136.7
B93tA
1 Feb 70
5 MAR 1973
1973
JAFET LIB.
15 NOV 1997
Circulation Dept.
JAFET LIB.
-5 FEB 2001
Circulation
JAFET LIB.
-5 JUN 1992

136.7
B93tA
C.1

طفلك في مرحلة الحضانة

من سنة الى ٦ سنوات

اعده : الدكتور صادق انطونيوس بقطر
مدير ادارة الصحة الاجتماعية للتعاون والفلاح

ملتزم الطبع والنشر
مكتبة الانجلو المصرية
١٦٥ شارع محمد فريد بالقاهرة
الطبعة الأولى — ١٩٥٥

FEDERAL SECURITY AGENCY
LIBRARY

مقتبس عن : كتاب " طفلك من السنة الأولى للسنة السادسة "

الذى أعده مكتب الاطفال وادارة الضمان الاجتماعى
بالولايات المتحدة

Courtesy of
U. S. FEDERAL SECURITY AGENCY
CHILDREN'S BUREAU – WASHINGTON 25, D. C.

الفهرس

صفحة

هذا الكتاب . ٩

مقدمة المؤلف . ١١

الفصل الاول : النمو والتقدم ١٥

النمو الجسماني . ١٦

مراحل النمو فى الأطفال . ١٧

تعليم السير والكلام . ٢٠

الفصل الثانى : المحافظة على الصحة ٢٢

كيفية حفظ الطفل صحيحاً . ٢٣

العادات الصحية . ٢٦

بناء العادات . ٢٧

عادات الأكل . ٢٧

عادات النوم . ٢٨

عادات اللعب والتمرين . ٢٨

الراحة والتمرين . ٢٩

الفصل الثالث : الروتين اليومى ٣١

نظرة عامة . ٣٢

الفصل الرابع : الطعام ٣٧

الأطعمة المناسبة للأطفال الصغار . ٣٧

لكى يكون الطعام سهل التناول . ٤٤

الأطعمة الجديدة . ٤٤

منظر الطعام . ٤٤

طعم الأكل . ٤٥

الأطباق وأدوات الأكل . ٤٥

الفصل الخامس: الملابس ٤٧

حرية الحركة . ٤٨

قطع الملابس . ٤٩

صفحة

الجورب . ٤٩
الأحذية . ٥٠

الفصل السادس : البيت الذى يعيش فيه الطفل ٥١

غرفة الطفل وأثاثاتها . ٥١
أثاثات أخرى . ٥٢

الفصل السابع : كيف يتعلم الأطفال ٦٤

القواعد الأساسية لكل التعاليم . ٥٥
معرفة مدى استعداد الطفل للتعليم . ٥٥
التكرار المحبوب ضرورى . ٥٦
عثرات التعليم ومضايقاته . ٥٧

الفصل الثامن : تعلم الأكل ٥٩

الأكل مع العائلة . ٦١
الطفل الأكول والطفل غير الأكول . ٦٢
الأكل بين الوجبات . ٦٢
الحاجة إلى فتح الشهية . ٦٣
حسن الرعاية والالتفات تولد العادات . ٦٤
سوء التغذية . ٦٦
التلكع . ٦٦

الفصل التاسع : التحكم فى التبرز والتبول ٦٨

العجز عن التحكم فى البول وأسبابه . ٧٠
التغلب على تبلل الفراش . ٧٢

الفصل العاشر : تعليم العادات الطيبة فى النوم ٧٤

النوم والراحة فى النهار . ٧٤
النوم ليلا . ٧٥
الصعوبات المرتبطة بمواعيد النوم . ٧٦
النوم المزعج والمضطرب . ٧٧

الفصل الحادى عشر : تعليم الأطفال قواعد النظافة ٨١

الفصل الثانى عشر : تعليم ارتداء الملابس ٨٣

صفحة

الفصل الثالث عشر : تعليم الطفل التحكم فى عواطفه ٨٧

الخـــوف . ٨٩
منع الخـــوف . ٩٢
معالجة المخاوف . ٩٣
الغضب والتخلص منه . ٩٤
معاملة الطفل الغاضب . ٩٦

الفصل الرابع عشر : تعليم العطف والحب ٩٩

الفصل الخامس عشر : نمو شخصية الطفل ١٠٢

الفصل السادس عشر : مايساعد على السلوك الطيب ١٠٧

الأشياء التى يجب تجنبها : ١٠٩
العقاب . ١١٠

الفصل السابع عشر : اللعب ١١٢

تهيئة اللعب فى المنزل . ١١٤
مكان اللعب خارج المنزل . ١١٥
خامات اللعب . ١١٦
اللعب المصممة لنمو وضبط حركات الجسم . ١١٧
أنواع اللعب الخام اللازمة لخلق التعبير عن النفس . ١١٩
المواد اللازمة للعب الخيالى والتمثيلى . ١٢٢
لوازم اللعب خارج المنزل . ١٢٣
مشاكل رفقاء الطفل . ١٢٥
اختلاف النمو . ١٢٧
النقـــود . ١٢٨
القصص والموسيقى . ١٢٩
المناسبات العائلية . ١٣٠

الفصل الثامن عشر : رضاعة الأصابع ١٣٥

الفصل التاسع عشر : قضم الأظافر ١٣٨

الفصل العشرون : اللجلجة والتأتأة فى الكلام ١٤١

العيب والتأخر فى البداية بالكلام . ١٤٣
تشجيع الطفل على الكلام الصحيح . ١٤٥

صفحة

الفصل الحادى والعشرون : أسئلة الأطفال ١٤٦

الأسئلة الخاصة بأعضاء الجسم . ١٤٧

الفصل الثانى والعشرون : التصورات والتخيلات والأمانة ١٥٢

الفصل الثالث والعشرون : كيف تختلف العائلات ١٥٧

الفصل الرابع والعشرون : الأسنان ١٦٢

الفصل الخامس والعشرون : منع الحوادث ١٦٥

التسمم . ١٦٥

الحرائق . ١٦٦

الجروح . ١٦٨

دخول الأجسام الغريبة فى الفم والأنف والأذن . ١٦٨

السقوط من المرتفعات ١٦٨

عبور الطريق . ١٦٨

الفصل السادس والعشرون : الوقاية من الأمراض ١٦٩

الأمراض التى تنتقل بواسطة الحشرات والأمراض الطفيلية . ١٧٢

مقاومة الأمراض المعدية . ١٧٢

القواعد الصحية السليمة . ١٧٢

العناية بنظافة البيت . ١٧٣

القواعد الصحية خارج الدار وفى معاملات الناس . ١٧٣

الوقاية من السل . ١٧٤

الوقاية من السيلان . ١٧٤

الوقاية من الزهرى . ١٧٥

الوقاية من الملاريا . ١٧٥

الوقاية من الإنكلستوما . ١٧٥

الوقاية من البلهارسيا . ١٧٥

التطعيم والتحصين . ١٧٦

التطعيم ضد الجدرى . ١٧٧

التحصين ضد الدفتريا . ١٧٨

التحصين ضد السعال الديكى . ١٧٨

صفحة

الوقاية من حمى التيفويد . ١٧٩
التحصين ضد الكزاز (التيتانوس) . ١٧٩
الوقاية من مرض الكلب . ١٧٩
الوقاية من مرض الحصبة . ١٨٠

الفصل السابع والعشرون : الطفل المريض ١٨١

علامات المرض الحاد المفاجىء . ١٨١
إذا شعرت أن طفلك مريضاً . ١٨٣
إلى أن يأتي الطبيب . ١٨٣
العناية بالطفل المريض . ١٨٤
النظافة . ١٨٥
قياس درجة الحرارة . ١٨٦
طريقة استعمال الحقنة الشرجية . ١٨٧

الأمراض الأكثر شيوعا بين الأطفال ١٨٨

نزلات البرد . ١٨٨
التهاب اللوزتين . ١٨٩
تضخم الغدد . ١٩٠
داء الذبحة . ١٩٠
التهاب الحنجرة . ١٩١
التهاب الأذن . ١٩١
الالتهاب الرئوى . ١٩١
الأنفلوانزا . ١٩٢
الجدرى . ١٩٢
الدفتريا . ١٩٢
الحصبه . ١٧٣
الحصبة الماني . ١٩٣
التهاب الغدة النكفية . ١٩٥
السعال الديكى . ١٩٤
الحمى القرمزية . ١٩٤
حمى شلل الأطفال . ١٩٥
الحمى المخية الشوكية . ١٩٥
التهاب الأعضاء التناسلية فى البنات ١٩٦
حمى الروماتزم . ١٩٦
السل . ١٩٦

صفحة

أرماد العيون . ١٩٧
فقر الدم ١٩٨
القيء . ١٩٩
الامساك . ١٩٩
الاسهال . ٢٠٠
الربو وأمراض الحساسية والارتيكاريا . ٢٠٠
فقدان الشهية للطعام . ٢٠١
الطفل العصبي . ٢٠٢
تقلصات عضلات الوجه المباغتة . ٢٠٣
الطفل المتخلف والضعيف الادراك . ٢٠٤
أمراض الكلى . ٢٠٥
مرض البول السكرى فى الأطفال . ٢٠٦
التهاب المصران الأعور . ٢٠٦
الأمراض الجلدية . ٢٠٦
الديدان التى تصيب الاطفال . ٢٠٧
الاصابة بالقمل . ٢٠٨

الاسعافات : ٢١٠

الجروح القاطعة ٢١٠
الجروح النافذة . ٢١٠
التزيف . ٢١١
الحروق . ٢١١
الكسور . ٢١٢
التسمم . ٢١٣
التشنجات . ٢١٣
الخنق من ابتلاع جسم غريب . ٢١٤
عضة الكلب . ٢١٤
الألم أو المغص فى تجويف البطن . ٢١٥

جدول الاصراصه المعدية : ٢١٦

LIBRARY

الاهـــداء

إلى الرائدة الاولى وصاحبة الفكرة لانشاء
دور الحضانة لرعاية الاطفال فى الريف ....
إلى المجاهدة الاجتماعية الفضلى فى
سبيل مصر الظافرة ....
إلى السيدة عزيزه حسين
اهدى هذه الثمرة عرفانا وامتنانا ؛
المؤلف

LIBRARY

هذا الكتاب

يسعدنى أن أقدم إلى قراء العربية هذا الكتاب الذى يتناول مشاكل الطفل فى سن الحضانة، أى مابين السنة الأولى والسنة السادسة من عمره.

ولقد حفزنى إلى إخراج هذا الكتاب شعورى بأن الطفل الذى لم يتخط بعد العام السادس من عمره يحتاج إلى مزيد من الرعاية وإلى جهد خاص يبذله والداه.

فالطفل فى مرحلة الحضانة يجتاز أخطر مرحلة من مراحل حياته، فهو يكون فى هذه الفترة من عمره أشبه بقطعة من العجين تتشكل وفق إرادة اليد التى تتناولها.

ومن هنا كانت أهمية وخطورة دور الوالدين. فهما مطالبان بأن يختارا القالب الذى سوف يصب فيه الطفل، كما أنهما مطالبان بأن يدرسا تماماً كل مشاكله العضوية والنفسية، وأن يكونا على علم كامل بالظروف والملابسات والتقاليد التى تحيط بطفلهما، حتى يعرفا على وجه التحقيق طبيعة المؤثرات التى تحدّد شخصيته وخلقه وطبيعته والسبيل الذى سوف يقدر له أن يسلكه.

ولاشك أن مرحلة التكوين هذه تتطلب من الآباء والأمهات أول ماتتطلب دراية ولو بسيطة بالشئون الصحية والطبية عامة، وبقدر غير قليل من المعارف العلمية التى تتصل بتكوين الجسم ووظائف الأعضاء.

ومن عجب أننا فى مصر وشتى دول العالم العربى نعتقد مخطئين أن مرحلة الحضانة لاتستأهل منا قدراً كبيراً من العناية والاهتمام بحجة أن الطبيعة هى

التى تتولى بالنيابة عنا الإشراف على الطفل . ونحن أيضاً نعتقد مخطئين أن الطفل فى هذه المرحلة ينمو ويتكون بحكم تقدمه فى السن وأن مرحلة الحضانة هذه هى أهون مراحل حياة الطفل وأقلها خطراً . هذا على حين أن الدول الأوروبية والأمريكية تدرك تماماً مدى خطورة هذه المرحلة بالنسبة للطفل ولوالديه على حد سواء . ومن ثم كثرت وتنوعت وتعددت الكتب والأبحاث التى تعالج مشاكل الطفولة فى مرحلة الحضانة . وهذا الكتاب يجمع بين عدة مبادىء ودراسات وأبحاث فى هذا الشأن . وإننى لعلى يقين من أن الآباء والأمهات فى مصر والدول العربية سوف يفيدون من هذا الكتاب فائدة كبرى لأنه يتيح لهم فرصة لتهيئة مستقبل أحسن لفلذات أكبادهم . وصدق من قال : « إن أطفالنا أكبادنا تمشى على الأرض » .

وفى الختام أدعو الله أن يهدينا جميعاً سواء السبيل ؟

الدكتور صادق انطونيوس بقطر

مدير إدارة الصحة الاجتماعية
وزارة الشئون الاجتماعية

مقدمة

لم تعد العناية بالطفل مجرد جهد شخصى اجتهادى يبذله الآباء والأمهات ، أو مجرد محاولات تبذل انسياقاً وراء عاطفة الأمومة والأبوة. وإنما رعاية الطفل فى أيامنا هذه علم وفن فى وقت واحد .

إنها علم لأنها تنظم وسائل التربية والرعاية الصحية كما تضع مبادىء ونظريات معينة ينبغى على الآباء والأمهات فى كل مكان وفى كل زمان أن يسيروا على هديها حتى تتاح لهم فرصة تنشئة أبنائهم تنشئة سليمة قويمة . وليس يكفى أن يكون الآباء والأمهات على عقول راجحة ونفوس سليمة ، وإنما ينبغى أيضاً أن يكونوا عالمين عارفين ، لأن الدراية العلمية أمر ضرورى لا مهرب منه فى حقل العناية بالطفل .

ورعاية الطفل فن أيضاً لأنه يتطلب اتجاهات معينة وطبيعة خاصة لابد أن يكتسبها الآباء والأمهات إن لم تكن فطرية فيهم . فالعناية بالطفل لا تنجح النجاح الكامل أو تؤتى ثمارها المرجوة إلا إذا اكتملت شخصية الآباء والأمهات ، وإلا إذا نظروا إليها نظرتهم إلى مسألة حساسة تحتاج إلى ذوق خاص وتعتمد أول ماتعتمد على ميول قويمة واتجاهات إنسانية لا عوج فيها ، وفهم رفيع لمعنى الحياة .

وإذا صدق ذلك على العناية بالطفل بوجه عام ، فإنه يصدق أولا وقبل كل شىء على رعايته فى مرحلة الحضانة ، لأن الطفل فى هذه المرحلة يبدأ فى التكوين الفعلى ، ولأن الوالدين يجدان نفسيهما مضطرين إلى تتبع طفلهما تتبعاً دقيقاً تختلط فيه عوامل الرجاء بعوامل القلق . فهما يتساءلان دائماً : متى يمشى الطفل ؟ . . . ومتى يتكلم ؟ . . . وما هى الأغذية التى ينبغى أن يتناولها ؟ . . . وكيف السبيل إلى تعليمه وتلقينه العادات الحسنة ؟ . . . وماذا يدرأ عنه المرض ؟ . . . وما هى خير الوسائل الكفيلة لخلق شخصية قوية ناضجة له ؟ . . .

كل هذه الأسئلة وكثير غيرها يدور على السنة الآباء والأمهات الحريصين على تنشئة أطفالهم فى سن الحضانة تنشئة صالحة قويمة .

بل أكثر من ذلك كله وأشد خطراً ، أن الطفل نفسه يجد خاطره مزدحماً أثناء هذه الفترة بسيل جارف من المشاعر الحساسة التى لا يستطيع أن يبلغ كنهها بغير مساعدة والديه . فالفترة ما بين السنة الأولى والسنة السادسة فترة حاسمة فى حياة الطفل . ففيها يمر بتغيرات سريعة ، حتى أن اليوم الواحد فى حياته ليزدحم باختبارات وتجارب عديدة تعادل ما يكتسبه الكبار منا فى أسابيع . فالاحاسيس جديدة . . . والمشاعر جديدة . . . والمناظر جديدة . . . والأصوات شىء جديد لم يكن مألوفاً من قبل . . . والذوق وحاسة الشم وحاسة اللمس أشياء تتفتح عليها عيناه بشكل فجائى . وهكذا تفتح كل تجربة الباب على مصراعيه أمام تجربة جديدة . ويظل الطفل يستقبل انفعالات وعواطف وإحاسيس غير مألوفة لديه وهو يجهل من أمرها كل شىء ، إلى أن تتاح له فرصة التربية السليمة فيعرف الخير والشر والجميل والقبيح ، وتتشكل شخصيته وفقاً للقالب الذى صب فيه .

وتمضى الأيام ويكبر الطفل فيمشى بعد أن كان يحبو ، ويتكلم بعد أن كان يدمدم ، ويعتمد على نفسه بعد أن كان يعتمد على ذويه إلى أن يبلغ السادسة من عمره وعندئذ يجتاز مرحلة جديدة هى مرحلة الاعتماد على النفس ومواجهة الحياة . ونحن فى هذا الكتاب نقف عند العام السادس من أعوام حياة الطفل . فتعالوا معى الآن نبدأ القصة من أولها .

ص . ا . ب .



الفصل الأول
النمو والتقدم

ينمو كل الأطفال ويتقدمون حسب نظام ثابت محدد ، فيزداد الطفل العادى الطبيعى تدريجيا فى الوزن والطول خلال العام الأول ، ويتعلم أولا أن يرفع رأسه ثم يجلس بمفرده ، ثم يقف .

وأيضا ينمو الطفل من السنة الأولى للسادسة مثل باقى الأطفال من سنه ، فيتعلم الأطفال فى تلك الفترة أن يستعملوا أياديهم بمهارة وأن يسيروا بثبات ، ويجروا ويقفزوا ويتكلموا بسهولة ويلعبوا مع باقى الأطفال فى مرح وسعادة .

ولكن يوجد طبيعياً أختلافاً كبيراً فى السرعة التى ينمو بها الأطفال ، وفى مدى السن الذى يستطيعون عنده عمل أشياء معينة ، فبعض الأطفال يتضاعف وزنهم بعد خمسة أشهر من مولدهم — والبعض الآخر بعد سبعة — وبعضهم يمشون فى الشهر الثالث عشر ، والآخرون لا يمشون قبل سنة ونصف ... ولذلك لا يجب أن يقلق الآباء لأن أولادهم لا يعملون نفس الأشياء التى يعملها أطفال آخرون فى نفس السن ، ولا يتحتم أن يكون الطفل الذى يتأخر فى المشى أو فى الكلام متخلفا فى النمو العقلى ، باعتبار الأطفال المتأخرين فى الذكاء يتعلمون هذه الأشياء ببطء .. لأنه كثيرا ما لوحظ أناس أذكياء تعلموا المشى والكلام فى سن متأخر .

وما يمكن للآباء أن ينتظروه : هو أن يعمل أطفالهم الأشياء بنفس الترتيب فمثلا يستطيع الطفل دائما أن يجلس قبل أن يقف ، وأن يستعمل يديه جيدا قبل ساقيه وقدميه ، وأن يزحف قبل أن يمشى ، وذلك لأن النمو يبدأ من الرأس إلى أسفل ، فالأذرع والأيدى يتم نموها قبل الجسم وهذا قبل الأرجل .

وليس فى مقدور الآباء أن يتعجلوا هـــذا التقدم ، فإنه يحدث مع نمو الطفل ، ولكنهم يستطيعون أن يتأكدوا بأنه ما من عائق يحول دون هـذا التدرج الطبيعى ، فيسمحون لطفلهم بحرية الحركة بأن يتركوه يرقد عارياً بحيث يستطيع أن يرفس ويتقلب ، ويمكنهم تعليمه استعمال يده بأن يجعلوه يحمل ملعقته وفنجانه كلما أراد أن يجرب حملها ، ويمكنهم أن يكلموه ويسيروا معه حول الحجرات لكى يدعوه يرى ويلمس أكثر ما يمكن من الأشياء المختلفة .

النمو الجسمانى :

يبلغ وزن معظم الأطفال فى تمام السنة الأولى ثلاثة أمثال وزنهم عند الولادة ، ويزدادون حوالى ٢٠ — ٢٥ سم فى الطول ثم تبطىء سرعة النمو بعد العام الأول ، فيزداد الطفل حوالى ٢ — ٢½ كيلو جرام كل عام . ويتضايق بعض الأمهات إذ يظنون أن طفلهم ليس طبيعياً لأنه لا ينمو بسرعة كما فعل فى عامه الأول ، ولكن هذا البطء فى سرعة نمو الطفل طبيعى تماماً .

وكلما كبر الطفل تحدث تغيرات ملحوظة فى حجم وشكل أجزاء جسمه ، فهو يفقد بالتدريج السمنة المميزة لمعظم الرضع . ويصبح أطول وأرفع — وعند مايزداد نشاطه فإن معظم وزنه يتكون من العضلات بدلا من الدهن — وقد لا يبدو أنه يأكل ما يكفيه ولكن ما دام وزنه يزداد بالتدريج فلا يوجد داع للقلق .

وأظهر هـذه التغيرات هو شكل رأس الطفل فإنها تكون ¼ طوله وهو رضيع ولكن تقل سرعة نموها بعـــد ذلك — ومع ذلك فإن رأس الطفل فى سن الخامسة تبلغ قرابة حجمها النهائى فقد لا يزداد محيطها أكثر من ٢½ سم فيما بعد ذلك — ويبلغ حجم المخ عند الولادة نصف حجمه عنـد البلوغ — وعند ما يبلغ الطفل سن السادسة فإن مخه يكون قد اكتمل نموه الحجمى ولكن التغيرات فى خلايا المخ وفى الاتصالات العصبية هى التى تستمر وهى التى تجعله يتقدم فى النمو بمر السنين .

ويختلف الأطفال فى نموهم كثيراً إذ يتوقف هـــذا على عوامل وراثية وبيئية ، فيبلغ متوسط طول الطفل فى سن الثالثة ٨٥ سم ولكن بعضهم يكون

طوله ٨٢ سم بينما الآخرون ١١٠ سم وغالبا ينمو الأطفال كوالديهم . وأبناء الجيل الحديث أطول من آبائهم وأجدادهم .

وخلال السنوات الأولى يزداد طول معظم الأطفال ٧ — ٨ سم ووزنهم ٢½ كيلوجرام فى العام — وتختلف سرعة النمو فى أوقات العام المختلفة — وغالباً يزداد الأطفال طولا خلال الربيع والصيف بينما يكتسبون وزناً فى الشتاء .

وتزداد صلابة العظام كلما نما الطفل ، أما إذا كانت عظام الطفل أقل صلابة من المعتاد كما يحدث فى حالات الكساح الـ « Richets » فإن الضغط عليهم يسبب عاهات مختلفة كتقوس عظام الساق ، ولكن لحسن الحظ فإن هذه الحالات قد قلت كثيراً عما كان فى الماضى ، إذ يدرك معظم الآباء الآن أهمية تعريض أطفالهم لأشعة الشمس وإعطائهم زيت كبد الحوت فى الأشهر الأولى من حياتهم .

وتختلف سرعة نمو البنات عن الأولاد إذ يسبق البنات الأولاد فى نمو الجهازين العصبى والعظمى — ففى سن السادسة يكون نمو البنات أكثر تقدماً (بمقدار عام) عن الأولاد — ويتعلم البنات بسهولة أكثر من الأولاد أن يرتدين الملابس بأنفسهن كما يكتبن ويؤدين الأعمال التى تتطلب مهارة اليدين .

مراحل النمو فى الاطفال :

إبن العام الواحد : يزحف ويتسلق — يجلس بمفرده ويحرك نفسه فى كل الاتجاهات — يمكن أن يقف ويخطو إذا أمسكت يديه . . ومع أن بعض الأطفال يسير فى نهاية العام الأول ، ولكن هذا ليس القاعدة وإنما الاستثناء . . ويمكنه أن يحمل فنجانه وأن يستعمل ملعقته ويشد جوربه من قدمه ولكنه لايستطيع أن يلبسه ثانياً . . وإنه لمن المجدى كثيراً أن يستفيد الوالدان من هذه المبادىء بأن يقودوا طفلهم للتقدم بالتعليم والتشجيع . . والطفل الصغير يحب اللعب بأشياء متعددة فى الوقت الواحد ويجد لذة فى أن يسقط لعبه ويلتقطها ثانياً . . وقد يدهش الكبار كم من الوقت يمكن أن يقضيه الطفل فى مثل هذا الحال ، بل وقد ينزعج الآباء إذ يعتقدون أن طفلهم ليس ذكياً ، ولكن بالعكس



يبنى الطفل المكعبات فى سن سنتين

فإن هذا الإسقاط والالتقاط وسيلة لتعليم الطفل — والطفل يتعلم من التكرار .. وهنا يستطيع الطفل أن يقول دا ـ دا وأن يشير « مع السلامة » ، ويحب المجتمعات ويجيد التقليد — ومعظم الأطفال فى نهاية العام الأول يكون عندهم ٦ أسنان .

ابن العامين : يجرى ويسير ... ورغم أن ساقه ليست واقفة قوية تماماً إلا أنه يستطيع أن يصعد السلم واحدة واحدة إذا أمسك (بالدرابزين) ويمكنه أن يلقى الكرة وأن يركب عربة أو بسكلتة ذات ثلاث عجلات . . وهو يبنى المكعبات فى شكل مآذن أو قلاع . . ويسر كثيراً بأخذ الحاجيات من أماكنها ووضعها ثانياً — ويملأ الأشياء ثم يفرغها — فإنه يجد فى ذلك لذة كبيرة . .

وإذا كان قد تعلم إطعام نفسه فإنه يستطيع أن يفعل ذلك جيداً فى نهاية العامين — وهو يحب أن يساعد فى خلع ملابسه .. وقد يتكلم جملا صغيرة .. كما يتكلم مفردات كثيرة .

ولا يجب أن يقلق الوالدان إذا بدأ أطفالهم يقولون « لا » عن كل شىء فهذه السليقة ليست جزءاً غير عادى فى نمو الأطفال .

وعادة يستطيع الطفل أن يتحكم فى عملية التبرز فى سن ١٥ إلى ١٨ شهراً — أما بخصوص التبول ، فمعظم الأطفال فى سن الثانية يكونون قد تعلموا أن يحافظوا على نظافتهم وجفاف ملابسهم فى أثناء النهار ، مع استثناء ضئيل أثناء الليل — ومعظم الأطفال فى تمام الثانية يكون لديهم ١٦ سناً .

إبن الثلاث سنوات : أما هذا العام فهو أكثر سنوات ما قبل المدرسة فتنة ولهواً . فطفل الثالثة يستطيع أن يعمل شيئاً .. فهو يجرى ويقفز ويتسلق .. ويصعد ويهبط السلالم ويلف ويدور ويركب التريسيكل . وهو يستطيع أن يبنى بيتاً أو قطاراً من المكعبات الخشبية . ويرسم بالأقلام . ويعيد أدوات لعبه إلى أماكنها عند انتهاء وقت اللعب . ويمكنه أن يساعد فى لبس ملابسه وخلعها .. وقد يتعلم أن يفك الأزرار ويقفلها — ومع الملاحظة يستطيع أن يغسل يديه ويضع المنشفة فى مكانها — ويأكل بمفرده ويشرب من فنجان بحماس .. وهو يتكلم جملا قصيرة ولكن بحيوية كبيرة — وهو يحب أن يستمع للكبار ويراقب حركاتهم وتعبيرات وجوههم .. وهو مستعد أن يقبل إيماءاتهم فمثلا إذا قيل هلم نزيل أدوات اللعب ونرتدى المعطف . فهو يفعلها بنشاط وهو يسأل أسئلة كثيرة وينام الليل دون أن يبل فراشه ويذهب للتواليت ويقضى حاجته بالنهار .

ويكتمل ظهور الأسنان اللبنية العشرين فى سن الثانية والنصف .

• ابن الأربع سنوات .

إذا سميت السنة الثالثة « سن العمل » فإن الرابعة تسمى « سن الاستقصاء » فالكلمتان لماذا وكيف هما أكثر الكلمات استعمالا عند طفل الرابعة. وهو يستطيع أن يجرى ويقفز ويتسلق بسهولة وثقة ورشاقة . ويستطيع أن يقذف

الكرة ويبنى بيتاً من القطع الخشبية ويحب اللعب مع الأطفال الآخرين — ويمكنه أن يجرى مسافات طويلة مع أقرانه أو مع الكبار، ويحب أن ينصت إلى القصص ويستمع إلى نفس القصة مرارا وتكرارا بدون أى تغير. وفى سن الرابعة يستطيع الطفل أن يلبس ملابسه ويخلعها — ويذهب لقضاء الحاجة بمفرده.

فى سن الخامسة والسادسة: يستطيع طفل الخمس سنوات أن يقفز على قدم واحدة وأن يتشقلب ويحب القص واللزق ورسم الصور. ويغرم بلبس الملابس الأنيقة ويفضل اللعب مع الأطفال الآخرين وخصوصاً فى المشاريع الجماعية كبناء البيوت. وفى المنزل يحب أن يساعد والدته فى الغسل والتنظيف ووالده فى النجارة والدهان، ويستطيع أن يكون ماهراً جداً فى استعمال الأدوات والعدد إذا كانت تناسبه حجما. وهو يحب أن يكون مستقلا — وأن يستمع إلى القصص ويسردها — وعندما يسأل «كيف يعمل هذا» أو «فيم يستعمل ذاك» فهو يريد ويحب أن يسمع جواباً سريعاً.

تعلم السير والكلام:

بالإضافة إلى ما كسبه الطفل من نمو جسمانى كبير فى خلال السنوات من الأولى للسادسة فإنه يتقدم تقدماً كبيراً فى نموه العقلى. وكل ما اكتسب من مهارة فى استعمال أجزاء جسمه يرجع إلى نمو جهازه العصبى ... وأى مظهر من تلك المظاهر يثير حماساً وكبرياء طبيعياً لدى الوالدين ولكنه يبدأ فى أوقات متفاوتة لدى الأطفال المختلفين، فبعض الأطفال يمشون فى سن ثمانية أو تسعة أشهر بينما آخرون لا يستطيعون المشى قبل ستة عشر أو ثمانية عشر شهراً. والطفل الكبير السمين لا يسير بسرعة كالطفل الخفيف والمتوسط، ويمكننا أن نتوقع أن يسير الطفل فيما بين الشهر الثالث عشر والخامس عشر. وهو يمشى أولا وساقاه متباعدان لكى يحافظ على توازنه. وبممارسة المشى والتسلق وحمل الأشياء تقوى عضلاته. وعند تمام السنة الثانية يسير جيداً.

الكلام: لعل من أكثر الأشياء لذة وتسلية للأبوين مراقبة تعلم أطفالهم الكلام. لأن الكلام هو أخص مظاهر النشاط الإنسانى. والأطفال أنفسهم

يتلذذون من إتيان أصوات قد لاتعنى شيئا . وعندما تكتمل السنة الأولى — مع التشجيع والتعليم — يقرن الطفل صوتا معينا بشيء أو بشخص معين ، وعندما يستعمل هذا الرمز لشيء أو صوت معين يبدأ الكلام ، ويحدث هذا فى المتوسط فيما بين الشهر الثامن والسابع عشر . ويعرف الطفل غالبا كلمتين أو ثلاث فى نهاية السنة الأولى — وتزداد معلوماته ببطء كلمة كلمة إلى أن يصبح من أكثر مايثير سرور الطفل أن يسمى الأشياء أو يعبر عن رغبته بكلمة — وكلمة واحدة تؤدى معنى جملة بأكملها . فمثلا قد يجرى لإحضار معطفه قائلا : « عربيه » عندما يسمع والدته تقول أنها ستخرج لشراء حاجياتها . . وهو يعنى بذلك أن يقول « خذينى معك فى العربة لأنى أيضا أريد الخروج » ثم يتبع ذلك استعمال كلمتين أو أكثر محل الجملة . . وهكذا تزداد مفرداته بسرعة . وأول ما يثير اهتمامه هو أسماء الأشياء . ولكن بعد قليل يبدأ بإضافة الأفعال . . وعندما يستطيع الطفل الحركة بسهولة تصير للأفعال « يجرى — ويروح — يجيء » . أهمية كبيرة .

وفيما بين السنة الثالثة والسادسة يضيف الطفل إلى كلماته مائة أو مائتين كل عام وليس هذا بمستغرب — لأن الطفل لا يسكت طول النهار أكثر من أربع دقائق كل مرة . وقد يسأل مايقرب من مائتى سؤال يوميا — والبنات تبدأ فى الكلام قبل الأولاد وتفوق مقدرتهن اللغوية مقدرة الأولاد :

الفصل الثانى

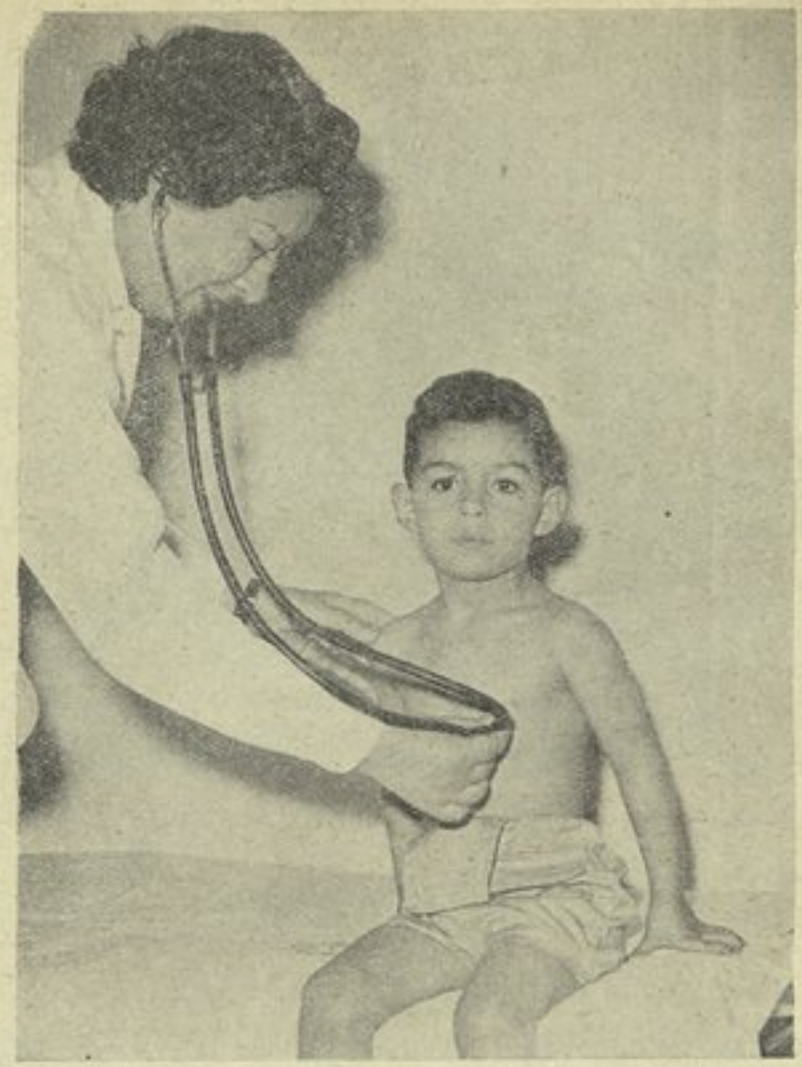
المحافظة على الصحة

الطفل الصحيح الجسم الذى يتمتع بقسط وافر من الصحة خلال السنوات الست الأولى تتهيأ له أكبر فرصة لكى يصير رجلا صحيحاً — والطفل الذى يعيش حياة منتظمة والذى توفرت له عادات صحية قويمة — يأكل غذاء كاملا منسقاً فى ساعات منتظمة — وينام نوما كافياً فى ساعات محددة ويلعب بنشاط فى الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس المشرقة : يكون لديه أساس طيب للصحة المستقبلة .

ولذلك يجب أن يتعلم الوالدان بالتدريج أنه من الحكمة الذهاب للطبيب للمحافظة على صحة أطفالهم وليس لعلاج مرض كان يمكن الوقاية منه . فالطبيب بجانب الكشف الطبى المنتظم ، يحصن الطفل ضد أمراض معينة وينبه الآباء عن الوقاية من أمراض أخرى — ويبين لهم العادات الصحية التى يجب أن يتحلى بها الأطفال ويمارسونها .

والطفل الصحيح نشيط ويهتم بكل شىء . ولونه حسن . وعيناه ذات بريق جميل . وجلده ناعم . وعضلاته متينة . وجسمه معتدل قوى — وهو يزداد فى الوزن والطول — وهو غالباً كثير الضوضاء ويسر بالتخبيط والصياح والغناء — ولكنه ينام نوما عميقاً حينما يحين موعد النوم — ويكون جائعاً فى ميعاد الطعام — ويقضى الحاجة بانتظام — أسنانه نظيفة وفى حالة جيدة ولا يشكو آلاما أو أوجاعاً .

ويجب ألا يقنع الوالدان أنفسهم بأن طفلهم « ليس مريضاً » . ولا يجب أن يحاولا إيجاد المعاذير لأسباب سوء صحته وعدم تقدمه فى النمو ، بل بالعكس يجب ألا يقتنعوا بشىء أقل من الصحة الكاملة التامة لأبنائهم ، إذ أن هذا من حق كل طفل .



يجب أن تخبر الطفل أن الطبيب : صديقه

كيفية حفظ الطفل صحيحاً :

لكى يكون الطفل صحيحاً ويحيا حياة سعيدة نافعة يجب أن نوفر له الآتى :

(ا) الأمان والاطمئنان فى أسرة يتقاسم أفرادها المحبة والسلام .

(ب) بيتاً نظيفاً مرتباً وحجرة خاصة له إن أمكن .

(ج) طعاماً جيداً كاملا فى ساعات محددة .

(د) نوماً كافياً ليلا وفترة من النوم بعد الظهر .

(ه) ملابس كافية لحفظه مستريحاً دافئاً .

(و) وفترة من الهواء الطلق وأشعة الشمس .

(ز) أقران للعب — ومكاناً ووقتاً للعب داخل المنزل وفى الخارج .

(ح) فحصاً دقيقاً بواسطة الطبيب فى فترات منتظمة .

(ط) زيارة لطبيب الأسنان كل ستة شهور .

(ى) التحصين ضد الجدرى والدفتريا والسعال الديكى (والتيتانوس إذا رأى الطبيب) .

الطبيب

من الأفضل أن يختار الوالدان طبيباً (إخصائياً أو طبيب العائلة) لكى يتولى رعاية طفلهما صحياً . . ويعرض الطفل على نفس الطبيب المختار كل أربعة أو ستة شهور . وفى هذه الحالة سيألف الطفل الطبيب الذى بدوره يعرفه جيداً ويمكنه تقرير سرعة نموه . وزيارة الطبيب يجب أن تكون شيئا محببا لدى الطفل — ولا يجب قطعاً أن تهدد الأم طفلها بأنها ستدعو الطبيب إذا لم يكن مطيعاً . . . بل بالعكس يجب أن تخبره بأن الطبيب صديقه . وفى كل زيارة يجب أن يعرف الطبيب كل ماحدث للطفل منذ الزيارة السابقة عن صحته وحالته العمومية ، وكيف وماذا كان يأكل ، وهل كان مثابراً على أخذ زيت كبد الحوت أوأى مصدر آخر لفيتامين « د » ، وهل يشرب عصير البرتقال أو يأخذ فقط فيتامين « ج » ، وهل يتبرز بانتظام وينام جيداً — وكم ساعة ينام . . وقد يكون من الأفضل أن تكتب الأم هذه الأشياء لكى تسردها على الطبيب مع كل المسائل التى تعرض لها ، ويجب أن تستفهم عنها من الطبيب — ويحتفظ الطبيب بتقريره الكامل عن الطفل فى كل مرات الزيارة لكى يقرر جيداً مقدار تقدمه . . ويجب على الأم أن تفهم جيداً كل مايريد منها الطبيب أن تفعله وأن تنفذ تعليماته بمنتهى الدقة .

طبيب الاسنان :

يستحسن أن يعرض الطفل بعد سن السنتين على طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور لكى يفحص أسنانه وينظفها ويحشو الفجوات الصغيرة التى قد تكون موجودة ، لأنها إذا أهملت فإن السن يتلف ويسبب ألما شديدا للطفل فيتحاشى تناول الطعام الجاف أو يتحاشى المضغ على هذا الجانب من الفم . . . وإذا كبرت الفجوة فإن جذر السنة أيضاً يلتهب وفى هذه الحالة يجب خلعها : . . ويتغير شكل



يجب أن يعرض الطفل على طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور

الفك من عدم المضغ على إحدى جانبيه أو من فقد الأسنان، وعليه فإن الأسنان المستديمة التى تتكون قد لا تجد لها مكانا كافياً لتنمو مستقيمة.

ولعل أهم أسنان الطفولة التى تلق إهمالا كثيراً هى ضروس السنة السادسة التى يظهر واحد منها عند نهاية كل طرف من جانبى الأسنان وعددها أربعة وهى ضروس مستديمة أى لاتتبدل، ولذلك يجب أن تلق أشد العناية لأن عليها يتوقف تمام نمو الفك، ولذلك يجب أن يرعاها الطبيب الخاص.

العادات الصحية :

العادات تُكتسب بالتعليم ولا تُورَّث . والعادة نوع من السلوك والتفكير ، أو الشعور الذى يتبع بسهولة عندما يتكون ، وفيها توفير للوقت والمجهود .

والطفل يتعلم أن يخلع معطفه ويزرر ويفك أزرار ملابسه ويستعمل الملعقة والشوكة بتكرار المحاولات . والبالغ يؤدى مئات من الأفعال المعقدة بدون تفكير أو اهتمام إذ هو يستعمل العادات التى تعلمها فى طفولته . ويمكنك أن تتصور مقدار الوقت الذى يوفره الإنسان البالغ لأنه يستطيع أن يغتسل ويأكل ويكتب ويقرأ ويستعمل الأدوات المختلفة تقريبا بطريقة أوتوماتيكية .

ويظن معظم الناس أن العادات طريقة للتصرف أو العمل ، وينسون الجانب المهم منها — وهى أنها طريقة للتفكير والشعور . فالأطفال لا يتعلمون فقط عادة لبس الملابس ولكنهم يتعلمون أن يحبوا ألوانا مخصوصة ، وأن يكرهوا الرداء القذر والجورب الممزق . وعلى ذلك فهم يكوِّنون عادات « الذوق السليم » أو « الأناقة » أو « الترتيب » ، وحتى نظرتنا للحياة يتوقف جزء منها على العادة — والأطفال يتعلمون أن يكونوا مبتهجين وسعداء أو غاضبين ومتجهمين على حسب ما تكون لديهم من العادات .

ومن واجبات الوالدين تعليم الأطفال أن يعملوا بالعادة وبدون مجهود واع الأشياء التى تكوِّن الصحة الجيدة . . . والعادات الصحية هى التى تختص بطرق الحياة اليومية للطفل ، كالأكل والنوم واللعب والإخراج « التبرز والتبول » والمحافظة على نظافة الجسم والملابس ، وكل هذه العادات يجب أن يتعلمها الطفل خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى من عمره — ومتى تعلمها فإنها تدوم طول الحياة .

ولما كان الطفل يحب أن يعمل الأشياء التى ترضيه وتسره ولا يريد أن يعمل الأشياء التى لا تمنحه السرور والرضاء، فلكى نساعد الطفل على تكوين عادات طيبة يجب أن نحتاط لكى يجد متعة فى الأشياء التى نرغب منه أن يعملها ولا يجد هذه المتعة فى الأشياء التى لا نريده أن يعملها .

بناء العادات :

يجد أغلب البالغين بالتجربة أنهم يكونون أكثر صحة وسعادة وأقل تعبا إذا كانت حياتهم منتظمة ، فالحاجة للنوم وللأكل وللإخراج تأتى فى أوقات منتظمة ، وكثيرا ما يشكو الكبار لأن ساعات نومهم أو أكلهم اضطربت ، لأن عدم النظام يسبب قلة الراحة وسوء الصحة — وما ينطبق على الكبار يكون أكثر انطباقا على الأطفال .

وعند وضع الروتين اليومى للطفل الصغير يجب مراعاة لوازم حياة بقية أفراد الأسرة حتى يستفيد الجميع من هذا الروتين .

وهناك أشياء مخصوصة ذات أهمية قصوى مثل موعد إغفاءة النهار ، واللعب خارج المنزل ، ومواعيد محدودة لتناول الطعام والتبكير فى النوم والزيارة المنتظمة للتواليت ، والسير على خطة محددة ، كل هذا يوفر كثيرا من مجهود ووقت الأم ويجعل الطفل مستعداً فى كل وقت لما سيعمله سواء أكان أكلا أم حماماً أو نوما .

عادات الأكل :

يجب أن يحصل كل طفل على :

١ — ثلاث أو أربع أكلات يومياً فى ساعات محددة .

٢ — غذاء كاملا معتنى باختيار أنواعه وقيمتها الغذائية (كما سيأتى بعد) .

٣ — وفرة من الماء النظيف النقى للشرب يوميا .

والطفل الذى كان يرضع فى مواعيد محددة يصير مستعداً عند تمام السنة الأولى أن يتخلى عن (البزازه) أو يأخذ جزءاً من لبنه بالكوب — ويجب أن يأخذ

أيضا الحبوب والخضر والبيض والفواكه واللحم أو السمك ثم زيت كبد الحوت . والطفل الذى يمكنه أن يرضع من ثدى أمه لمدة ستة أشهر بنجاح يمكن إفطامه مباشرة بإعطائه غذاءه من الكوب .

عادات النوم :

يجب على كل طفل صغير أن :

ينام من ١١ إلى ١٣ ساعة كل ليلة .

يأخذ غفوة أو راحة فى الفراش لمدة ساعة فى منتصف النهار .

يذهب للفراش فى ساعات محددة مبكرة .

وينام فى سرير بمفرده فى حجرة جيدة التهوية .

والأطفال الذين لهم ساعات منظمة للنوم يشعرون بالنعاس فى ذلك الوقت ويريدون الذهاب لفراشهم .

ويحتاج معظم الأطفال لغاية سن السادسة لفترة من النوم أو الراحة فى وسط النهار — وقد تمتد هذه الحاجة فى السنوات الأولى للمدرسة حيث الحاجة لتجديد النشاط لمقابلة ما تتطلبه الحياة المدرسية من جهود .

عادات اللعب والتمرين :

الهواء الطلق وأشعة الشمس

يجب أن يقضى الأطفال جزءاً من يومهم خارج البيت إلا فى الأيام الكثيرة الرياح التى تثير الغبار أو الشديدة البرودة .

فأشعة الشمس عندما تقع على جسم الطفل تولد فيتامين د الذى يساعد جسم الطفل على النمو السليم باستفادته من المعادن التى يأخذها من طعامه (الكالسيوم) على أحسن وجه . ويجب أن يحصل كل طفل على أشعة كافية من الشمس على وجهه ورقبته وصدره وذراعيه وساقيه — وإذا سمح الجو على بقية أجزاء جسمه — ويحصل على الأشعة من الشمس مباشرة وليس خلال زجاج النوافذ أو الملابس .

وأحسن وقت لتعريض الطفل لأشعة الشمس فى الشتاء هو منتصف النهار وفى الحر فيما بين السادسة والتاسعة صباحاً أو بعد الخامسة بعد الظهر .

و من المفيدلكل طفل أن تلفحه أشعة الشمس بسمرة جميله ، ولكن لايجب أن تحرقه وزيادة التعرض للشمس ضار . وخصوصاً للأطفال الشقر فيجب حمايتهم .

وإذا لم يكن الطفل قد تعود التعرض لأشعة الشمس — فيجب أن يترك أولا ليلعب فى ضوء الشمس عارى الذراعين والساقين — قبل مايلبس بدلة حمام الشمس — وفى الربيع والخريف يحصل الأطفال على ما يكفيهم من أشعة الشمس عندما يلعبون فى الهواء الطلق وهم بلباس الشمس . وفى الشتاء عندما يجب تغطية معظم الجسم يجب أن يلعب كل طفل فى الشمس أكثر وقت ممكن . والطفل الأقل من سنتين يجب أن يعطى زيت كبد الحوت أو أى مصدر لفيتامين د بجانب أشعة الشمس .

الراحة والتمرين :

متى تعلم الطفل المشى فانه يتحرك كثيراً ويبذل مجهوداً كبيراً فى تلك الحركة بحيث يصبح من الضرورى أن يستريح فترة فى الفراش فى وسط النهار ، ويندر أن يقول الأطفال انهم متعبون ، ولكن يلاحظ عليهم التعب عند ما يصبحون قلقين سريعى الغضب . . وكمية اللعب أو التمرين البدنى اللازمة لكل طفل تتوقف على تكوينه الجسمانى ، فالطفل النحيف العصبى الكثير اللعب يجب أن يبقى ساكناً هادئاً جزءا من الوقت ، بينما الطفل السمين البطىء يجب أن يستحث على اللعب والحركة .

والطفل الصغير فى الأسرة الكبيرة يتعدى مجهوده كثيراً إذا حاول أن يساير أخوته الكبار ، وهكذا يجب أن تتاح له فرصة اللعب الهادىء نسبياً مع رفقاء من سنه . والطفل السريع التهيج الذى يقضى معظم وقته فى البيت قد تتحسن حالته كثيراً إذا حصل على وقت أطول خارج البيت . والطفل الذى يعود من الخارج متعباً وغاضباً يجب أن يقلل من وقت نشاطه ، فيشجع على البقاء هادئاً لبعض الوقت حيث تقرأ له والدته قصصاً أو ما شابه ذلك . وقد يتعب الطفل الصغير بسهولة من حمل ذراعه إلى أعلى ماسكا بيد أبيه ، أو من السير مسافة قصيرة بينما يقل تعبه إذا ترك حراً يجرى ويقفز أثناء سيره نفس المسافة . وكل أم تحب أن يكون لطفلها جسم

متزن قوى وهو يستطيع أن يفعل ذلك فقط عندما يأخذ قسطه من الحركة والتمرين ومن الراحة أيضاً .

فالراحة لازمة للقوة كالتمرين تماما . . . دعى طفلك يدرب عضلاته الكبيرة أولا كما يحلو له ، ولكن لاتحاولى تدريب العضلات الصغيرة إلا أخيراً عندما تكون العضلات الكبيرة قد تقوت .

ويكون الطفل مستعداً لتعلم الحركات الدقيقية بعد إتقانه للحركات الخشنة . فدعيه أولا يتعلم أن يحمل الفنجان ثم يستعمل الملعقة والشوكة ثم يفك أزرار ملابسه ويزررها ثم يفك رباط حذائه ويربطه ثم يلضم عقدا من الخرز الكبير .

الفصل الثالث

الروتين اليومى

يجب أن ينظم يوم الطفل بحيث تتوفر له مستلزماته وما يتناسب مع مسئوليات الأم العديدة وباقى أفراد الأسرة سواء أكان عمره سنة أو ست سنوات — فإذا لم تفعل الأم ذلك فستصير مرهقة بحيث لا يتسنى لها أن تكون بشوشة هادئة . . وإنه لمن واجب كلا الأبوين أن يتعاونا من أجل طفلهما .

ولوضع النظام اليومى للطفل يجب أن نركزه حول احتياجاته الأربع : حاجته للطعام وللراحة وللنشاط ولأم تستطيع أن تسعده دون أن يستنزف وقتها وقوتها .



يحب الأطفال الحمام خصوصاً فى الجو الحار

نظرة عامة :

يستيقظ الأطفال الصغار عادة مبكرين إذا كانوا متعودين على النوم فى ساعة مبكرة ويكونون موفورى النشاط والحركة . وحيث أن حاجتهم للغذاء أكثر من حاجة الكبار إليه وجهازهم الهضمى أضعف من الكبار ، فإنهم يحتاجون لتناول طعامهم فى فترات عديدة متقاربة .

وحالما يستيقظ الطفل فى الصباح يجب أن يسمح له بترك الفراش لكى يتعلم عادة القيام السريع التى ستكون مفيدة له دائماً . وإذا كان لابد أن يبقى بعض الوقت فى الفراش لأن البيت بارد أو لئلا يقلق راحة النائمين الآخرين ، فيجب أن تعطى له لعبة ينشغل بها .

وقد يسمح للطفل الصغير أن يتناول إفطاره وهو مرتد « الروب » فوق ملابس النوم ، إذا كان هذا أكثر ملاءمة للأم التى عليها تجهيز الإفطار . ولكن إذا لم يغير الطفل ملابسه حالا بعد ما يكون قد أكل وذهب (للتواليت) للاغتسال والإخراج فهذا يعنى تشجيع عادة التسكع طول الصباح بملابس النوم ... وعند ما يصل الطفل لسن الثالثة يمكنه أن يساعدكثيراً فى ارتداء ملابسه حتى يستغنى عن مساعدة أمه فى هذا الشأن تماما فى سن الرابعة .



يجب أن يكون وقت اللعب فى الخارج فى الصباح لتعرض لأشعة الشمس المفيدة

ويجب أن يقدم إفطار الطفل بسرعة ما أمكن بعد قيامه، لأنه إذا تقارب معياد إفطاره مع غذائه فإنه لن يكون جائعاً، فلا يتناول طعامه جيداً وقت الغذاء.

ويجب أن يكون وقت اللعب فى الخارج فى الصباح؛ ثم يأخذ أكلة الظهر فيما بين الساعة الحادية عشر والنصف والثانية عشر وتتبعها فترة نوم طويلة — وأحياناً فى هذه المرحلة يكون الطفل متعباً بعد رياضة الصباح بحيث ينام أولا. وبذلك يؤجل وقت غذائه إلى الساعة الواحدة أو الثانية بعد الظهر.

ويجب طوال هذه الفترة من سن الحضانة — فترة قبل الدراسة — ألا يسمح للأطفال بالنوم طويلا إلى ما بعد الظهر لكى يحل عليهم النعاس مبكراً فى المساء — فالطفل يحتاج للنوم الطويل غير المتقطع فى الليل — كما أن الوالدين يحتاجون لوقت للاسترخاء والتحرر من العناية بالصغير النشيط.

والأم اليقظة لاستعمال وقتها بحكمة تنتهز فرصة نوم الأطفال لكى تستريح هى الأخرى، فتستلقى على الفراش لمدة نصف ساعة أو ساعة، وهى مدة كافية لتجديد نشاطها للقيام ببقية أعمالها فى النصف الثانى من النهار.

وهناك طرق عديدة لوضع النظام اليومى للطفل تختار منها الأم ماينا سبها ويتفق مع حاجيات بقية أفراد الأسرة.

وهاهو مثل من النظام الموضوع للطفل فيما بين السنة الأولى والثالثة وآخر فيما بين الثالثة والسادسة. والمقصود بالمثالين أن يكونا أنموذجا للإستعانة بهما فقط فى وضع ماينا سب كل أم وأطفالها من نظام.

الطفل من سنة إلى ثلاث سنوات:

١ — فيما بين السادسة والسابعة صباحا على حسب موعد استيقاظ الطفل: عصير برتقال الخ. ثم يترك الطفل يلعب فى فراشه بمفرده.

غسل الطفل وتغيير ملابسه يأتى قبل الإفطار أو بعده مباشرة.

٢ — حوالى السابعة والنصف صباحاً: الإفطار وبعده زيت كبد الحوت وقد يفضل إعطاؤه مع عصير البرتقال.

يخرج للعب فى الهواء الطلق إذا كان الجو مناسباً — ويأخذ حمام شمس إذا سمح الجو بذلك — ويقدم له بعض الماء خلال هذا الوقت.

٣ ــ حوالى الحادية عشرة والنصف و الثانية عشرة : أكلة الظهر .

ثم بعد ذلك فترة نوم ــ وتخلع ملابس الطفل قبل النوم ــ وبعدما يصحو يأخذ كوبا من اللبن ثم يلعب ويعطى أيضا ماء للشرب .

٤ ــ حوالى الساعة الخامسة بعد الظهر : حمام ثم أكلة المساء .

٥ ــ حوالى الساعة السادسة والنصف (أو بعد ذلك بساعة أو اثنتين فى الجو الحار جدا) يذهب للفراش وتطفأ الأنوار .

وإذا كان الطفل ينام بالنهار مبكرا (حوالى العاشرة والنصف صباحا) فيمكن أن تؤجل أكلة الظهر إلى الواحدة أو الواحدة والنصف .

ويريد معظم الأطفال أن يذهبوا للتواليت بعد الاستيقاظ فى الصباح ــ وبعد استيقاظهم من نوم الظهيرة وقبل الذهاب للفراش فى المساء . . بالإضافة إلى التبول فى أوقات أخرى من النهار . . ويمكن تحديد أى وقت آخر من النهار لتبرز الطفل مع مراعاة جعل ذلك الوقت محدداً فى كل يوم .

الطفل من الثالثة للسادسة :

صباحا = غسل وإلباس الطفل .
الإفطار ثم لعب فى الهواء الطلق فى الجو المناسب أو حمام شمس إذا سمح الطقس .
منتصف الصباح = عصير فاكهة .
الظهر = الغذاء .
فترة نوم ــ وقد تفضل أن تكون قبل الغذاء مباشرة .
كوب لبن . لعب خارج المنزل .
المساء = عشاء ــ حمام ــ ذهاب للفراش ويقدم الماء بين المأكولات .

ومن سن الثالثة يستطيع الطفل أن يذهب للتواليت بمفرده فى أوقات منتظمة .

الأطعمة التى تكوّن غذاءاً يومياً جيداً للأطفال من سن سنة إلى ٦ سنوات

الغذاء	الكمية اللازمة لكل طفل يومياً	متوسط ما يقدم لكل سن		
		١ سنة	من ٢ـ٣ سنة	من ٤ـ٥ سنة
١ — اللبن	٣ ـ ٤ فناجين	يشرب فنجان عند كل أكلة		
٢ — البيض	بيضة واحدة	بيضة كاملة		
٣ — لحم طيور أو سمك	٣٠ — ٦٠ جم ملء ملعقتين إلى ٤ ملاعق شوربة (مفرومة)	٣٠ جم ملعقتين شوربه	٤٥ جم ثلاث ملاعق شوربه	٦٠ جم ملء ٤ ملاعق شوربه
٤ — البقول كالفاصوليا الجافة أو البسلة أو العدس أو الفول	أكلة واحدة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً فى الوقت الذى لا تتوفر فيه اللحوم والبيض	نصف الشوربه	ملء ثلاث ملاعق كبيرة	ملء ٤ ملاعق كبيرة
٥ — البطاطس	أكلة واحدة	ملء ملعقتين	ملء ٣ ملاعق	ملء ٤ ملاعق
٦ — خضروات أخرى مطبوخة خضراء أو صفراء	أكلة أو إثنتين	ملء ملعقتين	ملء ٣ ملاعق	ملء ٤ ملاعق
٧ — خضروات طازجة جزر . خس الخ	كمية صغيرة	—	قطعة صغيرة	قطعتين
٨ — فاكهة غنية بفيتامين جـ C	برتقالة متوسطة الحجم أو ½ — ¾ فنجان عصير طماطم	تعطى كمية النهار مرة واحدة		

٩ — فواكه أخرى (تفاح . موز . خوخ . كمثرى)	يعطى مرة أو مرتين	¼ فنجان	½ فنجان	½ فنجان
عيش	½ ١ — ٢ قطع ½ إلى ١ رغيف بلدى	½ — ½ قطعة أو ¼ — ¾ رغيف	١ — ١½ قطعة أو ½ — ¾ رغيف	١½ — ٢ قطعة ½ — ١ رغيف بلدى
زبد	ملعقة — ملعقتين شوربه	ملء ملعقة شاى	١ — ٣ ملاعق شاى	١ — ٣ ملاعق شاى
حلويات	حلو بسيط مرة أو مرتين يومياً	¼ فنجان	½ فنجان	½ فنجان
زيت كبد الحوت	٤٠٠ — ٨٠٠ وحدة دولية يومياً			

الفصل الرابع

الطعام

إن الطعام الذى يأكله الطفل خلال السنوات الست الأولى من عمره له تأثير كبير على صحته فى الحاضر وعلى تقدمه فى المستقبل ، فهو لايزال ينمو ولذلك يجب أن يحصل فى طعامه على المواد اللازمة لبناء عضلات وعظام متينة ، وأسنان جديدة قوية . وهو فى هذا السن الذى يقدم له فيه مجموعة مختلفة من الأطعمة يقبل بعضها ويرفض الآخر تتكون لديه عادات الأكل التى ستبقى معه لسنوات عديدة .

ويجب عند تقديم طعام جديد للطفل أن يكون ذلك بالتدريج بحيث لايشعر باختلاف مفاجىء فى نظام أو طعم أكله .

والجدول السابق يبين أهم المجموعات الغذائية التى تعطى للأطفال فيما بين السنة الأولى والسادسة ، ومتوسط الكميات التى يأكلها الطفل الصحيح ذو الشهية الجيدة. وهو يشمل عدداً كبيراً من الأطعمة التى يأكلها الكبار أيضاً ، وعلى العموم مع استثناء بعض الأطعمة التى لاتناسب الصغار — نجد أن طعام الأطفال يشابه كثيراً طعام بقية أفراد الأسرة غير أنه قد يكون أبسط تحضيراً .

الأطعمة المناسبة للأطفال الصغار :

مع تقدم الطفل فى السن — يبقى اللبن أهم عنصر غذائى له — وإن أصبح الآن أقل أهمية منه خلال السنة الأولى من عمره. واللبن مشهور كمصدر للكالسيوم والفيتامينات (ريبوفلابين — فيتامين ا ، ب) وأيضاً لوجود أنواع البروتينات (الزلاليات) . وبعض الأطفال يمكنهم تناول نصف لتر من اللبن يومياً مع الاحتفاظ بشهية جيدة لبقية الأطعمة — وثلاث فناجين من اللبن يومياً قدر كاف للطفل فى هذا السن ، وإذا حاولت الأم إغراء الطفل بأخذ كميات أكثر من

اللبن فإنه لن يأكل الكفاية من الأطعمة الأخرى. ويستحسن أن يعطى اللبن بعد الطعام وليس قبله لكيلا يفقد شهيته لبقية الأكل .

اللبن الطازج : بقدر الإمكان يفضل اللبن المبستر — واللبن الكامل غير المبستر يجب أن يغلى جيدا ويبرد بسرعة ويحفظ فى ثلاجة عند درجة حرارة بين الصفر إلى ١٠°م . وإذا لم يمكن الحصول على لبن نظيف مضمون يفضل استعمال اللبن المجفف أو اللبن المكثف المحلى بالسكر . كما توجد أنواع من الألبان مزودة بكميات من فيتامين د ، وهذه ليست مهمة إلا حينما لا يمكن للطفل أخذ زيت كبد الحوت أو غيره من مصادر فيتامين د .

الجبن : الأبيض العادى غنى بالكالسيوم والبروتين — وهو غذاء مناسب للأطفال ، وقد لا يحتاج الأطفال لكثير من الجبن لأنهم يأخذون كمية كافية من البروتين فى اللبن نفسه — ويجب أن يكون الجبن الذى يقدم للأطفال مصنوعاً من اللبن المبستر .

البيض : البيض مهم لما يحتويه من البروتين والحديد وفيتامين ا والريبوفلافين. وصفار البيض أهم فى قيمته الغذائية من البياض .

وقد يقدم البيض للأطفال (نصف سليق) أو جامد أو مقلى (أومليت) أو فى الكريمة وغيرها من الحلوى .. وإذا استعمل الدهن فى قلى البيض أو الأومليت يجب أن يكون أقل ما يمكن .. وبعض الأطفال عندهم زيادة حساسية للبيض ، وهنا يجب استشارة الطبيب .

اللحوم والطيور والاسماك :

القيمة الغذائية : تمد هذه الأطعمة الجسم بالبروتين والحديد والفيتامين (فيتامين ب ، ا) والريبوفلافين — وحمض النيكوتين — والكبد بنوع خاص غنى بهذه المعادن والفيتامينات خصوصا فيتامين ا ، د . وأسماك البحار والبحيرات غنية أيضا باليود .

ويمكن إعطاء الأطفال أى نوع من الطيور واللحوم (الأعضاء غير الدهنية وكذلك المخ والكبد والكلاوى الخ .. أما اللحوم المحفوظة والمملحة (كالسجق والسردين — والفسيخ والتونة وما شابهها) فهى ليست مناسبة الأطفال فى هذا

السن . ويستحسن أن يقدم الكبد للأطفال مرة فى الأسبوع . . ويمكن أن تحل الأسماك محل اللحم فى غذاء الأطفال .

طرق التجهيز : فى معظم الأوقات تقدم اللحوم والطيور والأسماك للأطفال مسلوقة أو مشوية أو مطهوة بالبخار . . أما إذا حمرت فيجب أن يكون ذلك بعناية شديدة بحيث لا تمتص كثيرا من الدهن — ثم تصفى فى ورق ماص قبل تقديمها بحيث تظل أى زيادة فى الدهن على الورق . . ويجب تقطيع اللحوم أو الأسماك قطعا صغيرة بحيث يأكلها الطفل بسهولة — وهذا يعنى أن تفرم للأطفال الصغار وتقطع للأطفال الأكبر ، أما الأسماك فيجب إزالة كل أشواكها

الفواكه :

القيمة الغذائية : كل الفواكه تساعد على سد احتياجات الطفل من الحديد والفيتامينات — فالبرتقال واليوسفى والجريب فروت والليمون أهم مصدر لفيتامين ج للأطفال . وهو يوجد أيضا بكميات كبيرة فى الفراولة والجوافة والمانجو . وعلى العموم فكل الفواكه الطازجة تحتوى على فيتامين ج. أما الفاكهة المجففة فهى مصدر جيد للحديد . والفاكهة اللحمية الصفراء كالخوخ الأصفر والمشمش والبرقوق تحتوى على كميات كبيرة من فيتامين ا

والطفل الصغير يعطى عصير الفواكه كالبرتقال الخ . . وفى سن السنتين يمكنه أن يتناول الفاكهة مقطعة

التحضير : الفاكهة المطبوخة — المحفوظة فى العلب والفواكه الجافة المطبوخة يمكن إعطاؤها للأطفال بعد سن السنتين ، ولكن يجب الإقلال من السكر فيها بقدر الإمكان ، وقبل سن السنتين لا يعطى للطفل غير الفواكه الطازجة ، أما الأصناف التى لها قشر كالتفاح والموز والخوخ ، فيجب أن تغسل جيدا ثم تقشر وتزال الأجزاء التى يزيد نضجها

وعند تقديم أى نوع جديد من الفاكهة الطازجة ، يجب تقديمه بالتدريج ، كمية قليلة أولا لكى تتأكدى من أنها لا تسبب لينا كثيرا للطفل ، ثم تزداد الكمية بعد ذلك

وللأطفال الصغار جدا ، تبشر الفاكهة أو تهرس أو تعصر — وبعد سن الثانية

يمكن أن يأكل الأطفال كل أنواع الفواكه ـ طازجة ومطبوخة ـ مع إزالة الأجزاء الخشنة أو الزائد نضجها

الخضروات :

تنحصر أهمية الخضروات على العموم فى احتوائها على الأملاح والفيتامينات ، وبعضها أغنى من البعض الآخر ـ ومعظمها يحتوى على ألياف ـ وهذه تساعد فى تنظيم حركة الأمعاء الغليظة (التبرز) .

والأوراق الرقيقة الخضراء سواء أكانت طازجه أو مطهوة مفيدة صحياً لحصولها على الحديد وفيتامين ا ، ب والريبوفلافين . والخضروات ذات اللون الأصفر القاتم كالجزر والطماطم الطازجة غنية جداً بفيتامين حـ ومصدر جيد لفيتامين ا ـ وكميه فيتامين حـ فى عصير الطماطم تعادل نصفها فى عصير البرتقال . ولذلك يعطى من الأول ضعف مقدار الأخير .

والبطاطس إذا طهيت بقشرها مصدر جيد لفيتامين حـ . وأيضاً تحتوى على الحديد ـ والبطاطس والبطاطا لهما قيمة غذائية من حيث توليد الطاقة الحرارية فى الجسم .

والفاصوليا الجافة والبسلة مصدر جيد للبروتين والحديد وفيتامين (ب و ا) والريبوفلافين .

التحضير : الخضروات الطازجة يمكن تقديمها للأطفال فوق الثانية لتمرينهم على المضغ ولقيمتها الغذائية مثل قطع من الجزر أو ورق الخس والكرنب والطماطم . وفى هذه الحالة يجب أن تكون الخضر مأمونة ومغسولة جيداً تحت ماء نظيف ومن مزرعة نظيفة لأنها قد تكون سبباً فى مرض الدوسنتاريا أو الأسكارس (ثعبان البطن) .

أما الخضروات المطبوخة فيستحسن الإكثار من طبخ الخضراء والصفراء منها . ويجب أن تطبخ فى قليل من الماء وفى إناء محكم الغطاء إلى أن تلين ـ ثم تملح قليلا وتقدم مع قليل من الزبد أو الصلصة البيضاء ـ ويجب أن تقطع قطعاً صغيرة أو تهرس للأطفال الصغار .

الخضر المحفوظة : الخضر المحفوظة بالطرق السليمة يمكن تقديمها للأطفال ولكن بعد تفريغها فى إناء وغليها لمدة ١٥ دقيقة (يلاحظ الوقت بعد الغليان) وهذه الاحتياطات ضرورية لأن بعض الخضروات قد تكون مزروعة فى أرض ملوثة ببعض أنواع بويضات الطفيليات أو البكتريا التى تسبب نوعاً خطراً من تسمم الطعام .

الحبوب والخبز : كل أنواع الحبوب والخبز تولد طاقة حرارية ... والحبوب والدقيق والخبز المصنوع من الحب الكامل (المحتوى على الردة) مصدر هام للحديد والفيتامين والريبوفلافين وحمض البنكوتين .

وتقدم الحبوب (البليلة) عادة فى الافطار وبعض الأوقات فى العشاء أيضاً للأطفال الصغار ـ ويمكن تقديم البسكويت والتوست للأطفال .

الزبد أو المرجرين المقوى : تساعد هذه الأنواع فى نمو الجسم وتمده بالطاقة وفيتامين د . والأطفال دون سن المدرسة يحتاجون للزبد بقدر ضئيل . ويكفيهم أن يفرش الزبد على الخبز الذى يأكلونه وقليل من الخضر أو الشوربة ... أما المأكولات التى تحتوى على كثير من الزبد والمواد الدهنية فهى عسرة الهضم للأطفال .

المأكولات الحلوة : مقدار السكر الذى يضاف إلى الفواكه المطبوخة أو الحلو البسيط هو كل ما يحتاجه الطفل الصغير ـــ وقد يضاف قليل من الزبيب أو البلح المفروم للحبوب المطبوخة التى تقدم للأطفال بعد الثانية ـــ ويسعد الأطفال كثيراً تقديم الكيك الخفيف وأنواع الفطائر الصغيرة (cookies) والخبز المفروش بالزبد والعسل الأسود ، و « جيلى » الفواكه أو دقيق الأرز واللبن المحلى ـــ ويجب تجنب الحلويات الغنية بالسكر والدهن لأنها تفسد شهية الطفل فضلا عن أنها عسرة الهضم .

المشروبات : اللبن وعصير الفواكه يكونان جزءاً هاماً من غـــذاء الطفل ، ومعظم الأطفال تتناولها بسهولة ـ أما المشروبات اللبنية الخاصة وكثير منها يصنع بالشيكولاتة فيمكن الالتجاء إليها إذا كان الطفل يكره اللبن العادى ...

أما المشروبات الغازية الجاهزة التى تسمى مشروبات الفاكهة كالكازوزه فهى لا تحتوى على شىء يذكر منها .

ويجب ألا يعطى الطفل أى مشروب يحتوى على مواد منبهة . وهذه لا تنحصر فى القهوة والشاى والكاكاو فقط بل أيضاً فى المياه الغازية من صنف الكولا .

مصادر فيتامين د : أشعة الشمس تساعد الطفل على أن ينمو نمواً طبيعياً إذ أنها تمدجسمه بالمقدرة على الاستفادة من الطعام ،لبناء عظام قوية مستقيمة وأسنان صحيحة . وأشعة الشمس المباشرة أى التى لا يعترض طريقها زجاج النوافذ أو الملابس ، حينما تقع على الجلد ، يتكون فى الجسم فيتامين د .

ولكن عادة لا يحصل الطفل على كل ما يحتاجه من فيتامين د من أشعة الشمس ولا من الأطعمة العادية إذ لا تحتوى عليه إلا القلة منها وفى مقادير صغيرة ، ولذلك يجب إعطاء المركبات أو الأطعمة الخاصة التى تحتوى على فيتامين د بكثرة كزيت كبد الحوت ، ويحتاج الطفل لهذا المصدر من فيتامين د طيلة سن الحضانة قبل الالتحاق بالمدرسة .

أكلات الأطفال : الأطفال قبل سن المدرسة يأكلون على الأقل جزءاً من طعامهم مع بقية الأسرة ـ ويوضع نظام غذائهم اليومى كجزء من غذاء الأسرة ـ إذ أن معظم الأطعمة تناسب الكبار والصغار من مختلف الأعمار وإليك جدول للغذاء اليومى وفيه يظهر كيف أن نفس الطعام ـ باختلاف بسيط ـ يمكن أن يقدم لطفل عمره سنتين أو خمسة كما لباقى أعضاء الأسرة . وعادة يتعشى الأطفال بمفردهم إلا إذا كانت الاسرة معتادة على العشاء فى وقت مبكر جداً .

	غذاء الأسرة	غذاء طفل سن سنتين	غذاء طفل سن ٥ سنوات
الإفطار	برتقال كويكر أوتس (½ فنجان) بالكريمة توست (عيش أسمر) مصنوع من الحبوب الكاملة (قطعتان) زبد لبن أو قهوة أو شاى (فنجان)	عصير برتقال (٤ — ٦ ملاعق كبيرة) كويكر (٣ — ٤) ملاعق باللبن توست (عيش أسمر) زبد فنجان لبن	برتقالة كويكر (½ فنجان) باللبن توست (قطعة) زبد فنجان لبن
غداء	سلطة بيض بطاطس بسلة خضراء (½ فنجان) خبز (قطعتان) زبد فاكهة بالفنجان (¾) لبن (فنجان)	بيضة جامدة بطاطس بسلة مصفية (½ فنجان) خبز (نصف قطعة) زبد مشمش أو كمثرى مطبوخة ومهروسة (مثلا) ٤ ملاعق لبن (فنجان)	بيضة جامدة بطاطس بسلة (½ فنجان) قطعة خبز (كامل) زبد ¾ فنجان لبن (فنجان)
عشاء	مكرونة سباجيتى لحم بقرى أو عجالى فول (½ فنجان) سلطة جزر وخس خبز (قطعة أو قطعتان) زبد فطيرة التفاح أو تفاح أو موز لبن أو قهوة	حبوب كاملة مطبوخة جيداً (٤ ملاعق حبوب مع ٢ — ٤ ملاعق لبن) قطعة خبز زبد صلطة تفاح (½ فنجان) أو موز لبن (فنجان)	قطعة لحم واحدة فول (½ فنجان) ٣ قطع جزر قطعة خبز زبد وفطيرة تفاح أو موز لبن (فنجان)

لكى يكون الطعام سهل التناول :

تناول الطعام ليس بالامر اليسير للطفل الصغير - إذ يجب أن يتأكد الآباء من أن الطعام يجهز بطريقة محببة للطفل تجعله سهل التناول بحيث لا يحتاج إلا إلى أقل قدر من المساعدة من الكبار . وأيضاً يجب الاعتناء بطريقة وضع الاصناف المختلفة فى الطبق مع العناية بمظهرها وتناسق طعمها - ودرجة حرارتها - لان هذه الاشياء الإضافية قد يكون لها أكبر الاثر فى إقبال الطفل على الطعام أو عدم قبوله له . وإليك بعض الاقتراحات لجعل الطعام شهياً وسهل الاكل .

الاطعمة الجديدة :

الأطفال أكثر حباً للأطعمة التى يعرفونها ، ولذلك فلا تقدمى أكثر من صنف واحد جديد فى أى أكلة ، واعط جزءاً قليلا منه فى المرة الأولى - وقدميه فى نفس الاكلة مع صنف آخر يحبه الطفل بالذات ، فإذا قبله الطفل (وهذا ما سيفعله فى الغالب) فقدميه ثانياً بعد أيام قلائل - ولكن بكمية أكثر قليلا . . واستمرى بهذه الطريقة إلى أن يقبل الطفل هذا الصنف كصديق قديم .. ثم قدميه بعد ذلك فى أى وقت يقدم لبقية الأسرة .

مزج الاطعمة :

يحب الأطفال الأطعمة البسيطة جداً - وهم يحبون أن يقدم كل صنف بمفرده أكثر مما يحبونه مع غيره ، بحيث يصعب عليهم تمييز الأنواع المختلفة للصنف الواحد ، فمثلا هم يحبون اللحم والبطاطس كل على حدة أكثر من مزيج اللحم والبطاطس معاً . . .

منظر الطعام :

اللون يجعل الطعام مقبولا للأطفال ، وهم أيضاً يحبون الطعام المطبوخ فى طبق مفرد مثل فنجان الكريمة . ويسرهم أن يجدوا مفاجأة كقطع قليلة من الفاكهة فى قاع الفنجان .

طعم الاكل :

يتعلم الأطفال أن يحبوا بعض المأكولات ذات الطعم القوى ـ مثل البصل ـ ولكن يفضلون أن يأكلوا صنفاً واحداً منها فى المرة ـ فمثلا اللفت مع البسلة أفضل بكثير من لفت مع كرنب ـ ومعظم الأطفال لا يحبون الأطعمة الحريفة أو الحراقة أو الحادة الطعم .

قوام الطعام :

صنف مقدد (ناشف) فى كل أكلة يلذ للأطفال ويعلمه المضغ أيضاً . والأطعمة اللزجة أو المطاطة غير محبوبة ـ وعلى ذلك فيستحسن إضافة كمية أكبر من اللبن للبطاطس البيوريه أو لنشاء القمح أو العاشورة الذى يقدم للطفل زيادة عما تقبله بقية الأسرة . أما حلو الجيلاتين فيفضل الخفيف منه على الجامد .

حرارة الطعام :

يحب الأطفال معظم غذائهم دافئاً .

حجم وشكل القطع :

يجب تقديم معظم الأطعمة مثل الخبز أو (التوست) الخ .. بشكل قطع مستطيلة ورفيعة يسهل مسكها بالاصابع ـ إلى أن يتعلم الطفل استعمال أدوات المائدة جيداً .

أما اللحم فيقطع قطعاً صغيرة إذا لم يكن مفروماً من المبدأ . وبعض الخضر المهروسة فى الطبق مع قطع من اللحم تمنعها من السقوط على المائدة ـ وبعض الفاكهة والخضر المطبوخة يجب تقطيعها فى حجم قضمة الطفل حتى يمكنه تناولها بسهولة .

الاطباق وأدوات الاكل :

يحتاج الطفل الذى يتعلم الأكل بمفرده لبعض المساعدة لكى يحسن استعمال الأدوات التى تعطى له ـ فالاطباق والفناجين والاكواب لا يجب أن تكون

خفيفة بحيث تنقلب بسهولة فينسكب ما بداخها . أما الملاعق - وبعد ذلك الشوك والسكاكين عند ما يتعلم استعمالها - فيجب أن تكون مناسبة ليديه الصغيرتين .

الأكل بين مواعيد الغذاء :

معظم الأطفال يحتاجون إلى أن يأكلوا عدداً من المرات أكثر من ثلاث .. وهم فى الغالب يجوعون فى نفس الميعاد كل يوم - ويمكن وضع خطة منظمة بحيث يعطى الطفل أكلة خفيفة فى هذا الميعاد ، فلا تفسد الأكلة الكبيرة حينما يأتى موعدها - ومعظم الأطفال يرحبون بعصير الفاكهة أو عصير الطماطم مع كعكة أو فطيرة صغيرة أو قطعة الخبز مفروشة بقليل من الزبد .

الفصل الخامس

الملابس

يجب اختيار الملابس بحيث تكون صحية ومريحة ومجلبة للدفء والسرور للطفل الذى يرتديها .

ولاختيار ملابس الطفل أو لحياكتها ، يجب أن تكون مبسطة ـ سهلة التنظيف دافئة دفئاً يلائم الجو ـ خفيفة الوزن واسعة بما يكفى لراحته ، وبدون أربطة ضيقة ـ ويجب أن يحب الطفل ملابسه وإلا فإنه إذا لبس ملابس يكرهها أو يشعر بأنها تجعله ظاهراً أمام الناس تتكون عنده عقدة الخجل .

ويجب أن تسأل نفسك هذه الأسئلة عند اختيار ملابس طفلك .

هل يستطيع اللعب بسهولة فى هذه الملابس ؟

هل الملابس دافئة دفئاً تاماً كافياً فقط وليس أكثر من اللازم ؟

هل تسمح بحرية نشاطه الجسمانى والنمو والدورة الدموية والنشاط العضلى ؟

هل تسمح له بالوقوف جيداً ؟

هل تلبس وتخلع بسهولة ، وعند الذهاب للتواليت .

هل يمكن تنظيفها ببساطة .

هل هى قابلة للغسيل بحيث تحتفظ برونقها .

هل يحبها الطفل :

والحاجة للملابس الدافئة تختلف بحسب الجو ، وأيضاً حسب فصول السنة وتكوين الطفل الجسمانى ومقدار الحركة واللعب الذى يقوم به . فالطفل الرقيق يحتاج لملابس أدفأ من الطفل القوى ، والطفل فى سن السنة والنصف الذى يقضى

معظم وقته جالساً فى العربة أو فى بيت اللعب يحتاج لملابس أدفأ من الطفل الذى عمره أربع سنوات ويقضى معظم وقته فى اللعب والحركة . والملابس الدافئة جداً تجعل الطفل يعرق كثيراً ، وذلك يعرضه لنزلات البرد بسهولة ، مع العلم بأن قطع ملابس خفيفة متعددة أدفأ من قطعة واحدة ثقيلة .

وفى الجو الحار يكون الطفل مرتاحاً إذا لبس أقل ما يمكن فى داخل البيت أو فى الخارج . فكل ما يحتاجه فى الجزء الأكبر من النهار هو بدلة شمس (الباربيتوز) وصندل خفيف فى قدمية . وإذا برد الجو قليلا ، فإنه يحتاج لملابس داخلية من القطن وفستان أو بدلة من القطن وربما يحتاج إلى سويتر إذا غربت الشمس .

أما فى الشتاء البارد فيحتاج لسويتر داخل البيت . وعند الخروج يحتاج لمعطف أو غطاء دافىء ويخلع هذا بمجرد وصوله للمنزل .

حرية الحركة :

إن حرية الحركة بالنسبة للطفل الذى يتعلم الجرى والتسلق وغير ذلك من النشاط العضلى ضرورية جداً . ويجب أن تساعده ملابسه على ذلك . فإن ضمان راحة الطفل وحسن الدورة الدموية والنمو يقتضى أن تكون الملابس واسعة بحيث لا تضايقه عند الركبة أو فى الوسط أو تحت الإبط أو بين الفخذين ، لأن ضيق الملابس فى هذا الموضع الأخير يؤدى إلى تسليخ ثم التهاب الأعضاء التناسلية الخارجية ـ وعند عمل أو شراء ملابس جديدة يجب مراعاة مقدار انكماشها بعد الغسيل بحيث تكون حينذاك مناسبة للطفل ـ وخصوصاً الجوارب ـ واختارى الملابس حسب حجم الطفل وليس حسب سنه فقط .

ويجب أن يستطيع الطفل اللعب بحرية ونشاط بدون أن يكون مرهقاً برداء ثقيل .

فملابسه يجب أن تصنع من نسيج خفيف ناعم سهل التنظيف قوى الاحتمال . والملابس التى تتسخ وتفسد بسهوله قد تمنع الطفل من الاندماج فى اللعب وتدفعه إلى أن يكون متفرجاً يائساً بدلا من الاندماج واللعب مع بقية الأطفال . ويجب أن يخدم الطفل نفسه بالتدريج كلما يكبر فى السن حتى يشعر بالاستقلال والحرية ، ويجب أن تتيح له ملابسه هذه الفرصة . فالسن الذى فيه يستطيع الطفل أن يلبس بمفرده تتوقف على شخصه وعلى التدريب الذى يحصل عليه وعلى الطريقة التى تصنع بها ملابسه . فالملابس البسيطة التى تفتح من الأمام وتقفل بعدد قليل من أزرار كبيرة فى متناول

الطفل تكون سهلة الاستعمال - ويستحسن وضع علامة بالخيط الملون تبين الأمام من الخلف حتى تساعده على أن يرتديها بنفسه . أما البلوفرات فيجب أن تكون واسعة عند الرقبة بحيث تدخل من الرأس بسهولة . ويجب أن تكون ملابس الطفل مناسبة لحجمه بحيث لاتبدو كأنها ملابس أخيه أو أخته الكبرى .. ويجب أن تتشابه مع ملابس بقية الأولاد فى المنطقة ، لأن أى طفل لايحب أن يبدو مختلفاً عن الباقين .

ويجب أن تكون نظيفة وفى حالة جيدة عندما يرتديها الطفل مهما يحدث أثناء اللعب .

وعندما يبلغ الأطفال سن الرابعة ، فإنهم يبدون اهتماماً بالملابس ويحبون بعضها ولا يرغبون فى البعض الآخر ، ويمكن هنا الإيحاء للطفل ، فإن الملابس البسيطة أفضل ما يمكن ارتداؤه - وفى سن السادسة يجب أن يسمح لهم بالمشاركة فى اختيار ملابسهم ، لأنه لا يصح أن نرغم الولد على ارتداء بدلة غريبة تجعله ظاهراً بين الأولاد أو أن تلبس البنت رداء لا تحب لونه .

قطع الملابس :

القطن المغزول (الفانلا) جيد للملابس الداخلية لأنه يحفظ الطفل دافئاً ويمتص العرق بسهولة ويسمح بتخلل الهواء إلى الجسم ، ويحتمل كثيراً الغسيل والغلى ، ولا يحتاج للمكواة ، ومطاط بحيث يسمح بسهولة الحركة .

ويجب أن تكون خياطات الملابس الداخلية وخصوصاً تحت الإبطين وبين الفخذين مسطحه وليست بارزة حتى لا تضايق الجلد الرقيق فى هذه الأماكن .

ويمكن ارتداء البذلة ذات القطعة الواحدة بعد السنة الثالثة ، لأن السنة الثانية والثالثة تعتبران مدة تمرين الطفل على استعمال التواليت بمفرده ، فمن الضرورى استعمال القميص والبنطلون المنفصلين عندئذ .

الجوارب :

يجب تكون أن الجوارب واسعة بحيث تسمح لأصابع القدمين أن تتحرك بسهولة ، ولذلك يجب أن تكون أطول من القدم بحوالى ٢½ - ٣ سم - ويجب الاستغناء عن الجوارب بمجرد أن ماتضيق ، ويفضل القصير عن الطويل إلا فى الجو البارد .

الاحذية:

يجب اختيار الأحذية بعناية تامة ، لأن الحذاء الضيق أو غير الجيد يضر عظام القدم اللينة ، ولذلك يجب الاهتمام بطول الحذاء وعرضه (عند الأصابع) وارتفاعه . ويجب أن تناسب الأحذية شكل القدم الطبيعى ، وأن تكون $1\frac{1}{4}$ سم أطول ، و$\frac{3}{4}$ سم أوسع من رسم القدم المأخوذ على الورق والطفل واقف ، والأفضل أن يكون الطفل موجوداً عند شراء الأحذية لكى يقيسها جيداً - وإذا كبرت قدم الطفل عن الحذاء يجب الاستغناء عنه فوراً .

انواع الملابس :

يحتاج الأطفال لتغيير ملابسهم كثيراً ، فيجب أن تكون مصنوعة من قماش سهل الغسيل ، ولا يحتاج للكواه كثيراً ، كالملابس المغزولة أو المصنوعة من الجرسيه أو الكريب إلخ .

فالملابس بدون « كول » وبأكام قصيرة « غير مركبة » وزيها بسيط تساعد على استقلال الطفل وراحته .

الفصل السادس

البيت الذى يعيش فيه الطفل

يجب أن يتوافر للطفل البيت السعيد والوسط الصحى الملائم حتى يشب صحيحاً سعيداً ، ويشترط أن يكون مكان الطفل فى البيت صحياً بحيث يتخلله الهواء وتدخله أشعة الشمس المشرقة . وبحيث يسمح المكان له بالرياضة واللعب والمرح .

وأن يكون البيت حسن الإضاءة ، متناسب التدفئة ، طيب التهوية ، جميل الرائحة ، موصلا للمجارى العامة .

وبقدر الإمكان يستحسن أن يكون للطفل غرفة خاصة ، وإذا شاركه آخر فى غرفته فيستحسن أن يكون طفلا فى سن متقارب ، على أن يخصص لكل واحد فراش خاص .

غرفة الطفل وأثاثها :

يستحسن أن تكون غرفة الطفل صغيرة بسيطة الأثاث ، على أن تكون فى ذلك المكان من البيت ، حيث يتخللها الهواء النقى وأشعة الشمس ، لأن غرفة نوم الطفل هى مكان لعبه أيضاً .

ويجب أن يكون بها زيادة عن الفراش بعض الأرفف والصناديق المنخفضة التى يضع عليها لعبه لكى تكون فى متناول يده دائماً . كما يكون بها منضدة وكرسى صغيرين ، ويجب أن تصنع المنضدة بحيث تسمح بثنى ساقيه تحتها على أن تكون ثقيلة تحتمل نشاطه وألعابه وهزاته لها . ويعمل الكرسى بحيث يسمح بأن تستريح رجلا الطفل على الأرض عندما يكون ظهره مسنوداً .

أما نوافذ الغرفة فيجب أن تغطى بالسلك أو بأسياخ من الحديد لكى تمنعه

من السقوط عندما يتسلق عليها . على أن تكون النوافذ منخفضة حتى يمكنه أن ينظر خلالها إلى الخارج .

ويستحسن عدم وضع ستائر وإلا فتختار من نوع خفيف جميل المنظر حتى لاتحجب الرؤية خلالها . وإذا كان فى البيت تيار كهربائى ، فيجب ألا تكون مفاتيح الكهرباء فى متناول يد الأطفال حتى لايلعبون فيها .

أما الأثاث فيجب ألا يكون جميلا فقط بل ومتينا أيضاً . وألا يكون مدهوناً بمادة سامة ، حتى لا تضر الطفل :

ويحب الأطفال ألوان دهان الأثاث من النوع الزاهى الأحمر أو الأزرق أو الأخضر أو الأصفر . أما اللون الرمادى فيصلح للأطفال الرضع أو للبنات الكبار وليس الأطفال فى سن الحضانة .

ويستحسن أن تدهن الحوائط بألوان ثابتة متجانسة .

ويجب أن تكون أدراج الدواليب الخاصة بالطفل خفيفة حتى يسهل شدها وإدخالها بالتالى .. وكلما كان من السهل ترتيب هذه الأشياء وتعويده على العناية بملابسه وحفظها ، كلما كان تعويده على العادات الكريمة والنظام سهل ميسوراً .

ويجب أن يكون فرش السرير وأغطيته من الألوان المتينة حتى لاتبلى بسرعة لأن السرير هو المكان المفضل للصغير للهو والمرح داخل البيت .

أثاثات أخرى :

حظيرة اللعب : (قفص اللعب) .. حيث يستريح الطفل ويمرح فيها ، ويظهر نشاطه ، ويقف ويجلس وينام كما يشاء . كما تطمئن أمه عليه حيث تشعر أنه لايستطيع أن يخرج خارجها مهما كان نشيطاً كثير الحركة .

وتصنع حظيرة اللعب عادة من الخشب لكى يمكن تحريكها ونقلها من مكان إلى آخر ، ولكن إذا لم توجد فيمكن تحويط أحد أركان الغرفة بقطع الأثاث أو الصناديق وجعله حظيرة للعب تؤدى نفس الغرض .

وإذا كان الطفل صغيراً ويمضى أكثر وقته نائماً ، فيمكن فرش أرضية هذه الحظيرة ببساط أو مرتبة خفيفة حتى لاينام على الأرض مباشرة . مع ملاحظة

ضرورة تثبيت البساط فى جوانب الحظيرة .. أما للأطفال الذين يقفون ويمرحون أكثر الوقت فلا داعى لفرش شىء على الأرض إلا إذا كانت رطبة أو باردة .

وعلى العموم لا يمكن أن تفيد حظيرة اللعب باستمرار عندما يكبر الطفل إذ أنه يجب أن يمرح فى مكان أوسع حراً طليقاً خصوصاً بعد ما يتعلم المشى .

مقعد خاص لتعليمه استعمال المرحاض :

ويمكن أن يوضع للطفل هذا المقعد بحيث يسمح لجلوسه على فتحته الصغيرة دون أن يسقط منها ـ كما يمكن أن يعمل لهذا المقعد جوانب يرتكن عليها . ويوضع هذا المقعد على المرحاض العادى عندما يرغب الطفل فى قضاء الحاجة .

كرسى عالى للطفل :

يفيد هذ الكرسى بأن يجعل الطفل يشارك العائلة عند تناول الطعام حيث يجلس معهم على المائدة الرئيسية ، فيكون تحت عناية وملاحظة الأم أثناء انشغالها بتناول طعامها .

ويجب أن يكون هذا الكرسى متيناً حتى لا يسقط إذا تحرك عليه الطفل (وذلك بأن تكون أرجله منفرجة) وله جوانب من كل مكان ومكان يستريح عليه قدما الطفل أثناء جلوسه .

الفصل السابع

كيف يتعلم الأطفال

من حسن حظ الوالدين أن الأطفال يتعلمون بسهولة ، وفى الواقع أن اكتسابهم للتعليم والمعرفة يسير أسرع من مجهودات الوالدين . فهم يسبقون والديهم فى ملاحظة كل شىء وتعلم الحسن والردىء منهم ، رغم سعى الآباء لكى يكتسب أطفالهم الخصال النافعة الحميدة دون العادات السيئة .



الطفل السعيد — يتعلم بسرعة مستعملا جميع حواسه

ويستمر تعليم الأطفال منذ ولادتهم سواء كان (الدحرجة على الفراش) أو بلع الأطعمة الجامدة — أو تمييز صوت الأم ، ويتعلم الأطفال بطبيعتهم كما يتنفسون . وهم يتعلمون بتقليد الآخرين (كمراقبة الأب عندما ينقر بأصبعه) وبملاحظاتنا التي نبديها دون أن ندرى أنهم يتلقفونها كقول أحدنا :

(أنا عمرى ما آكل الكبدة) وبمحاولتهم مرة بعد أخرى عمل شيء يرغبونه (كتعلمهم المشى وربط الحذاء) الخ . . .

ويلتقط الأطفال من المعرفة فى الفترة بين تعلمهم المشى وذهابهم للمدرسة أكثر مما يمكنهم استيعابه فى نفس الزمن بعد ذلك . فهم يتعلمون بكل جزء من أجسامهم ، فتساعدهم أفواههم وآذانهم وأنوفهم وعيونهم وأرجلهم وأيديهم على التعليم الذى يتدفق لعقولهم ، فيدركون معنى للأصوات المختلفة ، ويتعلمون كيف يلبسون الأحذية ويزررون العراوى . ويتعلمون الكلام لكى يمكنهم أن يتحدثوا باحتياجاتهم ، وميولهم .

وإذا وضع الوالدان نصب أعينهم بعض القواعد المتبعة فى تعليم الأطفال ، وجدوا لذة عظمى فى تهيئة الظروف لكى يستفيد أطفالهم أكبر فائدة فى هذه السنوات المهمة .

القواعد الاساسية لكل التعاليم :

يتوقف التعليم على النضج . ويعنى هذا نمو جميع أجزاء الجسم وبنيانه حتى يصل إلى درجة كافية من النضوج .

فإذا حاولنا أن نساعد طفلا عمره ثمانية أشهر على أن يرسم صورة رجل لفشلنا . وذلك لأنه لم ينضج فى هذه السن لأكثر من أن يمسك القلم (ويشخبط) به ولكن يمكننا أن نعلمه أن يمسك فنجاناً ليشرب منه .

معرفة مدى استعداد الطفل للتعليم :

إذا حاولنا تعليم الطفل شيئا قبل استكمال نموه نموا كافيا لذلك، فسنفشل ولا شك . فبعض الناس يحاولون أحيانا أن يربوا فى الطفل عادة عدم التبول على نفسه قبلما

ينضج جهازه العصبي نضجاً يمكنه من التحكم فى التبول ، كما أنه من الصعب على طفل عمره سنتان أو ثلاث سنوات أن يجلس ساكنا فى مجتمع أو هادئا على المائدة مدة طويلة حتى يفرغ الكبار من أكلة عامرة ، وذلك لأنه لا يستطيع فى هذه السن البقاء بدون حركة .

وإذا بذلت محاولات لإجبار الطفل على تعلم أشياء ليس على استعداد لها ، فإن عدم نجاحه فيها غالبا ما يجعله غير ميال لتعلم أشياء أخرى جديدة .

فالانتظار لحين وصوله إلى الدرجة المناسبة من النمو هام جداً . وبنفس الأهمية انتظار الفرصة المناسبة التى يكون فيها الطفل مستعداً للتعليم . وإن لم يسمح له أن يجرب ويتمرن عندما يكون عنده الميل لذلك ، فقد يفقد الرغبة فى التعليم .

ومثل ذلك عندما لاتنتهز الأم فرصة رغبة طفلها إلى إطعام نفسه بنفسه عند ما يظهر هذه الرغبة ، فان استمرارها فى إطعامه يوجد فى نفسه الشعور باللذة من خدمتها له أكثر من اللذة التى يشعر بها لو حاول أن يطعم نفسه بنفسه . ويحصل فقدان الرغبة ، هذا فى التسليم فيما يتعلق أيضا باللعب مع الأطفال الآخرين أو فى إلباس نفسه أو فى أى تجربة تعليمية أخرى .

التكرار المحبوب ضرورى :

إن الطفل كأى فرد آخر لابد له أن يكرر أى عمل مرة بعد أخرى حتى يتمكن من تأديته باتقان . فعندما يخطو الطفل لأول مرة ، فان حركاته الأولى تكون ثقيلة وغير منظمة ، ولكى يتخلص من الترنح والتمايل عند بداية تعليمه المشى حتى يخطو خطوات ثابتة منتظمة ، عليه أن يتمرن على ذلك شهوراً عديدة حتى يمشى جيدا فى السنة الثالثة من عمره .

وكذلك مسك الملعقة وتفهم أنواع اللعب يحتاج لمران طويل .

ويلاحظ أن الطفل يتعلم أشياء أسرع من غيرها . فهو مثلا يمارس عادة مص الأصابع بعد محاولات قليلة ، بينما يمضى عليه وقت طويل قبل أن يتمكن من منع التبول على نفسه ، وسبب ذلك أن الأشياء التى تجلب السرور واللذة إليه يتعلمها بسرعة أكثر من الأشياء الأخرى ، فإن الطفل يجد فى مص إصبعه لذة لا يجدها

عندما يخلع ملابسه من وقت لآخر ويجلس ساكنا لكى يتبول . وحيث أن الطفل يميل إلى التعلم عن طريق التكرار فإنه من الأفضل أن نحبب إليه الأشياء التى نريده أن يعملها ، فكانا نحب أن يعتاد الطفل النوم فى وقت محدد ، أو غسل يديه وأسنانه ، أو تناول الأطعمة المفيدة الصحية ، لذلك ينبغى علينا أن نحبب إلى نفسه هذه الأشياء كلها . فنحن نقص عليه قصة عند ما يأتى وقت النوم ، نجعل عنده لذة لكى نحبب إليه الذهاب لينام . فاذا وجد الطفل مايحتاجه لكى يغتسل وتركناه لكى يقوم بذلك بمفرده ، فان هذا يشعره بلذة فى استعمال الماء وفى النظافة — والملعقة الصغيرة الجميلة اللون ، والطعام الشهى الدافىء — والفنجان أو الكوب الذى يسهل عليه مسكه ، كل ذلك يساعد الطفل على اكتساب عادات حسنة فى الأكل .

ومن المستحسن إعطاء الطفل فى المراحل الأولى ملعقة ليحاول إطعام نفسه إذا كانت الأطعمة سهلة التناول (مهروسة) . فان الطفل يجد فى ذلك لذة لإشباع رغبته فى الأكل بنفسه ، خصوصا عندما نهيىء له الجو السعيد أثناء تناوله الطعام ، الأمر الذى يشجعه على أن يكتسب عادات حسنة فى الأكل .

هذا ويجدر بنا أن نحرص على ألا يلحق بالطفل أى شعور بالمضايقة عندما نريده أن يتعلم شيئا ما ، فمثلا يجب أن يكون مستريحا عندما نعلمه الجلوس على المرحاض لكى يتبول — كما علينا ألا نضايقه أو ننغصه عندما يسىء استعمال الملعقة مثلا أثناء الأكل ، أو يمسك أنواع الطعام بيده — بل يجب أن نتأكد أن فيما نعلمه له تسلية كافية تعوضه عن اللعب الذى تركه لكى يتناول طعامه — وعندما نوجهه لكى يلعب مع أطفال آخرين، يجب أن نعد له مايشعره بالسعادة فى أول عهده باللعب معهم .

عثرات التعليم ومضايقاته :

١ — إذا ألححنا فى أن يقوم الطفل بتكرار شىء مرة بعد أخرى فستنطفىء جذوة حماسته وثقته بنفسه، وربما يدعوه هذا للمقاومة . مثلا إذا أجبرناه على أن يطعم نفسه بنفسه وهو لايزال بعيداً عن درجة الإتقان فى أستعمال أدوات

الطعام ، فنحن بذلك نعوقه عن أكتساب عادات حسنه فى الأكل . وإذا أكثرنا من منعه من اللعب والمرح لكى نجلسه على المرحاض للتبول ، فإن ذلك ربما يترتب عليه أن يكره ممارسة التحكم فى التبول .

٢ — إذا بالغت الأم فى أنشغالها على طفلها بفرط العناية به ، فقد يؤخر ذلك أو يحول دون تعليمه ، فان المبالغة فى الأنشغال عن عدم كفاية طعام الطفل أو نومه أو تأخره فى تنظيم التحكم فى التبول ، كل ذلك غالباً مايجعله يعرض عن التعليم. وإذا أكثرت من التحدث عن حاجات الطفل ومختلف عاداته مع الناس أمامه ، فكثيراً مايوجد ذلك شعورا سيئا عند الطفل ، وتكون النتيجة عكس مانحاول الوصول إليه .

٣ — إذا نفذ صبر الوالدين بسبب بطء الأطفال فى تعلم الأشياء التى يستسهلها الكبار ، فهم بذلك يحولون دون تكوين العادات الطيبة فيهم ، مما لا يشجع الطفل على تعلم أشياء جديدة . فإذا حاولنا أن نضع أنفسنا مكانه ، بأن نرى بعينيه ، ونشعر بإحساساته وبجسمه الصغير ، وعضلاته الضعيفة ، لما أسرفنا فى نقده ومحاولة إصلاح كل خطأ يتعثر فيه .

فمثلا إدخال الزر فى العروة ، أو التقاط الطعام من الطبق ـ أو قفل الباب بهدوء ، أو مسك الأشياء لكى لا تسقط ، كل هذا يستلزم حركات دقيقة للعضلات ويحتاج إلى محاولات وأخطاء كثيرة قبل إتقانها .

ولذلك يجب تشجيع الطفل عندما يعمل عملا حسناً ، وألا نؤنبه عندما يخطىء .

ويتعلم الأطفال العادات المرغوب فيها بسرعة خصوصاً عندما يحرص الوالدان على أن يهيئا لأطفالهم مايسهل عليهم التعليم : فمثلا يجب أن تعد ملابس الطفل بحيث تكون سهلة اللبس يمكنه أن يزررها بنفسه ، وأن يجلس على المائدة مستريحاً على مقعده بحيث يمكنه تحريك ذراعيه واستعمال أدوات الطعام بسهولة ويسر .

الفصل الثامن

تعلم الأكل

من أسهل الأشياء على الطفل تعلم الأكل ، لأن لتناول الطعام لذة خاصة ، ويولد الطفل ومعه عادة إمكان مص غذائه ، لأن الطبيعة قد وهبت الطفل هذه العادة دون أن تعتمد على الأم لتعليم طفلها ذلك .

وهذا من حسن الحظ طبعاً . وحتى فى هذه المرحلة إذا لم يشعر الطفل باللذة فى محاولاته الأولى لامتصاص الطعام كأن تكون حلمة الثدى جامدة أو منبسطة يصعب عليه وضعها فى فمه — فإن هذه الصعوبة كثيراً ما تضعف حماسة الطفل وشجاعته ، لأن للمحاولات الأولى التى يبذلها الطفل لتناول غذائه اللذيذ وغير اللذيذ ، تأثيرها على العادات التى يكتسبها فى السنوات القادمة بعد ذلك . فإن الطفل الذى يستلذ تناول الطعام منذ أول نشأته يتعلم تناول أنواع كثيرة من الأطعمة عند ما يصل سنه إلى العاشرة مثلا . بينما نجد غيره فى هذه السن يبتعد أو يشمئز أو يدير وجهه عن طعام جيد لم يتعود عليه ، لأنه لم يتمرن منذ أول نشأته على المحاولة أو المغامرة .

وعند ماتريد أن تعلم الطفل شرب الماء من الكوب ، فإنه يجب أن تبدأ تدريجيا بتعويده أولا أن يشرب اللبن بهذه الطريقة .

ويلى ذلك محاولة تعويد الطفل إطعام نفسه لأنه يشعر بلذة فى إرضاء رغبته هذه فيخطف الملعقة (ويغرزها) فى الطعام بنفسه حتى يعلق بها جزء من الطعام يوصله إلى فمه . فإذا نجح فإنه يعيد المحاولة .

وكما سبق القول بأن التعلم معناه التكرار ، فإن الطفل غالباً يعيد الشىء الذى يجد فى ممارسته لذة ، ومن الأفضل أن نساعده على زيادة شعوره باللذة أو السعادة

فى إطعام نفسه . ولذلك فإن حاولت الأم مثلا الإكثار من مساعدته فيفسد عند الطفل الشعور باللذة وتفتر مجهوداته ، خصوصا إذا صممت الأم على أن تعطيه بنفسها أنواعاً من الأطعمة لا يستسيغها أو يصعب عليه تناولها ، (كالطعام ذى المرق الكثير ، أو قطعة خبز طرية) .



يجود الطفل على إطعام نفسه عندما يغرس الملعقة ويعلق بها جزء من الطعام يوصله إلى فمه

ولكى يقوم الطفل بالمحاولة لتعليم نفسه الأكل ، يجب أن تقدم إليه الأطعمة التى يحبها ، وينبغى أن يترك حراً لاستعمال أصابعه أيضاً ، لأن هذه هى الطريقة الطبيعية فى وضع الطعام فى فمه .

وجهاز الطفل العصبى يزداد نضوجا فى كل أسبوع يمر عليه . الأمر الذى يمكنه بالتدريج من مسك الملعقة مسكا صحيحاً ووضعها فى فمه يوما ما .

ويجب أن نتذكر أن الطفل لا يمكنه أن يتقن فهم الشىء قبل أن ينضج تماما ويكون جهازه العصبى المركزى مستعداً لذلك ، ولذا يجب أن يعطى الفرصة للمحاولة التدريجيه

وتستطيع الأم أن تترك طفلها يطعم نفسه فى أول الأكل عند ما يكون جوعه

على أشده ، ثم تتسلم هى منه مسئولية تكملة الوجبة بهدوء دون أن تشعره بذلك ، وحبذا لو اختارت الوقت والفرصة التى لا يكون فيها الطفل مجهداً . ويمكن تلخيص ذلك فى الآتى :

١ — عندما يظهر الطفل رغبة فى إطعام نفسه فاتركيه يحاول ذلك لأن هذا يعتبر وقتاً مناسباً .

٢ — إن التمرين الكثير المتكرر لازم له لكى يصل إلى درجة الإتقان . لذا يجب عليك أن تتوقعى من الطفل لمدة طويلة أن يبعثر طعامه حوله ويسيله على نفسه ... فان ما يفقده من الطعام لا يذكر بالنسبة لما تسببينه له بسبب محاولتك تصحيح أخطائه بطريقة عنيفة .

٣ — إذا أردنا أن يستمر التعليم طبيعياً يجب أن يكون التكرار محبباً له . لذا لايجب إغضاب الطفل أو استعجاله . ومما يساعد الطفل على الممارسة مراعاة إسناد الطبق على جوانب مرتفعة وأن يكون للفنجان مقبض يمسك منه وأن تكون الملعقة خفيفة سهلة المسك .

ويمكن تقديم مساعدات كثيرة للطفل عندما يقوم باطعام نفسه ، ولكن الأفضل أن تترك الأم طفلها دون أن توليه كل اهتمامها - وذلك بأن تبقيه على المائدة وتقوم هى بعملها ، وتراقبه دون أن تشعره بالمراقبة ، على أن تقدم له المساعدة عندما يحتاج إليها ، لأنها إذا جلست بجانبه ، فغالباً ما يثيرها بطؤه ، مما قد يؤدى لأن تتعجله - الأمر الذى يجعلها أو يجعل الأطفال الآخرين يكثرون من نقده فيؤدى ذلك حتما إلى نتيجة عكسية .

الأكل مع العائلة :

يفضل بعض الناس تمكين الطفل من أن يأكل على المائدة مع باقى أفراد الأسرة ، بينما يطيب لآخرين أن يأكل الطفل بمفرده . ولكل عائلة ما يروق لها ، ولكن الأسلم أن يأكل الأطفال بمفردهم حتى لايتعرض الواحد منهم لكثرة النقد سواء أكان لطريقة مسك الملعقة أو لمحاولة إصلاحه أو بسبب إسالة المرق أو بعثرة الأرز أو غير ذلك .

ويصعب على طفل صغير أن يجلس على مائدة تقدم عليها أصناف كثيرة

تستغرق وقتاً طويلا ، إذ لاطاقة له على الصبر حتى ينتظر أصناف الطعام .

وهناك سبب آخر يحسن من أجله أن يأكل الطفل قبل باقى أفراد الأسرة وهو إعطاء الأم الفرصة لتناول وجبتها . وإذا كان لابد أن يأكل الطفل مع العائلة فيجب أن يحرص الجميع على ألا يبدوا أى ملاحظات على الأكل - لأن الأطفال يحبون أن يقلدوا مايعجبون به . فان تصادف وأظهر الأب عدم رغبة فى تناول صنف ما ، فغالباً ما يقلده الأطفال . وإذا كان أحد أفراد العائلة متبعاً لنظام أكل خاص أو لايمكنه تناول بعض الأصناف فالحذر من التمادى فى التحدث فى ذلك .

فالمبالغة فى الحديث عن الطعام عند بعض العائلات تجعل الأطفال يركزون اهتمامهم فى الحديث ؛ بدلا من التمتع بالوجود مع الآخرين .

والطفل الذى يأكل مع الكبار لايصح أن يعطى شيئاً من الأطعمة التى لاتناسبه وإلا فسيلاحظ أن طعامه يختلف عن طعام الكبار .

الطفل الاكول والطفل غير الاكول :

تتفاوت رغبة الأطفال كثيراً فى كمية ما يحتاجون إليه من الطعام . فقد يأكل طفل ما أقل من طفل آخر يأكل أكثر منه . وبعض الأطفال يتناولون ما يأكلونه بسرعة ، وآخرون أقل إجهاداً أو انفعالا فيتناولون طعامهم بهدوء ويكون احتياجهم للطعام أقل ويمدهم بنفس الكمية من النشاط . وحتى الأطفال الأكولين إذا وضع أمامهم طبق مملوء بالطعام فسرعان مايفقدون الميل إليه ، أما إذا وضعت كمية قليلة أو معقولة لا تطغى على شهية الطفل فانه يأكلها ، وعندئذ لامانع من إعطائه كمية أخرى إذا رغب فى ذلك ، ولا سيما من الأنواع الجديدة من الأطعمة ، إذ يجب أن تقدم للطفل بكميات قليلة حتى يأكلها ، وإذا استساغها يمكنه أن يتناول كمية أخرى . والطفل السعيد المرح يتناول أنواعا شتى من الأطعمة فيزداد نموا ووزنا ، ويستنتج من ذلك أن الطفل يأكل ما يكفى حاجته إذا كان فى ظروف نفسية طبيعية .

الاكل بين الوجبات :

إذا كانت شهية الطفل حسنة وكان مع ذلك يشعر بالجوع بين الوجبات ، فلا بأس

من إعطائه أكلة فى الضحى وأخرى فى العصر ، على أن تقدم هذه إليه بانتظام فى نفس الوقت كل يوم ، وعلى أن تكون خفيفة لا تتعارض مع شهيته فى الوجبة التالية . (كسندوتش صغير أو كوب من عصير البرتقال أو الطماطم مع بسكوته أو تفاحة أو كوبا صغيرا من اللبن) لأنه إذا شرب الطفل كوبا كبيرا من اللبن ، فإن ذلك ربما يؤثر على شهيته فى الوجبة التالية .

الحاجة الى فتح الشهية :

تقل وتزداد شهية الطفل للطعام من وقت إلى آخر حسب ظروفه المختلفه . والأم العاقلة تعمل على ملاحظة الأسباب التى تقلل من رغبة الطفل للطعام ، حتى يمكنها معالجة أسبابها ، فاذا لحق بالطفل برد أو مرض يقل ميله للأكل . وعلى العموم فان قلة الشهية لدى الطفل الذى أعتاد أن يأكل جيداً ، هى أولى علامات المرض . وإذا كان الامتناع عن الأكل لسبب غير واضح فالأفضل مراقبة الطفل جيداً لبضع ساعات للكشف عما إذا كان هناك علامات واضحة لمرض ما ، فاذا كان مجهداً أو متألما أومتضايقاً ، ويبدو على غير عادته ، فيحسن قياس درجة الحرارة للتأكد من عدم وجود مبادىء حمى أو مرض معد . أما إذا كان الطفل غير مريض ، فانه سيقبل على الأكل فى الوجبة التالية من تلقاء نفسه .

وإذا لم تعد شهية الطفل بعد شفائه من المرض إلى ما كانت عليه ، فيجب أن تعمل الأم على أن تعيده إلى الطعام تدريجياً ، وقد يتحتم أثناء المرض تشجيعه على الأكل وتقديم بعض الأطعمة الخاصة التى تغريه ، فاذا ما شفى وعادت إليه صحته واستبدل طعام المرض الخاص بطعامه العادى ، فيجب على الأم أن تفعل ذلك بالتدريج حتى لا تتغير ولا تتأثر شهية الطفل بتناول الطعام . ومن أنواع المغريات تشجيعه على النزهة خارج البيت حتى يستفيد من الهواء الطلق ، كما أنه إذا حصل على قسط من النوم والراحة فلن تلبث أن تعود إليه عادات الأكل الطبيعية .

وقد يكون أحيانا سبب رفض الطفل للطعام هو عدم مرور وقت كاف له لكى يجوع ، أو تغيير نظام حياته فجأة من لعب ومرح خارج الدار مع فترات منتظمة من الراحة والنوم إلى وضع مغاير لذلك يؤدى حتما إلى فقد شهية الطفل للطعام . فيجب أن يوضع فى الاعتبار أن ركوب الدراجة ونط الحبل والجرى لا يضر الطفل طالما كان يشعر بمرح ونشاط . أما إذا كان الجو باردا أو شديد الحرارة

أو متربا ، فلا بأس من إطلاق حريته فى اللعب داخل حجرته مع السماح بدخول الهواء الطلق .

وقلة النوم قد تكون سبباً لعدم إقبال الطفل على الطعام . فاننا نلاحظ فى أنفسنا ، أننا إذا تأخرنا خارج الدار فى الليل ولم نأخذ كفايتنا من النوم ، فاننا لا نقبل على الافطار بشهية مفتوحة . وهذا هو ما يحدث للطفل أيضا — فالمواعيد المنتظمة للاسترخاء والنوم والراحة ضرورية لتشجيع العادات الحسنة فى الأكل .

وثمة سبب آخر لضعف الشهية هو تناول الطفل أكلا بين الوجبات . فان ظهر لجأة على الطفل (على غير عادته) عدم ميله للأكل ، فقد يرجع ذلك إلى تناوله شيئاً من الطعام عند الجيران أو الأصدقاء كالحلوى مثلا أو كوبا من اللبن أو غير ذلك .

ويستحسن أن تنصح الأم الكبار من الجيران والأصدقاء بألا يعطوا الطفل أشياء أو أكلا حيثما اتفق إلا بعد التفاهم مع أم الطفل حتى يتعاونا معاً فى المحافظة على صحته .

ومما يضعف شهية الطفل للطعام أيضا الانفعال العاطفى ، فان الطفل المنزعج أو الخائف أو المهان لا يقبل على الأكل حسب عادته الطبيعية .

وكذلك الطفل الذى رأى منظراً أو حادثا مثيراً فى الشارع أو السيرك أو فى السينما ، أو لاحظ سوء تفاهم مثير بين الوالدين ، يمتنع عن الأكل ولا يقبل عليه مهما شجع أو نصح بذلك ، وليس من الحكمة إجبار الطفل على الأكل إذا كان مجهداً بسبب هذه الانفعالات العاطفية ، إذ أن قابليته لتناول الطعام ستتحسن إذا عومل برفق وتأجل ميعاد الغذاء بعض الوقت .

سوء الرعاية والالتفات تولد العادات :

كثرة التحدث عن عادات الأكل أمام الأطفال كثيراً ماتؤدى إلى نتيجة سيئة ، فان بعض الأطفال يرفضون الأكل كوسيلة للحصول على الرعاية من أمهاتهم .

وعلى الأم العاقلة أن تعطى أطفالها جزءاً كبيراً من وقتها كى ترعاهم بعنايتها ونصائحها المباشرة وغير المباشرة حتى يكونوا عادات طيبة دائمة . ولكن يجب

أن تكون هذه الرعاية بدرجة محدودة لا تستلفت نظر الأطفال حتى لا تصبح وسيلة يلجأ إليها الصغار للحصول على مزيد منها أو لتنفيذ رغباتهم الخاصة .

فتى لاحظت الأم أن اهتمامها بما يأكله طفلها هو الوسيلة التى يستعملها الطفل بحذق للحصول منها على أكبر قدر من الاهتمام ، يجب عليها أن تتراجع بالتدريج عن كثرة الاهتمام ، لكى لاتولد لديه عادة التواكل عليها فى كل شىء ، ولكى يساعد نفسه بالتدريج ، وذلك بترويضه على أكل طعامه برغبة منه وبمجهود بسيط تبذله الأم معه . وهناك رأى يقترحه البعض هو أن تترك الأم طفلها حتى يجوع لكى يطلب الغذاء ويأكله برغبة ولاتشعره باهتمامها الزائد كى لايستغل هذا الاهتمام فى تحقيق رغباته الخاصة) .

وليس معنى هذا أن ينشغل الوالدان عن أطفالها بل بالعكس يجب يمنحوا صغارهم العناية اللازمة ، ولكن بقدر معقول . وأنصار هذا الرأى ينصحون بأن يؤخذ الطعام من أمام الطفل إذا لم يتناوله بعد مضى فترة كافية من الوقت ، لأن هذا أفيد فى أصول التربية من أن تتملق الأم طفلها حتى يتناول قدراً زائداً من الطعام ، فان الأطفال لايموتون جوعا إذا استمروا بدون أكل وجبة أو وجبتين .

ولتنفيذ هذه النصيحة يجب أن تقدم الأم الطعام للصغير ، فاذا لم يأكله فى فترة محدودة فعليها أن تأخذ الطعام بعيداً دون إبداء أى ملاحظة .

ومن الملاحظ أن الأم التى تبالغ فى إنشغالها واهتمامها بصغيرها هى التى تقع فى كل هذه المتاعب وتجد صعوبة فى التخلص منها . لأن الأم التى تسمح لطفلها أن يحكمها ، ويظهر الانشغال والقلق على ملامحها إذا لم يتناول الطفل طعامه ، هذه الأم يجب ان تلزم الشجاعة الكافية ، لإخفاء انشغالها واهتمامها عند ما يمتنع عن الأكل . ويجب أن يكون شعورها بالخطأ أشد إذا أسرفت فى الاهتمام به بدلا من الإعراض عنه .. ولكن من الصعب طبعاً أن تقلع سيدة عن عادة تتصل بميلها الشخصى خصوصاً إذا كان هذا الميل لأطفالها !..

والأم التى تتعلق عواطفها بطفلها كثيراً ، لاتنجح فى تأدية واجبها ، فهى لاتحصل على نتيجة طيبة حتى تتعلم أن تنتحى جانباً وتتصرف مع طفلها كما تفعل هى مع الغير . وهذا لايأتى دون مران وجهد صادق كبير .

سوء التغذية :

قد يكون سوء التغذية نتيجة لعادات الأكل السيئة أو نتيجة لأسباب أخرى ، كأن يعطى بعض الأطفال مثلا طعاماً جيداً ولكن لاتستفيد أجسامهم من هذا الطعام فيصابون بأمراض سوء التغذية لأنهم لم يعتادوا تناول هذا الصنف أو لم تتمكن معدتهم من هضمه .

وتصحيح العادات السيئة يفيد بمضى الوقت فى إعادة الأطفال إلى الحالة الطبيعية .

وليست العبرة بأن تقدم الأم أصنافاً عديدة مختلفة من الأطعمة ، بل عليها أن تراعى أن يقبل الطفل على تناولها والاستفادة منها . فاذا سمح للطفل أن يشرب مايشاء من اللبن فانه لايشعر بالجوع الذى يجعله يقبل على تناول الخضروات واللحم،وكذا الطفل الذى يملأ معدته بالخبز والزبدة — وهى أغذية طيبة ولا شك ولكنها لاتحوى كل العناصر الضرورية لتغذيته . فان بعض المعرفة للوالدين تجعلهما يعدلان عن تزويد الطفل بكميات كبيرة من الأغذية الغير كاملة . فان كان الطفل يميل إلى شرب اللبن فيحسن إرجاء كوب اللبن حتى ينتهى من أكل الأطعمة المغذية الأخرى كالخضروات واللحم والبيض . كما يجب أن تقدم للطفل فى أول الوجبة — عندماتكون شهيته طيبة — الطعام الذى لايقبل عليه بشدة . فالطفل يفهم بلباقة أنه سيعطى له شىء آخر إذا أكل كل مايقدم إليه ، وبالنسبة لأن الحلوى هى عادة أحب الأطعمة الأطفال فلا ينبغى وضعها على المائدة أمامهم إلا إذا انتهى الجزء الرئيسى من الأكل .

وللمداومة على الكشف الطبى بواسطة الطبيب أهمية قصوى لاكتشاف أسباب ضعف الشهية الناتجة عن العدوى المزمنة أو تسويس الأسنان أو أية أسباب عضوية أخرى لايمكن أن تزول إلا بعد العناية الطبية وعلاجها قبل استفحالها .

التلكع :

أحياناً يسبب الأطفال كثيراً من المضايقة لوالديهم بسبب التلكع عند تناولهم

وجباتهم .وقد يكون سبب ذلك التلكع أن الطفل غير أكول . وكثيراً ما يسبب حثهم على الإسراع فى المضغ أو التحدث عن بطئهم نتيجة أسوأ . ويفضل أن يأكل مثل هؤلاء الأطفال بمفردهم حيث لا يلهيهم شيء عن الأكل فيبطئون. ويجب أن تحرص أم هذا الطفل على ألا تضايقه بسبب حثها إياه كى يسرع فى أكله . فكثير من هؤلاء الأطفال يكونون سبباً فى مشكلة جديدة حيث يلذ لهم ما يقال وما يثار عن بطئهم — الأمر الذى يوجه اهتمام الأسرة إلى كثرة التحدث عنهم .

الفصل التاسع

التحكم فى التبرز والتبول

من أهم العادات التى تحب كل أم تدريب الطفل عليها ، عادة التحكم فى الإخراج (التبرز والتبول) . وقد يكون شوق الأم إلى تعليم ابنها كيف يبقى نظيفاً غير مبتل سبباً يدعوها إلى تدريبه قبل الأوان ، حيث لا يكون مستعداً له ، فربما تنجح فى جعله يتبرز فى (القصرية) ويمكنها عندئذ أن تقلل عدد (اللفف) التى تغسلها بأن تجلسه ليتبول بعد قيامه من النوم أو بعد تناوله الطعام . ولكن لاينبغى عليها أن تعتقد أنه يتعلم بهذه الكيفية ، لأن الطفل لا يكون جهازه العصبى قد نضج بما فيه الكفاية قبلما يبلغ عشرة شهور أو سنة .

فان لم يبلغ الطفل السن الملائم لإدراك معنى عملية التبرز لايصبح هذا تدريباً حقيقياً له .

وكذلك تدريبه على عادة التبرز لاتكون عملية قبلما يمكن للطفل أن يجلس بسهولة وتحصل حركة أمعائه فى فترات منتظمة . وهذا لا يحصل غالباً قبل سن التسعة شهور التى يجب أن يبدأ فيها تدريبه على التبرز .

وعندما ترتبط أوقات التبرز التى اعتاد عليها بالوقت الذى يوضع فيه على المرحاض يسير الأمر طبيعياً حسب الظاهر . ولكن إذا لاحظت الأم أن الطفل بدأ يتبرز على نفسه فى أوقات شاذة ، فيجب عليها وقف تدريبه لمدة تقرب من شهر حتى يعود إلى عادة الأوقات المنتظمة ، وكثيراً ما تسبب مبالغة الأم فى النظافة أو تكرار استعمال القصرية مضايقة للطفل فيصاب بالإمساك .

وأحسن وقت للتدريب على تكوين عادات صحية للإخراج هو الوقت الذى

يبدأ الطفل يفهم فيه المدح والتقريظ — وهذا لا يعنى الامتناع عن إجلاسه على المرحاض فى أوقات منتظمة معلومة ، وهى غالباً عند قيامه من النوم فى الصباح وبعد كل أكلة مباشرة وقبل وبعد كل إغفاءة .

وبتدوين الأوقات التى يتبرز فيها ويتبول لبضعة أيام متتالية يمكن على ضوئها وضع جدول يرشد عن الأوقات التى يشعر فيها بالرغبة فى التبرز .

وربما بعد بضعة أسابيع نجد أنه تعلم أن يتبول أو يتبرز عندما نجلسه على المرحاض مباشرة . ويجب ألا يترك جالساً عليه مدة طويلة . فمن الصعب جداً على طفل صغير أن يبقى ساكنا لمدة أطول من خمس دقائق وإلا تسبب ذلك فى مقاومته للتعليم . لذلك يجب أن نتأكد من أنه يشعر بالراحة والأمان وهو جالس على المرحاض المعد له والذى يجب أن يكون أولا صغيراً منخفضاً لئلا يخلق فى الطفل الشعور بالخوف من السقوط إذا جلس على المرحاض المرتفع . ومن المستحسن تنويع الطرق التى يستعملها حتى لا يتبول أو يتبرز فى وضع واحد . ومن المهم مدح الطفل بابتسامة أو كلمة تشجيع عندما يوفق فى الإخراج بنجاح . ويجب ألا تذكرى أى كلمة توحى بعدد المرات التى بلل نفسه فيها . وحيث أنك تدربينه على عادة عدم التبلل (أن يبقى جافا) فاخلعى لفته حالما يبللها ، فان هذه الوسيلة تشعره بلذة البقاء بدون بلل .

ويستحسن أن يلبس الطفل سروالا أثناء النهار عندما يستطيع المشى على أن يلف باللفة فى الليل فقط ، ولبس السروال يساعد على خلعه بسهولة قبل التبول أو بمجرد التبلل ، حيث يسبب السروال المبتل مضايقة أكثر من اللفة الدافئة الملفوفة حول الطفل بأحكام ، كما أن السروال يمكن سحبه بسهولة إذا وضع الطفل على المرحاض .

ولا تتوقعى أن يتقدم طفلك بانتظام وسرعة فى تعلم التحكم فى التبول ، ولا تضايق إذا فشل مجهودك بعض الشىء واستمر الطفل يبلل نفسه بالتبول ، فكثيراً ما يعاوده الخطأ عندما يبتدىء فى النطق والكلام مثلا ، حيث أن الطفل عندما يتعلم شيئا جديد كثيراً ما تعاوده بعض الأخطاء الماضية لمدة قصيرة فى بعض الأشياء التى يكون قد تعلمها ، كما أن أى تغيير مفاجىء فى الجو أو فى صحته العامة كالإصابة بالبرد مثلا ، أو عند وجود خادمة جديدة ، كل هذا

كثيراً ما يكون سببا لمعاودة الخطأ فى العادة التى نشجعه على أن يتعلمها .

وكذلك عندما يندمج الطفل فى اللعب لدرجة نسيان نفسه ، فإنه كثيراً ما يبتل ويتبول دون أن يفطن لذلك ، وكثيرا ما تتضايق الأم عندما يخبرها طفلها أنه بلل نفسه بدلا من أن يخبرها عن رغبته فى التبول ، ولكن أنصحك ألا تتضايق لأن مجىء الطفل إليك لكى يخبرك يعتبر خطوة مشجعة لتعليمه بهدوء وبدون زجر ، لأن هذا يدل على شعوره بالمسئولية ، ويكفى أن ترشديه لكى يلاحظ هذه الرغبة قبل حصولها ، فاذا لم تعلق الأم كثيرا ولم تؤنب طفلها أو تشعره بقلقها نحو تحكمه فى نفسه ، فان تعليمه لعادة عدم التبول سيكون مرضيا .

والأم التى أنجبت بنتا قبل ولادة الولد تلاحظ بطء الولد فى التعلم بالنسبة للبنت ، حيث أن البنات الصغيرات يفقن الأولاد فى النمو الجسمانى وفى سرعة التعلم ، الأمر الذى يساعدهن على كسب العادات عامة قبل الأولاد . وعلى العموم فالأولاد والبنات فى العائلة الواحدة يتشابهون كثيرا ويتقاربون فى الوقت اللازم لإتقان شىء ما .

وعندما يصل الطفل إلى المرحلة التى تمر عليه فيها بعض الليالى المتتالية دون أن يبلل نفسه ، يجب على الوالدين انتهاز هذه الفرصة فيأخذانه إلى المرحاض قبل توجههم إلى النوم . وإذا لوحظ أن التبلل يحصل فى فترة محددة بعد منتصف الليل مثلا ، فيستحسن أخذ الطفل للمرحاض قبل الموعد المحدد بنصف ساعة تقريبا ، وقد يستلزم الأمر بعض التجارب والصبر لمعرفة الوقت الذى يميل فيه للتبول اثناء الليل — ويحصل هذا عادة فى فترات منتظمة .

ومما يجدر ذكره أنه ينبغى على الوالدين أن يظهرا سرورهما للطفل وأن يمدحاه إذا مر عليه الليل دون أن يبلل نفسه مع التغاضى عن أى تعليق عندما يفعل عكس ذلك .

العجز عن التحكم فى البول وأسبابه :

معظم الأطفال يمكنهم التحكم فى التبول أثناء النهار عندما يبلغون الثانية من عمرهم ، ولكنهم قد يظلون حتى نهاية السنة الثالثة عاجزين عن الإبقاء على جفاف ملابسهم وفراشهم أثناء الليل ، أما الطفل الذى يستمر فى عدم التحكم فى التبول فى فراشه ليلا بعد ما يصل إلى الثالثة من عمره فيرجع ذلك الأسباب الآتية :

١ — لم يكن تعليمه فى البداية كيف يبقى بدون تبلل تعليما صحيحا أو لم يعتن بتعليمه أحد .

٢ — عدم ثبات عواطف الطفل وخوفه وسرعة تأثره أكثر من غيره من الأطفال ، خصوصا فى المواقف المثيرة كأول يوم له فى دار الحضانة مثلا ، أو عند حضور ضيوف لم يرهم من قبل إلى المنزل ، أو عند الذهاب لرحلة بعيدة .. كل ذلك ربما يؤثر فى الطفل بعض الشىء فيظل يبلل فراشه لعدة ليال بعدها .

٣ — لا يعنى تبلل الفراش أن بالطفل ضعفا جسمانياً ، ولكن إن لم يمكن تعليل هذا التبلل ، فيحسن عرض الطفل على الطبيب . ولكن يجب أن نعرف أن هذا لا يدل على ضعف فى الكليتين أو مجارى البول بصفة خاصة .

٤ — والأمر الأخير الذى يعتبر سبباً فى فشل الكثير من الأطفال فى إبقاء أنفسهم على حالة الجفاف أثناء الليل أو للعودة إلى تبلل الفراش بعد أن تعلموا التحكم فى التبول إنما يرجع إلى الشعور بعدم الطمأنينة . فأى حادث يغضب الطفل أو يثيره يسبب عدم الطمأنينة — فالشعور بأن العلاقة بين والديه ليست على مايرام ، أو الشك فى أن أمه تحب أخاه الأصغر أكثر من حبها له ، أو الخوف الذى يستولى عليه إذا أبعد عن والديه بعض الوقت ، كل ذلك يشعر الطفل بعدم الطمأنينة والاضطراب .

والاعتقاد بأن العجز عن التحكم فى التبول يحصل عندما تصبح الرابطة بين الأطفال ووالديهم مهددة قد أيدته الملاحظات بعد إخلاء الأطفال من المدن الإنجليزية أثناء الحرب الماضية ، فقد كان عدم التحكم فى التبول من المشاكل البارزة التى لوحظت على هؤلاء الأطفال بعدما انفصلوا عن والديهم مباشرة ، حيث أنه يلاحظ أن الطفل الذى يبلل فراشه غالبا ما يكون منفعلا مضطربا متألما أو يشكو متاعب فى التغذية والهضم أو عرضة لبعض النوبات العصبية — ومن علامات ذلك قضم الأظافر أو التأتأة أو أى ظاهرة عصبية أخرى ، ولا توجد وسيلة مباشرة لمعرفة كم من هذه الحالات متأصلة منذ الولادة وكم منها نتيجة لسوء التدريب ، ولكن التبلل على أى حال سواء أكان بالليل أو بالنهار ، غالبا

ما يكون مصحوبا بنوع من عدم النضوج العام مما يحسن معه على الوالدين تشجيع أطفالهم منذ حداثتهم على الشعور بالثقة والإيمان بأنفسهم — فان مواقف الوالدين تجاه أطفالهم وعلاقتهم بهم وتأثيرهم عليهم من الأهمية بمكان عظيم ، فاذا أوجد الوالدان فى الطفل الشعور بالخطأ والذنب مع الاستمرار فى ذمه وتأنيبه فسيظل خائفا ويؤثر ذلك بالتالى على مقدار احترامه لنفسه والتحكم فى أخلاقه وطباعه ، ولذلك فيجب الابتعاد عن تعنيف الطفل دائما .

التغلب على تبلل الفراش :

يجب بقدر المستطاع معالجة الأمور التى تحول دون راحة الطفل وإسعاده ، وذلك بأن نهيء له الفرص الكثيرة للنوم والراحة ، وأن يكون البيت الذى يعيش فيه مبهجاً وساراً . ويجب إبعاد الطفل عن الرفاق المشاغبين او الجدة العجوز التى تضيق عليه الخناق لفرط حنوها وعنايتها ، لأن كل ما يسبب فقد ثقته بنفسه يجب أن يزال عنه ، إذ أن الثقة تهيء له الشعور بالمسئولية واحترام النفس فيذلل صعوباته بنفسه .

ومما يساعد أيضاً على ذلك تقليل كمية السوائل التى تعطى فى طعام العشاء باعطائه أغذية نصف جافة بدلا من السوائل أو الأغذية الجافة التى تجعله يشرب كميات كبيرة من الماء . ولكن يجب عدم إشعار الطفل بالمضايقة بمنعه من الشرب إذا أراد أو شعر بالعطش ، لأن هذا المنع يخلق مشاكل جديدة تضر أكثر مما تنفع ، إذ ينبغى ألا يصبح منع الطفل من الشرب مصدراً للاحتكاك وسوء التفاهم بين الطفل وأمه .

ويمكن تقدير شعور الطفل أيضاً عند إيقاظه أثناء الليل لكى يتبول حيث يساعده ذلك على إفراغ المثانة قبل الوقت الذى تعود أن يبل فيه فراشه ليلا . ولكن يلاحظ أن بعض الأطفال الذين يبللون فراشهم يكون نومهم ثقيلا جداً فلا يستيقظون بسهولة . ومحاولة إيقاظهم تزيد توتر أعصابهم — ولذلك يجب على الوالدين أن يأخذا الأمور بهدوء وهوادة ويوقظا الطفل ويقوداه بلباقة إلى إلى المرحاض لكى يتبول ، حتى ولو كان ما زال تحت تأثير النوم . ويلجأ بعض الآباء إلى إعطاء الطفل جائزة أو هدية صغيرة عن كل ليلة لايبلل فيها الفراش

وقد ينفع المدح أو المكافأة أحياناً لكى يستمر جافاً نظيفا ، ولكن أكثر الأشياء أثراً فى نفس الطفل هو ابتهاجه بعدم تبلل الفراش .

ملاحظة يجب ذكرها : أثناء فترة تدريب الطفل ، يجب ألا تغرس فى عقله فكرة أن التبول أو التبرز فى الفراش شىء كريه قذر . لأن هذا الشعور يكون فى نفس الطفل فكرة عن الأعضاء التناسلية وبالتالى تربط بين الجنس والشعور بالخجل - فاذا نظرنا إلى التخلص من الفضلات كأمر واقعى ، وإذا ذكرت كافة أعضاء الجسم بأسمائها الحقيقية المهذبة وذكرت وظائفها فلن يشعر الأطفال بأى خجل منها . وسريعاً مايتعلم الطفل أن المجتمع يتطلب التحفظ والاحتياط عند التخلص من الفضلات وفى استطاعتهم اكتساب احترام المجتمع عند التحفظ دون الالتجاء إلى الشعور بالعار الذى كثيراً مايثار حول أعضاء الجسم التناسلية ووظائفها .

الفصل العاشر

تعليم العادات الطيبة فى النوم

يجب أن ينال الأطفال قسطا وافراً من النوم لكى يكون نموهم طبيعياً ، لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو سريعاً . والنوم أحد وظائف الأعضاء الطبيعية التى تحتاج إلى أوقات منتظمة. وعلى العموم فان أحسن وقت له هو الليل. ولكن يجب أن يأخذ الأطفال قسطاً من الراحة أيضاً أثناء النهار ، وعند مايتقدم السن بعض الشيء سيتحول وقت النوم أثناء النهار إلى وقت للهدوء والتراخى والراحة ، ومع ذلك فمعظم الأطفال يستمرون فى أخذ غفوتهم أثناء النهار حتى يبلغوا الخامسة أو السادسة ، وقد درست عادة النوم أثناء النهار على مايقرب من ألف ومائتين طفلا فوجد أنه فى السنة الخامسة والسادسة تقل نسبة الأطفال الذين ينامون فى النهار من ٧٠ ٪ إلى ٣٠ ٪ .

وكثيراً ماتنظم الآن فى مدارس الحضانة وفى الفصول الأولى فى المدارس الابتدائية ورياض الأطفال فترات للراحة على الحصير أو على وسائد أو أسرة صغيرة. والأطفال الصغار إذا ماهيئت لهم الفرصة للراحة فإنهم فى الغالب ينامون . كما يلاحظ أن الأطفال الذين يقضون بالمدرسة جزءاً كبيراً من النهار ويختلطون بمجموعة كبيرة من الأطفال يشعرون بحاجتهم للنوم والراحة بمجرد رجوعهم للبيت .

النوم والراحة فى النهار :

يقبل الأطفال عادة على غذائهم بشهية طيبة إذا نالوا قسطاً من الراحة والهدوء بعد اللعب ولو لبضع دقائق ، ويستحسن أن يقضوا خمس أو عشر دقائق مستلقين قبل الأكل .

وتتبع ذلك مدارس الحضانة بعد دراسات وتجارب طويلة .

وإذا أخذ الطفل غفوته للنوم بعد تناول غذائه مباشرة فسينام أسرع مما لو ترك يمرح نصف ساعة أو أكثر بعد الأكل . ولذلك فيستحسن أن يخلع الطفل ملابس اللعب أو الخروج قبل تناول الغذاء لكى يشجع نفسه على النوم بعد الغذاء مباشرة . ويستحسن أن ينام الطفل فى مكان بعيد عن الضوضاء والأصوات التى تزعجه ، والنور الشديد يجعل النوم صعباً ، ولذلك فيستحسن غلق النوافذ نهاراً وإطفاء النور ليلا حتى ينام الطفل هادئاً ويصحو نشيطاً فيمكنه الخروج واللعب قبل غروب الشمس . وبين سن السنة والخمس سنوات يحتاج الأطفال عادة للنوم لمدة تتراوح بين ١١ ، ١٢ ساعة . ويحتاج الأطفال فى السنة الأولى أو الثانية إلى ساعتين للنوم أثناء النهار ، وفى السنة الثالثة والرابعة ساعة واحدة . وإذا تأجلت الغفوة لسبب ما ، فان الطفل يجد نفسه متعباً بحيث لا يمرح أثناء صحوه ولا يقبل على النوم فى ساعة ملائمة ليلا .

ويستحسن ألا يوقظ الأطفال أثناء نومهم إلا عند الضرورة وعندما يتأخرون كثيراً فى النوم إلى بعد الظهر . وعندئذ يحسن إيقاظهم بلطف وهدوء . وقد يكفى فتح الباب أو إدخال النور لهذا الغرض على أن يكون إيقاظ الطفل تدريجياً غير مفاجىء لكى يستمر هادىء الطبع . وعندما يكبر الطفل قليلا ولا يرغب فى النوم خصوصاً بعد بقائه فى الفراش لمدة نصف ساعة أو أكثر ، فينبغى أن يسمح له بترك السرير ويكفيه ما تمتع به من راحة ببقائه بمفرده .

ويقاوم بعض الأطفال النوم خوفاً مما قد يفوتهم من المرح بعد الظهر ، ولكن إذا وعدوا بأن يوقظوا فى وقت معين يزول هذا الخوف ، وعلى العموم فلا ضرر إذا كان الطفل لا يرغب فى النوم فى ذلك اليوم . ولا يمكن أن نتوقع من الأطفال أن يناموا حال وضع رءوسهم على الوسادة مباشرة إذ يقضى بعضهم ربع ساعة أو نصف ساعة قبل أن يناموا .

النوم ليلا :

تحتاج الأم للراحة بعد العناء والتعب طوال النهار ، ولذلك فيجب تعويد الطفل أن ينام مبكراً . ولكن عليها أن تحرص على ألا تشعرهم أنها تود أن يناموا لكى تتخلص من متاعبهم ، لأن الطفل يعمد إلى البقاء أطول مدة ممكنة إذا شعر أن

والديه يحاولان التخلص منه ، ومن جهة أخرى إذا حددت أوقات منتظمة للنوم واقترنت بها عادات سارة كقصة أو حديث طريف من الأم أو المربية ، فانه يقبل على النوم بمرح وبهدوء . كما يجب إعطاء الطفل فرصة لبضع لحظات حتى ينتهى مما يشغله إذا جاء ميعاد نومه ، وبالتدريج ستكون الساعة المنتظمة هى التى تحدد وقت النوم وليس أى ضغط شخصى عليه من أمه أو من أبيه .

ورغم أنه يحسن أن يؤخذ الأطفال بعد العشاء للنوم مباشرة قبل ميعاد تناول والديهم الطعام إلا أنه ينبغى ترتيب أوقات يجتمع فيها الأطفال بوالديهم قبل أن يذهبوا للنوم ، ويتوقف موعد النوم عادة على نظام الأسرة ، والطفل يحتاج فى المتوسط إلى إحدى عشر ساعة للنوم فى الليل ، لذلك إذا كان الوالدان من المبكرين فى الاستيقاظ فيلزم أخذ الطفل للنوم فى متوسط الساعة السادسة أو السابعة مساء .. وعلى العموم يجب أن يحصل الطفل على كل فرصة لكى ينام ١١ أو ١٢ ساعة دون أى إزعاج ينتج من الضوضاء الذى يحدث عند ما يستيقظ أحد أفراد الأسرة .

الصعوبات المرتبطة بمواعيد النوم :

الفشل فى النوم مباشرة : إن لم ينم الطفل فى الليل بسرعة فيرجع ذلك عادة لأحد الأسباب الآتية :

١ ــ الألعاب المثيرة قبل ميعاد النوم : إن آخر النهار هو أكثر الأوقات التى يرى فيها الأب أولاده ، وقد يلاعبهم بطريقة تنبههم ــ والنط والقفز والمرح يملأ نفوس الأطفال الصغيرة سروراً ، ولكن قد يسبب لهم اليقظة التى لاتساعدهم على النوم ، أما إذا قضى الأب وقته مع أطفاله يروى لهم قصة أو يشترك معهم فى أغنية فان الجميع يسعدون ، ولكن لاتتنبه حواسهم. وينبغى حسن اختيار القصص التى تروى للأطفال أو تقرأ لهم فى هذا الوقت .. لأن الأطفال الذين لم يذهبوا إلى المدرسة بعد يكونون خياليين جداً ويتأثرون بقصص المغامرات التى لايدرك الكبار أضرارها ..

٢ ــ الحاجة إلى النعاس : إذا لم يأت النعاس للطفل بعد رقاده لمدة طويلة فقد يدل ذلك على أن غفوته فى النهار جاءت متأخرة عن موعدها ــ وهذا يغير

برنامج اليوم كله .. وربما يكون احتياج الطفل للنوم أقل من المتوسط عندما يأخذ تمرينات رياضية أقل مما يجب .

الرغبة فى الرعاية : يصمم الطفل أحياناً على طلبات مختلفة بمجرد ذهابه للنوم. فقد يطلب كوب ماء أو منديلا أو أن يؤخذ إلى المرحاض وقد يريد تعديل ملابس النوم الخاصة به أو تفسير صوت أو ضوضاء سمعها ، كل هذه المطالب تدل على أن الطفل يريد أن يشعر ببعض أسباب الرعاية لأن كل طفل يحب أن يشعر بأهميته ورعاية والديه له . فإذا وجد من والديه تلبية لرغباته ، فانه كثيراً ما يفكر فى رغبة جديدة حيث يشعر باللذة عند ما يكون مركز اهتمامهم .

وهذا السلوك يحتاج إلى علاج . إذ يجب أن تتأكدى من أن طفلك يحصل فى كل وقت على قدر كاف من حبك وعنايتك . ثم بعد ذلك كونى حازمة — فاصغى إليه واستجيبى للمناسب من طلباته وارفضى ما لا حاجة له بها . تأكدى أن احتياجاته مستكملة قبل ذهابه للنوم ، إذ يجب أن يفهم الطفل أنه بمجرد أن تقولى له أو يقول هو « ليلتك سعيدة أو تصبح على خير » فقد انتهى كل شىء ويجب أن ينام بدون طلبات جديدة خصوصاً إذا قلت له ذلك بحزم وإقناع .

٤ — الصعوبات الغير مرغوب فيها : إذا لم تصل إلى أسباب أخرى لاضطرابه وعدم مقدرته على النوم ، فينبغى بحث حالته الجسمية ، فقد يشعر الطفل بحرارة من جراء كثرة الأغطية ، حيث تميل أكثر الأمهات إلى المبالغة فى تدفئة أطفالهم أكثر مما يلزم ، وجسم الطفل يدفىء بسرعة كما يبرد بسرعة ويجب ألا تكون أغطيته أثقل مما يجب . وإذا كان الجو بارداً جداً فيفضل أن تثقل ملابسه بصديرى أو قميص بدلا من أن تثقل أغطيته . ويمكن فى الحر الشديد أن يتأخر الطفل فى نومه إلى أن يتلطف الجو ويصبح معتدلا ومحتملا ، ويمكن فتح النافذة أو إدارة مروحة دون أن يسلط عليه تيار الهواء .

النوم المزعج والمضطرب :

إذا غلب على الطفل الانزعاج أو الكلام أثناء النوم ، وإذا كان يفزع فى الليل ويحلم أحلاما مخيفة ، فيجب مراعاة حالته النفسية أثناء النهار ، فقد يكون ذلك بسبب تهيج عواطفه أو إثارته أكثر مما يحتمل أثناء اللعب مثلا ، وغالبا ما يحصل

هذا عندما يشعر الطفل بعدم الطمأنينة والخوف ، الأمر الذى ربما يكون خافيا على والديه ، فان الهموم وعدم الاطمئنان التى لا يمكن للطفل أن يوضحها بالكلام فى النهار تظهر أثناء النوم — وإذا لم يستطع والدا الطفل أن يجدا تفسيرا لهذه الاضطرابات ، فينبغى استشارة الطبيب

اضطراب نظام النوم : تضطرب عادات النوم إذا كان الطفل مريضا إذ طرأ تغيير واضح على ظروفه ، كالانتقال أو السفر أو الزيارات المتكررة ، أو إذا كان الطفل مقيدا أكثر من اللازم بنظام معين .

الاضطراب بسبب المرض : يختل نظام نوم الطفل بعد شفائه من مرض إضطر بسببه أن يبقى فى السرير طول الوقت حيث كان ينام فى أوقات غير منتظمة ، وهو غير مستريح وغير متألم ، ولكنه لايشعر بالارتياح — ولذلك يحسن إجراء بعض التعديل فى الأوضاع بعد شفائه من المرض حتى ينسى الوقت الثقيل الذى قضاه فى الفراش ، كأن ينقل سريره إلى ركن آخر من الحجرة مثلا ، ويلبس ملابس مختلفة ، ويعطى لعبا جديدة يبقيها معه وهو نائم. وقد يساعده أى تغيير بسيط يدخل السرور إلى نفسه قبيل النوم . . والرياضة فى الهواء الطلق والخروج من المنزل بقدر المستطاع تجعله يقبل على النوم . ويجب الاحتياط لكى لا يلعب ألعابا مجهدة أثناء دور النقاهة ، ويكفى جلوسه تحت مظلة أو التريض قليلا .

ويجب عدم إظهار الاهتمام الكثير لاختلال عادات النوم فى هذا الظرف لأن كثرة الاهتمام تجعل العادات السيئة أو المضطربة تصبح أكثر ثباتاً .

الاضطراب بسبب الانتقال أو السفر :

الانتقال من مكان إلى آخر يسبب للطفل عدم انتظام فى أوقات النوم لعدة أيام — ولكن مساعدة الطفل حتى يألف المكان الجديد تجعله يعود إلى عاداته الطيبة ، فإذا لم يكن هناك سرير فان لف الطفل بالبطانية أو غطاء السرير الذى اعتاد علية قد يذكره بالمنزل والمكان القديم ويهدئه ويبعد عنه الشعور بالوسط الجديد الذى لم يتعود عليه بعد

ومن الحكمة العمل على أن يكون النظام الجديد مطابقا بقدر المستطاع للنظام السابق ، فان كان قد اعتاد على الرياضة فى الصباح خارج المنزل فمن المفيد الاستمرار فى نفس النظام . وقد ينقلب نظام الأسرة ويضطرب عند زيارة أناس

غرباء وإقامتهم معهم مدة طويلة ، إذ أن هذا ربما يؤدى إلى إحداث بعض التغييرات فى نظام معيشة ونوم الاطفال أسوة ببقية أفراد الاسرة. وحتى مع ضمان وجود حسن النية فستجد أم الطفل أن الكثير من العادات الراسخة التى عودت أطفالها عليها قد تقوضت ، ولذلك ينبغى على العموم تقدير هذه الظروف عند الزيارات أو السفر أو الرحلات أو غيرذلك .

وحتى إذا أمكن للأم السيطرة على الموقف من ناحية سهولة الترتيبات وتنظيم الأوقات وما شاكل ذلك ، فغالباً ما يشعر الأطفال بما يبهجهم ويثيرهم أكثر من اللازم الأمر الذى لا يجعلهم يقبلون على النوم بسهولة ويسر كما اعتادوا فى الوسط الهادىء المستقر القديم .



الرياضة فى الهواء الطلق والخروج من المنزل
تجعل إقبال الطفل على النوم طبيعيا

الاضطراب بسبب النظام الصارم :

إذا اتبع نظام معين صارم فقد يسبب ذلك اضطراباً يجعل الطفل مقيداً بمجموعة أحوال وظروف خاصة . لذلك يحسن دائما ألا يوضع الطفل لينام على نفس السرير ويأخذ معه نفس اللعبة باستمرار وألا يغطى ببطانية معينة لا يغيرها ، لأن استمرار العادة قد يجعل من الصعب على الطفل تكييف نفسه إذا اضطرته الأحوال لأى تغيير .

الفصل الحادى عشر

تعليم الأطفال قواعد النظافة

يحب الأطفال اللعب فى الماء خصوصا فى أيام الصيف الحارة ، وهذا يشجعهم على الاغتسال لكى يبقوا على نظافتهم .

والطفل الذى يبلغ من العمر سنتين يمكنه أن يغسل يديه بنفسه فى حوض منخفض أو إذا وضع له صندوق أو كرسى صغير يصل به إلى الحوض العادى بسهولة . وينبغى عند تعليمهم الاغتسال أن يسمح لهم بالوقت الكافى دون تعجلهم لتناول الطعام أو للتوجه للنوم أو للبس ، وذلك لكى يشعر بالسرور وهو يقوم بعملية تنظيف نفسه واستعمال المياه .



يشعر الطفل بالسعادة عند ما يغتسل ويمارس أسباب النظافة بنفسه

والطفل فى الثالثة والرابعة من عمره يجب أن يمشط شعره وينظف أسنانه بالفرجون ويغسل وجهه خصوصا إذا وضعت له مرآة منخفضة حتى يرى نتيجة مجهوداته الناجحة ...

وفى الخامسة أو السادسة يمكنه أن يستحم بنفسه بدرجة لا بأس بها إذا ساعدته أمه بعض المساعدة فى غسل الظهر والرقبة والأذنين .

ويحب الطفل الذى تعود على النظافة أن يترك الحوض أو « القصرية » نظيفة بعد الاستعمال ولو أنه لن يستطيع أن يقوم بنظافتها كما يجب . والغرض من كل هذا التدريب هو أن يقوم بممارسة هذه العادات النظيفة بسرور حتى تصبح عادة مستحبة ، كنظام استعمال المرحاض الذى سيصبح أمراً طبيعيا بالتكرار اليومى ، فاذا درب الطفل على التبرز فى أوقات معينة من اليوم ، وإذا قام بتنظيف أسنانه وغسل وجهه ، وتمشيط شعره بانتظام فاننا نتوقع أنه عندما يأتى السن الملائم لتردده على المدرسة سيكون قد تعود على هذه العادات جيدا ، فيستمر فى أدائها ويضيف إليها كل يوم مقدرة جديدة بالنسبة لإيمانه بنفسه واعتماده عليها . وبالتدريج سيقدر على أن يقضى بعض المشتريات من المحال القريبة أو يركب الترام بمفرده وهكذا .

العبث وتضييع الوقت :

لايقدر الطفل الصغير سرعة مرور الوقت عبثا ، فكثيراً ما يصرف فى الاغتسال والملبس وقتا أكثر مما يجب ، خصوصا فى سن الرابعة عندما يعرف أنه مجبر على أن يذهب لدار الحضانة بعد استكمال الاغتسال واللبس ، فيؤدى هذه المهام بطيئا متكاسلا لدرجة تثير والديه ، وقد يكون الطفل جائعا ومع ذلك فقد يبهجه ملاحظة انفجار فقاقيع الصابون فى الحوض ، فيستمر فى ملاحظة رغاوى الصابون بدلا من الانتهاء من غسل يديه ليذهب إلى المائدة .

وعلى الأم أن تعالج هذه المواضيع حسب عقلية الطفل بصبر وهدوء ومرح ، لكى لا تثيره فيزداد عنادا ، ولذلك يجب أن تذكر الأم طفلها بواجباته بألفاظ خالية من التعنيف والمضايقة وكثرة الكلام المتكرر ، لأن الكلمات الزائدة قد تسىء إلى النتيجة التى نرجوها ، وقد تؤدى إلى عكسها ، فيمكنها أن تساعد طفلها بإلفات نظره عندما تريدمنه أن يقوم بأمر ما بقولها مثلا « حان الوقت لغسل الأيدى » أو « خمن أو حظر هل لون الطعام اليوم فى الغذاء أخضر أو أصفر ؟ » أو « هل ستأكل بطاطس محمر أو بيوريه » إلى غير ذلك ، وكل هذا يجعله متحمسا للأكل ، لأنه يريد أن يتأكد من أن تخمينه كان صحيحا .

الفصل الثانى عشر

تعليم ارتداء الملابس

ارتداء الملابس من المسائل الهامة التى يجب التبكير فى تعليمها للأطفال . فالطفل الذى يعتمد على والدته أو جدته فى هذا الشأن فى البيت يجد صعوبة فى إدخال ذراعه فى كم سترته ويجاهد فى البحث عنها متى قام بارتداء ملابسه بمفرده فى مدرسة الحضانة أو غيرها .



لبس الملابس من الوسائل الهامة التى تعلم الطفل الاعتماد على النفس

ولذلك يحسن بالوالدين أن يحاولا الامتناع عن تقديم مساعدات أكثر مما يلزم لطفلهم ، لأن لبس الملابس من الوسائل الهامة التى تعلم الأطفال الاعتماد على أنفسهم ، ولذلك يجب التبكير فى تعليم الأطفال لبس ملابسهم ، حتى يحاولون ذلك بأنفسهم . . ويمكن للطفل فى السنة الثانية من عمره أن يقوم بجزء من المجهود الهام عندما تلبسه أمه رداء فيمد ذراعه أو أرجله مثلا لكى يساعدها ، كما يمكنه خلع حذائه ولبس جوربه وخلعه عندما يكون عمره ثمانية عشر شهراً .

وعندما يتجاوز الثانية يميل الطفل إلى أن يساعد نفسة فى لبس أكثر ملابسه ويخلعها ولو أنه لايقوم بهذا المجهود كما يجب ، ويمكن انتهاز فرصة هذا الميل بأن نجعل ملابسه مبسطة حتى تكون مجهوداته ناجحة ، فاذا ما حاول أن يلبس بنطلونه مثلا يجب أن يكون الجزء الأمامى واضحاً عن الجزء الخلفى حتى تتاح له الفرصة لكى يلبسه فى الوضع الصحيح .

وفى أثناء تدريب الطفـــل على لبس ملابسه ضعى ملابسه مرتبة وساعديه بالنصيحة مثل : إبدأ بالقميص ، ثم بالجورب الخ . حتى يتعلم الترتيب الصحيح . وإعطاء الاقتراحات الموجزة الواضحة بهدوء وباستعمال نفس الألفاظ البسيطة كل يوم سيكون لها نتائج أفضل مما لو أعطيت له تعليمات صعبة مستعجلة وبصوت مرتفع . والبنت الصغيرة أقدر وأسرع فى تعلم اللبس من الولد الصغير ، وقد يرجع ذلك إلى تقدم نمو البنات عن الأولاد . وإنه لمن المناظر المسلية الشيقة أن ترى الأخت تحاول أن تساعد أخيها التوأم .

ويستطيع الطفل فى الثالثة من عمره أن يقوم بارتداء الجزء الاكبر من ملابسه بنفسه ولو أنه يخطىء أحياناً فيلبس بنطلونه أو سترته معكوسة ، وقد يخطىء أو يصيب فى ربط حذائه . ومن المحتمل وهو فى سن الرابعة أن يحسن ارتداء الملابس فيما عدا الزرايز الخلفية ، ورباط الحذاء حيث يحتاج فيها للمساعدة . وكلما استطاع الطفل السيطرة على عضلاته ، كلما تهيأت له الفرصة لارتداء ملابسه بنفسه . والبنت الصغيرة يمكنها أن تلبس رداءها بسهولة إذا كانت أكمام الرداء موصولة باليافة (رجلان) ولكنه يصعب عليها ارتداء الرداء إذا كانت أكمامه موصولة بالكتف

كما يستطيع الولد الصغير أن يلبس بذلته دون أن ـ يثار غيظه ـ إذا كانت مشغولة بالإبرة (تريكو) وللبنطلون حزام مطاط وبالقميص جيب أمامى يستدل منها على وضعه الصحيح . وهذا أفضل مما لو كان البنطلون يزرر فى القميص حول الوسط .

وينبغى أن تكون الأزرار كبيرة ليستطيع الطفل مسكها بأصابعه الصغيرة ، ويفضل وجود الفتحات من الأمام سواء أكانت فى ملابس الأولاد أو البنات . وهذا يسهل على الطفل سحب بنطلونه إلى أسفل إذا أراد التوجه للمرحاض بمفردة . وإذا كانت رجل البنطلون كافية الاتساع أمكنه أن يشدها جانباً عند التبول .

ويجد الطفل سهولة فى لبس الملابس المنزلية أكثر من ملابس الخروج . ورغم أن السترة ذات القطعة الواحدة تدفىء الطفل إلا أنه يسهل عليه الحركة إذا كانت السترة من قطعتين .

والطفل فى سن الرابعة يستطيع أن يلبس ملابسه إلى حد لا بأس به ، ويساعده على ذلك ترتيب ملابسه بنظام . ومن المؤكد أن النتيجة تكون أحسن لو ارتدى ملابسه فى حجرة بمفرده دون أن يشغله أو يحدثه طفل آخر . أما إذا ارتدى ملابسه فى حجرة والديه ، فقد يسره أن يسابقهما ليرى من ينتهى أولا . ويجب أن يشجع الطفل دائماً لكى يرتدى ملابسه بسرعة ، حتى يشعر بمتعة بعد ارتداء الملابس ، فقد يشجعه على التوجه إلى الفسحة مثلا سرعة ارتداء ملابسه وقد يفعل العكس عند التوجه للمدرسة ولكن هـــذا الشعور قد لايستمر مدة طويلة . وتعجيل الطفل ومضايقته وحثه على الإسراع قد يسىء للموقف بدلا من تحسينه ، فقد يفيد الإغراء بعض الشىء ولكن سرعان مايسد أذنيه عند حث أمه له ، وباختراع وسائل مسلية له لحثه على الإسراع فى ارتداء ملابسه فإنه يشعر بأهمية الموضوع ومن ذلك مثلا : إلفات نظره إلى أن يلبس ملابسه قبل أن يصل عقرب الدقائق إلى عقرب الساعات فى الساعة المعلقة على الحائط مثلا . أو أن تقولى له « اليوم دورك فى عصر البرتقالة بنفسك » . أو قولك « عند ما تنتهى من ارتداء ملابسك إعطى الجريدة لأبيك » أو « ساعدنى فى ترتيب الحجرة أو الفراش » الخ .

وكثيراً ما يمر هـذا الموضوع دون جهد كبير ، ولكن عندما نرى أطفالا فى سن التاسعة أو العاشرة أو أكبر من ذلك لا يزالون معتمدين على مساعدة أمهاتهم فى اللبس والبحث عن أجزاء الملابس المختلفة الخ ... وهم فى عجلة جنونية للاستعداد للتوجه إلى المدرسة ، فكل ذلك يلزم الأم أن تراجع نفسها لكى تضع نظاما دقيقاً لأطفالها لحثهم على الإعتماد على أنفسهم .

وتساعد الاقتراحات الآتية فى هذا الشأن :

١ — انتفعى بميل الطفل الصغير إلى ارتداء ملابسه بنفسه .

٢ ــ امدحى الطفل عند ما يوفق بعد مجهود من ناحيته ، ولو كان هذا المجهود تافها بالنسبة لعقل الكبار .

٣ ــ عند ما يصل الطفل إلى المرحلة التى يرغب فيها ارتداء ملابسه بنفسه ، اسمحى له بوقت كاف لكى يفعل ذلك . وإذا أردت مساعدته فحاولى أن تكون هذه المساعدة للتشجيع بقدر الإمكان ، كأن تقولى له مثلا : سألبسك فردة حذاء وأنت تلبس الأخرى الخ . . . فهذا العمل يشعر الطفل أنه يساعد أمه ونفسه ولا يعطلها . . . ويجب على الأم ألا تنقلب فجأة بنفاذ صبر وتكمل له عملية اللبس بنفسها وهى مغيظة ، فان هذا يولد لدى الطفل شعوراً عكسياً .

٤ ــ تظمى عملية اللبس ورتبى الملابس بنظام حسب الاستعمال فيوضع القميص مثلا فوق البنطلون والبنطلون فوق الجورب وهكذا ، حتى يسهل على الطفل ارتداءه .

٥ ــ ضعى نظاماً أساسيا كل يوم ، فلا تسمحى للطفل بأن يلبس ملابسه بعد الإفطار يوما ، ثم قبله فى يوم آخر . وذلك حتى يتعود النظام ولا يرتبك عند تطبيقه .

٦ ــ عند ما يكبر الطفل دعيه يخلع ملابسه ويحملها كى يضعها فى الأماكن المعدة لها . ويقتضى هذا وجود أدراج وعلاقات منخفضة ليصل إليها ، كما يقتضى تحديد مكان لوضع الملابس القذرة الخ . . .

٧ ــ عند ما يبدأ الطفل بالذهاب إلى المدرسة ، عليه أن يستعد ليلا قبل النوم بترتيب أجزاء الملابس التى سيرتديها فى الصباح فلا يضطرب عند ما يكون على عجل ..

الفصل الثالث عشر

تعليم الطفل التحكم فى عواطفه

لكل طفل إحساسات ومشاعر . ويجب أن نراعى هذه الإحساسات عند نشأتهم حتى لا تتعقد الأمور وينشأ رد فعل ذاتى فى مشاعرهم العميقة . . فاذا قلنا مثلا لأول مرة للطفل « حسن » أن يدع الطفل « أحمد » يركب دراجته فان حسن قديرى الطلب معقولا أولا ، ولكن كثيرا ما يكون لديه الشعور القوى للإبقاء على الدراجة لنفسه ، فاذا صممنا، فقد يقاوم بشدة ويغضب لتدخلنا فى تصرفه فيما يملكه .



تقوم العواطف بدور نافع جداً للطفل إذا وجهت التوجيه الصحيح

ومثل آخر . . عندما يخرج حسن للرياضة والنزهة فيقفز عليه كلب أليف يقصد اللعب والمداعبة ، ولكن الطفل يشعر بالخوف فيبكى ويصرخ . ومهما قلنا له أن الكلب يريد أن يلعب معه ولن يؤذيه ، ومهما أعدنا تأكيد ذلك للطفل فلن

يتغير شعوره مطلقاً ، لأن الخوف يطرد من ذهنه فى هذه اللحظة كل مقدرة على التعقل أو التحكم فى أعصابه .

ولكن يسرنا أن نرى الطفل يظهر شعوره عند المواقف التى تنطوى على معانى المحبة والمودة دون رياء كاذب . فلو لم يكن عند الطفل شعور بالعاطفة الحقيقية لما توقعنا منه ترحيباً حاراً أو معانقة أو ألفاظاً سعيدة مرحه .

إذن ، فالعواطف فى الطفل تقوم بدور نافع جدا إذا هى وجهت التوجيه الصحيح ، ولكن إذا فلت زمامها فستسبب دماراً ولا شك . . لذا كان من الأهمية العظيمة أن يحرص الوالدان على المحافظة على سعادة أطفالها المستقبلة بمساعدتهم فى اكتساب عادات عاطفية طيبة . فلو أعطى الأطفال أساساً طيباً للتدريب ، فإن قدرته على الاستفادة من هذا المجهود سوف تساعده كثيراً .

ولن يمكننا التقدم فى تدريب الطفل إلا إذا فهمنا كيف تتحرك عواطفه بالنسبة لما يجرى حوله من الأمور . فان انزلق فى حمامه مثلا وابتلع بعضاً من الماء فقد يظل خائفاً من الحمام لوقت طويل . وإن نجح الطفل فى تنفيذ إرادته بموقف عاطفى فانه قد يعود إليه مرة بعد أخرى . ولا يمكننا التفريق بين ما يجب علينا أن نعلمه للطفل وبين إحساساته بالنسبة لما نريده أن يتعلمه . فان ما ينبغى أن نتبينه هو مدى استجابة الطفل للعادة التى يكتسبها سواء أكان ذلك فى عادات الأكل أو اللبس أو النوم أو اللعب . لأن أهم شىء هو الطريقة التى نتخذها فى تعليم الأطفال حتى يتعودوا على عادات حسنة طيبة .

لا يولد الاطفال بمشاعر وإحساسات خاصة عن الخوف أو الحب أو الكراهية ولكنهم عندما ينمون وتمر بهم تجارب غير محببة فإن ذلك يسبب لهم مشاعر الخوف أو الكراهية ، وعندما تقابلهم ظروف سعيدة محببة مع أناس مختلفين ، فإن ذلك يولد فيهم الشعور بالحب .

والعاطفه نافعة لأنها تكون مصحوبة دائما بتغييرات وتفاعلات تفيد الجسم فى زيادة الحيوية التى نحتاج إليها عند مقابلة الصعوبات المختلفة ، فاذا ما واجهتنا مشكلة ما تفاعلت النفس إزاءها بشعور خاص حتى يمكن التغلب على هذه المشكلة ، فيمكن للطفل مثلا عند الشعو بالخوف أن يجرى أسرع مما لو لم يكن خائفاً ، كما أن ضربته تكون أقوى إذا كان غاضباً .

وتصبح العاطفة عدواً إذا قويت لدرجة تمنع التنفيذ عندما يشل الرعب الطفل. أو عندما يغضب فلا يحسن الرؤية والنظر، فهو مثلاً يكون فى خطر داهم إذا أقبلت عليه سيارة وعندئذ لا يعرف ماذا يفعل. فيجب علينا حماية الأطفال بقدر ما نستطيع لنمنع عنهم الشعور بالهزيمة لأنهم فى حاجة إلى المران الطويل لمعالجة المواقف المثيرة. والمشكلات الصغيرة يمكن حلها فى فترة قصيرة من الوقت خصوصاً إذا كان لديهم فرصة طيبة ليتعلموا حسن معالجتها. وبذلك يكتسبون ثقة فى نفوسهم لمقابلة مشكلات أعظم. فاذا لم نعمل على حماية الأطفال الصغار من أشياء صغيرة تخيفهم فقد يقاسون من مخاوف مهلكة لا داعى لها فى المستقبل.

الخوف :

أسباب الخوف لدى الأطفال : ما هى أنواع المواقف المخيفة التى يواجهها الأطفال ؟ والتى تخشى أن تقودهم إلى عادة الجزع والاستسلام أمام الخطر إذا لم تعالج هذه المواقف كما يجب ؟.

التغيير العنيف المفاجىء :

أى فعل مفاجىء يسبب الخوف مثل : صوت عال. سقوط مفاجىء. أو حركة فجائية أو صفارة الإنذار أو أجراس الحريق. فكلها أصوات تخيف الطفل إذا كان لم يسبق له معرفتها أو سماعها.

والخوف من الكلاب شائع بين الأطفال الصغار. وسببه عواء الكلب المرتفع وقفزاته المفاجئة — وهو ليس خوفاً غريزياً من الكلاب. ومن الوسائل التى يمكن أن تعالج هذا الخوف وتساعد على إزالته مراقبة شخص يطعم كلباً أو يدخر له عظمة لغذائه أو قص حكايات وقصص مسلية عن أمانة الكلاب وإخلاصها.

ويغلب أن يتم التخلص من الخوف باحضار كلب صغير فى المنزل حتى يمكن للطفل اللعب معه فيدرك أنه عديم الضرر.

خوف الكبار الذى يؤثر فى الطفل :

إذا أظهرت أم الطفل خوفا من فعل أو صوت مفاجىء كالرعد مثلا، فغالباً ما يخشى الطفل الصوت نفسه ولو أنه قد لا يوجد لذلك سبب معين، إلا أن موقف الطفل

اللاشعورى يفسره (إذا كان الشخص الكبير الذى يعتمد عليه الطفل يخاف فلابد أن هناك شيئاً مخيفاً حقاً).

ويمكن للوالدين أن يعملا الكثير لكى يتجنب الأطفال الشعور بالخوف. ولكن مع الأسف هناك بعض أباء وأمهات لا يميلون لعمل المجهود المطلوب للتخلص من مخاوفهم أنفسهم. ومع أن كثيراً من الأمهات يعلن بمسئولياتهن إزاء أطفالهن وما يمكن أن يلحق بهم من شعور بالخوف، فانه يجب عليهن أن يتخذن خطوات حاسمة لنزع هذه المخاوف عن كاهلهن قبل أن يثقلن كاهل أطفالهن بها. ومن أمثلة مخاوف الأمهات التى يمكن أن يقتدى بها الأطفال وهى مخاوف يجب على الأم أن تتخلص منها: الخوف من المياه العميقة، أو الذهاب إلى أماكن بمفردهن أو مقابلة أناس غرباء، أو الخوف من الألم (عند أخذ حقنة مثلا) أو الخوف من الظلام أو الحشرات. وهذه يمكن التغلب عليها خصوصاً أمام الأطفال.

فيجب على الأم أن تحلل أسباب مخاوفها وغالباً ما تجده سخيفاً لا يستحق هذا العناء، كما أنه كثيراً ما يكون الخوف لدى الأم أثراً باقياً منذ الطفولة حتى إذا لم تتذكر أصله. ولاشك أن التفكير فيه وتحليل أسبابه سيجعله يظهر سخيفاً لدرجة يصبح معها من الأفضل التخلص منه. والخوف من الثعابين والعقارب منتشر ولا شك بين الناس خصوصاً الساكنين فى القرى. وللاطفال العذر فى الخوف من البرق ولكن من السخف أن يفكر المرء فى أن البرق سيصعق المنازل أو الأشخاص. ويمكن التغلب على الخوف من المياه العميقة بتعلم السباحة على يد شخص قوى يعتمد عليه.

وغالباً ما يخشى الأطفال القصص والأحاديث التى يتكلم عنها الكبار... كقصة نزيف حصل للأم مثلا أثناء خلع الضرس — أو حديث محزن عن الحرب أو الغارات الجوية أو أية مشاكل عائلية أخرى.

ومن أصعب المشاكل المحزنة التى تثقل شعور الطفل بحمل غامض ثقيل وتحطم أعصابه وتؤرقه: النزاع والخصام الذى يقع بين الوالدين وهما أعز الناس إليه. فالنزاع والخلاف بينهما يزعج الطفل بشعور غامض لا يمكننا قياسه. ولا يكفى أن يحاول الكبار إخفاء عدم طمأنينتهم. وإذا استمر إزعاج أحد الكبار له أو انزعاج أحد كبار الأسرة وعدم سعادته فقد نتوقع أن يشعر الطفل بشعور داخلى من الشد والجذب والمقاومة، بوسيلة ما تخرفه عندما يكون بمفرده. وكثيراً

ما يصحب هذا إنزعاجات وبكاء أثناء الليل وفى أحلامه وقد يرجع ويبلل فراشه أو يمص أصبعه أو يقسو على الحيوانات الأليفة أو يسىء معاملة رفاقه وأصدقائه وغير ذلك من الطرق التى يسرى بها عن هذا الشد والضغط النفسى .

وغالباً مايسبب الوالدان أيضاً نوعا من الخوف لطفلهما — لو علما نتائجه لفكرا جيداً قبل أن يعرضا الطفل له — وهو : طموحهما فى أن يكون طفلهما نابهاً فائقاً على أقرانه : ولكنه من الصعب على الطفل أن يتوقع لنفسه أن يكون أحسن طفل فى الذكاء أو غير ذلك . ويبلغ هذا المظهر من جانب الوالدين أقصاه عند دخول الطفل المدرسة فهما عندئذ يحثانه كثيراً لكى يتفوق فى درجاته وألعابه الرياضية ومسائل الحساب وغير ذلك .

وتطمح بعض الأمهات — قبل الأوان — إلى أن يكون أطفالهن الأحسن هنداماً والأوفر صحة والأكثر أدباً . ومن النوادر المضحكة أنه حدث مرة لطفلة عمرها ثلاث سنوات عند ما كانت تهيىء مائدة فى حجرة اللعب بدار الحضانة أن وضعت أمام كل مقعد كتلة سمتها « أداب المائدة » كأن هذه الآداب شىء ملموس يجب أن يكون باستمرار على المائدة كما فهمت من أمها عن آداب السلوك . وهذه الرغبة الجامحة من الوالدين فى أن يظهر أطفالهن فى مستوى عال — يستحيل الوصول إليه — سواء فى النظافة أو فى التحدث أو غير ذلك ... هذه الرغبة تشعر الأطفال بضغط وانقباض مستمر فيظهر عليهم الخوف فى صورة تصرفات غير مألوفة غالباً ، أو حركات عصبية غير إرادية .

وثم خوف آخر يضر شعور الطفل وهو استمرار تنبيه الوالدين أو غيرهم له « ماذا يظن الناس أو يقولونه عنا ؟ » وقد قاسى كثير من الناس من مخاوف معرقلة طول حياتهم بسبب كبح مبكر من أبائهم الذين كانوا حريصين حرصاً زائداً ومتخوفين خوفاً زائداً من أن ينتقد الناس أفعالهم . ولذلك فينبغى أن يكون من حقوق الطفل استقلال الفكر بحيث يكون التدخل فى تصرفاته أقل مايستطاع حتى يمكنه بنفسه أن يكون الحكم الصائب على مختلف الأفعال فى جو خال من الاهتمام الزائد بانتقاد الناس . ويسبب سلوك الوالدين أيضاً نوعاً آخر من الخوف وهو الخوف من العقاب . فالطفل الذى ينكمش أمام والديه بسبب مايلقاه منهما من الخشونة أو العقاب المتكرر هو أبعد مايكون عن العاطفة السليمة . فان الخداع والكذب غالباً مايصبحان سلاحه كوسيلة لحماية نفسه من العقاب والمهانة .

ومن المحتمل أن يدرك الطفل الخوف فى المواقف التى يشعر فيها بالقصور أو عدم الكفاية. كأن يتقدم اليه شخص غريب عنه بمداعبات زائدة. أو كأن يباغته أطفال أكبر منه أخفوا وجوههم بقناعات مخيفة، أو كأن يبتعد من أمه فى الزحام، أو يباغته كلب و . وهذه كلها أمثلة للحوادث التى لا يمكن حمايته منها كلية . ولكن تأثيرها يكون قليلا نسبياً على الطفل الذى يشعر أساساً بالطمأنينة وعدم الخوف .



يتحكم الطفل فى عواطفه — ولا يخاف الحيوانات إذا تعود على اللعب معها ومداعبتها

منع الخوف :

ويمكن عمل الكثير لوقاية الأطفال من الإصابة بمشاعر الخوف وذلك عن طريق

إزاله مخاوف الطفل بوساطة تعليمه . لأن الجهل يقف خلف كثير من مخاوف الأطفال كما هو الحال مع الكبار أيضاً . فاذا حاول الوالدان تلقين طفلهم أن جنود البوليس نافعون ومسالمون فإنه عندئذن يخشى مايسمعه من قصص الأطفال الآخرين عن رجال البوليس باعتبارهم أشرار يهددون الناس ويسجنونهم . ولكى توضح للطفل أنه لا ضرر من الرعد يمكنك أخذ كيس ورق من الذى توضع فيه الفاكهة وقفله مملوءاً بالهواء ، ثم تبين كيف يحدث له صوت عال إذا ما انفجر . وتكفى هذه التجربة لتسلية الطفل حتى تجعله يصغى إلى صوت الرعد وهو مسرور .

ويمكن تفادى خوف الأطفال من الأطباء والممرضات والممرضين، ولو أنه ليس فى الإمكان دائماً أن نجعل أول لقاء يذكره الطفل مع الطبيب أو الممرضة سعيداً خصوصاً إذا كان قد أعطى حقنة تحت الجلد أو غير ذلك . ولكى نزيل عن الطفل عدم ارتياحه يجب أن نتركه يساعد الطبيب ويستعمل بعض أدواته كأن يستعمل السماعة لأنها دائماً مغرية أو يدق الجرس فى الوقت الذى يريده الطبيب وغير ذلك .

ويحسن بالوالدين أخذ طفلهما إلى طبيب الأسنان حالما يستكمل نمو أسنانه أو قبل اكتمالها إذا ظهر فيها لون يستدعى إزالته . والغرض من هذه الزيارة المبكرة هو إيجاد صلة ودية قبل أن يكون هناك حاجة إلى العلاج .

وقد تكون الزيارة الأولى للتعارف فقط ، كأن يذهب الطفل مع أمه عند توجهها لتنظيف أسنانها ـ فان تم ترتيب الزيارة الأولى للطفل بهذا الوضع ثم لزم له فيما بعد تنظيف أسنانه عند صديقه طبيب الأسنان بفرشاته « المضحكة » فربما يسمح له أن يبدأ بادارتها بنفسه ، وعندئذ يشعر بالطمأنينة ، حتى إذا ما لزمه علاج بعد ذلك فإنه يكون أقل خوفا، وعلى استعداد لتحمل بعض التعب .

وبالطبع يجب على الأم والطبيب ألا يقولا « سوف لا يؤلمك هذا » لأن من الأشياء التى تضايق الطفل ، الكذب والخداع الذى يلقاه من الكبار الذين يعتمد عليهم ويثق فيهم . ومخاوف الطفل تبدأ عندما لا يعرف من يصدق ومن يكذب من الناس .

معالجة المخاوف :

تبين من التجارب الدقيقة أن بعض العـــلاج ينفع فى إزالة المخاوف

وقد لاينفع أحياناً .. والطريقة القديمة غير النافعة هى أن تهمل مخاوف الطفل بأمل أنه سيكبر ويتخلى عنها . أما السخرية من مخاوف الطفل وأسبابها وبواعثها فنتائجها سيئة جداً لأنها غالباً ما تزيد أسباب الخوف فى نفس الطفل .

أما الطرق الطبية التى تحتل المقام الأول فى العلاج فهى أن تنمو فى الطفل ثقته بنفسه . فاذا كان الطفل يخشى الضربات الجسمانية القوية فيمكنه إذا لاكم أباه مثلا أن يوجد فى نفسه الثقة باحتمالها أثناء الرياضة .

ومن الوسائل المتبعة، أن تهدف لجعل الموقف الذى يخشاه الطفل موقفاً ساراً فيؤدى إلى نتائج طيبة لذا فان اتصال الطفل بجندى بوليس طيب يكفى لأن ينزع منه فكرة الخوف من جنود البوليس . وكذلك الحال مع الطبيب، على أن يصحب زيارة الطبيب مشترى كتاب مصور أو شريط جميل للشعر . ووجود كلب صغير وديع لطيف فى البيت يساعد الطفل على حب الكلاب أكثر مما تفعله ساعات طويلة من الإقناع بأن الكلب لايضر .

وينبغى بالطبع عمل كل المستطاع لمعرفة السبب والكيفية التى نشأ بها الخوف لأنه إذا ما اكتشف هذا السبب هانت المشكلة .

ولا جدوى من سؤال الطفل عما يخيفه ، لأنه لايعرف السبب عادة . وسوف لايمكن الوصول فى كثير من الحالات إلى السبب فى موقف الطفل ، ولكنك قد تكشف عنه بالصبر والملاحظة الهادئة والتفكير الصادق . واحسن ما يقوم به الوالدان أحياناً هو المعونة والراحة المحببة .

وإذا لم يمكن اكتشاف سبب الخوف ، فقد يستلزم الأمر مجهوداً طويلا مؤلماً قبل انقاذ الطفل منه .

الغضب وكيف يتعلم الطفل التحكم فيه والتخلص منه :

وحالما يبلغ الأطفال عامهم الاول ، يكون قد أظهر معظمهم شجاعة وافرة يستغرب الوالدان وجودها — وتدل على بدء تكوين الشخصية فيهم . فهذا طفل يرفض طعاماً بذاته مرة بعد أخرى مهما حاولت أمه يشتى الطرق إدخاله ضمن مايأكله — وذاك طفل آخر يظهر تشبثاً ملحوظاً فى الجهد الذى يبذله ليمد يده ليمسك شيئاً بعيداً عنه ويكافح بقوة حتى يصل إليه .

وإذا أظهر الأطفال الطاعة والخنوع دائماً، فإن ذلك مدعاة للإنزعاج والألم إذ ينبغى ألا يكون أولادنا أذلاء خانعين فنحن نريد لأولادنا أن يكونوا جسورين آمرين بما يكفى للحصول على حقوقهم.

فاذا أثبطنا همتهم لكى لايتمادون فى أوامرهم فلنكن حريصين لئلا يؤدى ذلك إلى تحطيم عزيمتهم ورغبتهم فى الحرية، وإن مانحبه منهم هو التوازن اللطيف بين التعدى والطاعة. وعندما يقفون هذا الموقف يعرفون إذن متى يكون الشد ومتى يكون التراخى خصوصاً إذا كانو يشعرون بجانب عظيم من الاطمئنان الشخصى.

ويحاول الطفل الصغير تنفيذ رغبته بطرق شتى .. فلنحاول إذن مساعدته لكى يتخلص من هذه الظاهرة بتشجيعه على أن يبذل غاية جهده إذا كان مايحتاجه أمراً مرغوباً فيه .. كما يجب أن نعمل بقدر المستطاع على ألا لانصده وأن نتفادى المواقف التى يكون فيها ردنا عليه « لا ».

والنتيجة الطبيعية للمصادمة هى الغضب والمقاومة. ويظهر الأطفال هكذا إذا أخذوا عنوة للغسيل أو للبس أو إلى المرحاض. وهم ينفجرون إذا اعترضهم أحد أثناء لعبهم .. كما أن من مسببات الغضب الجوع والاجهاد.

ويظهر الأطفال وهم فى سن العامين الغضب أكثر مما يحتمل ظهوره عليهم وهم أكبر من ذلك، لأن الطفل فى هذه السن لايستطيع التفسير بالكلام لإبداء وجهة نظره فيما يطلب منه عمله، فقد ينفجر باكيا أو يرفض قائلا بجرأة « لا » فاذا أسعفه منطقه قال « لست محتاجا لاستعمال المرحاض الآن، أنا أريد أن أتم ما أعمله »، فان كان لابد لنا من التدخل فى أمره وجب علينا بالنسبة لصغره أن نكون عطوفين عليه فننذره بلطف، كما يمكن أن نثير اهتمامه بشىء آخر تفاديا لمشكل غير مستحب. فمثلا يمكن أن نقول له « هل عروستك نعسانه ؟ دعنا نأخذها للسرير » أو « أننا فتحنا صابونه جديدة الليلة ما أجمل رائحتها .. »، ولما كان الطفل فى هذا السن يرفض أكثر الأوامر، فالأم بعيدة النظر تقلل من أوامرها وتجعلها طلبات أو التماسات.

وحيث أنه من المسببات الشائعة للغضب الجوع والتعب، فينبغى علينا ألا نجعل الصغير يضطر للانتظار أكثر من اللازم من أجل طعامه أو غفوته ... والأطفال الذين يسيرون على نظام ثابت فى طعامهم وراحتهم يكون غضبهم أقل

بكثير من أولئك الأطفال الذين لا تتبع أمهاتهم النظام بدقة .

وإذا وجد فى العائلة أفراد كبار السن ، فينبغى على الأم أن تجعلهم يعاملون الطفل بنفس الطريقة ، فان سمحت له جدته أن يلعب فى دولابها مثلا فلا ينبغى على الخالة أن تأتى وتسحبه منه بشدة .

معاملة الطفل الغاضب :

إذا غضب الطفل : فماذا نفعل ؟

إذا كان سبب غضبه هو الجوع والتعب وجب علينا أن نحاول جادين أن نطعمه ونضعه فى الفراش ، وأن نكون هادئين لأن اضطراب وغضب الكبار يزيدان الموقف سوءا فضلا عن أنهما يزيدان من غضب الطفل وتعبه .

وإن كان غضبه راجعاً إلى أن لعبته قد تعطلت إحدى عجلاتها وأصبحت لا تسير، أو قطعت منه ورقة وهو يكتبها، فيمكننا مساعدته بقدر المستطاع ، ولكيلا تحصل مثل هذه الصعوبات كثيرا ، يجب أن نحسن اختيار المواد والأصناف التى تصنع منها اللعبة بما يتناسب مع قدرة الطفل على المحافظة عليها ، وبذلك نتفادى المرات العديدة التى يجد فيها شيئا لا يمكنه التغلب عليه . أما إذا كان الروتين اليومى هو سبب الغضب ، فيلزم إعادة التدقيق فى النظام المتبع ، وربما أمكن إعطاء الطفل حرية أكثر للبت فى بعض الأمور ، فان سألت الطفل « أأعطيك الحمام الآن أم قبل العشاء مباشرة؟ » ، فهذا يشعر الطفل بقدر نفسه والحرية فى الاختيار ، ويترك له المجال لإبداء الرأى فى شئونه الخاصة — ومن المؤكد أن الأم ترتاح فى بعض الأوقات إذا ما خيرته . .

وإذا غضب الطفل لأنه يشعر بالوحدة فسيصرخ ويبكى لكى يحصل على الالتفات والرعاية ، ولحل هـــذه المشكلة حلا ناجحاً ينبغى على الأم إعارة الطفل بعض الالتفات المحبوب إليه كالقراءة له والتحدث إليه والتفكير له فى أشياء يقوم بانشائها .

والأم التى تقول أنها لا تستطيع ترك طفلها يصرخ ويبكى تدل على أنها لم تدرب أعصابها بعد على القدرة على إهمال الطفل لبعض الوقت ، فلو تركته

وانصرفت هى لشئونها ، فقد يفلح هذا أكثر مما تظن لأن الطفل إذا أدرك أن أمه تخشى بكاءه ، يتمادى فى ذلك ليرغمها على تلبية مطالبه . أما إذا أمكنها معالجة الغضب كأنه أمر ليس فيه خطورة قصوى فتقابله كما تقابل أى فعل بدائى آخر يصدر من الطفل كتناوله الطعام بأصابعه فلا تلبث حتى تهدأ نفسها وتطيب .

والأم التى تهمل رعاية طفلها ثم تثور عليه وتنهره وتضربه تعتبر مغلوبة على أمرها لأنها لاتعرف بسائط فن تربيه الطفل — وسيشعر طفلها فى هذه الحالة بعجزها وسيدرك رغم ضعفه مدى انتصاره عليها .

ويفيد أحيانا ترك الطفل بمفرده وهو غاضب لأنه يرغب فى أن يرى مدى نفوذه وأثره فى إخضاع أمه لرغباته. فاذا ترك يلعب بمفرده حتى يكون أكثر قبولا لرغبات والديه فلا يلبث أن يعقل الأمور بسرعة ، ولكن يجب ألا يترك الطفل وحيداً لمدة طويلة وألا تغلق عليه حجرة يخاف منها .

وتحاول كثير من الأمهات إيضاح الأمر للطفل الغاضب ولكنه لا يصغى لما يلقى عليه مطلقاً . والإيضاح للاطفال فكرة حسنة ولكن من العبث محاولة التفاهم معه أثناء غضبه — ولذلك من الأفضل الإقلال من الكلام معه إلى أن يهدأ .

وقد سبق الإشارة الى أن الطفل بين ١٨ شهراً وثلاث سنوات يميل إلى الرد على كل طلب بكلمة « لا » ولكن حالة السلبية هذه تتحسن إذا لم تلق عليه أوامر وتعليمات متكررة .

وتتحسن صلة الوالدين بأطفالهما إذا روضا أنفسهما على ألا يفزعا عند مايظهر الطفل غضبه بقوله لهما « أنا أكرهك » أو بالقاء الشتائم عليهما ، فان أغلب الآباء والأمهات نسوا كيف كانا يستنكران فى أول عهدهما بالحياة ماحاوله والداهما معهما لإخضاعهما لإرادتهما وكبح جماحهما لكى يصبحا عضوين مقبولين فى العائلة والمجتمع . ولذلك إذا سمح لطفل باظهار احتجاجه كما يشاء فسيعبر عن إحساساته وتنتهى نوبة غضبه . أما إذا كتم مشاعره وانفعالاته الطبيعية فى نفسه خوفا من العقاب — فان إحساساته سيلحقها الاضطراب بسبب تحول مشاعر الكراهية والحب لوالديه .

ولكنه سرعان ما يهدأ إذا قالت له أمه مثلا : « بالطبع هذا يكون شعورك كما كان شعورى أنا أيضاً عندما كان يكلفنى أحد بأن أقوم بعمل » . ولا مفر من

الاعتراف بأنه يمكنه الجمع بين الشعور بالكره والحب فى نفس الوقت .

ويخشى الوالدان أحياناً من الطفل الصغير الذى يناقشهما ويرد عليهما إذا غضب أو ظل ثائراً . والواقع أنه إذا سمح له بالنضفضة عما يعتمل فى نفسه بهذه الطريقة فقد يمنعه هذا من اكتساب عادات أسوأ كالاكتئاب والحزن الدفين .وسيتعلم الطفل سريعا جدا (إذا أظهر الوالدان أنهما مثلين طيبين) كيف يمتنع عن الأعمال الصبيانية ويشتاق عادة لأن يحبه والداه ورفقاؤه فيتعلم التحكم فى ثورات الغضب حتى تكون قاصرة على المناسبات اللائقة فقط. وفضلا عن ذلك فان محاولة الوالدين احتمال هذه المواقف الحساسة للطفل ستؤدى إلى تقليل المواقف التى تثير شعوره بالتدريج ...

الفصل الرابع عشر

تعليم العطف والحب

إن أول ابتسامة للطفل تملأ القلب حرارة لأنها تدل على تلبية الشعور بحب والديه له . والطفل يشعر منذ الصغر باحساس خاص نحو من يعنون به . وهو فى نهاية السنة الأولى يعرف والديه ويميل إليهما أكثر من جميع الناس . لأن احتياجه للعطف يزيد بنسبة وعيه لما حوله ، ففى صغره كان يحتاج لمن يداعبه وهو يحمله ويغنى له ، ولكنه بعد السنة الأول لا ينام كثيراً بالنهار ويتنبه للآخرين ويميزهم ، فأصبح يحتاج لمزيد من المحبة والمحادثة والمناغشة والاستحسان لكل ما يقوم به من مجهود . فهو الآن يعانق ويرقص ويلاعب أخوته ووالديه ، ويظهر بعض صغار الأطفال الغيرة عند ما يلاحظون حب والديهم بعضهم لبعض أمامهم . فهم لا يحتملون أحداً يحتل مكانهم ، أو يظهر لهم كأنه يحتل مكانهم ، عند الشخص الذى يعتمدون عليه ، وهى الأم غالباً ، فالوالدان اللذان يتحابان أمام طفلهما يسببان له الغضب .

وهما بفعلهما هذا يجهلان احتياج الطفل الصغير إلى الشعور المطلق بالحماية والأمان والحب الذى لا يرغب فى أن يشاركه فيه إنسان آخر .

ومن المفهوم أن غيرة الأطفال تكون أقرب للطبيعة — عند ما يرون والدتهم تظهر عطفها نحو أطفال آخرين . والاستنكار الذى يقابل به الصغير اهتمام الأم بطفل آخر دليل على قوة الصلة بين الأم وطفلها .

ولا يظهر جميع الأطفال الغيرة ، ولكنه من الصعب أن يقبل الطفل الذى كانت أمه له وحده إشراك طفل جديد معه فى هذه الأم . ويقدر معظم الوالدين فى هذه



إذا شعر الابن الأكبر بالطمأنينة نحو حب والديه له ،فانه يهب الحب والحنان لأخيه الأصغر

الأيام ضرورة بذل اهتمام خاص لجعل الطفل الأكبر يشعر بثقة تامة أن والديه لا يزالان عند حبهما له رغماً من ولادة الطفل الآخر .

وفى غمار الانفعال وزيادة العمل ، يسهل جداً أن يهمل إعطاء الطفل الأكبر القسط الذى اعتاد عليه من الوقت والاهتمام إلا إذا كان موضع تفكير خاص ، وهنا تتاح فرصة للوالد لكى ينشىء معه علاقة طيبة كأن يخصص وقتاً للعب فى المساء ينتظره الطفل طول اليوم بفارغ الصبر .

ومساعدة الوالد فى عمل ما أمر يفخر به الطفل وهذه المساعدة التى يقدمها ستشعره بأهميته والحاجة إليه ، وإذا أظهر الزائرون إعجابهم بالمولود الجديد فقد ينبغى على الوالدين أيضاً ذكر الطفل الكبير فى الحديث ولا يكفى ، تهيئة الطفل لاستقبال مولود جديد ، فإن أطفالا كثيرين كانوا سعداء فى توقعهم وصول أخ

أو أخت، ولكن لم يلبثوا أن ثبت لهم أن المولود لا نفع منه كرفيق بل على العكس أصبح يشغل كل وقت الأم الذى كان مخصصاً له وحده .

فالأم التى تريد منع الغيرة تحسن صنعاً إذا هى حددت لكل طفل وقتاً يكون ملكاً له . ففى أثناء نوم المولود يمكنها أن تقرأ للطفل الكبير ، أو تجلس بجواره وهى تقوم بالخياطة وهو يلهو ويتحدث معها ، كما تقوم بتكليفه بأعمال صغيرة خاصة كاحضار شىء ما ، الأمر الذى يشجعه على الشعور بأهميته وبأن مساعدته لها قيمة مقدرة .

وتظهر غيرة البنات أكثر من الأولاد وذلك نظراً لاتصالهن الوثيق مع بالأم وكثرة نشاط الأولاد وانشغالهم خارج الدار .

ويحقد الأطفال الكبار على من هو أصغر منهم خصوصاً حينما يطلب منهم أن يشترك فى الأرجوحة التى كانت وقفاً عليهم وحدهم من قبل .

وإذا شعر الطفل بالطمأنينة نحو حب والديه له فإنه لايقاسى كثيراً من أسباب الغيرة ، وينبغى على الوالدين أن يفطنا إلى الإبن الأكبر حتى ولو لم تظهر عليه علامة واضحة من الغيرة . فقد تصدر منه بعض التصرفات التى قد تبدو أن ليس لها صلة بالغيرة ولكن قد يحاول أن يجذب ملاحظة أمه بعدم إقباله على الأكل أو بالتبول فى سرواله عندما يشعر بحرمانه من الحب والرعاية .

وقد تظهر الغيرة فيما بعد نتيجة للميل أو للتحيز لطفل معين . فالأب الذى يضيق بابنة الضعيف البنية ويبعده عنه ثم يعنى بالإبن الثانى الذى يتمتع ببنية قوية ممتلئة قد يولد لدى الإبن الأول شعوراً قوياً بأنه غير مرغوب فيه .

وينبغى على الوالدين المهتمين بفض أسباب الشجار بين الأطفال أن يذكروا أن مثل هذه المشاحنات هى إحدى الوسائل التى تعلم الأطفال إلى إحد كبير النظم الاجتماعية . فالأطفال لايهبون الحب لأخوتهم وإخوانهم ، ولكن ينشأ هذا الحب حينما تكون العلاقات بينهم ممتعة وذات معنى .

الفصل الخامس عشر

نمو شخصية الطفل

إن جميع الانفعالات والعواطف التى نقوم بها نحن الكبار: حين نسير وحين نضحك وحين نختار أصدقاءنا ونحبهم ، وما نشعر به عندما نقدم أشياء جديدة أو عندما نذهب لأمكنة جديدة . كل هذه لها جذورها فينا منذ الصغر فان الجمع مثلا بين أب يكرس نفسه لعمله وأم تتألم من شعورها باهمال زوجها لها فتحب أطفالها ذلك الحب الذى كان من نصيب زوجها . كل ذلك سيكون له أثره فى الأطفال وفى نمو شخصيتهم .



الفترة الأولى من الطفولة أثرها فى نمو
شخصية الطفل

ويخطىء بعض الآباء فى معاملة الطفل الصغير . فهم يتوقعون الكمال من طفلهم الذى يخاف من الإقدام على مواقف خاصة . فإذا ماوقعت للطفل حوادث تافهة خيبت أمل والديه فيه ، كأن يقلب كوبا فى وليمة أو يخطىء فى إلقاء خطبة صغيرة فى حفلة مدرسية فإنهم يثورون فى وجهه وهم لايعلمون أن ذلك يولد لدى الطفل عقدة تذله وتحمله فى السنوات المقبلة على الشعور بالاضطراب فى وسطه الاجتماعى .

ولما كان للفترة الأولى من الطفولة أثرها الهام ، ينبغى أن يعمل الوالدان بكل وسعهما من جهد على هدوء الأعصاب لكيلا يثورا سريعاً لأى تصرف خاطىء يعمله الطفل حيث لايفيد كثيراً تدخلهما الزائد وانفعالهما . وعليهما أن يعلما أيضاً أن ذكاء الطفل ومقدرته على حيازة كل المزايا التى يودان أن تتوفر فيه ليس من السهل الحصول عليها إلا بالتدريج والمياقة والتمرين والممارسة مع نضوج السن .

والحياة الإنسانية تسير مع اختلاط الظروف والحوادث الغامضة المختلفة التى لايمكن التهكن بها . ومنها ماتأتى به الحياة العائلية من مشاكل عديدة . تشغل النهار كله طيلة أيام السنة وتغرس فى الناس روابط أقوى مما يكون للصلات الإنسانية الأخرى . فالمقدرة على خلق حيـــاة منزلية مرضية أمر يجب على كل والدأن يفكر فيه . وتتوقف إلى حد كبير الطريقة التى نقابل بها نحن الآباء المشاكل الصغيرة العديدة المفاجئة ـــ على مايظهر ـــ من شخصيه الطفل، ولكن لايلزم علينا أن نتلقى مسئولياتنا جبريا . ويحتمل أن يميل الوالد ذو الضمير الحى عند ما يقرأ هذا الكتيب إلى أن يستبعد هذه المشاكل من حياة الأسرة بدلا من إهمالها ، أو تقبلها بدون اكتراث أو عناية .

وهناك الوسط المعقول . خذ مثلا مشكلة تبلل الفراش . فإذا فطن الوالدان إلى أن هذه الحالة لاتستمر مع البالغ (بخلاف الضعف فى اللغة أو انحطاط آداب المائدة التى تكتسب أثناء الطفولة) فإنهما يعبران هذه المشكلة سهلة الحل إلى حد ما . فعندما يستمر تبلل الفراش الى مابعد السن الواجب وقوفه عنده ففى الأغلب يعود السبب فى ذلك إلى قلق الوالدين أو اضطرابهما الزائد بخصوصها . ويشعر الطفل بالروح السائدة برغبة الوالدين فى بقائه دون تبلل وخوفهما من عدم إمكانه ذلك . ولايمكنه التخلص من هذا الشعور المخيف فهو خائف من أن يخيب ظن أمه من جراء تبليله الفراش فيبلله .

فكلما قلق الوالدان نتيجة لذلك توترت أعصاب الطفل ، فإذا ما نام فإنه لا يكون له سلطان على البول .

أما إذا أخذ الوالدان هذا الطفل فى حسابهما من الجهة الأخرى وأدركا أنه لسبب ما ، أبطأ من الأطفال الآخرين فى تعلمه هذا التحكم الخاص فإنهما يمتنعان عن القلق والغضب وعندئذ يشعر الطفل بقبول والديه لحالته دون تأنيب ، فيكسبه ذلك ثقة فى مقدرته على التحكم فى التبول .

ومما يفطن إليه الطفل غالبا نتائج الكلمات العابرة التى تقال بسبب ما وتمس شعوره فى بداية طفولته مساً خفيفا ثم ينساها بمضى الوقت ، ثم يعجب كيف جاءه هذا الشعور ثانية . فإذا كان جسم الطفل كبيرا بالنسبة لسنه مثلا وكان قد سمع من والديه أنه كبير الجسم ، فإنه سيشعر بأن به شيئاً غير عادى . والبنت التى تحمل إسما مشتقا من إسم أبيها : سعدية — شكرية — زكية — علية ، وتسمع من والديها كيف أنهما توقعاها ذكرا ، فقد يلازمها الخوف بأنها غير مرغوب فيها .

وقد ثبت من التجارب أن الطفل الذى يشعر بعدم مساواته للأطفال الآخرين فى مواقف كثيرة لسبب ما عنده حذق خاص ليس عند الآخرين — تظهر عليه بوضوح ثقته بنفسه عند ما تسنح له الفرصة لإظهار هذا الحذق .

ويمكن لمثل هذا الطفل إذا اكتسب قليلا من النفوذ أن يبذل مجهوداً أعظم فى اتجاهات أخرى .

وهذا ما يوعز بالقيمة التى تقدر للتربية المنزلية المبكرة التى تعطى الطفل الثقة بنفسه والإيمان بمقدرته — فإن سخرت من طفل عمره ثلاث سنوات أقدم على شىء شاق كنت تتوقع له الفشل فيه ، فإن لهذا من النتائج المدمرة ما لا تستطيع أن تتكهن به .

ولا بد للأطفال من الفشل مرات عديدة . ويجب أن يقاسوا خيبة الأمل مرة بعد أخرى . ولكن الأمر الذى يستطيع الوالدان صنعه هو أن يراعوا أن عدد مرات نجاح الطفل فيما يتممه من أعمال طيبة يفوق عدد مرات فشله .

أما الطفل الذى سرعان ما يستسلم ، فيمكن مساعدته عن طريق تمكينه من زيادة

يكتسبه من التجارب حسب مقدرته ، فإن بدا من الطفل عجز فى تسيير لعبه أو استعمالها مثلا ، فعلى الوالد أن يسحبها منه حتى يكبر قليلا ويستبدل بها لعبة أبسط منها ، وإن لم يحتمل جسم الطفل المشاركة فى لعبة خاصة فلتستبدلها الأم بلعبة أخرى أبسط منها مناسبة لسنه ، كأن يجرى مثلا بدلا من «النط» .

وإنها لفكرة حسنة أن يهيء الوالدان الفرص لينال طفلهما حرية عظيمة فى اكتساب مقدرة جثمانية لأن مثل هذا التحصيل المبكر للقوة ونمو الجسم قد يهيء الطفل إلى شعوره فى المستقبل بالثقة فى نفسه ، وبهذه الوسيلة يبدأ الاعتماد على نفسه . وهذا الشعور بالثقة يحمله إلى الاتصال بالناس والتعامل معهم . والأب الذى يؤرجح مولوده فى الهواء ويمرنه على مواقف بها شيء من الجرأة يكسبه مرونة لجسمه . ويشجعه على التخلص من الخوف الجسمانى ، ويساعده على أن يكون قوياً سريع البديهة ، فيكون بعمله هذا قد أفاد صغيره ، ولكن إذا ترك لعب الطفل بدون توجيه ، فقد لا يلذ له النزال العنيف الذى يلاقيه فى أول عهده بالمدرسة ، فهو لم يتعلم كيف يدافع عن نفسه . وقد يعتذر فى البداية بأنه « لا يحب اللعب بخشونة » ، وقد يتقهقر أكثر فأكثر حتى ولو لم يكن اللعب بنفس لخشونة ، فيقاسى من عدم تقديره لنفسه لأنه يشعر بجبنه فلا يقوم بأى نشاط آخر .

والسبب الهام فيما ينبغى على الوالدين أن يقدماه من مثل طيب فى السلوك وكيف يمكن أن يقوم الطفل بأداء هذه الأشياء فى سهولة ورشاقة هو أن يعتاد الأطفال الحذق وعدم الشعور بالارتباك فى المواقف العديدة المختلفة التى تشعر الأطفال الآخرين بالضيق . ولا يعنى هذا أخذ الأطفال للعب فى تمرينات رسمية صارمة والتمسك بالسلوك الإصلاحى الذى يفوق مقدرتهم ، ولكن المقصود هو الائتلاف الذى يظهر فيه روح الأدب والعطف فتتولد عادات صغيرة عديدة تجعل الأفراد ينسجمون دون توجيه أسئلة مغيظة مثل : كيف تفعل هذا ، ولماذا تعمله ؟ .

ويجب ألا ننسى تأثير مظهر الطفل على شخصيته . فالطفل ذو الجاذبية البدنية والذى يبسم الناس فى وجهه يشعر فى قرارة نفسه بأنه مقبول . ومن المعروف أنه فى عامه الرابع يرى فى نفسه بعض النقص الجسمانى . فإن ما يكتسبه الطفل من الثقة بالنفس أو عكسها يتوقف على ما يسمعه من كلام المدح فيه ، أو عندما يرى نظرات شفقة

على حالته . ويتولد نفسا لأثر فى أحد أطفال العائلة إذا اختلف فى المظهر عن الباقين ... ويجب أن يعرف الوالدان أن لكل طفل مميزات خاصة به ، كالحذق أوالسلوك الصحيح أو غير ذلك من الصفات التى تعينه على الشعور بالسعادة . ويتردد كثير من الوالدين على غير أساس فى مدح أطفالهم أو الإعجاب بهم ، خوفاً مما يصيبهم من الغرور . بينما يحتاج الأطفال الى أن يشعروا بأن والديهم دائماً بجانبهم وعلى استعداد لتقديرهم والفخر بهم . وهم يحتاجون إلى إعادة التوكيد لهم بالقول من وقت لآخر أنهم أطفال مدهشون .

الفصل السادس عشر

ما يساعد على السلوك الطيب

الترتيب والنظام فى حيـــاة الطفل والسعادة المنزلية يعملان كتأمين ضد الاضطراب ، فهما عامل هام لإنشاء عادات طيبة ، فإذا تعود الطفل على أوقات



إذا ساعدت الصغيرة أمها فى مختلف الأعمال المنزلية فستتجه إلى نواح إنشائية مفيدة لتكوينها

منظمة لأكله ونومه ، وإذا كان له مكان للعب ، وله رفقاء يجعلون وقته ممتعاً، أصبح هادىء السلوك كريم النفس .

وهناك عوامل طيبة يجب أن نتذكرها باستمرار لمنع المشاكل فى حياة الطفل وهى :

١ ــ إذا شعر الطفل بسعادة فيما يشغله إمتنع عن (الشقاوة) ولذلك يجب تدبير أنواع مختلفة من الألعاب والمسليات له ، لأن الصغار يسأمون العمل الواحد .

ويجب أن يعقب اللعب العنيف لعب هادىء لايتعب الطفل لأنه يلاحظ أن الأطفال الذين يلعبون ألعاباً مختلفة متتالية فى مدد محدودة لايتشاجرون مع بعضهم البعض على عكس الأطفال الذين يلعبون لعبة واحدة لمدة أطول من اللازم .

ولذلك يجب على الأم توجيه الطفل لنشاط جديد قبل حلول الوقت الذى يبدأ فيه الملل ثم المشاجرة .

٢ ــ يجب أن يفهم الوالدان أن سلوك الأطفال يختلف ويتطور بالتدريج حسب أعمالهم المختلفة . فإذا علمت الأم أن طفل السنتين يمر بمرحلة العناد لكل مايوجه إليه أكثر مما كان ومما ينتظر أن يكون ، لاستفادت بهذه المعرفة ووفرت على نفسها الشعور بالضيق عندما تساعد طفلها قدر ماتستطيع . ويلاحظ أن المقاومة والسلبية لدى الطفل فى هذا السن هى نتيجة لميل الوالدين للقول « لا » ، « لاتفعل هذا » ويجيب ويتفاعل الطفل بالمثل « أى بالسلبية » . ولذلك فيجب أن يعلم الوالدان أن فى هذه المرحلة من النمو يحاول الطفل أن يكتشف ويجرب ويعبث بكل شىء تصل إليه يده . فهو يتعلم بتجاربه ، فلا حاجة له بأن يقابل بتحذير وتعنيف دائم . . بل يجب أن يقابل الطفل بالاستحسان والمديح . أما إذا قوبل بالاستهجان لكل مايفعله ، فستكون إجابته على ذلك : التمرد والسلوك السلبى .

٣ ــ الطفل حاد الإحساس عادة . ولذلك فإن السلوك الطيب يحببه للناس .

٤ ــ الإيعاز الغير مباشر والأناة والصبر تأتى بنتائج أفضل من الأوامر والنواهى فإذا تأنى الكبار وفكروا فى ذلك فطنوا إلى أنهم أنفسهم يقفون هذا الموقف أيضاً . إن الإيضاحات والتوجيهات الصريحة المختصرة لها نتائج طيبة ، والأطفال يستجيبون

للتوجيه الإيجابي أكثر من السلبي - فالقول . « استعمل القلم بلطف » أفضل كثيراً من « لاتقصف القلم » .

الأشياء التي يجب تجنبها :

يجب أن نتجنب تهديد الطفل ، لأن هذه الطريقة تؤدي إلى نتائج مؤقتة ولكنها لا تلبث أن تؤدي أيضاً إلى سلوك خطر بعد تكرار التهديدات . فإذا قال الوالدان مثلاً « إن أكلت هذه الحلوى فستمرض وتضطر لعرضك على الطبيب . » فسيؤدي هذا التهديد إلى امتناع الطفل عن فتح فمه ليكشف عليه الطبيب « عند اللزوم » لأن الطبيب صار في نظره « كالبعبع أو العفريت » .

وقد تسمع أم حسنة القصد تكلم ابنها في الطريق أو في الأتوبيس أو الترام قائلة له : « إذا فعلت هذا ، فسيضعونك في السجن » .

فيتعلم الطفل الذي تلقى هذا القول ومثل هذه التهديدات الخوف والهروب من المجتمع ويصيبه شعور مزعج ووهم يصور له أن القوم الأشرار ينتظرون القبض عليه ، وأن رجل البوليس « عدو غاصب » .

وكثيراً ما يسيء الوالد أيضاً التصرف إذا هو حمل طفله على السلوك المقبول بتخويفه من نتائج عمله فقط . فالخوف من العقاب قد يمنع الطفل من الخطأ مؤقتاً ولكنه قد يولد في عقله الباطن الخوف والارتباك من الوقوع في الخطأ ، الأمر الذي يؤدي به إلى الوقوع فيه .

ويلاحظ أن الوالدين اللذين أجرما أيام مراهقتهما ترعبهما كثيراً بعض أعمال أطفالهما ، ويفسران أعمال الطفل بقولهما . « إن عدم معاقبتنا له وعدم ضربه هو السبب في نشأته الفاسدة هذه » . وهما بذلك نسيا أن العقاب كان بعض السبب في القلق الحالي لفساد النشأة فيهما . فإن عقاب الطفل على أخطائه قد يجعله مكتئباً عنيداً وأقل استجابة للسلوك الطيب الذي يجب أن يشجع عليه . فعندما يعاقب الطفل الذي يبلغ أربع سنوات عند ما يشد ذيل القطة فسيعود لنفس السلوك . لأنه إذا ضرب أو عنف سيتجه فكره الى أن « الشيء الممنوع محبوب » . ولكن إذا فكرت الأم بدلا من ضرب إبنها أو تعنيفه بأن تجد له شيئاً يشغله إذا أساء التصرف مع الحيوانات الأليفة فستجذب التفاته إلى نواح إنشائية أو إنسانية .

وإن من نواحى الضعف فى أساليب التربية التأثير على الطفل باتهامه بالرداءة أو القبح أو سوء الأدب أو السرقة . . . فإن الأفضل عندما يخطىء الطفل أن يشجعه والداه لإعادة الثقة بنفسه والإيمان بها ، لأنه يجب عند الخطأ ألا يعتقد والداه أنه ردىء شرير لأنه أخطأ — فالتشجيع ينير أمامه الطريق لكى لا يعود إلى الخطأ . فإن لم ننجح فى مساعدة الطفل على السلوك الطيب كما نريد ، فيجب أن نعرف أننا لا ننهج معه الطريق الصحيح فى أصول التربية وفى علاجنا لسلوكه .

العقاب :

يمدح الطفل فى صميمه أمه عندما تحاول أن تحل له مشاكله بتفكير متزن بدلا من عقابها له بتهيج مباغت مفاجىء . فالعقاب عديم الفائدة للأطفال ، وقد يكون ضاراً مؤذياً . وينبغى أن يكون عقاب الطفل لسوء سلوكه مثلا أدعى لتفكيره فيما صنع حتى يفهم خطأه ويستنكره بدلا من ضربه أو إيذائه دون فهم أو تفسير .

فإذا كانت نتائج أفعال الطفل نفسها تعتبر عقابا كافياً فإن النتائج ستعود عليه بالضرر وسيشعر يوما بأثرها . فإن كسر لعبته أو دراجته بإهماله ، فإن بقاءه بدون دراجة وعدم إمكان استبدالها بأخرى فوراً سيساعده على الشعور بأن يكون أكثر حرصاً على لعبه فى المستقبل .



يحتاج الأطفال للرفقاء للعب والمرح

وإذا ضرب طفل ، صديقه فإن بقاءه بدون رفيق لمدة طويلة يعلمه ماذا جنى بسلوكه . وإذا مشى على أرض مبتلة فإنه سيبقى مدة يشعر بالضيق أكثر من إيذائه بالضرب .

أما إذا صمم الطفل على أن يقوم بأشياء خطرة كاللعب فى النار أو الشعبطة فى مكان منع عنه من قبل ، فإن العقاب السريع يجعله يفطن إلى شعور والديه نحو سلوكه . والعقاب فى هذه الحالة ضرورى ومرغوب فيه .

وعلى العموم لايجب على الوالدين أن يشعراه بالخطأ الزائد ، لأن شعور الطفل بالحب الحقيقى لوالديه ورغبته الكاملة فى الاحتفاظ بهذه العاطفة هو الذى يجب أن يسود الموقف باستمرار ، حتى يعوض الطفل ما أصابه وقت الغضب من جراء أخطائه المتكررة . فإذا لم توجد الصلة العاطفية القوية المتينة بين الوالدين والطفل ، فإن العقاب قد يصبح دعاديا عنده ويؤذى شخصيته .

الفصل السابع عشر

اللعب

رؤية طفل سعيد يلعب منظر جميل محبب ولا شك ، فمراقبة الأطفال وهم يلعبون تبين نعمة الله وما ابتدعته الطبيعة لمساعدتهم على تفتح قواهم . فاللعب مجهود عظيم يبنى الأجسام بتشغيل العضلات كما يبنى العقول بالتعاون والابتكار ، لأن الطفل أثناء لعبه مبتكر متيقظ ، ويحل الكثير من المشاكل ، كما يدربه اللعب على روح الاجتماع لأنه يعمل حساباً للأطفال الآخرين ومختلف أدوارهم . وهو كذلك يبنى الصحة أيضاً لأن اللعب المجدى يستلزم الخروج للتعرض لأشعة الشمس والهواء النقى .

وفضلا عن كل هذا، فاللعب يجعل الطفل يعبر عن مشاعره العميقة دون رياء أو محاباة ، الأمر الذى يساعد على تكييفه ونموه الطبيعى ، كما أنه إحدى الطرق الأولية التى يعتاد بها الطفل على مواجهة مواقف الحياة .

ويمكن لكل أم أن تتعلم كثيراً عن ميول ابنها إذا هى راقبته أثناء اللعب دون التدخل فى شئونه . والطفل فى سن السنة «يخبط» لعبه لتحدث صوتاً ، ويرص القطع الخشبية بعضها فوق بعض ويملأ «سطله» بالرمل ثم يفرغه ثانية ويوضح الأشخاص فى ألبوم الصور .

وكلما نما الطفل تدريجيا ازداد حذقه فى الحركة ، فيمكنه أن يزيد فى ارتفاع القطع الخشبية المتراصة ويمكنه أن يتلقى الكرة . وهو يحتاج عندئذ إلى لعب يستطيع أن يلهو بها لأنه يتعلم المشى فى هذه السن ، ثم يبدأ بعد ذلك فى دفع الأشياء وسحبها . فيسر عند ما يجر كلبه الخشبى أو صندوقا مربوطاً بخيط أو يدفع الكرسى على أرض الحجرة .

واللعب جزء طبيعى من حياة الطفولة ونحن الكبار كثيراً ما نأخذه على علاته دون أن نفيد منه الفائدة الكاملة لتوجيه الطفل وارشاده إذ يجب أن تكون نصائحنا هادئة حتى لاتعرقل نمو قوة التركيز فيه .



اللعب عامل هام فى تنشئة الطفل

فكثيراً ما نشترى اللعب حيثما اتفق فلا يجد فيها الطفل ما يمكن أن يتعلمه منها . فإذا أحسنا اختيار اللعب المناسبة لسنه عملنا على تنمية روح الجهد والوعى فيه .

وليس السبب فى ذلك عدم عناية الوالدين فى اختيار ماينا سب أطفالهم ، إنما السبب هو عدم معرفتهم ذلك .

وعلى العموم من المستطاع أن يكون اللعب عاملا مهماً فى تنشئة الطفل وفى حياته إذا أعد مكان له وزملاء أطفال فى مثل سنه . وهذه الأمور يسهل على الوالدين إعدادها . ويجب على الوالدين أن يعرفا أن اللعبة البسيطة التى قد يرونها سخيفة قد تروق فى عين الطفل ويسر بها وتنفعه .

تهيئة اللعب فى المنزل :

يحتاج الطفل لمكان مخصص يلعب فيه منذ نهاية عامه الأول . ولذلك ينبغى إعداد حجرة أو ركناً فى حجرة له ليشعر أنها ملكه ولا يتدخل فيها الكبار . والطفل فى بداية معرفته للشى يمكنه أن يصل إلى الأشياء ويلمسها ويمسكها « ويتشعبط » فيها كما يحلو له فى مكان لعبه ، الأمر الذى يبعده « عن الحركات المشابهة التى تودى بالأشياء الثمينة وأدوات المنزل كالزهريات وغيرها من أثاث المنزل . والطفل الذى يحطم الأشياء التى تخص الكبار هو الذى لايسمح له بإشباع رغبته الطبيعية فى النشاط ، فلا تكتمل له حريته للعب فى مكان مخصص لذلك . حيث يجد من يحذره على الدوام بأوامر وتهديدات خوفا على الأشياء الثمينةمن أن تكسر أو تفسد .



الأم أهم صديقة للطفل — فالمكان الذى توجد فيه هو مكان لعبه أينما كانت

والطفل فى سن الثانية فضولى ، يحب أن يصل لجميع الأشياء حيثما كانت

والناس يؤثثون منازلهم دون أن يراعوا فى تصميمها احتياجات الطفل .

وحتى إذا وجد للطفل حجرة خاصة فإنه لا يريد أن يقصر عليها لعبه طول وقته، فهو يعتبر المكان الذى توجد فيه أمه مكاناً للعبه أيضاً سواء أكانت فى المطبخ أو حجرة الجلوس ولذلك يجب أن تتركه حراً وتراقبه بدون أن يدرى .

ومع ذلك فلا حاجة للطفل الى أن يعبث بنظام المنزل . . إنه منزله كما أنه منزل الكبار أيضاً — لذلك فإنه عند تخصيص مكان خاص لألعابه يحفظ فى هذا المكان مقتنياته من لعب وعرائس وعلب ألوان الخ . . . والطفل المنظم يرتب ألعابه فى مكانها . وإذا جاء وقت الغذاء مثلا قبل أن ينتهى من رص البناء بالقطع الخشبية ، فإنه يضعها فى مكان منزو حتى لا تسقط القطع التى رصها ، ويستحسن أن توضع فى أحد أركان الغرفة منضدة بدرج أو أرفف توضع عليها ألعاب الطفل كل منها فى مكانها حتى يمكنه بنظرة واحدة أن يعرف ما يريده منها بدلا من وضع ألعابه فى سلة مزدحمة يصعب عليه اختيار الأصناف التى يريدها منها .

إن أرضية المكان المهيأ للعب الطفل أهم مما يبدو لأول وهلة . فالأطفال الصغار يكثرون من الجلوس على الأرض ، ولذلك فيجب أن تكون الأرض نظيفة بعيدة عن تيارات الهواء ، ويستحسن تغطيتها بحصيرة أو كليم سهل التنظيف . وإذا كانت الأرضية من الخشب فيجب أن تكون خالية من الشظايا ومجهزة بحيث يسهل تنظيفها . . ويمكن وضع بعض الصور المبهجة على الحوائط وتوفير ألواح أردواز أو سبورة للطفل الذى يبلغ خمس أو ست سنوات .

مكان اللعب خارج المنزل :

وخير ما يستعمل للعب الطفل خارج المنزل إلى أن يستطيع المشى هو حظيرة اللعب . . فإذا ما بدأ المشى والجرى فإنه يحتاج عندئذ لاتساع أكبر ليمرح فيه . ويمكن للأم مراقبة طفلها عندما يلعب بالحوش أو بأى مكان متسع فى الخارج .

ويجب أن يتوفر للطفل اللعب فى الخلاء على الحشائش أو الرمل يتدحرج عليها ويراقب النمل داخلا وخارجاً من جحره ويجمع الحصى ليجعل منها هرماً أو غير ذلك . . .

ويجب الحرص على أن يكون مكان لعب الطفل فى منطقة آمنة هادئة خصوصاً

إذا كان المنزل فى شارع مزدحم بالمركبات . . . فمعظم الأطفال فى سن الثلاث سنوات يجب ملاحظتهم لكيلا يندفعوا بلا تفكير وراء الكرة إذا أفلتت منهم إلى الشارع . . حيث أن هذا الإغراء وراء الكرة يسيطر عليهم إلى حد يفوق رغبتهم فى عدم مخالفة ما يحذرهم منه ذويهم ، فهم لا يدركون خطر من المركبات أو السيارات أو غيرها . . .

وينبغى أن يكون مكان اللعب معرضاً لأكبر قدر من أشعة الشمس فى النهار على أن يكون فيه أشجار أو أجزاء مظللة ، وإذا وضع صندوق للرمل فيحسن أن يكون تحت الظل جزءاً من النهار وأن تصل إليه أشعة الشمس بعض الوقت ليظل نظيفاً .

خامات اللعب :

تشجيع نمو الجسم : ينمو الطفل نمواً سريعاً عجيباً ما بين السنة الأولى والسنة السادسة . فى البداية يمكنه وهو ملقى على ظهره أن يصل إلى « الشخشيخة » المعلقة بجانب السرير ، فيلوح بذراعيه ورجليه ويحرك كل أجزاء جسمه حتى يصل إليها . أما طفل السادسة فيصل إلى لعبته بأن يحرك أصابعه وذراعه فقط دون أن تتحرك باقى أجزاء جسمه . فعندما يستطيع استعمال مجموعة خاصة من العضلات دون مجموعة أخرى فإنه يعرف ضبط هذه الحركات جيداً . . . ولعب الطفل يعتبر المؤثر الرئيسى فى سبيل ذلك التعليم والضبط . لذلك يجب أن توفر للطفل اللعب المختلفة التى تحتاج لاستعمال العضلات الكبيرة والصغيرة — فهو يستعمل العضلات الدقيقة والصغيرة عندما يقطع بالمقص قطعة من القماش أو الورق فى خط مستقيم ، أو عندما يوفق أجزاء لعبة لغز التسلية بعضها بجانب البعض — ويحتاج الطفل فى نهاية السنة الأولى لألعاب تقوى عضلات ظهره ورجليه وذراعيه . فينبغى أن يكون لديه سلالم أو صناديق ليعتليها أو كتل كبيرة يشدها ويرفعها ، وهو يحب أن يسحب أو يدفع الألعاب المركبة على عجل ، كما أن الأشياء التى يستطيع أن يخبطها تسره ليس فقط لمجرد إشباع الرغبة فى الجلبة والصوت .

وعندما يبلغ من العمر سنتين فإنه يستمتع بالانزلاق الخفيف على لوح مائل ميلا بسيطاً أو الركوب فى أرجوحة « من النوع المأمون » ، أو اللعب بصناديق تدخل بعضها فى بعض . أو الاتزان فوق لوح متحرك أو التسلق فوق سلم مثبت .

وفى سن الثالثة يصير أكثر ثقة فى نفسه فإن أى جهاز للتسلق ليس صعباً عليه . وفى سن الرابعة يتقن ركوب الدراجة ذات الثلاث عجلات بمهارة . كما يمكنه أن يوفق بين يديه وعينيه فى العمل المشترك فى الرماية، لدرجة تمكنه من إلقاء حبوب الفول فى ثقوب فى لوحة خشبية .

وفى سن الخامسة والسادسة يصل الأطفال إلى مستوى يستطيعون معه القيام بأعمال دقيقة لليدو الأصابع . فهم يستمتعون بقص أشياء بالمقص ، والرسم بأقلام الألوان ، وتعشيق أجزاء لعب التسلية بعضها بجوار بعض . والأعمال التى يميلون إليها وتستدعى استعمال العضلات الكبيرة تشمل مثلا القدرة على التوازن كالركوب على دراجة الأطفال ذات العجلتين أو استعمال جهاز التسلق . وبعض الأطفال فى سن الخامسة والسادسة يتقنون الانزلاق بالقباقيب أو الانزلاق على الثلج .

واللعب المصممة لنمو وضبط حركات الجسم هى :

للطفل فى أول عهده بالمشى :

— لعب للدفع والسحب (كالجرس المركب على عجلات)

— عربة يد صغيرة متينة الصنع .

— مجموعة كتل ، كتل كبيرة مجوفة ولكنها ليست ثقيلة للرفع والرص .

— كرات .

— مجموعات للدق (دمقاق ولوح بأوتاد)

— سلالم للتسلق — لوح مائل للانزلاق .

— كرسى صغير يمكن حمله والجلوس عليه .

— لوح للمشى عليه ١ بوصة × ١٠ بوصة طول × ١٠ أقدام يوضع مسطحاً على الأرض للطفل الأصغر ومرتفع على كتل سمك خمسة بوصات أو ستة بوصات للأطفال الأكبر سناً .

— عربة بثلاث عجلات .

— كتل خشبية يمكن ضمها لبعضها كعربات السكة الحديد .

للسن من ثلاث إلى ست سنوات :

ـ كتل كبيرة ، مجوفة .

ـ صناديق تستيف تنظم للتسلق عليها بأمان .

ـ منزلق للانزلاق عليه (يصنع منزلياً أو يشترى جاهزاً) .

ـ سلم يمكن تثبيته بأمان إلى حامل خشبي أو سور أو قضبان .

ـ أرجوحة (مرجيحة) . قضبان . سلم من الحبال .

ـ دراجه بثلاث عجلات .

ـ شاكوش . كريك . منشار وبنك للشغل .

ـ لوريات للتفريغ ، قطارات ، طيارات .

ـ عربة نقل ، عربة انزلاق دراجة للأطفال بعجلتين .

العيدان والأزاله والاصابع منشوقة للتجارب :

يجب على الطفل حتى قبل أن يستطيع الكلام أن يعتاد الأشياء التى يعبث بها بيديه ، ويصغى إليها بأذنيه ، ويتذوقها بلسانه وشفتيه .

ولما كان الطفل حتى نهاية العام الأول يجرب الأشياء بوضعها فى فمه ، لذلك يجب أن تكون اللعب مأمونة فى هذه السن . فلا بد أن تكون خالية من الزوايا أو الأحرف الحادة أو أجزاء تنفصل عنها بسهولة . والألوان المدهونة بها يجب ألا تكون مصنوعة من مادة سامة .

ويجب أن تكون اللعب متينة لتحتمل الخبط والطرق إلى أن يتعلم الطفل كيف يتناولها باللطف حتى لايكسرها بسهولة .

ويحتاج الطفل الذى لم يتجاوز عمره سنتين ونصف ، إلى قليل من اللعب المشتراة . فغالباً يمكن استغلال بعض الأدوات المنزلية لتكون مجموعة مفيدة مسلية للطفل ، فلأغطية الحلل رنين جميل ، وبد الجرن شكلها جذاب ، وأغطية برطمانات كريم الوجه التى لها لولب (قلاووظ) مسلية لأن فتحها وقفلها جالب للسرور ، كما يمكن إلقاء مشابك الغسيل فى سبت وتفريغها منه . وخبط الملاعق محبب للنفس ، والأغطية الكرتون التى تسد بها زجاجات اللبن إذا ما نظفت ، وعمل شق فى علب فارغة

لإسقاط هذه الأغطية الكرتون فيها ، وتفريغ الماء من إناء لآخر ... كل ذلك يسلى الطفل فى هذه السن .

وكثير من اللعب التعليمية التى تصنع فى المنزل لها نفس الفائدة كاللعب المشتراه بأثمان مرتفعة مثل أهرامات عديدة ملونة من الخشب متدرجة الأحجام — ألواح ذات خوابير الغاز بسيطة تقطع من الصور بمنشار صغير وتلصق على كرتون مقوى — طبلة تصنع من قطع الأنابيب الداخلية لكاوتش السيارات المستعمل تركب على جانبي علبة صفيح كبيرة ، كل هذه أمثلة من الأشياء التى يمكن — لنا جميعاً — أن نصنعها بآلات بسيطة وفى وقت قصير .

إن لعب الآلات الموسيقية تتفق مع رغبة الأطفال فى إدراك التوافق كما تعطهم فرصة لكى يتعلموا شيئاً عن مختلف النغمات وطبقاتها . وأن دق لوحين ببعضهما أو مثلث معدنى أو شخشيخة أو بيانو معدنى أو جرس أو طبلة يسبب للأطفال سروراً ومرحاً .

إن الرمل مادة محبوبة لأنها تكسب الطفل الخبرة الحسية ، ويكاد يكون مألوفا لدى كبار الأطفال وصغارهم . لذلك ينبغى أن يكون صندوق الرمل كبيراً ليكفى جملة أطفال . ويلزم بعض الأدوات للتفريغ ولصب القوالب وللحفر والأشياء المرغوب فيها فى مثل هذا النوع من اللعب هى :

— صندوق رمل ولعب للرمل .
— أدوات مطبخ .
— علب كرتون ، صناديق ، بكر وأدوات منزلية أخرى مستغنى عنها .
— ألواح بها خوابير كبيرة .
— آلات موسيقية وفونوغراف وأسطوانات .
— مريلة من مادة ضد الماء وأدوات للعب فى الماء .
— عرائس لينة ومرنة ويمكن غسلها ، وحيوانات أليفة .

أنواع اللعب الخام اللازمة لخلق التعبير عن النفس :

تعتبر بالطبع كل لعب الطفل معبرة عن نفسه حيث أنه يبرز عن طريقها أفكاره وأحاسيسه سواء كانت عن سرور أو خوف أو تعد أو خضوع .

ولكن هناك أنواع أخرى من اللعب تعطى فرصة أكبر من غيرها لإطلاق حرية التعبير . فإن مايستطيع أن يعمله الطفل بدراجته الصغيرة ذات العجلتين محدود، ولكن بالقطع الخشبية يمكنه أن يطلق لخياله العنان ويضعها معاً بأى طريقة يشاء . والمواد التى تعطى الحرية فى استعمالها بطرق شتى تسمى مواد خام . فالصلصال والألوان المائية والورق والأقلام الملونة والرمل والقطع الخشبية تعطى للطفل فرصاً وطرقاً متباينة لاستعمالها . . إذ هو غير مقيد بما يريد الآخرون أن يعملوا بها — وبذلك تتبلور أفكاره الشخصية وتظهر . إن الطفل الذى يصعب عليه التعبير عن نفسه بالكلام قد يجد فى استعمال الألوان بغيته فى التوضيح والتعبير . فيمرح الطفل بألوانه كما يشاء بفرشة كبيرة على ورقة كبيرة . وينبغى لذلك أن يترك بمفرده يلون ما يريد دون أن يعطى شيئاً يعمل مثله فلا يطلب منه مثلا : « عمل منزل » ، فإن ما ينتجه سيرضيه هو . . . وهذا هو كل ما يهمه .

والرسم والعمل على الحامل أسهل من العمل على المنضدة — ويمكن عمل الحامل بتكاليف قليلة . فهو عبارة عن لوحين من الأبلكاج يركب بحافتيهما العليا مفصلات ثم ترفع على أرجل يربطها شنكل طويل ، ويعمل رف أو صندوق بالحافة السفلى للوح الأبلكاج لوضع أطباق الألوان عليه . ويمكن تثبيت أفرخ كبيرة من ورق المطابع أو ورق اللف عليه بمسامير رسم أو حتى بمشابك الغسيل .

وقد يعطى الطفل فى البداية لونان فقط - يزادان فيما بعد عندما يبدأ الطفل فى فهم السبب . وهو الحصول على ألوان حسنة صافية . ويجب أن تغمس كل فرشة فى طبق اللون الخاص بها فقط .

والألوان الصافية الأولية المكونة من زلال البيض هى الأنسب لأنها غير سامة ويمكن غسلها بسهولة من الملابس . وإذا لبس الطفل مريلة أو فوطة وفرشت بعض الجرائد على الأرضية ، أمكن تفادى التحذير المستمر .

والتلوين الذى يخرج التعبير عن النفس من عقاله حتى باستعمال الأصابع . وإذا لون الطفل بأصابعه فإنه لايحتاج الى أدوات أخرى ، ويمكنه أن يمارس التلوين بيديه — أو إذا شاء بذراعيه أو كوعيه ، على ورق مصقول مبلل . وحتى الأطفال الصغار جداً يتمتعون بهذا النوع من النشاط المبدع لأن الطفل

يحصل على رضاء وراحة عظمى عندما يمكنه التلوين بأصابعه دون أن يضايقه الاستعمال الآلى للفورشة أو أقلام الرسم ذات الألوان المتعددة . ويصنع اللون الذى تستعمل فيه الأصابع من معجون من نشا الدقيق المغلى يلون بألوان نباتية ، وهو لايكلف كثيراً . ويمكن لكل من الآباء والأمهات توفيره لأطفالهم بسهولة .

ولا تعطى الأقلام الملونة نفس الانسياب الذى تهيئه البويات ، ولكن الأقلام الملونة الكبيرة الحجم والورق الكبير تعطى تسلية عظيمة .

والطين مادة بديعة للعب . وقد يحرم الطفل من الخوض فى بركة من الطين أو من عمل « فطيرة » منه ، وهو يشتاق لهذا النوع من اللعب ، بينما تحرص أمه على أن يحرص على نظافة ملابسه طول الوقت — وطبعاً أنسب وقت ومكان لممارسة اللعب فى الطين هو على شواطىء البحار النظيفة فقط .

والصلصال مادة قليلة التكاليف لعمل النماذج ، ولكنه يحتاج للعناية ليبقى على ليونته وسهولة استعماله ، فهو لذلك أمتع من البلاستسين فى الاستعمال ، لأن الأشياء المصنوعة من البلاستسين لا تبقى على أشكالها عند ما تتناولها الأيدى ، ولا ينتظر من الأطفال فى سن الرابعة أو الخامسة نجاح كبير فى عمل نماذج الأشياء التى يريد الطفل عملها . ولكن فى الضغط على الصلصال ولفه متعة له ، وكما قلنا فى التلوين لا ينبغى إعطاء الطفل نماذج لمحاكاتها ... فهو فى طور التجربة يبدأ تدريجياً فى تسمية الأشياء التى يخلقها .

ويعتبر هذا النوع من اللعب مناسباً لمتعة كل يوم . أما المواد المطلوبة لخلق التعبير عن النفس للطفل فهى :

— ورق ملون للطى والقطع والقص واللصق .

— لفات من ورق المطابع (ورق الجرائد) أو ورق اللف .

— أقلام ملونة .

— ألوان مائية وفرش .

— صلصال أو بلاستسين .

— مقص بطرفين مستديرين وبدون حدين .

— قطع من الخشب مختلفة الأحجام .

المواد اللازمة للعب الخيالى والتمثيلى :

إن الأطفال ممتعون فى لعبهم إذ أنهم يمثلون الحياة كما يرونها ويسمعون عنها. وكلما زاد خيال الطفل ، كان مجال لعبه أغنى ، ويمكن لوالديه تشجيع مثل هذه الفرص للتعبير عن النفس حتى يخلقا فيه أسساً طيبة للنشاط المبدع فى أيامه المستقبلة. وذلك بتهيئة الوسائل المختلفة لذلك .

إن اللعب الخيالى والتمثيل يبدأ أولا بتقليد الآخرين ، فالطفل الذى لايزيد عمره كثيرا عن سنة يحاكى تفاصيل المحادثة بالتليفون مثل :

لف القرص — كلام هراء — انتظار بين المحادثات كما يرى الكبار يفعلون. وغالباً ما تأتيه الأفكار فجأة وبطريقة متقطعة خصوصا إذا رأى منظرا يذكره بشىء آخر .



اللعب الخيالى والتمثيلى يعبر عن النفس ويولد
أسساً طيبة للنشاط

فالحبل الملقى على الأرض يتخيله لفأة خرطوما يروى به زهورا خيالية . ورؤية قبعة تجعله يضعها على رأسه ويقول « إلى اللقاء » . والتسلية واللعب بتقليد أهل المنزل شائع جدا ، فالعرائس وأدوات منزل العروسة وسريرها وعربتها الصغيرة وملابسها ، وأدوات النظافة الصغيرة من أهم الأسس لمثل هذا النوع من اللعب .

والذين لم يتجاوزوا ثلاثة أو أربعة أو خمسة أعوام يلعبون لعبة الطبيب والمريض ، وكذلك يخبزون ويكوون ويقيمون حفلات شاى ويطلبون من محلات البقالة الصورية المتمثلة فى أذهانهم البيع لهم ، ويتظاهرون بأنهم حيوانات ، وبينما يحتاج الطفل فى سن سنتين إلى بعض الخيال فى لعبه ، فإن الطفل الأكبر منه يحتاج أيضا إلى من يصده لكى يكون أكثر واقعيا ، فلا تلبث قطع الخشب المسطحة تشبك ببعضها حتى تصبح قطارا حقيقياً فى ذهنه .

الأدوات الأكثر استعمالا فى هذه المرحلة :

— عرائس بسرائر وملحقاتها .

— أدوات منزلية (أطباق) ، مكانس ، مكاوى ، أحواض ماء . . . الخ

— قطارات ، لوريات ، طائرات ، قوارب .

— لعب حيوانات من قماش وقطن وفرو وطين .

— حيوانات من البلاستيك أو المواد المضغوطة لاستعمالها فى لعب السيرك ، والمزرعة وحديقة الحيوانات الخ . . .

— قطع خشبية لاستعمالها فى إنشاء مآذن — جراجات للسيارات . . . الخ

— أسوار للمواشى إلى غير ذلك .

لوازم اللعب خارج المنزل :

إن بعض أدوات اللعب البسيطة تلزم فى فناء أو حوش خلفى للمنزل ، حيث يلعب صغار الأطفال عادة ، كبعض الألواح الناعمة (مختلفة العرض والطول والسمك) غير الثقيلة حتى يمكن للطفل حملها لكى يستعملها فى البناء والتسلق . وكتل كبيرة تعمل كالعلب الخشبية المفرغة ، تستعمل للدفع والتسلق وصناديق خشبية

للتسقيف من أجسام مختلفة — وقد نزعت منها المسامير غير اللازمة وهذه تنفع للعب بها باعتبارها منزل كبير أو مخزن أو أى شيء آخر حسب خياله .

وقد تستعمل الصناديق المصنوعة من القشرة ولكنها ليست بمتانة الصناديق المصنوعة من الخشب الصلب .

وينبغى أن يكون «المنزل اللعبة» بسيطاً ، ومن السهل تعديله من شيء إلى آخر . ويحب الأطفال أن يعملوا بأنفسهم المنزل اللعبة . فالصندوق الأبلكاش يكون منزلا اليوم وقاربا غداً . . . .

أما بنك الشغل فيمكن استعماله فى الخارج أو فى حجرة اللعب ، وينبغى أن يكون بنك الشغل للأطفال من أربع إلى ست سنوات مهيأ بعدد وأدوات متينة نافعة مثل شاكوش بيد قصيرة ورأس عريضة ومنجلة صغيرة ومنشار قصير وعريض — ومسامير قصيرة مجلفنة (لامعة) برءوس كبيرة مبططة (مسامير خاصة للسقف) وينبغى وجود خشب كثير ليشتغل به ، خشب طرى يسهل لطفل صغير أن ينشره ويدق فيه مسامير ، وبركة قليلة العمق فى الحوش الخلفى للخوض فيها وللقوارب الشراعية التى يصنعها الأطفال — كما أن رش النجيل فى الصيف له أثره . وإذا كان الحوش متسعاً فينبغى أن يخصص لكل طفل مكان لحديقة صغيرة خاصة به — وأدوات للزراعة .

واللعبة التى تشجع الطفل على الخروج خارج المنزل عظيمة القيمة مثل الدراجة ذات الثلاث عجلات ، عربة تتسع للركوب فيها ، عربة يد ، وقبقاب الانزلاق — كل هذه تؤهل لنشاط كبير .

وقد لا تتسع كل الأحواش الخلفية للمنزل لقضيان التسلق أو لألعاب الانزلاق ، ولكن بعض لوازم بسيطة كصندوق الرمل ومرجيحة من لوح أفقى لطفلين وصناديق تسقيف فارغة ، يمكن وضعها فى حوش صغير أو منور أو فراندة .

وينبغى زيادة اللعب الخاصة بخارج المنزل كلما كبر الأطفال واتسعت مداركهم غير أن استعمال اللعب الكبيرة كالمراجيح وبركة السباحة أو الحوض للأطفال الصغيرة يستلزم مراقبة دائمة من بعد بواسطة أحد الكبار .

رفقاء اللعب :

يحتاج الطفل الصغير إلى أطفال آخرين يلعب معهم ، ويحتاج الطفل الصغير

إلى أن يلعب وينمو مع الأطفال الآخرين الذين فى مستواه الذهنى ومن فى مثل سنه أو يكبرونه قليلا أو يصغرونه قليلا . ويجب أن يضع الوالدان هذا نصب أعينهما وخاصة ذوى الطفل الوحيد . فالطفل يتعلم باللعب مع الجماعة كيف يحذو حذو الآخرين ويتعامل معهم ؟ كذلك يمكن أن يكون مثالا لهم وقدوه . ويتعلم الطفل دروسا كثيرة ثمينة فى تهيئة نفسه لما تتطلبه المثل العليا لمجموعته — كما يهيء نفسه فيما بعد لما تتطلبه المثل العليا لمجتمعه : فتنمو فيه روح الاعتماد على النفس والكفاح والزعامة بفضل اللعب مع الجماعة .

اللعب الانفرادى :

إن ما تبذله كل أم لتعليم طفلها التمتع بلعبه بمفرده جهد نافع رغم أنه شاق — فالأم التى تسرع إلى طفلها إذا ما بكى لتداعبه وتحمله تطلب التعب لنفسها . فأى طفل يعتاد أن يترك بمفرده يلعب، يشعر بالسعادة وهو يتلهى بحلة من الصفيح وملعقة ، ومشابك الغسيل ، وقطع خشب أو أى لعب أخرى تسره وتسليه . وإذا لعب الطفل بمفرده دون تدخل الكبار أو مساعدتهم فانه يتعلم كيف يتخير الأشياء ويبت فى أموره بنفسه ، وهو يتعلم كيف يركز اهتمامه فيما يعمله . . . ويتعلم الدروس الأولى فى الاستقلال . . . ولذلك فلا تتدخلى فى لعب الطفل . فان ظهر لك أنه ارتبك فيما يعمله فلا تحاولى أن تعمليه له . أتركيه يتعلم أن يعمل بنفسه ويصحح خطأه حتى ولو لم تكن النتيجة فى المستوى الذى تتطلبينه ، لأن التجارب تعلمه أكثر مما يتعلمه من إرشادك له .

مشاكل رفقاء اللعب :

الجماعة المكونة من أعمار مختلفة :

من الصعب دائما وجود زملاء من الجيران فى نفس عمر الطفل الصغير الذى يلاقى صعوبات فى اللعب مع أطفال أكبر منه كثيراً أو أصغر كثيراً . ولكن مزايا اللعب مع رفاق تعوضه بعض الشىء على أى حال . فاللعب مع أطفال أكبر كثيراً يسبب للصغير الإجهاد الجسمانى والعقلى ، لذا يجب على الأم أن تكون متيقظة لعلامات التمادى أو الهياج الزائد . فقد يشترك طفل الثالثة فى اللعب بعد المدرسة مع جماعة أكبر منه إذا كان نشيطا واستراح بعد غفوته ، ولكن يجب

عدم السماح له بالإستمرار معهم إلى وقت العشاء — فان كان موعد راحته بانتظام فى الساعة الخامسة أو السادسة فستتاح له فرصة ليهدأ ويستريح قبل عشائه — وهنا يسمح له الوقت لكى يلعب أو يستريح داخل البيت بينما تعد أمه طعام العشاء. وتحتاج كل حالة بالطبع لنظام خاص بها، ولكن ينبغى على العموم أن تبذل عناية خاصة لكيلا يتمادى فى النشاط لمجرد تمتعه بالوجود مع أطفال أكبر منه سناً.

وثمة سبب آخر ينبغى لأجله ألا يستمر الطفل طويلا بصحبة أطفال أكبر، وهو قلة الفرص للظهور بينهم فى الصف الأول للقيادة، فهو معهم لابد له أن ينقاد لآراء الآخرين فيما يلعب وكيف يلعب، فلا يكتسب أى خبرة فى الزعامة أو فى القيادة.

وإذا كان على الطفل أن يلعب فقط مع أطفال أصغر منه، فإن النتيجة تختلف. إذ يسهل عليه السيطرة عليهم. فإذا ما بدأ اللعب مع أطفال من عمره، فيحتمل أنه سيحاول نفس الأسلوب، ولكن نجاحه غير مضمون دائماً.

ومن أصعب المظاهر فى طفل يعتمد على مصاحبة أطفال أكبر منه، ما قد يذهب إليه بانقياده لهم بأكثر من مدى احتماله. ولتفادى هذا يستحسن أن يكون اللعب داخل المنزل أو بالحوش الخلفى. والمعدات التى تناسب الأطفال مثل جهاز التسلق، القضبان الأفقية والأرجوحة وما شابهها، تجعل من حوش منزلك مركزاً طيباً للنشاط.

ولا شك إن المضايقة الزائدة التى تلاقيها من جراء تجمع الأطفال فى حوش منزلك يعوضك عنه رؤية طفلك بينهم وسهولة مراقبته. ولا يعنى هذا أن تهرولى على الدوام وتتدخلى فى لعبه مع إخوانه. فالأفضل للأطفال أن يفضوا صعوباتهم بأنفسهم إلا إذا استلزم فوارق السن بعض الإيضاحات.

ولكن قربك من الأطفال يساعدك على معرفة أى نوع من اللعب يقومون به، ومتى يمكنك مساعدتهم حتى يكون اللعب نافعاً ... كما يمكنك الاطمئنان على طفلك عند ما يلعب مع آخر تشكين فى أخلاقه طالما أنه تحت سمعك وبصرك. وهى فرصة طيبة لكى تفرضى مبادئك للعب فى حوش منزلك، الأمر الذى يشجع تبادل الألفاظ الطيبة والسلوك الحميد. فإن دعوة أطفال الجيران للعب فى منزلك تعرفك

الطريقة التى يلعبون بها، وعند ما تظهر منازعات أو مشاجرات بين الصغار تستلزم تدخل أحد الكبار، فالأفضل عدم التحيز لطفل معين، لأنه يصعب على شخص لم يحضر النزاع من أوله أن يصدر فيه حكما عادلا.

وقد يحسن إبعاد العربة أو الشيء الذى سبب النزاع مؤقتاً حتى لا توجد فرصة يفوز فيها طفل على الآخر بسبب هذا النزاع أو يساء إلى طفل آخر عند ما يشعر بعدم الحماية.

ويلزم أحياناً تعليم الطفل كيف يعبر الطريق بأمان فى سن مبكرة، خصوصاً عند ما يوجد بين الجيران أطفال من أعمار مختلفة يقلدون وينقادون بعضهم للبعض بلا حرص ولا عناية. ولذلك ينبغى أن تعلمى طفلك كيف يحافظ على نفسه حتى ولو لم تكن الحركة فى الطريق شديدة، فإن تدريبه على معرفة متى يعبر الطريق تجعله لا يندفع وراء الأطفال الآخرين.

وإنها لفكرة حسنة للتدريب أن تتركيه وهو يسير معك يقرر متى يعبر الطريق لأن ذلك يعوّده كيف ينظر يمينه ويساره، وينتظر حتى تعبر السيارات القريبة. وإذا كنت لا ترغبين فى أن ينقاد الطفل الصغير للآخرين، يمكنك أن تخبريه بالحدود التى يجب أن يلزمها بهدوء وروية وأن تأخذيه داخل المنزل لفترة محدودة فى كل مرة ينسى فيها حدوده.

انحراف النمو:

يختلف الأطفال اختلافاً عظيما فى قدرتهم العقلية، فليس من الشذوذ أن تجد طفلا عمره أربع سنوات غير ميال لأوجه نشاط أطفال فى مثل سنه، لأن عقله ينتمى إلى جماعة فى سن الخامسة أو السادسة.

إن التفكير فى عمر الطفل من حيث عدد السنوات والشهور وحدها غير كاف، لأن سنه التقويمى (كما يسمى) قد لا يتفق مع سنه العقلى الذى يشير إلى درجة نضوج فكره. إن عمر الطفل من ناحية علم وظائف الأعضاء يعنى المستوى الذى وصل إليه نمو عظامه وعضلاته وأعضائه، وقد يتمهل أحد هذه الأعمار خلف التقويم وقد يتقدم عليه. وإذا وضعت هذه الاختلافات نصب عينيك، فسيساعدك ذلك على فهم أشياء قد تظهر بدونها غريبة، فقد تقابلين طفلا قويا كبير النمو ومع ذلك لا يتناسب نضوج هيكله العظمى وعضلاته مع سنه، وقد يظهر مثل هذا

الطفل مرتبكا إذا قورن بأطفال آخرين أصغر منه ، ولكنهم أكثر منه رشاقة واتزانا ، فهو ثقيل الحركة عند الجرى مثلا أو غير قادر على الاحتفاظ بالانتظام أثناء « النط » ، وقد يكون الطفل عاديا فى نموه العقلى . ولذلك قد يكون من المشقة بمكان أن نجد لمثل هذا الطفل أقراناً وزملاء يشابهونه فى التقدم العقلى الكافى ومستوى النمو الجسمانى بحيث يسايرهم ويلعب معهم .

ومدرسة الحضانة تفيد جدا فى هذه الناحية ، فهناك يتمكن للطفل من أن يختار الرفيق الذى يكون فى مستواه العقلى ، وإذا لم تتوفر الفرصة لطفل متقدم لكى يلعب مع آخرين فى مستوى نضوجه العقلى ، فعلى الوالدين العمل على أن يكون لديه أنواع مختلفة من الألعاب التى تساعد على نمو الإدراك والفكر — فيعوضان له بهذه الوسيلة رفاق لعبه المحدودين ، وستحل المشكلة بنفسها إذا ما دخل الطفل المدرسة ، فهناك يجد عدداً كبيراً من الأطفال الذين يختار منهم أصدقاءه .

الإعتمار الزائد :

فى مقدور الأخوة والأخوات الكبار أن يتحملوا عن والديهم قسطا من المسئولية فى العناية بالأطفال الصغار ، إلا أنه ليس من العدل لهم أن يسيروا على الدوام وفى أعقابهم صغير يجرونه — كما أنه ليس من المستحب أن يشعر صغار الأطفال أنهم عبء على غيرهم من الكبار ، إذ هم لا يقدرون على اللعب بالطريقة التى يلعب بها كبار الأطفال ، فتحل الاعتبارات التى تولد البغض محل المتعة والحب اللذين ينبغى أن يسودا أطفال العائلة خصوصا إذا ما روعيت حقوق كل منهم واحتياجاته .

ومن المحتمل — داخل المنزل — أن يحاول صغار الأطفال مضايقة كبار الأطفال باغتصاب حاجياتهم والعبث بها ، ولذلك يحتاج كل طفل إلى مكان أمين يضع فيه ما يخصه .

وكل طفل يختار أصدقاءه بنفسه ، ومن الخطأ إرغام الطفل على زمالة وصداقة إخوته وإخواته فقط دون بقية أطفال الجيران .

النقود :

يحتاج الطفل أحيانا إلى نقود حينما يذهب للمدرسة . وحتى فى رياض الأطفال قد يطلب منه المساهمة مثلا فى الهلال الأحمر أو أى عمل خيرى آخر ، وحينما

يكون مع مجموعة كبيرة من الأطفال ، سيلاحظ أن لدى بعضهم نقوداً يصرفونها فى شراء بعض الحلوى أو الألعاب الصغيرة التى تسرهم ، ولذا يجب أن يمرن الطفل على استعمال النقود أسوة بغيره .

ويزداد تعلم الطفل كيف يصرف النقود بتعقل وكيف يحافظ عليها إذا كانت ملكه بدلا من أن يطلبها كل مرة يحتاج فيها لبعض الدراهم . ومن الأفضل للوالدأن يبدأ إعطاءه مصروفاً عندما يدخل المدرسة على أساس مدى احتياجاته ،على أن يزداد المصروف من سنة إلى أخرى تبعاً لمسئولياته . فقليل جدا من الدراهم كل أسبوع فى البداية سيساعده ، وعلى الوالدين ألا يقررا له ما يجب عليه أن يعمله بالنقود ، لأنه لايتعلم كيف يتصرف بحكمة فيما يملك إلا إذا أعطى حرية التصرف بنفسه حتى تتولد لديه الخبرة الصحيحة بالتدريج .

وقد تروق للطفل الصغير أحيانا فكرة توزيع دراهمه على ثلاثة أو أربعة مظاريف مكتوبا عليها : « ادخار » أو « إحسان » أو « احتياجات المدرسة » وهكذا ... وبهذا يبدأ فى التفكير المنظم لوضع خطة صحيحة للتصرف فى الأمور المختلفة .

وإذا أسرف الطفل فى صرف «المصروف» المقرر له ، وجب عليه ألا يمد يده طالباً نقوداً أخرى إذا فقد مامعه ، لأنه إذا استعمل مصروفه الأسبوعى فى شراء « جيلاتى » فى بداية الأسبوع ... وطلب فى نهاية الأسبوع قرشا وأعطيته له فسيمنعه ذلك من تعلم التنظيم ووضع الخطة .

القصص والموسيقى :

لايحب الطفل الذى يقل عمره عن سنتين البقاء ساكناطويلا ، ولذلك فإنه لايطيق الإصغاء للقصة ، ولكنه يحب النظر فى كتاب يحوى صوراً واضحة لأشياء يألفها ، ويلذ له سماع قطع بها سجع ، وأصوات الحيوانات المختلفة فى الأدوار التمثيلية أو الراديو .... الخ

وابتداءاً من السنة الثانية يزداد ولعه بالقصص وهو يميل إلى سماع القصص القصيرة عن الأطفال مثله — ويحب أن يشير إلى الأشياء الموجودة فى الصور ، وهو يجيب بسرور على أسئلة القصة التى يندمج فيها (هل كانت القطط تحت العربة ؟

« نعم » هل كانت فى جيب على ؟ « لا ») ويلذ له إعادة نفس العبارات مرة بعد أخرى ،مثل « هذا هو المنزل الذى بناه محمد » أو يكرر مواء القطط «مياومياو» مع إشارة للثلاث قطيطات .

وفى هذه المرحلة يحتاج الأطفال إلى سماع القصة مرة بعد الأخرى . فالأم العاقلة تختار كتب أطفالها بنفس العناية التى تختار بها ملابسهم . فستألفها كما تألف أنواع الملابس . وإن لم تعتن بمشترى أفضل الكتب فستجد قراءة نفس الشىء ثانيا عملا ممللا ، ومع ذلك توجد كتب كثيرة تحتفظ بنضارتها وتجلب قراءتها مرارا و تكرارا المرح والمسرة . واذكرى دائماً — فيما يتعلق بهذا أنه لاتوجد رابطة مباشرة بين الثمن والجوده . فبعض الكتب التى ثمنها بضعة دراهم قليلة مفيدة ، وبعض الكتب الغالية الثمن لا تفيد كثيرا .

ويؤجل بعض الوالدين مشترى الكتب - إلا أرخصها - لأنهم يخشون أن يمزقها الصغار أو يلوثوها . غير إنه من السهل تعليم الأطفال الصغار كيف يستعملون الكتب ويعتنون بها . والواقع أن الطفل يتعلم بسهولة أكثر من الكتاب الجيد دون الكتاب الرخيص السخيف . والكتب المجلدة بالقماش مثالية للطفل الصغير الذى لايفهم بعد كيف يستعمل الكتاب بلطف ، ولكن ينبغى اختيار مثل هذه الكتب بعناية لأنه توجد كتب كثيرة رديئة سيئة الألوان لاتشجع الطفل على الذوق السليم .

ويمكن عمل كتب أخرى للطفل ، وذلك بجمع الصور المبهجة المناسبة والإعلانات المصورة من المجلات ولصقها فى كشاكيل كبيرة .

ويحتاج الأطفال لأرفف خاصة بهم لحفظ الكتب عليها ، وذلك لكى يتعلموا المحافظة عليها وصيانتها سليمة ، وينبغى أن نمتدح الطفل عندما يعيد الكتب إلى أمكنتها ، وكذلك عندما يستعملها بعناية .

وقبل أن يبلغ صغار الأطفال العمر الذى يستعملون فيه الكتب يمرون بمرحلة سحبها من أرففها تقليداً للآخرين من الكبار . والأفضل ألا نشجعهم كثيراً على هذا التصرف لئلا يعتقدوا أن الكتب مجرد لعبة لا أكثر . فاذا وجه إلتفات الطفل إلى نشاط آخر — بدلا من تعنيفه، فسينسى اهتمامه بأرفف الكتب . وإذا كان للطفل أرفف خاصة به يأخذ منها الأشياء التى يريدها كما يشاء، فسيبعد هذا

عنه الشعور بأن الآخرين يصدونه لكى يترك لهم حاجياتهم وشأنها .

ويفضل الطفل فى سن سنتين الصور والقصص التوضيحية . ولكن الأطفال فى سن الثالثة والرابعة يسرون بالمادة التى تقرأ عليهم . فهم يمتصون القصص كما تمتص النشافة الحبر ويستلذون بها . فيزداد اهتمامهم وحيويتهم وتزداد مجموعة الكلمات التى يعرفونها وتتسع دائرة معارفهم . وقد لوحظ أن الأطفال الذين يكونون قد استمعوا عند بلوغهم سن رياض الأطفال قصصا كثيرة وتحادثوا كثيراً عن الصور والحوادث التى جاءت فى كتبهم ، يبدأون بمحصول مفيد يظهر أثره فى الحياة الدراسية الأكبر اتساعا ، فتتكون لديهم عندئذ ذخيرة من المعلومات التى تساعدهم على التصرف سريعاً ، كما يعرفون الكلمات والجمل المستعملة عندما يبدأون فى تعلم القراءة .

ومن فوائد القراءة المشتركة أيضاً ، شعور الطفل أنه أصبح على قدم المساواة فى التفكير مع الشخص الكبير ، فيتمتع بلذة المشاركة فى الأفكار والاستنتاج ، وهذه المتعة لا يحصل عليها الصغير أثناء اللعب ، فعند ما يلعب الشخص الكبير مع الطفل يشعر الأخير دائماً أنه ضعيف إزاء خبرة الكبير وقوته . ولا يلاحظ هذا فى القراءة ، حيث تنسى الفوارق أثناء المتعة المشتركة .

ولذلك فمن أهم الوسائل التى نتيح بها لأطفالنا اهتماما محبباً ، القراءة لهم والمحادثة معهم واصطحابهم إلى رحلات مختلفة .

وبعض الأطفال يسوء حالهم إذا لاحظوا عدم اهتمام ذويهم بهم ، فيلجأون إلى البكاء والأنين بدون سبب ظاهر ، كما يحدث ذلك عند ما يشعر الطفل بعدم الاطمئنان بعد ولادة طفل جديد فى الأسرة . . . ومنح الصغير قليل من الرعاية الفردية بالقراءة له أو رواية قصة فى مثل هذه المناسبات قد تلعب دوراً كبيراً فى سلوكه .

رواية القصة :

عندما تقوم الأم برواية قصص لأطفالها ، تدرك مدى الانشراح الذى ينطبع عليهم ويشعرون به . وصغار الأطفال يسرهم أبسط القصص كما يتصورون أشخاصها فى مخيلتهم ، فلا تحتاج الأم لمجهود فنى حتى تشوقهم للقصة . وهى تستطيع تأليف قصصها

وروايتها لهم أثناء إصلاحها للملابس أو غسيل الأطباق أو غير ذلك . وتوجد مجموعة رائعة من قصص الأطفال التى قد تستعمل بهذه الطريقة ، كما أن هناك كتباً للإرشاد عن الكيفية التى تروى بها القصص بطريقة حسنة مشوقة . ويحب الأطفال دائماً سماع القصص عن أبيهم وأمهم عند ما كانا صغيرين . ولذا فعند كل أب وأم ذخيرة جاهزة من القصص التى لاتنتهى .

الأغانى والموسيقى :

يشعر الأطفال بميل طبيعى إلى الإستماع للأنغام والموسيقى . ولذلك يتمتعون بالإصغاء للغناء والآلات الموسيقية . وحتى إذا لم تكن الأم ميالة للموسيقى ، فيمكنها أداء أغنيات بسيطة فى حدود ضيقة ولكنها مناسبة ليغنيها الطفل . والأطفال الذين تمرنوا تمريناً مبكراً ، وتعلموا كيف يتتبعون لحناً ما ، يشعرون بالرضاء والمتعة من الموسيقى فى سنى الدراسة ، ويمكنهم أن يتفوقوا فيها بثقة أكبر فى أنفسهم .

والعائلة التى تعتاد مجتمعة الغناء والتمتع بالموسيقى يوجد لديها مصادر المشاركة والزمالة والميل المتبادل الذى يؤدى إلى الترابط والتعاون . ولذلك فالموسيقى والغناء الجماعى يؤديان إلى ترابط العائلة وتعاونها بدلا من الانقسام على نفسها .

المقدرة الموسيقية :

ويميل الآباء وخاصة الموهوبون فى الموسيقى منهم إلى البحث عما إذا كان لدى أطفالهم موهبة موسيقية .

ومع أنه يظهر أحياناً على الأطفال ما ينبىء عن موهبة بارزة فى السنوات السابقة للمدرسة ، فليس من الحكمة بدء تدريبهم على الموسيقى فى هذه الفترة ، لأنه لايمكن اختبار الأطفال لاكتشاف مقدرة خاصة إلا بعد ذلك بوقت طويل ، فضلا عن أن الارتباط اللازم بين العين واليد أو الأذن للعب على البيانو أو الالات الهوائية لم يكن قد تم تكوينها الفسيلوجى بعد .

المناسبات العائلية :

إن الوالدين اللذين يستغلان المناسبات السعيدة للمرح العائلى منذ حداثة سن

أطفالها يشعران بفيض من السرور والمتعة . فأفراد العائلة لايتمتعون فى ذلك بمجرد السرور والتفاهم والمرح ، ولكنهم يكتنزون لأنفسهم ولأطفالهم ثروة من هدوء النفس وراحة البال تنفعهم فى حياتهم المستقبلة .

وليس منكوراً أن الجماعات العائلية فى هذا الزمن لاتتمتع بنفس الارتباط الذى كان يربط بين أفراد العائلات فيما مضى ، حيث كان جميع الأقارب قريبين بعضهم من بعض فيتزاورون ويتعاونون . والأطفال يحتاجون للشعور بوحدة الأسرة ،وهم ميالون بطبيعتهم لأقربائهم وأبناء عمومتهم أكثر من الكبار ، ويحبون تنمية هذا الشعور وتأكيده بالمشاركة فى الأوقات الطيبة وتبادل الألفة والتزاور .

ومن المعروف أن احتفالات العائلة : المواسم وأعياد الميلاد، ذات قيمة كبيرة عند الأطفال وتستحق مايبذل لأجلها من تفكير وترتيبات . والمهم هو المهارة فى جمع شمل الأسرة لا التجهيزات الفخمة . . . لأن اللمسات الصغيرة التقليدية هى التى تجعل من الأيام ذكريات لاتنسى . فسيذكر الطفل الوقت الذى لعب فيه أعمامه الأجلاء على الأرض ، أو لبسوا قبعات ورق مضحكة ، أو ملابس غريبة . فقد ينسى الطفل هدية العيد فى تلك السنة مع مضى الأيام، ولكنه سيستمر مدة طويلة يضحك ويسر لهذه الذكريات الجميلة . ويسعد الأطفال ويسرون بكعكة عيد الميلاد التى تحمل الشمعات المضاءة لإطفائها على المائدة، أكثر من وجود أى شىء آخر . . ولا يلزم لكى يكون اليوم بهيجا الأطفال تحمل مشقة أو مصاريف كبيرة . ويمكن الأم أن تقوم بجميع الترتيبات بنظام وبساطة ، لأن المهم هو أن تعمل على إبراز المناسبة باللفتات الصغيرة الإضافية ،كالإعفاء من أداء الواجبات المدرسية المعتادة مثلا ، أو منح الأطفال بعض الامتيازات الخاصة . . . وربما يكون استعمال أحسن شاى أو وضع مفرش جميل على المائدة هو كل مايلزم لجعل اليوم مختلفا عن الأيام الأخرى . وفى كثير من العائلات يجهز صنف معين من الطعام فى العيد مثلا .

وينبغى على الأم أن تتذكر فى مشروعها ألا تكون كل الاعتبارات الخاصة فى صالح الأطفال وحدهم . فعند ما يحل عيد ميلادها أو عيد ميلاد الأب يجب على الأطفال أن يجدوا المتعه فى عمل شىء لهما : إذ يجب أن يتعلم الطفل أيضا الابتهاج بالعمل من أجل الآخرين دون مشقة ، حتى لايصاب بحب الذات. فمثلا إذا أرادت

الأم أن تتناول إفطارها وهى فى الفراش لظرف طارىء ، فمن الأفضل أن تساعدها ابنتها الصغيرة البالغة ست سنوات على ذلك . وهذا التمرين للطفلة يؤدى ولا شك إلى شعور طيب .

ويمكن أن يساهم الطفل فى إعداد البرنامج المعد للمناسبة الخاصة ، حتى يشعر بالسرور فى المشاركة . فإذا علق الطفل كرة مذهبة فى شجرة عيد الميلاد فستسعده الشجرة أكثر مما لو لم يكن له فى زينتها نصيب ، وطريقة إعطاء الدور لكل طفل فى قراءة قصة وطنية بصوت عال فى يوم الاحتفال بحوادثها . . . أو المشاركة فى إلقاء النشيد . . أو مساعدة الأب فى رفع العلم فى هذه المناسبة . . تعنى مشاركة وجدانية فى الذكريات التى تربط أفراد العائلة بعضهم ببعض برباط قوى صادق .

وقد ينسى الطفل فى سن ما قبل المدرسة كثيرا مما تعلمه فى رحلاته مع والده إلى حديقة الحيوان أو المتحف أو غير ذلك ، ولكنه لن ينسى فكرة المصاحبة الاجتماعية والتعاون الذى بدأ يظهر بينهما فى هذه الرحلات .

الفصل الثامن عشر

رضاعة الاصابع

إذا كان الطفل لم يمارس عادة رضاعة أصبع الإبهام حتى نهاية السنة الأولى من عمره ، فهو غالباً لن يفعل ذلك فيما بعد .

أما بالنسبة للأطفال الذين تعودوا عليها منذ فترة الرضاعة ، فإن الجهود التى تبذل لصدهم عنها ، كثيراً ما تؤدى إلى زيادة تمسكهم بها . . . ويجب أن يكون معروفاً أن الأطفال يلجأون لهذه العادة نظراً لما يشعرون به من راحة وهدوء .

وبما أن الطفل قد استشعر السرور واللذة لأول مرة بواسطة فمه أثناء الرضاعة ، لذلك قد أصبح من الطبيعى أن يمتص أصبعه بمجرد أن يوضع بجوار شفتيه .

والأطفال يلجأون لهذه العادة إذا شعروا بعدم الراحة أو الاطمئنان لأى سبب من الأسباب . . . وحيث أن تكرار الأشياء المريحة اللذيذة يتحول دائماً إلى عادة ، فإن أغلب الأطفال يتعودون على امتصاص إبهامهم قبل أن يلاحظ ذووهم ذلك .

وهناك اعتقاد بأن الطفل الذى لا يبذل مجهوداً كبيراً فى امتصاص غذائه عندما يكون ثدى أمه مليئاً باللبن ، أو عند ما تكون ثقوب حلمة البزازة واسعة : يتعود الرضاعة فى إبهامه أكثر من الطفل الذى يجتهد ويحاول أن يحصل على الغذاء . . .

كما يمكن أن تتكون العادة أيضاً نتيجة عدم الحصول على كمية كافية من الغذاء الكامل .. أو ربما تتكون العادة بمجرد الصدفة ، فيستمر فى ممارستها للتسلية .

وكما أنه من اللازم تشخيص العضو المكسور مثلا بواسطة تصويره بأشعة X قبل علاجه ، فبالمثل يجب عدم منع الطفل من الرضاعة فى أصبعه قبل التأكد من الأسباب العميقة التى تكونت عنها هذه العادة لديه . وربما تكون الأسباب الحقيقية قد تلاشت بمضى الوقت ، وعندئذ يمكن بدراسة دقيقة تفسير أسباب استمرار الطفل فى ممارستها ، لأنه غالباً ما تفشل إذا صممنا على منع الطفل من امتصاص أصبعه فقط دون تغيير الظروف التى أدت إلى تكوين العادة . أما إذا عملنا على منع الشعور بالضيق والقلق الذى أدى بالطفل إلى البحث عن أسباب للراحة والتسلية ، بالرضاعة فى إبهامه ، فإن العادة تتلاشى من تلقاء ذاتها .

والطفل المتضجر الذى يرضع إبهامه يحتاج إلى ما يمنع أسباب ضجره . ويد الطفل ستبقى بعيدة عن فمه إذا كان هناك ما يشغلها . ولذلك يجب تشجيعه بمختلف أنواع اللعب التى تسليه وتشغله ، لأن الألوان وفرش الرسم والقطارات الصغيرة التى تسير على القضبان والمكعبات التى تبنى منها البيوت وطين الصلصال والعرائس التى تغطى بالملايات الصغيرة وهى نائمة فى فراشها أو جالسة فى عربتها الصغيرة . . . كل هذه الأشياء الجميلة تشغل يدى الطفل عن الاقتراب من فمه ليرضع فيهما ، وأحيانا أخرى يكون التضجر الذى يدفع إلى امتصاص الإبهام ناتجا من الوحدة والحاجة إلى صديق أو قريب ، ولذلك فإن إيجاد صديق للطفل أجدى كثيرا من الحديث حول هذا الموضوع .

ويجب العناية بمواعيد غذاء الطفل وراحته ، إذا كان يلجأ إلى رضاعة الإبهام عندما يكون جائعاً أو متعبا ، وذلك بأن يأكل قبل الميعاد المقرر مثلا أو يوضع فى الفراش مبكراً وأن يعطى كتبا مصورة أو لعباً يتسلى بها حتى ينام . وإذا كان يشعر بالبرودة أو عدم الراحة يجب العمل على تدفئته وراحته .

أما الوسائل الميكانيكية التى تمنع الطفل من رضاعة إبهامه كربط يديه أو لف أصابعه بالقماش ، فانها تزيد من شعوره بالضيق ، ولا يلبث عندما يفك رباطه أن يعود مباشرة لتسليته المحببة وهى رضاعة أصابعه .

أما دهان أصابعه بمادة مرة المذاق ، ولو أنها تؤدى فى أغلب الأحيان إلى منعه من الرضاعة فيها ؛ إلا أنها تولد لدى الطفل الشعور بالخطأ لأنه لا يطيع والديه . وإذا كان الطفل يرضع أصابعه فى فترات كثيرة متباعدة ، كأن يفعل ذلك

قبيل النوم مثـــلا فإن شكل الفم أو الفك نادراً ما يتأثر . إذ لا يمكن أن يشوه الفم إلا إذا كانت الرضاعة لمدة طويلة وكان هناك ضغط شديد من الأصابع على سقف الحنك .. أو على الفك الأسفل ، الأمر الذى يؤثر فى النمو الطبيعى للعظام . وكذلك ربما يؤثر أيضاً فى نمو الأسنان الدائمة فى الفك فيضطرب شكلها .... ولحسن الحظ ، فان هذه الحالة نادرة الحدوث .

والحقيقة أن حالات رضاعة الإبهام التى يمارسها أغلب الأطفال لاضرر منها على الفم أو على الأصابع ، ولكن الضرر يقتصر غالباً على نفسية الطفل وعواطفه ـ وربما يزداد تمسكا بالعادة عندما يساء إليه بإرغامه بالقوة على منعها .

ولتلخيص بعض الوسائل العملية لمنع الطفل من رضاعة إبهامه نورد مايلى:

— دعى الطفل يشعر دائماً بالسعادة والانشراح بمنع أسباب الضيق عنه .

— لاتتكلمى أمامه عن هذا الموضوع .

— لاتجعلى الطفل يشعر بالتعب أو الجوع .

— تجنبى العقاب والزجر والوسائل التأديبية .

— إعطى الطفل وسائل التسلية واللعب . واختارى له صحبة طيبة من الأصدقاء الأطفال فى مثل سنه .

وإذا شجع الطفل وحسنت معاملته ، فإنه لايفكر فى ممارسة أعمال الصغار .

وعلى العموم ، فإن الطفل سيترك هذه العادة غالباً من تلقاء نفسه عندما يكبر ... فلا تحملى هما .

الفصل التاسع عشر

قضم الأظافر

وقضم الأظافر عادة أخرى يستعمل فيها الطفل فمه لاستشعار السرور والراحة عند ما يكون متضايقاً أو وحيداً .

وتسمى جزع الأنف وملامستها أو لف خصلة من شعر الرأس حول الأصبع أو عض الشفتين أو تقلص بعض عضلات الوجه أو ترميش العينين عادات عصبية ، ولكن قضم الأظافر هو أكثر هذه العادات العصبية شيوعاً .

فالطفل الصحيح الجسم الكامل الصحة موفور النشاط ، دائم الحركة . وهو يحتاج لمجهود كي يتعود أن يجلس ساكناً بعض الوقت . وحرية الحركة لازمة لنمو الأطفال بصفة عامة — وإذا أمكن إيقاف هذا النشاط فكثيراً ما يتحول هذا المجهود إلى طاقة أخرى تنفجر صاخبة كخروج البخار من الإناء المحكم .

ولذلك فإن رحلة طويلة بالقطار لطفل فى الثالثة من عمره تتعبه لأنه يضطر إلى أن يجلس طيلة الوقت فى مكان محدود . ويرجع شعوره بالتعب إلى أنه لا يجد فرصة لاستغلال نشاطه الكامن الذى كان يبذله فى الجرى والنط والحركة . فهو لا يقدر أن يفعل هنا أكثر من تحريك رجليه أو تغيير طريقة جلوسه على المقعد . ويعتبر أمراً لا محل له إذا تراءى لك أن تأمريه بأن يجلس ساكناً أو ساكتاً ، فلا ترغميه على أن يكف عن الكلام أو الحركة أو أن يجلس ساكناً كما يجلس الكبار ، فانك بذلك ترغمينه على إتيان عمل ليس فى طاقته . وكثيراً ما يؤدى هذا إلى سلوك غير مستحب .

فقد يؤدى هذا إلى تصرفات متعبة من جانب بعض الأطفال ، فيصبح من الصعب

توجيههم، لأنهم لا يقبلون النصيحة ولا يستجيبون للنصح والإرشاد. أما البعض الاخر فقد يرضخون للأمر الواقع، ولكنهم يكتسبون عادة جديدة سيئة مثل عادة «قضم الأظافر» التى تدل على الشعور العميق بعدم الراحة

فإذا لاحظ الوالدان الأقاويت التى يقضم فيها الطفل أظافره، فسيجدان أنها تقع فى أغلب الأحيان عند ما يكون الطفل هائجاً ثائراً أو فى حالة لا يشعر فيها بالسعادة والهدوء. (ولكن عند ما تصبح عادة مستقرة فإن الطفل يقضم أظافره فى أى وقت طبعاً، خصوصاً إذا كان متعباً أو متضجراً أو واقعاً تحت ضغط خاص) - وهذا يحفزنا إلى النصح بألا نعرض الأطفال لما يؤدى إلى تهيج أعصابهم بأى حال إذ يجب ألا يؤخذ الأطفال الصغار كثيراً للسينما أو السرك أو الأسواق المزدحمة أو الأماكن المكتظة. إذ لا يمكن للطفل احتمال جلوسه ساكناً فى السينما وكل مشاعره مهزوزة بمناظر مؤلمة أو مفجعة لا يفهم عنها شيئاً.

فكل شىء يسبب كبتاً عميقاً فى نفس الطفل كالخوف أو الكدر أو الهم يهيء كل الظروف لنمو العادة. فالأم المشغولة البال، أو البيت الملىء بالشجار أو الخلافات، والأوامر والتعليمات الكثيرة التى تلقى على الطفل، كل هذه تؤدى إلى ممارسة هذه العادة لكى يهدىء بها الطفل أعصابه المرهقة.

فيجب أن يتجنب الوالدان كل ما من شأنه أن يضغط على أعصاب الطفل أو يرهقها (بقدر الإمكان)... وعليهما تحويل ذلك النشاط بحبه كإعطائه بعض الألعاب اليدوية التى يمكن أن تشغله.

وتوبيخ الطفل وتهديده وتعنيفه بسبب هذه العادة يؤدى غالباً إلى حالة أسوأ.

ويجب الحرص على أن تبقى أظافر الطفل نظيفة باستمرار وفى حالة جيدة.. فإذا كانت الأظافر مقصوصة قصيرة ومنتظمة مستديرة بدون زوائد حادة، فإن ذلك يشجعه على عدم الرغبة فى قضمهم.

كما أن دهن الأظافر بأنواع مختلفة من المواد المرة لا يؤدى كثيراً إلى نتيجة محسوسة. ولكن دهن أظافر الأطفال الإناث بدهان ملون، كثيراً ما يشجع البنات على المحافظة على أظافرهن الجميلة المنظر، فلا يشوهنها بأسنانهن.

وعلى ذلك يمكن أن نقول أن العادات العصبية عامة لا تتكون ولا تتأصل كثيراً فى الأطفال الذين ينعمون بقسط عادى من السعـــادة والانتظام فى الحياة، ولا يوجدون فى ظروف تسبب لهم ضغطاً يرهق أعصابهم كصحبة أطفال أكبر

منهم ، أو كالمعيشة فى منزل يكثر فيه الشجار بين أفراد الأسرة الكبار أو كعدم إعطائهم الفرصة الكافية للعب والمرح فى الهواء الطلق خارج البيت .

ومن المسائل الهامة التى تلفت النظر والتى يجب العمل على تلافيها ، الاهتمام الزائد بكل ما يمت للطفل بصلة . إذ الواجب أن يعطى الطفل حرية للتصرف بما يراه لصالحه بنفسه بدلا من اعطائه النصائح الكثيرة المتتالية ، كما ينبغى العمل على الإقلال من الحديث عن مشاكله أمامه .

الفصل العشرون

اللجلجة أو الثأثأة في الكلام

لما كان الكلام هو أسمى ما يمكن أن يبلغه الإنسان للتعبير عن نفسه ، فليس غريباً أن تكتنفه بعض المشاكل والصعوبات .

واللجلجة شائعة نوعاً في الأطفال الصغار ، ولذلك يجب أن يفهم أهل الأطفال جيداً كيف يعالجون هذا الموضوع منذ البداية .

ويعتقد الكثيرون أن اللجلجة تزول مع النمو ، ولكن هناك أطفالا كثيرين يستمر معهم هذا النقص حتى يصلوا إلى مستوى التعليم الثانوى أو الجامعى . وعدد الأولاد عادة الذين يشكون من اللجلجة يعادل خمسة أضعاف عدد البنات .

والطفل الذى يلجلج هو ذلك الذى يتردد فى بداية النطق بالكلمة ، ثم يحاول مرات دون أن يجد الحرف الذى يبدأ به اللفظ الذى يريده . أو ربما يكرر الحرف الأول من الكلمة مرات كثيرة أو الكلمة نفسها ... أو يغلق لسانه فلا يستطيع أن ينطق شيئاً بالمرة .

واللجلجة تظهر غالباً عند ما يبتدىء الطفل فى الكلام فى السن بين سنتين وسنتين ونصف . أو عند بدء دخوله المدرسة أو فى سن المراهقة . وهى الفترات الحاسمة فى تاريخ الطفل ، حيث أن صعوبة الكلام تنشأ نتيجة الجهد والانفعال النفسى .

ويرغب طفل السنة الثانية فى أن يعبر عن نفسه فيسأل عن الأشياء والأسماء التى لا يعرفها .

ولما كانت الألفاظ التى يحفظها محدودة ، فإنه كثيراً ما يشعر بالنقص . ويزعجه أنه لا يستطيع أن يجد الكلمات التى تعبر عما يريد . وعندئذ تبتدىء اللجلجة .

ويتأثر الأطفال كثيراً بالوسط الذى يحيط بهم . . فكثيراً ما يقلد الطفل طفلا آخر يلجلج أو يقلد فرداً من العائلة مصابا بهـــذا النقص . . ولذلك يجب ألا يكون بين أقران الطفل واحد مصاب بداء التأتأة خلال المدة الأولى التى يتعلم فيها الطفل الكلام .

والجهود التى تبذل لعلاج اللجلجة فى الطفل يجب أن تبدأ بإزالة آثار الانفعالات النفسية التى تسبب عنها هذا النقص . فسوء معاملة الطفل والاستهزاء به عند ما يتأتىء فى الكلام كثيراً ما يزيدان الحالة سوءاً . لذلك يجب الصبر والحرص عند الاستماع إليه أثناء الكلام والتظاهر بعدم إدراك نقصه حتى لا تؤذى شعوره عند ما يحاول أن يعبر عما فى نفسه . وليس من الحكمة فى شىء أن تطلب من الطفل أن يتكلم ببطء أو يكرر ما قاله أو تحاول أن تساعده بالنطق بالكلمات التى يحاول أن ينطق بها .

ولا يستفيد الأطفال المصابون بالتأتأة فى الكلام من التمرينات التى تعطى لهم لتعويدهم على الكلام مباشرة إلا إذا كان ذلك تحت إشراف إخصائى ، لأن هذه التمرينات ربما توجه نظرهم للعقدة النفسية التى نحاول أن نجعلهم ينسونها .

وربما يتطلب الأمر تعديل برنامج الطفل اليومى تعديلا بسيطاً حتى ينطق الكلمات نطقاً صحيحاً . وذلك مثلا بمنع أسباب الشغب والتهيج فى الحياة المنزلية .

وإذا كان الطفل يتأتىء عند ما يكون متعباً فيجب على الأم أن تمنحه أكبر قسط من الراحة .

وإذا كان يتأتىء عند ما يلعب مع عدد كبير من الأطفال فيمكن منع ذلك بجعله يلعب مع طفل واحد أو طفلين فقط .

ولكى لا يشعر الطفل بالنقص يجب عدم تكليفه بما لا طاقة له به لئلا يتعرض للمواقف التى تسبب له الخوف أو الخجل .

ويجب العناية بالطفل فى المدرسة حيث أن نجاح الطفل فى الكلام هناك من الأهمية بمكان عظيم . . فيجب عدم تكليفه بالقراءة أو تسميع المحفوظات بصوت عال أمام فريق من زملائه إذا كان هذا يشعره بعقدة النقص ، لأن الطفل الذى يتأتىء مرهف الإحساس دائماً . . . ولذلك فيستحسن أن تعمل المدرسة على

تخصيص فصول خاصة لهؤلاء الأطفال يقوم بالإشراف عليهم وتوجيههم فيها مدرسون إخصائيون .

ورغم تضارب الآراء فى مدى العلاقة بين التأتأة واستعمال اليد اليسرى بدل اليمنى ، فيجب على أى حال عدم الضغط على الطفل الأعسر (الذى يستعمل اليد اليسرى) لحمله على أن يستعمل اليد اليمنى وهناك أطفال كثيرون قد استعملوا اليمنى بدلا من اليسرى بدافع من أنفسهم دون أى صعوبة . . .

ولكن الطفل المرهف الإحساس والمعرض للجلجة يؤدى الضغط عليه لتعويده على استعمال اليد اليمنى إلى ظهور اللجلجة والتأتأة بحالة واضحة ، والفائدة المحدودة من استعمال اليد اليمنى لاتعادل بأى حال ماأصيب به من لجلجة فى الكلام . ولذلك يجب على أهل الطفل ومدرسيه عدم الضغط على الطفل الأعسر لحمله على أن يستعمل اليد اليمنى بدلا من اليد اليسرى فى الكتابة أو غير ذلك .

العيب والتأخر فى البداية بالكلام :

يبدأ الأطفال عادة فى الكلام فى المدة بين السنة الأولى والثانية ولكن بعضهم يتأخر عن ذلك ، وغالبا يرجع عدم الكلام بعد السنة الثانية إلى الأسباب الآتية :

أولا : ربما يكون نمو الطفل فى هذه الناحية أبطأ من الآخرين بعض الشىء . وفى هذه الحالة سيتكلم الطفل بعد ذلك ولكن فى سن أكبر من المعتاد .

ثانياً : أحيانا يبدأ الطفل فى الكلام ولكنه يبطىء فيه بالتدريج أو يكف عنه تماما ، ومن الملاحظ أنه إذا حاول جاداً أن يتعلم مهارة جديدة فإن ذلك سيكون على حساب إيقاف التقدم فى المهارة القديمة التى تعلمها من قبل . . . مثال ذلك: إذا حاول الطفل أن يتعلم أن يمسك الملعقة ليغذى نفسه أو يلبس حذاءه بنفسه ، فربما أدى به ذلك إلى أن ينسى بعض الكلمات التى كان ينطق بها .

ثالثاً : أحيانا يجد الطفل ألا لزوم للإجهاد فى محاولة الكلام عندما تكون الأم من النشاط بحيث تستجيب لكل رغباته واحتياجاته أولا بأول ، وفى هذه الحالة يجب على الأم أن تهمل الاستجابة السريعة لمطالب الطفل حتى يعبر الطفل عن نفسه . . . فيجب ألا تعتمد الأم على إيماءاته أو إشاراته لكى تستجيب لرغباته وإلا فسيتأخر الطفل عن البداية فى الكلام .

رابعاً : يرجع إبطاء الطفل فى الكلام أحياناً إلى الانفعالات النفسية التى تؤثر فيه ، فكثيرا مايرغمه أهله على أن يردد الألفاظ التى تعلمها أمام الزائرين أو يحيطون كل لفظ ينطق به بمزيد من الاهتمام ، الأمر الذى يجعل الطفل عنيدا فيصمم على ألا يفتح فاه ليتكلم .وإرغامه على الكلام يزيده عناداً .. فالطفل الذى يعامل بعكس مشاعره يحاول أن يبتعد عن المجتمع ولا يستجيب له قدر طاقته وذلك بسكوته عن الكلام .

فترك الطفل وشأنه مع التظاهر بعدم ملاحظة أسباب العناد والمقاومة يفيده كثيرا ويجعله غـــير عنيد خصوصاً عند إظهار تقدير هادىء له عندما يتكلم أو يستجيب للحديث .

خامساً : المرض ونقص التغذية كثيراً ما يؤخران كلام الطفل كما يؤخران نموه العام . كما أن العناية الصحية التى تقوى جسمه تساعده وتشفيه .

سادساً : يرجع أحياناً إبطاء الطفل فى الكلام إلى وجود حالة صمم تمنعه من السمع . وهناك أطفال قلائل يولدون مصابين بالصمم ، ولكن معظمهم يصابون به نتيجة مضاعفات بعض الأمراض المعدية الحادة التى يصاب بها الأطفال عامة ، وهؤلاء الأطفال الصم لا يتعلمون الكلام إلا فى مدارس خاصة .

سابعاً : الأطفال النابهون يتكلمون غالبا فى سن مبكر ، أما الناقصوا الإدراك الذهنى أو المصابون بحالة مخية أثناء الولادة فإنهم لا يتكلمون إلا فى سن متأخر . فالطفل الذى لا يتكلم بعد سن سنتين ونصف ولا تنطبق عليه الأسباب الطبيعية السابقة ، يجب أن يعرض على الطبيب لكى يدرس حالته الجسمية والنفسية ، فإذا اتضح أن سبب عدم الكلام هو النقص فى الإدراك الذهنى يجب أن يعلم الوالدان ذلك ، حتى يحتاطوا لمختلف احتياجاته وطريقة تعليمه بروية وحكمة وطول أناة .

ثامناً : نادراً ما يكون عدم النطق نتيجة لعدم تطور أعضاء الكلام كالتصاق اللسان مثلا . والأطفال المصابون بشفة مشقوقة (كشفة الأرنب) أو سقف الحنك الأجوف يحتاجون لعلاج جراحى مع تمرين حتى يتعلموا الكلام والنطق الصحيح .

تشجيع الطفل على الكلام الصحيح :

يجب أن يشجع الآباء أطفالهم على أن ينطقوا الكلمات بسهولة ويسر . ويجب أن يجيب الوالدان على أسئلة الطفل إجابة صحيحة وبلغة سهلة يفهمها . كما يجب أن يشجع على الحديث مع الأطفال الآخرين مع مساعدته على النطق بالكلمات التى لا يعرفها . ويجب التغاضى عن الأخطاء الصغيرة التى يرتكبها أثناء النطق .

وإذا كان والدا الطفل يتكلمان بلغة سهلة واضحة فسيتعلم الأطفال الكلام بنفس اللغة والأسلوب .

الفصل الحادى والعشرون

أسئلة الأطفال

بين شفتى الطفل الصغير مستودع الأسئلة لاينضب .

وينبغى علينا ألا نضيق به ذرعا حتى ولوظل يسأل طيلة اليوم من الصباح الباكر حتى المساء .. إذ يعنى هذا نمو مداركه وتطور ذكائه . فهو يحاول أن يعرف كل مايدور حوله فى الحياة من مسائل وحوادث تعتبر بالنسبة لعقله النامى مثيرة ولا شك .

ولما كان الطفل قبل أن يعرف الكلام يعتمد على حواسه فى معرفة مايدور حوله ، فإن رنين التليفون أو صوت نفير سيارة والده أو نباح الكلب ، كل هذه الأصوات تعنى أشياء مختلفة بالنسبة له . .

وهو يحب أن يمسك الأشياء ويحسها . . . فلمس زجاجة البزازة الناعم البارد ، أو شعر الدبة التى يلعب بها ، كل هذا يعنى أشياء أخرى يعرفها بواسطة اللمس . وهو على أى حال دائم البحث والاستكشاف لكى يضيف إلى معلوماته أشياء جديدة يعرف بها كل ماتقع عليه يداه .

الأسئلة والنمو الذهنى :

وتتسع آفاق دنيا الطفل بمجرد معرفته النطق والكلام لأنه لايقتصر على مايراه أو يسمعه أو يشمه أو يلمسه وإنما يسأل عن جميع الأشياء . فعندما يحضر بائع اللبن فى الصباح يسأل الصبى « من أين يأتون باللبن » . . . وعندما يسمع الطيور تغرد يسأل « هل للطيور لغة تتفاهم بها وتتكلم ؟ » . وكثيراً مايسأل عن السبب فى أنه لايمكنه أن يخلع أسنانه كل ليلة كما يفعل جده العجوز . .

وكل هذه الأسئلة تضيف إلى معلومات الطفل فهما جديداً أو معرفة تزداد بالتدريج . وهناك دائماً فرق واضح بين مستوى إدراك طفلين فى سن السادسة، أحدهما كان كثير الأسئلة ويملك كمية كبيرة من الكتب والمجلات المليئة بالصور، وآخر لم تكن له فرصة مماثلة . . .

وكثيراً مايجد الكبار صعوبة فى الإجابة على أسئلة الصغار وكثيراً مايرغبون عن الإجابة بقولهم : « إنك لم تكبر بعد حتى تفهم هذا » وإذا تكرر هذا الجواب كثيراً فإن الطفل يفقد ثقته فى الشخص الذى يعتمد عليه فى التعليم .

ومع الأسف ، كثيراً مايتحير الطفل عندما لايجد جوابا لسؤاله عن أسباب وجود الإنسان ، أو من أين جاء ، وكيف يولد ، وكيف ولماذا يموت .. وبالإجابة على هذه الأسئلة الصعبة كثيراً ماتتأثر نفسية الطفل أكثر مما نتصور .



يتعلم الاطفال أشياء كثيرة بالملاحظة والمثابرة والرغبة

الاسئلة الخاصة بأعضاء الجسم :

إن لم تعد الأم نفسها بحيث تكون دقيقة فى التعبير وصريحة عند ما تجيب على

جميع أسئلة الطفل ، فإن الثقة المتبادلة بينها وبين طفلها تتأثر كثيراً . . لأنها إذا أجابت إجابة صريحة على أسئلة الطفل الخاصة بأعضاء جسمه ، فان ذلك يشجعه على أن يرجع إليها باستمرار كلما صادفته مشكلة، إذ يجب أن تكون الأم مصدر كل المعلومات الصحيحة التى يسعى الطفل لمعرفتها وإلا فسيلجأ إلى سؤال الأطفال الآخرين الذين سيشوهون معلوماته عن طريق إعطائه إجابات خاطئة فعندما يسأل الطفل أمه « من أين يأتى الأطفال » فمن السهل عليها أن تقول له أنهم ينمون داخل بطون أمهاتهم إلى أن يكبروا فيسهل عليهم الحياة خارج البطون . ولكنه كثيراً ماتكون الإجابة أصعب عندما يسأل الطفل « ماذا يحدث للإنسان بعد أن يموت » . هنا يسمح للأم أن تدعى أنها لا تعرف الإجابة الكاملة على هذا السؤال ، وعندئذ سيشعر الطفل أن هذا الموضوع لايحتاج منه لجهد فى التفكير لأن حتى أمه الحكيمة التى تعرف كل شىء لاتعرف الإجابة عليه .

فمن أمثلة الحقيقة الناقصة التى يجب تحاشيها ، أن يقال للطفل أن الموت كالنوم سواء بسواء . . . فهذه الإجابة كثيراً ماتثير فى الطفل مكامن الخوف والرعب عندما يتصور إنساناً وضع فى صندوق محكم تحت الأرض ولايستطيع أن يخرج منه عندما يصحو من نومه .

وإذا قيل للطفل الصغير أن الميت يذهب إلى السماء فإن الطفل لايستريح لذلك كثيراً لأنه يكره بطبعه مجرد فكرة الذهاب إلى مكان بعيد عن أهله لايستطيع أن يرجع منه .

وربما يكون من المستحسن أن يقال للطفل أنه لن يموت لأن أمه تعتنى به وهو يحصل على كفايته من الغذاء فعليه ألا يخاف من الموت . أما الكبير الذى مات فقد أخذ كفايته من الحياة . . . . والصغير الذى رحل فقد ذهب ليعيش مع جدته أو خالته التى كان يحبها وتوفيت فى العام الماضى . وبذلك لاتضطرب خيالات الطفل بأن يتوهم أن الموت سيجعله يوماً ما متروكا وحده بعيداً عن أهله وأحبائه . أما فكرة وجوده مع الله بعدما يموت فلا يمكن أن يتصورها عقله الصغير أو يدرك حقيقة معناها الروحى العميق ، لأنه لايتصور الا الأشياء التى يراها أو يلمسها .

وللصغير ايمان عظيم بوالديه، الأمر الذى يجعله يصدق ويقبل كل مايقولانه له .

وكثيراً مايشعر الأطفال بألم بالغ عند مايرون الكبار الأقوياء وقد هزهم الحزن والبكاء . ولذلك يجب بقدر الإمكان تحاشى رؤية المآتم والجنائز حيث

ينوح الكبار ويحزنون، إلا بعد أن يصلوا إلى سن يمكنهم فيه تقدير معنى هذه المواقف .

ورغم الضيق والألم الذي يصادفه الطفل إذا ماتت أحد الحيوانات المدللة التي يحبها ويلعب بها ، إلا أن هذا قد يفيده فى إدراك أن الموت لامفر منه لكل كائن حى . وبذلك سيعرف بالتدريج أن كل إنسان مصيره الموت يوما ما .. وعندما يلاحظ ولادة الحيوانات الصغيرة وخروج براعم الزهر الجديدة فى الربيع ، سيفهم طبيعة الحياة على أنها ولادة ونمو ثم موت .

وكثيراً مايواجه الصغار ذويهم بأسئلة جنسية مثل « لماذا تختلف تكوين الفتى عن الفتاة فى بعض أعضاء الجسم ؟ » أو « من أين يأتى الأطفال وكيف يولدون ؟ »

والأسئلة الخاصة بالمواضيع الجنسية قليلة بوجه عام بالنسبة لمئات الموضوعات التى يطلب الطفل معرفتها ، ولكن يهيء للوالدين أن الطفل كثيراً مايسألهم فى المواضيع الجنسية ، لأنهم لاينتبهون إلى غيرها من الأسئلة السهلة التى يجيبون عليها مباشرة بدون انتباه أو بذل مجهود .

ويحسن بالاباء أن يشرحوا لأطفالهم حقائق الحياة بالتدريج ، بدلا من أن ينتظروا حتى يسألهم الصغار عن مختلف المسائل التى نعن لهم .. إذ يجب عليهم أن يذكروا لأطفالهم مثلا أنهم سيذهبون الى المدرسة عندما يكونون فى السن المناسب . كما يجب أيضاً أن يحيطوهم علماً بغير ذلك من المواضيع الأساسية الهامة فى مستقبل حياتهم والتى تتوقف سعادتهم الكاملة فى الحياة على صحة معرفتها .

والأطفال يتقبلون دائماً نصائح ذويهم بإخلاص وطاعة وتقدير ولذلك فالمعلومات الخاصة بالجنس التى يتعلمونها من والديهم ستؤدى بهم إلى الحياة العادية السليمة .. وفى وسعنا أن نكون معلمين صالحين لأولادنا ، إذا راعينا الصراحة والإخلاص فى الكلام والأسلوب . وأعنى بذلك التخلص من التقاليد القديمة التى تميل إلى التحفظ فى الحديث عن المواضيع الجنسية ، وكإرهاب الأطفال وتخويفهم كوسيلة لحضهم على الطاعة .

ويجب تحاشى الطرق القديمة فى العقاب، وتصنع الحشمة والتظاهر بالإغفاء والأدب المصطنع أو الورع والتقوى أو الخجل من مناقشة الموضوعات الحساسة .

وأغلب تقاليد الوالدين عن المواضيع الجنسية توارثاها أو عرفاها عن الجيل

الذى سبقهما ، وكلها معلومات ناقصة لم تتلاءم مع التطورات الحديثة فى العلوم والمعارف فى أصول فن التربية . فرغم أن الجيل الذى سبقنا كان يتحاشى ذكر أسماء الأعضاء التناسلية إذا سئل عنها ، فإننا يمكننا أن نعبر عنها بمعان سليمة غير نابية . وإذا حرصنا على ألا نؤنب الطفل أو نوبخه أو نعاقبه بقسوة لأنه أمسك بأعضائه التناسلية ، وإذا لم نستشط غضباً عند ما يسألنا الطفل من أين يولد الأطفال ، فإن انتباههم وحواسهم تصبح طبيعية بالنسبة لهذه المشاعر ، ولا تتجه أنظارهم إلى غرابة المواضيع الجنسية وما يحيط بها من سرية وتحفظ . لذلك يجب أن نعمل على إعطائهم معلومات صحيحة عن هذا الموضوع .

وتخشى بعض الأمهات أن يؤدى بحث هذه المواضيع الجنسية بصراحة مع الأطفال إلى توجيه انتباههم إليها أكثر وأكثر ، ولكن الحقيقة أن التهيب والتحفظ فى بحثها بصراحة هما اللذان يوجهان انتباه الأطفال إليها وإلى الاهتمام بالسؤال عنها .

ويعتقد بعض الآباء أنه ليس من المدنية أن يرى الأطفال بعضهم البعض عاريين من الثياب عندما يستحمون معاً فى حمام واحد . والحقيقة أن جميع الأطفال عند ما يكبرون بالتدريج يميلون الى الانفراد بالحمام دون أن يؤثر عليهم ذلك بأى حال . . وطبعاً يجب أن نحرص على ألا يترك الصغار وحدهم عاريين من الثياب ويتكلمون مع بعضهم البعض عن أعضاء جسمهم ووظائفها المختلفة .

ومن السهل ارضاء الطفل بالإجابة على السؤال الذى يسأله دون الدخول فى تفاصيل لا يفهمها . والأم التى تشكو من طفلها الذى يسأل أسئلة كثيرة محرجة ولا يكتفى بإجابة واحدة هى الملومة فى غالب الأحيان . لأن الطريقة التى تجيب بها على الأسئلة تفتح أمامه مجال السؤال بدلا من أن يكتفى بالجواب . والحقيقة أن ما يعتمل فى نفس الطفل عندما يوجه إلى والديه أى سؤال هو أنه يستطيع الاعتماد على والديه . فإذا استجاب الوالدان لسؤال أبنائهما دون ضغط أو تأنيب أو توبيخ أو أمر بالسكوت أو دون وصفهم بالنقص أو التقصير أو سوء الادب فانهما يصبحان فى نظر أبنائهما مصدر كل معرفة ويرجعون اليهما للسؤال عن موضوعات جديدة .
وكثيراً ما ينسى الأطفال اجابة الوالدين فيسألون ثانية نفس السؤال مرة ومرات وعند ما تلاحظ ذلك من أطفالك فاعلم جيداً أن الطفل يضع كل ثقته فيك ، وهو لا يريد بالسؤال أكثر من أن يظهر لك مقدار ما يكنه لك من هذه الثقة التى يعتمد عليها .

مس الأعضاء التناسلية :

كثيراً ما يعبث الأطفال بأعضائهم التناسلية ، ويجب على الوالدين ألا يتسرعا بعقاب أطفالهما وإلا فإن العقاب سيترك فى أذهان أطفالهما أثراً لا يمحى . وبدلا من العقاب يستحسن أن يوجه انتباه الأطفال إلى الأشياء الأخرى التى تلهيهم عن اللعب فى أعضاء جسمهم .

وقد لوحظ أن الأطفال الذين يعرفون الفرق بين الجنسين على أسس بسيطة صحيحة لا يهتمون كثيراً بأعضائهم الجنسية مثل الأطفال الذين تعوزهم المعرفة .. ويجب أن يتأكد الوالدان من أن المشاعر والمشاكل الجنسية التى تزعج الكبار لاتؤثر كثيرا فى الأطفال الصغار خصوصا فى هذا السن المبكر .

الفصل الثانى والعشرون

التصورات والتخيلات والأمانة

ضحكت أم الطفلة كثيراً عندما رأت صغيرتها تكسر قطعة من الكحك وتقدمها لفم عروستها لتأكل . . . وكانت هذه أول مرة تلاحظ ما يعتمل فى ذهن الصغيرة من تخيلات . ولكنها أخذت تلاحظ بعد ذلك أثناء لعب طفلتها أنها تستفيد من الخبرات المختلفة التى مرت عليها بالتدريج لزيادة معلوماتها، سواء أكانت هذه الخبرات والتجارب قد سبق للطفلة الصغيرة أن سمعت بها أو رأتها أو مارستها بنفسها فى أيامها السابقة . . . فهى تزحف هنا وهناك مقلدة الجرو الصغير أو القطة أو الخروف كما تقلد أصواتهم وتقرض بأنيابها كأنها تأكل ، وتضحك وتسر عند ما تقول لها أمها : « تعالى أيها الخروف الصغير فعندى لك برسيم تأكلينه » . كذلك تجلس الطفلة على المائدة وتتظاهر بأنها سيدة البيت التى تقدم الأكل للضيوف أو تلبس ملابس أبيها وتتجه إلى الباب ممثلة دور الأب وهو فى طريقه للعمل خارج الدار . . .

والقدرة على التصور والتخيل من أهم صفات الجنس البشرى ، وبدونها لانتطور أو نتقدم عن مستوى الحيوانات ، فالعلم يعتمد على التصور اعتماداً كبيراً خاضعا للاشراف والتوجيه ، ولكن ينبغى الا يخرج تصور الطفل عن الحد المعقول.

فالطفل يشعر بالسعادة وهو جالس بمفرده يتخيل فى ذهنه مجموعة من الأصدقاء — فى مثل سنه — يتحكم فيهم ويأمر وينهى — ولكنه يبتئس ويحزن عندما ينقلب الخيال حقيقة ، فيجد أن إلقاء الأوامر ليس بالسهولة التى كانت تعتمل بها فى خياله . . ولذلك يصعب على الطفل الذى يسرح خياله كثيراً أن يواجه الحياة على حقيقتها . فذاك الذى يفخر أمام أقرانه بأنه يستطيع أن يصنع

طيارات تطير أحسن كثيراً من تلك التى يلعبون بها ، عليه أن يبدأ فى العمل لكى يقابل الحقيقة ، ويعرف المجهود الصعب الذى يجب أن يقوم به، حتى لا يتمادى فى الخيال. ولذلك يجب أن نلاحظ التخيلات المعوجة المنحرفة فى ذهن الأطفال الكبار . . . وهى تختلف عادة عن تصورات الصغار التى يسببها عدم معرفتهم بعد بالفرق بين الحقيقة والخيال . ولما كان من الصعب على الوالدين أن يفهموا مايدور فى ذهن أطفالهما فإنهما كثيراً ما يسيئان إليهم باتهامهم بالكذب رغم أن الصغير لم يقصد أن يكذب بأى حال .

وكثيراً ما نسمع صغيراً فى الثالثة أو الرابعة من عمره يقول أنه وضع مئات الجنيهات فى صندوق خاص . . . وهذه المبالغة فى التعبير لاتعنى أكثر من أن الطفل فى مثل هذا السن لايعرف كيف يفرق بين عدد من القروش التى يملكها ومئات الجنيهات .

ويجب على الأم أن تبذل مجهوداً لكيلا تهمل خيالات طفلها وتصوراته ، إذ يجب أن تندمج معه فى بعض مايعتمل فى خياله حتى تفهمه جيداً وتقوده بالتدريج إلى الحقيقة والمعرفة . وهى ستستفيد من ذلك إذ تحول دون تمادى الطفل فى خيالات وهمية يخيل له أنه سيسيطر بها ويسود — والطفل الذى يتفاهم مع أمه فى ذلك لا يكون هنيداً مشاكساً . . . .

ولنأخذ مثلا موضوع ذهاب الطفل للفراش بإرادته . . . . اذا كانت الأم صارمة مباشرة فى أوامرها كقولها « الآن جاء وقت النوم هيا للفراش » لايطيعها أطفالها ولا يتعاونون معها على عكس الأم التى تنبه أطفالها بالاشارة وخلق المناسبات مع الهدوء فى الحديث كقولها « ألا تذهب العربات والسيارات الى الجراج فى الليل حتى يستريح السائقون وينامو لكى يصبحوا أكثر نشاطاً فلا يرتكبوا أية حوادث. وعندما تجد الطفل مشغولا باللعب مع دميته حينما يأزف وقت النوم يمكنها أن ترشده بقولها : « عندما تخلع ملابسك سأقرأ لك قصة العروسة التى ضلت الطريق فى ليلة باردة حتى وجدت أخيراً منزلا تنام فيه » . وهناك أخطاء كثيرة يسأل عنها الوالدان بالنسبة لخيالات أطفالهما خصوصاً عندما يعتقدان أن الطفل ابتدأ يتعلم الكذب . رغم أنه لاتوجد أى علاقة بين الكذب وأفكار الطفل الخيالية . فإذا قالت الأم العاقلة لطفلها « هذه قصة خيالية ظريفة من خيالك : والآن قص

على القصة الحقيقية . . . ، فإنه يستطيع بالتدريج بهذه الوسيلة السهلة أن يفرق بين الحقيقة والخيال .

وكذلك عندما تقرأين للطفل، ينبغي أن تشرحي له الفرق بين القصص الخيالية والقصص التي تعتمد على الحقائق لكي يمكنه أن يعرف الفرق بين الحقيقة والخيال . فالطفل يميل إلى سماع القصص الخيالية والقصص التاريخية أو الحقيقية على حد سواء ويسر إذا فهم تفسير العقد التي تقابله في القصة حتى لا ينحرف به الخيال . . . .

ويجب أن يراعي الوالدان باحتراس حديث الطفل وما يدور حوله من خيالات وتصورات لكي يسترعي انتباه الآخرين له . فكثيراً ما يذكر الطفل أنه قابل أسداً أو نمراً مفترساً أثناء عودته من المدرسة أو يبالغ في ذكر حادثة بسيطة حدثت أثناء النهار، وذلك لكي يثير حماس الكبار ويوجه انتباههم لحديثه .

وإذا تمادى الطفل في ذكر هذه المبالغات، يجب أن يسأل الوالدان نفسيهما : ماذا يقصد الطفل من وراء ذلك، وماذا تفيده هذه الخيالات ؟ .وكثيراً ما يكون سببها أن الطفل لا يعطى الفرصة لكي يظهر أهميته فيتوسل بالمبالغات لكي يوجه الانظار له فيستمع الجميع اليه . والأطفال المحرومون من بعض الاحتياجات الطبيعية يلجأون لمثل هذه القصص الخيالية التي تعوضهم هذا النقص — ويتمنون في صميم لو كان الخيال حقيقة واقعة . وأحاديث الأطفال في دور الحضانة عندما يفتخرون على أقرانهم بأنه يوجد لديهم المئات من اللعب في البيت — أو يبالغون في الأسفار التي قاموا بها ، أو مركز أبيهم الاجتماعي أو المادي ،ومقدار أهميته في المجتمع . . . كل ذلك يدل على حاجة الطفل إلى الأمان والاطمئنان والثقة بنفسه وبأسرته .

وكثيراً ما يكون هذا الطفل مفتقرا للعب ،يشتاق أن يكون لديه بعضاً من تلك التي توجد لدى الأطفال الآخرين . . . . أو ربما كان الطفل يتيما ويحسد في قلبه الأطفال الذين يتمتعون بآبائهم . . . .

ومن الخطأ الكبير أن يعاقب الطفل بسبب هذه المفاخرات والأحاديث الخيالية . بل يجب أن نساعد مثل هذا الطفل على أن يولد في قلبه الشعور بالمساواة . وذلك بأن يتعاون الوالدان مع مدرس المدرسة على اسعاد الطفل الذي يكثر من القصص التي تتناقض مع الحقيقة والأمر الواقع ، حيث أن مدرس المدرسة يمكنه بسهولة أن يحيط الطفل ببعض الرعاية والعناية فيمتنع بالتدريج عن

المبالغات والتصورات الخيالية . ويحتار الوالدان فى بعض الأوقات عندما لايعرفون ماذا يفعلون خصوصاً إذا كانوا لايعرفون ما إذا كان الطفل يقول الحقيقة أم لا . ويحسن طبعاً أن يتأكدا من الموضوع بدلا من عدم الاهتمام به أو تحدى الطفل ومغالطته . والوالدان اللذان يصدقان ابنهما دائماً أفضل من هؤلاء الذين لايعرفون متى يصدقونه ومتى يكذبونه . ولا يوجد ما يضعف معنويات الطفل ويحطم مثله العليا أكثر من روح الاهمال وعدم ثقة والديه فيه . . .

وقد دلت الدراسات الدقيقة على أن استقامة تصرفات الوالدين تؤثر جداً فى أخلاق الطفل ونشأته . فالاستقامة والعدل والأمانة المطلقة تنتقل عدواها سريعاً بين أفراد العائلة إذا كانت شعار الوالدين فى جميع تصرفاتهم . فإذا كان الإخلاص والكمال عنوان البيت فسينعكس أثرهما غالباً فى تصرفات جميع أفراد الأسرة وخاصة الأطفال . فتصبح بذلك أخلاقهم طيبة .

ولا نعنى بهذا أن الصلابة والتزمت والتعصب والتشدد والتمسك بالرأى تكون الأخلاق الحميدة الطيبة . فالطرق المتبعة لتخويف الطفل وإرهابه من العذاب أوالعقاب لكى يكون « صالحاً » وفرض قواعد دينيه أو أدبية صارمة لاتحتملها مشاعره تجعله يحاول فى صميمه التخلص منها . . وهذه كلها تؤدى إلى نتائج عكسية تسىء إلى نفس الطفل كالتراخى والفساد وعدم الاكتراث سواء بسواء .

« إذن من أين يأتى الكذب ؟ » أسأل الآباء المتزمتين الذين يعتبرون الكذب كشرار النار الذى ينتشر فى القش .

« هل ولد الأطفال مصابين بداء الكذب » ؟

من المؤكد أن الطفل لايولد كاذباً . . . فهو مخلوق بشرى صغير يسعى لحماية نفسه كى لايصيبه ضرر أو سوء . فإذا سلمنا جدلا أن الطفل لايلجأ للكذب إلا لحماية نفسه ، لتغيرت نظرتنا للمشكلة كلها ، فكثير من الناس يعلمون أولادهم كيف يقولوا الحق ولا يلجأون للكذب حتى يشبوا مستقيمى الخلق أمناء . فإذا اقتنع الصغير بأن الصدق منجاة وأمان ويؤدى إلى الثقة بالنفس واحترامها ، لما التجأ إلى الكذب بأى حال .

والطفل لايلجأ الى الكذب فى أول محاولاته إلا لخوفه من العقاب . فإذا سألته « من عمل هذه؟ » أو « هل عملت هذا ؟ » وفهم من لهجة حديثك أنك غاضبه

ثائره . . . فسيلجأ الى الكذب ولا شك لكى ينجى نفسه من غضبك وثورتك . . .

ولذلك يجب ألا يلجأ الوالدان الى هذه الأسئلة الهجومية . . . وعقاب الطفل لأى خطأ يؤدى إلى نتيجة أسوأ ،حيث سيلجأ مستقبلا الى أن يخفى معالم أخطائه حتى لاتظهر . . بينما شعور الطفل بالخطأ غالباً ما يكون أحسن عقاب رادع له . . وكثيراً ما يؤدى تكرار استجواب الطفل إلى العناد والنكران . بينما يقول الطفل الحقيقة مباشرة إذا استعملنا معه اللياقة والهدوء والذوق فى الحديث . . فمثلا إذا سألت طفلين عمن كتب على الحائط . . . . سيكذبان وينفيان على طول الخط . . . . أو سيعترفان مباشرة بمرح ومودة مصحوبين بالأسف . . . . ويمكن أن تحسمى المشكلة بلطف بأن تعلقى على فعلتهما بأن شكل الحائط أصبح قبيحاً . . . . أو أنك ستخفين أقلام الألوان الى أن يتعلمان كيف يستعملانها جيداً .

ويجب أن تعرفى أن الأطفال لايتعمدون الإهمال عندما يكسرون الأدوات أو الزجاج، فأغلب الأشياء التى كسرت كانت بغير إرادتهم ولا يجب أن يتحملوا وزرها ، فمن الظلم أن يعاقبوا بسبب أخطاء وقعت بدون عمد أو رغبة منهم . . . .

ولماذا لانلوم أنفسنا لوضعنا مغريات فى طريق الطفل إذا أخذ حلوى أو فطيرا أو نقودا بغير إذن منا ؟ . . . وبدلا من أن نندفع فى لوم الطفل وعقابه . إذ يجب أن نعرف أن الطفل لم يكتسب بعد عادة قوة المقاومة للمغريات والمشهيات . إذ من السهل إغراء الطفل حتى يأخذ الأشياء التى يتمنى الحصول عليها ويشتهيها مادامت فى متناول يده . ولذلك يجب ألا نترك النقود فى متناول يده ، لأنه اذا لاحظ أن والديه يأخذان النقود من درج مخصوص دائماً عندما يشترون شيئاً ما فسيعمل مثلهما اذا أراد شراء الحلوى مثلا . . . . ولعلاج هذه المشكلة يحسن أن يأخذ الطفل من والديه — مهما كان صغيراً — مصروفاً خاصاً له . . حتى يعرف ماله وما لوالديه فيحترم الملكية . فمن أسلم الطرق لتشجيع الطفل على أن يفهم معنى حق التملك ، أن يعطى بعض الأشياء له خاصة فيعرف معنى التملك فلا يمس ماليس له . . . . لأن شعوره بالاكتفاء الذاتى بألعابه أو كتبه أو نقوده يولد فيه شعور التمسك بحاجياته واحترام حقوق الآخرين . . . .

وبعد أن يشعر الطفل بحقوقه فيما يملك، فانه يتعلم بالتدريج روح الكرم والمشاركة . فاذا كان يملك عربة ، فانه يتبادل استعمالها مع طفل آخر الذى يملك دراجة مثلا .

الفصل الثالث والعشرون

كيف تختلف العائلات

حتى الطفل الصغير جداً ، له مشاعره الخاصة بالنسبة لأسرته ، فبينما هو يرى الأطفال الآخرين يركضون للترحيب بآبائهم حين عودتهم وقت العشاء ، يحضر والده هو فى الصباح الباكر وينام طوال النهار ، وهو يدرك أن والدته تستحضر من يقوم بتنظيف المنزل وغسل الملابس مرتين فى الأسبوع ، بينما والدة صديقه تقوم بكل أعمال المنزل بمفردها .. وبعض العائلات فى المنازل المحيطة به تذهب لقضاء عطلة الأسبوع أو للرياضة خارج المنزل .. بينما غيرها لا تفعل ذلك .. وهو مع كونه لا يستطيع التعبير عن هذا الاختلاف بالكلمات إلا أنه يفطن إليه ويتأثر به .. وفى نظره أن أسرته هى الأفضل . ويحتاج كل طفل إلى الثقة بأن طريقة أبيه وأمه فى الحياة هى الصواب . وما أوفر حظ الأبوين اللذين يستطيعان تصريف أمور أسرتهما بحيث تبدو صوابا فى عين ابنهما حين يكبر ويستطيع أن يقارن بين أسرته وأسرات أصدقائه . وإذا كان الوالدان صريحين مع بعضهما ويقدر كل منهما وجهة نظر الآخر بإخلاص بحيث يكون مستعداً للتضحية ببعض رغباته لإرضاء الآخر ، فإن روح التعاون الصادق التى تنتج من ذلك ستجعل الطفل يشعر بأن حياة أسرته هى الحياة الطيبة المثلى ..

ومن المحتم أنه ستأتى أوقات كثيرة يريد طفلك فيها أن يفعل ما يسمح به للأطفال الآخرين .. كأن لا يذهب للفراش مبكراً ، أو يكثر من الذهاب للسينما أو يطلب نقوداً أكثر لمصروفه الخاص . ولكن إذا كانت العلاقات بين الأسرة قد حددت قبلا على أساس من التعقل والصداقة ، فإنه لن يثور حينما يقول له أبوه : « كلا .. هذا لا يليق بك » لأنه سيكون لديه الدليل الكافى بأن أبويه يحبانه حقاً

ويريدان له أن يقضى وقتاً طيباً ، وأن يعمل الأشياء التى يريدان منه أن يعملها. وعندئذ سيكون مستعداً للاعتراف بأنه لا بد أن لدى والديه أسباباً وجيهة للرفض . .

وإليك بعض الأمثلة من تقاليد الأسرة التى تولد احترام الطفل لوالديه :

١ — أن يستمتع كلا الوالدين بمرافقة الآخر .

٢ — أن يحترم كلاهما رأى الآخر .

٣ — معاملتهما للطفل كشخص له اعتباره .

٤ — استمتاعهما بالاشتراك فى بعض الأعمال كوحدة عائلية .

٥ — استخدام دخل الأسرة بحكمة والتعاون المشترك فى استعماله .

٦ — تقدير المواهب أو الصفات التى لكل فرد فى الأسرة .

٧ — قبول المسئولية المشتركة .



للطفل الصغير مشاعره الخاصة بالنسبة لأسرته عامة وخصوصا أمه فهو يعتقد أنها مثالية فى كل تصرفاتها

الطرق التى تقوى قيمة الحياة العائلية :

١ — يمكن أن يستمتع كلا الوالدين بمعاشرة الآخر إذا كانت لهما ميول مشتركة : وكثير من الآباء الحديثين لا يدركون — إلا بعد فوات الأوان — أن كلا

منهما يجب أن يستمتع بما يهتم به شريكه إذا أرادا أن يعيشا على أساس دائمتين من حسن التفاهم .. وفى معظم الأوقات يسير كل منهما فى طريقه ، مع احتماله لميول الآخر ولكن بدون أى مجهود حقيق لكى يتقابلا معاً ..

فالاهتمام المشترك بالموسيقى مثلا ، أو بالتصوير ، أو فلاحة الحديقة ، أو أى شىء آخر يساعد على جعل الحياة العائلية غنية بالمتعة مليئة بالسعادة ..

٢ — احترام كل لرأى الآخر لا يصبح ممكناً إلا إذا اعتبر كل منهما أن شريكه يماثله فى الأهمية . والتربية الأصلية لكل من الزوجين ليست متشابهة ، فلذلك يسهل علينا تقدير اختلاف وجهات النظر .

٣ — لا يتكون التقدير الناضج المستقل للحياة إلا بممارسة المسئولية ، فالفتاة التى كانت مدللة أو الشاب الذى عوده أبوه أن يظل خاضعاً لإرادته أو الذى كان أخوه أكثر تفوقاً عليه فى الدراسة أو فى الرياضة قد يجد أن نضجه النهائى يجب أن يأتى بعد الزواج .. وإدراك المرء لحاجته إلى التقدير الواقعى للحياة هو أول خطوة لتغيير عاداته ..

٤ — معاملة الشخص لأطفاله باحترام لا يمكن أن تثمر إلا إذا حاول أن يتعلم ماهى الطفولة وماذا ينتظر من الأطفال أثناء نموهم . وكلما زادت معرفتنا بالأطفال كلما تحققنا من أنهم مستحقون لتقديرنا ..

٥ — الاستمتاع بالصحبة العائلية يتكون من الشعور بالبهجة المشتركة فى أوقات متعددة . فالسير على الأقدام قد يكون فيه لذة لتلك الأسرة ، بينما الاشتراك فى الألعاب له نفس اللذة لأسرة أخرى ، بينما أسرة ثالثة تجد المتعة فى استقبال الزائرين ، والمهم هو محاولة عمل أكثر ما يمكن من الأشياء التى تؤديها الأسرة مجتمعة ، الأمر الذى يجلب السرور والإحساس بالوحدة العائلية .

٦ — حسن استخدام دخل الأسرة يتوقف إلى حد كبير على استعمال النقود ، ولكنه يتوقف أيضاً على الشعور بالاحترام المتبادل للوالدين . فإذا اعتقد أحدهما أن الآخر مسرف أو لا يصرف النقود بحكمة ، يتسبب عن ذلك وجود مجادلات ومخاصمات .

ولا يجب أن يقوم الرجل وحده بصرف النقود لأنه يكسبها — بل يستحسن

أن يتعاون مع زوجته فى ذلك . فرأى الزوجة والأم له اعتباره فى ظروف حياتنا الحاضرة . ولذلك فإنه يفيد الأسرة أكثر أن يشترك الوالدان فى تلك المهمة ، فمن مناقشتهما معا عما إذا كان يجب شراء سجادة فى الوقت الحاضر ، أو نقل السكن إلى حى قريب من مدارس الأولاد أو إلى منزل به حديقة واسعة للعب الأطفال ، من هذه المناقشات يتعلم الأبناء أن الحديث الذى يسوده حسن التفاهم هو الطريقة المثلى لاستعراض كل الآراء والمشاعر ، ويشعرون أنهم ينعمون بحياة ديموقراطية لا يتحكم فيها فرد فى المجموع ، وكلما كبروا فإنهم يشتركون فى هذه المناقشة ، حيث يعرض كل احتياجاته وينالها بالتساوى مع إخوته .

٧ — إذا كان لكل فرد فى الأسرة ميزة يفخر بها الآخرون ، تصير الوحدة العائلية أقوى وأمتن ويصبح الود عاملا مشتركا ، فمثلا قد تفخر الأسرة بأن سامية (وعمرها ٤ سنوات) طفلة اجتماعية يحبها كل الناس وبأن سامى (وعمره سنتان) .. قوى حاضر البديهة رغم اختلافه عن أخته ساميه . وإذا افتخر الوالد بأن الأم ليس لها مثيل فى صناعة الكعك . وكانت الأم متأكدة من أنه ما من أحد يجيد تنسيق الحدائق كزوجها ، فإن الأولاد سيدركون أن أى عمل يجيدونه سيلق تشجيعاً وإكباراً . . بل وسيتسابقون للإتيان بابتكارات وكفاءات . .

٨ — الوالدان اللذان يبحثان عن معنى الحياة العائلية الطيبة يحاولان استكشاف قيمة طريقتها فى الحياة ، والأشياء القيمة فى الحياه العائلية ليست إلا خلاصة المجهود الذى بذل فى بناء العش العائلى . . فليست المائدة الحافلة بالأطباق المجهزة بعناية تامة (وإن كان ذلك عاملا مساعداً) هى المهمة ، وإنما أهم منها الجو والتعاون الذى يسود المائدة العائلية . .

ولا يهم ارتفاع ثمن الستائر المسدلة على النافذة وإنما المهم هو ذاك الشوق الذى يعتمل فى قلوب الأطفال وهم ينظرون خلالها متوقعين عودة أبيهم .

وملء معدات الأطفال بالأطعمة المناسبة يستنفد الكثير من مجهود وتفكير الأبوين ، وهو لازم لنموهم ، ولكنه ليس أكثر ضرورة من الاهتمام وبذل الجهد فى تنمية مداركهم العقلية وتكوين شخصياتهم المستقلة .

٩ — إن فى تحمل الأبوين لنصيبهما من المسئولية تجاه المجتمع الذى يعيشون فيه ، لطريقة مثلى لتكوين الحياة العائلية السليمة . والأطفال شديدو الفخر بآبائهم

الذين يؤدون الخدمات للجماعة حيث يعطون أكثر مما يأخذون .

مركز الطفل فى العائلة :

إن ترتيب الطفل فى العائلة من حيث هو ، إذا كان الطفل الأول أو الثانى أو الثالث أو الوحيد ، له تأثير لا يمكن فصله عن العوامل الأخرى التى تتفاعل مع بعضها أثناء نمو الطفل .. وكلها تختلف عما بدا به الأبوان خلال طفولتهما ... فالحياة اليوم ليست هى بالأمس ، وليست كما ستكون بالغد .. ولا يهم نوع الاختلاف ولكنه موجود دائماً .فلا يكاد يتفق تماماطفلان فى أسرة واحدة ، تتشابه الظروف التى تحيط بهما فكل طفل يكون شخصاً فريداً بنفسه ..

وواضح أن الطفل الأول تكون صلته بوالديه مختلفة عن بقية الأبناء ، فكل ما يفعله يحوز إعجابهما ويبعث دهشتهما وقد يكونان مخطئين إذا توقعا الشىء الكثير منه ولكنهما دائماً فخوران به ..

والأولاد الكبار أقل من الصغار رغبة فى العدوان .. وفى الاستقلال الذاتى .. بل لعلهم لا يرحبون بتحمل المسئولية بسبب كثرة ما يلقى على أسماعهم من ضرورة رعاية إخوتهم الصغار .

أما عن الطفل الأوسط (الثانى من ثلاثة) فهو فى الغالب ، يحتاج لأن يبذل له من المحبة أكثر مما ينال .

فالإبن الأكبر يحصل على انتباه الوالدين دائماً لأنه كان الأول ، كما أن الإبن الأصغر يظل « طفل » العائلة لأنه لا يوجد من ينازعه تلك المكانة ، بينما الإبن الأوسط لا يتمتع بأى من هذين المركزين المحسودين . ولذلك يجب بذل الكثير من الانتباه والعناية لجعله يشعر بأنه يعادل أخويه فى الأهمية ..

الفصل الرابع والعشرون

الاسنان

تبتدأ الأسنان فى التكوين قبل ولادة الطفل بستة أشهر ، وتستمر فى النمو طيلة مدة الطفولة . وعند الولادة تكون « الأسنان اللبنية » ، أو المؤقتة ، قد تكونت وبيست رغم أنها تبقى مدفونة غير ظاهرة . وكلما كبر الطفل تنمو معه الأسنان أيضاً ويبتدأ بعضها فى الظهور بأن تشق اللثة فى الشهر السادس أو الثامن بعد الولادة وتستمر بعد ذلك تظهر واحدة بعد الأخرى حتى يصير عمر الطفل عامين ونصف عام ، حيث يكون عدد أسنان الطفل عندئذ عشرين سنة . وغالباً يكون عدد أسنان الطفل فى نهاية السنة الأولى ستة أسنان أمامية رغم أنه يوجد أطفال أصحاء كثيرون لا تظهر فى فمهم سوى سنتين فقط . أما اذا كانت الأسنان لم تشق طريقها بالمرة فى نهاية العام الأول فيجب أخذ مشورة الطبيب . لأنه ربما يتسبب ذلك عن نقص فى التغذية أو بعض الأمراض المعطلة للنمو ... ومع ذلك فان كل عائلة تختلف عن الأخرى بالنسبة لسرعة نمو الأسنان عامة .

ويوجد خلاف كبير فى السن الذى تظهر فيه مختلف الأسنان ، ولكنها تتفق عادة فى ترتيب ظهورها فى أغلب الأطفال .

فتظهر أولا السنتان الاماميتان السفليتان . ثم بعد وقت قصير تظهر الأسنان الأربعة العلوية الأمامية بالتدريج ثم تظهر السنتان السفليتان الاماميتان .

وبعد وقت تظهر سنتان أخريان فى الفك الاسفل واحدة على كل جهة من الاسنان الاربعة .

ثم تظهر أمام كل منهما : واحدة فى الفك الاعلى .

ثم تظهر أربع سنات أخرى اثنتان فى كل فك على خط طولى مع العينين .

ثم تظهر بعد ذلك الضروس الأربعة الخلفية ،وبذلك يصبح عدد الأسنان اللبنية عشرين سنة .

وعندما تشق الأسنان اللثة ،تضطرب أعصاب الطفل ويكثر بكاؤه وتقل شهيته للطعام . ولكن التسنين وحده لايسبب مرضاً حقيقياً للطفل . فلا يجب أن نعلل مرض الطفل بالتسنين ،حيث كثيراً ما يكون سبب العلة إصابة بالبرد أو التهاب فى الأذن الوسطى أو غير ذلك من الأمراض التى يمكن أن يشخصها الطبيب .

ويجب أن تبقى الأسنان اللبنية فى حالة جيدة،وذلك لكى تنمو ،الأسنان الدائمة، بعد ذلك ،معتدلة قوية منتظمة حتى يتقابل الفكان معتدلين أثناء مضغ الطعام . والأسنان الدائمة تظهر فيما بين السنة السادسة والثانية عشر.وحتى فى ذلك السن يحتاج الطفل لأسنانه اللبنية لكى يمضغ طعامه ويبقى شكل الفك منتظما ، وحتى تجد الأسنان الدائمة مكاناً مهيئاً لها فى حالة جيدة .

ولذلك يجب بذل العناية بالأسنان اللبنية طيلة وجودها حتى تبقى سليمة نظيفة قوية لايتخللها التسويس . . . ويجب عرض الطفل على طبيب الأسنان إذا اشتكى من آلام أو تسويس ، مع بذل الجهد للمحافظة عليها أطول مدة ممكنة ،إلا إذا كان الفساد قد تخللها . فى هذه الحالة يجب أن تخلع بواسطة الطبيب لئلا يصيب التسويس الأسنان الدائمة . . . .

وتعتمد تكوين المادة التى تتكون منها الأسنان على نوع الغذاء . . . . وصحة الأم وغذاؤها أهم مصدر لتكوين مادة الأسنان اللبنية حيث أنها تتكون خلال الستة الأشهر الأخيرة قبل أن يولد الطفل .

ولذلك إذا لم تحصل الأم على الغذاء الكافى ،ولم تتمتع بالقدر الطيب من الهواء النقى وأشعة الشمس ، فإن أسنانها تضعف أثناء الحمل وبالتالى تتكون أسنان جنينها فى بطنها من مادة ضعيفة .

أما أنواع الغذاء الذى يساعد على نمو الأسنان فهو : اللبن وزيت السمك والفواكه خصوصاً البرتقال والخضروات ذات الأوراق الخضراء الطازجة وصفار البيض . وهذه المواد يجب أن تكون جزءاً أساسياً من غذاء الحامل والأم التى ترضع . ويجب أن تدخل هذه العناصر أيضاً فى تكوين غذاء الطفل .

والغذاء الجيد من أهم العناصر لمنع تسويس الأسنان. كما أن المواد السكرية والشديدة الحلاوة تساعد على تسويس الأسنان وفسادها . لأن الطفل الذى يأكل سكراً كثيراً يفسد شهيته للأكل فيهمل غذاءه الطيب .

وطبيعة الأسنان الدائمة تعتمد على الحالة الصحية للطفل فى المدة التى تبتدىء فيها هذه الأسنان فى التكوين داخل عظام الفكين خصوصاً فى العامين الأولين من عمره . وأى مرض شديد يصيب الطفل فى هذا السن كثيراً ما يؤثر على تكوين الأسنان الدائمة . فمرض الكساح مثلا يؤثر على الاسنان التى تتكون فى ذلك الوقت وخاصة الضرس الأول والاسنان الامامية . ولذلك فان زيت السمك والتعرض لأشعة الشمس خلال الاعوام الاولى من الاهمية بمكان .

الفصل الخامس والعشرون

منع الحوادث

من المسلم به أن أكثر الحوادث المفاجئة تقع داخل البيوت أكثر من خارجها . كما أن أغلب هذه الحوادث يمكن منع وقوعها .

لذلك يجب عدم ترك الأطفال الصغار بمفردهم فى البيت بأى حال ، سواء أكانوا نائمين أو غير نائمين . فعلى الأم أن تترك طفلها فى رعاية إنسان كبير واع عندما تضطر لترك البيت لأى شاغل . ويمكن الاتكال على أخ أكبر أو جارة أمينة .

وإذا أراد الوالدان أن يقضيا سهرة خارج البيت ، فيجب أن يتركا أطفالها فى رعاية إنسان كبير مسؤول .

التسمم :

لمنع أسباب التسمم دع جميع أنواع الدواء والحبوب والأقراص والمطهرات والسموم بعيداً عن متناول يد الأطفال . ويجب حفظ زجاجات الدواء كصبغة اليود والميركيوروكروم وحمض البوريك واللیزول فى دولاب محكم مقفول .

أما أدوات وسوائل التنظيف أومساحيق التنظيف أو غاز البترول أو البنزين أوالفليت أوسوائل ومساحيق إبادة الحشرات والناموس والفئران وغيرذلك فيجب حفظها على أرفف عالية أو دواليب محكمة الغلق حتى لاتصلها أيدى الأطفال . فكثيراً مايصاب الأطفال بسبب ملامسة هذه الأدوات واللعب فيها عندما تكون فى متناول أيديهم .

ومن بين العادات السيئة عند بعض الأطفال، وضع اللعب الملونة فى أفواههم أو

المص فى حافة السرير أو الكرسى المدهون بألوان تحتوى على مادة الرصاص فيصابون بالتسمم من جراء هذا .

والتسمم بغاز الاستصباح والبوتاجاز شائع الحدوث ولذلك يجب التأكد من أن كل صنابير الجهاز محكمة لايتسرب منها الغاز الذى يسمم الجو أو يسبب حرائق مفاجئة . وإذا كان موقد الغاز مشتعلا فى مكان ما ، يجب تهوية هذا المكان حتى لايفسد الهواء . ويجب عدم ترك طفل يلهو ويلعب فى غرفة بها موقد أو مدفئة غاز مشتعلة .

وكذلك يجب العناية بتهوية الغرفة أو المكان الذى يشتعل فيه جهاز الطبخ الذى يدار بزيت البترول (كوابور البريموس) حيث يفسد الهواء إن لم يتجدد .
كما يجب عدم إدارة آلة السيارة فى جراج مقفول .



يجب عدم ترك الأطفال يلهون ويلعبون فى مواقد الغاز

الحرائق :

يجب عدم ترك الأوانى التى تحوى ماء ساخناً أو أى سائل فى درجـــة

الغليان على الأرض لئلا يعبث به الصغار .

وكذلك يجب الاحتراس كى لا يشد الطفل الصغير مفرش المنضدة الموضوع عليها إناء به سائل ساخن فيسقط عليه الإناء.

ضع عيدان الكبريت وولاعات السجاير والأشياء القابلة للاشتعال بعيداً عن متناول الأطفال.

وتعودى ياسيدتى أن توجهى يد الكسرولة الساخنة إلى داخل المنضدة كى لايمسكها الأطفال فتحترق أيديهم الصغيرة .

ويجب على كل عائلة أن تحترس حتى لا يحترق دارها . ومن أهم أسباب قيام الحرائق سوء استعمال عيدان الكبريت ، والقاء أعقاب السجاير ، وعدم العناية بآلات الطهى والتدفئة .

فلجمع بقايا عيدان الكبريت والسجاير يجب استعمال طفايات معدنية . كما يجب العناية بإصلاح آلات الطبخ والتدفئة وغيرها أولا بأول بمجرد حدوث أى خلل فيها . وكذلك يجب الكشف على توصيلات الغاز ان وجدت حتى لايسرى منها الغاز القابل للاشتعال فيسبب أضراراً بالغة .

ولا تتركى الدفايات على أرضية خشبية أو مكسية بسجاد أو كليم أو حصير يسهل اشتعاله .

وألقى بقايا الأقمشة والأوراق المغموسة بالبترول أو السبرتو أو البنزين أولا بأول فى آنية محكمة الغلق بعيدة عن الحرارة والنار .

وان أمكن ، يستحسن أن يكون لديك آنية السائل الغروى اللازم لإطفاء النار مع العناية بالكشف عليه مرة كل عام حتى تتأكدى من وجوده جاهزاً للعمل مباشرة . . . .

وفى المناطق الريفية ،فى القرى يجب أن توضع فوهة الوقود للأفران فى الحوش المكشوف للمنزل . . . . كما يجب عدم استعمال مصابيح الإضاءة البترولية التى لاتكون لها زجاجة واقية . . . وعلى النسوة هناك عدم السير فى الليل وهن يحملن هذه المشاعل على رؤسهن . . . فإن ذلك من أهم أسباب انتشار الحرائق فى الريف.

الجروح :

يجب وضع السكاكين والمقصات وأمواس الحلاقة وآلات تكسير الثلج وغير ذلك من الآلات الحادة فى أدراجها عندما لا تكون هناك حاجة لاستعمالها .

وعندما يحب الأطفال استعمال المقص ، يجب أن يكون من صنف قصير غير حاد الأطراف . ومع كل يجب أن يوجه نظر الطفل ألا يسير أو يجرى وهو يحمل المقص أو أى آلة حادة أخرى .

دخول الاجسام الغريبة فى الفم والانف والاذن :

الأشياء الصغيرة مثل حبوب الفول أو اللوبيا أو البسلة والبندق أو الزرار أو العملة المعدنية أو الدبابيس أو أستيكة القلم (الممحاه) أو اللعب الصغيرة يمكن أن تسبب اختناقاً أو ضرراً بالغاً إذا ابتلعها الطفل الصغير . . . ولذلك يجب الحرص على أن لاتكون فى متناول يده . كما يجب أن يتعلم الأطفال منذ الصغر ألا يضعوا هذه الأشياء فى أفواههم أو أنوفهم أو آذانهم .

السقوط من مرتفعات :

كثيراً مايقع الطفل على الأرض دون أن يصاب بأذى . أما إذا سقط من النافذة او تدحرج على السلم ، فإنه يصاب برضوض مختلفة فى أعضاء جسمه على الأقل . . ولذلك يجب وضع حاجز على حافة الشباك أو سلكا بين أعمدة حاجز السلالم حتى لاينفذ منها الصغير بجسمه فيقع . كما يجب العناية بإضاءة مكان السلم حتى لايقربه الطفل فى الظلمة فيتعثر ويسقط .

وكذلك يجب إحكام غلق النوافذ فى غرفة نوم الطفل .

عبور الطريق :

يجب أن يتعلم الأطفال منذ سن مبكر كيف يعبرون الطريق دون أن تصيبهم كارثة ما . فيجب أن ينبه الوالدان أطفالهما إلى أن يعبروا الطريق عندما تكون اشارة المرور مقفلة وأن يسيروا بين الخطوط المخصصة لمرور الناس . . . كما يجب أن يعرف الأطفال أن المواصلات المختلفة تسير دائماً على اليمين حتى يتجه اليها نظر الصغير فلا يخطئها أثناء اجتيازه الطريق .

الفصل السادس والعشرون

الوقاية من الأمراض

يتمنى الوالدان أن يريا أطفالهما أصحاء دائماً . ولا شك أن العناية بوقاية الصغار من الأمراض تساعدهم على الاستمرار فى التمتع بالصحة الكاملة .

والغذاء الجيد يهب الطفل صحة وقوة — ولكن يجب أن تتوافر فى الغذاء أسباب النظافة والعناية أيضاً . فقد يسبب اللبن الملوث بالجراثيم أمراضاً خطيرة للأطفال . ولذا يجب وقاية الغذاء والمحافظة على نظافته عن طريق وضعه فى مكان بارد رطب ، وعن طريق الحيلولة دون سقوط الذباب عليه . ويجب أن يتوفر للطفل أيضاً البيت السعيد النظيف والملابس الواقية والنوم الكافى والهواء النقى وأسباب اللعب والنشاط والمرح .

ولا يعرف الأطباء جميع وسائل الوقاية من الأمراض ، ولكنهم يعرفون على الأقل وسائل الوقاية من بعضها ، مثل مرض الاسقربوط الذى ينشأ من نقص فيتامين جـ C ، وفى الإمكان الوقاية منه إذا أخذ الطفل كمية كافية من عصير البرتقال أو الطماطم الغنى بهذا الفيتامين . وكذلك يمكن ألا يصاب الطفل بداء الكساح إذا حصل على كمية كافية من زيت السمك الغنى بفيتامين د (D) .

وإذا أخذ الطفل غذاء غنياً بمركبات فيتامين ب (B) الموجود فى الخبز المصنوع من الدقيق الكامل مع الردة واللبن والخضار الطازج والبيض واللحم ، فانه لا يصاب بالبلاجرا أو التهاب الأعصاب .

والغذاء الغنى بفيتامين ا (A) كاللبن والزبد والبيض يمنع حدوث ضعف الأبصار أو عمى الليل وغير ذلك من أمراض العين .

والأمراض المعدية فى الأطفال تسببها ميكروبات البكتريا . والفيروس ، والبكتيريا

كائنات حية صغيرة يمكن رؤيتها بالميكروسكوبات العادية . أما الفيروس فهو أصغر كثيراً من أن يرى بالمكرسكوب . وتسبب البكتريا أمراضاً خطيرة مثل السل والحمى القرمزية والدفتريا وحمى التيفويد وأمراض الإسهال والدمامل .

أما « الفيروس » فيسبب أمراض البرد العادى والانفلوانزا والحصبة والتهاب الغدة النكفية والجدرى وشلل الأطفال والسعال الديكى .

وأغلب هذه الأمراض تنتقل بالعدوى المباشرة ، كما ينتقل بعضها بواسطة الحيوانات أو المأكولات كاللبن وغيره .

وميكروبات المرض تدخل إلى الجسم بالطرق الآتية :

— عن طريق الفم والقصبة الهوائية بالاستنشاق أثناء التنفس .

— عن طريق الفم والمعدة مع الغذاء .

— عن طريق الجلد بواسطة اللمس .

والأمراض التى تصيب الجسم عن طريق الجهاز التنفسى كثيرة ، منها أمراض التنفس والرئتين مثل نزلات البرد والنزلات الشعبية والالتهابات الرئوية والانفلوانزا وكذلك الحصبة والتهاب الغدة النكفية (أبو اللكيم) والسعال الديكى . وتنتشر هذه الأمراض عن طريق المصابين بها أو حاملى ميكروبات وجراثيم المرض .

« وحامل الميكروب » هذا شخص طبيعى صحيح غير مريض ولكنه يحمل ميكروب المرض فى أنفه أو حلقه أو أمعائه ، ويصيب بها الآخرين دون أن يصاب بها هو . والمرضى وحاملو الميكروب يمكن أن ينشروا الداء أثناء الكحة والعطس أو الكلام . وهذه الأمراض تسمى « العدوى بالرذاذ » حيث يتلوث الهواء برذاذ إفرازات الأنف أو الفم فتساعد على نقل البكتريا أو الفيروس من واحد لآخر .

فعندما يكح أو يعطس المريض ينشر الرذاذ على هيئة آلاف القطرات المتناهية فى الصغر فى الهواء المحيط به . وقد دلت البحوث العلمية على أن قطرات الرذاذ تتبخر بسرعة فى دقائق معدودة ، ولكن الميكروبات التى تحملها تبقى عالقة بالجسم الذى سقطت عليه فتتضاعف وتنمو وتكثر إذا كان الجو ملائماً لها .

فاذا سقطت هذه الجزيئات التى تحمل الميكروبات على أدوات الطفل وألعابه ،

فمن المحتمل عندئذ أن تصبح هذه الأدوات وسيلة لنقل العدوى لغيره . مع العلم بأن الأصل فى العدوى هو الإنسان المريض نفسه الذى كان ملاصقاً لهذه الأدوات .

ومثل الأمراض التى تصيب الطفل عن طريق الفم والمعدة حمى التيفويد والدوسنتاريا والتسمم الغذائى والأمراض التى تسبب الإسهال الشديد خصوصاً فى فصل الصيف ، وكذلك التهابات الحلق وبعض أنواع مرض السل .

وتنتشر هذه الأمراض بواسطة المياه الملوثة ، واللبن غير المعقم ، والذباب ، والأيدى ، وأنواع الغذاء ، ويمكن أن يصاب الأطفال بأمراض مختلفة مثل أمراض البلهارسيا والحميات إذا استعملوا المياه الملوثة بافرازات الآدميين سواء بالشرب أو بالاستحمام بها ويجب نصح الأطفال بألا يبصقوا أو يتبولوا فى مياه الحمامات العامة ، لأن هذا يسبب تلوث هذه المياه وانتشار العدوى . وكثيراً ما تنتشر أمراض الرئة أو التهابات اللوزتين والحلق عن هذا الطريق أيضاً .

وكثيراً ما يسبب الاستحمام فى الترع أو المصارف حمى التيفويد إذا كانت هذه القنوات مستودعاً للمجارى العامة .

ويجب غلى اللبن جيداً قبل استعماله سواء للشرب أو لصناعة مشتقاته المختلفة كالجبن والقشدة ، لأن لبن الجاموس والأبقار المصابة بالسل تصيب الأطفال بمرض السل فى الرئة والعظام والمفاصل والغدد إذا لم يتم غلاه جيداً .

وكذلك يمكن أن يسبب لبن الأبقار أو الماعز الحمى المالطية اذا استعمل دون غليه عند ما تكون الحيوانات مصابة بهذا الداء .

ويمكن أن يتلوث الطعام بطرق أخرى ، فاذا لمس فأر مريض أى طعام مطبوخ فانه يلوثه بميكروبات مرضه .

ومكروبات البراز الادمى يمكن أن تنتقل الى طعام الطفل اذا لم يغسل الناس أيديهم جيداً بالماء والصابون بعد التبرز ، أو بواسطة الذباب الذى يقف على القاذورات ثم يطير الى الغذاء فيلوثه بالميكروبات التى يحملها جسمه وأرجله وأجنحته .

ويمكن أن تخترق بعض الميكروبات الجلد السليم ، كما تلوث الجروح فى الجلد أو الغشاء المخاطى . فميكروبات السيلان والتهيجات الجلدية يمكن أن تخترق الغشاء

المخاطى . كما أن افرازات المريض بها يمكن أن تصيب عيون الاطفال وأعضائهم التناسلية ، وخاصة البنات الصغيرات .

وعدوى التقيحات الجلدية تنتقل بسرعة من طفل الى آخر . أما عدوى الكزاز (التيتانوس) والزهرى فتصيب الجلد والغشاء المخاطى اذا كان به جرح أو شق يسمح للميكروب بالدخول الى الجسم .

الامراض التى تنتقل بواسطة الحشرات والامراض الطفيلية :

يمكن أن يخترق خرطوم الحشرات جلد الإنسان فيسبب اصابته بالأمراض الطفيلية والميكروبية .

فالناموس ينقل الملاريا والحمى الصفراء وحمى الدنجى .

والقمل والقراضة ينقلان حمى التيفوس والحمى الراجعة .

ومرض الكلب يسببه عضة الكلب أو القط المسعور .

ومرض الجرب أو « الاكلان » عبارة عن مرض جلدى يسببه طفيل يحفر لنفسه أخاديد فى الجلد السليم خصوصاً بين أصابع اليدين وعلى الذراعين والمقعدين .

وطفيل الأنكلستوما يخترق جلد القدمين العاريين أثناء السير على الأرض الرطبة الملوثة ببراز آدمى مصاب بهذا المرض . ولذلك يجب نصح الأطفال — والكبار أيضاً — بعدم المشى بأرجل حافية .

مقاومة الامراض المعدية :

لكى تحافظى على صحة أطفالك اعتنى بتعليمهم القواعد الصحية السليمة والعادات الطيبة ، وحافظى على نظافة بيتك وعليهم كيف يتبعون القواعد الصحية فى كل معاملاتهم مع الناس وأثناء الغذاء . وحصنى أطفالك ضد الأمراض التى يمكن الوقاية منها .

القواعد الصحية السليمة :

يجب أن يكون الوالدان قدوة صالحة لأطفالهم عن طريق اتباع القواعد الصحية السليمة .

فعليهم أن يرشدوا أطفالهم إلى :

— الابتعاد عن المرضى فلا يخالطونهم. وكذلك الإبتعاد عن الأماكن المزدحمة .

— عدم الاختلاط بالأشخاص الذين يكحون أو يعطسون .

— تغطية أنوفهم وأفواههم بالمنديل عندما يكحون أو يعطسون .

— عدم استعمال فوط أو أمشاط أو حاجيات الأشخاص الآخرين .

— عدم استعمال الأكواب أو الفناجين التى يستعملها غيرهم إلا بعد غسلها غسلا جيداً .

— غسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل وبعده ؛ وبعد قضاء الحاجة والتبرز .

— الاستحمام لضمان نظافة الجسم .

العناية بنظافة البيت :

يجب أن يتوفر للطفل بيت نظيف منظم . ولضمان المحافظة على نظافة البيت :

— يجب تغطية الأبواب والنوافذ بالسلك لكيلا يدخل الذباب ، أو الناموس أو الحشرات الأخرى .

— كما ينبغى المحافظة على الطعام حتى لايقربه الذباب أو الحيوانات الضارة .

— ومن الضرورى جمع الفضلات والقمامة فى إناء محكم الغطاء إلى أن يؤخذ إلى الخارج بواسطة المتعهد إذا كنتِ فى مدينة ، أو يُدفن أو يُحرق خارج المنزل إذا كنت تعيشين فى قرية .

القواعد الصحية خارج الدار وفى معاملات الناس :

عند القيام برحلات خارج الدار ، أو قضاء يوم فى الخلاء ، أو السفر إلى مكان آخر ، يجب أن تراعى مبادىء الصحة العامة لك ولأطفالك أيضاً بأن :

— تستخدمى ماء سبق غليه للشرب أو لغسيل الأسنان أو غسيل الأطعمة التى تؤكل طازجة ، لأنه يجب أن تعرفى أن مياه الترع أو المصارف والآبار ليست أمينة على أى حال ، فهى لاتخلو من بعض جراثيم الأمراض .

— لاتدعى أطفالك يستحمون فى مياه الترع أو المصارف لئلا يصابوا

بالأمراض المتوطنة كالبلهارسيا أو الحميات كالتيفويد .

ـ يجب العناية بحرق بقايا الفضلات والقمامة والبراز فى نهاية الرحلة إن أمكن أو دفنها فى الأوض .

الوقاية من السل :

يصاب الأطفال بهذا المرض إذا عاشوا قريباً من إنسان مريض . والمريض يعدى الطفل بطريقة مباشرة بواسطة الميكروبات التى تنتشر مع الرذاذ فى الهواء أثناء التنفس أو الكلام أو السعال . أو بطريقة غير مباشرة إذا استعمل الأدوات التى يستعملها المريض بعد تلوثها بإفرازاته .

ولذلك فمن الضرورى إذا وجد مريض بالسل فى الأسرة ـ أن يعزل فوراً فى المصحة أو يبتعد الطفل عن البيت الى أن يشفى المريض .

وعندئذ يجب الكشف على جميع أفراد الأسرة للتأكد من خلوهم من هذا المرض ، كما يجب ألا يعود المريض للإقامة فى البيت الا اذا قرر الأطباء أن مرضه أصبح لا يعدى .

وبالتالى يجب ابعاد الطفل عن المريض بسعال مزمن الى أن تتأكد من أن هذا السعال لم يسببه مكروب السل .

ويجب الكشف على الطفل وفحصه بطريقة التيوبركلين ، فإذا كان إيجابى التفاعل يجب فحصه بالأشعة للتأكد من خلوه من المرض . وإذا كان سلبى التفاعل يجب أن يعطى حقنة ب. س. ج (B. C. G.) لكى تتولد لديه الحصانة ضد هذا المرض .

ويصح بعض الأطباء بضرورة فحص الطفل بالتيوبركلين كل ثلاث سنوات باستمرار الى يبلغ الثامنة عشرة .

الوقاية من السيلان :

اذا وجد أى فرد فى الاسرة يشكو من افراز صديدى من الاعضاء التناسلية ، فمن الواجب عرضه على الطبيب فوراً ـ لان مثل هذا الفرد يحمل الميكروب ـ اذا تلوثت به أصابعه ـ الى عينى الطفل أو أعضائه التناسلية خصوصاً للأطفال الإناث .

وعلى أية حال ، يجب أن نعرف أنه ليس من الضرورى أن يكون كل افراز من الاعضاء التناسلية راجعاً الى اصابة بالسيلان .

الوقاية من مرض الزهرى :

غالباً ماتكون اصابة الطفل بهذا المرض منذ الولادة أو قبلها . ولذلك فأسلم طريقة لمنع اصابة الاطفال به هى العناية بفحص الام أثناء الحمل وعلاجها اذا ثبت أنها مصابة بهذا المرض . أما العدوى المباشرة بالزهرى فنادرة .

الوقاية من الملاريا :

تنتقل الملاريا للناس بواسطة الناموس . ولذلك فإن أسلم طريقة لمنع الإصابة بالملاريا هى القضاء على أماكن توالد الناموس ، وذلك بردم البرك والمستنقعات التى تتوقف فيها المياه ، وكذلك بعدم حفظ المياه فى صفائح أو براميل . وتغطية النوافذ بالسلك من الاهمية بمكان لكيلا يدخل الناموس الى داخل البيوت .

الوقاية من الانكلستوما :

مرض الانكلستوما أو الرهقان كثير الانتشار بين الاطفال خصوصاً فى القرى التى لايوجد بها مراحيض لقضاء الحاجة ، حيث يتبرز الناس فى الخلاء وفى جوانب الطرقات .

وخطر هذا المرض شديد على الأطفال ، لأنه يصيبهم بفقر الدم ويؤخر نموهم ومستوى ذكائهم .

ولوقاية الأطفال من هذا المرض ، يجب منع التبرز فى الطرقات والأراضى الرطبة ، ومنع الحفاء منعاً باتاً ، وتعميم المراحيض داخل البيوت ، وتعويد الناس على استعمالها ، ودفن المخلفات البرازية فى أرض جافة بعيدة عن الناس .

وإذا تعلم الأطفال منذ حداثتهم العادات الصحية السليمة لمنع التبرز فى الخلاء وعدم السير عراة الأقدام ، أمكن القضاء على هذا المرض .

الوقاية من البلهارسيا :

من أهم أسباب انتشار هذا المرض ، التبول والتبرز فى مياه الترع والمصارف

والقنوات . فإذا أمكن منع الناس وخصوصاً الأطفال من مباشرة هذه العادة السيئة ، تهيأت فرص كثيرة للتخلص من هذا المرض .

ومرض البلهارسيا يسبب البول الدموى والدوسنتاريا وتضخم الطحال — والإصابة به مرة لا تكسب المريض حصانة ضده مثل أمراض أخرى كالجدرى أو الحصبة مثلاً . وللوقاية من البلهارسيا يجب عدم الخوض أو الاستحمام فى المياه الملوثة ، أى مياه الترع والمصارف . وكذلك يجب عدم غسل الخضروات فيها أو الشرب منها . ويستحسن أن يكون الشرب من مصادر المياه النقية المرشحة أو من الطلبات الارتوازية . وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن غلى الماء قبل استعماله للشرب أو الاستحمام أو غسل الملابس أو الأدوات المنزلية .

وعلى العموم ، فإن أهم وسيلة لوقاية الناس من البلهارسيا ، هى رفع مستوى الوعى العام ، وفتح عيون المواطنين على مدى خطورة هذا المرض وطرق العدوى به .

التطعيم أو التحصين :

يجب أن يحصن كل الأطفال بالتطعيم ضد الجدرى والدفتريا إجباريا . وكذلك يستحسن أن يطعم الأطفال ضد السعال الديكى والتيفويد والتيتانوس (أو الكزاز) .

وجميع أنواع الوقاية يجب أن تعطى للطفل فى سن مبكر . ويمكن اتباع الإرشادات الآتية لهذا الغرض :

١ — ابدأى بتطعيم الطفل ضد الجدرى قبل الشهر الثالث من عمره .

٢ — وفى الشهر الخامس يجب أن يُعطى الحقنة الأولى للتحصين ضد السعال الديكى ، على أن يأخذ حقنة كل شهر (ثلاث حقن متتالية) .

٣ — وفى الشهر السادس يجب أن يُعطى الحقنة الاولى ضد الدفتريا والتيتانوس ، على أن يأخذ حقنة كل شهر (ثلاث حقن متتالية) .

ويمكن إعطاء لقاح السعال الديكى والدفتريا والتيتانوس فى حقنة واحدة .

أما بعد ذلك فى سن الحضانة ابتداء من السنة الثانية فيمكن اتباع النظام الآتى :

١ — يعاد تحصين الطفل ضد الدفتريا والسعال الديكى وذلك بإعطائه حقنة

واحدة كل عام حتى سن السادسة .

٢ — إذا كان الطفل لم يسبق له التحصين ضد التيتانوس (الكزاز) فيمكن إعطائه الحقن فى هذه الفترة (من سنتين إلى ست سنوات) .

٣ — بعد سن السنتين ، إذا كان الطفل سيرحل إلى منطقة ريفية موبوءة بالتيفويد ، أولا تتوافر فيها شروط النظافة فيمكن تحصينه ضد حمى التيفويد بالطعم الواقى ، بأن يعطى ثلاث حقن ، واحدة فى كل أسبوع .

٤ — ومن الضرورى إعادة تحصين الطفل ضد الدفتريا قبل دخوله المدرسة مباشرة أو فحصه بطريقة « شك » (Schich Test) للتأكد من مدى مقاومته .

٥ — وينصح الكثيرون من الأطباء بإعطاء الطفل حقنة واحدة للتحصين ضد السعال الديكى أيضاً قبيل دخوله المدرسة .

وعلى العموم يجب الأخذ بنصيحة الطبيب فى كل مايتصل بموضوع وقاية الأطفال سواء ضد هذه الأمراض أو غيرها .

التطعيم ضد الجدرى :

يجب أن يحصن كل طفل ضد مرض الجدرى سواء أ كان يوجد وباء بهذا المرض أو لايوجد .

وأحسن وقت لتحصين الطفل ضد الجدرى هو فى السنة الأولى من عمره . ويستحسن أن يبدأ التحصين قبل نهاية الشهر الثالث .

وإذا لم ينجح التطعيم فى أغلب البثرات فيجب أن يعاد بعد شهر . . وكذلك يمكن أن يعاد فى العام الثانى .

ويجب أن يحصن الطفل ضد هذا المرض قبل دخوله المدرسه فى سن السادسة وبعد ذلك كل خمس سنوات باستمرار .

وهذا التطعيم من البساطة والسهولة بحيث أنه لايؤلم ولايتأثر الطفل به كثيراً إلا إذا نجح التطعيم . فهو يسبب بعض المضايقة والهرش ، وفى بعض الأحيان ترتفع درجة حرارة الطفل قليلا .

التحصين ضد الدفتريا :

يجب أن يحصن كل طفل ضد هذا المرض الخطير الذى يمكن أن يزول من المجتمع نهائياً إذا توفرت لدى جميع الأطفال هذه الحصانة .

ولما كانت الوقاية الطبيعية التى يكتسبها الرضيع من أمه ضد هذا المرض تزول قبل الشهر السادس ، لذا يجب أن يحصن كل طفل قبل أن يتعدى هذه المرحلة من عمره . وعلى العموم يجب التبكير بتحصين الأطفال ضد الدفتريا بقدر الإمكان خلال العامين الأولين من عمره .

وطريقة التحصين هى أن يعطى الطفل ثلاث حقن من الأناتوكسين أو التوكسيد مرة كل شهر بالتوالى . ويمكن اختبار الطفل بطريقة « شيك » (Schick Test) بعد ذلك ، خصوصاً فى سن السنتين لمعرفة ما إذا كان الطفل قد اكتسب الوقاية أم لا . وعندما يكتسب الطفل الوقاية فان نتيجة الفحص بهذه الطريقة تكون « سلبية » .

أما إذا كانت النتيجة إيجابية ، فمعنى ذلك أن الطفل لم يكتسب المناعة اللازمة وعندئذ يجب أن يحصن بالأناتوكسين .

ويجب إجراء هذا الفحص بعد مضى ستة شهور على أخذ حقن التحصين . . . وكذلك يجب اجراؤه عندما يبلغ الطفل السادسة من عمره ، وعندما يبلغ الثانية عشرة بعد ذلك .

التحصين ضد السعال الديكى :

ينصح جميع الأطباء بتحصين جميع الأطفال ضد مرض السعال الديكى ، وهو مرض خطير خصوصاً بالنسبة للرضيع والأطفال الصغار لأنه يؤدى الى مضاعفات التهابات رئوية .

ويمكن تحصين الطفل بواسطة حقن الفاكسين (اللقم) بمعدل ثلاث أو أربع حقن ، واحدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر . ويبدأ التحصين عندما يبلغ الطفل الشهر الخامس بعد الولادة ، أو فى أى ميعاد مبكر بقدر الإمكان .

الوقاية من حمى التيفويد :

يجب تحصين جميع المخالطين والأطفال إذا ظهرت حالة تيفويد فى أحد أفراد الأسرة، وكذلك يجب تحصين الأولاد إذا كانوا يقضون فترة فى الريف أو فى منطقة ينتشر فيها هذا المرض وخصوصاً قبل موسم انتشاره فى أوائل الصيف ، حيث ينتشر الذباب ويلوث الأكل ومياه الشرب المكشوفة .

ويعطى لقاح التيفويد على حقنتين أو ثلاث ، واحدة كل أسبوع . وتحدد الكمية بالنسبة لسن الطفل حسب نصيحة الطبيب .

التحصين ضد الكزاز (التيتانوس) :

رغم ندرة هذا المرض فهو خطير جداً . ويدخل ميكروب المرض إلى الجسم عن طريق الجروح التى تتلوث بقذارة التربة وبقايا الملابس، خصوصاً فى الجروح العميقة التى تسببها آلة حادة قاطعة أو مسمار أو طلق نارى . ولذلك يجب عرض أى جرح عميق على الطبيب مباشرة مهما كان نوعه أو سببه ، وذلك حتى يصف الطبيب المصل ضد التيتانوس الذى يمنع حدوث هذا المرض .

وقد أمكن فى الوقت الحالى تحصين الطفل سلفاً ضد هذا المرض بواسطة حقنة بالطعم الواقى من التيتانوس منذ الصغر . وإذا جرح الطفل بعد ذلك ، فنى الإمكان إعطائه حقنة أخرى من الطعم الخاص الذى لايصلح إلا الأطفال الذين سبق لهم أن أخذوا حقن الطعم للوقاية . أما إذا كان الطفل لم يأخذ حقن الطعم من قبل ، فعلى الطبيب أن يعطيه حقن المصل بدلا من الطعم .

وحقن الوقاية بالطعم تعطى على ثلاث مرات كحقن التحصين ضد الدفتريا ، ويمكن إعطاء حقن التيتانوس مع حقن الدفتريا توفيراً للجهد وتأكيداً للنتيجة .

الوقاية من مرض الكلب :

مرض الكلب مرض خطير ، وعلاجه صعب متعب . ولذلك يجب عرض الطفل الذى يعقره الكلب على الطبيب مباشرة مهما كان نوع هذا الكلب ؛ لأن الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يقرر ما إذا كان الأمر يتطلب ذلك أم لا .

فإذا كان هناك اشتباه فى أن الكلب مصاب بجنون الكلب أو كانت العضة

كبيرة أو قريبة من الرقبة والرأس ، فيجب تحويل الطفل مباشرة لمستشفى الكلب بدلا من إضاعة الوقت فى البحث عما إذا الأمر يتطلب ذلك أم لا .

أما إذا كانت العضة سطحية وفى بعض أجزاء الجسم البعيدة عن الرأس والرقبة، والكلب هادىء أمين ، فان الطبيب هو الذى يقرر ، إذا كان الأمر خطيراً أم لا .

ويجب عدم قتل الكلب المشتبه فيه لمجرد الاشتباه ، إذ يجب حبسه فى مكان محصن ، ومراقبته لمدة أسبوعين للتأكد من ظهور عوارض المرض عليه . فاذا مرض وضعف ووهن أثناء هذه الفترة فيجب قتله فوراً وفصل رأسه وإرسالها مباشرة إلى مستشفى الكلب لفحصها . وأما إذا مضى أسبوعان ولم تظهر عوارض المرض على الكلب ، فانه يعتبر سليما ، وتعتبر عضته غير مؤذية ولا تسبب المرض .

وإذا كان الطفل قد ابتدأ العلاج ومضى أسبوعان دون أن تظهر عوارض المرض على الكلب فيجب إيقاف العلاج . أما الطفل الذى يعقره كلب غريب تائه لا يمكن اللحاق به ، فيجب أن يبدأ فى العلاج فوراً وأن يستمر فيه حتى نهايته المقررة .

أما علاج باستير المستعمل لمرض الكلب فعبارة عن حقنة من الطعم ضد المرض يومياً لمدة ٢١ يوماً متتالياً .

الوقاية من مرض الحصبة :

يجب بذل جميع الجهود الكفيلة بوقف مضاعفات مرض الحصبة حتى لا يتضاعف المرض ولا يتحول إلى التهاب رئوى ويمكن وقاية الطفل لمدة محدودة ، أو تخفيف حدة المرض باعطائه حقنة من دم إنسان أخذ الحصبة وشفى منها . ويستحسن أن تكون من دم الأم أو الأب . وإذا أخذ الطفل حقنة الدم فى مدة حضانة المرض ، فان الحصبة تظهر مخففة جداً ، ولا يعاوده المرض مرة أخرى لأنه يكون محصناً ضد هذا المرض طيلة حياته .

الفصل السابع والعشرون

الطفل المريض

يجب أن تعرف كل أم متى يكون طفلها سليما ، ومتى يكون مريضاً ، ومتى يتطلب الأمر استدعاء الطبيب . . . ولذلك يجب أن تعرف الأم العلامات والتغيرات الأولية التى تظهر على الطفل المريض .

وكثيراً ما يكون التغير بطيئاً بحيث لا تدركه الأم ، أو سريعاً ظاهراً تلاحظه من أول وهلة . وإذا وضع الطفل باستمرار تحت ملاحظة الطبيب ، فإنه يمكن اكتشاف المرض من أول حدوثه قبلما يتطور إلى ماهو أسوأ . أما الأمراض الطارئة الحادة ، فإن الأم تلاحظها عادة بمجرد ظهورها .

وأول علامات مرض الطفل هى مايبدو عليه من تعب أو قلق أو فقدان للشهية بمجرد قيامه من نوم هادىء طويل . . . فإذا استمرت هذه الحالة ، وأصبح لون وجهه باهتاً ، كان ذلك دليلا على أنه مريض ولا شك .

وأحياناً تكون هذه الصفات نتيجة لأخطاء تربوية . وعلى العموم يجب عرضه على الطبيب لتشخيصه وتقرير الصالح له .

علامات المرض فى الجهاز الهضمى :

لا يختلف الناس كثيراً فى معرفة ما إذا كان الطفل مريضا بمرض حاد أم لا .

فالأم تعتبر طفلها مريضاً إذا أصيب فجأة بارتفاع فى درجة الحرارة أو بالتهاب فى الحلق أو بقىء أو تشنجات . . .

ولكن كثيراً ما يبدأ المرض بعلامات أقل من ذلك حدة .

ولذلك يجب على الأم أن تكون فى منتهى الحذر وأن تلاحظ طفلها جيداً .. فإذا انقلب الطفل الضاحك النشيط الصبوح إلى طفل كثير البكاء عنيد بئن ويتوجع ، فإن ذلك يرجع غالباً إلى إصابته بمرض خفى يؤلمه ويقلقه ..

ويجب على الأم فى مثل هذه الحالة أن تسارع إلى استشارة الطبيب إذا كانت غير متأكدة من حالة ابنها . . . . بدلا من محاولة الوصفات البلدية أو استشارة الجيران . .

وعليها ملاحظة العلامات الآتية :

١ ــ الحمى : يصحبها عادة احتقان الوجه وارتفاع درجة حرارة الجسم وجفاف الجلد .

٢ ــ القلق : يظهر على الطفل الألم والاضطراب بدل الرغبة فى اللعب والابتسام والمرح .

٣ ــ الدوخة : يميل الطفل للنوم أكثر من المعتاد خصوصاً فى الأوقات التى كان يصحو فيها للعب والنشاط .

٤ ــ فقدان الشهية : يرفض الطفل الأكل كله أو بعضه بعد أن كان يأكل جيداً الكمية التى تقدم له .

٥ ــ القىء والاستفراغ : بعد أن يتناول أى طعام أو شراب أو بدون أن يتناول شيئاً . . . ويجب ملاحظة ما إذا كان القىء بسيطاً أو يندفع بقوة مفاجئة ...

٦ ــ الإسهال : هو زيادة عدد مرات التبرز خصوصاً إذا كانت مادة البراز لينة أو سائلة . . . وهو غالباً علامة مبكرة لمرض فى الجهاز الهضمى والأمعاء .

ويجب استشارة الطبيب بأسرع فرصة خصوصاً إذا كان البراز مصحوباً بمخاط ومدة ودم . . .

٧ ــ إفرازات أنفية : هى غالباً علامة أولى لإصابة الطفل بنزلة برد أو بأى مرض آخر كالحصبة أو الانفلونزا أو السعال الديكى .

٨ ــ السعال والكحة : السعال فى الأطفال علامة مرضية .

٩ ــ إلتهاب الحلق : يمكن أن يكون نتيجة برد أو علامة مبكرة لمرض كالدفتريا أو الحمى القرمزية .

١٠ — بحة الصوت : ربما يكون الصوت المبحوح المصحوب بارتفاع درجة الحرارة علامة لإصابة الطفل بالدفتريا . . . ويجب استشارة الطبيب فوراً . . .

١١ — الألم : يجب أن يفحص الطبيب الطفل الذى يشكو من ألم مستمر فى أحد أعضاء جسمه . فالصداع أو الآلام الشديدة فى الأذن أو المعدة أو البطن أو الصدر أو المفاصل تعنى أمراضاً مختلفة أو رضوضاً أو إصابات يجب العناية بفحصها وتشخيصها .

١٢ — التشنجات : التشنجات والتقلصات والحركات المفاجئة فى عضلات الوجه أو الأطراف ربما تكون نتيجة لأمراض خطيرة يجب معالجتها .

١٣ — تصلب الرقبة أو الظهر : ربما تكون نتيجة لأمراض فى الجهاز العصبى المركزى .

١٤ — الطفح الجلدى : ويظهر على جلد الطفل كالبقع الحمراء المختلفة النوع والشكل . . .

إذا شعرت أن طفلك مريضاً :

لكى تطمئن على طفلك ، يجب أن تستشيرى الطبيب بمجرد شعورك بمرض الطفل أو تغيره ، لأن أغلب الأمراض الخطيرة تبدأ بالتدريج ثم تزداد خطورة .

ويجب أن تشرحى للطبيب كل ملاحظاتك وشكوكك بالضبط ، وأن تنفذى تعليماته بدقة .

إلى أن يأتى الطبيب :

يستحسن أن تقومى بإجراء الآتى إلى أن يأتى الطبيب :

١ — ضعى الطفل فى فراشه فى مكان رطب هادىء لكى ينام .

٢ — ابعدى بقية الأطفال عنه .

٣ — امنعى عنه جميع أنواع الطعام إلا كميات قليلة من الماء البارد إذا كان الطفل يشكو من قىء أو إسهال .

وإذا سكن القىء بعد ساعتين اعطيه كميات قليلة باردة من اللبن أو الكراوية المحلاة بالسكر واستمرى على ذلك إذا لم يعاوده القىء .

٤ — وإذا لم يكن لدى الطفل قيء أو إسهال فاعطه سوائل وعصير برتقال وليموناده وشوربه ولبن حسب الكميات التي يرغبها دون ضغط أو إجبار .

٥ — اعمل له « مكمدات » باردة على رأسه وأطرافه إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة جداً وإذا كان الطفل مضطرباً قلقاً

٦ — خذي درجة الحرارة كل أربع ساعات وسجليها حتى يطلع عليها الطبيب .

٧ — حافظي على البول والبراز الأخير لكي يراه الطبيب عند ما يجيء .

٨ — لا تعطي للطفل دواء غير ذلك الذي يصفه الطبيب .

العناية بالطفل المريض :

كوني هادئة وظريفة عندما تعاملين طفلك المريض . فمن الطبيعي أن تضطرب الأم وتحزن عند ما يمرض طفلها ، خصوصاً قبل أن تعرف سبب مرضه بالضبط . ولكن يجب على الأم العاقلة ألا تشعر طفلها بأنها مضطربة غير مطمئنة عليه ، لأن الطفل المريض كالطفل السليم يحتاج إلى أن يشعر بأنه في يد أمينة حكيمة قادرة هادئة مطمئنة . وكذلك يجب إشعار الطفل بالعطف عليه طيلة مدة المرض . . وعندما يسير في طريق النقاهة والشفاء يجب أن يساعده والداه حتى يعود إلى حالته الطبيعية بالتدريج .

ويجب على الأم ألا تهمل بقية أطفالها في سبيل العناية بالطفل المريض . . كما يجب ألا يكون شعور الأم بالقلق واللوعة سبباً في انهيار أعصاب جميع أفراد الأسرة وهبوط روحهم المعنوية المرحة .

ويجب الاعتناء بغرفة المريض حتى تكون نظيفة رطبة هادئة حسنة التهوية كما يجب المحافظة على محتويات البيت لكيلا تصبح مصدراً لانتشار العدوى .

وإلى أن يؤكد الطبيب أن مرض الطفل غير معدي ، يجب على الأم أن تحرص على نظافة ملابس الطفل المريض ومناديله وفوطه وأطباقه وأدواته التي يستعملها وحدها ، وأن تغسلها دائماً بالماء الساخن — ويمكن استعمال مناديل الورق بدلاً من القماش لكي يمكن حرقها أو إلقائها في سلة المهملات بعد استعمالها مباشرة .

ويجب على الأم أن تغسل يديها جيداً بالماء والصابون بعد ملامسة المريض وحاجياته . وإذا كان الحمام بعيداً عن غرفة نوم الطفل يمكن أن يوضع داخل الغرفة حوض

صاج كبير به ماء نظيف وقطعة من الصابون لغسيل الأيدى مباشرة قبل مغادرة الغرفة . ويجب على الأم أن تحرص على ألا تنتقل العدوى إلى بقية الأطفال .

ويحتاج الطفل المريض للراحة . ولذلك يؤكد الأطباء أن الراحة والنوم أول دواء مفيد يوصف للطفل المريض .

ولما كان الطفل الذى يشكو من مرض حاد مصحوب بارتفاع درجة الحرارة يميل من تلقاء نفسه للنوم أطول وقت ممكن ، يجب ألا يقلقه أحد وألا نرغمه على اللعب أو بذل مجهود كبير .

ولكن عندما تبدأ حالته فى التحسن يطرأ على الطفل تغير كبير . . فهو يعود على الفور إلى نشاطه إلى درجة يصبح معها من العسير على الأم إرغام طفلها على البقاء فى فراشه أثناء فترة النقاهة . ولذلك تحاول الأم العاقلة بكل ماوسعها من جهد أن تحمل طفلها المريض على البقاء فى الفراش لأطول مدة ممكنة أثناء فترة النقاهة مستخدمة فى ذلك شتى الحيل والوسائل .

فالأطفال الصغار يرضيهم للبقاء فى الفراش بعض اللعب الجديدة كالعروسة أو البلى أو الخيوط الملونة أو التليفون أو الألعاب ذات الأجراس والرنين . أما الأطفال الأكبر سناً فيفرحون بألعاب الألغاز أو ألعاب النسيج والخياطة أو الألعاب التى تتطلب إشغال الفكر مثل الكتب والمجلات والكتالوجات ذات الصور الجذابة والمناظر المختلفة .

ويجب أن يبقى الطفل الذى كان يشكو من الحمى لمدة ٢٤ ساعة أخرى على الأقل فى الفراش ، بعد زوال أعراض الحمى وانخفاض درجة الحرارة إلى ٣٧° م . وذلك لئلا يصاب الطفل بنكسة مضاعفة للمرض .

النظافة :

حافظى على نظافة جسم الطفل أثناء المرض . أمسحيه بأسفنجة أو قطعة من القماش مغموسة بماء فاتر ، مرة أو مرتين فى اليوم ، وذلك فى غرفة دافئة محكمة الغلق حتى لايصاب بالبرد .

التبرز والتبول :

لايتبرز الطفل المريض بانتظام نظراً لقلة المواد الغذائية التى يتناولها . وإذا لم يتبرز الطفل لمدة ٤٨ ساعة فى الإمكان استخدام الحقنة الشرجية المملوءة بالماء الفاتر . ولكن لاتعطى طفلك مسهلا بدون استشارة الطبيب فربما تسبب الشربة المسهلة ضرراً بالغاً إذا كان الطفل يشكو ألماً أو ورماً فى البطن . ويجب أن يعطى الطفل كمية كافية من الماء والسوائل لكى يتبول تبولا طبيعياً .

الغذاء والشراب :

تضعف غالباً شهية الطفل للأكل عندما يكون مريضاً ، لأنه لايهضم كل الطعام الذى يتناوله . ويستحسن ألا تقدم له طعاما إذا كان يشكو من قىء أو إسهال . ويجب استشارة الطبيب فى هذه الحالة .

أما إذا كان المرض لايضر الجهاز الهضمى ، فيمكن إعطاء الطفل غذاء يحتوى على لبن أو عصير فواكه أو بقول مسلوقة أو بيض مسلوق أو شوربة خضار مهروسة ولقمة خبز مقددة .

ويحتاج الطفل المريض إذا كانت درجة حرارته مرتفعة ، لكمية كبيرة من الماء .

ويجب إعطائه أكبر كمية من الماء يحتاجها ، وكلما طلب ذلك . كما يمكن إعطاؤه عصير فواكه طازجة .

وإذا كان الطفل يقىء ، فى الإمكان أن نعطيه الماء بكميات قليلة جداً وعلى فترات متعددة حتى يستقر الماء فى جوفه ، المرة بعد المرة .. وفى هذه الحالة يستحسن أن يكون الماء بارداً بقدر الإمكان .

قياس درجة الحرارة :

يجب أن تتعلم كل أم كيف تقيس درجة حرارة طفلها فعليها أن تشترى ترمومتر وتحاول معرفة قراءته عندما يكون ابنها سليما ، حتى لاتجزع وتضطرب عندما يمرض .. وعليها أن تتمرن كيف « تنطر » الترمومتر لكى ينزل الزئبق إلى أسفل ، إذ يجب أن يكون الزئبق أمام درجة أقل من ٣٧°م قبل وضعه فى شرج الطفل لقياس درجة الحرارة .

ويجب دهن الترمومتر بفازلين أو كريم قبل استعماله . ويجب أن يستلق الطفل بطريقة يرى معها وجه أمه الباسم حتى لايتضايق ويبكى .

ويجب على الأم أن تترك الترمومتر فى الشرج لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق وتمسك برجلى الطفل بهدوء وثقة حتى لايتحرك فيكسر الترمومتر .

وكذلك يجب أن تحرص الأم على ألا ينزلق الترمومتر كله الى داخل الشرج .

وعند ما تتم هذه العملية ، يستحسن أن تسجل الأم درجة الحرارة فى لائحة تحمل تاريخ اليوم ، وموعدقياس الحرارة، لأن هذه المعلومات تساعد الطبيب على معرفة تحسن وتقدم حالة المريض .

والمعروف أن درجة الحرارة الطبيعية للطفل تتراوح بين ٣٧°م و٣٧ر٨°م (٩٨ر٦° ف و٩٩ر٦) . وإذا ارتفعت درجة حرارة الطفل عن ٣٨ر٥°م فيجب استدعاء الطبيب لفحصه فوراً .

وعند ما يكون الطفل مريضاً ترتفع درجة حرارته بنسبة أعلى من نسبة ارتفاعها فى حالة الأشخاص الكبار .

ويسبب ارتفاع درجة الحرارة تغييراً واضحاً فى الطفل ، كما أن ارتفاع درجة الحرارة كل يوم ولو بنسبة ضئيلة يدل على أن الطفل مريض ويحتاج للعناية .

والطفل المصاب بالحمى تكون درجة حرارته فى المساء أعلى منها فى النهار .

ولا تقاس درجة حرارة الطفل عن طريق الفم إلا إذا كبر وأصبح واعياً ، فلا يقضم الترمومتر ويكسره فى فمه . . .

ودرجة الحرارة فى الفم تقل قليلا عن درجة حرارة الشرج .

طريقة استعمال الحقنة الشراجية :

يمكن استخدام الحقنة الكاوتش (المطاط) التى تستعمل لغسيل الأذن . والطريقة هى : حضرى ماء دافئاً وأذيبى به قليلا من الصابون الأبيض النابلسى . ثم افرشى السرير بماكنتوش مطاط لكيلا تبلل المراتب . ثم دعى الطفل ينام على ظهره ، وضعى تحت مقعده « قصرية سرير » ثم املأى الحقنة الكاوتش بالماء الدافىء المذاب فيه الصابون وذلك بالضغط على الكاوتش .

وإذا رؤى استخدام خزان وأنبوبة عالية لهذا الغرض ، فيجب ألا يعلو الخزان أكثر من نصف متر . وفى هذه الحالة تكون الطريقة هى :

ادهنى طرف الحقنة بالفازلين ، ثم ضعى المبسم داخل الشرج ؛ ثم اضغطى على الحقنة الكاوتش لكى يدخل مقدار حوالى فنجانين قهوة من السائل إلى الداخل ببطء وسهولة حتى لا يشعر الطفل بأى ألم . ولا تضغطى أكثر من اللازم حتى لا يتألم الطفل . بعد ذلك اخرجى المبسم . ثم اضغطى فخذى الطفل حتى يبقى السائل فى داخل الشرج لمدة قصيرة قبل أن ينزل إلى القصرية .

وأحياناً لا يرجع الماء ثانية ولا ينزل مباشرة ... فإذا حدث ذلك لا تضطربى لأنه لا يضر ولا يؤذى الطفل .

وإذا لم يكن عندك ما كنتوش من المطاط ، يمكن استعمال طبقات من ورق الجرائد للمحافظة على مرتبة الفراش حتى لا تبل . . .

* * *

الأمراض الأكثر شيوعاً بين الأطفال

نزلات البرد :

نزلات البرد سريعة العدوى — ولذلك يجب إبعاد الطفل عن مخالطة المصابين بالبرد ، لأن البرد البسيط الذى يشكو منه الكبير ربما يسبب نزلات شعبية حادة أو التهابات رئوية أو التهاباً فى الأذن الوسطى للطفل الصغير .

كذلك يجب عزل الطفل المصاب بالبرد عن بقية الأطفال لأن أغلب الأمراض المعدية للصغار تبتدىء بما يشبه نزلات البرد كإفراز سوائل من الأنف والتهاب الحلق . . .

وأحسن علاج هو الراحة فى الفراش فى غرفة نظيفة معتدلة الجو تتراوح درجة حرارتها بين ١٦ و ٢٠° م . ويستحسن وضع آنية بها ماء يغلى حتى يشبع جو الغرفة بالبخار فيستريح التنفس ويعمل هذا الإجراء قبل الرضاعة حتى يتناول الطفل غذاءه بسهولة .

وإذا عرضت الطفل على الطبيب فإنه سيصف له دواء عبارة عن نقط الأنف

تساعده على سهولة التنفس من الأنف . ويجب ألا تضعى — بدون استشارة الطبيب — فى أنف الطفل نقطاً زيتية وألا تضعى له شيئاً إلا بناء على مشورة الطبيب .

وامسحى إفرازات الأنف أولا بأول حتى لا يلتهب الجلد تحت فتحتى الأنف — ويمكن دهن الجلد بفازلين أو كريم مطهر حتى لا تلهبه الإفرازات الأنفية .

وعلمى أطفالك كيف يغطون أفواههم وأنوفهم أثناء الكحة أو العطس . ويجب أن يتعودوا على عدم استعمال مناديل الآخرين بأية حال من الأحوال .

إلتهاب اللوز :

تتكون اللوز من نسيج صغير رقيق على جانبى الحلقوم .

وتتكون اللحمية الأنفية من نسيج مشابه يقع فى الجزء الخلفى من مسالك الأنف .

ويحدث فى بعض الأحيان أن تكبر اللوزتان ولحمية الأنف لدرجة تعيق التنفس أو البلع .

وغالباً تكون الالتهابات المزمنة فى اللوزتين واللحمية الأنفية سبباً مباشراً لنزلات البرد أو التهاب الحلقوم (الزور) أو التهاب الأذن أو الترشيح الأنفى أو تضخم غدد الرقبة .

وليس من الضرورى استئصال اللوز الكبيرة ما دامت لا تلتهب كثيراً . أما إذا كانت ملتهبة التهاباً مزمناً وكثيراً ما يعاودها الالتهاب الحاد ، فيجب استئصالها بأسرع فرصة .

وعلى العموم يجب أن يترك البت فى هذا الموضوع لرأى الطبيب الذى يشرف على صحة الطفل .

التهاب الحلقوم (الزور) :

كثيراً ما يلتهب زور الصغار دون أن يشكو منه . . وهو عندئذ يكون أحمر

ومتورما إلى حد ما . وربما ظهرت فوقه بقع بيضاء . . . نتيجة لالتهاب بسيط فى اللوز أو بسبب مرض خطير كالدفتريا .

وأول ما يجب أن تلاحظيه عندما ترتفع درجة حرارة الطفل ويرفض طعامه ويبكى هو أن تكشفى على زوره فاذا كان ملتهباً ينبغى عليك استدعاء الطبيب فوراً .

تضخم الغدد :

تكبر الغدد على جانبى العنق وتحت الفك عندما تلتهب نتيجة لنزلة برد أو التهاب الزور . كما تكبر أيضاً وتلتهب عندما يشكو الطفل من التهاب فى الفم أو الأنف أو الأذن أو الحنجرة .

ويجب أن تستشيرى الطبيب عندما تلاحظين تضخم هذه الغدد .

داء الذبحة :

يوجد نوعان من ذبحة الصوت . نوع خفيف بسيط ، ونوع حاد شديد الخطورة . ويجب العناية بكل من النوعين ، لأنه لا يمكن التفريق بينهما بسهولة . والنوع الأول لاخطر منه ، بينما النوع الحاد شديد الخطورة ويستلزم سرعة استشارة الطبيب . فعندما يبكى الطفل بصوت مكتوم مبحوح ، يجب عرضه على الطبيب إذ يحتمل أن يكون ذلك ناتجاً من إصابة بمرض الدفتريا فى الحنجرة .

ذبحة الصوت الخفيفة :

هذه الذبحة المصحوبة غالباً بتقلصات فى عضلات الصوت تحدث غالباً فجأة بين وقت النوم ومنتصف الليل حيث يصحو الطفل الذى ذهب إلى فراشه سليما ، مبحوح الصوت ويتنفس بصوت عال ويكح كأنه كلب ينبح مع صعوبة فى التنفس ، الأمر الذى يزعج الطفل نفسه وخاصة عندما تزداد حدة المرض .

وكثيراً ماتحدث هذه الحالة فى أيام متتالية لمدة ثلاثة أو أربعة مرات . وإلى أن يأتى الطبيب يجب أن يوضع الطفل فى غرفة رطبة ينتشر فيها بخار الماء .

وفى اليوم التالى بعد استيقاظ الطفل ، يجب على الأم أن تضعه فى غرفة هادئة دافئة ورطبة بالبخار على أن تكون درجة حرارتها ثابتة . . . ويجب عدم تعريض

الطفل لجو بارد فى الأيام الثلاثة أو الأربعة التالية لظهور هذه الحالة المرضية .

التهاب الحنجرة :

إذا أصيب الطفل بالذبحة الخفيفة فى أحد الليالى واستمرت بحة الصوت حتى اليوم التالى ، فإن هذا يعنى أن الطفل مصاب بالتهاب فى الحنجرة نتيجة لإلتهاب الزور أو لمرض الدفتريا .

وفى هذه الحالة يضعف صوت الطفل جداً ويصير مبحوحاً ، كما يصبح تنفسه صعباً ، وتظهر عليه علامات المرض الشديد . وتزداد الحالة سوءاً بالتدريج حتى يتعب الطفل ويضعف ولذلك يجب عرضه على الطبيب فوراً .

وإذا كان الطفل قد حصن من قبل ضد مرض الدفتريا ثم ظهر بالكشف عليه بعد ذلك بستة أشهر ان نتيجة الكشف بطريقة « شك » سلبية ، فإن هذا يعنى أن لاخطر عليه من الإصابة بمرض الدفتريا بعد ذلك .

التهاب الاذن :

تلتهب الأذن الوسطى أحياناً كنتيجة مضاعفة للرشح والبرد . والمكمدات الساخنة تريح الطفل من الألم إلى أن يفحصه الطبيب . ويجب المبادرة الى عرض الطفل على الطبيب لكيلا تتضاعف الحالة ويصاب الطفل بالصمم أو يمتد الالتهاب إلى أغشية المخ .

الالتهاب الرئوى :

تحدث الإصابة بالالتهاب الرئوى فى بعض الأحيان على أثر الإصابة بالبرد أو الحصبة أو السعال الديكى . وفى بعض الأحيان تبدأ مباشرة كالتهاب رئوى شعبى أو فصى . وهو مرض شديد الخطورة . والأعراض العامة للالتهاب الرئوى هى : ارتفاع درجة الحرارة ، وكحة ، وسرعة وصعوبة فى التنفس .

وبمجرد الشك فى وجود مثل هذا المرض ، يجب عرض الطفل على الطبيب ليصف له العلاج الناجع خصوصاً وأن مركبات السلفا نيلاميد والبنسلين تعتبر منقذة للحياة فى مثل هذه الحالة .

الانفلوانزا :

يؤدى وباء الأنفلوانزا إلى إصابات خطيرة فى الأطفال عامة . وتشبه أعراض الأنفلوانزا أعراض نزلات البردوهى : ارتفاع فى درجة الحرارة وآلام فى المفاصل وأجزاء الجسم وشعور بالضعف العام . وفى بعض الأحيان يصاب الطفل بالالتهاب الرئوى عندما يتفاقم مرض الأنفلوانزا .

الجدرى :

هو مرض غير خطر ومضاعفاته نادرة . وهو يختلف اختلافا تاماً عن الجدرى . وينتشر هذا المرض من طفل إلى آخر بسرعة وسهولة بواسطة لمس افرازات المريض سواء من أنفه أو فمه أو جلده . ومدة الحضانة (إلى أن يظهر المرض) أسبوعان .

ويبدأ المرض بارتفاع فى درجة الحرارة ، يعقبها ظهور الطفح بعد ٢٤ أو ٣٦ ساعة . ويظهر الطفح كبقع حمراء صغيرة ثم نفطة بها سائل رائق يتحول الى صديد . ويظهر أولا عدد قليل من هذه البقع ، ولكن بعد كل ثلاثة أيام تقريباً تظهر مجموعة جديدة . وبعد أن تنفجر النفطة تغطيها قشرة حمراء . وهذا الطفح يسبب « أكلان » و « هرش » ، ولكن يجب منع الهرش بوضع طبقة رقيقة من صودا الخبيز المذابة فى الماء . كما أن الأغطية الدافئة تقلل من حدة « الهرش » ليلا أثناء النوم .

الدفتريا :

تنتشر عدوى الدفتريا عندما تصل افرازات أنف وبلعوم (زور) الطفل المريض أو حامل الميكروب إلى أنف أو بلعوم الطفل السليم مباشرة أو عن طريق اللبن أو السوائل أو المأكولات . وتستغرق مدة حضانة المرض من يومين إلى خمسة أيام حتى يظهر . والأعراض الأولى للمرض هى : التهاب فى الحلق ، وبحة فى الصوت ، وذبحة ، وارتفاع فى درجة الحرارة . ثم يظهر على الزور غشاء رمادى . ورغم عدم ارتفاع درجة الحرارة كثيراً الا أنه تظهر على الطفل علامات المرض الشديد . ويحدث فى بعض الأحيان ان يصحب المرض صداع شديد وقىء .

ويجب استدعاء الطبيب بمجرد الشك فى وجود هذا المرض ، لأنه كلما أسرعنا

فى اعطاء المصل ضد المرض ، كان الشفاء مؤكداً . واذا تأخر العلاج ، أصيب الطفل بمضاعفات خطيرة .

ويمكن وقاية الطفل من هذا المرض اذا حصن بالطعم الواقى منذ الشهر السادس من العمر . واذا أصيب طفل بالدفتريا مرة ، فانه من النادر أن يصاب بها ثانية .

الحصبة :

الحصبة مرض معدى جداً . وتنتقل عدواه بواسطة افرازات المريض التى تنتشر فى الجو ويستنشقها السليم مع هواء التنفس . ومدة الحضانة التى يظهر المرض بعدها تتراوح بين عشرة أيام و ١٤ يوماً بعد التعرض للمرض (وأحياناً تقل مدة الحضانة إلى سبعة أيام ، وقد تزيد الى ٢١ يوماً) .

والأعراض الأولى للمرض هى : حمى ، وكحة ، وسيلان دموع العين ، ورشح من الأنف ، وتعب ، واجهاد عام .

ويظهر الطفح الأحمر بعد ثلاثة أو اربعة أيام من ابتداء المرض ، حول الرقبة ووراء الأذنين أولا ، ثم على بقية أجزاء الجسم والوجه . وتظهر قبل طفح الجلد بقع بيضاء أو زرقاء صغيرة فى داخل الفم على الشدقين والشفتين اسمها « بقع كوبلك » (Koplick's Spots) ويصبح المرض معدياً من أول يوم تظهر أعراضه الى مابعد ظهور الطفح بأسبوع كامل .

وكثيراً ماتنتج عن الحصبة مضاعفات مثل التهاب الاذن أو الالتهاب الرئوى . ويمكن منع المضاعفات اذا أتبعت نصائح الطبيب وبقى الطفل فى الفراش أطول مدة ممكنة .

واذا عرفت الام أن ابنها قد تعرض للعدوى بمرض الحصبة فيجب أن تلجأ الى الطبيب فوراً لكى يأخذ منها ١٠ سم^3 من دمها ويحقن به الطفل فيعطيه وقاية من المرض أو يقلل من حدة المرض اذا لم تكن الوقاية تامة .

والإصابة بالحصبة مرة ، تعطى الطفل وقاية منها فلا يصاب بها مرة ثانية .

الحصبة الالمانى :

الحصبة الالمانى أو حصبة الثلاثة أيام مرض خفيف لاخطر منه ولا مضاعفات له رغم أنه معدى جداً .

والطفح الأحمر الذى يشبه طفح الحصبة أو الحمى القرمزية يظهر بعد ٢٤ ساعة أو ٣٦ ساعة من بدء ظهور الأعراض الأولى للمرض — وكثيراً مايكون الطفح العلامة الوحيدة للمرض . ويصحب هذا المرض تضخم الغدد حول الجزء الأعلى من الرقبة .

ورغم أنه لايوجد علاج لهذا المرض إلا أنه يجب عرض الطفل على الطبيب لكى يتأكد من صحة التشخيص .

التهاب الغدة النكفية : « أبو الكيم »

ليس هذا المرض شديداً إلا أن من مضاعفاته الخطيرة التهاب الخصيتين ولكن ذلك نادر لحسن الحظ

وأعراض المرض هى : حمى ، وآلام ، وورم فى الغدة النكفية تحت وأمام الأذن فى ناحية واحدة . أو فى الناحيتين . وكثيراً ماتسبب ألماً أثناء المضغ أو البلع

السعال الديكى :

يبدأ هذا المرض ببطء وبالتدريج وتتسبب عدواه من إفرازات حلق المريض

ويبدأ المرض بكحة عادية تستمر لمدة أسبوعين قبل أن تظهر « شهقة الديك » وهذه الفترة من المرض معدية جداً لبقية الأطفال المخالطين للمريض .

ولذلك فإن هذا المرض يصيب مجموعة كبيرة من الأطفال قبل أن ينتبه الوالدان إليه ولذلك فإن الأم العاقلة يجب أن تكون يقظة دائماً ، وأن تدبر الأمر على الفور كلما أصيب طفلها بالكحة ، وأن تعمل بكل ما فى وسعها من جهد على إبعاد طفلها عن الأطفال المرضى الذين يسعلون ويكحون .

وتحصين الأطفال ضد السعال الديكى من الأهمية بمكان ، لأن التحصين إن لم يمنع الإصابة بذلك المرض منعاً باتاً ، فإنه على الأقل يخفف من حدته .

ويجب عرض الطفل الذى يشكو من هذا السعال على الطبيب فوراً .

الحمى القرمزية :

وهى حمى شديدة العدوى للأطفال ، حيث تنتشر بواسطة إفرازات الحلق

والأنف من الطفل المريض أو حامل الميكروب إلى السليم كما أن اللبن الذى يتلوث بمثل هذه الإفرازات ينقل العدوى أيضاً .

والأعراض الأولى للمرض تظهر بعد مدة تتراوح بين يومين وسبعة أيام بعد التعرض للعدوى . ويبدأ المرض فجأة بقيء وصداع وارتفاع فى درجة الحرارة والتهاب فى الحلق (الزور) يعقبه طفح يظهر فى اليوم الثانى أو الثالث . وينتشر الطفح أولا على الصدر والرقبة ثم على بقية أجزاء الجسم ماعدا الوجه وفروة الرأس ، وهو يتكون من نقط صغيرة حمراء داكنة وسط سطح أحمر .

ويجب استدعاء الطبيب فوراً لكى يعالج الطفل حتى لا يتضاعف المرض أو ينتقل إلى الآخرين .

وأقراص السلفانيلاميد والبنسلين تفيد كثيراً فى علاج هذا المرض .

حمى شلل الاطفال :

يصاب ١٠ — ٥٠ ٪ من الأطفال المرضى بهذه الحمى بالشلل ، ولكن إذا اعتنى بعلاجهم فوراً ، فإن حالتهم تتحسن . وإذا أصيب الطفل بهذا المرض مرة فإنه لا يصاب به مرة ثانية .

والأعراض الأولى للمرض هى : حمى بسيطة ، وصداع وقيء ، ودوخان ، وهيجان ، وتصلب فى عضلات الظهر أو العنق أحياناً .

ويحدث الشلل فجأة فى الأيام الأولى للمرض . وأحياناً يحدث الشلل بدون الأعراض الأولى .

الحمى المخية الشوكية :

وهى حمى معدية شديدة الخطورة وتسببها أنواع كثيرة من الميكروبات . وعوارضها تظهر فجأة بحمى ، وصداع شديد ، وقيء (يندفع اندفاعا شديداً) وتصلب فى عضلات العنق وفى بعض الأحيان يصحب المرض التهاب فى الزور وطفح بسيط .

ومن الخير المبادرة إلى الطبيب على الفور حتى يمكن علاج هذا المرض قبل استفحاله وخاصة أن تقدم الطب أدى إلى اكتشاف أدوية كثيرة ذات مفعول نافذ .

التهاب الاعضاء التناسلية للبنات :

ينزل أحياناً من الأعضاء التناسلية للبنات الصغار إفراز صديدى يمكن أن ينتج من عدم العناية بأصول النظافة الشخصية أو من عدوى حادة بمرض السيلان ، وهو مرض سريع العدوى عن طريق الملامسة ، سواء من افرازات المريض أو من ملابسه . وكذلك يجب عرض الطفل على الطبيب فوراً لكى يفحص الإفراز ويبين سببه حيث أن العلاج أصبح ميسوراً الآن نظراً لاكتشاف الأدوية الحديثة .

ويجب على الأم أن تعنى بنظافة يديها وغسلها جيداً وغسل جميع أدوات الطفلة المريضة وملابسها بالماء المغلى والصابون حتى لاتكون سبباً فى عدوى بقية الأطفال فى البيت .

حمى الروماتزم :

تبدأ عدوى حمى الروماتزم غالباً منذ سن الطفولة سواء فى سن ما قبل المدرسة أو فى السنوات الأولى للدراسة — وتعاود هذه الحمى الطفل مرات عديدة . وسببها غير معروف بالضبط .

وأعراضها الأولى تشبه الأعراض المزمنة التى تصيب الأطفال عادة وهى : فقدان الشهية للطعام ، والضعف ، وعدم النمو ، وسرعة النبض ، وآلام فى المفاصل والعضلات . واذا ظهر ألم وورم فى احدى المفاصل ثم انتقل الألم إلى مفصل آخر فهكذا تصبح الإصابة بهذه الحمى مؤكدة .

وهناك نوع آخر من الحمى الروماتزمية اسمه « الكوريا » ، وهى حركات لاارادية مفاجئة تعترى عضلات الوجه والذراعين ، والقدمين ، وتزداد عند ما يرغب الطفل فى أن يتناول شيئاً من الطعام مثلا أو يلبس ملابسه أو يحاول أن يمسك بالأشياء التى يريدها . . وكثيراً مايجعل مرض الكوريا الطفل يبكى بكاء مفاجئاً دون سبب محسوس يمكن تفسيره .

ويجب عرض الطفل على الطبيب بمجرد الشك فى أنه يشكو من أى عارض يدل على حمى الروماتزم . . لأن هذه الحمى كثيراً ماتؤدى الى اصابة صمامات القلب

فيسمع لغط فيه . ولكن يجب أن يفهم الوالدان أن روماتزم القلب لا يمنع الطفل من النمو فى الحياة الطبيعية اذا اعتنى به . ولا يسبب هذا المرض الموت المفاجىء للطفل كما يحدث بالنسبة للكبار الذين يموتون فجأة من جراء أمراض قلبية أخرى .

ومن الضرورى بذل كل الجهود الكفيلة بألا يصاب الطفل بنوبات روماتزمية جديدة اذا ما أصيب قلبه حتى لا تتفاقم حالته .

السل :

يمكن أن يصاب أى عضو فى الجسم بهذا المرض . فهو يصيب الرئتين والغدد داخل تجويف الصدر والبطن ، كما يصيب المفاصل والعظام ، والأغشية المحيطة بالبطن والمخ والرئتين وسطح الجلد كله . . .

وهو مرض لا يورث ولكن العدوى به تنتقل عن طريق الملامسة المباشرة أو شرب لبن الأبقار المريضة به إذا لم يغلى جيداً حتى يموت الميكروب العالق به .

وأعراض هذا المرض عامة وهى : نقص فى الوزن أو عدم النمو ، وحمى خفيفة لا يمكن تعليل سببها ، وتضخم فى الغدد ، وتعب ظاهر ، ولون باهت . . . أما الكحة فى الأطفال فليست من العلامات الأولى للمرض كما هو الحال فى الكبار .

ولذلك يجب ألا يعيش الطفل فى بيت به مريض بالسل . . . كما يجب عرض الطفل على الطبيب لفحصه والكشف عليه بطريقة التيوبركلين إذا كان الطفل يعيش قريباً من أحد المرضى بالسل .

ويجب فحص الطفل بأشعة « × » إذا ثبت أن كشف التيوبركلين إيجابى . وإذا ثبت بالأشعة خلو الطفل من المرض يجب إعادة الفحص فى العام التالى ثم كل ثلاثة أعوام إلى أن يبلغ الثامنة عشرة .

والأمل كبير فى شفاء الأطفال الذين ثبتت إصابتهم بهذا المرض إذا شخص الداء فى وقت مبكر .

ولذلك فمن الضرورى عرض الطفل على الطبيب بمجرد الشك فى وجود أعراض المرض السابقة لديه ، أو إذا كان يعيش مع مريض يشكو من هذا المرض .

أرمد العيون :

يجب العناية بالعين بمجرد احمرارها أو سقوط إفرازات منها سواء أثناء النهار أو عند الاستيقاظ من النوم فى الصباح .

ويجب على الأم فى مثل هذه الحالة أن تغسل عينى طفلها مباشرة بماء دافىء وأن تستشير الطبيب على الفور ، لأن إفرازات الصديد والدموع من العين الرمداء سريعة العدوى ... كما أنها تهيىء الفرصة لإصابة العين بالرمد الحبيبي المنتشر فى بلادنا . أو إصابة العين بالعتامات البيضاء أو القروح أو العمى .

وكذلك يجب عزل الطفل المصاب بالرمد عن بقية الأطفال ، وتعليمهم جميعاً كيف يطردون الذباب حتى لا يقف على وجوههم فينقل عدوى الرمد من واحد للآخر ...

كما يجب العناية بنظافة الوجه وغسله مرتين أو ثلاثة مرات أثناء النهار بالماء النظيف .

ويجب عرض الطفل على الطبيب إذا لاحظت «حولا» فى عينيه أو فى إحداهما لكى ينصح له بتمرينات بصرية تساعده على علاج الحول ، أو لكى يجرى له عملية جراحية أو ينصح له باستخدام « نظارة » طبية .

فقر الدم :

يعتبر الطفل مريضاً بفقر الدم إذا كانت نسبة المادة الحمراء فى الدم أقل من الكمية الواجب توافرها . وفى هذه الحالة يجب عرض الطفل على الطبيب إذا كان لونه باهتاً .

وهناك أسباب كثيرة لفقر الدم منها :

١ ــ أن يكون ناتجاً عن مرض مزمن ينهك قوى الطفل ويستنفد دمه . وإذا شفى من هذا المرض فإن فقر الدم يزول .

٢ ــ أن يكون فقر الدم نتيجة للإصابة بجروح عميقة نزفت كثيراً ... وفى هذه الحالة قد يحتاج الطفل لنقل دم ... أو لعناية خاصة حتى يشفى الجرح وتعاوده الصحة .

٣ — إذا كان غذاؤه يفتقر إلى مادة الحديد اللازمة لتكوين الكرات الدموية الحمراء. والمواد الغذائية التى تحوى مادة الحديد هى : اللحم ، والكبد ، والكلى ، والقلب ، وصفار البيض ، والخضروات الخضراء ، والبقول ، والعسل الأسود .

القىء :

يقىء الطفل إذا كان يشكو من عسر هضم ، أو تعب ، أو إجهاد ، أو خوف ، أو عدم اطمئنان ... كما يمكن أن يتسبب عن إصابته بحمى ، أو بمرض عام ، أو بالتهاب فى الجهاز الهضمى ، أو بحساسية شديدة ضد نوع معين من الغذاء .

وفى هذه الحالة يجب وضع الطفل فى الفراش ليحصل على قسط كبير من الراحة وخاصة إذا حدث القىء أكثر من مرة . فإذا كان القىء مستمراً أو مصحوباً بإسهال أو بارتفاع فى درجة الحرارة ، فيجب استدعاء الطبيب على الفور ، لأن القىء والإسهال يضران الطفل .

ويريح القىء أحياناً الطفل من أكلة لم تهضم ، ولكنه فى أوقات أخرى يكون وسيلة للتعبير عن ألمه أو خوفه أو مضايقته من أشياء لا يرغبها كأن يرغمه والداه إرغاما على أن يتناول طعاما لا يميل اليه أو يدفعانه دفعا للمدرسة أو لفصل الحضانة حيث لا ينال مزيداً من العطف والحرية .

وهذا النوع من القىء لا خطر منه على الإطلاق لأنه يزول بزوال سببه .

الإمساك :

لا يوجد ما يستدعى المبالغة فى القلق إذا لم يتبرز الطفل الطبيعى يوما ما ، إلا إذا صحب ذلك مغص أو شعور بالتعب والمرض .. فإن الطفل الطبيعى يتبرز غالباً فى اليوم التالى كمية مضاعفة . أما إذا صحب الإمساك مغص ورغبه فى القىء ودوخان ، فإن الحالة عندئذ تستدعى العناية والاهتمام .. وفى هذه الحالة يمكن عمل حقنة شرجية ، ولكن يجب عدم إعطاء الطفل أى مسهل إلا بناء على نصيحة الطبيب . وإذا لم يتحسن الطفل بعد الحقنة الشرجية ، يجب استدعاء الطبيب لفحصه .

ومن المعروف أن الطفل الطبيعى الذى يتناول كمية كافية من الطعام ويشرب مقداراً كافياً من الماء لا يشكو من الإمساك إلا نادراً .

الإسهال :

الإسهال علامة لحالة غير طبيعية فى الأمعاء كالتهاب أو عدوى بمرض أو حمى أو نتيجة لطعام فاسد أو صعب الهضم.. والإسهال الذى يتسبب من عدوى بمرض معدى فى الأمعاء أو من درسنتاريا غالباً مايصحبه ارتفاع فى درجة الحرارة ودم ومخاط وصديد فى البراز .

وإلى أن يعرض الطفل على الطبيب يجب أن يوضع فى الفراش مع التزام الراحة التامة وعدم تقديم أى طعام أو شراب له فيما عدا الماء وحده لمدة ١٢ أو ٢٤ ساعة

ويجب أن يكون معروفا أن إسهال الأطفال خصوصاً فى فصل الصيف شديد الخطورة ولذلك يجب عرض الطفل على الطبيب على الفور حتى يتمكن من أن يصف له العلاج اللازم والغذاء المنظم . . .

الربو وأمراض الحساسية والارتيكاريا :

الربو عبارة عن حالة يشكو فيها الطفل من ضيق التنفس مع صفير رفيع حاد من الشعب الهوائية . . . وأحياناً تكون الحالة بسيطة محتملة ، وفى بعض الأحيان تكون من الشدة بحيث لايستطيع الطفل أن يستريح إلا وهو جالس . كما يحدث فى بعض الأحيان أن يصحب هذه الحالة سعال شديد . . . ولكن لايصحبها ارتفاع فى درجة الحرارة إلا إذا كان هناك التهاب فى أحد أجزاء الجهاز التنفسى .

وتحدث الإصابة بالربو إذا تعرض الطفل لأشياء تولد فى جسمه حساسية خاصة ضدها . . . فهناك أطفال يشكون الربو بعد أكل بيض مثلا أو استنشاق أو شم تراب أو ريش أو جلود حيوانات .

والأرتيكاريا تحدث نتيجة لنفس هذه الأسباب ، وهى عبارة عن بقع أو بطش حمراء مرتفعة عن سطح الجلد شديدة الأكلان . وهى تظهر فجأة وتختفى أو تضيع فجأة أيضاً . . .

ويجب وضع الطفل الذى يشكو من هذه الحساسية لمدة طويلة ، تحت عناية الطبيب حتى يستطيع اكتشاف أسباب الحساسية ، ويعمل على شفائها أو ضياعها . سواء أكانت بسبب أنواع الطعام التى يتناولها أو بسبب ما يحيط به من أشياء

فى البيت . وكل حالة تختلف عن الأخرى وتستدعى عناية خاصة . وهناك حالات من السهل علاجها ، كما توجد حالات أخرى من الصعب علاجها . وعلى العموم يجب استبعاد الأغذية التى تسبب للطفل الحساسية ، والاستعاضة عنها بأصناف أخرى تساعده على النمو . . .

وعلى أية حال ، فإن حالات الحساسية ليست خطرة بحيث تهدد حياة الطفل رغم أعراضها المؤلمة أو المزعجة أحياناً .

هذا وينبغى أن يكون معروفاً أن الأطفال الذين أخذوا حقن مصل ضد أمراض خاصة (كالمصل المأخوذ من الخيل لعلاج الدفتريا) يصبحون حساسين ضد هذا المصل . . . فإذا أخذوا حقنه من هذا المصل بعد ذلك حدث لهم ربو أو أرتيكاريا .

ولذلك إذا كان من الضرورى أن يأخذ الطفل مصلا ضد مرض ، ما فيجب على الأم أن تذكر للطبيب ما إذا كان الطفل قد سبق له أن أخذ مصلا مشابهاً أم لا . أما الطعم أو اللقاح الذى يعطى للأطفال للوقاية ضد الدفتريا والسعال الديكى فلا يحتوى على مادة المصل .

فقدان الشهية للطعام :

تسبب الأمراض المزمنة فقدان الشهية للطعام عند الطفل . كما يمكن أن يكون السبب راجعاً إلى عدم انتظام أوقات أو أنواع الطعام ، أو إلى اضطراب نظام الغذاء ، أو إلى عدم كفاية النوم ، أو إلى عدم التوازن بين أوقات الراحة وأوقات النشاط — أى إذا كان الطفل لا يأخذ كفايته من الراحة أو الرياضة فى الشمس الساطعة والهواء الطلق — .

والطفل الذى لا يأخذ كفايته من الطعام يبدو باهت اللون ، نحيل الجسم ، بادى التعب ، زائغ العينين ، مشتت الفكر .

ويجب أن يوضع مثل هذا الطفل تحت رعاية الطبيب حتى يصف له العلاج اللازم بعد أن يشخص سبب مرضه وينصح بما يجب اتباعه بشأن الراحة والنوم وقواعد الغذاء والرياضة واللعب .

الطفل العصبي :

يصف الوالدان الطفل السريع الانفعال والمرهف المشاعر أو الطفل الكثير الحركة الذى لا يهدأ ، بأنه عصبي — على اعتبار أن الأعصاب أو تكوين الجسم وعوامل بنائه وغذائه وراحته وعوامل الوراثة مسئولة مباشرة عن كل ذلك .

وجميع هذه العوامل تؤثر حقاً فى مشاعر وتصرفات الإنسان . فهو يزداد حدة فى تصرفاته عندما يكون جائعاً أو متعباً . ولكن هناك سبباً هاماً آخر لحدة الطبع وشدة الانفعال ، وهو الخوف . . . الخوف الذى يشعر به الطفل فى صميمه من شىء لا يستطيع أن يعبر عنه

فجميع الأطفال يتملكهم شعور بالكدر والخوف من أشياء تظهر لنا عادية ، ولكنها بالنسبة لهم ذات أهمية كبرى .

ومن أهم هذه المخاوف الشائعة شعورهم بأنهم أصبحوا غير محبوبين من والديهم . . .

والوالدان يدخلان فى روع أطفالهما — بقصد أو بدون قصد — أنهم يصبحون أشراراً إذا لم تكن نواياهم حسنة ، أو إذا أساءوا إلى أحد أو كرهوا إنساناً ، أو إذا لم يعاملوا والديهم وأقرباءهم معاملة كلها محبة وعطف . ونتيجة لذلك تتوتر أعصاب الأطفال فى بعض الأحيان وخاصة إذا عجزوا عن تكييف مشاعرهم بطريقة يشعرون معها أن آباءهم يرضون عنهم .

وتختلف مشاعر الصغار وانفعالاتهم كثيراً بالنسبة للناس الذين يعيشون معهم ويرعونهم ويعلمونهم . . . ولكى يستطيع الطفل أن يدرك قيمة التعليم والجهد الذى يبذله والداه من أجله ، ولكى يميز بين الخير والشر يجب أن يكون الوالدان واسعى الإدراك والصبر .

كما يجب أن يمهلا أطفالهما طويلا حتى يتعلموا هذه العواطف بالتدريج . . . وإلا فإن الطفل قد يشعر فى قرارة نفسه إذا سمع النقد منهما ، أنه فقد ذلك الشىء الذى يعتز به وهو حب والديه له : وعندئذ قد يتحول تدريجياً عنهما حيث يجد الأمان والعطف عند الغريب أو الزائر أكثر مما يجده منهما .

ويجب أن يكون معروفاً أن القسوة فى معاملة الأطفال من شأنها أن تجعلهم

يشعرون بأنهم أصبحوا فى صميمهم أشراراً فتزداد أعصابهم حدة وينقلبون معاندين مقاومين .. وهو تفاعل طبيعى للكبت والضغط المستمر .

وكلما ازداد الوالدان قسوة فى معاملة أطفالهم ، ازدادت حدة مقاومتهم وعنادهم أكثر وأكثر ...

والوالدان اللذان يفهمان جيداً الميول الطبيعية لأطفالها وحدود إمكانياتهم لا يطالبانهم بما ليس فى وسعهم ، وبذلك لا يولدان لديهم الشعور بالخطأ .

ومشاعر الأطفال تختلف على أى حال ، فبعضهم يشعر بالخطأ أو الإهانة بأسرع مما يشعر الآخرون . وبعضهم يغضب ويثور بأسرع مما يفعل الآخرون . والبعض يخرج عن طوره الطبيعى فجأة وسرعان ما يهدأ ...

وعلى أية حال ، فإنه من الضرورى أن نعتنى بالطفل العصبى وأن ندرس حالته بعناية حتى نعرف أسباب غضبه وثورته . ومن المستحسن أن يفحصه الطبيب النفسانى بعناية حتى يقف على أسباب تعاسته وثورته وغضبه .

تقلصات عضلات الوجه المباغتة :

كثيراً ما نلاحظ أن بعض الأطفال يحركون عضلات وجوههم ويغمزون بعيونهم أو أنوفهم ويغيرون شكل وجوههم ، وغير ذلك من الحركات الغريبة المباغتة المتكررة . وقد يرجع سبب ذلك إلى تعب وإجهاد عام أو هيجان عضلى . ولكن هذه الحركات تعنى فى بعض الأحيان عدم مقدرة الطفل على تكييف نفسه بسبب انفعالات نفسانية أو بسبب ضغط مرهق على أعصابهم لا يدركه الطفل ولا ينتبه والداه لمصدره .

وهذه الحركات تشبه فى نشأتها التأتأة أو اللجلجة التى قد تنشأ عن الرغبة فى التقليد أحياناً ، ولكنها غالباً ما ترجع إلى ضغط وإرهاق نفسى أيضاً .

وعلى أية حال ، يجب فى مثل هذه الحالة أن يعرض الطفل على الطبيب ، كما يجب على والدى الطفل أن يصارحا الطبيب بكل ظروفه فى البيت وما يحيط به من مشاكل وعقد ...

التشنجات :

تحدث التشنجات فى ظروف كثيرة أثناء الطفولة . فكثيراً ما تظهر عند

إصابة الطفل بأى مرض حاد أو بارتفاع فى درجة الحرارة . كما تظهر فى حالات التهاب أغشية المخ أو الحميات المخية أو حالات الصرع أو التسمم .. وفى العام الثانى من العمر تحدث التشنجات فى حالات كساح الأطفال ، ونقص نسبة الكالسيوم (الكزاز) . ويفقد الطفل وعيه أثناء نوبة التشنج وتتجه العينان إلى أعلى أو إلى أحد الجانبين وتجمدان ولاتتحركان . أما الأيدى والأرجل فإنها تتحرك . وقد تصاب عضلات الوجه بحركات تشنجية شديدة ، وفى أحيان أخرى يقف التنفس ويتغير لون الطفل فيميل إلى الزرقة . ولكن يجب أن يطمئن الوالدان وأن يدركا أن هذه التشنجات نادراً ماتسبب الموت .

ويجب على أى حال العناية بالطفل وعلاجه وعرضه على الطبيب فوراً .

ويجب على الأم أن تعتنى بالطفل المتشنج وأن تكون يقظة حتى لايصيب الطفل نفسه أو يعض لسانه وذلك بوضع يد ملعقة خشب أو مايشابهها بين فكيه . ولما كانت درجة الحرارة ترتفع عادة أثناء التشنجات ، فإن الأطباء ينصحون بوضع مكمدات باردة على رأس الطفل وأطرافه حتى تنخفض درجة الحرارة .

ورغم تحسن الطفل على أثر هذه الإسعافات ، يجب استدعاء الطبيب لفحص الطفل حتى يكتشف السبب الأصلى الذى نشأت عنه التشنجات ويعالجه .

الطفل المتخلف والضعيف الإدراك :

يجب أن يعرض على الطبيب الطفل الذى يتأخر عن السن المقرر عادة فى تعلم المشى ، أو الكلام أو الاعتماد على نفسه فى الأكل ، أو العناية بشئونه . ويمكن أن ترجع أسباب هذا التخلف إلى إصابة الطفل بالصمم أو ضعف قوة الأبصار أو العمى ، أو التهاب مزمن أو — فى أحوال نادره — إلى اضطراب فى وظائف بعض غدد الجسم (حيث يمكن أن يتحسن الطفل كثيراً بالعلاج إذا شخص فى وقت مبكر) كما يمكن أن يكون التخلف ناتجاً عن نقص فى تطور خلايا المخ أو إصابة لحقت به أثنا عملية الولادة .

ومن المتوقع دائماً أن تتحسن حالة الطفل إذا شخص سبب تخلفه ، ومارس بعض التمرينات الرياضية المفيدة ، وإذا ساعده والداه على أن يرتفع بمستواه العقلى أو أن يوجه إدراكه توجيهاً سليما . وعلى الرغم من أنه من المؤلم للوالدين أن يعرفا

أن ابنهما ضعيف الإدراك أو متخلف الذكاء ، إلا أنه ينبغى على الطبيب أن يصارحها بالحقيقة حتى يعرفا حقيقة حال ابنهما وحتى يدركا أنه سيتعلم بالتدريج شيئاً فشيئاً ، وأنه عند مايبلغ السن الملائم للالتحاق بالدراسة وهو مازال متخلفاً فى الإمكان الحاقه بالمدارس الخاصة بهذا النوع من الشواذ .

وليس من الرحمة بالطفل أن يتظاهر والداه بإنه قد شفى تماما من شذوذه قبل أن يصبح طبيعياً تماما ، إذ أنه من الخير للطفل الشاذ أن يلتحق بالمدرسة الخاصة به حيث يستطيع أن يشفى من شذوذه .

أما المدارس العادية ، فلا يتوفر فيها الاستعداد الكافى للعناية بالأطفال المصابين بأى نوع من أسباب التخلف . وبذلك لا يمكنهم مجاراة بقية الأطفال فى التعليم أو فى النشاط العام .

والطفل الناقص التكوين لايتقدم من تلقاء نفسه ، وإنما يتوقف تقدمه على المجهود الذى يبذل معه لتعليمه . ولذلك يجب ألا نهمله أو نغمض العين عن العناية به .

أمراض الكلى :

تأخذ أمراض الكلى فى الأطفال صوراً مختلفة . وأهم هذه الأمراض التهاب الكلى أو التهاب حوض الكلى .

ويمكن أن يصاب الطفل بالتهاب الكلى عقب التهاب الحلق واللوزتين أو الحمى القرمزية أو غير ذلك من الأمراض . كما يمكن أن ينشأ المرض فجأة دون مقدمات عند طفل سليم .. وفى هذا المرض يقل إفراز البول ، ويصبح غامق اللون ، وقد يحتوى على كمية كبيرة من الدم . ولذلك يجب استدعاء الطبيب فوراً حتى ولو كانت حاله العامة طيبة ، إذ أن هذا المرض يعتبر خطيراً إذا لم يعالج بعناية .

أما التهاب حوض الكلى فيؤدى إلى وجود صديد فى البول . وفى معظم الأحيان لاتكون علامات المرض واضحة تماماً . وفى أحوال اخرى يشكو الطفل المصاب من ارتفاع فى درجة الحرارة وضعف عام ولكنه لايشكو ألماً . . أو قد يشكو ألماً أثناء التبول أما البنات فيصبن بالتهاب حوض الكلى أكثر مما يصاب به الأولاد الذكور .

ولما كان تشخيص هذين المرضين يعتمد على فحص البول وتحليله ، فمن الواجب أن تحتفظ الأم بالبول الأخير حتى يفحصه الطبيب .

ومركبات السلفا مفيدة فى علاج هذين المرضين .

مرض البول السكرى فى الاطفال :

يصيب هذا المرض الأطفال ، كما يصيب الكبار أيضاً . وفى حالة الإصابة بهذا المرض لايستفيد الجسم من نشويات الطعام والسكر التى يمتصها ، فيفرزها فى البول . وكان هذا المرض يعتبر شديد الخطورة فيما مضى . . أما الآن فبفضل الانسولين وتنظيم الطعام بواسطة الطبيب ، يمكن أن ينجو الطفل ويتقدم ويتمتع بحياة سعيدة طبيعية .

وإذا لاحظت أن الطفل يشرب مقداراً كبيراً من الماء ويتبول بكثرة ويأكل بشهية مفتوحة رغم أنه لايستفيد ولا ينمو بل ينقص وزنه دائماً ، فيجب أن يعرض الطفل على الطبيب لأنه من المحتمل أن يكون مريضاً بالسكر . وعلى أية حال ، فإن التأكد من ذلك يتوقف على نتيجة تحليل البول .

التهاب المصران الاعور :

التهاب المصران الأعور نادر الحدوث بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ سنوات ، ولكنه قد يحدث فى أى وقت .

وإذا شخص التهاب المصران الأعور وأجريت العملية فى الحال ، فان الشفاء مضمون : وهذا المرض لايصبح خطيراً ، إلا إذا تأخر التشخيص وأجريت العملية الجراحية فى وقت متأخر .

أما علامات هذا المرض فهى ارتفاع فى درجة الحرارة ، وغثيان ، وألم فى البطن ، وقىء — والألم يبدأ فى منطقة المعدة ، ثم حول السرة ، ثم فى الجهة اليمنى من البطن .

والطفل الذى يشكو من هذه الأعراض يجب أن يعرض على الطبيب فوراً . ويجب عدم إعطاء « شربة » أو مسهل بأى حال لأى طفل يشكو من مغص أو آلام فى البطن خشية أن ينفجر المصران الأعور .

الامراض الجلدية

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً فى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنه و ٦ سنوات هى :

١ — التقيحات الجلدية الصديدية :

مرض جلدى سريع العدوى يبدأ كنطفة يصفر لونها ، ثم تغطى بقشرة متقيحة تظهر على الوجه واليدين ، ثم تنتشر إلى أجزاء الجسم المختلفة ، ومن طفل إلى آخر . .

٢ — مرض الجرب :

مرض جلدى منقيح مصحوب بأكلان شديد خصوصاً أثناء الليل ، وينتشر بين الأصابع وعلى الجسم والوجه ، وهو سريع العدوى

٣ — القراع الإنجليزى :

مرض معدى يظهر فى فروة الرأس كبقعة واسعة بيضاء بحمرة خفيفة تتسع بالتدريج وتتقصف الشعر فيها ويضعف ثم يسقط .

٤ — الدمامل والخراريج :

تظهر الدمامل على سطح الجلد ، وتنتشر إذا هرشت ، ولذلك يجب عدم «حك» أو «عصر» أى جزء ملتهب على سطح الجلد ، وإلا تحول إلى دمل متقيح .

٥ — الأكزيما :

مرض مصحوب بهرش شديد يظهر على الوجه فى الخدين وأمام المرفقين ووراء الركبتين ، وهو مرض غير معدى .

وجميع هذه الأمراض الجلدية يجب أن تعالج بواسطة الطبيب .

وجميع الملابس ومفارش السرير والفوط والأدوات التى كان يستعملها مريض بمرض جلدى يجب أن تغلى أو تعرض فى أشعة الشمس الساطعة قبل إعادة استعمالها .

الديدان التى تصيب الأطفال

تصيب الأطفال ديدان الاسكارس والأكسوريس وهما من أنواع الديدان المستديرة .

ولا يقل طول دودة الاسكارس عادة عن عشرة سنتمترات ويمكن معرفتها بسهولة .

أما دودة الأكسوريس ، فهى بيضاء صغيرة لها طرف دقيق رفيع كالسوط وطولها حوالى سنتمتر ونصف .

ولا يجب أن نعطى للأطفال «شرب» ضد الديدان إلا إذا وصفها الطبيب، حيث أن مقدار الدواء يجب أن يتناسب مع سن الطفل ووزنه ونموه وصحته ... والدواء الذى يقتل الديدان يمكن أن يضر الأطفال إذا أعطى بمقدار يزيد عن المقرر .

والنظافة عامل مهم للقضاء على الديدان التى تصيب الأطفال .

ولما كان الهرش مضراً ، فإن الأطباء ينصحون الآباء بعدم تمكين أطفالهم من الهرش حول مخارجهم . ويستحسن قص أظافرهم وتنظيف أيديهم جيداً . ويجب أن يلبس الأطفال الذين يؤرقهم « أكلان » الديدان فى المخارج « جوانتى » قطن لمنعهم من الهرش . كما يجب أن تحفظ ملابس الطفل المريض بعيداً عن ملابس الآخرين ، وأن تغلى حتى لايستعملها بقية الأطفال ، فيمكن بذلك حمايتهم من خطر العدوى . وكذلك يجب غسل مقاعد دورات المياه بعد استعمالها بواسطة الطفل المريض .

وتعتقد بعض الأمهات خطأ أن الطفل العصبى المزاج الذى يهرش فى أذنيه وأنفه ويعض على أسنانه ليلا مصاب بعدوى الديدان ... ولكن هذا الرأى ليس صحيحاً على الدوام .

أما فى القرى ، فيصاب الأطفال بديدان الانكلستوما . وهذه تسبب للطفل فقر الدم وبطء النمو واضطراب الهضم ، كما يبهت لون جلده . وهى تصيب الأطفال الذين يسيرون حفاة الاقدام . وإذا حلل البراز وثبت أن الطفل مصاب بهذه الديدان ، يجب أن يعالج فوراً بواسطة الطبيب .

الإصابة بالقمل

الأطفال الذين لايعتنون بأسباب النظافة يصابون بالقمل الذى يعيش فى فروة الرأس ، ويضع بيضه بين الشعر .

وهؤلاء الأطفال يهرشون كثيراً ، فيسببون لأنفسهم جروحا وقروحا — كما تكبر غدد الرقبة من الخلف وتلتهب .

ويجمع الأطباء على أن ١٠ ٪ « د.د.ت » مخلوطة ببودرة « التلك » تفيد جداً إذا رشت على فروة الرأس ، مع الاحتراس والحذر الشديد حتى لاتقع البودرة على العينين . ويستحسن بعد رش البودرة ، لف الرأس ، بقطعة من القماش أو بمنديل .

ويمكن فك هذا الرباط فى آخر النهار ووقت النوم . وفى اليوم التالى يمشط شعر الرأس بمشط ضيق لكى يخرج القمل الميت والصئبان . (وهو بيض القمل اللاصق بالشعر) .

وبعد خمسة أو ستة أيام يمكن غسل شعر الرأس بالماء الدافىء والصابون وتركه حتى يجف ، ثم رشه ثانية ببودرة الـ « د.د.ت » بنفس الطريقة .

ثم يغسل الشعر مرة أخرى بعد أسبوع . وغالباً تكون فروة الرأس قد شفيت تماماً من القمل بهذه الطريقة . . . . وإلا فيمكن إعادة العملية مرة ثالثة . هذا مع العلم بأن أفراد العائلة يصيبون بعضهم بعضاً بالعدوى بالقمل ، ولذلك يجب أن يعالج الجميع فى وقت واحد حتى لاتنتشر العدوى بينهم .

ويجب أن تغسل الفرش والأمشاط بالماء الساخن والصابون ، أو تغلى فى الماء لكى يموت ما يمكن أن يكون عالقاً بها من قمل أو صئبان .

أما « الطواقى » « والبرانيط » التى يستعملها الأطفال فيجب أن ترش أيضا بمحلول ٥ ٪ د.د.ت .

الإسعافات

يستحسن أن يعرف الناس القواعد الأولية للإسعاف لمساعدة أطفالهم فى الحالات الطارئة المفاجئة كالجروح والحروق والحوادث ، بواسطة استعمال المطهرات والضمادات التى تساعد على الشفاء بدلا من مضاعفة الحالة وتلويثها .. ولكن يجب أن يكون مفهوما أن هذه الإسعافات تهدف إلى المساعدة والإسعاف فقط وأنها ليست علاجاً . ومعنى هذا أنه ينبغى عرض الطفل على الطبيب بأسرع ما يمكن .

الجروح والقطوع

استعملى :

١ — إذا كان الجرح صغيراً أغسليه بماء دافىء وصابون ، ثم اربطيه برباط معقم أو قطعة قماش نظيفة مكوية بمكواة حامية .

٢ — وإذا كان الجرح كبيراً وينزف ضعى عليه قطعة قماش معقم واضغطى عليها حتى يسكن النزيف ويحضر الطبيب .

لا تستعملى :

١ — لاداعى لاستعمال مطهرات إذا كان الجرح صغيراً . ويمكن استعمال صبغة يود خفيفة أو كحول للتطهير ، ولكن الماء الساخن والصابون مطهر كاف .

٢ — لاتضعى « بن » أو أى مسحوق على الجرح النازف لئلا يتلوث .

الجروح النافذة

استعملى :

١ — إذا كانت لاتنزف اعصرى الجرح من جوانبه حتى ينزف وحتى يخرج معه بعض أسباب التلوث .

٢ — اسأل الطبيب إذا كان يرى أنه من اللازم إعطاء المريض حقنة مصل للوقاية ضد التيتانوس .

لا تستعمل :

١ — لاتقفل الجرح النافذ برباط أو شريط لصاق ويكفى وضع قطعة « شاش » معقم على الجرح حتى يراه الطبيب .

٢ — قولى للطبيب ما إذا كان الطفل قد أخذ من قبل حقن مصل من أى نوع .

النزيف

استعملى :

١ — إذا كان النزيف فى الذراع أو الساق ، اضغطى على المناطق التى تساعد على إيقاف النزيف . ويكفى استعمال ضاغط برباط قوى على أعلى الذراع أو الساق حسب الحالة ، واستدعى الطبيب فوراً .

٢ — إذ كان النزيف فى الأجزاء الأخرى من الجسم ، ضعى على الجرح قطعة من الشاش المعقم واضغطى عليه جيداً .

لا تستعملى :

لاتتركى الرباط الضاغط على الذراع أو الساق أكثر من ١٥ دقيقة ؛ إذ يجب بعد ذلك أن تفكيه لمدة دقيقتين . وإذا كان النزيف مازال موجودا اربطيه بالتالى وهكذا .

الحروق

استعملى :

١ — إذا كان الحرق بسيطا ضعى عليه مرهم حرق بسيط ، أو عجينة مصنوعة من الماء وكربونات الصودا التى تستعمل فى صنع الخبز على قطعة من القماش المعقم

٢ — إذا كان الحرق كبيراً ومنتشراً ، لف الطفل فى ملاءة وبطانية نظيفة وارسليه للطبيب فوراً .

لا تستعملى :

١ — لاتضعى على الحروق زيتا أو أية مواد زيتية ، وكذلك لاتغطى الحروق بالقطن .

٢ — لاتهملى أى حرق مهما كان ، حتى ولو كان حرقا ناتجا عن أشعة الشمس .

الكسور

استعملى :

١ — ضعى جبيرة جوار العضو المكسور حتى لايتحرك . ويمكنك أن تستعملى « مخدة » كجبيرة ، على شرط أن تكون طويلة بحيث تصل تحت مفصلين يقع مكان الكسر بينهما — ثم طبق جانبي « المخدة » حتى تلف الذراع أو الرجل تماماً ، واربطى عليها بأربطة متعددة بين الواحد والآخر حوالى ١٠ سم .

٢ — إذا كان الكسر مضاعفاً ونفذ العظم المكسور خلال العضلات من الجلد ، ضعى على مكان الجرح والكسر « شاش » معقم . . ثم اعملى جبيرة المخدة وخذى الطفل للطبيب بأسرع ما يمكن .

لا تستعملى :

١ — لا تدعى الطفل يسير أو يستعمل العضو الذى تشتبهين فى إصابته بالكسر .

٢ — لا تربطى الجبيرة بشدة على العضو المكسور ، لكيلا تسببى ورماً فيه . كما يجب وضع قطن أو قماش لين بين الجبيرة والعضو .

٣ — لا تحاولى إصلاح أو إدخال طرف العظم فى الكسر المضاعف .

ولا تضعى مطهرات على الجرح الناتج ، إذ يكفى تغطية الجرح بشاش معقم واتركى الباقى للطبيب .

التسمم

استعملي :

١ — ساعدي الطفل على الاستفراغ بإعطائه ماء دافيء برغوة صابون أو بملح الطعام .

٢ — وإذا لم يتقيأ حتى بعد ثلاثة أكواب من هذه الرغوة ، فالمسي طرف لسان المزمار في البلعوم بإصبعك ثم أعطيه رغوة صابون دافئة مرة ثانية . وكرري هذا حتى يعود السائل من المعدة رائقاً كما دخل . ثم خذي الطفل للطبيب أو المستشفى فوراً .

لا تستعملي :

١ — لا تربكي ، ولا تدعي أعصابك تفلت منك .

٢ — لا تضيعي الوقت الثمين هباء في البحث عن نوع مادة التسمم والمادة المضادة لها ، لأنه من المفيد للطفل أن يتقيأ سريعاً . وبعد ذلك سيقوم الطبيب بإعطاء الأدوية اللازمة للطفل .

التشنجات

استعملي :

١ — كوني هادئة . فكثيراً ما يزعج منظر التشنجات الأمهات . ولكن ثقي أنها نادراً ما تسبب الوفاة . استدعي الطبيب ولكن في نفس الوقت ، ابذلي كل ما تستطيعين من جهد لمنع الطفل من إصابة نفسه بأذى . وامنعيه من عض لسانه بوساطة وضع قطعة خشب ، أو ماسك ملعقة بين فكيه . وإذا كانت التشنجات مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة ، فضعي على رأسه وأطرافه مكمدات باردة .

لا تستعملي :

١ — لا تضيعي كل وقتك في استدعاء الطبيب بينما يمكنك أن توجهي اهتمامك لمساعدة الطفل لئلا يصيبه أذى . فكثيراً ما تتوقف التشنجات من تلقاء نفسها .

وعندما يأتى الطبيب سيعالج المرض الذى كان سببا فى هذه التشنجات .

الخنق من ابتلاع جسم غريب

استعملى

احملى الطفل من رجليه ورأسه إلى أســـفل ، « واخبطى » على ظهره مرات عديدة وإذا لم ينزل الجسم الغريب الذى ابتلعه فخذى الطفل للمستشفى مباشرة .

لا تستعملى

لاتضيعى الوقت عبثاً فى محاولة سحب الجسم الغريب من حلق الطفل بأصبعك ، لأنه لايمكنك أن تصلى فى أغلب الأحيان إلى ذلك الجسم بأصبعك .

عضة الكلب

استعملى

اغســـلى الجرح جيداً بماء نظيف . وبعد تجفيف الجرح ، غطيه بشاش معقم . ولما كان أغلب الأطباء يفضلون كى مكان العضة فلا تستعملى مطهرات للجرح حتى يأتى الطبيب ، لأنه هو الذى يقرر ما إذا كان الكلب مصابا بمرض الكلب ، وما إذا كان من الضرورى أخذ حقن الكلب .

لا تستعملى

لاتدعى النـــاس يقتلون الكلب ان أمكن ، لأنه يجب مسك الكلب والاحتفاظ به حتى تتأكدى منه انه مصاب أو غير مصاب بداء الكلب إذا عاش خمسة عشر يوماً .

نزيف الأنف

استعملى :

ضعى مكمدات باردة على أنف الطفل وعنقه من الخلف . وإذا لم يفلح

هذا فى وقف النزيف ، املأى فجوة الأنف بشاش معقم مع عدم ترك أى جزء من الشاش خارجاً . وإذا استمر النزيف استدعى الطبيب .

لا تستعملى :

لاتتركى رأس المريض منخفضـــاً لئلا يتسلل النزيف إلى الداخل فيخيل لك أنه توقف فى حين أن حقيقة الأمر هى أن عينيك لاتراه .

الألم أو المغص فى تجويف البطن

استعملى :

١ — إذا كان المغص بسيطاً أو معروف المصدر كأن يكون سببه وجبة غذاء ما فاعملى للطفل حقنة شرجية .

٢ — إذا لم تخف حدة المغص يجب استدعاء الطبيب لأن الألم والمغص للأطفال ربما يعنى وجود التهاب المصران الأعور أو أى مرض حاد آخر .

لا تستعملى :

١ — لاتعطى ملينا ولا مسهلا للطفل الذى يشكو المغص لأن الملين كثيراً مايسبب انفجار المصران الأعور إذا كان ملتهباً .

٢ — لاتعطى الطفل أى غذاء بواسطة الفم إلا الماء حتى يحضر الطبيب .

جدول الأمراض المعدية

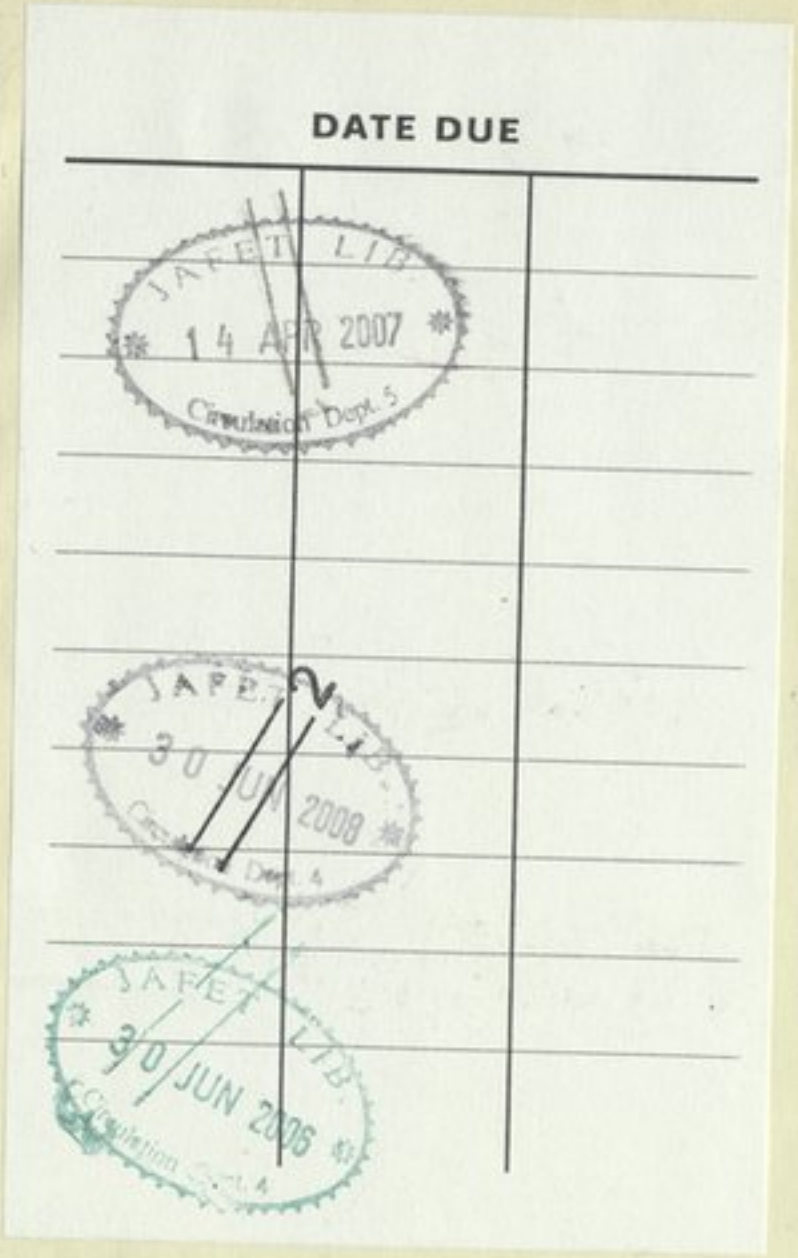
المرض	المدة التى يظهر بعدها المرض (مدة الحضانة)	مدة العدوى (مدة عزل المريض)	خطورة المرض	هل يمكن التحصين ضد المرض؟	السن الذى يمكن تحصين الطفل فيه ضد المرض	هل يوجد علاج خاص؟
الجديرى	من ٢ ـ ٣ أسابيع	لا تزيد عن عشرة أيام بعد ظهور الطفح	غير خطر ولكنه سريع العدوى	لا	—	لا
الدفتيريا	من ٢ ـ ٥ أيام	يظل المرض معديا إلى أن يتم القضاء على الميكروبات التى تحملها إفرازات الأنف والزور ومسحة اللوزتين	خطر جداً	نعم — بواسطة الأناتوكسين	٦ ـ ٩ أشهر	حقن المصل ضد الدفتريا
السعفتاريا الباسيلية	من ٢ ـ ٧ أيام	يظل المرض معديا إلى أن تختفى من البراز	خطر	لا	—	السلفا والسترپتوميسين
الحصبة الألمانى	من ٢ ـ ٣ أسابيع	٧ أيام من ابتداء أعراض المرض	غير خطرة ولكنها سريعة العدوى	لا	—	لا
الأنكلستوما	من ٣ أسابيع إلى عدة شهور	معدية طيلة وجودها	خطرة نوعا	لا	—	رابع كلورور الكربون وزيت الكينوبوديوم
الأنفلوانزا	من ٢٤ ـ ٧٢ ساعة	طيلة وجود الحمى	خطرة	لا ـ ولكن يخفف من حدتها تعاطى فيتامين C	—	لا

تابع جـــدول الأمراض المعدية

المرض	المدة التى يظهر بعدها المرض (مدة الحضانة)	مدة العدوى (مدة عزل المرض)	خطورة المرض	هل يمكن التحصين ضد المرض ؟	السن الذى يمكن تحصين الطفل فيه ضد المرض	هل يوجد علاج خاص ؟
الملاريا	١٤ يوم عادة	طيلة وجود الطفيل فى الدم . وتنتقل العدوى عن طريق البعوض (الناموس)	خطرة	لا	—	كنين وأتبرين
الحصبة	٨ ــ ١٤ يوماً	بعد انقضاء خمسة أيام على ظهور الطفح وتستمر حتى تختفى كل أعراضها تماماً	خطرة نوعاً	يمكن منعها أو تخفيف حدتها بأخذ حقنه دم من انسان شفى منها	بمجرد تعرض الطفل لإنسان مريض بها	لا
الحمى المخية الشوكية	٢ ــ ١٠ أيام	تظل العدوى قائمة إلى أن تختفى الميكروبات من الأنف والزور	خطرة جداً	لا	—	أقراص السلفا
التهاب الغدة النكفيه	١٢ ــ ٢٦ يوماً	حتى يختفى الورم تماما	غير خطرة الا من ناحيه المضاعفات فى الخصيه والمبايض والبنكرياس	لا	—	لا
الالتهاب الرئوى	من ١ ــ ٣ أيام	حتى يشفى المريض	خطرة جداً	لا	—	السلفا وبنسلين
حمى شلل الأطفال	من ٧ ــ ١٤ يوماً	غير معروفه ولكنها تستمر لمدة أسبوعين فى معظم الأحيان	خطرة جداً	لا	—	لا

تابع جـــدول الأمراض المعدية

المرض	المدة التى يظهر بعدها المرض (مدة الحضانة)	مدة العدوى (مدة عزل المريض)	خطورة المرض	هل يمكن التحصين ضد هذا المرض؟	السن الذى يمكن تحصين الطفل فيه ضد المرض	هل يوجد علاج خاص؟
الحمى القرمزية	من ٢ ـ ٧ أيام	بعد ظهور المرض بثلاثة أسابيع وتظل معدية الى أن تختفى جميع الاعراض والإفرازات	خطرة	نعم ـ لقاح ديك ولكنه لا يفيد فى بعض الحالات	يستحسن أخذ رأى الطبيب	السلفا
الجدرى	من ٨ ـ ٢١ يوماً	من أول ظهور المرض حتى تختفى جميع أعراض المرض وقشور الجلد	خطر جداً	نعم ـ التطعيم ضد الجدرى	قبل سن ثلاثة أشهر ومرة كل خمس سنوات بعد ذلك	لا
التيتانوس (الكزاز)	من ٤ ـ ٢١ يوماً	غير معدى	خطر جداً	نعم ـ اللقاح والمصل ضد التيتانوس	٦ ـ ٩ شهور	المصل ضد التيتانوس
حمى التيفويد	من ٣٠ ـ ٣٨ يوماً	حتى يثبت الفحص أن الميكروبات اختفت من البول أو البراز	خطرة جداً	نعم ـ اللقاح ضد التيفويد	فى كل سن	الكلوروفينيكول
السعال الديكى	من ٥ ـ ١٤ يوماً	من أول ظهور المرض حتى نهاية الاسابيع الثلاثة الاولى لنوبة الديك	خطرة خصوصاً بالنسبة للاطفال الصغار	نعم ـ اللقاح ضد السعال الديكى	٥ ـ ٧ أشهر	الادوية الحديثة ضد الحميات


DATE DUE
JAPET LTD
14 APR 2007
Circulation Dept. 5
JAPET LTD
30 JUN 2008
JAPET LTD
30 JUN 2006

136.7:B93tA:c.1
بقطر، صادق انطونيوس
طفلك في مرحلة الحضانة من سنة الى
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES
01001540



136.7
B93tA
c.1