



# تأهون

ولكن ...

(فن تربية الأطفال )

للكاتب والمؤلف  
أنور عطية الديب



إلى الذين لن يشتروا هذا الكتاب لأنهم لا  
يملكون ثمنه ، لا أريد منكم ثمن لكتباتي فهي  
أغلى عندي من كنوز الدنيا وأنا لا أُهدي إلا  
الغالي والتمين ، أهديه إلى بسطاء العالم وأيضاً  
إلى الأوغاد الذين يقهرون أبناءهم ويقتلون  
البراءة فيهم ، أهديه إلى الذين يعتذرون عن  
الإجابات التي لا يعرفونها بدلاً من أن يكذبوا  
على أطفالهم ...

أنور عطية الريب



## المقدمة

ليس من السهل على الإنسان أن يكون عبداً؛ لذلك أنتهى زمن العبودية والاستعباد منذ زمن طويل رحل هذا الزمن مثل عصوراً كثيرة سبقته ولكن الأصب من استعباد الناس لبعضهم البعض هو استعباد الشخص لذاته، استعباد أفكاره السلبية لعقله وأن تجعله سجينها، ذلك هو السجن الوحيد الذي بلا أسوار أو حراس فالإنسان هو سجين نفسه، ولن يتحرر غير بتحرر تلك الأوهام والأفكار التي تحجرت بداخلة .

جاء رجل إلي جحا وقال له يا جحا أريدك أن تكتب لي مكتوباً ( جواب ) إلى أحد أصدقائي في بغداد فقال له جحا أسالك بالله أن تتركني فلا وقت لدي للذهاب إلى بغداد فتعجب الرجل وقال ولماذا تذهب إلى بغداد !!؟ فقط أريدك أن تكتب لي مكتوباً ، فقال له جحا إن خطي لا يقرأه أحد غيري فإذا كتبت أنا المكتوب سأذهب إلى بغداد لأقرأه لصديقك .

إن النظرة السلبية للأشياء والتهكم الدائم وضعف الثقة بالنفس والخوف من الفشل والشكوك الدائمة في القدرات هي السبب الرئيسي في أن يشعر الشخص بالضياع وأنه تائه ومجهول الهوية . لذلك يفشل البعض في إقامة العلاقات لأن ليس لدينا الفن والخبرة اللازمة لذلك نجعل كيف نكون أصدقاء جيدين ، نجعل كيف نكون أزواج صالحين ، نجعل كيف نكون أحماء مخلصين ، نجعل كيف نصبح أباء وأمهات مؤثرين

ومتفاعلين مع أطفالنا ، نجهل كيف نكون سعداء ، نجهل كيف نصبح قدوة، نجهل كيف نكون ناجحين في أعمالنا ووظائفنا، نجهل أشياء كثيرة جداً في الحياة التي نحيها؛ لذلك أصبحنا تائهون لا أحد يشعر بنا حتى تحول كل ما فينا إلى سراب؛ هل سالت نفسك كيف ينظر لنا الأموات بعدما عاشوا نفس الحياة التي نحيها بكل ما فيها؟!، هل فكرت في ذاك الذي يقف بعيداً ينظر إلينا من خلف الحجاب وهو مبتسم، تلك الابتسامة الساخرة التي كانت على وجهه في الدنيا ...

فلا عجب من أن يظل محتفظاً بها وهو يشاهد ما نحن عليه اليوم.. نتصارع ونتقاتل على أشياء زائلة .. نتسابق على الدنيا وكأنها لن تفتنى .. نأخذ ما ليس لنا وكأن الله غافل عنا .. نتصدق من أجل أن يُشار إلينا .. أصبحنا نتكالب على المناصب ونسينا عمر بن الخطاب حين قال :

" لو عثرت بغله في العراق لسألني الله عنها "

كم أصبحنا هياكل خربه متهاكة .. أصبحنا على غير ما أنزلنا الأرض لأجله .. كم تمكن الشيطان منا؟! وتحكم فينا .

تائهون لأننا فقدنا الهوية .. تائهون لأننا لا ننظر إلى ذلك المبتسم الساخر الذي يضحك من شدة بكائه على حالنا .. أصبحنا تائهون لأننا أضاعنا الله فينا . لا نعرف كيف نحيا ، ليس لدينا الطاقة والقدرة أن نربي أبنائنا .

أنت تصنع المستقبل ولكن لا تشعر، أنت تربي أبنائك للغد، تربيهم للمستقبل ، تربيهم لزمان غير زماننا ، فهم أطباء ومهندسين ومدرسين وعلماء وبنائين الغد، فجدور التربية مريرة ولكن ثمارها حلوه فليس هناك أجمل من أن ترى أبنائك وهم في أحسن صورة فترية الطفل لا بد وأن تبدأ قبل ولادته بعشرين عاماً وذلك عن طريق تربيه أبيه وأمه . هناك سؤال يدور بين أولياء أمور الطلبة ومدرسيهم عن تربية الأبناء ومسئوليتها والواقع أن الكل مسئول أمام الله عن ما تحت يده.. والأولاد نعمة من الله أنعم بها على عباده وكلف الخلق بشكرها ورعايتها وحفظها.. فبصلاح الناس وحسن توجيههم يصلح أولادهم بإذن الله وتوفيقه فيجب وقايتهم بتعليمهم ما ينفعهم وتحذيرهم مما يضرهم وتأديبهم الأدب الحسن وفق تعاليم الإسلام أمراً ونهياً وفعالاً وتركاً..

والتربية مهمة جسيمه وغاية عظيمة.. فالتربية القويمة الصحيحة تثمر لنا جيلاً يرفع راية هذا الدين والخلق الحسن . فنرى أمثال سعد وبلال بن رباح وعمر وعلي .. كل من كان لهم السبق في نصره الإسلام والمسلمين فكانوا ولا زالوا نبراساً مضيئاً ومجداً خالداً نعتز ونفخر به..

فأطفال اليوم هم شباب المستقبل هم عماد الأمة وما دام الولد في البيت لم يدخل المدرسة فالمسؤولية خاصة بولي أمره عليه أن يراعه حق الرعاية ويصونه غاية الصيانة وأن يحسن تربيته بقدر المستطاع تربية إسلامية وأسرية صحيحة فإذا بلغ سن التمييز علمه الطهارة وأمره بالصلاة،



فإذا بلغ عشر سنين ضربه عليها وهدده على تركها امثالاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (( مروا أولادكم بالصلاة لسبع سنين واضربوهم عليها لعشر)).. فإذا سُلِم الولد إلى المدرسة اشترك في تربيته المدرسون من ناحية وأولياء الأمور من ناحية أخرى. ومهمة المدرس هنا كبيرة إذ أنه مسؤول وموتمن على توجيه الطلبة وتعليمهم وتأديبهم ويجب أولاً أن يكون قدوة صالحة لهم لأنه محط أنظارهم. فقد قال العلامة 'أبن القيم' في كتابه 'تحفة الودود بأحكام المولود': 'من أهمل تعليم ولده ما ينفعه وتركه سدى فقد أساء إليه غاية الإساءة. وهكذا فإن البيت والمدرسة هما الأساس لتكوين الأجيال الصالحة فالكل راع ومسئول عن رعيته. وفصل التربية عن التعليم مشكلة تحدث عند كل من أولياء الأمور والمدرسين ويعاني الأطفال الكثير جراء هذا الفصل من المفترض أن ينعم الأطفال بتلقي التربية والتعليم من آبائهم ومعلميهم ولكن يجدون أمامهم حد فاصل ودور منفصل لكل منهما (الآباء والمعلمين) .. فغالباً ما يجد الطفل من أهله الرعاية وهي تقديم ما يحتاجه من طعام وشراب وتحقيق النوم المريح والنزهات المسلية، والتربية بتوجيهه إلى الصواب من الأفعال والأقوال ومراقبة تصرفاته ونقد السيء منها وامتداح ما جاد منها، إلا أنه يفتقد إلى اهتمام والديه بتعليمه وتلقينه مختلف أنواع العلوم والتي كان من الممكن أن يتقبلها بشكل جيد لو قدمت له. وقد وصل حد الفصل عند الأهل بين التربية والتعليم إلى درجة أن يأتوا بمدرس خصوصي لأبنائهم.

وبالتالي فإن المدرس يجسد له دور مقدم المادة التعليمية بعيداً عن المودة والتربية ومما لاشك فيه أن مؤسسات التعليم في كافة أنحاء العالم تعاني من الجفاء بين التربية والتعليم ومن مظاهرها تنحي المدرسين عن درجة القدوة للطلاب وقسوة المدرسين وإعطاء مادة علمية جافة وخالية من أي توجيهات تربوية.

ولو أن المدرسين أهتموا بالمسائل التربوية وبمشاعر الطلبة لاستطاعوا جذبهم أكثر إلى فهم المادة التعليمية التي يقدمونها وبالتالي لحرروا الطلاب من الأحاسيس التي تناب غالبيتهم اتجاه المدرسة وقسوة المعلمين وجفاف المواد الدراسية الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم الدراسي و مما لاشك فيه أن اهتمام المدرس بعامل التربية إضافة إلى تقديم المادة العلمية سيساهم في حب الطلاب للمدرسة ورغبتهم بالذهاب إليها وتلقي العلوم الجديدة على الشكل الذي يجعلهم يستوعبونها ويستفيدون منها . كما أن على أولياء الأمور أن يعرفوا أن واجبهم ومسؤوليتهم تجاه أبنائهم لا تتوقف عند دور الرعاية بما تشمله من العناية الجسدية، والدور التربوي الذي يعني بالناحية الأخلاقية والفكرية ، وإنما عليهم أيضاً استغلال علاقة الحب والود الموجودة بينهم وبين أبنائهم في تلقينهم المعلومة لأن هذا من شأنه أن يجعل الطفل يتقبل منهم ما يعلمونه بسرعة ويستوعبه بحب.



الفصل الأول :

# النسيان



## النسيان

هو انحدارات أو انكسارات الذاكرة فهي فالغالب مشكلة مؤقتة ولكنها تسبب قلق وتوتر للأشخاص، لأن الشخص المصاب بالنسيان ليس لديه القدرة على أسترجاع المعلومة عند الحاجة إليها، وهو علاجٌ فعّال لكثيرٍ من الصّدّات وأزمات الحياة، ولكنّه إذا أثر بشكل سلبي على تفاصيل الحياة، كنسيان الأسماء ومواعيد تناول الأدوية، أو المواعيد الاجتماعية والرسمية، وغيرها من الأمور، هنا يُصبح النسيان مُشكلةٌ تحتاج إلى علاج. يتم تخزين المعلومات في الذاكرة على شكل شبكاتٍ مُتداخلة؛ حيث توجد في كلّ شبكة معلومات تتعلق بمفهومٍ مُعيّن، وترتبط هذه الشبكات مع بعضها البعض بعلاقاتٍ مُعيّنة. عند التفكير في مفهومٍ ما تفتح الشبكة المُتّصلة بالمفهوم والشبكات التي تحتوي على مفاهيم قريبة منها أيضاً. يحدث النسيان عندما يتم قطع هذه الشبكة بسبب حدوث تشويش أو تداخلٍ يُضعف القدرة على التركيز؛ فعندما يتعرّض الشخص للتداخل، تنخفض قدرته على تذكر المعلومات حتى خلال فتراتٍ قصيرة جداً من الزمن وتحدث هذه الحالة بسبب عدم وصول المواد الغذائية بشكل جيد للدماغ أو بسبب بعض الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم أو الكولسترول أو الضغوط النفسية وهناك أسباب أخرى كالعامل الوراثي.

## الذاكرة

الذاكرة البشرية هي إحدى العمليات العقلية، وهي تختص بتسجيل الخبرات البشرية المختلفة وحفظها واسترجاعها أو استرجاع أجزاء منها عند الحاجة. تختلف الذاكرة البشرية عن الإلكترونية من حيث الإمكانيات وطبيعة العمل؛ حيث إن الذاكرة البشرية تفوق التوقعات بشكل كبير في حالة التهيئة المناسبة، بينما تعمل ذاكرة الحواسيب وفق أنظمة محددة مسبقاً. حظيت الذاكرة باهتمام الباحثين في مجالات علم النفس والأعصاب والتربويين نظراً للأهمية التي تمثلها تلك العملية في التطور البشري ومحاولة إمكانية توظيفها.

ترتبط الذاكرة البشرية بثلاث عمليات أساسية وهي:

### الترميز - التخزين - الاسترجاع

- **الترميز** : فهو إعطاء المعاني للمثيرات والخبرات الحسية الجديدة، لإيصال تلك الخبرات إلى الذاكرة طويلة المدى.
- **التخزين** : هو الاحتفاظ بالمعلومة.
- **الاسترجاع** : هو استدعاء المعلومات أو الخبرات المخزنة سابقاً.



## أنواع الذاكرة

### الذاكرة الحسية:

هي أول أنواع الذاكرة البشرية وأكثرها عملاً؛ حيث تستقبل المدخلات الخارجية والمثيرات بكافة أنواعها، وتستقبل تلك المثيرات عبر الحواس الخمس، وتتميز بكونها غير محدودة وقادرة على التمييز بدقة بين المعلومات التي تصل إليها، وبسرعة فائقة؛ بحيث يستطيع المخ تكوين صورة شاملة عن المكان والزمان الذي تعمل فيه الذاكرة، ولكن يتم تخزين المعلومات في تلك الذاكرة في صورة حسية فقط، ولا يتم الاحتفاظ بها لأكثر من خمسة ثوانٍ.

### الذاكرة قصيرة المدى :

تُعرف الذاكرة قصيرة المدى على أنها الذاكرة العاملة؛ لأنها تحتوي على المعلومات النشطة التي يفكر فيها الإنسان، وهي المرحلة الثانية في عملية تخزين المعلومات، وتعتبر نوعاً آخر من التذكر، لأنها تستقبل المعلومات ذات الأهمية عن طريق الحواس وتحتفظ بها بشكل مؤقت للتعامل معها، وتخزين المعلومات في الذاكرة المتوسطة يكون إدراكياً سواءً في حالة بصرية أو لفظية، وسعة تخزين ذلك النوع من الذاكرة للمعلومات محدود؛ بحيث لا يمكن للإنسان التفكير في أكثر من تسعة أشياء في الوقت ذاته، بما يُفسر احتفاظها بالمعلومات بصورة مؤقتة للسماح باستقبال معلومات جديدة.

## الذاكرة طويلة المدى :

هي تمثل المفهوم العام للذاكرة؛ حيث إنها الذاكرة المسؤولة عن تجميع خبرات الفرد التي يكتسبها طوال حياته، وتنقل إليها المعلومات التي تستقبلها كل من الذاكرة الحسية والمتوسطة، وتعمل الذاكرة طويلة المدى على تفسير تلك المعلومات وإعطائها معاني لربطها بغيرها، بعد عملية تحليل وتنظيم لتلك المعلومات، بما يعني قدرة تلك الذاكرة على استدعاء جميع المواقف المشابهة لإحدى الخبرات، والتي تم تخزينها لعشرات السنوات، ورغم ذلك فإنه يمكن فقدان بعض المعلومات التي خُزنت في تلك الذاكرة، ولكن ليس إزالتها؛ حيث إن تخزين تلك الذاكرة للمعلومات لا نهائي من حيث السعة ووقت التخزين، إلا أن تنظيم الذاكرة للمعلومات من حيث الأهمية قد يطمس بعضها للسماح باستدعاء معلومات أكثر أهمية.

## دور الذاكرة للإنسان

تساعد الذاكرة على تكوين شخصيات الأفراد، ودونها لا يستطيع الشخص تعلم المعلومات الجديدة، أو تكوين العلاقات الدائمة، أو ممارسة النشاطات اليومية، وتمكن الذاكرة الدماغ من إدخال المعلومات وتخزينها واسترجاعها عند الحاجة.

أما بالنسبة لما يحدد فقدان الذاكرة، فقد تلعب الجينات دوراً في ذلك، ولكن الخيارات التي يختارها الشخص في حياته تلعب دوراً أيضاً مثل: عادات الأكل، وعادات الرياضة، والتدخين.

وفي الحقيقة، هناك عدة أنواع من الذاكرة، منها:

الذاكرة قصيرة المدى (Short-Term Memory)

والذاكرة طويلة المدى (Long-Term Memory)

والذاكرة العاملة (Working Memory)

حيث تختص الذاكرة طويلة المدى بتخزين المعلومات لمدة طويلة، بينما تبقى المعلومات التي تُخزن في الذاكرة قصيرة المدى، لمدة قصيرة تبلغ حوالي ٢٠-٣٠ ثانية.

## أنواع النسيان

١- **النسيان الرجوعي** : يحدث النسيان الرجوعي بسبب تعاطي

المخدرات أو تناول بعض أنواع الأدوية المهدئة والمنومة وعادة ما

يكون النسيان هنا مؤقت غير كلي، أي أن الشخص يمكنه أن يتذكر

بعض الأحداث التي جرت في الماضي ويستعيد المرء ذاكرته بعد

التوقف عن تناول الأدوية والمخدرات.

٢- **النسيان الشامل العابر**: يتعرض كل من مرضى الصرع والشقيقة

للنسيان الشامل العابر، وعادة ما يستمر هذا النسيان بين ٣٠ إلى ٦٠

دقيقة وقد يمتد ليصل ١٢ ساعة، وخلال هذه المدة لا يستطيع المرء أن يتذكر أحداث الماضي إلا أنه سرعان ما يتذكرها تدريجياً.

٣- **النسيان الثابت:** يحدث هذا النوع من النسيان نتيجة التعرض لإصابات خطيرة مثل التهاب الدماغ واحتباس الدم.

٤- **النسيان المتزايد:** وهو من أخطر أنواع النسيان لأنه يبدأ بفقدان ذاكرة بسيطة ثم يتزايد ويتطور ليصبح نسيان كلي، يحدث النسيان المتزايد عند الإصابة بمرض الزهايمر.

٥- **النسيان المتسبب عن اعتلال العصبي:** ينتج هذا الاعتلال عندما يحدث امتصاص غير مناسب لفيتامين (B1) مع استمرار تناول الكربوهيدرات فيتعرض المرء للنسيان، يرافق النسيان المتسبب بسبب الاعتلال بعض الاضطرابات العصبية كالترنح وشلل العين والرعاش.

٦- **النسيان الناتج عن ملازمة كورساكوف:** من أعراض الإصابة بملازمة كورساكوف فقدان الذاكرة، حيث يفقد المريض القدرة على تذكر الأحداث التي حدثت قبل الإصابة بالمرض ويفقد القدرة على تذكر الأحداث التي حدثت بعد الإصابة.

٧- **النسيان المفتعل**: منشأ هذا النوع من النسيان نفسي، ويعتمد الإنسان هنا التظاهر بالنسيان حيث يلجأ المرء للنسيان المفتعل بعد التعرض لصدمات انفعالية قوية.

٨- **النسيان التفارقي**: عادةً ما يكون هذا النوع من النسيان نفسي المنشأ، حيث يفقد المريض هنا القدرة على تذكر أحداث شخصية ترتبط به وغالباً ما تكون هذه الأحداث مؤلمة، أي أن المريض ينسى كل الفترة الزمنية التي جرت بها هذه الأحداث حتى ولو امتدت الفترة الزمنية لأعوام.

### النسيان عند الأطفال

يعاني كثيرٌ من الآباء والأمهات من نسيان أطفالهم لدروسهم، وأيضاً عندما يطلبون منهم أمراً فإنهم يعودون ليسألوا مجدداً ماذا طُلب منهم، فيحزن الوالدان كثيراً ويبدئون بالبحث عن العلاج ويسألون الأطباء وغير الأطباء ليجدوا حلاً يخرجون به أبناءهم من آفة النسيان، وتدور الشكوك بأن من يصاب بالنسيان هم الكبار في السن فهل يعقل أن يصاب أطفالنا به؟ لكن آفة النسيان وضعف الذاكرة تحدث لصغار السن أيضاً، لكن هناك أسباب وطرق علاج للتخلص منها سنتطرق إليها...

• أسباب النسيان عند الأطفال في الدراسة :

- ١- النسيان وضعف الذاكرة بسبب عدم التركيز عند المذاكرة أو لتشابه المعلومات.
- ٢- سوء التغذية وخاصة نقصان الأوميجا3، والحديد، والبوتاسيوم، والكبريت، والفسفور، والأملاح وبعض الفيتامينات  
مثل: B- A-E .
- ٣- السمنة وكثرة الطعام خاصة قبل المذاكرة مباشرة، حيث إن عملية الهضم تحتاج لكمية كبيرة من الدم ، وبالتالي إذا تناول الطفل الطعام قبل المذاكرة مباشرة سيقل تدفق الدم إلى الدماغ وبالتالي سيؤدي إلى الخمول والكسل والتعب وعدم التركيز في الدراسة وبالتالي يحصل الضعف في الذاكرة.
- ٤- كثرة مشاهدة التلفاز وما لها من مخاطر في تشتت الانتباه وعدم التركيز، وبالتالي سيكون الطفل أثناء المذاكرة دائم السرحان لتعلقه ببرامج التلفاز مما يؤدي إلى قلة المعلومات المستقبلية من قبل الدماغ وعدم التركيز فيها، فيؤدي ذلك إلى النسيان.
- ٥- عدم شعور الطفل بالأمان والثقة بمن حوله، والقلق المستمر لأسبابٍ مثل المشاكل الأسرية مما تضعف ذاكرته.

- ٦- التلوث المحيط بنا سببٌ من أسباب النسيان، سواء كان تلوث بالغبار أو الإشعاعات من الهواتف والوضاء بشكل عام.
- ٧- بعض الإصابات بالدماغ والأورام التي قد تكون سبباً في ضعف الذاكرة والنسيان.
- ٨- في الدراسة الاعتماد على الحفظ دون الفهم، لهذا لا يمكنه الربط بين كل معلومة والأخرى، بينما الفهم يجعله يسترجع المعلومة بسهولة عندما يحتاجها.
- ٩- الإصابة بأي مرض عضوي مثل: نزلات البرد، وأرتفاع درجة الحرارة، وآلام المغص والصداع وغيرها من الأعراض المرضية التي تعيق التركيز . كالجوع والإجهاد البدني.

### علاج النسيان عند الأطفال

- ١- ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الدورة الدموية مما يساعد على تحسين وتنشيط الذاكرة.
- ٢- النوم الكافي للطفل يقيه من فقدان الذاكرة، ويساعد على استيعاب الحقائق المستفادة خلال النهار، وتجنب النوم الزائد للأطفال لأنه يسبب الخمول والكسل.
- ٣- يفضل أن لا يكون وقت المذاكرة قريباً من تناول وجبة الطعام، حتى يركز في المذاكرة ويتم الاستيعاب المطلوب للدراسة.

- ٤- مساعدة الطفل على فهم ما يذاكره، وليس الحفظ فقط. عدم استخدام الهاتف المحمول إلا عند الضرورة، وعند النوم يفضل ألا تكون أجهزة الهواتف في غرفة النوم ولا جهاز الإنترنت.
- ٥- تناول الغذاء الصحيّ السليم الغني بكل العناصر الغذائية وتوزيعه على الوجبات خلال النهار.
- ٦- تناول الأغذية التي تساعد على تحسين ذاكرة الطفل مثل الأوميغا 3 والحديد والبقوليات والمكسرات.
- ٧- ألعاب الذاكرة، وقراءة القصص وغيرها منذ الصّغر تساعده في قوة الذاكرة وتحسينها.
- ٨- تقليل مشاهدة التلفاز وتعويضه عنه بألعاب وواجبات وممارسة مهارات خاصة بدلاً من برامج الأطفال التي تساعد في تثبيط الدماغ وقلة التركيز (التشتت وعجز الانتباه).
- ٩- الحوار الجيد مع الطفل ومناقشة أحواله اليومية يعزز الثقة بينه وبين الوالدين، وتُعزّز الأمان والاستقرار.

### طرق المحافظة على الذاكرة بشكل عام

يعاني جميع الأشخاص من مواقف ينسون فيها بعض المعلومات، خاصة مع الانشغال في تفاصيل الحياة، وهذا أمر طبيعي جداً، ولكن الذاكرة الضعيفة قد تكون مزعجة للشخص، وهناك العديد من الطرق التي يمكن إتباعها للمحافظة على قدرات الذاكرة،

ويمكن بيان بعض منها على النحو الآتي:

**تقليل تناول السكريات المضافة إلى الطعام:** فقد وُجد أن تناول كميات كبيرة من السكر المضاف، له تأثير سلبي في العديد من الجوانب الصحية والأمراض المزمنة بما فيها تراجع قدرات الدماغ، ويؤدي الإكثار منها بشكل مستمر إلى إضعاف الذاكرة والتقليل من حجم الدماغ.

**تناول زيت السمك:** حيث إن زيت السمك غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي بدورها مهمة لصحة الجسد العامة، بما في ذلك: التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والتقليل من الالتهابات، والتخفيف من التوتر والقلق، وتقليل التراجع في قدرات الدماغ، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تناول زيوت الأسماك يطور قدرات الذاكرة خاصة عند الأشخاص الكبار في السن.

**تخصيص وقت للتأمل:** للتأمل فوائد إيجابية عديدة، منها: المساعدة على الاسترخاء، والتخفيف من التوتر والشعور بالألم، بالإضافة إلى التقليل من ضغط الدم، وفيما يتعلق بالذاكرة، فقد وجدت الدراسات أن التأمل يزيد من المادة الرمادية في الدماغ والتي تحتوي على أجسام الخلايا العصبية، وقد وُجد أن المادة الرمادية تقل مع العمر، وبذلك يفيد التأمل الأشخاص من كل الأعمار من الشباب وحتى الكهولة.

**المحافظة على وزن مثالي للجسم:** حيث إن السمنة تُعد عامل خطورة للإصابة بتراجع قدرات الدماغ والتي منها قدرات الذاكرة.

**ممارسة التمارين الرياضية:** حيث إن التمارين الرياضية تزيد من مستويات الأكسجين في الدماغ، وتقلل بذلك احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، والتي بدورها تؤدي إلى تراجع قدرات الذاكرة، وتساعد التمارين الرياضية أيضاً على تقليل مستويات هرمونات التوتر.

**تناول الأطعمة المفيدة للدماغ:** ومن هذه الأطعمة ما يلي:

الجوز: إذ إنه يطور من قدرات الذاكرة والتركيز، ويزيد من سرعة معالجة المعلومات. الأفوكادو: الذي يطور بدوره من سرعة معالجة المعلومات ومستويات الانتباه. الشكولاتة والكاكاو: تطور من قدرات الذاكرة العاملة، ومعالجة المعلومات المرئية، وتقلل من تراجع القدرات الفكرية الناتجة عن قلة النوم.

أطعمة أخرى: القرفة والكافيين.

**الحصول على ساعات نوم كافية:** في الحقيقة، يحتاج أغلب البالغين إلى ساعات نوم تتراوح بين ٧.٥-٩ ساعات كل ليلة، ويؤدي الاستغناء عن ساعات لو قليلة منها؛ إلى إحداث فروقات سلبية تتعلق بالذاكرة والإبداع، والقدرة على حل المشاكل والتفكير الناقد، وبالإضافة إلى ذلك، فقد وجدت الدراسات أن النوم ضروري في عملية دمج الذاكرة، والتي هي من أهم العمليات لتطوير عمل الذاكرة والتي تحدث أثناء مراحل النوم العميق،

## وللحصول على نوعية نوم أفضل ينصح بما يلي:

**إتباع روتين معين في النوم:** يتضمن الذهاب إلى النوم والاستيقاظ من النوم في نفس التوقيت يومياً. الابتعاد عن كافة الشاشات: بما في ذلك التلفاز، وأجهزة الاتصال، والكمبيوتر لمدة ساعة على الأقل قبل النوم. الابتعاد عن الكافيين: في حال كان يشكل عائقاً للنوم لدى الأشخاص الحساسين جداً تجاه شرب الكافيين.

**تجنب شرب الكحول:** حيث إن للكحول تأثيراً ساماً في الدماغ؛ فهو يدمر منطقة في الدماغ لها دور مهم في الذاكرة وتسمى بالحُصين

**فحص مستويات فيتامين (د) في الجسم:** حيث وُجد أن نقص فيتامين د والذي يُعدّ منتشرًا في المجتمعات خاصة ذات الطقس البارد، له تأثير سلبي في قدرات الدماغ؛ ولذلك يُنصح بفحصه عند الشك بوجود نقص فيه.

## تعلم عادة وضع الأشياء في أماكنها المحددة:

مثل: المفاتيح والأدوية المستخدمة، وكتابة مواقع الأشياء المستخدمة بكثرة في دفتر صغير. من المهم جداً تدريبات الدماغ مع بلوغ الشخص عمر الرشد، فإنّ الدماغ يكون قد طوّر الملايين من الطرق العصبية اللازمة للمساعدة على عملية تذكر المعلومات بسرعة، وحل المشاكل المتشابهة، وتنفيذ الوظائف الروتينية بجهد عقلي قليل، ولكن إذا أستمّر الشخص في استخدام نفس هذه الطرق المعروفة لديه مسبقاً، فإنّه لا يعطي بذلك فرصة للتحفيز اللازم للاستمرار في النمو والتطور، وتجدر الإشارة إلى أنّ الذاكرة مثل العضلات؛ إذا لم تُستخدم تضعف وتقل قدراتها،

وبالتالي كلما زاد تدريب الدماغ زادت قدرة الفرد على التذكر، ومن مثل هذه التدريبات على سبيل المثال لا الحصر: تعلم استخدام آلات موسيقية جديدة، وتعلم صناعة الفخار، أو لغة جديدة، أو لعب الشطرنج.

**وهناك بعض الميزات لتدريبات الدماغ الفعالة، يمكن ذكر بعضها كما يلي:**

- أن تقوم بتعليم الشخص شيئاً جديداً: حيث تكون التدريبات مفيدة أكثر إذا كان الشخص غير معتاداً عليها، وغير بارعاً في ممارستها عادة.
- أن يكون فيها نوع من التحدي: فتحتاج بذلك أن يكون الشخص في قمة الانتباه وتتطلب مجهوداً عقلياً عالياً.
- أن تحتوي على عنصر المكافأة: فكلما كان الشخص مستثاراً ومتحفزاً أكثر أثناء ممارسة التدريبات، فإنه على الأغلب سيستمر بممارستها ويحصل فوائد أكثر للدماغ.



من أعظم نعم الله علينا .. أعظم حتى من نعمت  
الصحة واملال هي نعمت النسيان ، لولا النسيان  
مات الإنسان لكثرة ما يعرفه ، مات من تخمت الهموم  
والعذاب والأفكار التي تجول في رأسه ، حبذا النسيان  
لو أن ما ننساه ينسانا ، فالنسيان هي جرعة الأوكسجين  
التي نتنفسها فتحيينا . الله سبحانه وتعالى جعل النسيان  
ارض تمتص الكثير من الأخران حتى ينقذ الناس من أضرانهم  
وأوجاعهم علي فراق من أحبوا .. ومن فقدوا .. ومن خسروا .

## من أقوال أحلام مستغامي



كلّ من كنت أظنّهم سعداء انفضحوا بحماستهم

للانخراط في حزب النسيان. ألهذا الحدّ كبيرٌ

حجم البؤس العاطفي في العالم العربي؟!!

لا أحد يعلن عن نفسه. الكلّ يُخفي خلف قناعه

جرحاً ما، خيبةً ما، طعنة ما. ينتظر أن يطمئنّ إليك

ليرفع قناعه ويعترف : ما استطعت أن أنسى!

أمام هذه الجماهير الطامحة إلى النسيان،

المناضلة من أجل التحرّر من استعباد الذاكرة العشيّة. فقد صار ضرورياً

تأسيس حزب عربي للنسيان. سيكون حتماً أكبر حزب قومي، فلا شرط

للمنخرطين فيه سوى توقعهم للشفاء من خيبات عاطفيّة .

الفصل الثاني:



## مشكلة الإدمان

كانت ولا زالت ظاهرة تعاطى المخدرات والخمور في مختلف بلاد العالم، موضع اهتمام السلطات الحكومية. والهيئات المعنية بالصحة الاجتماعية، كما أنها لازالت موضع اهتمام بالنسبة للمهتمين بالطب النفسي والصحة العقلية والاجتماعية. ومن الواضح أن هذا الاهتمام يرجع إلى ما يترتب على تعاطى المخدرات والخمور من آثار خطيرة تدمر الفرد والأسرة والمجتمع.

إن إدمان المخدرات يُعد مشكلة صحية بدنية ونفسية، كما أنه مشكله اقتصاديه، إذ أن دخول المخدر للجسم .. بعيداً عن الإشراف الطبي يؤثر على مختلف أجهزة الجسم من حيث القوة والنشاط والكفاءة الوظيفية كما يسبب بعض الإدمان .

ويؤثر الإدمان على الوظائف العقلية للفرد من حيث الإدراك والتذكر والتصور والتخيل والانتباه والتركيز والإرادة وسلامة التفكير بوجه عام، كما يؤثر على الجانب الانفعالي للشخصية من حيث الرضا والسرور والنشوة والاكئاب. وبالنسبة للعلاقات الاجتماعية للمدمن فهي تصل إلى الصفر، إذ لا تكون له أي علاقة إلا بالمخدر وتجاره والشلة التي يتعاطى في وسطها.

وينعكس التأثير الضار من الناحية البدنية والنفسية على عملية الإنتاج والنشاط الاقتصادي، إذ لا يستطيع المدمن إذا كان يعمل في المجال الإنتاجي وممارسة وظائفه على الوجه الأكمل، يضاف إلى ذلك تدهور مستوى طموح المدمن، وإمكانيات الخلق والابتكار عنده. وقد كشفت إحدى الدراسات على أن المدمن وبخاصة لو كان فنياً لا يستقر في مهنة واحدة، كما أنه كثير التعطل عن العمل ومستواه المهني يتدهور تدريجياً، ويترتب على كل ذلك انخفاض أجره بما ينعكس على حياته وأسرته، بما هو سيء. وفي السنوات الأخيرة بدأت تنتشر موجة الإدمان بين الشباب، ولا سيما بين الطلبة.

ولقد بينت إحدى الدراسات الميدانية على ظاهرة الإدمان في مصر أن ١٣.٨٪ من العينة بدؤوا التعاطي قبل سن ١٦ سنة و ٥٧.٩٪ بدؤوا التعاطي من سن ١٦ : ٢٢ سنة وأن ٧٣٪ من العينة واصلوا التعاطي ولم يتمكنوا من مواجهته. وهذا يوضح مدى خطورة المشكلة.

وواجب الجميع. أفراد ومؤسسات الاهتمام بها ودراستها للتمكن من مجابته.

## تعريف الإدمان

هو اضطراب في الدماغ يتسم بارتباط قهري بعدد من المحفزات (المادة المخدرة) التي تعمل علي تحفيز نظام المكافئة بالدماغ وهذه العملية بسبب التعرض لأنواع الادمان هي السبب والعله المرضية لحدوث الادمان لان المدمن يشعر برغبة ملحة قهرية ومستمرة في أن يتم هذا العمل، أو يستعمل هذه المادة مهما كان الثمن.

## تعريف المادة المخدرة (أو العقار):

هي كل مادة خام أو مستحضرة تحتوى على مواد مسكنة أو منبهه، من شأنها إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية أو الصناعية المواجهة، أن تؤدى بالفرد إلى حالة من الاعتياد عليها، مما يضر بالفرد جسماً ونفسياً واجتماعياً.

## الاعتماد هو:

نمط في سوء التكيف على استخدام العقاقير، يؤدي إلى تدهور ملحوظ، مما يتضح في ثلاث أو أكثر من الآتي:

- ١- الاحتياج في زيادة ملحوظة للعقار للوصول إلى التأثير المرغوب.
- ٢- أعراض جسمانية ونفسية تظهر عند التوقف عن استخدام العقار.
- ٣- أخذ العقار بكميات أكبر ولمدة أطول مما كان ينوى الشخص عند بداية التعاطي.

٤- هناك رغبة ملحة ودائمة للتعاطي، يقابلها محاولات فاشلة للإقلاع أو

التحكم في تعاطى العقار.

### من هو المدمن؟

- ١- هو شخص في المجتمع غير متزن - غير واضح - غير مستقر.
- ٢- أناني يركز على ذاته دون أدنى اهتمام بصالح الآخرين، ولا يهتم إلا بالمشاكل الخاصة به.
- ٣- مشكلته الرئيسية الحفاظ على مورد المخدرات، أو الإشباع الفوري لرغبته للمخدرات. ويتبع أي وسيلة مهما كانت خطورتها لإشباع تلك الرغبة الملحة الشديدة.
- ٤- يفتقر إلى النظام الذاتي وقدرة الإرادة والطموح، ولا تتوافر لديه الثقة بالنفس، ولا الإيمان بشخصيته ويتجنب المسؤولية.
- ٥- درجة استعدادة للألم بكل أنواعه عالية للغاية، ولا يستطيع تحمل النقد ولا احتمال الإحباط.
- ٦- فشل في تطور علاقاته الإنسانية الطبيعية - وتميل علاقاته الشخصية إلى أن تقتصر على الأعضاء الآخرين في عالم مدمني المخدرات، وهكذا يصبح منبوذاً اجتماعياً، ويعيش في وحدة قاسية.

### أسباب الإدمان

توجد أسباب كثيرة تدفع الإنسان للدخول في دائرة الإدمان، وهنا يلزم أن نفرق بين الأنواع المختلفة في الناس المتعاطين.

أولاً: المتعاطين اللذين دخلوا دائرة الإدمان بغير رغبتهم وليس لهم إرادة في ذلك:

كالأشخاص اللذين يتعرضون لحالات صحية تستدعي استعمال المواد المخدرة، وبخاصة المورفين المستخدم كمخدر للآلام الشديدة مثل السرطان - العمليات - الكسور - الحروق... الخ.

ويحدث بعدها مشكلة تعلق المريض بالعقار دون قصد أو رغبة.

ثانياً: المتعاطين ذو الشخصيات المضطربة قبل الإدمان:

#### ١- الشخصية السيكوباتية:

شخصية إنسان يحب نفسه فقط ويكره المجتمع، وله سلوك إنحرافي وإجرامي، ما دام يخدم أغراضه الخاصة، ولا يشعر بأي ذنب في إساءته للمجتمع، لا يخاف ولا يخجل، عدواني، مرتشى، تاجر مخدرات... الخ.

#### ٢- الشخصية الانطوائية:

شخصية إنسان حساس، خجول، يعزل نفسه عن الآخرين، ولا يقوى على مواجهتهم، ولا على التعبير عن نفسه وآرائه، يضطرب إذا اضطرب للتعامل مع الناس، يلجأ للمواد التي تهدئ من توتره وتزيل خجله، كلما اضطرت الظروف لمواجهة الآخرين، ثم بتكرار الاستعمال تقوده للإدمان.

### ٣- الشخصية المتوترة القلقة:

شخصية إنسان مندفع منفعَل قلق خائف، لا يستريح، يرهق نفسه ومن حوله بلا سبب، غير قادر على التكيف مع المجتمع، يلجأ للمواد التي تزيل توتره، وتمنحه الهدوء والاسـترخاء.

### ٤- الشخصية الإكتئابية:

شخصية إنسان يميل للحزن والانفرادية، لا يوجد عنده رغبة في الاستمتاع بالحياة، لا يثق في نفسه، لا يوجد عنده أمل في الحاضر أو المستقبل، يغلب عليه الإحباط والاكتئاب لأيام ويلجأ للمواد التي تسبب له الانتعاش والفرح والسرور المؤقت.. وتكرار استعمالها يقوده للإدمان.

### ٥- الشخصية غير الناضجة:

شخصية إنسان يثور بسرعة، ينفعل لأتفه الأسباب، يضخم الأحداث البسيطة لضيق أفقه. ثم يهدأ ويعتذر، وبعد ندمه يعود فيكرر نفس الأسلوب، ويكون هذا السلوك المميز له.. يلجأ إلى المواد المخدرة ليتحكم في انفعالاته.

ثالثاً: المتعاطين الذين لديهم تكوين خاطئ بسبب عوامل كثيرة فيكون فيهم ما يسمى بالاستعداد للإدمان وهذه العوامل هي:

### ١- عوامل بيئية:

كما أنه لا توجد علاقة بين الإدمان والمستوى الاجتماعي أو

الاقتصادي، إلا أنه وجد مؤخراً أن عدد المدمنين من الطبقة المتوسطة والمميزة في ازدياد، ولوحظ أيضاً أن المدمنين المصريين من الطبقات الفقيرة في ازدياد مستمر.. العاملين بأعمال يدوية ذات الأجور الضئيلة، والذين يسكنون في المناطق المزدهمة.

وهذه العوامل معاً تعمل على دفع الشخص نحو الإدمان، ظناً منه أنها تخفف من معاناته، وأيضاً أنخفض سن المتعاطي فأصبح في مرحلة الصبا، والذي ساعد على ذلك، وجود رفقاء سوء (الشله) بين الصبية والشباب في بداية تجربة التعاطي.

## ٢- عوامل أسرية:

كأن يكون الوالدين أو أحدهما يتعاطى أي نوع من المخدرات، وأيضاً وجود أم متسلطة وأب غائب، مما يتسبب في أفتقاد القدوة، والتمركز حول الذات، والتساهل في الصغائر بسبب ضعف القيادة الأسرية.

٣- مشاكل الأطفال التي تجعلهم أكثر عرضه للتعاطي عند الكبر:

أ- مشاكل صحية مبكرة.

ب- مشاكل سلوكية كالأطفال العدوانيين والانطوائيين والخجولين ... الخ.

ج- مشكلة التمركز حول الذات، كمبدأ في الحياة كما تعلمه من العائلة.

- د- مشكلة عدم الثقة بالنفس نتيجة تسلط الوالدين.  
هـ- التمرد على تسلط الوالدين.

## أنواع المخدرات

- ١- مخدرات طبيعية. ٢- مخدرات تصنيعية. ٣- مخدرات تخليقيه.

**أولاً: المخدرات الطبيعية (مواد ذات أصل نباتي)**

### الحشيش

- تأثير الحشيش (٢-٣ ساعات بعد التعاطي).

- ١- يختل إدراك الزمن نحو البطيء.
- ٢- يختل إدراك المسافة نحو الطول.
- ٣- يختل إدراك الحجم نحو التضخم.
- ٤- يزداد نضوع الألوان.
- ٥- يزداد إدراك الصوت نحو الوضوح.
- ٦- تميل حدوث الأشياء نحو الاهتزاز.
- ٧- ضعف في الذاكرة.
- ٨- ازدياد التردد والتسرع ورغبة الجلوس في الجماعة.
- ٩- زيادة الرغبة الجنسية .
- ١٠- يزداد الشعور بالفراغ والهروب



• الأضرار:

- ١- قلق - عدم نوم - سرعة ضربات القلب.
- ٢- حالة بارنويا .
- ٣- هلاوس سمعية وبصرية .
- ٤- في الطلبة يؤدي إلى حالة من التبدل وفقد المهام والقدرات العقلية .

## الأفيون

• تأثير الأفيون:

- فقدان الشهية - الضعف العام - بطئ الكلام والانتباه والذاكرة - نشوة يعقبها تبدل (الضعف الجنسي).
- الأضرار:

اضطراب الشخصية نحو السوء.

## الكافيين

يوجد بنسب متفاوتة في الشاي - القهوة - الكاكاو - الشكولاتة.

• تأثير الكافيين:

٢٤٠ مجم يؤدي إلى الإدمان مع العلم بأن فنجان الشاي ٣٠ مجم، فنجان القهوة به ٦٠ مجم.

## النكوتين

يوجد في السجائر - المعسل - التوباكو

• تأثير النيكوتين:

سوء التغذية - ضيق الشرايين - أزمات قلبية - سرطان الرئة - التأثير السام لثاني أكسيد الكربون على المخ.

**ثانياً: المخدرات التصنيعية:**

تستخلص من المخدرات الطبيعية.

## المورفين من الأفيون

• تأثير المورفين:

١- انحراف القيم والأخلاقيات.

٢- عدم النشاط، هزال، عدم القدرة على اتخاذ القرارات.

٣- ارتكاب الجرائم.

• الأضرار:

اكتئاب - قلق - إمساك أو إسهال - استفراغ - رعشة - آلام في كل الجسم.

## الكودايين

ينتمى إلى عائلة الأفيون، مهدئ للسعال ومسكن للألم .

## الهيروين

ينتمى إلى عائلة الأفيون، يستخرج من المورفين .

• تأثير الهيروين:

١- اختلال في الشخصية. ٢- سلوك منحرف إجرامي.

• الأعراض:

غمامة - استفراغ - آلام في المفاصل - دموع - اتساع حدقة العين -  
عرق - سخونة - إسهال - تشاؤب - عدم النوم.

## الكوكايين

رعشة - ريق ناشف - اتساع حدقة العين - سرعة ضربات القلب.  
نفسياً: يقظة وانبساط - نشاط حركي - قلق - عدوانية - هلاوس  
سمعية وبصرية - فقدان القدرة الجنسية - هياج - مرض عقلي "فصام  
اضطهادي".

• الأعراض:

اكتئاب - اضطراب النوم.

## ثالثاً: المخدرات التخليقية:

### المهدئات

تهديء الجهاز العصبي - النشاط الذهني.

#### • تأثيرها:

دوخة - توهان - عدم اتران - انخفاض ضغط الدم.

#### • الأعراض:

غمامة - استفراغ - جسم همدان - قلق شديد - حساسية زائدة  
للصوت والضوء - رعشة - عدم نوم - نوبات صرعيه.

### المنشطات التي تنشط الجهاز العصبي

مثل الماكستون فورت، لها تأثير الكوكايين.

### مواد الهلوسة

تخيالات - تداخل في الحواس.

#### • تأثيرها:

عدم أتران - أتراع حدقة العين - سرعة ضربات القلب - أرتفاع  
ضغط الدم - هلاوس سمعية وبصرية - شعور خاطئ بالقوة - دوافع  
إنتحارية وميل إلى القتل - اختلال في الشخصية والواقع.

## مذبات طياره

بنزين - دوكو - الاسيتون - البويات - الكولا.

• تأثيرها:

غثيان وقىء - سرعة ضربات القلب - تأثير ضار على المخ - الكبد -  
القلب - انبساط - عدم اتزان - كلام غير مفهوم - هلاوس بصرية.

## الإدمان حرام شرعاً

قد يظن البعض أن آثار الإدمان معظمها صحية جسدية، أو نفسية،  
واجتماعية.. ولكن يجب أن نعلم أن للإدمان آثار روحية خطيرة :

١ - الإدمان يفسد العلاقة بينك وبين الله :

قال تعالى : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا  
تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ  
جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا  
فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا (النساء: ٤٣)

وقال أيضاً سبحانه وتعالى : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ  
وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا  
يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ  
عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١) وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ  
وَاحْذَرُوا فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَأَعْلَمُوا إِنَّمَا عَلَى رَسُولِنَا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ (سورة المائدة)

وأيضاً في الانجيل :

"أما تعلمون أنكم هياكل الله وروح الله يسكن فيكم؟!.. أن كان أحد يفسد هيكلكم الله يفسده لأن هيكلكم الله مقدس الذي أنتم هو" (١كو ٣: ١٦).

لقد حَرمت الأديان السماوية تغيب العقل وإيذاء النفس فلماذا يحاول الإنسان تشوية وإيذاء روحه وعقيدته وأسرته ومجتمعه.

### الخصائص المشتركة للمدمنين على المخدرات

اللهافة والاشتياق وهي فكرة كالوسواس تظل مسيطرة على المدمن حتى يندفع في طريقه للحصول على المخدرات بأية وسيلة. الميل إلى زيادة الجرعة باستمرار للحصول على اللذة المعروفة عند المدمن وهي تسمى ظاهرة التحمل أو الاطاقة، حدوث أعراض الإنسحاب عقب التوقف عن التعاطي لمدة تتراوح بين اثنتي عشرة ساعة وستة وثلاثين ساعة - وهي أعراض جسدية ونفسية، استمرار التعاطي رغم الخسائر المتفاقمة للمدمن وعائلته، محاولات فاشله للتوقف رغم أدعاء المدمن لرغبته في التوقف.

### الأسباب العامة لإدمان المخدرات

• لا شك أن أصدقاء السوء هم أهم سبب لبداية الإدمان عند الشباب وأيضاً أن الرغبة في التجربة والمغامرة في عالم الإدمان والمخدرات مثير كأن يكسر لديه الملل، وربما أيضاً رخص أسعار المخدرات كان لها دور هام مع ملاحظة أن مصروفه الشخصي

كان كبيراً بالإضافة إلى التدليل من أسرته والرفاهية التي كان يعيش فيها.

• الأفكار الخاطئة لدى المدمن حتى قبل إدمانه مثل (يجب أن أكون سعيداً دائماً ، أنا أفضل واحد أو يجب أن أكون أفضل واحد في أصحابي أو في أسرتي ، يجب أن أعيش الحياة بشروطي أنا (دماغي أنا) .

- السلوكيات الإدمانية المبكرة مثل الإفراط في اللهو والإنفاق والسهر والاحساس الزائد بالنفس - النرجسية الزائفة.
- أفتقاد الدعم الأسري والاجتماعي والروحاني .
- أفتقاد للقدرات الشخصية والنفسية للتعامل مع ظروف الحياة المختلفة والمشكلات الشخصية والأسرية.

## دور الأسرة في حمايه أبنائها من الإدمان

لا ريب أنه كلما كانت الأسرة حانية على أفرادها غير طاردة لهم أي أسرة متماسكة مرنة تسمح لأفرادها بالتعبير عن أنفسهم دون خوف كان لذلك مردود طيب على أفرادها ويصب في خانة الصحة النفسية لهم وعلى النقيض. إذا كانت الأسرة مفككة بسبب الطلاق أو الانفصال الواقعة بين الأبوين كلما كان ذلك ضاغظاً على أفرادها طارداً لهم بحثاً عن شلة مناسبة وانتماء آخر وكذلك الأسرة القاسية أو المحافظة بشده تدفع أبنائها أحياناً إلى التمرد والبحث عن البديل.

## إدمان المخدرات وأصدقاء السوء

لا شك أن الأسرة هي المناخ الأول لتكوين شخصية الأفراد ونوعية العلاقات ودرجة التماسك داخلها ولها كذلك دور كبير في تكوين أفرادها ولكن لا يجب أن يكون هذا مبرراً للإدمان، فمن أشهر التبريرات المعروفة عند المدمنين وأهلهم " أنا أدمنت بسبب أصدقاء السوء" ويعتبر هذا التبرير المشهور فاشلاً حيث أنه لا يوجد من يرغب أحد على أستمراؤه في التعاطي. فقد يُغرى أحد الأصدقاء الآخر بالتجربة ولكنه بالتأكيد لا يستطيع إجباره على الإستمرار كما لا بد أن تدرك الأسرة أن ترك أولادها لأصحاب السوء خطر سيعجزون عن محاربتة وأخيراً يلجئون إلى مصحات علاج الإدمان التي طالما شهدت فئات كثيرة كان الأهل هم السبب الحقيقي وراء إدمان أبناءهم .

الفصل الثالث :



## هندسة الذات :

تلعب مهارة الوعي بالذات دوراً كبيراً في تطوير الذات والأرتقاء بها بفاعليه نحو مساحات النجاح والتفوق في كافة مجالات الحياة ، وتقتضي إثراء الفرد بمفردات المشاعر وكيفية التعامل معها ، وتحديد نقاط القوة والضعف في الانفعالات وتباعا في المناحي السلوكية ومحاولة رؤية الذات في منظور إيجابي آخر ، وفي ظل بدائل التفكير في المواطن السلبية ، وإمكانية رؤيتها في ألوان إيجابيه وهالات سعادة ، بعيداً عن جلد الذات وتكليفها بما لا تطيق ، أو إلقاء العبء على الآخرين وإعفاء الذات من المواجهة .

تناول العلماء عدة مفاهيم لتنمية وتطوير الذات تُشير كلمة تطوير في معناها اللغوي إلى التعديل، والتحسين، والتجويد للأفضل، وتتضمن عملية التطوير نقل المنتج أو الخدمة من طور إلى طور، وتحسين حاله لحالٍ أفضل وأكثر تقدماً،

أما مفهوم تطوير الذات فهو عبارة عن نظامٍ تنمويٍّ يركز على تحسين مهارات الذات وسلوكياتها عبر مجموعة من العمليات المستمرة والرافدة لشخصية الفرد، والتي تتضمن اكتساب المعلومات والمعارف والمهارات والقيم والسلوكيات الداعمة للفرد والنّاطمة لقدراته وإمكاناته، وذلك ليصبح قادراً على تحقيق أهدافه، والتعامل المرن مع المعوقات والعقبات التي قد تواجهه أثناء سعيه في تحقيق ذاته.

وأتفق المفكرون على أن تطوير الذات يندرج ضمن سعي الإنسان ونشاطه وأستعداده لتحقيق ذاته، وتحصيل نجاحه،

وذلك بغاية الوصول إلى راحته النفسية واستشعاره للسعادة في حياته. فيشير سقراط إلى أنها وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها ويراها فرويد الانتباه الموزع الذي يستوعب ما يمر علي الوعي بنزاهة وتجرد بوصفه شاهداً مهماً ويسميتها علماء النفس (الذات المراقبة) أي قدرة الوعي الذاتي التي تتيح للعالم النفسي أن يرصد ردود أفعاله علي أقوال المسترشد والكيفية التي تتولد بها التدايعات الحرة لدي المسترشد ...

بعيداً عن الإطار النظري لرؤية مفهوم الوعي بالذات ومتعلقاته السيكلوجية ، فان توجهات علم هندسة الذات تتأكد في تفعيل تلك الرؤية النظرية في ظل تمارين عملية وجلسات تدريبية ،لمتعلقات التشفير من جهة لها في قشرة المخ الجديدة ، ولغاية الانتفاع الواقعي العملي لها في ظل مواجهه مصاعب الحياة وتتأكد أهمية تفعيل مهارات التفكير في ظل تلك التدريبات العملية في هذا الصدد التي تتوجه لرؤية الذات في تجرد ورؤيه ناقدة ، تتشكل منها رؤية إبداعية للذات في مواقف سعيدة مستجدة البهجة والسرور .

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليس القصد من تفعيل مهارة الوعي هي عملية المبالغة والتضخيم للذات وردود أفعالها ، بل هي استراتيجيات محايدة تحافظ علي تأمل الذات حتى أثناء الخبرات المثيجة ، من خلال ملاحظة ودراسة الخبرة نفسها وتشفيرها في ظل رؤية ايجابية ؛ وتلخص بإيجاز بالوعي بمشاعرها وأفكارنا المرتبطة بها ولا يصدر عنها تقييم وقد تكون باستجابة سلوكية فورية في تغير الخبرة السلبية إلى ايجابية أو بدون استجابة أي تأمل وتدبير لرؤية تنفيذية مؤجلة ، هي حالة التعبير عن المشاعر والأفكار المرتبطة بها في تدايعات مقصودة لغاية مقصودة .

## كيفية تطوير الذات

يتفق الناس بصورة عامة على ضرورة تطوير الذات، وأهميته في جميع جوانب الحياة، غير أنهم يختلفون في الكيفية والأسلوب الذي يؤدي فعلاً إلى تطوير الذات، لكل منا مناطق ضعف وقوة؛ نحب أحياناً ليس لضعف فينا بل لأن الغريزة الأقوى بداخلنا هي الحب ونكره ليس لقوة منا ولكن لأن النفوس البشرية تتبدل سريعاً، وينبغي لمن يواكب التغيير ويطلبه ويسعى لتطوير ذاته أن يجعل ذلك التطوير منهجياً وعلمياً ومنظماً، وذلك ليتحقق له ما أراد من تجديد وتحسين، ويمكن التخطيط لتطوير الذات بأساليب متنوعة ومتسلسلة، منها:

١- **استشراف المبادئ والقيم**: ينبغي للمرء أن يضبط بوصلته نحو قيمته ومبادئه التي فطره الله عليها، وذلك حتى لا يختلط عليه طريق التغيير فتصبح مسيرته عكسية ونماؤه سلبياً، والتغيير المنطلق من بحر القيم يحقق إنجازاتٍ مجزية، ومكتسبات قيمة، فالقيم هي نقطة الارتكاز التي تنطلق منها كل عمليات التغيير والتطوير، وهي صمام الأمان الذي يحفظ على الإنسان توجهه ويرسم له خريطة وطريقه.

٢- **النزود الإيماني**: حيث إن اتصال العبد بإيمانه وتعاهده ينعكس عليه بتجديد دائمٍ للهمة، وتهذيبٍ للنفس، وإعانة على الصبر والتخلق بكريم الأخلاق وأطيبها، والإيمان مفتاح النجاح وبوصلته، وهو المعزز للعمل والتميز.

٣- **تحديد الأهداف:** الأصل فيمن ينوي الإنطلاق والمسير أن يعرف غايته ويُحدد وجهته، وكذلك فإن تطوير الذات يعني الوصول للأهداف المحددة والواضحة، وتحديد الأهداف مطلبٌ أساسي وضرورة ملحة تُبنى عليها عملية التطوير بصورة أساسية، فالمرء إن عرّف هدفه وغايته ونقطة الوصول التي يسيرُ من أجلها أتقن التخطيط، والتنظيم، وحقّق النجاح والتطوير، وشكّل المستقبل بما يراه وكيفما يهواه.

- **ترتيب الأولويات:** تحديد الأولويات أمر في غاية الأهمية، وهي بمثابة جدول أعمالٍ زمني تُضاف إليه المهماتُ تبعاً لأهميتها، فإذا رُتبت المهامُ بأولوية الأهم كان الإنجازُ عظيماً، والسعي في تحقيق وتطويرها سليماً ومجزياً، أما العشوائية في إنجاز المهمات ومع إهمال المهم والأهم، فإنها تؤدي إلى خلل في النتيجة، والقيمة النهائية المحصلة.

٥- **أكتساب العلوم والمعارف:** يُعدّ العلم أهم ركيزة في إنجاز الأعمال وتطويرها، والمادة الخام القابلة للتشكل من أجل صناعة الشخصية وبنائها وتطويرها، والتطوير القائم على العلم يعود بالنفع على صاحبه في جميع الأحوال،

ويؤدي العلم إلى التحسين المناسب والملائم في جوانب الشخصية، ومهاراتها، وسلوكها، ويدفعها باستمرار للتجويد بأفضل المتاح وأطيبه.

٦- **التفكير الإيجابي:** يحتاج الطريق إلى تطوير الذات إلى التزوّد بالمهارات الأساسية من عمليات التفكير، ويعتبر التفكير الإيجابي عملية

أساسية ملازمة للتطوير والتحسين، إذ يكتسب الإنسان الإيجابي سمات تساعده على المُضي قُدماً في دروب التطوير، وذلك عبر استشراف الأمور الإيجابية، والإبداع في حل المشكلات، والابتكار في وضع الخطط والأهداف، والتفكير الإيجابي غذاء العقل المُدبر وطاقته، وينعكس التفكير الإيجابي على سلوكيات الفرد ومهاراته وواقعه، إذ لا يعرف الإيجابي طريقاً مسدوداً، فالخيارات أمامه مفتوحة، والبدائلُ بجعبته متعدّدة.

٧- **النفائل** : تظهر فائدة التفاؤل كقيمة نبيلة في تنمية دوافع الإنسان، وتحفيزه على إتمام مسيرته وسعيه في تطوير ذاته، وتحقيق أهدافه وطموحاته، وينعكس التفاؤل في استشعار السعادة أثناء العمليات المعتادة لتطوير الذات، والتنمية، والتعلم المستمر.

٨- **الثقة بالنفس** : إنّ النجاح الحقيقي يبدأ من احترام الذات، وتقديرها، والثقة بإمكاناتها، وقدراتها، وتبرز أهمية الثقة بالنفس في إقدام المرء وتقدمه، واعتزازه بنفسه وبقدراته ومهاراته وأدائه، ويكتسب الواثق بنفسه معارف جديدة ونضجاً مميزاً ينعكس على جودة الأداء وإتقان الأعمال بصورة ملحوظة ومُطرّدة، وتُشعل الثقة بالنفس عزيمة المرء، وتوقد همته، وتعزز حيويته، وحبّه لعمله ووظيفته واختصاصه وشخصيته.

٩- **الندرج والنوازن** : يقصد بالتدرج ترتيب الأداء وتنظيمه، وذلك ليحصل الإنسانُ على أهدافه، ويحقق طموحاته شيئاً فشيئاً بناءً متناغم ومنظّم لا

تخبط فيه ولا تملل، ويتضمن التدرج ترتيب الأولويات والأعمال بإتزان يحقق متطلبات التطوير ومدخلاته، وذلك ليصل الإنسان إلى غايته الأسمى، وكماله الذاتي باعتدال وتوازن يمنحانه مدة عطاءٍ أطول واستقراراً أمثل لا يشوبه الإرهاق والإحباط والتوتر.

١٠- **المثابرة والتركيز** : إن أكثر ما يمنع الإنسان من تطوير ذاته ويحرمه لذة النجاح والإنجاز هو آفة التسويف (سوف أفعل كذا)، ومن أراد الوصول إلى ما يتمناه وتطلبه نفسه فعليه بالسعي، والعمل، وتركيز الجهود نحو أهدافه دون تخبطٍ أو تشتت، والإنجاز لا يتحصّل دفعة واحدة، وإنما يأتي بمواظبة مرحليه تتحقق فيها مكتسبات أولية تستلزم المثابرة والسعي لإكمال البناء، وتحقيق النجاح الكلي عبر الخطط المرسومة، والتركيز على الأهداف المنشودة.

### أهمية تطوير الذات

تكمن أهمية تطوير الذات في العوائد والنواتج التي تحققها عملية التطوير المستمر للإنسان، إذ يكتسب الإنسان في سعيه المستمر لتطوير مهاراته، وسلوكياته، ومعارفه، وعلومه، إلى توسعة مداركه وزيادة قدراته في البحث والاستنباط والتعامل مع الأزمات، كما يكتسب الإنسان من خلال تطوير ذاته شعوراً بالقناعة الذاتية، والرضا النفسي، والسلام الداخلي، حيث إن الطريق نحو تطوير الذات مغمورٌ بالسعادة بجميع تفاصيله، إذ إن فطرة الإنسان تطلب الإنجاز والنجاح والثناء، وتكره الفشل والإحباط، وبالتالي فإن سعادة

تائهون ولكن ...  
الإنسان تتحقق من خلال ما يكتسبه بشكل دائم ومستمر في جميع جوانب حياته.

### تقول هاريت توبمان :

عندما كانت العبودية شائعة في أمريكا قمت بتكوين مجموعة سرية لإنقاذ العبيد من العبودية واستطاعت تحرير ٧٠٠ شخص بسرية تامة .



فيما بعد سألوها : ما هي أصعب خطوة واجهتك ؟  
قالت : " أقناع شخصاً أنه ليس عبداً "

• الملخص : يصعب تحرير الحمقى من

الأغلال التي يقدسونها حتى ولو كانوا أشخاصاً أو أنظمة .



كم من أشخاص يَحِسُون أنفسهم داخل سجن أفكارهم  
السلبية التي لا تنتهي.. فالتفكير مرض حتى إذا ما حاولت  
التخلص منه بالنوم ستحلم بما كنت تفكر فيه ...

لماذا دائماً نترك التفكير في الجنة ونفكر في النار؟!

لماذا تحب أن تكون دائماً المظلوم أو الضحية؟!

**أول خطوة من خطواتك نحو السعادة**

أن تتخلص من أحاساك بالفشل وأحساسك

أنك ضحية أو مغلوب على أمره . إذا حاولت

التوقف عن التفكير لعدة دقائق ستجد نفسك

محاصراً بالأفكار من جميع الجهات ، لذلك عليك أن تشغل عقلك بالأفكار

الإيجابية فذلك سيدفع أفكارك السلبية إلى الهروب، ستراها ترحل من

ذلك الباب المظلم سريعاً .

## بناء الشخصية

منذ أيام الإنسان الأولى تبدأ ملامح شخصيته بالتكون، ليكبر كل منا إنساناً ذو

شخصيه مختلفه ومميزة، وعلى اختلاف أنماط شخصيتنا وسلوكياتنا، فإننا جميعاً

نشترك برغبة في تقوية الشخصية وتطوير الذات. وبين تقوية الشخصية والثقة

بالنفس علاقة وطيدة تجعل صاحبها أكثر حبا لذاته وللعالم حوله!

### ما هي الشخصية القوية؟

هل أنت صاحب شخصية قوية؟ تستطيع معرفة ذلك إذا عرفت المميزات العامة

للشخصية القوية! وتلخص هذه بالقدرة على:



١. التحكم بالعواطف والغرائز ومقاومة المغريات.
٢. النظر إلى الأمور من منطلق حيادي.
٣. منح الآخرين الحب والدعم والتسامح والإحترام والإستماع لهم.
٤. إنتقاء العلاقات الصحيحة.
٥. فهم الذات والاتزان النفسي والإحتفاظ بنظرة للمستقبل .
٦. حس عالي بالمسؤولية وسلوكيات وتصرفات ايجابية .

### تقوية الشخصية للأطفال

من أهم أسس بناء المجتمع السليم هو بناء وتحديد شخصية أطفالها هناك مقوله شهيرة مفادها "أن تنشئة طفل قوي أسهل بكثير من محاولة إصلاح رجل مكسور وضعيف"، لذا علينا أن نبدأ في مساعدة أطفالنا منذ سن مبكرة على تقوية الشخصية. قد لا تكون هناك وصفة سحرية لتنشئة أطفال بشخصيات قوية وناجحة، ولكن بعض البحوث أشارت إلى أن الآباء الذين ينشئون أطفالاً بشخصيات قوية وناجحة كبالغين، يشتركون بالنقاط التالية:

١. **يشركون أطفالهم في أعمال البيت اليومية:** "إذا لم يقوموا بإخراج القمامة بأنفسهم أو بغسيل الصحون، هذا يعني أن شخصاً آخر يقوم بهذه المهمة عنهم" تقول الكاتبة "جوليا لينكوت هيمز" إن الأطفال الذين يكبرون في بيوت يشاركون بإنجاز أعمالها اليومية يكبرون ليصبحوا موظفين أكثر تعاوناً مع زملائهم وأفراداً ذوي حس عالي بالمسؤولية.
٢. **يُعلمون أطفالهم المهارات الاجتماعية اللازمة مبكراً:** في دراسة، تم إجراؤها على مدى ٢٠ عاماً من قبل جامعتي بنسلفانيا ودوك شملت أكثر من ٧٠٠ طالب وطالبة أمريكيين بين سن الحضانه وعمر ٢٥ عاماً، تبين وجود علاقة قوية بين قدرات الأطفال الاجتماعية ومهاراتهم في التواصل مع الآخرين في صف

الحضانة وقدرتهم على النجاح وتطوير شخصيات قوية واثقة في العمل والتعليم لاحقاً في الحياة.

٣. **يتوقعون الأفضل لأطفالهم:** عن طريق مسح أجري في ولاية كاليفورنيا على أكثر من ٦٦٠٠ طفل، وجد أن الآباء الذين يرسمون أحلاماً كبيرة لأطفالهم ويضعون لهم خططاً مستقبلية تتضمن دخول الجامعة وتحصيل تعليم عالي هم الأكثر قابلية لتنشئة أطفال بشخصيات قوية وواثقة يرغبون بتحقيق أحلامهم وأحلام عائلاتهم!

٤. **يحافظون على روابط عائلية قوية:** أشارت دراسة أجريت في جامعة اليونويس الأمريكية إلى أن الأطفال لعائلات "بأبوين مطلقين" أو لعائلات كثيرة الخلافات يميلون لأن يكونوا أقل نجاحاً وقوة من أولئك الذين ينشؤون في عائلات قوية الصلات والروابط.

٥. **أبوين علي مستوى عالي من التعليم:** وجدت دراسة تم إجراؤها في جامعة ميشيغان عام ٢٠١٤ أن الأمهات اللواتي أتممن تعليمهن الجامعي أو المدرسي على الأقل ينشئن أطفالاً أكثر نجاحاً وقوة.

٦. **أبوين قاما بتطوير روابط قوية مع أطفالهم مبكراً:** وجدت دراسة تم إجراؤها عام ٢٠١٤ أن العناية بالطفل وتطوير علاقة قوية معه تشعره أنه موضع اهتمام في "السنوات الثلاثة الأولى" من عمره تؤثر عليه ليكبر شخصاً قوياً وناجحاً في العمل والتعليم.

٧. **مستويات التوتر لديهم منخفضة:** تبعاً لدراسة تم نشرها في الواشنطن بوست، فإن عدد الساعات التي تقضيها الأم مع طفلها من عمر ٣-١١ عاماً قد تنبأ بمدى نجاحه وقوته عندما يكبر. ولكن مبالغة الأم بالعناية بطفلها وتوترها الدائم الناجمين عن محاولتها لإيجاد التوازن بين عائلتها وعملها قد ينقل مشاعرها السلبية إلى طفلها مسبباً نتائج عكسية.

٨. **الأم العاملة:** تبعاً لدراسات تم إجراؤها في هارفرد فإن الأطفال للأمهات عاملات يميلون لنيل مناصب بمرتبات أعلى ب ٢٣٪ عندما يكبرون مقارنة بأطفال غير

العاملات، كما أن هؤلاء يميلون أكثر من أقرانهم للمساعدة في أعمال المنزل اليومية والاعتماد على النفس.

٩. **الوضع المادي والاجتماعي:** تبعاً لباحثين في جامعة ستانفورد فإن الأطفال لعائلات غير فقيرة هم الأكثر قابلية لتحصيل درجات أعلى والحصول على حياة وتعليم أفضل وتطوير شخصيات واثقة وقوية.

إن بناء تلك الشخصية السوية يكون بمثابة دافع قوي لتطوير القدرات الاجتماعية والفردية للطفل فبالتالي يصبح هذا الطفل شاباً قوياً وعلي قدر عالي من الوعي الذاتي، إن تربية الأطفال في سن صغير تربيته سليمة تساعد هذه التربية في تخطي العديد من الصعاب والمواقف التي تواجهه عندما يكبر فمن أصعب المراحل التي يمر بها الطفل هي مرحلة المراهقة لأنك ستحتار كثيراً في تحديد شخصيته ستجد نفسك عاجز عن تحيد ما إن كنت تتعامل مع طفل أم أنك تتعامل مع رجل، ففي هذه المرحلة يمر الطفل بجميع الصفات السيئة منها والجيد ولكن ما زرعت فيه في الصغر هو الذي سيجعله يعبر هذا النفق سريعاً ويستقر نفسياً.



الفصل الرابع :

## كيف تُصبح مُربي ناجح

كل إنسان يستطيع أن يصبح أباً أو أماً لكن ليس كل إنسان يستطيع أن يكون مُربي حقيقي لأطفاله، فمن صفات المربي الحقيقي أن يكون واعياً وعلى قدر المسؤولية المناطة به، لذلك كان من الواجب علينا أن نلقي الضوء على السمات الواجب توافرها في المربي الحقيقي.

### الرعاية والتربية:

كثيراً ما يوجد لبس بين معنى الرعاية والتربية لدى الأباء والأمهات، فرعايتي لولدي تعني توفير الملابس والمأكل وسبل الحياة الطيبة له، أما تربيته له فتعني تعليمه الخطأ والصواب والحلال والحرام، ما لا يصح وما يفترض به أن يفعله.

لكننا للأسف نسمع كثيراً من الأباء أو الأمهات وقد صدمهم المستوى الخلقي لأبنائهم فيقولوا: “لقد فعلت لهم ما لم يفعله غيري من الأباء والأمهات، وفرت لهم سبل الراحة والحياة الكريمة وأدخلتهم أرقى المدارس وأعطيتهم ما يطلبوه من مال، فلماذا يخيبوا ظني؟”

فهذا الأب أو هذه الأم - المساكين - ظنوا أن هذه الجنيات أسقطت من عليهم فريضة التربية، ولم يدركوا أن ما بخلوا به على طفلهم وهو الوقت والحب والحنان أهم من المال والملبس والمأكل بمئات المرات.



## مثال حي:

يَحكي لنا هذا الموقف الأستاذ كريم الشاذلي في كتابه الآن أنت أب: "كان هناك أب على مستوى عالٍ جداً من رقي الأخلاق بالإضافة إلى مركزه الإجتماعي المرموق، وقد كان أب لخمس أبناء وذات يوم احتاج أحد الأبناء دفتر ونسي أن يخبر الأب الذي كان يهتم بكل أمور أبنائه الصغيرة قبل الكبيرة، فأخذ الابن مبلغ من المال من الأم ليشتري الدفتر وبعد عودته من المدرسة نسي أن يعطي الأم ما تبقى معه من مال ونام، وكانت عادة الأب أن يتفقد شؤون أبنائه عند عودته من عمله ليعرف ما معهم ويكتشف أي مشكلة لديهم من بدايتها، ففي ذلك اليوم وجد المال المتبقي مع هذا الابن فأيقظه سريعاً ليسأله عن هذا المال فقام الولد وأخبره بما حدث، فانفجرت أسارير الأب واحتضن ولده قائلاً: "الحمد لله الذي لم يُخيب ظني فيك أو يذهب بتعبي سدى، أخلد للنوم يا صغيري فقط آن لنا جميعاً أن ننام بأعين قريرة".

أرى إن القصة ليست بحاجة إلى تعليق، أب لخمس أبناء لا يجرفه تيار الحياة فينسى مهمة تربيتهم ومراقبتهم وتعليمهم، أب يستحق التحية، وهل التربية شيء غير إخراج الإنسان الصالح القويم؟.

## الفطرة السليمة:

من أجل هذا وجب التعرض لصفات المربي التي يجب أن يتحلى بها كي يكون صاحب التأثير الأقوى والأعمق في نفسية طفله، وهذه الصفات نستطيع أن نلخصها جميعها في عبارة واحدة "يجب أن يتمتع الوالدين الناجحين في الأساس بفطرة سليمة" وهذه الفطرة التي تميز الجميل من القبيح والشر من الخير والحق من الباطل، تلك الفطرة التي تؤمن بما لديها وأن الحق الذي تربت عليه أقوى من قوى الباطل مجتمعة، وأن لا سبيل مهما ازداد العالم قسوة وتعقيداً إلا سبيل التربية الصحيحة نحتمي فيه ونتخذه مسلكاً ومنهجاً.

## دعم الخجل :

يمكن أن يعاني بعض الأطفال من الخجل وقد ينعكس ذلك في صورة التثبيط السلوكي من خلال الشعور بالحذر الكبير عند مواجهة المواقف الجديدة والمختلفة، وقد يصبح البعض منهم أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق، وعند مقاومة الخجل الموجود لديهم من قبل الآباء والأمهات قد يؤدي ذلك في الحقيقة لزيادة المشكلة سواء، لذا يفضل أن يتم دعم الخجل كأحد الصفات الطبيعية للطفل لكونه صعب التغيير نوعاً ما بالإضافة للحرص على طرق التربية السليمة.

## توجيه الطفل بطريقة سليمة :

يوجد بعض الطرق التي يمكن استخدامها من قبل الأبوين لتوجيه الطفل ومن أجل تطبيق تربية سليمة ومنها إنشاء قواعد واضحة: يجب خلق قواعد منزلية صارمة ومحددة للتصرفات المختلفة، وعندما يقوم الطفل بكسرها يجب إخباره بضرورة عدم تجاوزها في المرات القادمة.

## مناقشة العواقب السلبية قبل حصول التجاوزات:

يجب أن يشرح الأبوان النتائج السلبية لكسر القواعد وعدم اتباع تعليمات الوالدين بطريقة منطقية حتى يتعلم من أخطائه.

### توفير التعزيز الإيجابي :

يجب تحفيز الطفل على اتباع القواعد المحددة عن طريق التعزيز الإيجابي والمدح وتقديم الإطراء له.

### عرض التحذيرات عند الاقتضاء:

بدل أن يصرخ الأبوان على الطفل يفضل إعطاؤه تحذيراً بشكل هادىء حتى يشعر بالمسؤولية.

### متابعة نتيجة التوجيهات:

يجب على الوالدين أن يحرصا على اتباع نتيجة التعليمات ليشر الطفل بالجدية تجاه كسر القواعد حتى يغير سلوكه للأفضل.

## من أهم أسس تربية الاطفال السليمة ألا تقل لأطفالك هذه العبارات

### أنت غبي :

كثيراً ما يقول الآباء هذه العبارة عند الغضب، لكنك عزيزى الأب إن تعودت قولها فإن طفلك من الممكن فعلاً أن يصدق أنه غبي .بدلاً من ذلك جرب أن تقول:  
"كان شيئاً مملاً وسخيفاً ما فعلته ، أليس هذا صحيحاً ؟

في حاله بكاء طفلك وأنت في السوبر ماركت مثلاً تخبره قائلاً: إن لم تأت خلال هذه الدقيقة فإني سأغادر وأتركك وحدك". هذه العبارة قد تعمل على تعزيز الخوف الأساسي الشائع لدى الأطفال بأنك قد تختفي ولا تعود أبداً. من أسس تربية الأطفال الصحيحة أن تجرب بدلاً من ذلك أن تعطه دقائق قليلة كتحذير، أعطه الاختيار إما أن تحمله أو أن يممسك هو بيدك .

### أنتي بنت وهو ولد :

ليس من أسس التربية السليمة لأطفالنا أن نكرر لهم هذه العبارة التي تنم عن التمييز في المعاملة. وهذه العبارة لا تجوز ولا يصح قولها أبداً.. لأنها مخالفة لأبسط الحقوق الإنسانية ، الأثنين هما هبه من الله .و يجب أن يكون التعامل معهما على أساس المساواة والعدل .

### لم أعد أسيطر على أطفالي :

من قواعد التربية السليمة ألا تقال هذه العبارة أصلاً أمام الأطفال فهم يفرحون بأن الناس يتحدثون عن أفعالهم .. و يفرحون بأنهم ملفتون للأنظار ، ونقطة أخرى يجب أن نعرفها بأن الطفل بحاجة فطرية للسلطة، و أعدامها يقلقه.. ورغم حاجته للسلطة إلا أن التمرد طبع أصيل فيه.. وهذه العبارة تيسر على الطفل التمرد على أبيه وأمه و تعينه على العصيان.. ثم إن الأم إذا فشلت في السيطرة على طفل صغير ضعيف.. هل ستجح في التعامل معه عندما يصبح مراهقاً ؟

فأبسط أسس تربية الأطفال ألا تظهر الأم ضعفها أمام أبنائها مهما يكن. فبمجرد أن يحدث ذلك سيفقد الأبناء ثقتهم بأمهم كملجأ لهم من كل الصعوبات التي يواجهونها في هذا العالم . و حتى لو شعرت بالضعف فعلياً يمكنها التظاهر بعدم ذلك بالثبات و الهدوء. كما أنه حين تنشأ مشاكل بين الأبناء بعضهم البعض يجب أن تقوم هي شخصياً بالتدخل لحلها و ليس بانتظار عودة الأب، فيكون لها كياناً ثابتاً و لوجودها احتراماً.

و لا أقصد هنا حل المشاكل بالصراخ والأمر، فذلك أقل المواقف تأثيراً. إنما تحاول تهدئة الوضع أولاً، و من ثم تقوم بمعرفة ما حدث و معرفة المتسبب بالخطأ فتتكلم معه و تنصحه و تدفعه إلى الاعتذار للطرف الآخر و عدم تكرار الأمر ثانية. و لا بأس إن كان كلا الطرفين مخطئين في أمر، أن يعتذر كلٌ منهم للآخر عن خطئه.

### يجب عليك دائماً أن تطيع الكبار :

عندما تأمر طفلك دائماً بأن يطيع من هو أكبر منه يمكن أن يكون صيداً سهلاً للخاطفين ومستغلي الأطفال، علم طفلك احترام البالغين، لكن علمه أيضاً أنه قد يكون هناك أوقات ليس من الأمان خلالها إطاعة البالغين، وذلك إذا حصل مثلاً أن حاول غريب أن يأخذ الطفل معه أو حاول أحد الأشخاص الكبار أن يغيره بالاحتفاظ ببعض الأسرار.

### والدك سيعاقبك عندما يعود:

طريقة الأم هذه في معاملة أبنها تفقد فاعليتها إذا كانت تقول للطفل سأشتكى إلى أبيك، بداية يدل هذا التصرف على اتكالية الأم، فيما يعتبر من أهم مهامها التوجيه والتربية في غياب الأب أو حضوره .

من ناحية أخرى يوحي هذا التصرف بضعف الأم وتقوي هذا الضعف في نفس الطفل وأيضاً بهذا التصرف هي تشعر الطفل بأن والده مخيف ومرعب...!! إذن فلا بد أن تقوم الام بدورها في التوجيه والتربية سواء حضر الأب أو غاب .

### هذا الطفل أفضل منك :

هذه العبارة تثير في الأطفال حقداً وكرهاً لمن هم أفضل منهم. وقد تنمي في داخلهم الحسد وتمنى زوال النعمة من عند غيرهم. وقد يتسبب في شعور الطفل بقلّة الثقة بنفسه، و بعدم قدرته على مجاراة الآخرين بالمهارة لكن الأفضل أن

نقول للطفل أنه يمتلك مهارة كبيرة يمكن استخدامها و أستغلالها أفضل أستغلال و نذكر قدراته و إمكانية قيامه بالمهام.

### لم أعد أحبك :

أن نشعر الطفل بالحب في كل الأوقات هذا مهم جداً حتى حين يقوم بالخطأ. فالطفل في حاجة إلى التوجيه و التنبيه المستمر و ليس بحاجة للعقاب المستمر. نعم العقاب يساعد في أن يفهم الطفل الصواب من الخطأ، و لكن لا يجب الاستناد عليه كوسيلة لتعليمه، إنما نستخدمه بعد استنفاد كل الوسائل. فليس من الصحيح أن نقول للطفل أننا لم نعد نحبه، فإننا هنا نخلق في داخله شعور بعدم الأمان، و ذلك بسبب أن الأبوين يشكلان العمود الذي يستند عليه الطفل، ففي حال إحساسه بفقدان الحب، ينهار بذلك العمود الذي يستند عليه. يمكن للوالدين أن يقوموا بإشعار الطفل أنهما غاضبين منه لتصرفه. و أنهما لا يريدان التحدث إليه. و أنه لن يكون هناك أي منح لفترة معينة. هنا سيشعر الطفل بأنه أخطأ و سوف يعتذر عن خطئه. و من الواجب إشعار الطفل أن والديه غاضبان منه لجهما له و عدم رغبتهما أن يخطأ.

### انت ما زلت صغيراً :

لماذا دائماً نذكر الأطفال بأنهم ما زالوا صغاراً و أنهم لا يفهمون و لا يعرفون أي شئ. لماذا نحبطهم بهذا الكلام. كل إنسان سواء كان كبيراً أو صغيراً إذا أراد أن يقوم بعمل ما فلا بد في البداية أن يخطئ، و لا بد من المحاولة أكثر من مرة حتى يتقن الأمر و يقوم به على أحسن وجه. لذا يجب إعطاء الفرصة للصغير بأن يحاول أن يقوم بذلك حتى لو تسبب ذلك بالخطأ و كان بطيئاً في التحسن، فمع التشجيع و التوجيه ستتحسن الأمور. كيف يمكن القول لطفل أجلس و أسكت. إن الطفل بطبيعته يحب الحركة و اللعب، و هذه العبارة تكون بمثابة قتل لروحه.

الطفل طاقة كبيرة يجب العمل على حسن استخدامها، وإلا ذهبت في التخریب كغيرها من المغامرات التي يقوم بها الأطفال. لم لا نشجع الطفل على إنجاز أشياء جميلة، منها أن يستخدم طاقته في عمل شيء مفيد، ومنها أن نستفيد من الوقت الذي يقوم به أثناء ذلك بهذا العمل بإنجاز مهام مختلفة دون الحاجة للقلق عليه. لكل طفل موهبة أو قد تكون لديه عدة مواهب. فلم لا نوجه هذه الموهبة في عمل شيء مفيد. من الأطفال من يحب القراءة. أشتري له الكتب الخاصة بالأطفال و شجعه على القراءة بصورة يومية. وأستمع إليه وهو يروي بأسلوبه الخاص ما قرأه من الكتاب. من الأطفال من يحب الحاسوب. أشتري له واحداً أو خصص له وقتاً ليعمل على جهاز الحاسوب الخاص بك. فلا تعلم قد يصبح مبدعاً في هذا المجال بتشجيع منك. من الأطفال من يحب الرسم. أشتري له الأدوات الخاصة بالرسم و علمه المحافظة عليها. و أثن على أعماله و شجعه على أن يقوم بأعمال أكبر و أحلى. كل هذه المجالات و غيرها قد يبدع فيها الطفل و يستغل طاقته في عمل شيء مفيد. و هي أفضل بكثير من أجلس و أسكت.

### نصائح للتربية الصحيحة للأطفال

يوجد مجموعة من النصائح التي يمكن عن طريقها تربية الأبناء بصورة سليمة ومنها:

• الاستماع بتركيز للطفل وعدم قطع اتصال العين معه، ومحاولة طرح الأسئلة المختلفة عليه من أجل الاستفادة لسماع أفكاره بعقلية مفتوحة. الاهتمام بالتصرفات أمام الطفل؛ حيث أنه يتعلم من الأفعال أكثر من الأقوال.

• ترك الحرية للطفل بعمل بعض الفوضى والأخطاء حتى يكتسب المهارات المختلفة بنفسه. قضاء الوقت خارجاً مع الطفل لتعزيز المزاج الجيد وتوفير وقت

لمشاركة بعض النشاطات معه، بالإضافة إلى أن ذلك يعزز الخيال لدى الطفل ويقلل من عدائيته.

- تعليم الطفل الامتنان لتعزيز شعوره بالسعادة خلال الأمور المختلفة التي يحصل عليها في الحياة.
- الاستمتاع باللعب مع الطفل بهدف إضحاكه وإسعاده.
- تعليم الطفل الرحمة بالنفس والتعاطف مع الآخرين، وإظهار الحب لهم بصورة غير مشروطة. إظهار الحب بصورة جسدية من خلال العناق والاستقبال بالقبلات للحصول على الدعم المعنوي وتعزيز العاطفة الإيجابية لدى الطفل.
- مساعدته على معرفة كيفية تنظيم عواطفه والتحكم بها بصورة جيدة.

### صفات المربي الحقيقي

وهذه جملة من الصفات التي خلص إليها أساتذة التربية ورأوا أهمية تحلي المربي بها:

- يجب أن يشعر الطفل أن الوالدين أعلى منه وأنه يتلقى دائماً منهما أي شيء يريد.
- يجب أن يشعر الطفل أن أبويه لديهم ما يقدماه له.
- يجب أن يكون المربي حسن العطاء.
- لا بد أن يكون المربي مقدراً لمكانة التربية.
- ينبغي أن يكون المربي قادراً على المتابعة والتوجيه.
- لا بد أن يتعهد المربي نفسه بالتربية الذاتية.

## المعلم الناجح

يجب أن نعرف أولاً أن المربي ليس فقط هما الأب و الأم و لكن المعلم أو المعلمة يمثلان عاملاً أو عنصراً مهماً في عملية التربية للطفل ، حيث يمتلك المعلم تأثيراً كبيراً على الطفل فهو كالأب و الأم يمثل القدوة ، و يجب على كل معلم أن يعرف أن على عاتقه مسؤولية تربية كما عليه مسؤولية تعليم هؤلاء الأطفال ، فالطفل هنا أمانة يجب المحافظة عليها و مساعدة الأهل على تربية الأبناء تربية سليمة .

### كيف تكون معلم ناجح ؟

المعلم الناجح يجب أن يمتلك مجموعة من الصفات التي تساعده في مهمته أيضاً كان هذا المربي فالتربية ليست عملية فردية فهي غالباً تقع على عاتق أكثر من شخص لكن يمثل فيها الأب الأم و المعلم العامل المهم غالباً و لكن بشكل عام كل من يحيط بالطفل يعتبر من المربين له و من

### الصفات الواجب توافرها في المربي كي يكون ناجحاً

(التربية الإسلامية الصحيحة )

• العلم : - يجب أن يمتلك المربي قدراً كافياً أو مناسباً من العلم الذي يواكب العصر الذي نعيشه و بخاصة فيما يخص العلوم التربوية و كذلك العلم الشرعي ، و هو ما يخص الكتاب و السنة النبوية الشريفة فغالباً المربي الجاهل بأمور الشرع وأسس التربية الحديثة يُنشأ أبناء مثله جهلاء بالعلوم الشرعية و لو قمنا بنظرة بها البعض من التعمق لعرفنا أن أغلب الأخطاء التي يقع بها الناس من الناحية العقدية والتربوية و التعبدية غالباً موروثه من الأهل إلا إذا وجدوا

في مسيرة حياتهم من يقوم بإصلاح تلك الأخطاء كالعلماء و الرفقة الصالحة و إلا فأنهم يعيشون و يموتون على خطأهم ، بشكل عام فإن الكتاب و السنة يحتويان في طياتهم على أساليب التربية الإسلامية و يوفر كل ما يخص عالم الطفولة لكل مرحلة حسب الاستعداد النفسي لديها و الجسدي و التي تعين المربي عند تعلمها على كيفية زرع العقيدة و القيم و العمل على حماية الفطرة السليمة ، و كما يجب أن يعرف المربي العلم الجيد لتعليمه للأطفال فإنه يجب أن يعرف ما ينتشر في المجتمعات من أفكار و تيارات هدامة منحرفة حتى يستطيع مواجهتها فانت لا تعرف كيف تواجه ما تجهله .

• **الأمانة :** - يجب أن يتحلى المربي بصفة الأمانة في أفعاله و أقواله في ظاهرة و باطنه فيتحول إلى قدوة للطفل الذي يسعى إلى تقليده بكل ما يفعل ، كما أن نشأت الطفل في جو تسوده الأمانة تجعل منه طفل ذو فطرة سليمة و واحدة من مظاهر الأمانة التي يجب أن يتحلى بها المربي ، الحرص على أداء العبادات بشكلها الصحيح .

• **القوة :** - القوة هنا ليست قوة الجسد بشكل أساسي و إنما هنا يقصد قوة العقل و الأخلاق ، المربي في السنوات الأولى من عمر الطفل يسهل عليه أن يتمتع بتلك القوى و لكن مع تقدم عمر الطفل يمكن أن يفقد المربي تلك القوة أمام الطفل ، لذا يجب على المربي أن يواكب تقدم الطفل و أنه يقوى و يشتد حتى يحافظ المربي على مكانته أمام الطفل ، كما أن الأم عليها دور هام في المحافظة على صورة الأب القوي عن طريق عدم المخالفة لأوامر الأب و إن كان هناك اعتراض تتم المناقشة بعيداً عن مسامح الأبناء إلى أن يتم التوصل إلى اتفاق، و يعطي الأب الأمر هو حتى لا تهتز صورته أمام الأبناء و تحافظ أيضاً على عدم ذم الأب أمام الأبناء أو محاولة تولي زمام الأمور منه .

• **العدل** : - علمنا النبي الكريم صلى الله عليه و سلم أهمية العدل بين الأبناء حيث عاتب النبي رجلاً أخذ الصبي وقبله ووضع على حجره ولما جاءت بنته أجلسها إلى جانبه، فقال له "ألا سوّيت بينهما"، وفي رواية "فما عدلت بينهما"، لذا فالعدل أمر مطلوب في كل شيء، المعاملة ، النفقة ، العقوبة ، المداعبة ، وهناك حديث مشهور للنعمان إذا أراد أبوه أن يهبه و لا يهب أخوته فقال له النبي صلى الله عليه و سلم "أشهد غيري فإني لا أشهد على جور"، لكن هذا لا يمنع التمييز في بعض الحالات كأن يتم عقاب المخطئ بالحرمان من النفقة أو العكس ، كما أن الظروف قد تضطر الأهل إلى التمييز كما في حالة الطفل المريض أو المعاق و هنا يجب على الأهل توضيح الأمور للأبناء على أن لا يكون هذا التمييز بشكل ليس كبير .

• **الحرص** : - يجب هنا فهم المعنى الحقيقي للحرص فالحرص لا يعني التدليل و تحقيق كل رغبات الطفل و جعله لا يعتمد على نفسه و إنما هو مرعاه أن يربي المربي الطفل على تحمل المشاق أو الألم و الاعتماد على النفس من خلال المتابعة و الملازمة ، فالعملية التربوية عملية طويلة الأمد فلا يكفي أن تقوم بتوجيه الطفل و تكتفي إذا يجب أن تتابعه و تلازمه و هو تصديقاً لقول الرسول الكريم صلى الله عليه و سلم " الزموا أولادكم .. وأحسنوا آدابهم " .

• **الحزم** : - فالحزم هو ما يضع الأمور في نصابها فلا يجب أن يتساهل المربي مع الحالات التي تستوجب الشدة ، و ضبط الحزم هنا هو أن يلزم المربي الطفل بما يساعده على حفظ دينه و عقله و بدنه و ماله و يمنعه عن ما يضره في دينه و دنياه و أن يلتزم بالتقاليد و الأعراف الاجتماعية على أن لا تكون تخالف الشرع فقد قال ابن الجوزي "فإنك إن رحمت بكاءه لم تقدر على

فطامه، ولم يمكنك تأديبه، فيبلغ جاهلاً فقيراً، و لا يعني الحزم أن لا يكون هناك تسامح أحياناً .

• **السلام :** - وجود مربى الصالح له أثر كبير في نشأة الأطفال على الخير و الصلاح، فالرجل الصالح يحفظ في ذريته و لكن هذه القاعدة ليست عامة و لكنها مع الاغلب .

• **الصدق :** أي الالتزام بالحقيقة في القول و الفعل و قد حذر النبي صلى الله عليه و سلم المرأة المسلمة التي نادت ولدها لتعطيه فسألها ” ماذا أردت أن تعطيه؟“ قالت ”أردت أن أعطيه تمراً“، فقال: ”لو لم تعطيه شيئاً كتبت عليك كذبة“ .

• **الحكمة :** - تعني أن يتم وضع كل شيء في موضعه أو تحكيم العقل و ضبط الانفعالات و لتحقيق هذا الضبط يجب أن يكون هناك تعاون بين الأهل و الاتفاق على الأسلوب التربوي الذي يتم أتباعه مع الأبناء .



**الفصل الخامس :**

**مشكلات تربيته الاطفال**

( فن تعديل السلوك )

لقد أصبحنا تائهون في مشاكل الدنيا غارقون في أحلامنا وطموحاتنا ونسينا أهم رساله خلقنا لأجلها وهي أن نُعمر الأرض ليس إعمار الأرض بالذرية الكثيرة وإنما بالذرية الصالحة فربما يكون ذلك الولد الصالح هو طوق نجاتك من النار، الأولاد كما في القرآن الكريم زينة الحياة الدنيا قال تعالى: ( الْمَالُ وَالْبُنُونََ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا سورة الكهف الآية (٤٦)، الأطفال نعمة تستحق الشكر قال تعالى أيضاً: ( وَجَعَلْتُ لَهُ مَالًا مَمْدُودًا (١٢) وَبَنِينَ شُهُودًا (١٣) وَمَهَّدْتُ لَهُ تَمْهِيدًا (١٤) " سورة المدثر ، وفي نفس الوقت هم مسؤولية يجب العناية بهم كما في قوله تعالى: ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ) سورة التحريم الآية (٦)

لقد حثنا الإسلام دائماً علي حُسن التربية وحُسن معاملة أولادنا وأوضح لنا طرق الثواب والعقاب كما أوضحها لنا العلم الحديث ، قد يلاحظ الوالدان تغيراً ما في سلوك طفلهما ويظهر ذلك في عدم تكيف الطفل في بيئته الداخلية ( الأسرة ) أو البيئة الخارجية ( المجتمع ) وتعدد مشكلات الأطفال وتتنوع تبعاً لعدة عوامل قد تكون إما: جسمية، أو نفسية، أو أسرية، أو مدرسية، وكل مشكلة لها مجموعة من الأسباب التي تفاعلت وتداخلت مع بعضها وأدت بالتالي إلى ظهورها لدى الطفل ، ومن الصعب الفصل بين هذه الأسباب وتحديد أي منها كمسبب للمشكلة .

## متى نقول أن هذا الطفل لديه مشاكل ويحتاج إلى علاج؟؟

قد يلجأ الوالدان لطلب استشاره نفسية عاجلة لسلوك طفلهما ويعتقد أن سلوك طفله غير طبيعي إما لجهله بطبيعة نمو الطفل أو لشدة الحرص على سلامة الطفل وخوفاً عليه من الأمراض والاضطرابات النفسية خاصة إذا كان المولود الأول . وقد يكون الطفل سلوكه عادياً وطبيعياً تبعاً للمرحلة التي يمر بها لذا من المهم جداً عزيزي المربي أن تعرف متى يكون سلوك أبنك طبيعياً أو مرضياً .

### يُعد سلوك الطفل مشكلة تستدعي علاجاً عندما تلاحظ التالي :

#### ١- تكرار المشكلة :

لا بد أن يتكرر هذا السلوك الذي تعتقد أنه غير طبيعي أكثر من مره فظهور سلوك شاذ مره أو مرتين أو ثلاث لا يدل على وجود مشكلة عند الطفل لماذا؟؟ لأنه قد يكون سلوكاً عارضاً يختفي تلقائياً أو بجهد من الطفل أو والديه.

#### ٢- إعاقة هذا السلوك لنمو الطفل الجسمي والنفسي والاجتماعي :

عندما يكون هذا السلوك مؤثراً على سير نمو الطفل ويؤدي إلى اختلاف سلوكه ومشاعره عن سلوك ومشاعره من هم في سنه.

٣- أن تعمل المشكلة على الحد من كفاءة الطفل في التحصيل الدراسي وفي اكتساب الخبرات وتعوقة هذه المشكلة عن التعليم.

٤- عندما تسبب هذه المشكلة في إعاقة الطفل عن الاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين وتؤدي لشعوره بالكآبة وضعف قدرته على تكوين علاقات جيدة مع والديه وإخوته وأصدقائه ومعلميه.

### أهمية علاج مشكلات الطفولة

كما تحدثنا في الفصل الثالث عن أهمية بناء الذات وكيفية تطويرها ونظراً لأهمية الطفولة كحجر أساس لبناء شخصية الإنسان مستقبلاً وبما أن لها دور كبير في توافق الإنسان في مرحلة المراهقة والرشد فقد أدرك علماء الصحة النفسية أهمية دراسة مشكلات الطفل وعلاجها في سن مبكرة قبل أن تستفحل وتؤدي لإنحرافات نفسية وضعف في الصحة النفسية في مراحل العمر التالية. وقد تبين من دراسة الباحثين في الشخصية وعلم نفس النمو أن توافق الإنسان في المراهقة والرشد مرتبط إلى حد كبير بتوافقته في الطفولة فمعظم المراهقين والراشدين المتوافقين مع أنفسهم ومجتمعهم توافقاً حسناً، كانوا سعداء في طفولتهم قليلي المشاكل في صغرهم، بينما كان معظم المراهقين والراشدين سيئ التوافق، تعساء في طفولتهم، كثيري المشاكل وهم صغار.

كما أن نتائج الدراسات في مجالات علم النفس المرضي وعلم النفس الشواذ أوضحت دور مشكلات الطفولة في نشأة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية في مراحل المراهقة والرشد. وسنتكلم عن العديد من المشاكل التي تواجه المربي سواء الأب، أو الأم، أو المعلم، أو أخصائيين تعديل السلوك، لأن مجال التربية لا يقتصر على فئه معينه أو أشخاص بذاتهم، فالتربية من أهم عوامل النجاح والقدرة علي اتخاذ القرار. لأن العلم والدين أتفقوا علي أهمية تنشئة أولاد صالحين للمجتمع ...

رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته: الإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله ومسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيته، والخادم راع في مال سيده ومسئول عن رعيته، فكلكم راع ومسئول عن رعيته). هناك سؤال دائماً يشغل بالنا هل من الممكن أن تتحقق السعادة بالقسوة، أم بالدلال وتلبية كل رغبات أبنائنا؟ كيف نتعامل معهم، وأي الطرق نسلك لكي نسعدهم ويسعدونا؟

### الضرب.. في قاموس التربية

أختلف علماء التربية حول اللجوء إلى وسيلة الضرب في العملية التربوية، فمنهم من منعها ومنهم من سمح الضرب في منهجه التربوي كما أنتهجتها مدارس غربية وتحديداً في أمريكا وبريطانيا.

وإن عدنا إلى خير وأعظم مُرب، هو حبيبنا وقرّة أعيننا محمد صلى الله عليه وسلم وأطلعنا على سيرة من تربي تحت كنفه وفي مدرسته النبوية الجليلة، لوجدنا أنه استخدم الشدة، فقد كان يعطي حتى يُشبع، ويحرم حتى يربي.

من جهة أخرى، يكتسب الطفل الذي يتربي على الدلال عادات سيئة، فهو مجاب الدعوات، تلبى رغباته وطلباته دائماً فيعتاد على ذلك، فإن سمع كلمة "لا" تهيج أعصابه ويتلفظ بألفاظ بذيئة تسيء لوالديه كأن يقول لأمه: أنت لا تحبينني، أنت تكرهينني، لماذا تفعلين ذلك بي؟ ولربما يصرح لزملائه بكرهه للجلوس مع أبيه أو أمه لأنه لا يطيق أن يسمع من أحدهما كلمة "لا"!!

هذا أسلوب خاطئ فإن تعود الأبْن على تلبية حاجاته ثم قلت له "لا" دون مقدمات أو أسباب تقنعه، فلن يعتاد عليها فليس له طاقة على الصبر، فيتمرد على أبويه. والتمسك بالقوة الدائمة لا يصلح، والتمسك بالدلال الدائم لا يصلح أيضاً. متى نضرب أبناءنا.

هناك مواقف توجب الضرب، فإن كان الطفل ممسكاً سكيناً أو مقصاً بغرض إيذاء أخيه فلا بد من استخدام العقوبة لنتهي مباشرة من المشكلة بسلام، أو إن كان يرمي الأطفال بالحجارة فيجب أن يضرب أمام الأبناء كي لا يعتاد على العنف. ويجب أيضاً استخدام الشدة والقسوة إن سمعنا أحد الأبناء يشهر بالدين ويسيء إليه وإلى الرسول أو أحد الصحابة أو يخرج عن أصول ومبادئ القيم والتربية، في هذه الحالة، لا يمكن أن نسكت أبداً بل نوجب العقاب والتأنيب.

والعقاب لا يقتصر على الضرب ، وإنما على الزجر والتأنيب والحرمان فهناك أبناء لا يكون الضرب رادعاً لهم، فيحرم من المصروف مثلاً أو من الخروج من المنزل أو يعاقب بالقسوة معه في الحوار.

## الوسطية

أحياناً كثيرة، يقسو الآباء على أبنائهم دون إدراك منهم أنهم سيئون التصرف، فدوام الحرمان قسوة، ومحاسبة الأبن على كل صغيرة وكبيرة ( هل نظفت أسنانك- لماذا تجلس هكذا- كل بيمينك- إلى أين أنت ذاهب ومتى ستأتي- ماذا فعلت.. الخ) هذا الأسلوب في الحوار يُشعر الأبن أنه مراقب ومُحاسب على كل حركة بل ويلغي الخصوصية من حياة الأبن فمن القسوة منع الحرية. ترك الأبن أيضاً دون رقابة ( يعتدي - يشتم - يضرب) دون تأنيب أو زجر فذاك دلال مذموم. فدوام الحرمان قسوة، ودوام الترك دلال، والخير في التوسط والاعتدال بينهما.

## أختر الحوار السليم

لكي لا يشعر الأبن بأنه مراقب ومقيد في حركاته ويغلق تليفونه المحمول تحاشياً لمكالمة الأب أو الأم، يجب اختيار الأسلوب المناسب لمحاورته كي يشعر بالأمان والثقة فمثلاً لتقل له: يا ولدي إلى أين ذاهب؟ كلمني عندما ستأتي بارك الله فيك،

تائهون ولكن ...

وإن أنتقلت إلى مكان آخر لا تنسى أن تتصل بي لأطمئن عليك دائماً .  
فالقسوة تعني سلب حرية الأبن بأي عقوبة كانت.  
والدلال يعني: ترك الحرية له في كل شيء، وفي هذا وذاك قتل للسعادة  
الأسرية.

### الفرق بين الإخبار والاستئذان

عزيزي المربي: عود أبنك على آداب الاستئذان، فلا تعودة أن يقول لك:  
أنا ذاهب إلى زميلي أو إلى أي مكان آخر فهو يقولها كي يعلمك بالأمر  
فقط، فلا يستشيرك ويطلب الإذن بالخروج بل الأفضل أن يقول:  
" أستأذنك يا والدي بالخروج - لو سمحت لي أن أخرج - هل من  
الممكن أن أذهب اليوم إلى زميلي" ..

أعلم أيها المربي الفاضل، أن الأب الناجح هو الذي يربي الأبن على  
كلمة " نعم " والتعود على كلمة " لا " وتقبلها بنفس طيبة، وهو من يعود أبنه  
على الأدب في الحوار واحترام الآخرين.

## المشكلة الأولى

### مشكلة العناد والتمرد على الأوامر وعدم الطاعة

العناد هو عصيان الطفل للأوامر وعدم استجابته لمطالب الكبار في الوقت الذي ينبغي أن ينفذ فيه التعليمات ، والعناد من اضطرابات السلوك الشائعة ، وقد يحدث لفترة وجيزة أو مرحلة عابرة أو يكون نمطاً متواصلًا أو صفة ثابتة في سلوك وشخصية الطفل. إذا كنت تشعرين أن هناك صراع دائم بين رغباتك ورغبات طفلك، إليك النصائح التالية:

أنتِ في زيارة إحدى صديقاتك لتشربي معها فنجاناً من القهوة وطفلك يلعب مع طفلها في أمان. بعد قليل تنظرين في ساعتك وتجدين أن الوقت قد حان للرحيل، ولكن عندما تعلنين ذلك لطفلك، يرفض بشدة الرحيل وينفجر في نوبة من الغضب، ويتوسل إليك في البقاء لبعض الوقت. تعطينه خمس دقائق أخرى، ولكن عندما تمر الخمس دقائق تجدينه يفعل نفس الشيء.

رغم أن معظمنا يمر بمواقف مشابهة مع أطفالنا حيث يحدث صراع بين رغباتنا ورغباتهم، إلا أننا لا نتمتع جميعاً بمهارة التغلب على تلك المواقف. بالطبع نحن جميعاً نتمنى أن يتمتع أطفالنا بأخلاق طيبة وأن يتعلموا الفرق بين الصواب والخطأ، ولكن ليس ذلك دائماً سهل، خاصةً إذا كان الطفل عنيداً ويقابل كل ما تقولينه بكلمة 'لا'. لا شك أن التعامل مع الطفل العنيد شيء صعب وأحياناً ينفذ صبرك قبل أن ينفذ صبره هو، ولكن هناك طرق فعالة للتعامل مع العند حتى يكون بيتك مكاناً هادئاً بدلاً من أن يصبح ميداناً للمعارك!

## هل من الطبيعي أن يكون طفلي عنيداً بهذا الشكل؟

إن العند صفة طبيعية جداً في الأطفال. السيدة جوانة الخياط – حاصلة على بكالوريوس علم نفس أطفال من جامعة بوسطن ورئيسة المعلمين السابقة بحضانة مستشفى الأطفال ببوسطن، والتي قامت بتصميم المنهج الدراسي للأطفال ورصد نموهم الأكاديمي، البدني، العقلي، والاجتماعي تقول: " كل طفل عنيد إلى حد معين، لأن من طبيعة الطفل أن يختبر البيئة المحيطة به لكي يعرف مداها. لكن الأطفال لا يعرفون حدودهم ومن مهمة الأبوين أن يضعوا لهم هذه الحدود."

تشرح د. نادية شريف – عميد سابق لكلية رياض الأطفال وأستاذ في معهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة – أن الطفل منذ صغر سنه يكتشف أنه شخصية مستقلة وله القدرة الذاتية على التفكير واتخاذ القرارات لنفسه، وكذلك القدرة على الاعتراض على أي شيء لا يعجبه. تقول د. نادية: "يبدأ ذلك عندما يبدأ الطفل في اكتشاف العالم من حوله ويقابل كثيراً بعبارات مثل، لا، لا تفعل ذلك أو لا تلمس هذا". عندئذ يبدأ الطفل في الاعتراض ويحاول أن يفعل ما يريد بغض النظر عما يقوله أبويه. هنا يبدأ دور الأبوين في تهذيب طفلهم، فكلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل.

ما هو الحل؟

تتفق الخبيرتان على أن التربية الفعالة هي أفضل طريقة للتعامل مع العند ومنعه. تؤكد د. نادية أن أول قاعدة من قواعد التربية هي الثبات على المبدأ عند تعاملك مع الطفل. هذا يعني أن تتفقي أنت وزوجك مسبقاً على ما هو

مسموح به وما هو غير مسموح به لطفلكما وماذا تفعلان إذا تعدى طفلكما الحدود الموضوعة له، فلا تقبلي شيء يرفضه زوجك والعكس صحيح. أيضاً لا تتغاضى عن شيء فعله طفلك اليوم ثم تعاقبينه على الفعل نفسه في اليوم التالي.

القاعدة الثانية: هي أن تكوني هادئة ولكن حاسمة في نفس الوقت عندما يعند طفلك. إذا طبقت هذه القواعد فسيفهم طفلك حدوده جيداً. تقترح السيدة جوانة أيضاً قائلة: 'إن إدخال روتين معين في حياة طفلك سيقلل من المواقف التي يحدث فيها الصدام بينكما ويساعده ذلك على معرفة ما هو متوقع منه.' فكرة جيدة أن تحددى مواعيد للطعام، الاستحمام، النوم، والأشياء الأخرى التي تعتبرينها هامة.

تضيف السيدة جوانة قائلة: "يجب أن تضعي في اعتبارك أنه تماماً مثلما تتوقعين من طفلك اتباع النظام دون مساءلة يجب أيضاً أن تسمحى له بمساحة من الحرية لاتخاذ القرارات الخاصة به." أن يعلم الطفل أنه يستطيع تكوين رأى وأنه قادر على اتخاذ قرارات خاصة به ذلك يمثل جانباً هاماً في نمو شخصيته. تنصح السيدة جوانة بأن يقرر الأبوان الأمور القابلة للنقاش والأمر الغير قابلة للنقاش. على سبيل المثال، لن يضر السماح لطفلكما باختيار فيلم الكرتون الذى يريد مشاهدته أو اختيار الـ 'تى شيرت' الذى يريد، فهذا سيعطيه شعوراً بإشباع رغبته في الاختيار. لكن إذا صمم طفلك على فعل شيء خطر مثل اللعب بسكين، أو إذا أراد أن يفعل شيئاً لا يناسبك وأصر عليه مثل زيارته لجدته في وقت يكون لديك فيه الكثير من المشاغل في البيت، في هذه الحالة يكون القرار النهائي لك.

## إلى أي مدى أكون حازمة؟

تقول د. نادية: 'لا يجب أن يكون الأبوان متراخين أكثر من اللازم أو حادين أكثر من اللازم، فالمبالغة في كلتا الحالتين ستؤدي إلى نتائج غير طيبة. فإذا قوبل كل ما يريده الطفل بالرفض دائماً دون إعطائه فرصة اتخاذ أي قرار، سيؤدي إلى عدم قدرته على اتخاذ أي قرار أو تكوين أي رأي، فتحكم الأبوين الدائم في الطفل، يحجم شخصيته. على الجانب الآخر، إذا لم وجه الأبوان طفلهما وتركاه يفعل ما يريد بصفة دائماً؛ أيّاً كان ما يريده، فستكون النتيجة طفل منفلت ليس لكلام أبويه أي تأثير عليه.'

لقد وجدت السيدة جوانة من خلال خبرتها أن أفضل طريقة للتعامل مع الطفل الذي يصر على فعل شيء تدين أنه غير لائق تتضمن ثلاث خطوات: 'أول خطوة هي أن تقولي لطفلك بهدوء وحسم أنه يجب أن يتوقف عن ذلك السلوك وأنت لا تريدينه أن يكرر هذا السلوك حيث أنك لا تقبلينه.'

ثانياً: إذا لم يتوقف الطفل عن سلوكه، ذكره أنك قد طلبت منه من قبل التوقف عما يفعله وقولي له أنه إن لم يتوقف في الحال فسوف يعاقب. وأخيراً: تؤكد السيدة جوانة أنه إذا استمر الطفل فيما يفعل بغض النظر عما قلته له، فيجب أن تقومي بمعاقبته حتى لو أغضبه ذلك.

يجب أن يعرف الطفل أنك تعين ما تقولين، وأنه لن يستطيع تحت أي ظرف من الظروف الاستمرار في اتباع السلوك السيء. العقاب المناسب هو حرمان الطفل من شيء يحبه، مثل مشاهدة التلفزيون، أو الذهاب إلى النادي، لكن ليس من المناسب أبداً ضرب الطفل أو سبه بألفاظ جارحة.

من الطبيعي أن يحدث بينك وبين طفلك أحياناً تضارب في الرأي. تقول كل من الخبيرتين أن السر في التعامل مع عناد الطفل هو أن يتسم سلوكك معه بالهدوء ولكن بالحسم والثبات في نفس الوقت.

### الأسباب الأساسية لمشكلة العناد لدى الطفل:

١ - إصرار الوالدين على تنفيذ أوامرهما الغير متناسبة مع الواقع كطلب الأم من الطفل أن يرتدي الملابس الثقيلة مع أن الجو دافئ مما يدفع الطفل للعناد كرد فعل.

٢ - رغبة الطفل في تأكيد ذاته واستقلالته عن الأسرة خاصة إذا كانت الأسرة لا تنمي ذلك الدافع في نفسه.

٣ - القسوة : فالطفل يرفض اللهجة القاسية ويتقبل الرجاء ويلجأ للعناد وكذا عندما يتدخل الوالدان في كل صغيرة وكبيرة في حياته ويقيدانه بالأوامر التي تكون أحياناً غير ضرورية فلا يجد الطفل من مهرب سوى العناد.

٤ - تلبية رغبات الطفل ومطالبه نتيجة العناد تدعم هذا السلوك لديه فيتخذ هذا السلوك لتحقيق أغراضه ورغباته.

## العلاج المقترح :

١- تجنب الإكثار من الأوامر على الطفل وإرغامه على طاعتك وكن مرنا في إلقاء الأوامر فالعناد البسيط يمكن أن نعز الطرف عنه مادام أنه لا يسبب ضرراً للطفل وخاطب الطفل بدفء وحنان فمثلا : استخدم عبارات : يا حبيبي أو يا طفلي العزيز.

٢- احرص على جذب انتباهه قبل إعطائه الأوامر.

٣- تجنب ضربه لأنك ستزيد بذلك من عناده وعليك بالصبر. فالتعامل مع الطفل العنيد ليس بالأمر السهل لذا يتطلب استخدام الحكمة في التعامل معه.

٤- ناقشه وخاطبه كإنسان كبير ووضح له النتائج السلبية التي نتجت عن أفعاله تلك.

٥- إذا اشتد عناده إجيء للعاطفة وقل له / إذا كنت تحبني أفعل ذلك من أجلي.

٦- إذا لم يُفد معه العقل ولا العاطفة أحرمه من شيء محبب إليه كالحلوى أو الهدايا وهذا الحرمان يجب أن يكون فورا أي بعد سلوك الطفل للعناد ولا تؤجله.

٧- وضح له من خلال تعابير وجهك ومن خلال معاملتك أنك لن تكلمه حتى يرجع.

**ملاحظة :**

عززي المربي لا تنس أن الطفل عندما يمر عبر مراحل نموه النفسي أنه تظهر لديه علامات العناد وهذا شيء طبيعي يشير إلى مرحلة طبيعية من مراحل النمو وهذه المرحلة تساعد الطفل على الاستقرار واكتشاف نفسه وإمكاناته وقدرته على التأثير في الآخرين وتمكنه من تكوين قوة الأنا. فليس كل عناد مرضي يستلزم العلاج.

## المشكلة الثانية

### مشكلة الغيرة لدى الطفل

الغيرة هي حالة انفعالية مركبة من حب التملك وشعور الغضب بسبب وجود عائق، مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل عادة عند فقدان الامتيازات التي كان يحصل عليها أو عند ظهور مولود جديد في الأسرة أو عند نجاح طفل آخر في المدرسة في حين كان حظه الفشل والإخفاق. هذه المشاعر المركبة يرفض الطفل الإفصاح عنها أو الاعتراف بها ويحاول الإخفاء لأن الإظهار أو الإفصاح عنها تزيد من شعوره بالمهانة والتقصير .

#### أسباب مشكلة الغيرة لدى الطفل :

١- شعور الطفل بالنقص ومروره بمواقف محبطة : كنقص الجمال أو في الاحتياجات الاقتصادية من ملابس ومأكول ومشرب ونحوه ومرور الطفل بمواقف محبطة أو فشله المتكرر ويزداد هذا الشعور ويثبت نتيجة سوء معاملة الوالدين وقسوتهم معه والسخرية من ذلك الفشل .

٢- أنانيه الطفل التي تجعله راغباً في حياة أكبر قدر من عناية الوالدين .

٣- قدوم طفل جديد للأسرة .

٤- ظروف الأسرة الاقتصادية فبعض الأسر دخلها الاقتصادي منخفض أو شديدة البخل على أبنائها مقارنة بالأسر الأخرى فتتمو بذور الغيرة في نفس الطفل نتيجة عدم حصوله على متطلباته المادية من أسرته.

٥- المفاضلة بين الأبناء فبعض الأسر تفضل الذكور على الإناث أو عندما يفضل الصغير على الكبير وهكذا فتتمو الغيرة بين الأبناء.

٦- كثرة المديح للأخوة أو الأصدقاء أمام الطفل وأظهار محاسنهم أمامه.

## العلاج

١- أن نزرع في الطفل ثقته بنفسه وأن نشجعه على النجاح وأنه عندما يفشل في عمل ما سينجح في عمل آخر.

٢- أن نتجنب عقابه أو مقارنته بأصدقائه أو أخوته وإظهار نواحي ضعفه وعجزه فالمقارنة تصنع الغيرة بين الإخوة والأصدقاء وأبعاده عن مواقف المنافسات غير العادلة .

٣- أن نعلمه أن هناك فروقا فرديه بين الناس ونضرب له الأمثلة على ذلك.

٤- أن نزرع فيه حب المنافسة الشريفة وأن الفشل ليس هو نهاية المطاف بل أن الفشل قد يقود إلى النجاح .

٥- تشجيعه لكي يعبر عن انفعالاته بشكل متزن .

٦- إشعار الطفل بأنه مقبول بما فيه لدى الأسرة وأن تفوق الآخرين لا يعني أن ذلك سيقبل من حب الأسرة له أو تزلزل مكانته .

٧- إذا قدم للأسرة مولود جديد ولاحظت غيرة ابنك منه فلا تكفه أو تزجره بل دعه يساعدك في العناية بالطفل في أمور هي في حدود طاقته واثني عليه وأشعره بالمسؤولية وراقبه عن بعد دون أن يشعر . ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهو يرى ذلك ولا تدعه يشعر بأن هذا الطفل قد أخذ حبه منك ، وكن دائماً يقظ لسلوك الطفل وصح خطأه بلطف ولباقة .

٨- تعويد الطفل منذ الصغر على تجنب الأنانية والفردية والتمركز حول الذات وأن له حقوقاً وعليه واجبات ونوضح له السلوك الصحيح .

٩- إدماج الطفل في جماعات نشاط وفرق رياضية.

## المشكلة الثالثة

### مشكلة الغضب

الطفل الغاضب هو ذلك الطفل الذي يكون كثير الصراخ والبكاء يضرب ويرفس الأرض بقدميه ويصاحب ذلك الصوت المرتفع ويعمد إلى تصليب جسمه عند حمله لغسل يديه أو قدميه وتكسير الأشياء ورميها على الأرض وتكون هذه التعبيرات عن الغضب بين الثالثة والخامسة تقريبا وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية أكثر من كونها فعلية.

#### أسباب مشكلة الغضب عند الاطفال :

- ١- نقد الطفل ولومه واغاظته أمام الآخرين خاصة أمام من لهم مكانة عنده أو عند من هم في سنه أو الاستهزاء به أو التعدي على شيء من ممتلكاته .
- ٢- تكليف الطفل بأداء أعمال فوق إمكانياته ولومه عند التقصير مما يعرضه للإحباط نتيجة تكليفه بما لا يستطيع كتنفيذ الأوامر بسرعة .
- ٣- حرمان الطفل من اهتمام الكبار وحبهم وعطفهم فيكون الغضب كوسيلة للتعبير .
- ٤- كثرة فرض الأوامر على الطفل وإستخدام أساليب المنع والحرمان بكثرة وإلزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره والتدخل في شؤونه .

٥- تدليل الطفل وذلك يعود الطفل أن على الآخرين الإستجابة لرغباته دائماً ويغضب إن لم يستجيبوا له.

٦- القسوة الشديدة على الطفل وشعوره بظلم المحيطين به من آباء وإخوة .

٧- التقليد : فيقلد الطفل أحد والديه، أو معلميه، أو يقلد ما يراه عبر وسائل الاعلام .

٨- شعور الطفل بالفشل في حياته إما في المدرسة، أو في تكوين العلاقات، أو في المنزل .

## العلاج

١. لابد أن يحتفظ الوالدين بهدؤهما أثناء غضب الطفل وإخباره أنهما على علم بغضبه وأن من حقه أن يغضب ولكن من الخطئ أن يعبر عن غضبه بهذا الأسلوب ومن ثم إخباره عن الأسلوب الأمثل في التعبير عن غضبه .

٢. عدم التدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياته فمثلا : عندما يتشاجر الطفل مع طفل آخر لا يتدخل الوالدين إلا عندما يكون فيه ضرر على الطفلين أو أحدهما .

٣- الإبتعاد عن حرمان الطفل من ممتلكاته الشخصية وإستخدامها كعقاب للطفل .

٤- تجنب مناقشة مشاكله مع غيره على مسمع منه .

٧- أن يكون الوالدين قدوة للطفل وأن لا يغضبان بمرأى الطفل لأن الطفل ربما يقلد الوالدين أو كلاهما .

٨- العمل على إشباع حاجاته النفسية وعدم إهماله أو تفضيل أحد أخوته عليه.

٩- البعد عن إثارة الطفل بهدف الضحك عليه أو احتقاره والتقليل من قيمته .

١٠- أن لا تكثر عليه الأوامر والتعليمات وليكن له استقلالية .

١١- أن لا تكلفه بأعمال تفوق طاقته .

١١- إرشاد الطفل للوضوء عندما يغضب والجلوس إن كان واقفاً والوقوف إن كان جالسا ( تغير الوضع الذي هو عليه )



**أن نزرع بذور القوة في أطفالنا  
أسهل من أن نداوي رجلاً محطمين**

## المشكلة الرابعة

### الشجار بين الأبناء

الصراع الذي ينشب بين الأشقاء ليس شرّاً كله ، إذ من خلاله يتعلم الأبناء الدفاع عن أنفسهم والتعبير عن مشاعرهم ، لكن إذا تطور الأمر إلى الإيذاء والاعتداء البدني هنا يلزم التدخل من قبل الوالدين .

#### لماذا يحدث شجار بين الأشقاء ؟

يتطور صراع الأشقاء لعدة أسباب منها...

- ١- تفضيل أحد الوالدين طفل على الآخر قد يولد البغضاء بين الأبناء .
- ٢- رفض الوالدين سلوك أحد الأبناء يظهر من خلال سلوك الآخرين تجاه هذا الابن .
- ٣- الصراع بين الأبناء في أحيان كثيرة يحاكي الصراع الناشب بين الأبوين .
- ٤- شعور الأبناء بأن الصراع الناشب بينهم يصرف أنظار الوالدين عن مشاكل أخرى بينهما .

## العلاج

- ١- نتجاهل الشجارات التافهة : عندما يكون الطرفين متكافآن والموضوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض أحد الطرفين للإيذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع دون اللجوء للأخرين .
- ٢- درّب الأبناء على مهارات حل المشكلات : من خلال دعوتهم بعد أن بتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وتوليد الحلول واختيار الأنسب منها .
- ٣- مكافأة الأبناء عند ما يتسامحون فيما بينهم وعند أظهار روح التعاون فيما بينهم .
- ٤- استخدام الإبعاد المؤقت مع الاثنيين : حتى يتعودون ضبط النفس .
- ٥- تجنب المقارنة : لأنه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل تجاه إخوانه .
- ٦- حاول أن تقضي وقتا بشكل منفرد مع كل طفل .
- ٧- تذكر دائما أن الشجار بين الإخوة أمر طبيعي .

## المشكلة الخامسة

### الهروب من حل الواجبات المدرسية

وبالرغم من الجهد الذي تبذله الأم في محاولة أن يبدأ أبنها أو أبنتها بداية جيدة في عام دراسي جديد . إلا أن الأبن يحاول أن يهرب من الواجب بكل الطرق . مثلاً : قد تحدث معركة بين الابن ووالديه من أجل تأدية واجباته المدرسية . وقد يقوم الطفل بالمجادلة لمدة ساعتين من أجل القيام بواجباته أو يتفنن في ضياع الوقت بأن يبري القلم مرة كل كلمتين أو يشطب الجملة ويعيد كتابتها مرة أخرى أو أن يذهب إلى دورة المياه كل ربع ساعة أو أن يخلق الأعذار بأن يطلب الأكل أكثر من مرة ..... كل هذه محاولات لتضييع الوقت ثم يبكي الطفل وذلك لأن الوقت ضاع وأنه تعب من الكتابة .

فهو يفعل كل شيء لكي يهرب من الواجبات المدرسية . هذا النوع من الأطفال تجدهم أيضاً في المدرسة لا يكملون كتابة الدرس ويفضلون أن تكتب لهم أمهاتهم واجباتهم رغم أن الأغلبية منهم أذكاء .

هذا التصرف قد يجعلنا نحكم عليهم بالإهمال ولكن هذا المفهوم خاطئ كما يقول علماء النفس فيرون أن الطفل هنا يحتاج إلى مساعدة نفسية وليست مساعدة في حل الواجب . فالوالدين عندما يرون أبنهم مقصر في حل واجباته فإنهم فيعتقدون أنه مهمل رغم توفر كل وسائل الراحة له . إلا أن عدم الاهتمام به يعطيه عدم الثقة بنفسه . فينعزل عن أصدقائه أو يغرق

في قراءة الكتب أو مشاهدة التلفزيون ويصبح حساساً جداً من مشاكله الصحية ويمكن أن ينقلب إلى طفل مشاغب في المدرسة.

## العلاج

- ١- أن تعطيه الأهتمام مثل أخوته تماماً وأن تعدلي بينهم .
- ٢- كذلك أعطيه الثقة بنفسه فإذا نجح في عمل في البيت أجعليه يكرره مرة أخرى .
- ٣- عليك أن تهتمي بملابسه وتبدي أعجابك بما يختاره .
- ٤- ولا تلقي العبء عليه وحده بل أجعليه يشعر بالمساعدة .
- ٥- لا تؤنبيه إذا أخطأ في شيء .
- ٦- إذا حصل على درجات عالية عليك أن تفتخري به بين أصدقائه .
- ٧- أفعلي كل هذا بدون مبالغة في المديح حتى لا يشعر أنه عملية مفتعلة .
- ٨- اختاري له الأصدقاء أصحاب الأخلاق الحسنة والمتفوقين في المدرسة .
- ٩- عدم استخدام الواجبات البيتية كنوع من العقاب للطفل عندما يخطئ في شيء .
- ١٠ - تخصيص وقت معين للطفل لحل الواجبات وعدم السماح له بممارسة أي أنشطة أخرى قبل ان ينتهي من واجباته .
- ١١ - هذا العلاج يحتاج إلى وقت طويل لكي يتغير الطفل فلا تمل سريعاً من العلاج .
- ١٢ - لا بد من بث الثقة في نفس الطفل وإشعاره بأنه شخص قادر علي حل مثل هذه الواجبات ببساطة وسهولة .



**إن تربية الطفل يجب أن تبدأ قبل ولادته  
بعشرين عاماً ، وذلك بتربية أبيه وأمه.**

## المشكلة السادسة

### اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

#### نبذة مختصرة:

- هو أحد اضطرابات النمو العصبية يحدث في مرحلة الطفولة، ويستمر حتى مرحلة البلوغ ومرحلة الرشد بأشكال وأعراض مختلفة.
- لا يوجد أسباب واضحة ودقيقة حول سبب حدوثه؛ ولكن يوجد بعض الدراسات التي أثبتت ارتباطه ببعض العوامل.
- العلاج الدوائي فعال في السيطرة على الأعراض؛ ولكن استخدامه لا يغني عن العلاج السلوكي والتربوي.
- لا يوجد تحليل لتشخيص الاضطراب؛ ولذلك فإن التشخيص يجب أن يكون على يد طبيب مختص.
- لا توجد طرق للوقاية منه في حال توفر أكثر من عامل خطورة، إلا أنه توجد بعض الطرق التي قد تقلل نسبة الإصابة به.

#### أنواع الاضطراب:

قد تزيد بعض الأعراض عن غيرها؛ ولكن هذا لا يعني بالضرورة انعدام الأعراض الأخرى، وقد تتغير نسبة ظهور الأعراض في المراحل العمرية المختلفة (كأن يظهر فرط الحركة والاندفاعية قبل عمر المدرسة وبمجرد دخوله المدرسة يبدأ تشتت الانتباه بالظهور بشكل أوضح من غيره).

### ١- تشتت الانتباه:

- يغلب لديهم أعراض تشتت الانتباه أكثر.
- نسبته لدى الإناث أعلى من الذكور.

### ٢- فرط الحركة والاندفاعية:

- يغلب لديهم أعراض فرط الحركة والاندفاعية أكثر.
- نسبته لدى الذكور أعلى من الإناث.

### ٣- النوع المشترك:

- يشمل تشتت الانتباه مع فرط الحركة والاندفاعية.
- يعد النوع الأكثر انتشاراً.
- تظهر لديهم كافة أعراض تشتت الانتباه مع فرط الحركة والاندفاعية بنفس الدرجة تقريباً.

### الاضطرابات المصاحبة:

الاضطرابات التي قد تظهر في ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

- صعوبات التعلم:
- والتي تزيد من صعوبة الحفاظ على الترتيب، والاستيعاب، والاستجابة للأوامر أو الطلبات لدى الأشخاص خاصة ذوي الاضطراب.
- يعد عسر القراءة وعسر الحساب أكثر صعوبات التعلم انتشاراً بين ذوي الاضطراب.

### **اضطراب العناد الشارد أو اضطراب التحدي الاعتراضية:**

- يتصف المصابون به بكثرة الجدل، سرعة الغضب وفقدان الأعصاب، ورفض اتباع القواعد، إلقاء اللوم على الآخرين، وإزعاج الآخرين عمدًا.
- يغلب على طبيعتهم العنف بأنواعه (لفظيًا أو جسديًا) مع الناس أو الحيوانات، والكذب، والسرقة، والهروب من المدرسة أو المنزل. أما بالنسبة للبالغين فإنهم غالبًا ما يقومون بتصرفات توقعهم في مشاكل قانونية بسبب طباعهم العنيفة.

### **الاضطرابات المزاجية:**

- تتضمن الاكتئاب، والهوس، واضطراب ثنائي القطب.
- تتصف هذه الاضطرابات بتغير شديد في المزاج، فقد يستمر الطفل بالبكاء أو القلق لأوقات طويلة قد تستمر لأيام دون أي سبب.

### **اضطرابات القلق:**

- يعاني المصابون بهذه الاضطرابات من قلق مفرط تجاه الشؤون العائلية والمدرسية أو حتى المهنية.
- يبدأ الاضطراب بالإحساس بالضغط ثم الأرق، وفي الحالات الشديدة قد يتعرض البعض لنوبات ذعر.

## الأعراض

### التشتت وعدم الانتباه:

- عدم الاهتمام بالتفاصيل والوقوع في الكثير من الأخطاء بسبب الإهمال.
- صعوبة كبيرة في الحفاظ على التركيز والانتباه.
- لا يبدو وكأنه يستمع لمن يتحدث معه.
- سهولة التشتت بأي مؤثرات خارجية.
- صعوبة في إتباع التعليمات والتوجيهات خاصة المعقد منها أو المتسلسلة.
- صعوبة في الترتيب والتنظيم أو الحفاظ عليهما.
- كره وتجنب المهام التي تطلب جهد عقلي وتركيز مستمرين.
- فقدان الأدوات بسهولة.
- نسيان الأنشطة والمهام اليومية.
- التنقل من نشاط أو مهمة إلى أخرى دون إنجاز أي منهما.

### فرط الحركة:

- الصعوبة في البقاء جالساً لمدة طويلة.
- الركض والتسلق كثيراً وفي أي مكان (في الأطفال).
- الثرثرة والتحدث كثيراً.
- العبث باليدين والقدمين كالتأرجح أثناء الجلوس على الكرسي.
- صعوبة المشاركة في الأنشطة بهدوء.
- الملل بسرعة.

## الاندفاعية:

- الإجابة عن الأسئلة قبل الانتهاء من طرحها، وعدم انتظار المدرس للسماح له بالمشاركة في الفصل.
- صعوبة انتظار الدور في الطوابير.
- مقاطعة الآخرين في الحديث.
- عدم التفكير والاهتمام بعواقب الأمور أو الخوف منها.
- التهور والمشاركة في الأنشطة الخطرة دون تردد.
- عدم القدرة على كبت ما يريد قوله بغض النظر عما يتحدث معه.

## أعراض أخرى تختلف أو تتشابه بين الأطفال:

- الفوضى.
- ضعف العلاقات الاجتماعية وصعوبة تكوينها.
- ضعف الثقة بالنفس.
- الإلحاح.
- حب الإبهار ولفت الانتباه.
- عدم الاهتمام بالنظافة والمظهر الخارجي.

**على الرغم من أنه من الطبيعي أن يكون لدى الشخص بعض من هذه الأعراض؛ ولكن يبدأ الاشتباه بالاضطراب في حال كانت:**

- حادة جداً.
- تظهر في كثير من الأحيان.
- تؤثر سلباً في حياتهم الاجتماعية، وأدائهم الدراسي أو إنتاجيتهم في العمل.

## الأطفال ما بين سن الثلاث إلى خمس سنوات

الطفل في حالة حركة مستمرة ولا يهدأ أبداً ، يجد صعوبة بالغة في البقاء جالساً حتى انتهاء وقت تناول الطعام ، يلعب لفترة قصيرة بلعبه وينقل بسرعة من عمل الى آخر ، يجد صعوبة في الاستجابة للطلبات البسيطة ، يلعب بطريقة مزعجة اكثر من بقية الاطفال ، لا يتوقف عن الكلام ويقاطع الآخرين ، يجد صعوبة كبيرة في انتظار دوره في أمر ما ، يأخذ الاشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمشاعرهم ، يسيء التصرف دائماً ، يجد صعوبة في الحفاظ على اصدقائه ، يصفه المدرسون بأنه صعب التعامل .

## الأطفال ما بين ستة الى اثني عشر سنة

يتورط هؤلاء الأطفال عادة بأعمال خطيرة دون أن يحسبوا حساب النتائج، يكون الطفل في هذا العمر متململاً كثير التلوي والحركة ولا يستطيع البقاء في مقعده ، ويمكن أن يخرج من مقعده أثناء الدرس ويتجول في الصف ، من السهل شد انتباهه لأشياء أخرى غير التي يقوم بها ، لا ينجز ما يطلب منه بشكل كامل ، يجد صعوبة في اتباع التعليمات المعطاة له ، يلعب بطريقة عدوانية فظة ، يتكلم في أوقات غير ملائمة ويجب على الأسئلة بسرعة دون تفكير ، يجد صعوبة في الانتظار في الدور ، مشوش دائماً ويضيع أشياءه الشخصية ، يتردى أدائه الدراسي ، يكون الطفل غير ناضج اجتماعياً وأصدقائه قلائل و سمعته سيئة ، يصفه مدرسه بأنه غير متكيف أو غارق بأحلام اليقظة .

## متى تجب رؤية الطبيب

- عند ظهور الأعراض في مكانين مختلفين على الأقل (المنزل، العمل، المدرسة).
- عندما تؤثر بشكل سلبي وكبير في جوانب متعددة من حياته (اجتماعيًا، مهنيًا، تعليميًا).
- عندما تظهر عليه الأعراض قبل عمر ١٢ سنة.
- عندما تستمر الأعراض لأكثر من ستة أشهر، وألا تكون نتيجة لحالة أو صدمة عاطفية أو مرضية أو عقلية.

## التشخيص

كثير من الأطفال الطبيعيين يمرون بفترات من فرط النشاط إما الحالة المرضية من فرط النشاط التي نتكلم عنها فهي تصيب طفل واحد من عشرين طفل تحت عمر اثني عشر عاماً و على أية حال إذا وجدت أن طفلك قد يكون مصاباً بهذه الحالة عليك استشارة الطبيب و غالباً ما تشخص الحالة في الصف الأول أو الثاني الابتدائي و بشكل عام فالمرض ليس سهل التشخيص ، لا يوجد تحليل لتشخيص الاضطراب؛ ولذلك فإن التشخيص يتم بتقييم شامل للحالة على يد طبيب مختص بتشخيص الاضطراب عن طريق:

- الفحص السريري؛ لاستبعاد كافة الاحتمالات الأخرى التي قد تسبب نفس أعراض الاضطراب.
- جمع المعلومات: كالتاريخ المرضي والعائلي للشخص، ومطابقة معلومات الحالة بمعايير التشخيص.

- مقياس تقدير اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه .

## عوامل الخطورة:

- الوراثة (أغلب الحالات).
- التعرض للسموم البيئية، مثل مستويات عالية من الرصاص أو الزئبق أو المبيدات ، أثناء الحمل أو في سن مبكرة.
- انخفاض الوزن عند الولادة.
- نقص الأكسجين.
- التدخين، والخمور، أو المخدرات أثناء الحمل.

## المضاعفات:

- تدهور الصحة النفسية والعقلية.
- الفشل وسوء الأداء الدراسي والمهني والبطالة.
- الوقوع في مشاكل قانونية أو ارتكاب الجرائم.
- كثرة الوقوع في حوادث السيارات وغيرها.
- توتر العلاقات الاجتماعية.
- تعاطي وإدمان المخدرات والخمور.
- محاولات الانتحار.

## العلاج

يعتمد علاج الاضطراب على ثلاث ركائز أساسية يكمل بعضها بعضاً:

### • العلاج الدوائي:

يساعد على زيادة التركيز والانتباه لمدة أطول، تقليص الحركة والاندفاعية، وتنقسم الأدوية المستخدمة إلى نوعين:

### • الأدوية المنشطة:

تعمل على تنشيط الناقلات العصبية، وبالتالي رفع القدرة على التركيز والتحكم بالسلوكيات.

### • الأدوية غير المنشطة (المثبطة).

تعمل على تقوية المستقبلات الكيميائية في خلايا الدماغ وزيادة فعالية الناقلات العصبية لتحسين القدرة على التركيز.

### • العلاج السلوكي والتربوي:

يعتمد هذا العلاج على تعديل سلوكيات الطفل عن طريق أساليب واستراتيجيات يستخدمها الأهل؛ لاستبدال سلوكياته السلبية بالإيجابية وتدريبه على اكتساب مهارات جديدة.

العلاج الدوائي فعال في سيطرة على أعراض الاضطراب الرئيسة؛ ولكن استخدامه وحده لا يغني عن العلاج السلوكي والتربوي المكملين له.

## الوقاية:

على الرغم من صعوبة الوقاية منه (تكاد تكون مستحيلة في حال توفر أكثر من عامل خطورة)، إلا أنه توجد بعض الطرق التي قد تقلل نسبة الإصابة به؛ ولكن لا توجد دراسات كافية تثبت فعاليتها:

- حماية الطفل أثناء الحمل أوفي السنوات الأولى من عمره من التعرض لأي ملوثات بيئية كالرصاص (طلاء الجدران المحتوي عليها) والزرنيق والمبيدات الحشرية .
- تجنب التدخين خاصة أثناء الحمل (سواء للأم أو الأب) أو حتى التواجد في أماكن يكثر فيها المدخنين .

## الأسئلة الشائعة لدى الآباء والامهات

- س: هل يختفي الاضطراب بعد مرحلة البلوغ؟  
قد لا تكون أعراض الاضطراب واضحة لدى الكبار؛ بل يقل فرط الحركة؛ ولكن قد تستمر لديهم الاندفاعية وتشتت الانتباه.
- س: هل يمكن الكشف عنه أثناء فحص ما قبل الزواج؟  
لا يمكن الكشف عنه؛ لأن الجين أو الكروموسوم المسبب له غير معروف.

## المفاهيم الخاطئة عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه :

- الاضطراب هو مجرد عذر للوالدين لتدليل أبنائهم والتعذر لسوء تصرفاتهم.  
الحقيقة: هناك أطفال لا تظهر عليهم أعراض الاضطراب بالرغم من تلقيهم نفس المعاملة، وهناك أبحاث درست حالة أطفال متبنين؛ ولكن أحد الوالدين البيولوجيين (الأصليين) مصاب بالاضطراب، وعلى الرغم من تربيتهم وتواجدهم مع أهالي غير مصابين، إلا أن الأعراض ظهرت عليهم.
- أسباب حدوث الاضطراب هي: سوء التربية، الصدمات العاطفية، الإدمان على الأجهزة الإلكترونية وألعاب الفيديو، مشاهدة التلفاز لساعات طويلة، قلة النشاط البدني، حساسية الأطعمة، تناول السكريات والمضافات الغذائية بكثرة.  
الحقيقة: الاضطراب هو اضطراب عصبي بيولوجي ينتج عن وجود اختلال كيميائي في الناقلات العصبية وقد يكون سببه وراثيًا؛ ولكن ما ذكر من سوء تربية أو بالأحرى إهمال الوالدين للطفل وإدمان لألعاب الفيديو وغيرها قد تزيد حدة أعراض الاضطراب ولكنها لا تسببه.
- الأدوية المنشطة تسبب الإدمان.  
الحقيقة: تعد الأدوية المنشطة من العلاجات الآمنة نسبيًا، ولا تسبب الإدمان.



عند بكاء أولادي أو غضبهم وجدت أن أفضل  
طريقة لتهدئتهم هي حضنهم دون كلام أو نقاش  
أو معاتبة فقط حضن هادئ حينها ستكتشف أن أثره عجيب

## المشكلة السابعة

### مشكله الألفاظ النابية

يجب ربط الأطفال منذ نعومة أظفارهم بالله سواء عند الثواب أو العقاب وعلى أي خطأ يرتكبونه منذ سن الثانية قولي له - لا تقل هذه الكلمات السيئة لكي يحبك الله وإذا أحبك الله يجعل ماما و بابا وكل الناس يحبوك ، قولي له ماما تحبك ولكن تقلق منك لو قلت هذه الكلمة لأنها كلمه سيئة لا يقولها الولد الصالح ، الطيب ، المؤدب ،أجلسيه في مكان محدد يعاقب فيه الطفل و لا يتحرك منه لمدة دقيقة أو اثنين ثم يطلب منه الاعتذار .

قد تضيفين لطفل السابعة بأن تقولي له " أنا أعرف بأنك فتى طيب و مؤدب - ولكن الشيطان يجعلك تقولها فيغضب ربنا منك و الشيطان يفرح بعملك هذا ، فإذا وسوس لك أو قال في نفسك أشتم أو سب أو أفعل كذا وكذا قل - أعوذ بالله من الشيطان الرجيم أنا ولد مسلم و أريد من الله أن يحبني و يدخلني الجنة

### أسباب المشكلة :

هناك عدة حالات ومسببات تدفع الطفل إلى تعلم السب والشتيم والتعود عليه ، ومنها أنه عند بداية انتقالهم لمرحلة اللعب مع الأطفال الآخرين يتولد لديهم إحساس بالصراع والنزاع فيتسبب ذلك في توليد الرغبة لاستخدام كلمات عدائية مع الأطفال تظهر عدم رضاهم و منازعتهم على الأشياء فيستخدموا غالبا الكلمات التي يسمعونها من والديهم عند الغضب أو الكلمات التي تستخدم في الأماكن غير الجيدة كحمام المدرسة او الشارع و تكون وقتها أفضل الكلمات التي تعبر عن عدم رضاهم

## العلاج

١. لا تبدي انزعاجاً ملحوظاً عند سماعك لكلمة الشتم عند الوهلة الأولى و كذلك لا تبدي ارتياحاً و رضا بالتبسم و الضحك مما يولد تشجيعاً له على تكرارها .

٢. عند سماعك كلمات سيئة منه حاولي أن تشرحي له أن هذه الكلمات تؤلم مشاعر الآخرين كما يؤلمهم الضرب .

٣. حاولي أن تدريبيه على كيفية التعبير عن عدم الرضا عن الآخرين و ذلك بأن تدريبيه على قول - إذا عملت معي كذا فذلك سيغضبني منك - وإذا استدعى الأمر قولي له لا تلعب مع هذا الطفل و أجعليه يلعب مع آخرين .

قد لا تؤدي الخطوات المذكورة إلى نتائج سريعة وفعالة لأن إحساس الطفل بقدرته على إحداث الأثر و الانفعال على أعدائه - في اللعب بالسب و الشتم أقوى من اثر الضرب لذلك فهو يشبع رغبة جامحة تجعله يحرص على الشتم و تفضيله على الحلول الأخرى .

٥. دائماً يكون التعبير بالقدوة هو أفضل الوسائل لتدريب الطفل و معالجة تلفظه بكلمات نابية و لذلك يجب أن يتجنب الكبار التلفظ بما يكرهون أن يتلفظ به الصغار و كذلك التصرف بانفعالات و عصبية و سلبية في المواقف و التي بلا شك ستنقل إلى الصغار الذين يفهمون أكثر بكثير مما يعتقد أهليهم انهم يفهمونه فمثلا عند اعتراض سيارة للأب أثناء قيادته و معه الطفل يجب انضباط الأب و عدم التلفظ بالألفاظ غير اللائقة عن السائق الآخر و أمام الأبن و إلا سيكون خير مثال يحتذي به

## هناك أسباب أخرى للشتيم :

وهي أن يستخدم الطفل الشتم على سبيل المرح و لجلب إهتمام الآخرين و ليس للعداء مع الآخرين كأن يكون صوت كلمة الشتم جميل وله نغمة و عذوبة و يعالج ذلك بان نطلب منه الذهاب إلى مكان لوحده و يكرر لفظ الكلمة عدد ما يشاء و حيداً و بعيداً عنهم و يعلم انه قد يؤذي الآخرين ولا يريدون سماعها ، أو نحاول استبدال كلمة الشتم بكلمة مشابهة لها في الصوت و النغمة مثل حمار بفنار أو محار.

٦. لا تحبطني إذا تكرر سماعك لما تكرهين لأن الطفل لن ينسى أو يتغير بين يوم وليلة.

٧. حاولي استخدام كلمات جميلة أو مقبولة للتعبير بها عن الأشياء غير الجميلة .

## ملحوظة :

كلما يكبر الطفل سيكون أكثر فهما للكلمات التي يجب أن لا يتفوه بها و عندها يمكن التعامل معه من مبدأ الثواب والعقاب على كل كلمة سيئة ينطق بها .

## المشكلة الثامنة

### مشكلة السرقة

السرقة هي أستحواذ الطفل على ما ليس له فيه حق ، بإرادة منه وأحياناً بإستغلال مالك الشيء ، وهي من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من بيئته. يكتسبها عن طريق التعلم وتبدأ السرقة كاضطراب سلوكي واضح في الفترة العمرية ٤-٨ سنوات وقد يتطور ليصبح جنوحاً في عمر ١٠-١٥ سنة وقد يستمر الحال حتى المراهقة المتأخرة.

### أسباب هذه المشكلة :

١- الأساليب التربوية الخاطئة في التعامل مع الطفل كاستخدام أسلوب القسوة والعقاب أو التدليل الزائد وإذا رافق ذلك عدم تعويد الطفل على التفرقة بين ممتلكاته وخصوصيات الآخرين، كذلك القدوة غير الحسنة لها دور فعال في ممارسة الطفل لهذا السلوك .

٢- البيئة الخارجية التي تحيط بالطفل فوجود الطفل وسط جماعة تمارس السرقة تجعله ينصاع لأوامرها حتى يحصل على مكانته فيها .

٣- عوامل داخلية في الطفل كشعوره بالنقص أمام أصدقائه إذا كانت حالة الأسرة الاقتصادية سيئة فيسرق لشراء ما يستطيع أن يتفاخر به بينهم .

تأهون ولكن ...

أو كردة فعل عدوانية من الطفل ورغبة في الانتقام والتمرد على السلطة أو لغيرته ممن حوله .

٤- عرض وسائل الإعلام لأفلام ومغامرات تمارس هذا السلوك و اظهار السارق بالبطل القوي وهذا يعطي للطفل نماذج يحتذي حذوها فيتعزز لديه هذا السلوك .

٥- حرمان الطفل من شيء يريد ويحب أن يمتلكه سواء كان هذا الحرمان متعلق بالأمور المادية او المعنوية .

## العلاج

١. حاول توفير ما يلزم الطفل من مأكـل وملبس ومصروف ونحوه.
٢. توجيه الطفل أخلاقيا ودينيا وأن توضح له عقاب من يفعل ذلك عند الله فقد يكون الطفل يجهل معنى السرقة او يقلد صديق له
٤. أحترم ممتلكاته.
٥. لا تؤنبه أو تُشهر به على سلوك السرقة أمام الغير حتى لا يلجأ للتكرار .



٦. قص عليه بعض القصص التي توضح مآل السارقين ولكن لا تشير الي أنه منهم .

٧. أستخدم التعزيز فعندما لا يسرق في يوم ما كافئه باصطحابه لرحلة مميزه أو إعطائه بعض النقود.

٨. عندما تلاحظ أن طفلك قد سرق ممتلكات غيره دعه يعود بها لصاحبها وأن يعتذر منه وعده بمكافأة أو هدية قيمة أن هو فعل ذلك.

٩. حاول أن تشعر طفلك بحبك وحنانك فقد يسرق الطفل لشعوره بالنقص فيعوض ذلك بالسرقة حتى يُرضي ذاته.

١٠. أبعد طفلك عن أصدقاء السوء الذين يزينون له مثل هذه السلوكيات.

١٢ - شجع الطفل على الحوار وإظهار ما يكتبه في الباطن



**أن منع الصبي من اللعب وإرهاقه في التعليم دائماً  
يُميت قلبه ويبطل ذكائه وينغص عليه العيش  
حتى يبحث عن الحيلة للخلاص منه ...**

## المشكلة التاسعة

### مشكلة الجنوح

يمر الطفل في الفترة من ٤-٦ سنوات ببعض التغييرات السلوكية الغريبة والتي تحتاج إلى حكمه بالغة من الأهل بصفة عامة لمواجهةها ودرء أخطارها في المستقبل .. ولعل من أبرز تلك السلوكيات البسيطة التي قد تتحول بمرور الوقت إلى مشكلة .. لجوء الطفل إلى إخفاء أشياء تخص الآخرين ربما حبا في التملك أو رغبة في حرمان الآخرين منها .. سواء في البيت أو المدرسة !!!

فلا شك أن بعض الأمهات قد لمسن تلك الظاهرة حين يخرج الطفل من منزل صديقه وقد أخفى لعبة ليست له بين ملابسه، أو حينما تجد أن نقودها في حقيبته أو جيب أبنها فتفزع الأم لقيام طفلها بذلك السلوك وفي قمة غضبها الشديد من تصرف أبنها تنهال عليه بالضرب والتوبيخ .. والواقع أن الطفل الذي يفعل ذلك يعرف أنه يرتكب خطأ بديل أنه يُخفيه ويكذب وينكر أنه فعله،

وإكتشاف سلوك الطفل خطوة هامة في العلاج خاصة إذا أكتشفها الطفل بنفسه حيث أنه يعرف بذلك خطأه وبالتالي تصبح هناك فرصة لمراجعة ذلك الخطأ وعلاجه .. غير أنه إذا مرت أكثر من تجربه من هذه النوعية على الطفل دون أن يكتشفها الأهل فإن هذا السلوك يستمر و يجب أن

تعليم الأم أن الضرب والسب لن يفيد في هذا المجال وإنما لابد من الحوار مع الطفل بهدوء وان يطلب منه عدم تكرار هذا العمل مرة أخرى وإن كان في حاجة إلى أي شيء في إمكانه طلبه من أبويه ، ثم يُطلب منه بعد ذلك أن يعيد الشيء إلى أصحابه ويعتذر عن هذا الخطأ .

وكثيراً ما يحدث أن تجد الأم طفلها يمسك قلماً غير قلمه فلا تعطى ذلك أي اهتمام ولا تكلف نفسها عناء الاستفسار عنه من باب أنه شيء تافه وحين تسأل الطفل قد يجيب بأنه وجده على الأرض في أي مكان وعندها لا يجب التسليم بصدق هذه المقولة بسهولة مع ضرورة أفهامه بأهمية إعادة مثل هذا الشيء إلى مكانه مرة أخرى أو يبحث عن صاحبه ، ولا بد من أن تشعره بقيمة أن يصبح شخصاً أميناً .

وينصح بعض علماء التربية باختبار أمانه الطفل بأن تضعي له مثلاً بعض النقود على المنضدة وتركيها فترة وتلاحظي ما إذا كانت يده ستمتد إليها أم لا وعندها قد تكتشف بعض السلوكيات التي تستدعي التدخل السريع لحلها إلا أن الأم مطالبة أيضاً بأن تراجع سلوكها مع طفلها وأن تدرك أنها عندما تحرمه من شيء مُلح أو من أبسط الأشياء فإنها بذلك قد تدفعه إلى سلوك لا تريده ومع استمرار الضغط قد يضطر إلى الكذب والمبالغة في إخفاء تلك السلوكيات .

## المشكلة العاشرة

### مشكلة الكذب

الطفل الكاذب هو الذي يتجنب قول الحقيقة وابتداع ما لم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع . والكذب سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الطفل وهو سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي الى العديد من المشاكل الاجتماعية كالخيانة.

#### أسباب مشكلة الكذب لدى الطفل :

١- إفتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلا عندما يتصل شخص بالهاتف يَطْلُب الأب.. يبادر الأب بقوله للصغير : أنه غير موجود.

٢- إنفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل أموره أو العكس .

٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

٤- التفرقة في المعاملة بين الأبناء يدفع الطفل للكذب على أخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام .

## العلاج

- ١- كُنْ عزيزي المربي قدوة حسنة للطفل .
- ٢- أجعل طفلك يعتاد على المصارحة وأن لا يخاف مهما أخطأ لأن الطفل يندفع للكذب في بعض الأحيان خوفاً من الضرب والعقاب .
- ٣- تجنب عقابه فالعقاب أسلوب غير مُجدي ووسيلة مضللة لتعديل سلوك الكذب.
- ٥- يجب أن نزرع في الطفل المفاهيم الأخلاقية والدينية وأن نوضحها له.
- ٦- ناقش معه السبب الذي دعاه للكذب وأخبره بأنه إن أعترف بخطأه لن يعاقب.

٧- أبتعد عن السخرية منه أو التشهير به أمام أخوته لأن ذلك يخفض من مفهوم ذاته وبالتالي قد يلجأ للكذب لإخفاء مواطن الضعف في شخصيته أمامك .

٩- قد يكون طفلك لا يكذب بل يتخيل وتتوقع أنت أنه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين .

### ملاحظة هامة :

● يجب معرفة أنه لدى بعض الأطفال سعة في الخيال تدفعهم لأبتداع مواقف وقصص لا ينسجها أي منهم في أساس من الواقع وانها امور يلقفها الطفل حتى يجد نفسه بين الآخرين ولا يتجاهله من حوله ورغبة في تحقيق مكانته فيشعر الطفل أنه حقق ذاته وهذا يسمى بالكذب الخيالي .

● أيضا بعض الأطفال يلجأ للكذب عن غير قصد عندما تلبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب امكانياته العقلية وهذا النوع من الكذب يُسمى بكذب الإلتباس لأنه يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانيات العقلية للطفل الى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الأحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.



ليتنا نهتم بما نتركه في أبنائنا  
أكثر من اهتمامنا بما سنتركه لهم

## المشكلة الحادية عشر

### الخجل

الطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الاجتماعية ويتعد عنها. و يكون خائف ضعيف الثقة بنفسه وبالآخرين متردد ويكون صوته منخفض وعندما يتحدث إليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ولا يجيب ويخفي نفسه عند مواجهة الغرباء ويبدأ الخجل عند الاطفال في الفئة العمرية من سن سنتين أو ثلاث سنوات ويستمر عند بعض الأطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي أو يستمر بعد ذلك.

#### أسباب الخجل عند الاطفال :

١- مشاعر النقص التي تعتري نفسية الطفل وذلك قد يكون بسبب وجود تشوهات جسمية مثل العرج، أو طول الأنف، أو السمنة، أو أنتشار الحبوب والبثور والبقع في وجهه، أو بسبب كثرة ما يسمعه من الأهل من أنه دميم الخلقة ويتأكد ذلك عندما يكون يقارن نفسه بأخوته أو أصدقائه. وقد تكون مشاعر النقص تلك تتكون بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة أصدقائه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل .

٢- التأخر الدراسي : إن انخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله .

٣- إفتقاد الشعور بالأمن : الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل إلى الاختلاط مع غيره إما لقلقه الشديد وإما لفقده الثقة بالغير وخوفه منهم فهم في نظره مهددون له لأنهم يذكرونه بخجله وخوفاً من نقدهم له . أيضاً تنتاب الطفل تلك المشاعر مع الكبار فيخشى من نقد الكبار وسخريتهم خاصة الوالدين .

٤- أشعار الطفل بالتبعية: يجعل الطفل تابعاً للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال وكذلك إتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد ان يلبس ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل وعدم الاهتمام بأخذ رأيه فمثلاً يقول الوالدين أحياناً " أحمد يحب السكوت " مع أن هذا الطفل لم يتكلم ولم يعبر عن رأيه اطلاقاً .

٥- طلب الكمال والتجريح أمام الأقران : يُلح بعض الأباء والأمهات في طلب الكمال في كل شيء في أطفالهم في المشي في الأكل في الدراسة ويغفل الوالدين عن أن السلوكيات يتعلمها الطفل بالتدريج وهناك بعض الأباء أو الأمهات لا يبالي بتجريح الطفل أمام أقرانه وذلك له أكبر الأثر في نفسية الطفل .

٦- تكرار كلمة الخجل أمام الطفل ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده هذه الكلمة الشعور بالنقص .

٧- الوراثة وتقليد أحد الوالدين : عادة ما يكون لدى الأباء الخجولين أبناء خجولين والعكس غير صحيح ودعم أحد الوالدين للخجل من الطفل على أنه أدب وحياء سبب جوهرى في الخجل .

٨- اضطرابات النمو الخاصة والمرض الجسمي : كاضطرابات اللغة تجنب الطفل الاحتكاك بالآخرين كما أن إصابته ببعض الأمراض مثل الحمى أو الإعاقة تمنعه من الإندماج أو حتى الاختلاط مع أقرانه ويجد في تجنبهم مخرجاً مريحاً له.

## العلاج

- يجب التعرف على الأسباب وعلاجها فمثلاً إن كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين أن يسارعا في علاج هذه المشكلة لدى الطفل .
- ١ - تشجيع الطفل على الثقة بنفسه و تعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره .
  - ٢ - عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه .
  - ٣ - توفير قدر كاف من الرعاية والعطف والمحبة .
  - ٤- الإبتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة عند أقرانه أو إخوته .
  - ٥- يجب ان لا تدفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته ومهاراته .
  - ٦ - العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية .
  - ٧ - الثناء على إنجازاته ولو كانت قليلة .
  - ٨ - أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب أن يشجع على الحوار مع الآخرين .
  - ٩ - تدريبه على الاسترخاء لتقليل الحساسية من الخجل .
  - ١٠- أخذه في نزهة إلى أحد المتنزهات وإشراكه في اللعب مع الأطفال .
  - ١١ - العلاج العقلي الإنفعالي بتعليم الطفل أن يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الأفكار السلبية مثل ( أنا خجول ) وإبدالها بأفكار أكثر إيجابية مثل ( سأنجح ، سأكون أكثر جرأة).

## المشكلة الثانية عشر

### مشكلة الخوف

الخوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها إنفعال نفسي وبدني تنتاب الطفل عندما يشعر بالخطر ويكون مصدر هذا الخطر داخلي من نفس الطفل أو خارجي من البيئة.

#### أسباب الخوف لدى الأطفال :

- ١- تخويف الطفل فيلجأ بعض الكبار إلى تخويف الطفل مثل أن يقول الوالدين للطفل : إن لم تنم فسأتي لك بـ الوحش أو الذئب لتأكلك أو العفريت .  
وبإحاطة الطفل بذلك الخوف يشعر بالنقص وبفقدان الثقة بالنفس ومن ثم الخوف.
- ٢- السخرية من الطفل الخائف والضحك عليه أمام الآخرين .
- ٣- جهل الطفل بحقيقة الأشياء التي يخافها أو الأحداث التي يسمع عنها.
- ٤- تقليد الطفل للوالدين أو الاخوة أو مما شاهده في وسائل الإعلام كالأفلام.
- ٥- يخاف الطفل أحياناً لجذب إنتباه والديه أو معلميه خاصة إذا كان الطفل يفتقد لمشاعر الحب والحنان وعندما يستجيب الوالدين لذلك يدعمان فكرة الخوف لديه.
- ٦- شعور الطفل بعدم الإستقرار والأمن في الأسرة بسبب المنازعات التي تحدث بين الوالدين أو فقدان أحدهما.
- ٧- الإهتمام الشديد من قبل الوالدين والأنزعاج الواضح يُكرس لدى الطفل الخوف ويدعمه.

## العلاج

- ١- الإمتناع عن السخرية مما يخاف منه الطفل .
- ٢- أن نناقش الطفل بالموضوع الذي يخاف منه ولا نطلب منه نسيانه لأنه سيبقى يخيفه ويسبب له القلق .
- ٣- تشجيعه على التحدث عن ما يخيفه .
- ٤- تعريض الطفل للموقف بالتدريج مع وجود الأم .
- ٥- الإبتعاد عن تخويف الطفل واستثارته عندما لا يقوم بعمل ما أو عندما نريد منه أن يكف عن عمل سيئ .
- ٦- أشعار الطفل بالأمن النفسي داخل المنزل وأبعاده عن المشاحنات الأسرية .
- ٧- استخدام أسلوب النمذجة : وذلك بأن نحضر للطفل فيلماً لأطفال شجعان يتخلله مشيرات تخيفه ومع التكرار سيقوم الطفل بتقليدهم .
- ٨- أن لا تشعر الطفل بخوفك من شيء ما لأنه يكتسب منك تلك الصفة .
- ٩- يجب تفقد مكتبة الطفل السمعية والمقروءة والبصرية فقد يكون لديه ما يشعره بالخوف إما صور لبعض الحيوانات المخيفة أو افلاماً مرعبة.

**الرياضة هي تربية للنفوس قبل أن تكون إحراراً للكؤوس**



## المشكلة الثالثة عشر

### مشكلة الطفل الفوضوي

تعاني كثير من الأمهات من فوضى وإهمال أبنائهم وعدم ترتيبهم للأشياء الخاصة بهم في غرفهم وخزائنهم.

يقول علماء النفس: إنَّ الأُولاد الذين يعانون مشاكل سلوكية يأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال؛ حيث لا توجد قوانين وتنظيمات ثابتة في حياة الأسرة لتنظيم مجرى الأمور بشكل يمنح الأولاد الثقة والتعاون، وتعويدهم العطاء وحبَّ الخير ومحبة الآخرين. فطفلك بحاجة لمن يضع له حدوداً في كل مجالات حياته اليومية، فهو يحتاج إلى أن يعرف متى يأكل، ومتى يستحم، ومتى يذهب إلى سريره، وكذلك ترتيب أغراضه. هذه الحدود التي يضعها الوالدان تعطي شيئاً من الانضباط داخل الأسرة، وهذا الانضباط يعطي ولدك شعوراً بأنَّ هناك من يحميه ويهتم به ويرعاه.

وإذا أمعنا النظر في حال الأمهات مع أطفالهن في قضية الترتيب والنظام والانضباط نجد أنَّهن على حالين:

□ من الأمهات من لا تبدي لطفلها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشياءه في غرفته وخزائنه، وتقوم هي بترتيب كلِّ شيء.. ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله!

□ ومنهن من تشور ثأرتها؛ فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى. وكلا الحالتين جانبيهما الصواب..

فالأمُّ الأولى تنشئ طفلاً إتكالياً، والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به مسلك التعليم. وما ينبغي أن يفعله طفلك هو إعادة ترتيب غرفته وخزانته.

**ومن أجل تعويده احترام تلك الأمور ينصحك خبراء التربية باتباع ما يلي:**

□ حاولي تبسيط عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقولي له: ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم أجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركة إياه في المرات الأولى على الأقل.

□ عوِّديه مرّة تلو الأخرى.. وساعديه في تعليق ثيابه التي ألقتها في زوايا الغرفة.. وقولي له: "سأعلق لك ثيابك هذه المرّة وساعدني في ذلك". وفي المرات اللاحقة تستطيعين أن تشجعي طفلك على الترتيب مستفيدة من التجربة السابقة: "هيا يا بطل.. أنت تستطيع أن ترتب غرفتك كما فعلت المرّة الماضية بنجاح".

□ شجّعي طفلك على احترام النظام والترتيب وقولي له: "إذا أستيقظت وجهزت نفسك باكراً للمدرسة، ورتبت غرفتك.. تستطيع اللعب قليلاً قبل الذهاب إلى المدرسة أو بعد العودة".

□ كذلك يجب على كلا الوالدين أن يتفقا على نفس النظام والقوانين البيتية، فلا يجوز أن تتسامح الأم بموضوع معين ثم يأتي الأب ويناقضها كلياً في نفس الموضوع!! إن مثل هذا التناقض في الأساليب التربوية في

البيت الواحد يؤدي إلى البلبلة والحيرة والضياع عند طفلك.. وهذه المشاعر غالباً ما تكون هي المسؤولة عن الفوضى والإهمال والمشاكل السلوكية الشائعة عند أطفالنا.

□ حاولي بعد ذلك أن يتحمل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، بعد أن تحددتي له أهداف هذا العمل، وما ينتظر منه أن يعمل.. فيمكن أن تعلمي طفلك البالغ (3 سنوات) أن يرفع لُعبه قبل الطعام وإعادتها إلى مكانها، وترتيب أدواته الخاصة به من قصص وملابس بسيطة ونحوها.

□ أجعلي فكرة التعاون والمشاركة في إنجاز عمل ما، مع مجموعة يكون طفلك واحداً منها، وهنا يعرف أهمية التعاون وقيمه في إنجاز الأعمال وترتيب الأشياء .

□ أظهري مشاعر الفرح والسرور بعد إنجازه العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، ودربيه على حسن استخدام المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في تزيين المائدة والتزام النظام في جميع شؤون.

## المشكلة الرابعة عشر

### مشكلة التبول اللاإرادي

التبول اللاإرادي من أكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة الطفولة ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانته فلا يستطيع التحكم في انسياب البول. فإذا ما تبول الطفل في فراشه أثناء نومه سمي تبولاً ليلياً وإذا تبول أثناء لعبه أو جلوسه أو وقوفه سمي تبولاً نهارياً. ولا يعد تبول الطفل لا إرادياً حتى سن الخامسة مشكلة ولا يعد تبليل الطفل لفراشه وملابسه مرات قليلة مشكلة ما لم يتكرر العرض.

### أسباب التبول اللاإرادي

#### ١- الأسباب الفسيولوجية والعضوية :

كأمراض الجهاز البولي المتمثلة في التهاب المثانة أو التهاب قناة مجرى البول أو ضعف صمامات المثانة وربما التهاب الكليتين أو بسبب التهاب فتحة البول أو تضخم لحمية الأنف حيث تسبب للطفل صعوبة في التنفس أثناء النوم مما يؤدي إلى الاجهاد واستغراق الطفل في النوم مما يؤدي لإفراغ هذه المثانة أثناء الاستغراق في النوم، كذلك بسبب فقر الدم ونقص الفيتامينات إذ يؤدي الضعف العام لعدم السيطرة على عضلات المثانة وكثرة شرب السوائل قبل النوم.

#### ٢- أسباب وراثية :

يلعب العامل الوراثي دوره في حدوث هذه المشكلة فيرث الطفل هذا السلوك من والديه فهناك دلائل تحتاج الى تأكيدات تشير الى وجود علاقة وراثية بين الأباء والأطفال وفي مشكلة التبول اللاإرادي كما أن هناك علاقة بين تبول الأطفال وتبول أخوة لهم، كما أن الضعف العقلي الناتج عن خلل كروموزومي يصاحبه غالباً تبول لاإرادي.

### ٣- أسباب اجتماعه وتربوية :

\* تقصير الأبوين وعجزهم في تكوين عادة ضبط البول لدى الطفل، عدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة إيقاظه ليلاً في الأوقات المناسبة لقضاء حاجته وإرشاده للذهاب إلى الحمام قبل النوم .

\* سوء علاقة الطفل بأمه بسبب عدم وعي الأم مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة أمراً صعباً.

\* الأهتمام المبالغ فيه في التدريب على عملية الأخراج والتبول والنظافة وإتباع أسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله .

\* تعويد الطفل على التحكم في بوله في سن مبكرة وقد وجد أن حالات التبول الإرادي تنحصر بشكل أفضل لدى الامهات اللاتي يُبكرن في عملية تدريب أطفالهن على التحكم في البول .

\* تدليل الطفل أو حمايته والتسامح معه عندما يتبول وهذا يعزز لدي الطفل هذا السلوك ويعتقد أنه على صواب .

\* التفكك الأسري وفقدان الطفل الشعور بالأمان كترك أحد الوالدين للمنزل أو الطلاق وكثرة الشجار من الوالدين أمام الأبناء

\* وجود مشاعر الغيرة لدى الطفل كوجود منافس له أو زميل متفوق عليه في المدرسة .

\* وفاة شخص عزيز على الأسرة وخاصة إذا كان ممن يعتني بالطفل.

### ٥- الأسباب النفسية:

\* خوف الطفل من الظلام أو بعض الحيوانات، أو الأفلام والصور المرعبة، أو من كثرة الشجار داخل المنزل، والخوف من فقدان الرعاية والاهتمام نتيجة قدوم مولود جديد.

\* غيرة الطفل عندما يشعر أنه ليس له مكانته وأن أحد أخوته يتفوق عليه فيدفع هذا الطفل إلى النكوص أي : استخدام أسلوب طفولي يعيد له الرعاية والإهتمام مثل سلوك التبول .

\* شعور الطفل بالحرمان العاطفي من جانب الأم إما بسبب غيابها المتكرر أو الانفصال بين الوالدين .

\* الإفراط في رعاية الطفل وحمائته تنمي عدم ثقته في الإعتماد على نفسه وعدم تحمله مسؤولية التصرفات السلبية كالتبول اللاإرادي.

## العلاج

١- إراحة الطفل نفسياً وبدنياً بإعطائه فرص كافية للنوم حتى يهدأ جهازه العصبي ويخف توتره النفسي الذي قد يسبب له الإفراط في التبول ، والقراءة عليه بالقرآن الكريم قبل النوم أو اثناء النوم.

٢- التحقق من سلامة الطفل عضوياً وفحص جهازه البولي والتناسلي وجهاز الإخراج وإجراء التحاليل للبول والبراز والدم والفحص بالأشعة والفحص عند طبيب مختص .

٣- منع الطفل من السوائل قبل النوم .

٤- التبول قبل النوم وإيقاظه بعد عدة ساعات ليتبول .

٥- تدريبه على العادات السليمة للتبول وكيفية التحكم في البول .

٦- عدم الاسراف في تخويفه وعقابه وتأنيبه وبث الطمأنينة في نفسه وأشعاره بالمسؤولية بأشراكه مع والديه والإيحاء له بأنه يستطيع السيطرة على بوله .

٧- تشجيعه عندما نجد فراشه نظيفاً وأستطاع أن يذهب لدورة المياه .

ومكافئته إذا كان فراشه غير مبلل وأخباره أنه سيحرم من هذه المكافأة إن بلل فراشه .

٨- تجنب مقارنته بأخوته الذين يتحكمون في البول وعدم استخدام التهديد والابتعاد عن السخرية منه و التشهير به أمام الاخرين .

٩- استخدام أسلوب الكف المتبادل : ضبط الساعة البيولوجية للجسم عن طريق إيقاظ الطفل أكثر من مره في الليل في نفس الموعد تقريبا يجعل الطفل إبتداء من الأسبوع الأول يستطيع أن يستيقظ بمفرده وهذا يقلل من عملية التبول .

١٠- الجديد في علاج التبول اللاإرادي كما يؤكد الدكتور : عبد الوهاب القصي أستاذ جراحة المسالك البولية : استخدام المنظار بالنسبة لعلاج عضلات المثانة العصبية ، ومن اهم ميزات هذه الطريقة أنه يتم الوصول إلى النتيجة الجراحية المطلوبة بأقل مجهود على المريض سواء صحياً أو اقتصادياً.

١١- استخدام العلاج الطبيعي بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فهو مفيد لأنه يساعد على امتصاص الماء في الجسم والأحتفاظ به طيلة مدة النوم كما أن العسل مسكن للجهاز العصبي عند الأطفال ومريح أيضاً للكلى ، وإذا زال التبول اللاإرادي للطفل مع استعمال العسل المستمر في المساء أوقف استعماله حتى ترى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت لحالتها الطبيعية ، بعدها قلل جرعة العسل بنصف ملعقة بدل من ملعقة كاملة ، وأحتفظ بالعسل دائماً للرجوع إليه في الأيام والمناسبات التي تنذر بالخطر.

**الحديث مع الطفل قبل النوم له أثر جميل :**  
**ك سؤاله عن يومه ، الشناء على صفاته ،**  
**إظهار المحبة ، قصة قصيرة ، أذكار النوم**



## المشكلة الخامسة عشر

### مشكلة اضطراب النطق الكلام

قدرة الأطفال على النطق تختلف من طفل إلى آخر وتختلف من سنة إلى أخرى وبعض الأطفال يتأخرون في الكلام وبعض الأطفال يعجزون عن استدعاء الكلمات التي يحتاجونها عند التعبير عن أفكارهم وبعض الأطفال يتلكئون في إخراج الكلمات أو ينطقون بها بطريقة غير صحيحة ، وعادة ما يصاحب هذه الاضطرابات القلق أو الارتباك والخجل والشعور بالنقص أو الانطواء وعدم القدرة على التوافق .وتتعدد أمراض الكلام ومنها : اللجاجة ، التأتأة ، التهتهة ، الخمخمة ، الحذف ، الإبدال ، الأفيزيا .....الخ

### أسباب مشاكل اضطرابات الكلام

- ١- الأسباب العضوية : أختلال الجهاز العصبي المركزي واضطراب الأعصاب المتحكمة في الكلام ، مثل أختلال أربطة اللسان ، أصابة المراكز الكلامية في المخ بتلف أو نزيف أو مرض عضوي أو ورم .
- ٢- الأسباب النفسية :وهي الأسباب الغالبة على معظم حالات عيوب النطق كما أنها تصاحب أغلب الحالات العضوية ومن هذه الأسباب : القلق النفسي ، الصراع ، عدم الشعور بالأمن والطمأنينة ، المخاوف ، الوسواس ، الصدمات الانفعالية ، الشعور بالنقص وعدم الكفاءة .
- ٣- الأسباب البيئية :كتعلم عادات النطق السيئة دون أن يكون الطفل يعاني من أي عيب بيولوجي سوى اللسان أو الأسنان والشفة ، فكم من

طفل ثبت بعد عامه الثاني على نطقه الطفلي الذي يسمى "Baby Talk" لعدة سنوات لأن من حوله دلوله وشجعوه على أستخدام هذه الألفاظ الطفلية غير السليمة ترك الطفل لفترات طويلة أمام التلفاز أو الأجهزة الالكترونية .

٤- أسباب أخرى كتأخر نموه أو بسبب ضعفه العقلي أو لوجوده في بيئة تتعدد فيها اللغات واللهجات في وقت وآخر.

## العلاج

١. يجب التأكد في البداية من سبب هذا الاضطراب هل هو عضوي أو نفسي؟؟

٢- العلاج النفسي : وذلك بتقليل الأثر الانفعالي والتوتر النفسي عند الطفل وتنمية شخصيته ووضع حد لخبجه وشعوره بالنقص وتدريبه على الأخذ والعطاء حتي نقلل من انسحابه وانطوائه تشجيع الطفل على النطق الصحيح وعدم معاملته بقسوة أو إرغامه وإرغامه على الكلام رغما منه وتجنب السخرية والأستهزاء من كلماته.

٣. العلاج الكلامي : وهو علاج ضروري ومكمل للعلاج النفسي ويجب أن يلازمه في أغلب الحالات وهو أسلوب للتدريب على النطق الصحيح عبر جلسات متعددة عن طريق أخصائي علاج النطق والكلام .

٤. العلاج البيئي : ويعني ادماج الطفل في نشاطات إجتماعية وجماعية تدريجيا حتى يتدرب على الأخذ والعطاء وتتاح له فرصة التفاعل

الاجتماعي وتنمية شخصيته مما ينمي الشخصية إجتماعيا العلاج باللعب  
والاشتراك بالأنشطة الجماعية.

٥- لا تنسى عزيزي المربي أن تجرب القرآن الكريم بقراءتك على طفلك  
يوميًا على الأقل .

## شروط عملية التخاطب

إن عملية التخاطب عملية معقدة يشترك فيها المرسل (الأخصائي)  
والمستقبل (الطفل) ولكي تتم يجب توفر الآتي :

- \* القدرة السمعية .
- \* القدرة العقلية .
- \* القدرة العصبية .
- \* القدرة العضلية .

## كيف تتم عملية الكلام ؟

للإجابة على هذا السؤال لابد من الكثير من الشرح ولكن سنحاول تبسيط  
الأمر قدر الإمكان مثلاً إذا أراد شخص أن ينطق صوت (ب) فإن ذلك  
يحدث من خلال سلسلة من العمليات المعقدة تتم في جزء ضئيل من الثانية  
الواحدة وبشكل آلي فائق الدقة والسرعة.

تأهون ولكن ...

في البداية يستدعي الدماغ الصورة الصوتية للصوت (ب). ثم يصدر أمراً للجهاز العصبي المركزي بنطق الصوت (ب).

وبعد ذلك يقوم الجهاز العصبي المركزي بتوصيل الأمر إلى الجهاز العصبي الطرفي . ويقوم الجهاز العصبي الطرفي بدورة بتوصيل الأمر عن طريق الأعصاب المسؤولة عن عضلات الشفاه لكي تتحرك وتنقبض . في ذات الوقت يصدر الأمر وبنفس التسلسل السابق إلى عضلات الجهاز التنفسي لكي يقوم بإخراج الهواء من الرئتين إلى القصبة الهوائية ومن ثم إلى الحنجرة فتتهتز الحبال الصوتية نتيجة لاندفاع الهواء من خلالها . وينتج عن ذلك صوت يتم تشكيلة داخل تجويف الفم . ثم يصل الهواء إلى الشفاه المنقبضة فتنتفح ويحدث ما يشبه الانفجار (ب).

### لماذا لا نخطئ أثناء الكلام ؟

يتطلب إصدار الكلام الاستخدام المنسق والفوري للآليات التنفسية والصوتية والنطقية . وهذا يتطلب شكلاً من أشكال الضبط أو المراقبة ويسمى بالتغذية الراجعة مثل :

- \* التغذية الراجعة السمعية.
- \* التغذية الراجعة الملموسة.
- \* التغذية الراجعة الذاتية.
- \* التغذية الراجعة الداخلية .
- \* اللغة .

الجانب الدلالي للغة : لكل لغة مفرداتها التي يتفق المتحدثون بها على أنها مفهومة لدى كل منهم ومهما زاد عدد المفردات فهو معروف ومحدد حتى وإن كان قابلاً للزيادة تطوراً مع العصر . والمعنى يتوقف على السياق التي جاءت فيه الكلمة .

### الجانب النحوي للغة syntax :

بناء الجملة : أن العدد المحدود من الكلمات في كل لغة هو المادة التي تمكننا من خلق وتركيب عدد لا محدود من الجمل ولكن ذلك لا يتم عشوائياً ودون ضوابط وإنما تحكمه مجموعة من القوانين تسمى القواعد النحوية .

### الجانب الصرفي للغة morphology :

إن الكلمة في أي لغة تتكون من مقطع أو مقاطع صوتية والمقطع الصوتي عبارة عن تركيبة من الأصوات اللغوية الساكنة والمتحركة . فمثلاً صوت (ب) ساكن فإذا نطق مفتوحاً (ب) فإنه يمثل صوتياً (ba) وهذا مقطع صوتي مكون من ساكن ومتحرك فإذا أضفنا متحركاً آخر (baa) كان النطق (با) وإذا أضفنا ساكناً آخر (baab) تكونت كلمة (باب) وهي كلها من مقطع واحد مكون من أربعة أصوات (cvvc) (ساكن متحرك متحرك ساكن)

## الجانِب الصوتي (الفونولوجي) للغة (phonology) :

الفرق بين الصوت اللغوي والحرف : إن الحرف يكتب ويقرأ بينما الصوت ينطق ويسمع لأنه عندما نقول (ب) فإننا نعني بذلك صوت الباء وليس حرف الباء فكما ذكرنا في الجانب الصرفي فإن صوت الباء هو صوت واحد بينما حرف الباء مقطع صوتي من صوتين ب + فتحة .

وتنقسم أصوات اللغة إلى:

أصوات متحركة vowels.

أصوات ساكنة consonants.

### الأصوات المتحركة

أهم ما يميز الحركات هو أنه عند النطق بها لا يحدث إعاقة للهواء في الفم ولكن تختلف الحركات بمستوى ارتفاع اللسان أو تقدمه داخل الفم أو استدارة الشفاه .

## الأصوات الساكنة

يتم تصنيفها وفقاً لثلاث محاور رئيسية هي :

طريقة خروج الصوت : ( انفجاري ، احتكاكي ، الجهر والهمس )

إما أن يكون الصوت مجهوراً حيث تهتز الأحبال الصوتية عند النطق به مثل (ب ، ج ، ز ، ع) أو أن يكون مهموساً حيث لا تهتز الأحبال الصوتية عند النطق به مثل (ت ، ك ، س ، ح) ، أو حنجري حلقي لهوي حنكي / لين حنكي / صلب لثوي / حنكي لثوي سني / لثوي سني شفوي / سني شفوي ، ق ، ج ، ك ، د ، ض ، ت ، ط ، ب ، مجهور غير مجهور وقف .  
ع ، ح ، غ ، خ ، ش ، ز ، س ، ص ، ذ ، ظ ، ث ، ف ، مجهور غير مجهور احتكاك .  
(ج) مجهور وقف احتكاك .

(ر) مجهور تكراري .

(ل) مجهور جانبي .

(ن ، م) مجهور انفي .

(ي ، و) مجهور نصف صائت .

## جدول مخارج الأصوات الساكنة .

### \* الجانب فوق القطعي للغة :

هو الجانب غير المرئي من اللغة بحيث لا يمكن تمثيله بالكتابة العادية ويلعب دوراً كبيراً في تحديد المعنى ويتمثل في: التنغيم ، النبر ، حدة الصوت .

### • الجانب النفسي للغة :

إن المتكلم هو إنسان له سماته الشخصية التي يترتب عليها فهم الآخرين له كما إن الحالة النفسية والعصبية لأي إنسان تنعكس على انفعالاته وسلوكياته ومنها السلوك اللغوي . لا نستطيع أن نحلل وأن نفهم لغة شخص ما دون النظر إلى سماته الشخصية ( تعابير وجهه وحركات أطرافه ) وحالته النفسية والعصبية .

### • الجانب الاجتماعي للغة :

إن الوظيفة الأساسية للغة هي تواصل الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه فالمجتمع هو الذي يعطي اللغة الصورة التي تظهر عليها ويصبغها بألوان متعددة .

## كيف نكتسب اللغة

أكتساب اللغة عادة يتم على مدار الخمس السنوات الأولى من عمر الطفل فالاستجابة اللغوية تبدأ مبكرة جدا حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الجنين في بطن أمه يبدي استجابة لبعض الأصوات وبخاصة صوت الأم وعندما يولد الطفل تولد معه القدرة على النطق و فهم الكلام ولكنه يعتمد في الشهور الأولى على السمع ثم تتطور القدرة على النطق واستخدام اللغة ويوضح الجدول التالي العلاقة بين العمر الزمني والنمو الحركي والنمو اللغوي :

### مراحل النمو اللغوي و النمو الحركي

يبتسم للحديث ويصدر صوت القرقرة و يرفع رأسه عند النوم على بطنه ١٢ أسبوع ،  
يلتفت نحو من يتكلم يلعب بلعبته إذا أمسكها ١٦ أسبوع  
،يصدر أصوات مشابهة لحروف الهجاء يجلس مع مسند ٢٠ أسبوع  
،مناغاة تشبه المقاطع اللغوية يمد يده ليأخذ شيئاً ٦ شهور ، يردد بعض المقاطع  
اللغوية يقف مستنداً أو يلتقط شيئاً بإبهامه وسبابته ٨ شهور  
،يميز بعض كلمات الكبار يزحف ويمشي مستنداً يميناً ويساراً ١٠ شهور  
،يفهم بعض الكلمات ويقول بابا ، ماما يمشي بمساعده ويجلس بمفرده ١٢ شهور ،  
يقول من ٣ إلى ٥ كلمات منفردة يصعد السلم زاحفاً ١٨ شهر  
،ينطق كلمتين يجري ويصعد السلم دون زحف ٢٤ شهر ، جملة تحتوي على ٣  
كلمات أو خمسة مع زيادة في المفردات اللغوية يقف على رجل واحد لمدة  
ثانيتين ويمشي على أطراف الأصابع ٣٠ شهر ، نطق واضح حوالي ألف كلمة

تأهون ولكن ...  
يستطيع أن يركب دراجة ذات ثلاث عجلات ٣ سنوات ، لغة واضحة ينط الحبل ٤ سنوات.

\*\* تجدر الإشارة إلى أن هناك فروق فردية وأن الأطفال يتفاوتون في تطورهم اللغوي وقد يتأخر البعض عما هو موضح بالجدول ثم يستأنف تطوره اللغوي بشكل طبيعي أما إذا تأخر كثيراً فلا بد من عرضه على المختصين للبحث في أسباب المشكلة وعلاجها .

### مشكلات التخاطب وعلاجها

المشكلات الرئيسية : تنقسم مشكلات التخاطب إلى ثلاث مشكلات رئيسية هي :

مشكلات اللغة - مشكلات النطق والكلام - مشكلات الصوت

### أولا مشكلات اللغة

أسباب التأخر اللغوي :

- نقص القدرة السمعية : يجب التأكد أولاً من القدرة السمعية للطفل وحيث أن السمع هو أول خطوات تعلم اللغة واكتسابها فإذا كان ضعف السمع هو السبب فيمكن التغلب عليه بواسطة سماعات الأذن أو زراعة القوقعة لبعض الحالات التي تعاني من ضعف شديد .

- نقص القدرة العقلية : كلما زاد التأخر العقلي زاد التأخر اللغوي وقلت فرص تدريب الطفل وتنمية مهاراته اللغوية .

- أسباب بيئية (اجتماعية - نفسية) : من ضمنها المبالغة في تدليل الطفل أو القسوة عليه ، المشاحنات المستمرة بين الأبوين ، تمييز أحد الاخوة عن الآخر.

## العلاج

التأكد من القدرة السمعية والعقلية للطفل ، عرض الطفل على أخصائي التخاطب لتحديد سبب التأخر اللغوي ووضع برنامج لعلاج هذه المشكلة ، التأكيد على دور الأهل في التغلب على الأسباب التي أدت إلى هذه المشكلة ودورهم في تنفيذ البرنامج العلاجي .

- الحبسة :

تتأثر بعض مراكز اللغة في الدماغ نتيجة التعرض للحوادث أو انسداد في شرايين الدماغ مما يؤدي إلى ما يعرف بالحبسة aphasia ، وهي عدة أنواع أهمها :

الحبسة التعبيرية ، الحبسة الاستقبالية ، الحبسة الشاملة ، الحبسة التوصيلية

## ثانياً مشكلات النطق والكلام

### - التأناة أو اللججة :

هي عدم الطلاقة وتعتبر طبيعية من عمر ٢ إلى ٥ سنوات بعد ذلك تحتاج لبرنامج علاجي .

### أشكالها :

تكرار الحرف أو الكلمة عدة مرات ، التوقف المفاجئ والطويل أحيانا قبل نطق الحرف أو الكلمة، إطالة النطق بالحرف قبل نطق الذي يليه .

### الأسباب:

في الغالب تعود لمرحلة الطفولة المبكرة حيث يتأثر الطفل سلباً بأحد الأسباب التالية :

القسوة في المعاملة ، الخوف الشديد من شخص أو أي شيء آخر ، التهكم والسخرية من لغته الطفولية ، فقد شخص عزيز عليه خاصة الأم .  
هنالك نظريات ترجعه للدماغ أو الجهاز العصبي أو اضطراب الوظيفة العصبية - العضلية.

## العلاج

يعتمد على الفهم الدقيق والجيد للأسباب ولطبيعة الشخص المصاب والظروف المحيطة وفي الغالب يحتاج الشخص لعلاج نفسي إلى جانب العلاج الكلامي .

### \_ عسر الكلام :

بعض الحالات مثل الشلل الدماغى يكون لديهم القدرة على الفهم والتعبير ولكن نتيجة لاضطراب فى الجهاز العصبى الطرفى يجد الشخص المصاب صعوبة فى تحريك أعضاء النطق للقيام بوظيفتها .

## العلاج

لعلاج مثل هذه الحالات يحتاج المصاب إلى التدريب المستمر للعضو أو الأعضاء التى يصعب تحريكها . قد يتطلب الأمر تدخلاً من أخصائى التنفس أو أخصائى العلاج الطبيعى وبعض الحالات يصعب الوصول إلى نتيجة مرضية بل قد يستحيل تدريب المريض على التواصل مع الآخرين بالكلام فلجأ إلى وسائل التواصل البديلة .

## ثالثا مشكلات الصوت

**مشكلات حدة الصوت :** إن زادت أو قلت حدة الصوت عن المعدل الطبيعي لها فان ذلك يعتبر مشكلة لا بد من علاجها . ووحدة قياسه الهرتز Hz .

**مشكلات شدة الصوت :** إن قلت شدة الصوت اصبح غير مسموع وان زادت اصبح مزعجا مما يتطلب تدخل علاجي لذلك ووحدة قياسه الديسبل dB

**مشكلات نوعية الصوت :** نعني طبيعة الصوت فان كان هناك ما يعيق اهتزاز الحبلين الصوتيين كانت النتيجة ما يعرف بالبحه ، وتتغير طبيعة الصوت أيضا تبعا لطريقة خروج الهواء وتكبيره داخل التجويف الفمي والتجويف الأنفي مما يؤدي أحيانا إلى ما يعرف بالخنف بنوعيه المفتوح والمغلق . مشكلات الصوت قد تكون عضوية أو نفسية أو وظيفية وهذا يحدد طريقة العلاج .

### وسائل التواصل المساعدة:

بعض الأشخاص لا تفلح معهم الجهود التدريبية للنطق فلا بد لهم من الاستعانة بوسائل أخرى بما لديهم من قدرات أيا كانت للوصول إلى الهدف وهو التواصل مع الآخرين ، وهذه القدرات قد تكون إشارات اليد ، تعبيرات وإيماءات الوجه ، الأصوات التي تقوم مقام الكلمات .

\* الحالات التي نلجأ فيها لوسائل التواصل المساعدة :

\* عسر الكلام .

\* أبراكسيا ( عدم التحكم بإنتاج الكلام بشكل إرادي نتيجة عدم القدرة على التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي).

\* الأفيزيا ( فقدان الكلام التام) .

\* استئصال اللسان كما في حالات السرطان .

\* أمراض الصوت.

\* التأخر العقلي .

\* التوحد .

\* الصمم أو العمى والصمم .

**الإجراءات المتبعة مع الحالات السابقة :**

تحديد نوع الوسيلة ثم تأمين الأدوات المستخدمة إذا تطلب الأمر ، القيام بتدريب المريض على استخدامها ، المتابعة المستمرة .

للوصول لتقييم موضوعي وإيجابي لابد من الإجابة على الأسئلة التالية :

\* ما هو سبب المشكلة وهل هو دائم أم مؤقت ؟

\* ما مدى ( تطور الحالة عصبيا ) تأثيرها على عضلات الوجه والجسم

والأطراف والرقبة ؟

- \* ما مدى تأثيرها على الوظائف الحسية والادراكية ؟
- \* ما مدى تأثيرها على الناحية النفسية ؟
- \* كيف يتواصل الشخص في الوقت الحالي ؟
- \* ما هي حاجة الشخص التواصلية ؟
- \* ما هي حالة اللغة الداخلية و الاستقبالية والإرسالية لدى الشخص ؟

تحديد نوع الوسيلة المناسبة :

يجب أولاً تقييم الأداء الحركي ( الأطراف الأربعة ، الجذع ، الوجه ، الرقبة) ، الوظائف الحسية ، الوظائف الادراكية .  
إن الدقة في التقييم تمنع حدوث إحباط للمريض بسبب محاولة تعليمه استخدام إحدى الوسائل وفشله في ذلك نتيجة قصور في إحدى الوظائف أو أكثر .

أساليب التواصل المساعدة :

- \_ الإشارة مثل إشارات الصم باليد أو الوجه أو العينين .
- \_ رموز أو أدوات أو أجهزة بسيطة .
- \_ أجهزة إلكترونية معقدة .

## المشكلة السادسة عشر

### مشكلة مص الأصبع

وتعني إدخال الطفل ابهامه في فمه وأغلاق شفثيه عليه وأثناء المص تبدو حركة بسيطة للفكين والوجنتين . ويمكن أن يكون المص ليس للأصبع فقط وإنما قد يمص الطف أصبع القدم أو المنطقة بين السبابة وابهام اليد أو كلوة اليد ، ومص الأصبع سلوك عادي في مرحلة الطفولة المبكرة ويمكن اعتباره من أكثر العادات شيوعاً وانتشاراً إما إذا أستمرو المص إلى ما بعد السادسة من العمر فينبغي البحث عن الأسباب ووضع الطرق الناجحة للعلاج.

#### أسباب مشكلة مص الأصبع :

- ١- شعور الطفل بالراحة والمتعة والسعادة فضلاً على أنها تشعره بالدفء والراحة والأسترخاء.
- ٢- عدم إشباع الطفل من الطعام وقصر فترة الرضاعة أو حرمانه من الغذاء أو تقديمه في فترات متباعدة تفوق أمكانيات الطفل فيلجأ الطفل إلى مص أصبعه فتتكون لديه هذه العادة.
- ٣- الحرمان العاطفي بعدم أشباع حاجات الطفل النفسية وأفتقاره للحنان والعطف من الأم.
- ٤- القلق النفسي والشعور بالوحدة ونتيجة الرغبات المكبوتة فيستخدم الطفل المص كوسيلة للتنفيس.
- ٥- التوتر الأسري وكثرة المشاحنات بين الوالدين أو انفصال أحدهما عن الآخر.

## العلاج

١. أشباع حاجات الطفل من الطعام .
- ٢- توفير الحب والحنان والعطف الكافيين اللذان يشعرا به بالأمن النفسي بضم الطفل عند أطعامه وتقيله وملاعبته.
- ٣- توجيه الطفل عندما يمص أصبعه بحب وحنان وتجنب عقابه أو زجره بقوة .
- ٤- وضع مادة مرة على أصبع الطفل وذات طعم كريه ومنفر .
- ٥- مكافأة الطفل وتعزيزه عندما يكف عن هذه العادة .
- ٦- تجنب زجره أمام أخوته أو الأقرباء .
- ٧- قد يستخدم الطفل أصبعه لجذب انتباه والديه إذا علم أنهما يهتمان به كثيراً عندما يمارس هذا السلوك وهنا يستخدم أسلوب التجاهل للطفل .
- ٨- أستخدم أسلوب تشتيت الانتباه إذا وجدت طفلك يضع أصابعه في فمه أشغله بلعبة أو بأي نشاط آخر دون أن يلاحظ أنك تحاول جذب انتباهه.
- ٩- إذا كان طفلك في عمر ثلاث سنوات أو أكثر يمكنك التفاوض معه حول العادات الخاطئة وأخبريه أن الجرائم الموجودة بالأيد سوف تنتقل إلى فمه وأن أسنانه ستتأثر ولن تنمو .
- ١٠- عند ترك الطفل لهذه العادة لابد من مكافئته وتحفيزه.

**أقصص على طفلك الأخطاء والمشكلات التي وقعت  
بها عندما كنت بعمره ، وكيف تغلبت عليها**



## المشكلة السابعة عشر

### مشكلة اضطراب الهوية الجنسية

كرب شديد ينتاب الطفل حول جنسه ، وإصراره على أنه من الجنس الآخر أو رغبته الملحة في أن يصبح من جنس غير جنسه ، مع الرفض الدائم للتركيب التشريحي والأنشغال بأنشطة من هم من غير جنسه أو التعبير الصريح برغبة الطفل في أن يكون من جنس غير جنسه . فالإناث المصابات بهذا الاضطراب يمارسن الألعاب الخشنة ويلعبن دور الذكور ويخترن ألعابهم ويتعدن عن اللعب بالعرائس والذكور المصائبين بهذا الاضطراب فتكون مظاهر تخنث واضحة في حبه للبس الفساتين ولعبه بالعرائس ولا يحب اللعب مع الأولاد ويبدأ هذا الاضطراب قبيل الرابعة من العمر ويزداد في عمر المدرسة الابتدائية وبخاصة في الفئة العمرية ٧-٨ سنوات .

### أسباب هذه المشكلة

- ١- عدم اهتمام الوالدين لما يظهر على أطفالهم من سلوكيات مغايرة لجنسهم أو تشجيع الوالدين أو صمتهم .
- ٢- أفتقاد الطفل للأب أو الاخ الذي يعلمه مظاهر الرجولة وأفتقاد الطفلة لوجود أم أو أخت تعلمها مظاهر الانوثة .
- ٣- عدم إنجاب الأم للذكور فتنادي الفتاة باسم ذكر لتحقيق رغبتها بوجود ابن ذكر والعكس .
- ٤- وجود ملامح أنثوية لدى الأطفال الذكور من العوامل المهيئة لحدوث الاضطراب للذكور وكذلك وجود ملامح ذكورية لدى الإناث .

## العلاج

• ممارسة الوالدين لدورهما الحقيقي في التوجيه والتصحيح ، وتوفير القدوة الجيدة للطفل في السلوك الاجتماعي المناسب للذكور عامة والممارسات الجنسية خاصة. ولا بد للوالدين من الإهتمام بما يقوله الطفل في هذا الخصوص وما يعلق به الأقارب تجاه أطفالهم.

• العمل على غرس النمط السلوكي المقبول اجتماعياً ، وتشجيع السلوك المطابق للجنس وذلك بالممارسة الفعلية من خلال الاشتراك في الأنشطة المناسبة للأطفال جماعياً أو مع الوالد أو الوالدة.

• إظهار الرفض لأي مظهر من مظاهر الإنحراف ؛ للعمل على كبحه في سن مبكرة قبل أن يتأصل ويصعب التخلص منه.

• كما أن زيارة الطبيب النفسي في مثل هذه الحالات ، وبالذات في السن المبكرة جداً قد يفيد في اكتشاف بعض الاختلالات الهرمونية أو الخلقية التي قد يكون في إصلاحها إنقاذاً للطفل من مشكلة لا حل لها.

• وأخيراً فإنه لن يكتمل الحديث في هذا الموضوع دون ذكر الأهمية القصوى والبالغة لتنمية الوازع الديني لدى الأطفال ، وزرع مراقبة الله تعالى في السر والعلانية لا تخويفاً فقط بل ترغيباً في ما عند الله وحباً لله ورسوله. لأن الطفل عندما يخاف فقط فسيفعل ما يشاء عند غياب الرقيب ، ونحن نريد أن يكون له من نفسه عليه رقيب كما يقول الشاعر:

**إذا ما خلوت الدهر يوماً فلا تقل خلوت ، ولكن قل : علي رقيب**

## المشكلة الثامنة عشر

### مشكلة الاكتئاب

يبدو الاكتئاب على الطفل بالخذلان والكسل وفتور الهمة والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والإنسحاب الاجتماعي والهروب أو العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الأمل والأنغمار في التشاؤم من المستقبل وفقدان الشهية والشكوى من آلام جسمية وتوهم المرض وصعوبة التركيز ويتذبذب الطفل بين نقده القاسي لنفسه وبين تأنيب غيره على ما ارتكبه نحوه من أخطاء وأحيانا عدم الرغبة في الحياة وقد تؤدي حالة الطفل هذه إلى سرعة التأثر والبكاء وإهماله لمظهره .

**وتتعدد مظاهر وأشكال الاكتئاب لدى الأطفال منها :**

\* **الاكتئاب الحاد:** وتظهر فيه تلك الأعراض بشكل مفاجئ ونتيجة حصول مشكلة معينة كفقدان شخص عزيز .

\* **الاكتئاب المزمن:** وتظهر فيه بعض تلك الأعراض ويكون الطفل معروفاً عنه قبل تلك الأعراض التباطؤ الحركي ولا يسبق الأعراض حادثة ما ويرجع لسبب في الطفل نفسه أو تكون حالة وراثية .

\* **الاكتئاب المقنع:** ولا تظهر فيه الأعراض المعروفة للاكتئاب بل تظهر علامات أخرى مثل كثرة الحركة والعبث بالأشياء التي تظهر أمامه وتكسيروها دون قصد وأفعال تدل على ميول عدوانية .

## أسباب الاكتئاب عند الأطفال :

- ١- وقوع مشكلة معينة أو حادثة مؤلمة في حياة الطفل كفراق شخص عزيز لديه أو فقدته شيئاً عزيزاً عليه كلعبته أو وفاة أحد والديه أو أقاربه المقربين إليه .
- ٢- كثرة توجيه النقد للطفل والتقليل من قيمته خاصة أمام الغرباء .
- ٣- وجود الاكتئاب لدى أحد الوالدين وهو من أهم أسباب اكتئاب الأطفال وتشير النتائج إلى أن ٥٠٪ من الأطفال المكتئبين لهم آباء مكتئبون .
- ٤- الأمراض الجسمية المزمنة والحوادث التي تسبب الإعاقات الشديدة والتشوهات .
- ٥- شعور الطفل بالذنب وأنه فاسد وسيء يستحق العقاب أو أنه السبب في وفاة أو مرض أخيه مثلاً .
- ٦- عدم تشجيع الطفل على التنفيس عما بداخله أو التعبير عن نفسه فيلجأ الطفل للصمت والخذلان ومن ثم الاكتئاب نتيجة الشعور بالعجز عن إفهام الآخرين والتعامل مع المشكلات .
- ٧- أسباب جسمية مثل أختلال في الهرمونات وفقر الدم وعدم أنتظام السكر في الدم .

## العلاج

١- ترفيه الطفل وإشراكه في جماعات اللعب والرحلات وعدم تركه فريسة للأحزان.

٢- تعويد الطفل على التفاؤل والبعد عن الندم والتشاؤم وعدم التركيز على سلبيات الطفل ونقاط ضعفه .

٣- تشجيع الطفل على التعبير عن ذاته وتنفيس ما به من آلام ومناقشته في تلك الأفكار التي يراها وتسبب له هذا الاكتئاب.

٤- العلاج الدوائي فقد ثبت صلاحية هذا العلاج في حالات كثيرة في الأطفال شرط أن يحال دون وجود نفس الظروف المحبطة والمؤلمة للطفل .

٥-العلاج الجماعي بحيث يشرك الأخوة والأخوات والوالدين في علاج المشكلة

٦- أشراك الطفل في الأنشطة الرياضية وأشغال أوقات فراغه مهم جداً في الخروج من حاله الاكتئاب.



الكراهية هي أحد أنواع الحوامض التي  
تتلف النفس ، ولا يُفرق هذا الحامض بين  
كره النفس لذاتها ، أو كرها للآخرين ...

## المشكلة التاسعة عشر

### مشكلة التخريب

وهي رغبة الطفل في تدمير أو إتلاف الممتلكات الخاصة بالأخرين أو أثاث المنزل أو الحديقة أو الملابس أو الكتب . وليس كل تخريب إتلاف أو عملاً سيئاً إذا بعض الأطفال يخرب الأشياء بدافع حب الأستطلاع . وإذا لجأ الطفل الى التشويه أو الكسر أو التمزيق أو القطع ، ففي الغالب يعكس رغبة في التعرف على الأشياء أو الموجودات فيعثر بها ، وحينما لا يحسن الأطفال تناول الأشياء فإنهم يفعلون ذلك من جهل بقيمة الأشياء أو آثارها .

#### أسباب المشكلة :

- ١- النشاط والطاقة الزائدة في الطفل وقد يرجع ذلك إلى أختلال في الغدد الصماء كالدرقية والنخامية ويؤدي اضطراب الغدة الدرقية الى توتر الأعصاب فتتواصل الحركة ولا يمكن للطفل الاستقرار .
- ٢- ظهور مشاعر الغيرة لدى بعض الاطفال نتيجة ظهور مولود جديد في الاسرة او نتيجة التفرقة في المعاملة بين الاخوة.
- ٣- حب الأستطلاع والميل الى تعرف طبيعة الأشياء وكثير من أنواع النشاط التي يعدها الكبار نشاطاً هداماً إنما هي جهد يبذله الطفل للوقوف على القوانين الطبيعية .
- ٤- النمو الجسمي الزائد مع انخفاض مستوى الذكاء .
- ٥- شعور الطفل بالنقص والظلم والضييق من النفس وكراهية الذات تدفع الطفل للانتقام ولأثبات ذاته .

## العلاج

١- يجب معرفة الأسباب الكامنة وراء هذا السلوك والعوامل التي أدت لظهوره وهل هي شعورية أو لاشعورية .

٢- توفير الألعاب البسيطة للطفل التي يمكن فكها وتركيبها دون أن تتلف.

٣- الأبتعاد عن كثرة تنبيه الصغير وتوجيهه لأن ذلك يفقد قوة تأثير التوجيه ، ويفقد الطفل الثقة في إمكاناته ويجب أن تقلل الأوامر والنواهي التي تجعل الأطفال يشعرون بالملل وليس معنى ذلك ترك الأمور بل خير الأمور الوسط الحزم بغير عنف و مرونة بدون ضعف مع بيان ما هو خير وما هو شر .

٤- عرض الطفل على الطبيب للتأكد من طبيعة الغدة الدرقية وقياس مستوى ذكاء الطفل عن طريق مقاييس الذكاء.

٥- أشباع حاجة الطفل للاستطلاع ليس فقط بتوفير اللعب بل ومراعاة ما يناسب سنه وتنوعها بحيث تشمل الالعاب الرياضية وتفرغ الطاقات الجسدية.

## المشكلة العشرون

### مشكلة قضم الأظافر

قرض الأظافر من اضطرابات الوظائف الفموية مثل عدم الأحساس بالطعم أو عدم القدرة على البلع وغيرها ، وأغلب الأطفال يقرضون أظافرهم قلقون ويقضم الطفل عادة أظافره ليتخفف من حدة شعوره بالتوتر وتظهر المشكلة واضحة عند الأطفال قرب الرابعة والخامسة من العمر ويستمر لفترات متقدمة تصل الى سن العشرين .

#### أسباب هذه المشكلة :

- ١- سوء التوافق الانفعالي فيقوم الطفل بقضم الاظافر رغبة في أزعاج الوالدين ويحدث تثبيت تلك العادة نتيجة ممارسته المتكررة ورغبته الملحة في ازعاج الاهل متصورا ان في ذلك عقابا لهم .
- ٢- عقاب الطفل لنفسه نتيجة شعوره بالسخط على والديه وعدم أستطاعته تفريغ شحنته فيهم فتتجه تلك المشاعر العدوانية التي يكنها تجاههم نحو نفسه (ذاته).
- ٣- طموح الأهل الزائد الذي يفوق أمكانيات الطفل فيشعر بالخوف من تحقيق أي شيء فينعكس هذا الخوف في صورة قلق وتوتر ويكون من مظاهر هذا القلق قضم الاظافر.
- ٤- وجود نموذج يقلده الطفل إما في المنزل أو في المدرسة فيقلد الطفل ذلك الشخص وتتأصل عنده كعادة .

## العلاج

- ١- تقليل أظافر الطفل أولاً بأول وعدم تركها تطول.
- ٢- توفير الجو النفسي الهادئ للطفل وابعاده عن مصادر الأزعاج والتوتر .
- ٣- وضع مادة مره على أظافر الطفل بشرط تعريف الطفل بالهدف من ذلك .
- ٤- مكافأة الطفل مادياً ومعنوياً في تعزيز عدم قرض الأظافر فالثواب يفيد أكثر من العقاب .
- ٥- مناقشة الطفل ولفت نظره بضرورة اقلاعه عن هذه العادات المنبوذة من قبل الآخرين .
- ٦- استخدام أجهزة التسجيل مثلاً تسجيل كلمة " لن أقضم أظافري " على شريط واسماعه الطفل قبل النوم أو أثناء النوم .
- ٧- أشغال الطفل بأنشطة مختلفة تمتص الطاقة والتوتر كالعاب العجين وطين الصلصال والعب الرمل والماء مع شغل الطفل بالنشاط اليدوي .
- ٨- الابتعاد عن عقاب الطفل وزجره أو السخرية منه.
- ٩- أشراك الطفل في أنشطة رياضية تساعد علي التخلص من التوتر النفسي.



من أدب ولده صغيراً، سرُّ به كبيراً

## المشكلة الواحد والعشرون

### مشكلة العدوان

العدوان نوع من السلوك الاجتماعي ويهدف الى تحقيق رغبة صاحبه في السيطرة وايداء الغير أو الذات تعويضاً عن الحرمان أو بسبب التثبيط ويعد استجابة طبيعية للإحباط وهو متعلم او مكتسب عبر التعلم والمحاكاة نتيجة التعلم الاجتماعي فالطفل يستجيب للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالعدوان أو التقبل ويتخذ العدوان اشكال عدة فقد يكون لفظياً أو تعبيرياً أو مباشر أو غير مباشر أو يكون جمعي أو فردي أو يكون موجه للذات وقد يكون مقصود أو عشوائي .....

#### أسباب المشكلة:

- ١- رغبة الطفل في التخلص من السلطة ومن ضغوط الكبار التي تحول دون تحقيق رغباته .
- ٢- الشعور بالحرمان فيكون الطفل عدواني أنعكاساً للحرمان الذي يشعر به فتكون عدوانيته كاستجابة للتوتر الناشئ عن إستمرار حاجة عضوية غير مشبعة أو عندما يحال بينما يرغب الطفل أو التضييق عليه أو نتيجة هجوم مصدر خارجي يسبب له الشعور بالألم. أو عندما يشعر بحرمانه من الحب والتقدير رغم جهوده المضنية لكسب ذلك فيتحول سلوكه الى عدوان .
- ٣- الشعور بالفشل : أحياناً يفشل الطفل في تحقيق هدفه أكثر من مره مثلاً عندما لا ينجح في لعبه يوجه عدوانيته إليها بكسرها أو برميها .
- ٤- التدليل المفرط والحماية الزائدة للطفل فالطفل المدلل تظهر لديه المشاعر العدوانية أكثر من غيره ، فالطفل عندها لا يعرف إلا الطاعة لأوامره ولا يتحمل الحرمان فيتحول سلوكه إلى عدوان.

- ٥- شعور الطفل بعدم الأمان وعدم الثقة أو الشعور بالنبذ والاهانة والتوبيخ .
- ٦- شعور الطفل بالغضب فيعبر عن ذلك الشعور بالعدوان .
- ٧- وسائل الإعلام المختلفة وترك الطفل لينظر في أفلام العنف والمصارعة الحرة يعلم الطفل هذا السلوك .
- ٨- تجاهل العدوان من قبل الوالدين فكلما زادت عدوانية الطفل كان أكثر استعداداً للتساهل مع غيره من الأطفال .
- ٩- غيرة الطفل من أقرانه وعدم سروره لنجاح الغير يجعله يسلك العدوان اللفظي بالسب والشتيم أو العدوان الجسدي كالضرب .
- ١٠- شعور الطفل بالنقص الجسمي أو الاقتصادي عن الآخرين وشعوره بالإحباط.
- ١١- رغبة الطفل في جذب الانتباه من الآخرين باستعراض قواه أمامهم.
- ١٢- العقاب الجسدي للطفل يعزز يدعم في ذهنه أن العدوان والقسوة شيء مسموح به من القوي للضعيف.

## العلاج

١. تجنب أسلوب التدليل الزائد أو القسوة الزائدة حيث أن الطفل المدلل أعتاد تلبية رغباته جميعها والطفل الذي حرم الحنان وعومل بقسوة كلاهما يلجأ للتمرد على الأوامر .
٢. لا تحرم الطفل من شيء محبب إليه فالشعور بالألم قد يدفعه لممارسة العدوان
٣. أشعره بثقته بنفسه وأنه مرغوب فيه وتجنب أهانته وتوبيخه أو ضربه.
٤. قد يلجأ الطفل لجذب انتباهك فإذا تأكدت من ذلك تجاهل هذا السلوك فقط في هذه الحالة .
٥. قد يكون طفلك يقلد شخصاً ما في المنزل يمارس هذا العدوان أو يقلد شخصية تلفزيونية أو كرتونية شاهدها عبر التلفاز فحاول أبعاد الطفل عن هذه المشاهد العدوانية.
٦. أشرح له بلطف سلبية هذا السلوك ومالنتائج المترتبة على ذلك .
٧. دعه ينفس عن هذا السلوك باللعب ووفر له الألعاب التي تمتص طاقته وجرب أن تشركه في الأندية الرياضية .
٨. عزز السلوك الإيجابي مادياً أو معنوياً .
- ٩- ابداء الإهتمام بالشخص الذي وقع عليه العدوان أمام الطفل العدواني حتى لا يستمر في عدوانيته .
- ١٠- حاول تجنب أساليب العقاب المؤلمة مع الطفل العدواني كالضرب والقرص ويفضل استخدام أسلوب الحرمان المؤقت بمنعه مثلاً من ممارسة نشاط محبب للطفل إذا ما اقدم أثناءه على العدوان.

## المشكلة الثانية والعشرون

### مشكلة اضطراب النوم

وتتخذ اشكال عدة :

الأرق المصحوب بالتقلب وكثرة الحركة وهي حالة يتعذر فيها على الطفل النوم، أفراط النوم ويبدو فيها خمول الطفل واضحاً وميله إلى النوم ساعات عديدة نهاراً بالإضافة إلى ساعات نومه المعتادة في الليل ، الصراخ والخوف الشديد أثناء النوم مصحوباً بالبكاء، المشي أثناء النوم أو الكلام أو الاستيقاظ المبكر أو قرض الأسنان وغيرها..

#### أسباب مشاكل اضطرابات النوم :

- ١-الضغوط النفسية والتوتر والأرهاق الجسدي.
- ٢-تغير مكان النوم فبعض الاطفال لا يحب التغيير وتربطه علاقة قوية بسريره وغرفته .
- ٣-الحرمان من الأم ووجود مشكلة إما أسرية أو مدرسية.
- ٤-الرغبات المكبوتة أو الشعور بالذنب أو الخوف من الوقوع في الخطأ والتفكير في ذلك.
- ٥-الممارسات الخاطئة التي يكسبها الوالدين للطفل قبل نومه كهددته .
- ٦-أسباب عضوية : كفقر الدم أو اختلال الهرمونات أو سوء التغذية أو تناول بعض الادوية واصابات الجهاز العصبي .

- ٧- سماع الطفل للقصص المرعبة أو مشاهدته للأفلام المخيفة .
- ٨- إرغام الطفل على النوم وتخويفه إن لم ينام بالحيوانات أو الوحوش أو نومه في غرفة مظلمة.

## العلاج

- ١\_ تنظيم وقت الطفل بوضع برنامج منظم لساعات نومه ويقظته وذلك يبعده عن مشكلة عدم الرغبة في النوم أو الأرق ويجعله أكثر استعداداً للنوم .
- ٢- يجب أن تكون الساعة التي تسبق نوم الطفل مريحة وهادئة وخالية من الشجار والإنفعالات مع الطفل أو داخل الأسرة.
- ٣- الحزم مع الطفل فعليه أن ينام وأن يترك له مكان نومه متجاهلين مناشدته أو قليلاً من طلباته .
- ٤- تنبيه الطفل قبل موعد نومه كي يستعد بإنهاء لعبه وهواياته قبل موعد النوم .
- ٥- وضع لعب مشوقة على سرير الطفل تجعله يشعر بالأمان ويقبل على النوم وتؤنس وحشته ووحده .
- ٦- البعد عن اللوم والتهديد ومنح الطفل الحب والحنان .
- ٧- إضاءة غرفة الطفل بالأباجورات أو المصابيح ذات النور الضئيل وأن لا نتركه ينام في الظلام حتى لا يخاف.
- ٨- تجنب وضع سرير الطفل في أماكن تجعله يرى ظلال أو تحرك ستائر كي لا تخيفه.

٩- سرد قصة هادفة غير مخيفة على الطفل قبل نومه.

١٠- عدم استخدام النوم كعقاب للطفل حتى لا يربط الطفل ذلك المفهوم في ذهنه فيتجنب النوم.

## المشكلة الثالثة والعشرون

### مشكلة البكاء الكثير

تضطر الأم أحيانا إلى الخروج من المنزل دون أن تصحب معها طفلها الصغير وهذا يثير الطفل فيشعر بالغضب والحزن ويعبر عن ذلك بالتذمر والبكاء أحيانا أو التعلق بالأم وقد تغضب الأم وتتذمر من سلوك طفلها هذا وقد تضربه أو تكف عن ذهابها...

والأم الحكيمة هي التي تعرف كيف تمتص حدة الموقف وتخفف عن الطفل وتخرج من المنزل بطيئاً تدريجياً وباقناع وتفهم من جانب الطفل لا يعصبه أو أوامر لأن العصبية أو القسوة على الطفل وزجره وغيرها من أساليب تؤثر على نفسية الطفل وقد لا تكون قبل خروج الأم من المنزل فقط ولكن تستمر حتى بعد عودة الأم فتشعر الأم بالغضب ورفض الطفل ولكن علماء النفس يشيرون إلى أن ما فعله الطفل من سلوك وأن حزنه لا يعني بالتأكيد أنه غير سعيد لأن أمه قد عادت إليه بل هو مجرد تعبير عن حالة الغضب والضيق التي شعر بها عندما تركته فالطفل يخزن القلق والضيق طوال فترة غياب الأم ثم يعبر عنها عند عودتها إليه ، لأنه يشعر بالارتياح في وجودها معه .

أن الموقف يحتاج عزيزتي الأم الى شيء من الصبر والحكمة حتى لا تسببي لطفلك ألماً نفسياً قد يدفعه لإضرابات سلوكيه أو حالة نفسية مستعصية .

## كيف تتصرفين عزيزتي الأم في هذا الموقف؟

- التجاهل هو أفضل الحلول ولو طال مدة البكاء.
- التحدث معه عن مواضيع أخرى بعد انتهاء البكاء وليس عن الموضوع الذي بكى بسببه.
- محاولة الاستماع للطفل قبل البدء بالبكاء ومحاولة شرح أسباب الرفض اذا كان هناك إجابة على طلب له أو سؤال.
- عدم الخضوع بالموافقة على طلب مرفوض بسبب بكائه فلو وافقتي على طلبه سيبكي المرة القادمة أكثر وهكذا في كل مره حتى لو بكى اليوم بطولة.

## المشكلة الرابعة والعشرون

### مشكلة الطفل المدلل

الدلال فعل يغرس الأناية في نفس الطفل؛ لذا ينبغي للأُم أن تخفي عن أبنها حبها الشديد له، كي لا يتخذه وسيلة لأرتكاب أفعال غير مرضية، فيصبح عنيداً قاسي الطباع. وكثيراً ما يؤدي حرص الأم إلى شدة التضييق على الطفل، حتى إذا ذهبت به في نزهة؛ جعلته إلى جانبها ولم تسمح له بالابتعاد عنها، وبدأ يعكر مزاج الآخرين فلا هو يلهو اللهو البريء، ولا هو يكفُّ أنينه وضجيجه. ويتميز سلوك الطفل المدلل بالفوضى والتلاعب، مما يجعله مزعجاً للآخرين، وبلوغه السنة الثانية أو الثالثة من العمر يكون لديه الكثير من الصفات التالية:

- \* لا يتبع قواعد التهذيب ولا يستجيب لأي من التوجيهات.
- \* يحتج على كل شيء، ويصر على تنفيذ رأيه.
- \* لا يعرف التفريق بين احتياجاته ورغباته.
- \* يطلب من الآخرين أشياء كثيرة أو غير معقولة.
- \* لا يحترم حقوق الآخرين ويحاول فرض رأيه عليهم.
- \* قليل الصبر والتحمل عند التعرض للضغوط.
- \* يصاب بنوبات البكاء أو الغضب بصورة متكررة.
- \* يشكو دائماً الملل.

## الأسباب

السبب الرئيسي وراء إفساد الأطفال بكثرة تدليلهم هو تساهل الوالدين وعدم تحكمهم في الأطفال، وأستسلامهم لبكائهم وغضبهم وعدم تمييزهم بين احتياجات الطفل الفعلية (كطلبه للطعام) وبين أهوائه (مثل طلبه للعب)، فهم يخافون جرح مشاعر الطفل ويخشون بكاءه، ومن ثم يلجؤون إلى أسرع الحلول وأقربها، ويفعلون أي شيء لمنع الطفل من البكاء؛ ولا يدركون أن ذلك قد يتسبب في بكاء الطفل بصورة أكثر على المدى البعيد.

وإذا ما منح الوالدان الطفل قدراً كبيراً من الحرية والسلطة فسوف

يكون أكثر أنانية، وقد يقوم الوالدان مثلاً بتجنيب الطفل حتى ضغوط الحياة العادية (كانتظار دوره في طابور أو مشاركة الآخرين في شيء)، وفي بعض الأحيان قد تفسد الحاضنة الطفل الذي يعمل كلا والديه خارج المنزل بتدليله وتلبية طلباته بصفة مستمرة، حتى وإن كانت غير معقولة. وتروي إحدى المربيات أنّها جيئت بغلام أخرج مدلل لمعالجته، وتبين فيما بعد أنّ الطفل سليم، ولكن العلة حدثت عندما كانت أمه تدرك من عينيه ما يريد، فتلبي طلباته دون أن يحتاج إلى إزعاج نفسه بالكلام، ولما فصل ووضع عند أقارب له لا يهتمون به كثيراً أصبح من الناطقين...!

في الولايات المتحدة الأمريكية ينتشر وباء تدليل الأطفال نوعاً ما، بسبب أن بعض الآباء الذين يعملون خارج المنزل يعودون للمنزل ولديهم شعور بالذنب لعدم قضائهم وقتاً كافياً مع أطفالهم؛ ولذا يقضون وقت فراغهم القصير مع الطفل ويلبون له كل رغباته بدون حد. ويخلط الكثيرون بين الاهتمام بالطفل والإفراط في تدليله، وبوجه عام فإن الاعتناء بالطفل شيء جيد، وضروري لعملية نمو الطفل الطبيعية، غير أنه إذا زاد هذا الاهتمام عن الحد أو جاء في وقت غير مناسب كانت له أضرار بالغة، كأن يتعارض اهتمامك به مع تعلمه كيف يفعل الأشياء لنفسه، وكيف يتعامل مع ضغوط الحياة، وكذلك إذا استسلمت لطلب الطفل أثناء أنشغالك؛ أو في أعقاب تصرفه تصرفاً خاطئاً يستحق عليه العقاب بالإهمال.

## العلاج

يواجه الطفل المُدلل مشاكل كثيرة وصعوبات جمة إذا بلغ السن الدراسي دون أن يتغير أسلوب تربيته، ذلك أن مثل هؤلاء الأطفال غالباً ما يكونوا غير محبوبين بالمدرسة؛ لفرط أنانيتهم وتسلطهم، كما أنهم قد يكونوا غير محبوبين من الكبار أيضاً أو من والديهم نتيجة لسلوكهم وتصرفاتهم، ومن ثم يصبح هؤلاء الأطفال غير سعداء، الأمر الذي يجعلهم أقل تحمساً وأهتماماً بالواجبات المدرسية، ونظراً لأفتقارهم إلى السيطرة على أنفسهم قد يتورطون في سلوك بعض تصرفات المراهقين الخطرة كتعاطي المخدرات، ناهيك بأن الإفراط في تدليل الطفل يجعله غير قادر على مواجهة الحياة في عالم الواقع.

### كيف نتجنب تدليل الطفل؟

١- تحديد قواعد التهذيب المناسبة لسن الطفل: وهذه مسؤولية الوالدين، إذ عليهما وضع قواعد تهذيب السلوك الخاصة بطفلهم، وتهذيب الطفل يبدأ عند بلوغه السن التي يحب فيها، ففي بعض الأحيان قد يكون مفيداً للطفل إذا رفضنا طلبه بكلمة "لا"، فالطفل

بحاجة إلى مؤثر خارجي يسيطر عليه حتى يتعلم كيف يسيطر على نفسه ويكون مهذباً في سلوكه، وسيظل الطفل يحبك حتى بعد أن ترفض طلبه، فحب الطفل لك ليس معناه أنك أب جيد أو أم جيدة التربية.

٢- إلزام الطفل بالاستجابة لقواعد تهذيب السلوك التي تم وضعها: فمن المهم أن يعتاد الطفل الاستجابة بصورة لائقة إلى توجيهات والديه قبل دخوله المدرسة بفترة طويلة، ومن هذه التوجيهات: جلوسه في مقعد السيارة،

وعدم ضرب الأطفال الآخرين، وأن يكون مستعداً لمغادرة المنزل في الوقت المحدد صباحاً، أو عند الذهاب إلى الفراش.. وهكذا، وهذه النظم التي يضعها الكبار ليست محل نقاش للطفل، إذا كان الأمر لا يحتمل ذلك. غير أن هناك بعض الأمور التي يمكن أن يؤخذ فيها رأي الطفل، منها: أي الأطعمة يأكل؛ وأي الكتب يقرأ؛ وماذا يريد أن يلعب؛ وماذا يرتدي من الملابس... واجعلي الطفل يميز بين الأشياء التي يكون مخيراً فيها وبين قواعد السلوك المحددة التي ليس فيها مجال للاختيار.

٣- التمييز بين احتياجات الطفل ورغباته: فقد يبكي الطفل إحساساً بالألم أو الجوع أو الخوف، وفي هذه الحالات يجب الاستجابة له في

الحال. أما بكاؤه لأسباب أخرى فلن يسبب أية أضرار له، وفي العادة يرتبط بكاء الطفل برغباته وأهوائه، والبكاء حالة طبيعية نتيجة حدوث تغير أو إحباط للطفل، وقد يكون البكاء جزءاً من نوبات الغضب الحادة فتجاهليه ولا تعاقبيه؛ وإنما أخبريه أنه طفل كثير البكاء، وعليه أن يكف عن ذلك. وعلى الرغم من أنه لا يجوز تجاهل مشاعر الطفل، فإنه يجب ألا تتأثري بكائه، ولكي تعوضى الطفل تجاهلك له عند بكائه، ضميه وعانقيه ووفري له الأنشطة الممتعة في الوقت الذي لا يبكي فيه أو لا يكون غاضباً. وهناك بعض الأحيان التي يجب أن تتجنبي فيها الأهتمام بالطفل أو ملاحظته مؤقتاً؛ كي تساعداه على تعلم شيء مهم .

٤- لا تسمحى لنوبات الغضب عند الطفل بالتأثير عليك: فالطفل أحياناً تنتابه نوبات غضب حادة كي يجذب انتباهك، أو لكي يثنيك عن عزيمتك وتغيري رأيك، ومن ثم يحصل على ما يريد، وقد تكون نوبات الغضب على شكل نواح أو تدمر أو شكوى أو بكاء أو كتم النفس، أو أن يرتطم الطفل بالأرض، وما دام أن الطفل يبقى في مكان واحد، وليس متوتراً بدرجة كبيرة، وليس في وضع يعرضه للأذى، فأهمليه أثناء هذه النوبات، ومهما كان الأمر يجب ألا تستسلمى لنوبات غضبه.

٥- لا تغفلي عن التهذيب حتى في وقت المتعة والمرح: إذا كان كلا

الوالدين يعملان فربما يرغبان في قضاء جزء من المساء بصحبة الطفل، وهذا الوقت الخاص يجب أن يكون ممتعاً، ولكن ليس معنى هذا أن يتهاونا في تطبيق قواعد التهذيب، فإذا أساء الطفل السلوك يجب تذكيره بالحدود التي عليه التزامها.

٦- أستشيرى طفلك بعد الرابعة من عمره: لا تتحدثي كثيراً عن قواعد السلوك مع الطفل إذا كان عمره عامين؛ فالأطفال في هذه السن لا يتقيدون بهذه القواعد، أما عندما يبلغ أربع أو خمس سنوات من العمر فيمكنك أن تبدئي بشرح الموضوعات التي تتعلق بتهذيب السلوك، وإن كان مازال يفتقر إلى فهم هذه القواعد، فعليك إفهامه ومحاولة إقناعه، لا سيما قبل دخوله المدرسة الابتدائية، أما عندما يبلغ الطفل سن المراهقة - من أربعة عشر عاماً إلى ستة عشر عاماً فيمكن مناقشته كشخص بالغ، وفي تلك المرحلة يمكنك أن تسأليه عن رأيه في أي من هذه القواعد والعقوبات.

٧- علمي الطفل كيفية التغلب على السأم: إذا كنت تتحدثين وتلعبين مع الطفل عدة ساعات كل يوم، فليس من المفترض أن تشاركه اللعب دائماً؛ أو تحضري له بصفة دائمة صديقاً من خارج المنزل ليلعب معه، فعندما تكونين مشغولة توقعي من طفلك أن يسلي نفسه بمفرده، فالطفل البالغ من العمر سنة واحدة يستطيع أن يشغل نفسه لخمس عشرة دقيقة متواصلة، أما عند الثالثة من العمر فمعظم الأطفال يستطيعون تسلية أنفسهم نصف الوقت، وعندما تصطحبين

الطفل خارج المنزل للتسلية فإنك تسدين له بذلك معروفاً؛ حيث إن اللعب الإبداعي والتفكير الجيد وأحلام اليقظة تقضي جميعها على الملل؛ وإذا كان يبدو لك أنك لا تستطيعين ترويض نفسك كموجه اجتماعي للطفل فعليك أن تلحقه بروضة للأطفال.

٨- علمي الطفل كيفية الانتظار: فالانتظار يعلم الطفل كيف يتعامل مع الضغوط والمعاناة بصورة أفضل، فجميع الأعمال في عالم الكبار تحمل شيئاً من المعاناة؛ لذا فإن تأخير تلبية رغبات الطفل سمة يجب أن يكتسبها تدريجياً بالممارسة، لا تشعري بالذنب إذا جعلت الطفل ينتظر دقائق من حين لآخر، (فمثلاً يجب ألا تسمح للطفل أن يقاطع محادثاتك مع الآخرين) فالانتظار لن يضره ما دام أنه لا يسبب له ضيقاً أو إزعاجاً، ومن ثم سوف يقوي ذلك مثابته وتوازنه العاطفي.

٩- لا تجنبي الطفل مواجهة تحديات الحياة العادية: فحدوث التغيرات، مثل الخروج من المنزل وبدء الحياة المدرسية، يعد من ضغوط الحياة العادية، ومثل هذه الفرص تعلم الطفل وتجعله قادراً على حل مشاكله، كوني دائماً قريبةً ومستعدةً لمساعدة الطفل عند اللزوم، لكن لا تساعديه إذا كان بمقدوره أن يفعل الشيء بمفرده. وعموماً فعليك أن تجعل حياة الطفل واقعية وطبيعية بالقدر الذي يستطيع تحمله وفقاً لسنه، بدلاً من إجهاد نفسك بتوفير أكبر قدر من

المتعة له؛ لأن قدرات الطفل على التكيف وثقته بنفسه سوف تنشط ويستفيد من خوض تلك التجارب.

١٠- لا تفرطي في مدح الطفل: يحتاج الطفل بطبيعته إلى المدح، ولكن قد يسرف الوالدان في ذلك، أمدحي الطفل لسلوكه الحسن والتزامه بطاعة ربه ووالديه، كذلك شجعيه على القيام بأشياء جديدة وخوض المهام الصعبة؛ ولكن عوديه القيام بعمل الأشياء لأسباب يراها هو بنفسه أيضاً، فالثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز يتأتيان من القيام بالأعمال التي يفخر بها الطفل، أما مدح الطفل أثناء قيامه بالعمل فقد يجعله يتوقف عند كل مرحلة رغبة في تلقي المزيد من المدح والإطراء.

١١- علمي الطفل احترام حقوق والديه: تأتي احتياجات الأطفال من حب وطعام وملبس وأمن وطمأنينة في المقام الأول، ثم تأتي احتياجاتك أنت في المقام الثاني، أما رغبات الطفل (مثل اللعب) أو نزواته (مثل حاجته إلى مزيد من القصص عند النوم) فيجب أن تأتي في المقام الثالث ووفقاً لما يسمح به وقتك. ويزداد هذا الأمر أهمية بالنسبة للوالدين العاملين الذين يكون وقتهما الذي يقضيانه مع أطفالهما محدوداً، والشيء المهم هنا هو مقدار الوقت الذي تقضينه مع أطفالك وفعاليتهم، فالوقت المثمر هو الذي تتفاعلين فيه مع طفلك بأسلوب ممتع. ويحتاج الأطفال إلى مثل هذا النوع من الوقت مع

والديهم يومياً. أما قضاؤك كل لحظة من وقت فراغك أو من عطلتك مع الطفل فإنه ليس في صالح الطفل أو في صالحك، حيث يجب أن يكون هناك توازن تحافظين به على استقرارك النفسي والذهني، بحيث يمنحك قدرة أكبر على العطاء، واعلمي أن الطفل إذا لم يتعلم احترام حقوق والديه، فقد لا يحترم حقوق الآخرين.



صدقة في كف فقير أمام أبنك ،  
تعدل ألف محاضرة عن الصدقة ،  
وورقة تُلقِيها في سلة المهملات  
أمام أبنك أبلغ من خطبة عن  
النظافة، التربية بالقدوة لا بالموعظة .

## المشكلة الخامسة والعشرون

### كيف تساعد طفلك على القراءة

متي يبدأ الطفل القراءة ؟ .. أنه سؤال يلح دائماً علي الوالدين ، يختلف كل طفل عن الآخر في القراءة ، فلا يوجد مقياس دقيق يوضح متي يكون الطفل قادراً عليها . وإذا كانت من الأباء الحريصين علي القراءة مع أبنائهم ستلاحظ تطور قدرة ابنك عليها .. أما إذا كنت من الذين لا يقرأون لأبنائهم فيلزمك بعض الجهد للتعرف علي قدرته بشأنها .

وإليك بعض الأسئلة التي تساعد في اكتشاف قدرات ابنك علي القراءة :

- ١- هل يحب النظر إلي الكتب ؟
- ٢- هل يمسك الكتب لينظر إليها أحياناً بمفرده ؟
- ٣- هل يتظاهر أحياناً أنه يقرأ ؟
- ٤- هل يظهر اهتماماً للجمل المكتوبة إذا ما أشير إليها ؟
- ٥- هل يحب اللعب بالكلمات ؟
- ٦- هل يسأل عن معاني الكلمات ؟
- ٧- هل يعيد بعض الجمل عندما تقرأ قصص يعرفها ؟
- ٨- هل يستطيع أن يعيد سرد القصة مرة أخرى بطريقة بسيطة؟

إذا كانت أغلب إجاباتك بنعم ، فابنك قادر الآن لتقوم معه بالمهارات الآتية :

## أولاً : القراءة بصوت مرتفع

اقرأ أنت وأبنك معاً وبصوت مسموع فهذا من شأنه أن يرفع من ثقته بنفسه ويمنحه الطلاقة في القراءة يكون أكثر قدرة علي فهم القصة وتسلسلها أيضاً ، والتركيز علي إخراج الطفل بشكل صحيح يجعله أكثر سرعة في القراءة ، لتجعل أوقات القراءة لابنك من أمتع الأوقات لديه فإذا وجدها الطفل مسلية مفيدة ستشجعه علي الاستمرار ولكي نجعلها أوقات متعة لا بد من :

١- اختيار الكتب : يجب أن تحرص أن تكون الكتب في السنين الأولى عبارة عن قصص وصورها واضحة تماماً تعبر عن كلمات القصة ودائماً القصص الجديدة للطفل تجعله يسأل عن المعاني الجديدة التي يقرأها .

٢- الجلوس للقراءة : بعد اختيار الكتاب تأتي عملية الكتاب والتي يجب أن نراعي فيها :

- \* أمرر إصبعك علي السطر ككل عند القراءة ولا تقرأ الكلمات منفردة .
- \* اختر بعض الكلمات وأسأله عن معانيها .
- \* أطلب من أبنك إعادة بعض الفقرات التي يتذكرها من القصة وعند إعادة القراءة مرة أخرى .

\* وازن عند القراءة في السرعة المطلوبة لقراءة القصة حتي لا تفقد تسلسلها مع تفهم وإدراك مقدرة طفلك علي القراءة .

\* أعط للطفل فرصة للنظر للصورة حتي يستطيع أن يحب الكلمات بالصورة .

\* لا توقف عن القراءة لتصويب الخطأ إلا في حالات اختلاف المعني وليس ابدال المرادفات لأن إبدال المعاني يوضح قدرته علي الفهم .

\* أطلب من أبلك إذا نسي إحدى الكلمات أن يحاول تذكر الكلمة الناقصة وإن لم يستطع اقرأها أنت .

٣- القراءة منفردة : حتي نبدأ في تأهيل الطفل للقراءة المنفردة  
تملينا تتبع هذه الخطوات :

١- أجعل صوت ابلك أعلي من صوتك عند القراءة وحاول أن تتوقف عن القراءة في بعض الفقرات ودعه يقرأ وحده .

٢- لا تدفعه دفعاً للقراءة إلا إذا كان لديه الاستعداد للقراءة .

٣- لا تمنعه إن يعيد ما حفظ من الكتب فليس هناك مانع من ذلك .

٤- لا تتوقف عن القراءة بصوت عال لأبلك حتي وإن أحسست أنه قادر علي القراءة ولكن تبادل الأدوار معه .

٥- لا تقوم بأي عمل أثناء قراءة الابن لك فأعطه دائماً الاهتمام والانتباه .

٦- لا تعود للقصص الأقل مستوي مرة أخرى مع ابلك .

## ثانياً : القراءة الإيقاعية

ونقصد بالإيقاع تلك الكلمة التي لديها النطق نفسه ، فلقد وجد أن الأطفال الغير قادرين علي تميز الكلمات المتشابهة في النطق يجدون صعوبة في القراءة مستقبلاً وهذا ما يجعل من الضرورة التركيز علي الأناشيد والقصائد البسيطة في مرحلة ما قبل القراءة وللأطفال القادرين علي تذكر الكلمات وبعد حفظ الطفل النشيد عليك أن تريه الكلمات المكتوبة الخاصة بها وهذا ما يعطيه الفرصة لرؤية الكلمة وسماعها .

## الخاتمة

ما الذي تصنعه مع الطفل وقد أحتمى بطفولته؟! ما الذي تصنعه مع الطفل وقد أخبرنا الله سبحانه وتعالى بأنه زينه الحياة " المال والبنون زينة الحياة الدنيا "، وبشر به الله " يا زكريا إنا نبشرك بغلام " فالذرية بشرة وسرور!.. فسيبقى طفلك سيد القلب.. فدمعه صغيرة منه تُثير فيك كل أحزانِ الضمير.. وضحكة واحدة تهدمُ عليك كل أركانِ المنطق، فإحذر أن تغضبه لأنك لو فعلت، ستخضع له طويلاً حتى يرضى.. وحتى لو ضربته.. سيكون هذا الضربُ سبباً للقلبات وللاعتذار!.. فأمسح بيديك.. أو بشفتيك عن خدهِ الدموع، اصنع ما بدالك!.. فطفلك سيأسرك عندما يشكوك إلى قلبك بنبرةٍ حزينةٍ لحنها الدلال!.. خروجاً كاملاً عن عالمِ المنطقِ والحساب!.. ماذا نصنعُ مع أطفالنا وهم أوراق الورد في شجرة العمر، وألحان الفرح التي تُلون لنا الحياة؟! لقد حان الوقت لأن نتعلم كيف نكون أبناء وأمّهات صالحين، حان الوقت لأن نتعلم ما جهلناه وأن نُصلح ما كسرناه في أطفالنا.. إحذر من أن تكسر طفلك اليوم لأنك لن تجد من تستند عليه في الغد.

أنور عطية الديب

## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٢	• الإهداء
٣	• المقدمة
٨	• الفصل الأول (النسيان)
٢٥	• الفصل الثاني (الإدمان)
٤٢	• الفصل الثالث (هندسة الذات)
٥٤	• الفصل الرابع (كيف تصبح مربى ناجح)
٦٨	• الفصل الخامس (مشكلات تربية الاطفال)
١٨٧	• الخاتمة
١٨٨	• الفهرس

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء  
من الكتاب في أي شكل من  
الأشكال سواء بالتصوير أو الطباعة  
أو النسخ علي الانترنت أو غير ذلك  
بدون إذن خطي من المؤلف .

### حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلف

- رقم الايداع : ٢٠٢٠/٩٦٣٤
- الترقيم الدولي : 978-977-90-7261-6



الطبعة الاولى