعي لكافة المؤثرات الصوتية والمرئية المصاحبة لتجربة المشاهدة حيث تعمل هذه المؤثرات على وصول الطفل إلى حالة اللا وعى أو التخدير وتؤدي هذه المؤثرات من الناحية العلمية إلى انحصار وتقلص إنتباه الطفل فيبدو أقل ضبراً واحتمالاً أو تقبلاً لأية برامج أقل جذبا له كمنشرة الأخبار والبرامج الدينية والعلمية والذي يزيد من إصابة أطفالنا باضطراب الانتباه واستخدام جهاز التحكم بعد حيث يشجع الطفل على تقليد القنوات ومشاهدة لقطات منها بالتتابع وهذا بدوره يؤدي إلى مزيد من تشتيت الانتباه.

نقص معدل المهارات والعضلات : لقد أثبتت أحدث الدراسات العالمية أن معدل حرق الجسم للسعرات الحرارية أو الهضم وتمثيل الجسم للمواد الغذائية يقل في المتوسط بمقدار ١٤٪ عند مشاهدة التلفزيون عن هذا المعدل عند النوم في السرير. وقامت جامعة لارى توكر الأمريكية بعدة أبحاث في هذا المجال وكانت المحصلة من الإحصاءات والبيانات التي أجرتها على الأطفال - أن معدل نمو المهارات اليدوية والحركية والعضلات الموجودة بالذراعين والساقين عند الأطفال الذين تصل ساعات مشاهدتهم للتلفزيون إلى أكثر من ٣ ساعات يومياً بفارق نمائى منتظم قدره عام ونصف عن أقرانهم الذين تقل ساعات مشاهدتهم للتلفزيون عن ساعة واحدة يومياً وأن الطفل في الفئة الأولى ثبت أنهم يخسرون الكثير من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية. وتبعاً لذلك فإن معدل حرق السعرات الحرارية وخلال المشاهدة هما السببان الرئيسيان للسمنة المبكرة التي يكتسبها الطفل والمراهق والكبار - كما أشارت الأبحاث إلى تأخر معدل المشى والوثب والجرى لدى الأطفال الذين تزيد ساعات مشاهدتهم على ٣ ساعات يومياً مقارنة الأطفال الذين تقل ساعات مشاهدتهم عن الساعة الواحدة . وقد أشارت الدراسات والبحوث الحديثة سببه أن الأطفال ذوى المشاهدة المكثفة للتلفزيون يحققون درجات منخفضة على اختبارات الذكاء مقارنة بزملائهم الذين لا يشاهدون ولا يعنى هذا بالضرورة أن التلفزيون يسبب إنخفاض نسبة الذكاء وإنما العلاقة هنا ارتباطية وليست سببية فقد ثبت أن الأطفال المتفوقين عقلياً وتحصيلياً أقل اعتماداً على مشاهدة التلفزيون في المتوسط مقارنة بأقرانهم العاديين والمتأخرين دراسياً.

القضاء على عادة القراءة :

ويختتم د. مصطفى حديثه فيقول لقد أجمع العديد من الباحثين على أن دوافع ومهارات القراءة انحسرت وتقلصت لدى الأطفال وأن التليفزيون حل محلها وأعاق نموها وباتت ضرباً من المحال حيث يتطلب تجربة مشاهدة التليفزيون مجهوداً ذهنياً أقل من القراءة التي تعتمد على عمليات عقلية لا يستثيرها التليفزيون وهي التدريب على نطق الحروف ومعانى الكلمات وإدراك العلاقات والحس بالمعنى كما أن المشاهدة تتطلب تركيز أقل واستثارة محدودة لقدرات التخيل، كما أنها تحدث تحولاً فى نشاط المخ من موجات بيتا المتعلقة باستثارة الوعى والانتباه إلى موجات ألفا التي تثير الخمول والكسل.

وقد قام الباحثون فى المعهد القومى للصحة العقلية بدراسة استهدفت تحديد أثر الذكاء على الفروق التحصيلية الناتجة عن المشاهدة. وتم اختبار عينة شملت ١٢٥٠ تلميذاً من تلاميذ الصف السادس التابع بإحدى مدارس الضواحي الريفية الحكومية من ذوى نسب الذكاء العالية ثم قسمت هذه العينة إلى مجموعتين إحداهما تصل ساعات مشاهدتهم للتليفزيون إلى ست ساعات فى المتوسط يومياً بينما تصل ساعات المجموعة الأخرى إلى ٢ ساعات فى المتوسط وقد توصلت هذه الدراسة إلى تفوق المجموعة الثانية فى اختبارات القراءة والتحصيل الدراسى والفهم والاستيعاب وقد تزامن مع نتائج هذه الدراسات عدة أبحاث عالمية وجاءت متطابقة فى مستويات المهارات والمعارف والأنشطة والتي تراجعت وانحسار معدلات النمو العلقى المعرفى.

وكما نذكر أن المشاهدة المكثفة للتلفزيون تؤثر تأثيراً سالباً على القوى والوظائف العقلية التي تقف خلف التخيل الابتكاري بصورة عامة وانطلاقة الفكرية والتعبيرية والمحصلة من كل هذه الدراسات والأبحاث المصرية والعالمية التي تؤكد أن مشاهدة التلفزيون المكثفة ولفترات طويلة يومياً تؤثر تأثيراً سالباً على مستوى الوعي عند الأطفال وتكسيبهم أنماطاً من السلبية واللامبالاة وفقد الإحساس بالزمن وعدم الحاجة أو الرغبة في ممارسة أية أنشطة عقلية أو حركية ومهارية ومع تراكم هذه الإحساسات ينمو لدى الطفل الشعور بالبلادة والبطء الاستجابي والانفعالي إلى الداخل حيث تنمى المشاهدة المكثفة للبرامج هذه المشاعر والأحاسيس.

إعداد الطفل نفسياً وبدنياً للمدرسة

مع بداية العام الدراسي الجديد. وعودة الأبناء إلى مدارسهم تواجه الأسرة بعض الصعوبات خاصة إذا كان بين أطفالها طفل يبدأ علاقته بالمدرسة لأول مرة والمشكلة الأولى التي تواجه الأم هي كيفية إقناع طفلها بالتوجه إلى المدرسة أو الحضانه لأول مرة. والابتعاد عنها فترة المدرسة ومن خلال معرفة الأم لشخصية طفلها يمكنها إعدادة نفسياً لتقبل هذا الوضع الجديد عليه. ويرى علماء التربية وعلم النفس أن الطفل الذي يدخل المدرسة لأول مرة يلزمه الإعداد النفسى والبدنى حتى يهيأ لهذه المرحلة الهامة فى حياته حتى لا تتسبب له المدرسة فى عقده نفسية تبدأ معه من اليوم الأول له فى المدرسة وتستمر معه طوال سنوات الدراسة . حتى تكون مرحلة الدراسة سعيدة ومن أمتع مراحل عمره يجب على الأم كما تقول د. غادة محمود اخصائية طب الأطفال أن تكون الأم على درجة من الوعي وأيضاً القائمين

بالتدريس بالمدرسة وهناك عدة نقاط أساسية. منها الاهتمام :

١- بجسم الطفل عن طريق الفحص الطبى الشامل قبل بداية الدراسة عن طريق الكشف على القلب للتأكد من سلامته حتى تكون لديه القدرة على اللعب والجري والمشاركة مع أقرانه فى نشاطاتهم واكتشاف أى عيب فى قلب الطفل مبكراً يجنبه الكثير من الأخطار التى قد يتعرض لها نفسياً وصحياً.

٢- الكشف عن الصدر واكتشاف أى حساسية به لتجنب نوبات الربو أو غيرها من مشاكل الحساسية الأخرى.

٣- التأكد من سلامة السمع حتى يتمكن من الاستماع لشرح المدرسين ليكون على مستوى زملائه فى سماع الدروس حتى لا يتعرض للعقاب نتيجة لذلك. وبالتالي الألم النفسى .

٤- التأكد من سلامة الأبصار حتى يتمكن من الرؤية السليمة للسطورة.

٥- عمل التحاليل اللازمة للتأكد من خلو الطفل من الطفيليات التى تهدد صحته وتقل من نسبة ذكائه وقدرته على الاستيعاب.

٦- أن تحرص الأم على تطعيم الطفل وإعطائه الجرعات المنشطة للأمراض المعدية.

٧- التأكد من سلامة عظام الطفل حتى لا يكون مصاباً بلين العظام أو تقوساً فى العمود الفقرى أو إرجاجاً فى الساقين ومن الضرورى جداً أن يساعد الآباء والأمهات الطفل على الاعتماد على النفس بصفة عامة. وقبل

سن الحضانة على الأم أن تقوم بمساعدة طفلها على الاعتماد على نفسه في ارتداء ملابسه صباحاً، وتناول طعامه بنفسه دون الاعتماد عليها حتى إذا كان في المدرسة أمكنة تناول طعامه بدون مساعدة وتهذيب ملابسه أيضاً وتؤكد د. غادة رفعت أهمية مراعاة حمل الطفل لشنطة المدرسة فيجب أن تكون ذات حمالات لتحمل على الظهر بالذراعين على أن يكون الظهر مستقيماً حتى لا يصاب بالاعوجاج كذلك التأكد على الطفل أن يجلس منتصباً وظهره ملاصق للدسك حتى لا يصاب العمود الفقري بالتشوه . أما علماء النفس فيحذرون الأم من أن تهدد طفلها بأنّها سوف تدخله المدرسة للتخلص من شقاوته حتى لا تكون المدرسة أداة عقاب والتخويف . ويؤكد علماء التربية وعلم النفس أن الأم الواعية هي التي تساعد طفلها على أن يحب المدرسة ويقبل عليها سعيداً أو يتفوق في دراسته كذلك تؤكد د. غادة محمود رفعت أهمية الافطار والتي يجب أن يبدأ بها الطفل يومه على أن تتوافر فيها جميع العناصر الغذائية المهمة خاصة البروتينيات . فالافطار يساعد على التركيز للطفل داخل الفصل وقيامه بالأنشطة المختلفة في الفصل دون أن يشعر بالتعب أو الجوع . كما يفضل أن تكون معه بعض المأكولات الخفيفة يعوض بها ما يفقده من طاقة أثناء النهار وحتى موعد تناول الغداء، ويحتاج جسم الطفل في هذه المرحلة من العمر إلى العناصر الغذائية اللازمة لنموه من بروتين وكالسيوم وسكريات التي يجب أن تحتويها الإفطار مع النصيحة بعدم الضغط على الطفل لكي يتناول شيئاً رغماً عنه وإلا تبدأ الأم بالشجار حول تناول الطعام.

مراجع الكتاب

- ١- بحث للدكتور ه - فايذة يوسف من كتاب الأسرة والسكان.
- ٢- بحث للدكتور- جمال شفيق من كتاب الأسرة والسكان.
- ٣- بحث للأستاذة - أنعام عبد الجواب من كتاب الأسرة والسكان.
- ٤- بحث للدكتور ه فوزية عبد الستار، ود. نبيلة رسلان.
- ٥- بحث من مجلة شيكو الإيطالية.
- ٦- بحث من مجلة شيكو الإيطالية.
- ٧- بحث للدكتور، علي طه.
- ٨- بحث للدكتور ه الأمريكية، كاترين أوجير .
- ٩- بحث للدكاترة، زكي شعبان د. إبراهيم مجدى، د. إسماعيل صبرى
كتاب صحة الأم والطفل.
- ١٠- بحث للأستاذة - رشا أمين اليوسف من مجلة العرى الكويتية.
- ١١- بحث للدكتور بيتر والكر.
- ١٢- بحث للدكتور - أحمد سعيد يونس.
- ١٣- بحث للدكتور - مختار عبد الفتاح.
- ١٤- بحث للدكتور - سيد الطواب.
- ١٥- بحث للدكتور - بول ماكجي.
- ١٦- بحث للدكتور - عادل صادق.
- ١٧- بحث للكثور - ويامز سيزر

- ١٨- بحث للدكتور - أبو الوفا عبد الآخر.
- ١٩- بحث للدكتور - سلوي عثمان من كتاب الأسرة والسكان.
- ٢٠- بحث للدكتور - وجيدة أنور.
- ٢١- بحث للدكتور - علاء الدين كفاقي.
- ٢٢- بحث للدكتور - خليل الديواني.
- ٢٣- بحث للدكتور - حنان إسماعيل . بحث للدكتور - إبراهيم مطاوع.
- ٢٤- بحث للدكتور أزار عبد اللطيف.
- ٢٥- بحث للدكتور- أحمد عبد الرحمن الشرقاوي.
- ٢٦- بحث للدكتور - ماهر إسماعيل صبرى - بحث لـ د. علي عبد النبي.
- ٢٧- بحث للدكتور - مراد حكيم - بحث للدكتور - منى سالم.
- ٢٨- بحث للدكتور - هبة عيسى، بحث للدكتور - حسن شحاته.
- ٢٩- بحث للأستاذ - عدنان محرز، مجلة العربي الكويتية - بحث د. مفيد براون.
- ٣٠- بحث للدكتور - وفيق صفوت، بحث للأستاذ أحمد يوسف مجلة العربي الكويتية.
- ٣١- بحث للأستاذة زينت الكردي، محمود أبو زيد ، والعالم الأمريكي واسطن.
- ٣٢- بحث مجلة طبية أمريكية، بحث د. رونيه عدلي، د. بثينة حسين عماره.
- ٣٣- بحث للدكتور - مدحت شحاته.

- ٣٤- بحث للدكتور- عبد الرحمن الكاتب.
- ٣٥- بحث للدكتور ه - كريمان بدير.
- ٣٦- بحث للدكتور - فكري عبد العزيز .
- ٣٧- بحث للدكتور - خالد شرف الدين.
- ٣٨- بحث للدكتور - سامى محمود على.
- ٣٩- بحث للدكتور ه - منى حسين الدهان.
- ٤٠- بحث للدكتور ه - هيام محمد الشاذلى، بحث للدكتور ه/ ماجريت ماجريس.
- ٤١- بحث للدكتور ه - وتينى رويرت.
- ٤٢- بحث للدكتور ه - رضا عبد الحكيم.
- ٤٣- بحث للدكتور - فاتح عيسى، بحث د. مارجيل ستيوارت.
- ٤٤- بحث للدكتور- محمد حسيب الدقراوى.
- ٤٥- بحث للدكتور / فتحي مصطفى الزيات.
- ٤٦- بحث للدكتور ه - غادة محمود رفعت.
- ٤٧- بحث للدكتور ه - جوليان سولال . بحث د. السيد إكرامى مرسى.
- ٤٨- بحث للدكتور- هاشم بحرى - بحث د. محمود حمودة.
- ٤٩- بحث للدكتور - سيف الإسلام المصرى بحث د. ليلى كرم الدين.
- ٥٠- بحث للدكتور ه - سامية المفتى، د. درغام الرحال.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٤	مقدمة
٧	مراكز رعاية الامومة والطفولة
٨	أهداف رعاية الأمومة
٩	الوظيفة العاطفية
١١	النظام الأبوى
١٢	خروج المرأة للعمل
١٤	قانون العمل للمرأة
١٧	ستصبحين أمأ
٢٠	النظام الغذائي
٢٢	الحالة النفسية للجنين والحامل
٢٤	علم نفس الجنين
٢٥	كيف تستقبل المولود
٢٦	خمس عناصر غذائية ضرورية للحامل
٢٨	العناية بالأم الحامل
٣٧	العناية بالأم عقب الولادة
٣٩	العناية بالأم بعد النفاس
٤٣	العناية بالطفل عقب الولادة
٤٥	العناية بالطفل فى الأيام الأولى
٤٧	خطورة الحمل للمرة الثانية
٤٩	العناية بالعمود الفقرى

٥٠	خطورة الولادة المتكررة
٥٣	دقات قلب الأم
٥٤	تحذير طبي لكل أم
٥٨	التدخين السلبي يؤثر على الاجنة
٥٩	لسلامة طفلك من الحصبة
٦٠	طريقة الكانجارو
٦٢	بين الأم وطفلها
٦٤	الأم - معلومة
٦٥	عادات ضارة بالمولود
٦٧	الرضاعة الطبيعية
٦٩	الرضاعة الصناعية
٧٣	نظام الرضاعة
٧٥	عقبات الرضاعة للأم
٧٧	عقبات الرضاعة للطفل
٨١	التغذية في العالم الثانى
٨٣	الفطام
٨٥	نوم الطفل
٨٧	أدوية فى حليب المرضع
٨٩	نمو الطفل
٩٣	العام الثالث
٩٤	العام الرابع والخامس
٩٥	التغذية من ٣ إلى ٧ سنوات

رقم الصفحة	الموضوع
٩٨	من شهر إلى ٦ سنوات
١٠٤	الفيتامينات لذكاء الطفل
١٠٦	إهمال الإفطار يؤدي للبدانة
١٠٨	الجديد فى علاج حساسية الصدر
١١٢	إمكانات الوليد عند الولادة
١١٤	ما الذى يضحك طفلك
١١٦	نظافة الطفل
١٢١	حتى لا يكون الطعام معركة بين الطفل
١٢٣	مشاكل التسنين
١٢٤	مناعة طفلك كيف تقويها
١٢٧	العناية بالطفل المريض
١٣٠	بعض الأمراض المعدية
١٣١	الوقاية
١٣٩	النظافة
١٤٠	الحمى القرمزية
١٤٢	خروج الطفل والعربة باب سلوك الطفل
١٤٦	حقوق لرعاية الطفل
١٤٧	تربية الطفل
١٥١	ثلاث نماذج لطفولة
١٥٢	علمى طفلك الرضيع الرياضة
١٥٣	تجنب الامراض الوراثية للطفل
١٥٤	كل حركة لطفلك لها معنى

رقم الصفحة	الموضوع
١٥٧	غيرة الطفل
١٥٩	ترتيب الطفل فى الأسرة
١٦١	علمى طفلك أن يصبح إجتماعياً
١٦٢	طفلى انقيادى
١٦٤	أبنك سليلط اللسان
١٦٦	مساعدة الطفل على التفوق
١٦٨	إيذاء الطفل البدنى مسئولية من شكوى بعض الأبناء
١٧٣	الطفل والإعاقة الإنفعالية
١٧٧	أطفال محرومون
١٨٠	كيف نجيب على تساؤلات الأطفال
١٨٤	الإعاقة الذهنية تؤثر على الجنين
١٨٦	تدريس المجالات العملية فى المدارس
١٨٨	بدانة طفلك هى مسئوليتك
١٩٠	العناية النفسية للطفل البدين
١٩٢	الحكايات والحواديت وأثرها
١٩٥	إقرئى لطفلك
١٩٨	لماذا نقرأ لهم
٢٠١	الغيرة
٢٠٦	دراسات حديثة تساعد الطفل الابتكار
٢٠٩	أمراض الكلام عند الاطفال
٢١٧	أبنى يخاف المدرسة
٢١٨	الأم أفضل مربية

رقم الصفحة	الموضوع
٢٢٣	الطفل الموهوب.....
٢٢٩	التعامل مع الأبناء فن له اصوله
٢٣٣	حتى لا تحرقى طفلك بنار غضبك
٢٣٩	مهمة تربية لمائدة الطعام
٢٤٠	أولادنا وغزو القيم
٢٤٢	كيف يتعلم الأطفال
٢٤٤	خبرات تربية
٢٥٣	تربية فى دققة
٢٥٦	العدوانية عند الاطفال
٢٥٩	دعوة مبكرة لضبط السلوك
٢٦١	متى يأتى الطفل الثانى
٢٦٤	واجبى سلوك طفلك العدوانى بالهدوء
٢٦٧	كيف تعالجين تأخر طفلك الدراسى
٢٧٠	أبنك يعيش فى شخصيتك.....
٢٧١	كيف يستفيد طفلك من الحضانة
٢٧٤	اختيار الحضانة المناسبة
٢٧٧	أهمية السنوات الخمس الأولى
٢٧٩	ذكاء الأبناء وراثه من الأم
٢٨١	غرس الحب بين الأبناء
٢٨٤	العقل واللعب
٢٨٥	الموسيقى والرسم يساعدان الطفل
٢٨٧	كيف تتمين فى طفلك ملكة التفكير

رقم الصفحة	الموضوع
٢٨٩	الوقاية من انحراف الطفولة
٢٩١	المراقة جسر التحول
٢٩٦	ساعدي طفلك على استمتاع بطفولته
٢٩٨	بعد سن السادسة كيف توفيرين الأمان
٣٠٠	إدمان التلفزيون يؤثر على الطفل
٣٠٤	إعداد الطفل نفسياً وبدنياً للمدرسة
٣٠٧	مراجع الكتاب
٣١١	فهرس المحتويات

