



Democratic Arab Center
for Strategic, Political and Economic Studies

مشكلات طفلك لها حلول



د. محمد فتحي



مشكلات طفلك لها حلول

المركز الديمقراطي العربي



Democratic Arab Center
for Strategic, Political and Economic Studies

Your child's problems have solutions



DEMOCRATIC ARABIC CENTER
Germany: Berlin 10315 Gensinger- Str. 112
<http://democraticac.de>
TEL: 0049-CODE
030-89005468/030-898999419/030-57348845
MOBILETELEFON: 0049174274278717



المركز الديمقراطي العربي - ألمانيا



ISBN 978-3-68929-006-1



DEMOCRATICAC.DE

2024

الناشر :

المركز الديمقراطي العربي

للدراستات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية

ألمانيا/برلين

Democratic Arab Center

For Strategic, Political & Economic Studies

Berlin / Germany

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه

في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق خطي من الناشر.

جميع حقوق الطبع محفوظة

All rights reserved

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, without the prior written permission of the publisher.

المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية ألمانيا/برلين

البريد الإلكتروني book@democraticac.d





المركز الديمقراطي العربي
للدراسات الاستراتيجية، الاقتصادية والسياسية
Democratic Arab Center
for Strategic, Political & Economic Studies

كتاب : مشكلات طفلك لها حلول

تأليف : الدكتور محمد فتحي

رئيس المركز الديمقراطي العربي: أ.عمار شرعان

مدير النشر: د.أحمد بوهكو المركز العربي الديمقراطي برلين ألمانيا

رئيسة اللجنة العلمية: الدكتورة ربيعة تمار المركز الديمقراطي العربي

رقم تسجيل الكتاب : ISBN 978-3-68929-006-1

الطبعة الأولى 2024 م

الآراء الواردة أدناه تعبر عن رأي الكاتب ولا تعكس بالضرورة وجهة نظر المركز الديمقراطي العربي



مشكلات طفلك لها حلول

بعضهم يعبر الحياة .. كالطفل الذي يقلب صفحات كتاب مقتنعاً أنه يقرأ فيه. فلا
تكن منهم

د. محمد فتحي

مستشار التطوير الإداري والتدريب

خبير الإرشاد الأسري

مارس 2024

مقدمه

منذ زمن بعيد وقعت في مشكلة ، من حوالى خمس وعشرون عاماً ، رُزقت بطفلى الأول ولم أكن أعرف كيف سأتعامل معه تلك كانت هي المشكلة ،لم تكن مشكلتى بمفردى بل كانت معى شريكة العمر الجميل بها ، بدأنا بالتفكير لفترة ليست بالبسيطة فهذا النبت إما أن ندخل به الجنة أو لا قدر الله نضيعه كما تضيع الأمانات ،ولا يجوز للأب – وهو المسئول الأول عن الأسرة - تضييع من استرعاه الله عليهم من الأبناء والبنات والزوجة ، فإنه مسؤول عنهم يوم القيامة وكفى بالمر أثمًا أن يضيع من يعول وكان ما فكرت به أن أبدأ في معرفة تربية الطفل كيف تتم وما هي أفضل وسائل مناسبة لكل عصر وتوقيت الى غير ذلك من أمورها المهنية ولكن البداية كانت في تربيته لنفسى من جديد حتى أستطيع تربية أولادى – وهذا لا يعنى تقصير من والدينا أكرمهم الله وغفر لهم اللهم امين -ولكن اختلاف الزمان والمعوقات وطريق الأشواك مختلف فكان طريق طويل وما زلت على نفس الطريق فالأشواك تزايد في طريقنا كل يوم بل كل لحظة ان لم نكن منتهيين ضيعنا الأمانة ، وفي هذا الطريق قمت بتأليف أكثر من عشر كتب في هذا المجال من مرحلة الميلاد مروراً بالمراهقة الى تسليم الراية لجيل جديد يبدأ حياته بزواج مبارك ،وعملت مستشاراً في أحد أكبر مواقع الإنترنت والمتخصصة في القضايا الأسرية والتربوية والسلوكية، هذا كله بالإضافة الى عملى الأصلى الذى أحبه كثيراً ولا أستطيع الابتعاد عنه ولكن كان هذا التخصص الجديد بدايته مشكلتى مع طفلى الأول أو بالأحرى تربيته لطفلى الأول ثم أخواته من بعده وقبلها إعادة صياغة تربيته لنفسى أولاً

وكان مما أثار انتباهى ذات مرة ما وجدته في فيلم وثائقي لباحثاً في مجال عالم الحيوان كان يرغب في أخذ مسحة عرق من حيوان فرس النهر، بذل جهداً كبيراً حتى نال ما كان يريد..

ذهب في البداية ليراقب فرس النهر وهو في العراء، يلاحظ سلوكه وتصرفاته في كل حالاته؛ وهو يستحم في

الماء وهو في معركة مع غيره، وهو مسرور، وهو غضبان، ثم ذهب إلى القفص وتحدث مع حارسه وسأله عن الصفات النفسية له، حتى استطاع أن يجمع كل المعلومات عنه ليعرف كيف يتعامل معه، متى يقترب ومتى يبتعد... وهكذا كل المعلومات، ثم ذهب إلى معمله وصنع لنفسه هيكلاً أو غطاء في شكل وحجم فرس النهر ليتحرك بينها وهو تحت هذا الغطاء دون أن يؤذيه أحدها، وليتمكن من الاقتراب منهم ويأخذ مسحة من عرق ظهر أحدها.

والعجيب أن هذا العالم نفسه قد صنع من قبل غطاء على شكل تمساح ليتحرك به بين التماسيح ليقرب منها ويمشى بينها دون أن يؤذيه أحدها، تعب هذا العالم كثيراً حتى إنه كان يجنو على يديه وقدميه حاملاً فوق ظهره هذا الغطاء الثقيل ليقرب من فرس النهر وينجح في الوصول إلى هدفه؛ وهو أخذ مسحة العرق التي يريدتها.

كم تعب هذا الرجل في عمله حتى نال ما يريد، وتساءلت حينها لماذا لا نبذل ولو ربع ما نبذل في أعمالنا لنعرف صفات من نحيا ونعيش معهم خاصة أولادنا وزوجاتنا، نتعب ونكد ونكدح لننال ما نريد في أعمالنا، لنتقدم ونرتقي ولا نبذل ما ينبغي لنا بذله في أصل حياتنا، فنتحول إلى نكد دائم متصل لا ينقطع، حتى إذا ما تأزمت مشكلاتهم وانفجرت، حينها نفيق فإذا الندم والمرض والفراق هو الأمر الطبيعي.

حينها يكون السؤال.. لماذا لا نصنع غطاء كما صنع هذا الباحث مع أقرب الأحباب إلى قلوبنا لنبتعد عن أخطار مجتمع غلبته المعوقات والأشواك المقصودة وغير المقصودة؟؟ خاصة أن أغلب المشكلات التي يمر بها أولادنا بدايتها نحن، نعم نحن شرارة إنطلاق مشكلات أولادنا بلا جدال وسترى ذلك جلياً في كل مشكلة من مشكلات هذا الكتاب، لماذا لا نصنع غطاء يقربنا أكثر من بيوتنا وشركاء حياتنا وأولادنا ولنفهم احتياجاتهم النفسية والعاطفية؟؟ ولنتقى بذلك أكثر المشكلات التي تواجههم ونذرف نحن عليها الدمع ليل نهار مع أنين الندم

لماذا لا نضع غطاء يعلمنا مهارات التربية بلغتها الجميلة داخل بيوتنا.

نقرأ في هذا الكتاب مشكلات شائعة من بيوتنا كانت ممن لم يستطيعوا صنع الغطاء اللازم لحياتهم في بيوتهم لأولادهم فحدث الخلل

هذا الكتاب لي ولك ولكل بيوتنا المسلمة التي تتعرض لغزو أكبر وأخطر من الغزو العسكري

هذا الكتاب لكل من يخاف أن يضيع الأمانات الملقاة على أعناقهم ولا فكاك منها واضعاً نصب عينيه قوله تعالى:

"وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا"

هو دليل عملي عن التحديات والمشكلات السلوكية التي تواجه الوالدين أثناء طريقتهم في تنشئة أطفالهم

الله أسأل أن يعيننا على أولادنا

"ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرّة أعين واجعلنا للمتقين إماماً" [الفرقان : 74] اللهم آمين

د. محمد فتحي

mff_expertise@hotmail.com

العناد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

ابنتي تبلغ من العمر أربع سنوات، عنيدة جداً لدرجة لا تحتمل، ومهما أعنفها أو أتعامل معها بالسياسة أو أتبع أي أسلوب معها فهي تزداد عناداً، مع العلم أن لها أختاً تصغرها بثلاثة أعوام وعنيفة جداً معها، ولا تخاف مني أو أبيها أو أي فرد، أصبحت تسبب لنا الإحراج مع الأهل والأقارب، ما أخاف منه أنها عند ذهابها للحضانة بعد مدة زمنية بسيطة أن لا تستجيب لكلام المدرسة ولا تتعلم، أو تسيبها مثلما تفعل معي ومع أي أحد تعرفه، أو تضرب زملاءها.

أنا لا أدري كيف أتعامل معها؟! أريد أن أصاحبها وأكون قريبة منها، وأن تكون مطيعة وهادئة وليست عصبية كما هي الآن مثلي؛ لأنني عصبية جداً، ولكنني سأفعل ما يلزم لأجعل من ابنتي مهذبة ومطيعة، كان الله في عوني وعوننا جميعاً.

أرشدوني ماذا أفعل؟

وعليكم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ماذا نعني بمشكلة العناد :

نعني بالعناد : العصيان وعدم الإذعان لمطالب الكبار والإصرار على تصرف ما ، وربما يكون هذا التصرف خطأ أو غير مرغوب فيه.والعناد والرفض من المشكلات الطفولية المعتادة ، والتي تمثل مرحلة غائية بعينها وفقا للنمو النفسي الاجتماعي ، وقد تواجه الأسرة عناد الطفل بالعناد المضاد أوالتعنيف أو قلة الحيلة أمام الطفل حيث نرى بعض الأمهات يصرخن في وجوه أطفالهن عند رفضهم تناول الطعام أو إطاعة أمر ما ، والعناد بصفة عامة هو شعور تلقائي لتأكيد الذات وشعور الطفل بالأهمية

مظاهر العناد:

إن سلوك العناد في العادة يظهر عند الطفل في السنة الثانية، ويشتد في سنوات الثالثة والرابعة، وهو يعتبر حالة طبيعية تميز مرحلة ما قبل المدرسة. أن التصرف غير الحكيم في هذه المرحلة قد يؤدي إلى استمراره إلى انتقاله للمدرسة أيضا، يمكن النظر إلى عناد الأطفال على أنه يظهر على شكلين:

الشكل الأول: وتكون فيه معارضة الطفل لأوامر ونواهي والديه بصورة صريحة وظاهرة، كالغضب والوقاحة والجدل، وكذلك قد يتخذ اشكالا من المعارضة غير المباشرة كأن لا يقوم بالعمل على أكمل وجه، ببطء وتهاون، وفي بعض الأحيان ينفذ الطلب بصورة خاطئة. وبالتالي فهو ينجح في مخالفة والديه بصورة غير مباشرة.

الشكل الثاني: العناد السلبي، وهو عندما يتخذ العناد صورة من صور اللامبالاة والتهرب من تنفيذ المطلوب. وذلك خوفاً من المواجهة، فهو يتهاون في تنفيذ الأمر إلى حد النسيان أحياناً. إن العناد رغم كونه سلوك مزعج للوالدين إلا أنه مهم في فترة الطفولة المبكرة. وخاصة إذا كان تصرف الوالدين تجاهه صحيح. ومن ايجابيات العناد في هذه الفترة:

1. يؤكد على شخصية الطفل واستقلالها.
2. من خلاله يختبر الطفل قدراته النامية، كالسيطرة، الثقة بالنفس، التأثير، الشجاعة واكتساب الإرادة. العناد يظهر في رفض الطفل طلب والديه له مثل: النوم مبكرا، أو الكف عن اللعب، أو استخدام حاجيات الغير، أو إيذائهم، أو إعادة الأشياء إلى مكانها، أو عدم الإزعاج لهم، أو أكل مواد غير مفيدة، أو عدم لبس أو خلع ملابسه، أو عدم الذهاب إلى الشارع، أو استنكار الدروس وغير ذلك. وهو وسيلة الطفل لإثبات

ذاته، ولفت الأنظار إليه وأحيانا للتأثير عليهم عندما يلحظ إهمالهم وعدم اهتمامهم به ، وعلى الأغلب يتولد التمرد والعصيان لدى الطفل عندما يشعر بفراغ عاطفي بينه وبين والديه. وعندما تستمر هذه الظاهرة بشكل سلبي تصبح مرضية

دلت بعض البحوث العلمية التي أجريت على مجموعة كبيرة من الأطفال (٢٣٩) طفل ، والذين تتراوح أعمارهم بين ٢-٧ سنوات، وأن ٩.٢٨% كانوا يعانون من سرعة الاستثارة والضحجر ، ٧.١٥% يعانون من القسوة والعدوان ، ٣.١١% من كثرة البكاء والعناد والسلوك الطفولي، ودل البحث على أنه كلما كانت سن الطفل صغيرة (٢-٥) سنوات كلما اتجهت الأعراض إلى الاختفاء بمرور الوقت أي كلما تقدم في السن، ولكن إذا كانت الأعراض لا تزال مستمرة بعد سن الخامسة فإنها تتجه إلى الثبات وتصبح مشكلة سلوكية، ولذلك فإنه يمكننا أن نغض النظر عن هذه الأعراض الانفعالية لصغار الأطفال دون الخامسة. ويجب أن نهتم بها بعد الخامسة وننظر لها على أنها أعراض وعلاقات لسوء التكيف الذي يتخذ صفة الاستمرار في السلوك مثلاً، في الوقت نفسه يجب أن نفرق بين سوء التكيف الذي يتخذ صفة الاستمرار في السلوك والانفعال المبالغ فيه، وسوء التكيف أو الانفعال الذي يحدث عرضاً كنتيجة لصدمة من الصدمات أو لظروف غير ملائمة في البيئة أو المدرسة

أشكال العناد: يمكن تصنيف العناد إلى أنواع غير منفصلة :

أ-عناد التصميم والإرادة : ويظهر عندما نرى بعض الأطفال لديهم إصرار على محاولة إصلاح لعبه ، فالطفل عندما يفشل مرة في إصلاح لعبته يصبح أكثر إصراراً على إصلاحها ويكرر المحاولة حتى لو منعه شخص أكبر منه لسبب ما ، وربما استخدم وسائل للحصول على اللعبة إذا تم إبعادها أو إخفائها عنه ، إن العناد هنا نوع من التصميم يجب تشجيع الطفل عليه ودعمه

ب- العناد المفتقد للوعي: عندما يصر الطفل على الذهاب إلى زيارة أحد أصدقائه للعب معه رغم هطول المطر وعدم توافر سيارة نقله وبرغم محاولة والديه إقناعه تأجيلها في وقت أنسب ، وكذلك حينما يصر الطفل على مشاهدة الرسوم المتحركة رغم تأخر الوقت ومحاولة أمه إقناعه بالنوم لأن الوقت أصبح متأخرا مما يجعله لا يستيقظ بسهولة صباحا للذهاب إلى المدرسة ، في مثل هذه المواقف يكون تصميم الطفل على رغبته نوعا من العناد الأرعن المفتقد للوعي والإدراك

ج- العناد مع النفس: إن الطفل يعاند نفسه كما يعاند الآخرين ، فربما إذا سيطر عليه الغيظ من أمه وطلبت منه تناول الطعام رفض حتى لو كان يشعر بالجوع ، وكلما طلبت منه ذلك ازداد إصرارا على الرفض ، وعندما تحاول الأم إقناعه للعدول عن رأيه يثبت أكثر على موقفه رغم إحساسه بألم الجوع ولكنه يكابر، ومع مرور الوقت يصبح في صراع داخلي مع نفسه وعنادها وبين إحساسه الشديد بالجوع، وفي أغلب الأحوال يتنازل في النهاية عن إصراره بعد فترة يعقبها أول محاولة من الشخص الكبير لمصالحته

د- العناد كاضطراب سلوكي: ربما جاء عناد الطفل كاضطراب سلوكي ، فقد اعتاد الطفل على العناد كوسيلة متواصلة ونمط راسخ وصفة ثابتة في شخصيته ، وقد يوجه العناد هنا باستمرار نحو حاجات ومواقف ، إن هذا الوضع قد يؤدي إلى اضطراب خطير في سلوك الطفل وأفكاره وعواطفه تجاه الآخرين فيصبح أكثر مشاكسة، ويعارض الآخرين في الكثير من الأوامر والتصرفات ، ويحتاج الطفل في هذه الحالة إلى استشارة من

المتخصصين

ما هي صفات الطفل العنيد؟ يجب أن تكون الاسرة وخاصة الأم على علم بأهم صفات الطفل العنيد التي

استقر عليها جميع خبراء التربية، وهي :

1. متمسك برأيه ومن الصعب أن يتم تغيير هذا الرأي
2. شديد الإصرار
3. الاستقلالية المفرطة
4. قادر على الاعتماد على النفس
5. يجيد لفت الانتباه
6. يملك شخصية قوية
7. يتمسك برأيه
8. الإصرار على تنفيذ بعض الأفعال حتى وإن كانت خاطئة
9. التعرض لنوبات من الغضب والعصبية في أغلب الأوقات
10. الرغبة الشديدة في تملك بعض الأشياء
11. التعامل بصفة القيادة الواضحة مع من حوله من الأطفال
12. قد يكون متسلطاً
13. سريع الغضب ومُجادل

وتتلخص أسباب العناد في:

- سوء الفهم: وهو ما يحدث عندما تظهر مجموعة من الخلافات بين الطفل وأحد الوالدين، مما يسبب سوءاً في التواصل والفهم.
- التطفل: إنّ الطفل بطبعه يمتلك فضولاً عالياً لما يحدث حوله، فهو يسعى لاكتساب المعرفة حول أشياء ليست مطلوبة منه، مما يتم ترجمة سلوكه الطبيعي إلى شخصية عنيدة وعصبية، وهذا ما يجعله يحتاج إلى أسلوب خاص للتعامل معه.
- القدوة: يعتبر الوالدان من أهم الأسباب التي تجعل شخصية الطفل تتصف بالعناد والعصبية في ذات الوقت، فالطفل يلاحظ تصرفات والديه ويتعلم منهما كافة الأنماط التي يتبعونها سواء كانت جيدة أو سيئة.
- عدم النضج: لا يُدرك الطّفّل الفرق بين الصواب والخطأ، بحيث يكون مستوى النضج قليلاً مما يولد العصبية والعناد عند الطفل.
- المطالبة بالحرية: يتميز الطفل في هذه المرحلة بمحاولة الخروج من تحكم الآخرين به، فهو يبحث عن الحرية في كافة الأمور والأنشطة التي يؤديها.
- القيود على مهارات الطفل الحركية والأخلاقية؛ إهمال احتياجات الطفل من الحركة واللعب والنشاط البدني، وكذلك فرض قيود على حركة الطفل بسبب ضيق المساحة أو كثرة الأعمال والأشياء التي قد تضرب به، وضعف الحوار والتواصل، كل هذا يسبب الى محاولته لاستعادة نفسه المهملة يؤدي إلى الاستياء.
- الشعور بالظلم والظلم من قبل الناس من حوله، وتلقي أوامر مثالية وطلبات من والديه؛ هذا بدوره يزيد من مستوى التوتر لدى الطفل، لذلك يتخلص من نفسه بسلوك عنيد للغاية.

- التفكك الأسري (شجار ، طلاق ، نبذ ، ظلم بين الوالدين) الذي نشأ عنه إحساس بالضيق.
- القسوة على الطفل أو التذبذب في معاملته وعدم المرونة معه.
- وجود إعاقة لدى الطفل.
- عدم الشعور بالأمان النفسي والاجتماعي والاقتصادي (تكرار غياب أحد الوالدين ، انشغال الأم بوظيفة وغيرها ، فقر ، حرمان).
- رغبة الطفل في تأكيد ذاته.
- رد فعل ضد الشعور بالعجز والقصور.
- تعزيز سلوك العناد (كأن يجد الطفل من يشجعه ، أو يستجيب لمطالبه أثناء العناد).
- التدليل الزائد وتلبية كافة طلبات الطفل (والتدليل الزائد للطفل كالقسوة ربما جاءت نتائجها خطر)
- اهمال الوالدين للطفل، فيكون عناد الطفل لجلب اهتمامهم له.
- شعور الطفل بأنه غير مرغوب فيه، هذا الأمر يثير عدوانية الطفل، مما يؤدي إلى العناد، كصورة من صور الإنتقام.
- شعور الطفل بأنه غير مستقل في بعض القرارات، فمن الطبيعي أن يقوم الطفل في بعض الحالات بافعال وفقاً لارادته، فإذا شعر بأنه لا يستطيع نتيجة سيطرة الأهل، فقد يتحول إلى العناد.

- قد تكون أوامر الوالدين مسيئة للطفل، الأمر الذي يولد رغبة لى الطفل في التمرد عليها.
- تفضيل الوالدين أحد أبنائهما عن الآخرين
- مقابلة العناد الخاص بالطفل بعناد من ولي الأمر، فإنها من السلوكيات التي تجعل الطفل يستمر في العناد.
- مقارنة الطفل بغيره من الأطفال الآخرين سواء أخوته أو أصدقائه يجعله يشعر بعدم الرضا عن نفسه ويتعامل بعند مع الآخرين.
- يتم طرح صفة العناد التي يتصف بها الطفل أمام الأهل والأقارب أمام الطفل يجعله يستمر في التعامل بهذه الصفة.
- التربية المتناقضة التي يتعرض لها الطفل وتناقض الأوامر التي يتعرض لها من الأب والأم معاً

كيف تتعاملين مع الطفل العنيد؟

يقول علماء التربية: كثيراً ما يكون الآباء والأمهات هم السبب في تأصيل العناد لدى الأطفال؛ فالطفل يولد ولا يعرف شيئاً عن العناد، فالأم تعامل أطفالها بحب وتتصور أن من التربية عدم تحقيق كل طلبات الطفل، في حين أن الطفل يصر عليها، وهي أيضاً تصر على العكس فيتربى الطفل على العناد وفي هذه الحالة يُفضّل: بداية: يواجه الآباء والأمهات في كل مرحلة من مراحل نمو أطفالهم، أوقاتاً يكون الطفل فيها ثائراً أو عنيداً أو متمرداً، يجب الأخذ في الحسبان أن الطفل هو شخص مستقل، لديه أفكار ومشاعر ربما لا تتوافق بشكل دائم مع أفكار ومشاعر الأبوين. ولكن عندما تظهر مشاعر الأطفال كسلوك متمرد، فربما يكون من الصعب تعلم كيفية التعامل مع تلك الحالة وكيفية مساعدتهم على تجاوزها.

يجب أن يضع الأبوان في اعتبارهما عمر طفلهما فربما يكون التعامل مع طفل متمرد أمرًا صعبًا، ولكن عليهما تعديل أسلوبهما وفقًا لعمر الطفل.

فبينما يمكن إجراء محادثة صريحة من القلب إلى القلب مع طفل مراهق، فلن يكون من المنطقي إجراء محادثة طويلة مع طفل صغير أو طفل ما قبل المدرسة أو طفل في سن الابتدائية المبكرة، ولكن يمكن جعل المحادثات مع الأطفال، الأصغر سنًا، حول السلوك المتمرد أقصر بمفردات بسيطة يفهمها الصغار ولكن حسب سن هذا الطفل

ثانياً: طريقة التعامل حسب سن الطفل :

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر 3 سنوات :

قبل أن يتم الطفل الثلاث سنوات يكون مطيعاً للغاية لأوامر الوالدين ويسمع كلامهما دون أي مجادلة أما في تلك المرحلة فيختلف الأمر كلياً حيث يبدأ في الصراخ طوال الوقت والرغبة في فعل ما يحلو له دون الاستماع لأي أوامر من أحد ورفض كل ما يحادثه به من حوله، طفل هذا السن الطبيعي ذكي جداً ومبتكر بطبعه، يسأل عن كل شيء ويتمرد على الإجابات في كثير من الأوقات. يبحث دائماً عن أشياء تبهز الأم وتُرضي الأب في أفعاله، يحب أن يسمع كلمات الثناء والتشجيع دائماً. يمتلك سمات القيادة وقد يبدو متسلطاً في بعض الأحيان، والطفل العنيد يعاني من نوبات غضب متكررة، الطفل في هذا العمر غالباً ما يسمع عبارات غير محببة معظم الوقت، ومن المهم أن يجد عبارات إيجابية تشجيعاً لتصرفاته الصحيحة، عندها سيثق بنفسه وقدرته على فعل الأمور الجيدة، ودائماً يجب إيجاد خيارات له حتى يشعر بالراحة وبأنه غير ملزم بأمر معين.

ومن الضروري لكل أم تعلم مهارات التفاوض للتعامل مع طفلها الصغير لأنه يتميز برفضه التام لقبول أي طلب من والديه. كما يجب ترك الفرصة للطفل كي يتكلم حتى النهاية لمعرفة ما يريد بالضبط. فهو حساس ويجب إظهار انفعالاته بشكل واضح ويفعل كل شيء كما يرى هو.

كيفية التعامل مع الطفل العنيد في عمر الثلاث سنوات

- الإنصات: مهما كان طفلك يكثر من الأحاديث التي لا داعي لها من وجهة نظرك يجب أن تستمعي له بشكل جيد ولا تديري له ظهرك على الإطلاق والصبر عليه حتى ينمي ذلك من مهارات التواصل لديه ويكون قادراً على التفاهم مع الآخرين من حوله بشكل جيد.
- إشباع فضوله: يكون الطفل في تلك المرحلة راغباً في فهم العالم من حوله بشكل جيد ولهذا دائماً ما يقوم بطرح العديد من الأسئلة التي يرغب بها في اكتشاف العالم من حوله واستيعاب العديد من الظواهر.
- عدم الاستخفاف بما يقول: للطفل في تلك المرحلة العمرية مخيلة خصبة للغاية يجعله قادراً على اختلاق العديد من القصص ويجب عليك بدورك أن تتركه يخرج طاقته كاملة دون أن تقللي من شأن حديثه أو تهمني به بالكذب.
- تعليم القواعد والاحترام: كل ما يتم تلقيه للطفل في عمر الثلاث سنوات يظل راسخاً في ذهنه طوال العمر ولهذا يفضل التركيز على الآداب العامة وطريقة تناول الطعام بشكل مهذب والتحدث بطريقة لائقة.
- التركيز على المشاركة: يجب في تلك المرحلة جعل الطفل يعتاد على اللعب مع الآخرين من حوله من خلال إشراكه في أنشطة جماعية وجعله يتقاسم ألعابه مع الآخرين من حوله

- التعامل مع الطفل بأسلوب يتصف بالعطف والاحترام.
- استخدام أسلوب الانضباط معه، لأنه من أفضل الوسائل التي تساهم في تشكيل شخصية الطفل.
- إخبار الطفل بأنه يجب أن يخضع لمجموعة من القواعد التي ينبغي الالتزام بها، ومعرفة العواقب عند عدم التزامه بها.
- استشارة الطفل وأخذ رأيه في بعض الأمور، فهو يعتبر أفضل صديق بالنسبة لوالديه.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال، بحيث يتوجب إعطاء كل طفل مهام تناسب عمره وقدراته.
- المحافظة على الهدوء عند مناقشة الطفل واستخدام أسلوب صحيح بالتواصل معه، والحرص على عدم تعقيد المشكلة وتجنب الجدل.
- الحرص على استخدام لغة الجسد بطريقة صحيحة، واختيار المفردات بطريقه مناسبة؛ لأن الطفل في هذه المرحلة يتصف بالحساسية العالية.
- ترك مساحة للطفل لكي يعبر عن غضبه من بعض الأمور بدون عقابه.
- القدوة الحسنة التي يتعامل معها الطفل لها دور كبير في اكتساب الطفل السلوكيات من الوالدين، لهذا لا ينبغي أن يكون أحد الأبوين يتصف بالعناد أمام الطفل.
- ينبغي تجاهل سلوك العصيان والتمرد الذي يقوم به الطفل.
- ينصح بتعويد الطفل على مساعدة ولي الأمر لكي يكسر العناد الذي يقوم به.
- ينصح باستعمال أسلوب الخيار مع الطفل.

- يجب على الوالدين خاصة الأم أن تكون قادرة على خلق لغة من الحوار والتفاهم بالود والمحبة مع طفلها حيث لا تقوم دائماً على اتباع أسلوب حاد معه والصرخ في وجهه طوال الوقت.
- حرص الوالدين خاصة الأم على أن تكون على قدر عالي من الصبر أثناء تعاملها مع طفلها أمر ضروري للغاية حيث أن تلك الأمور لا يتم تعديلها في وقتها بل يجب جعلها تأخذ وقتها بشكل كافي لتكون أكثر ثباتاً على المدى البعيد.
- عدم اتباع أساليب العنف البدني أو النفسي تجاه الطفل على الإطلاق لكونها تتسبب في الكثير من المشكلات وتفاقمها أكثر من السابق بكثير ولهذا يجب تجنب التعامل بتلك الطريقة بشكل نهائي وجعل الحوار والتفاهم هو لغة التواصل بينكما.
- عندما تقوم باتخاذ موقف صارم على فعل خاطئ قام به طفلك يجب عليك ألا تتراجع فيه على الإطلاق مهما كانت ردة فعله عنيفه، وعندما يقوم الطفل بأمر إيجابي مهما كان بسيطاً يجب أن تكافئه على الفور لإظهار مدى تقديرك لسلوكه الحسن
- في حالة إن كانت التصرفات التي يقوم بها الطفل تشكل تهديداً كبيراً للغاية على حياته الخاصة يجب على الآباء عدم التهاون في أي منها على الإطلاق مثل رفضه للجلوس في الأماكن المخصصة لسلامته في السيارة أو رغبته في اجتياز الجهة الأخرى من الشارع دون مساعدة من أحد
- عدم الاستجابة له، والتأكيد على رفض الخطأ، مع دعم الإيجابيات.
- تشتيت انتباهه عن السلوكيات الخاطئة.
- القدرة على التفاوض الفعال مع الطفل.
- الشعور بمشاعره البريئة، وتقدير محدودية فهمه، وعقله مع إعطاء مساحة من الاختيارات.

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر 4 سنوات :

يبدأ الطفل في تلك المرحلة في تطوير الكثير من المهارات الخاصة به حيث أنه يظهر كل ما يرغب فيه من خلال اللعب واللهو وفعل ما يحلو له وتميل الفتيات إلى لعب دور الأم من خلال الاستعانة بألعابها الخاصة، حيث يرغب الطفل في تقليد كل المهن التي تجذب اهتمامه فنجدته تارة يقوم بدور المدرس وتارة أخرى يقوم بدور الطبيب، قبل أن يدخل الطفل في مرحلة المدرسة يكون في حالة من الفضول الشديد لكل ما حوله ويرغب في التعرف على كل الأمور المحيطة به، بالإضافة إلى كونه يتعرف على بعض الأرقام والحروف ويكون قادراً على حفظ مقر سكنه ويميز بين الاتجاهات، ويبدأ الطفل في تنمية مهارات التخيل التي يعيشها ويكون في حالة جيدة للغاية إذا كان مقبلاً على فعل أمر جديد في حياته ويكون متحمساً له للغاية، بالإضافة إلى كونه يصبح في أسعد حالاته عندما يكون بين أطفال من نفس عمره ويشاركهم في الكثير من الأنشطة.

يكون الطفل في تلك المرحلة قادراً على التمييز بين الألوان وحفظ أسمائها والبعض من الأرقام، يحب سماع القصص بشكل كبير للغاية ويتذكر البعض منها، ويكون قادراً على التمييز جيداً بين الأمور التي تتشابه مع بعضها والمختلفة، يكون قادراً على الوقوف على قدم واحدة لبعض الثواني ويكون قادراً على التقاط الكرة.

يحتاج الطفل في هذا السن إلى مزيد من الاهتمام من والديه، وذلك من أجل تنميته وتطويره في العديد من الجوانب، ومنها تطوير مهارات التعبير اللفظي لديه؛ مما يُساعد في اتباع تعليمات الوالدين بشكل أفضل، ويُسهّل التّعبير عن أفكاره واحتياجاته، فالطفل يبدأ بطرح العديد من الأسئلة التي تتمثل بـ "لماذا" و "كيف" حتى يعرف العالم ومكانه فيه، كما ينتقل الطفل في هذا العمر من مرحلة الطفولة المبكرة إلى الحضانه

ومرحلة ما قبل المدرسة، وهي مرحلة صعبة نوعاً ما، حيثُ يتوقع حدوث نوبات من الغضب والعصبية، ولكن من ناحية أخرى مرحلة تمتاز بوجود روح الدعابة والإبداع التي تجلب الكثير من الفرح والسعادة للطفل يكون الأطفال في هذه المرحلة في خضم ولادة نفسية لإحساسهم بالقوة، أو بعبارة أخرى يكتشفون من هم كأفراد. ويعتبر هذا السبب هو السبب الرئيسي الثاني للعناد في مرحلة ما قبل المدرسة أو هذه المرحلة العمرية.

كيفية التعامل مع الطفل العنيد في عمر أربع سنوات :

- شجعه، ولا تُقارنه بأحد: فهذا يُشعره بالأمان والاهتمام، فمن أهم أسباب عناد الطفل مقارنته بالآخرين
 - لا تتركه وحده: لا تترك طفلك العنيد والعصبي وحده حتى لا يؤدي نفسه أثناء نوبات غضبه. بدلاً من ذلك ، يجب أن تجلس بجانبه وتحاول تهدئته واحتضانه بشدة لتجعله يشعر بالأمان
 - ساعده على التحرك: يمكن إيقاف عناد الطفل وتوتره بتشجيعه على الحركة ، مثل ممارسة رياضته المفضلة، وهي وسيلة لإلهاء الطفل عن القلق والعصبية والالتزام برأيه ، كما أنها وسيلة فعالة للتخلص منه.
- العصبية والضغط النفسي
- شجعه على المواجهة: شجع طفلك العنيد والعصبي على المواجهة الإيجابية من أجل التغلب على خوفه الداخلي ، خاصة إذا كان يخشى التجاوب والتواصل مع أقرانه ، لذا طمأنه ليريحهم ويساعده على التكيف بشكل تدريجي.
 - ساعده في التعبير عن مشاعره: استمع لطفلك حتى يتمكن من التعبير عن مشاعره ولا تحكم عليه حتى ينتهي من كلامه ، فيكون دورك في الكلام ويستمتع

- امنح طفلك بعض المسؤولية: لا تبالغ في إخطار طفلك بالأمان المطلق وأن كل شيء على ما يرام دائماً ، لأن هذا سيعوّده على التبعية والمسؤولية المتعددة ، مما يزيد من عناده الناتج عن التدليل المفرط ، وهي قاعدة ضرورية في تربية الطفل في سنه 4 سنوات ، ويجب أن يتفق الوالدان على ذلك حتى تؤتي ثمارها.
- التواصل: الطفل العنيد والصعب يحتاج الى أسرة تفهمه وتستمع إليه وتتواصل معه خاصة الأم، ولهذا السبب كوني الأم التي تستمتع بقدر الإمكان الى ما يحاول طفلك توصيله لك وكوني لطيفة وهادئة في التعامل معه مما يساعد في التخفيف من توتره.
- تجنب أسلوب التهديد: اذا كنت تريدين تعليم طفلك الانضباط، تجنب القسوة عليه وإعتماد اسلوب التهديد لأنه سيجعل الأمر سوءاً، فبدلاً من عقابه أو تهديده، تواصل معه ودلّه على التصرف الصح.
- إظهار التقدير: قد يكون هذا العناد نابع من نقص حنان وتقدير، ولهذا السبب ننصحك بمجاملة الطفل وتشجيعه واظهار التقدير والاعجاب بالسلوكيات الحسنة.
- الحرية: في حال كنت تقيدين حرية طفلك وتمنعينه عن القيام بالاشياء التي يحبها، عليك التخلي عن هذا الأمر ومنحه القليل من الحرية التي تُشعره أنك تثقين به.
- الصبر والهدوء: اذا كان طفلك عنيد وعصبي، فمن الضروري أن تكوني ام صبورة وهادئة وتتخلي عن عصبيتك لكي تحلي الأمور بطريقة أسهل
- بناء شخصية الطفل واكتشاف مهاراته وقدراته وتطويرها
- إعطاء الطفل فرصة للاختيار وإشعاره بالاستقلالية والمسؤولية
- تحفيز الطفل وتعزيزه عند قيامه بسلوكيات صحيحة، مما تزيد من ثقته بنفسه

- تقديم مجموعة من الخيارات للطفل في أثناء عصبيته، بحيث يمكن السيطرة عليه بدلاً من فرض الأوامر عليه.
- وضع مجموعة من القواعد المناسبة للطفل، بحيث ستوضح له عواقب سلوكياته الخاطئة.
- محاولة فهم الطفل ومعاملته بعطف واحترام، إذ يخفف ذلك من غضبهم وعنادهم المستمر.
- عدم الإصرار على تنفيذ الأوامر الموجهة له، والتفاوض معه والتوصل لحل يرضي الطرفين.
- تجنّب الجدل؛ لأنّ ذلك سيجعل الطفل يتمسك بوجهة نظره، حيث ينبغي التواصل معه من خلال محادثته بطريقه صحيحة.
- اختيار طريقة مناسبة للتعامل مع الطفل، وعدم الصراخ ورفع الصوت في وجهه.
- معاملة الوالدين لبعضهم البعض بطريقة جيّدة، فهم القدوة الأولى للطفل.
- استخدام الثناء والمدح مع الطفل، فهو ما يعزز التواصل بينه وبين الوالدين.
- ترك الطفل يشعر بكافة المشاعر، وذلك من أجل معرفة كيفية التصرف عند كل شعور.
- يلجأ الطفل إلى العناد والعصبية من أجل لفت الانتباه لذلك ينبغي الاهتمام بالطفل والتعامل معه بأسلوب يتصف بالعطف والاحترام.
- توضيح الأوامر للطفل مما يسهم في تخفيف العناد والعصبية، فالطفل يلجأ لهذه الأمور نتيجة عدم فهمه وعدم وضوح الأوامر له.
- اللعب مع الطفل وقضاء المزيد من الوقت معه لتشجيعه على التعبير عن نفسه واحتياجاته النفسية.
- لا تبالغ في معاقبة الطفل ، وإذا استمر في العناد فقد يحرم من اللعب مدة معينة.

- احترام مشاعر الطفل وتعويده على روتين يومي يجب الالتزام به وعدم التسامح مع هذا الأمر.
- مدح سلوك الطفل الحسن وإهدائه الهدايا المحبوبة من حين لآخر دون مبالغة

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر خمس سنوات :

يتصرف الأطفال في هذا العمر عادة بطريقة سيئة، لعدة أسباب، منها الحاجة للفت الانتباه، أو كطريقة لإثبات الذات، مما يدفع الأهل لفقدان السيطرة أحيانا، لذلك يُنصح غالبا بتجاهل هذه المسألة فسرعان ما ستخف نوبات الغضب والتمرد لدى الطفل، وفي المقابل يجب مدح هذا الطفل العنيد في حال قام بعمل إيجابي.

التعامل مع الطفل من بعد سن الخامسة فهو يعتمد على الحنان والحزم في نفس الوقت، بحيث يجب عدم ضغط الطفل في طلب الهدوء وتقديم نموذج هادئ من الأسرة، والتعرف على الأسباب الحقيقية للعصبية، والتعامل الأنسب معها، وإدارة الأسباب بشكل صحيح، وتجنب المواقف التي تصعد وتيرة العصبية. بالنسبة للطفل بعد سن الخامسة وأكثر يجب توجيه مشاعر الطفل وتعريفه على طريقة إدارته مشاعره والتعامل الصحيح معها، بحيث يكون لديه أسلوب بديل عن العصبية في تفريغ مشاعره، وتحجيمها، واستغلال طاقتها فيما يفيد وبشكل مناسب أكثر .

الطفل في عمر 5 سنوات يتصرف بعناد كبير عن وعي وإرادة، بحيث تكون تصرفاته عبارة عن عادة يمارسها، لكن لا داعي للقلق إذ يُمكن تخطيها من خلال التعامل معها بطريقة صحيحة

التعامل مع الطفل العنيد بعمر 5 سنوات:

- دعمه بالمكافأة، لأن انتباهه سينصرف إلى الأشياء الجميلة والأفعال الصحيحة التي يثاب عليها وينال مكافأة بسببها.
- من المهم جدا الابتعاد عن العنف والضرب وإلا سيكون الطفل ضعيف الشخصية ومتمردا ومتنمرا، إنما بالعكس، يجب احتواؤه بالحب والحنان وبالصبر وبالهدوء مع ضرورة الاستماع للطفل، لمعرفة آرائه ومحاولة فهم مشاعره للتعاطف معه، وتزويده بالأدوات التي تدعم نجاحه، وتنمي السلوك الإيجابي لديه
- التحدّث مع الطفل والاستماع إليه بشكل جيد، مما يساعده في معرفة كافة المتطلبات التي يرغب بها.
- مشاركة الطفل في بعض التمارين الرياضيّة والبدنيّة، يُساعد ذلك في التخلّص من الطاقات المكبوتة داخله.
- عدم التقليل من احترام الطّفل، بل ينبغي إخباره بكافة الأخطاء التي قام بها بطريقة مناسبة ومحاولة حلها.
- معرفة العواقب التي ستعرض لها الطفل عند تصرفه بعناد بشكل مستمر، مثل تهديده بسحب الألعاب بقيّة اليوم.
- إعطاء الطفل فرصة للتعبير عن نفسه في بعض الأمور، ولذلك ينبغي امتلاك مهارات التفاوض معه دون فرض الرأي عليه.
- إعطاء الطفل بعضًا من الخيارات عند اتصافه بالعناد دون تقديم التوجيهات له، وهكذا يتراجع الطفل عن هذا التصرف لوحده.

- وضع حدود واضحة ومناسبة للأطفال وشرحه بطريقة تُناسب عمره، من أجل معرفة كافة الصلاحيات التي يستطيع أن يمتلكها.
- التركيز على تعزيز القواعد، والواجبات والسلوكيات.
- الإيهام بالاختيار يجنب العند فبدلاً من إعطاء أمر بارتداء طاقم معين يمكن التخيير بين طقمين للإيعاز للطفل بأنه صاحب رأي.
- مراعاة الأجواء الاسرية، والمشاكل الزوجية والتي قد تتسبب في عند لدى الطفل، مع تجنبه لتلك المواقف.
- توفير الراحة والنوم والطعام المناسبين لسن الطفل (8 ساعات) حتى لا يكون العند نتاج سبب فسيولوجي.
- عدم التركيز على السلبيات.
- وضع الحدود والقواعد من البداية.
- الحزم بدون قسوة، أي الشعور بصدق القول من الوالدين، لكن دون عنف لفظي أو جسدي، والتأكد من فهم الطفل لما هو مقدم عليه في حالة العند بهدوء.
- المرونة في الحديث والحوار فيما لا قواعد فيه، مع تجنب كثرة الأوامر.
- بناء علاقة صداقة مع الطفل.
- منح القليل من الخصوصية، مع المراقبة والملاحظة عن قرب لكن دون إشعاره بالرقابة.

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر 8 سنوات :

- ضع نفسك مكان الطفل إذا عاند وافهم مشاعره واتركه لبعض الوقت قبل أن تعاقبه.
- شجع الطفل إذا قام بسلوك جيد حتى يستمر عليه فهم بحاجة إلى سماع المديح دوماً.
- تفاوض مع الطفل واعرض عليه المكافأة المترتبة على سماع وتنفيذ طلباتك.
- لا تتعامل بغضب مع نوبات غضب الطفل ولكن تحدث بهدوء ولا تأخذ غضبه على محمل شخصي.
- اعطه خيارات متعددة لإرضاء كبريائه والتعامل مع صفة العناد الموجودة فيه دون أن يشعر.
- بدل طريقة الحوار، فالطفل العنيد يكره الإجبار أو الأمر، لذا عليك أن تطلب ولا تأمر.
- لا تتجاهل كلام الطفل ولكن تحدث فيها وناقشه بأسلوبه واسمع وجهة نظره.
- عود الطفل على تحمل المسؤولية كأن يشاركك في أعمال المنزل، عند شراء الاحتياجات من السوبرماركت

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر 9 سنوات :

- في المدرسة: ممارسة الأنشطة اللامنهجية؛ كالموسيقى، والرسم، والحرف اليدوية، وكذلك الرياضة البدنية.
- تقدير الإنجازات التي يقوم بها الطفل مهما كانت بسيطة، وتشجيعه على المضي قدماً في ما يقوم به.
- توفير مكان هادئ وآمن ليقوم بحل واجباته المدرسية في المنزل، كما يجب تقليل ساعات مشاهدة التلفاز، أو استعمال الهواتف.
- متابعة الطفل في أموره المدرسية وحل مشاكله فيها كعسر التعلم أو التنمر

- محاورة الطفل بخصوص استخدام التكنولوجيا بطريقة صحيحة، شارحاً له مخاطرها وفوائدها مع إعطائه أمثلة.
- الرعاية الذاتية للطفل: قضاء وقت كافٍ مع الطفل كل يوم، مع مشاركته وجبات الطعام، والتحدّث عن أمور مهمه ليتعلّمها الطفل.
- وضع عدد من القواعد والسلوكيات الواجب اتباعها من قبل الطفل، ويجب التأكد من تعلمه آلية التصرف الصحيح الواجب اتّباعه، وفي حال طبّق الطفل ما هو متوقع منه يجب تقديم المدح له والثناء، وإن فشل في ذلك يجب معاقبته بطريقة عادلة.
- السلامة العامّة: الحرص على إجلّاس الطفل في المقعد الخلفي بالسيارة متّخذاً وسائل الأمان.
- الحرص على اتخاذ كافة سبل الوقاية من الحوادث اليومية مثل ارتداء الخوذة أثناء ركوب الدّراجة الهوائية، أو السّباحة بدون مراقبة

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر 10 سنوات :

خصائص الطفل العنيد في سن العاشرة تدور حول :

- يحاول لفت انتباهك كثيراً.
- يمكن أن يكون مستقلاً للغاية ومجادل
- ملتزم ومصمّم على فعل أي شيء يحلو له.
- يعاني من نوبات غضب كثيرة.
- يتمتع بصفات قيادية قوية، ويمكن أن يكون "متسلطاً" في بعض الأحيان

- تبدأ بعض التغييرات في الحدوث، لذلك مع اقتراب طفلك من سن البلوغ، يبدأون في الاهتمام أكثر بأصدقائهم والتعرف على أجسادهم أكثر.

التعامل مع الطفل العنيد بعمر 10 سنوات:

- اقض وقتاً مع طفلك تتحدث عن أصدقائه والنجاحات والتحديات التي يواجهونها، انخرط في مدرسة طفلك، وتعرف على معلميه، وشارك في مجالس الآباء وغيرها من الأحداث والأنشطة
- شجع طفلك على الانضمام إلى الفرق الرياضية في مدرسته أو المجموعات التطوعية .
- شجع طفلك على استخدام حدسه الداخلي للتمييز بين الصواب والخطأ والتحدث معه دائماً حول القضايا الخطيرة وطرق التعامل معها. غرس الشعور بالمسؤولية في طفلك، وجعله يشارك في الأعمال المنزلية اليومية.

- تعرف على عائلات أصدقاء طفلك، تحدث إلى طفلك عن احترام الآخرين ومساعدة المحتاجين .
- تشجيع طفلك على تحديد أهداف لحياته والتعرف على مهاراته وقدراته والبدء في ممارسة الأنشطة المتعلقة بها

- ابدأ بالتحدث مع طفلك عن التغييرات الجسدية والنفسية التي تحدث خلال فترة البلوغ.
- التشجيع على القراءة بطرق مختلفة كل يوم.
- يجب تشجيع طفلك على النوم الجيد، فالأطفال في هذا العمر يحتاجون إلى 8 ساعات من النوم.
- شجعه على قضاء ساعة كل يوم في ممارسة النشاط البدني.
- شجعه على تناول أطعمة صحية ومتكاملة .

- استبدال كلمة لا في التعامل معه ، كلمة "لا" تجعل الطفل العنيد يزيد في عناده، وإصراره، ولذلك ليس من الحكمة استخدام كلمة "لا" في التعامل معه، لأنها تعد بمثابة تحفيزاً له على العناد، ولذلك يجب أن تجد طريقة أخرى في نصح وتوجيه الطفل العنيد غير كلمة "لا"، كأن تقول "ما رأيك في البدء بتناول الحليب قبل الشوكولاتة"، بدلاً من قول "لا تتناول الشوكولاتة قبل الحليب"، "عد مبكراً" بدلاً من "لا تتأخر كما تفعل دائماً"، "لا تركض بسرعة، بجملة أمشي بهدوء"
- التفاوض معه : من الأفضل التفاوض مع الطفل العنيد، لأنه لا يجب أن يُؤمر بفعل أمور لا يرغب بها، وإنما يجب أن يكون هناك احتراماً لرغباته، إضافة إلى احترامه هو شخصياً من خلال الحديث معه بشأن ما يريد، ومحاولة التفاوض معه
- الاستماع إليه: يجب الاستماع إلى الطفل العنيد حتى نتقرب منه، وتكون على علم بما يدور معه، لأن عناد الطفل في كثير من الحالات قد يكون بهدف لفت الانتباه إليه، ولذلك يجب أن نتقن الاستماع للطفل العنيد لنصل إلى عقله وقلبه من خلال القرب الدائم منه، مع تبادل الأدوار بين الأبوين والطفل بين الحين والآخر فهو يتحدث وبعد الانتهاء يستمع، وبهذه الطريقة سيشعرون أنهم مفهومين على نحو أفضل
- تخصيص وقت كافٍ له: يجب أن يكون هناك وقت محدد للتواصل مع الطفل العنيد يومياً، ليشعر باهتمام أمه به، وبحصوله على ما يحتاجه منها، من عطف وحنان، ومشاركة، لأن الطفل العنيد الفاقد للاهتمام يزيد في عناده للفت انتباه الأم إلى قصورها في الاهتمام به.

- تجنب إجباره على أي شيء: في تربية الأطفال بوجه عام لا يجب إجبار الطفل على فعل ما لا يريد، أو قول ما لا يريد، أو شراء ما لا يريده، أي أنه لا يجب إجبار الطفل على أي شيء، وفي حالة الطفل العنيد يكون ذلك أكثر طلباً وأهمية، لأن شخصيته لن تقبل بذلك أبداً، وسيحدث الصدام بينه وبين الأم، لذا من الأفضل أن يشعر الطفل باهتمام أبويه بما يريد، لتكون ردود أفعاله إيجابية ومريحة ومفرحة
- ترك الطفل يتحمل المسؤولية: التعاطف مع الطفل العنيد وعدم تجاهل مشاعره أو أفكاره أبداً. يجب ترك الطفل العنيد يتحمل المسؤولية؛ ليكون قادراً على التصرف في المواقف والتحديات التي يتعرض لها، وبالتالي يكون ناجحاً في الحياة
- إعطاء خيارات: ينصح بمنح الأطفال خيارات وليس توجيهات، قد تكون لدى الطفل العنيد طريقة تفكير مختلفة، فهو لا يحب دائماً أن يتم إخباره بما يجب عليه فعله. لذلك ينصح بمنح الأطفال خيارات وليس توجيهات، بدلاً من إخبارهم بضرورة الذهاب إلى الفراش، يجب سؤالهم عما إذا كانوا يرغبون في قراءة قصة ما قبل النوم، يحب الأطفال ذوو الطبيعة العنيدة أن يكونوا مسؤولين عن أنفسهم وقادرين على اتخاذ القرارات وصنعها
- الالتزام بالهدوء: التزم الهدوء أثناء الحوار؛ فالصرخ والانفعال لا يجدي مع الطفل العنيد، بل يجعله مُصرّاً أكثر على رأيه، مما سيجعل لغة الحوار أسوأ، الصراخ سيُجعل الأطفال متوترين ويؤثر على مشاعرهم ويجعلهم يصرون على تصرفاتهم المرفوضة، لذلك من المهم أن يبذل الآباء قصارى جهدهم في التعامل مع الأطفال في هدوء

- كن قدوة لطفلك: يتعلم الأطفال من خلال الملاحظة والخبرة، لذا يجب أن يكون الآباء قدوة لأطفالهم، فإذا رأى الأطفال الآباء يتجادلون طوال الوقت؛ فسوف يتعلمون تقليد ذلك. على الجانب الآخر، يمكن أن يؤدي الخلاف الزوجي بين الوالدين إلى خلق بيئة متوترة في المنزل، ويؤثر على الحالة المزاجية وسلوك الأطفال، وجعل الطفل أكثر عدوانية
- فهم وجهة نظر الطفل: لفهم سلوك طفلك العنيد بشكل أفضل، يجب محاولة النظر إلى الموقف من وجهة نظره. ضع نفسك مكان طفلك، وحاولي أن تتخيل ما يجب أن يمرّ به؛ حتى يتصرف بهذه الطريقة. كلما عرفت طفلك أكثر؛ كان بإمكانك التعامل بشكل أفضل معه، ساعد الطفل على تحديد ما يشعر به، واجعله يعرف أن ما يمرّ به من مشاعر في هذه الفترة هو أمر طبيعي ومقبول
- أقوى وسائل العقاب للطفل في هذه المرحلة العمرية هي حرمانه من ممارسة بعض الأمور التي يحبها ويتعلق بها حتى يقوم بتصحيح ما فعله، مثل مشاهدة التلفزيون أو اللعب مع الأصدقاء وغير ذلك، حتى يقوم بالاعتراف بسوء ما صدر منه وإصلاحه.
- يجب فهم أن العقاب ليس وسيلة نستخدمها لكي نؤلم الطفل، وإنما وسيلة لتصحيح سلوكياته وتصرفاته الخاطئة، وكذلك من أجل إعداده لمواكبة الحياة الاجتماعية بشكل سوي ومنضبط، مع بث الثقة في نفسه وتعزيزها وإشعاره بالأمان داخا المنزل وخارجه، منفردا أو وسط الآخرين
- أظهر له مساوئ العناد وعدم طاعة الوالدين.
- شجعه وعوده على ممارسة العبادات الدينية

- توجيه الطلب الإيجابي إلى الطفل من خلال : تواصل مع الطفل بالنظر في عينيه، حدد طلبك بشرح مفصل للطفل، وضح له التأثير الإيجابي الناتج عن تنفيذ الطلب، اطلب من الطفل بعبارات الاحترام والتقدير، امدح الطفل حين يقوم بتنفيذ الطلب
- كن دائماً مشجع على الأكل الصحي، ولا يختار الوجبات الجاهزة فالأخيرة بمكوناتها والمواد الحافظة بها تدفع بالسلوك الى العصبية ، مع محاولة حاولي التنوع بالطريقة التي تقدمون بها الطعام الصحي في سبيل تشجيعه على الأكل.
- لا يجب أن تكون حياة الطفل فقط دراسة، من الأفضل أن يكون له نشاط بدني يخرج فيه الطاقة الزائدة، الأمر الذي يقلل من العناد.

طريقة التعامل مع الطفل العنيد في عمر 11 سنة :

- قد يكون عند الأطفال في هذا العمر أمراً نابعاً من رغبتهم في اختبار الحدود وإثبات الذات والرغبة في الاستقلالية، لكن غالباً ما يتفاقم الأمر بسبب طريقة تعاملنا معهم:
- تذكر أن طفلك له شخصيته وليس مجرد مراقب: أحد الأمور التي ترهقنا وتزعج أطفالنا بشدة في هذه المرحلة مقارنتهم بغيرهم، وتوقع أن كل المراهقين سواسية في المميزات والعيوب والميول.
- تفكيرك في صفات طفلك الفردية وشخصيته المختلفة وميوله الذاتية، سيشره حتماً باهتمامك به، ما يجعله أقل عنداً وتجاوزاً للحدود. لا تخوض كل المعارك: اعتراضك على كل تصرفات طفلك

أمر محبط بالتأكيد، ولن يؤدي إلى شيء إلا إلى كثير من العند، لذا اختار الأمور التي ستخوض فيها حديثاً مع طفلك، أو ستعرض عليها بتأنٍ شديد.

- فكر من وجهة نظره: مشكلتنا نحن البالغين أننا عندما نتعامل مع أطفالنا ننسى أنهم ليس لديهم خبراتنا في الحياة، ولا يتمتعون بالقدر نفسه من الحكمة، لذلك تذكر عزيزي أن طفلك المراهق ربما يكون لديه وجهة نظر أخرى وقد تكون صحيحة أو ليست خطأ على الأقل
- استمع إليه بهدوء وتعاطف، وضع نفسك في موضعه، لكن ليس بتفكير البالغ بل بتفكير الطفل
- شجعه عندما يتصرف بطريقة جيدة: كن أباً وأماً أذكياً، وابحث عن المواضع التي يحسن طفلك فيها التصرف، وعظمها واشكره عليها، يجعل هذا الأمر طفلك يرغب في أن يحسن التصرف في المرات المقبلة، حتى ينال التشجيع نفسه مرة أخرى.
- كن صامد: قد يجعلك طفلك المراهق تتخلي عن رباطة جأشك أو اتزانك مع تصرفاته التي تستفزك، ولكن هذا ليس حلاً، اصمد عزيزي وخذ وقتاً مستقطعاً تفكر فيه، حتى تهدئ وتستعيد سيطرتك على نفسك مرة أخرى، وتذكر الأهداف بعيدة المدى.

تذكر دائماً:

- يوجد شعره بين الطفل العنيد والطفل العصبي، فالطفل العصبي يتدمر من أجل التذمر، ولهجته في الحوار ليست الأفضل أبداً، إلا أن الطفل العنيد له شكل آخر
- من الممكن استشارة أحد المتخصصين في تعديل السلوك السلبي لطفلك العنيد بعد إخفاق كل المحاولات فهذا ليس عيباً بك أو به
- وأخيراً لا بد من إدراك أن معاملة الطفل العنيد ليست بالأمر السهل؛ فهي تتطلب الحكمة والصبر، وعدم اليأس أو الاستسلام للأمر الواقع

الغيرة

السلام عليكم ورحمه الله

عندي من الأولاد اثنان، بنت عمرها سنتان ونصف، وولد عمره سنة، والمشكلة التي نعاني منها هي شدة الغيرة من البنت الكبيرة، فكلما أعطينا شيئاً للولد تأخذه منه وتضربه، ونحاول بكل الجهد أنا وأمها أن نحبيها فيه، لكنها كلما رأته سعيداً تنكّد عليه، ولا أدري ما أفعل؟ الولد مظلوم والبنت كذلك لتقارب السن ورغبة كل واحد في أخذ أكبر قسط من الدلع، هل من نصائح مفيدة تقلل من هذه الغيرة؟

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته ،

بداية لابد من التاكيد على نقاط محددة :

أولاً: أهمية العلاقات الإنسانية والاجتماعية في حياة الإنسان حيث:

1- العلاقات الأفقية والعلاقات الرأسية في حياة الصغير: يحتاج الطفل في سياق نموه الاجتماعي إلى أن ينمي نوعين مختلفين من العلاقات، إلى حد ما، العلاقات الرأسية والعلاقات الأفقية، أما الرأسية فتتضمن أن يرتبط الطفل بشخص ما له نفوذ وتأثير اجتماعي، ويملك القدرة والمعرفة مثلا الوالد أو المعلم أو الأخ الأكبر، وهي علاقات توصف بأنها مكملة وتكميلية، ولكنها ليست تبادلية. وربما تكون هذه العلاقات قوية جداً من خلال الاتجاهين، ولكن السلوك الفعلي الذي يظهره كل طرف نحو الطرف الآخر مختلف، فالطفل يكافح لكي يلفت الانتباه، والوالد يقدم الرعاية.

وأما العلاقات الأفقية فهي تبادلية، وتقوم على أساس المساواة؛ لأن أطراف هذه العلاقات من السن نفسه، ولديهم الإمكانيات نفسها، من حيث القوة والنفوذ تقريباً، وسلوك كل منهم نحو الآخر يعتمد على الحاجة إلى الاستئناس والصحبة.

والطفل يحتاج إلى أن ينمي علاقات رأسية وأفقية إذا كان له أن ينمو نموًا اجتماعيًا سليمًا؛ لأن لكل نوع من العلاقات وظيفة تختلف عن وظيفة الآخر، والعلاقات الرأسية (علاقة الطفل بوالديه وبالكبار) ضرورية؛ لأنها توفر للطفل الحماية والأمن، وفي العلاقات الأفقية (علاقته بأقرانه) يتعلم الطفل كيف يمارس العلاقات الاجتماعية، مثل تعلم سلوك التعاون وسلوك المنافسة والسلوك الدال على الألفة.

2- الروابط الوجدانية بين الطفل وأسرته: الإنسان كائن اجتماعي، لأنه لا يستطيع أن يعيش بمفرده، خاصة في بداية حياته. إذ يكون عاجزًا بصورة كبيرة، ولكن هذا العجز عاجز ظاهري وغير حقيقي؛ لأنه يخفي وراءه إمكانات هائلة وكامنة تعمل التنشئة الاجتماعية على إخراجها إلى حيز الإمكان والتنفيذ، وأول وأهم علاقات في حياة الطفل وأكثرها خطرًا وتأثيرًا في تشكيل سلوكه وشخصيته هي علاقته بأفراد أسرته، خاصة علاقته بالأم. والعلاقات التي تنشأ بين الطفل والقائمين على رعايته لها تأثير في الاتجاهين، فالذي يبدو لنا أن الطفل هو الجانب السلبي الذي يتأثر بالوالدين وبالقائمين على رعايته في الوقت الذي لا يؤثر فيهم، ولكن الحقيقة أن الطفل يؤثر في الوالدين أيضًا.

وتنشأ مجموعة من الروابط الوجدانية بين الطفل ووالديه، خاصة الأم، وتبدأ منذ الأيام الأولى من عمر الطفل، وهي الروابط التي تعتبر الأساس في الحياة الوجدانية والحياة الاجتماعية السوية للطفل فيما بعد. ويطلق العلماء على المشاعر التي يكونها الطفل نحو أمه مصطلح "التعلق"، وتتضح مشاعر التعلق عند الطفل في الشهر السادس أو مع بداية النصف الثاني من العام الأول، ويمر التعلق عند الطفل في الشهر السادس أو مع بداية النصف الثاني من العام الأول، ويمر التعلق بمراحل، حتى يصل الطفل إلى المرحلة التي يدرك فيها الأم "كقاعدة آمنة"، وهو ما يحدث في الشهر السادس تقريبًا عند معظم الأطفال.

والطفل عند هذه السن يتخذ من الأم أو من يقوم مقامها قاعدة آمنة، ينطلق منها ليكتشف العالم المحيط

به، فهو يثق أن هناك مصدرًا قويًا للحنان والحب والعطف متاح لديه، وأنه يستطيع أن يطمئن إلى وجود هذا المصدر بشكل مستمر ودائم، وعليه أن ينطلق آمنًا ليتعرف على البيئة المحيطة به حبوًا أو زحفًا، ثم يعود إلى قاعدته الآمنة، وهذا يعني أن الطفل إذا لم يستشعر الأم كقاعدة آمنة نتيجة عدم حصوله على ما يحتاجه من عاطفة إيجابية خالصة، فإنه يكون طفلاً مذعورًا خائفًا، ويكون أقرب إلى سلوك الخوف وعدم الثقة والتشاؤم والازدراء.

وينشأ في هذه السن انفعالات سلبية عند الطفل، هما الخوف من الغرباء، والقلق من الانفعال. وهما انفعالات عامان يحدثان لكل الأطفال بشكل ما وبدرجة ما. ويعني الخوف من الغرباء - وهو ما يحدث في النصف الثاني من العام الأول وبعد حدوث التعلق - أن الطفل يدرك والدته جيدًا ويتعلق بها، وثمان ثم فإنه يرى الآخرين غرباء لا تربطه بهم روابط عاطفية أو وجدانية، أو هم على الأقل موضوعات غير مألوفة له في عالمه الذي ما زال محدودًا، فإن قلق الانفصال يعاني منه الطفل الذي لم يدرك أمه كقاعدة آمنة؛ لأن إدراك الأم كقاعدة آمنة يعني أن الأم باقية كمصدر للحنان والعطف، حتى ولو غابت عن الطفل لفترة من الزمن، أما الطفل الذي لم يختبر العاطفة المستمرة الخاصة مع الأم، ومن ثم لم يدركها كقاعدة آمنة، فإنه ينزعج جدًا إذا غابت أمه عنه، ويمكن أن يتصور أن هذا الغياب سيطول؛ ولا يعرف متى سينتهي؛ لأنه سبق وأن أختبر غيابها المفاجئ والطويل نسبيًا، ولا يشعر في مجمل علاقته بها الأمن والطمأنينة.

وما نريد أن نؤكد هنا هو أهمية الروابط الوجدانية التي يكونها الطفل، أو يستشعرها نحو والديه، خاصة الأم، وما يخبره أيضًا من خوف من الغرباء "المغاييرين" للأم ولأفراد الأسرة، وكذلك قلقه من الانفصال عن الأم وافتقاده لها. وهذه المشاعر (التعلق - الخوف من الغرباء - قلق الانفصال عن الأم). من العوامل الأساسية في احتمال نشأة الشعور بالغيرة عند الطفل، فبقدر ما يكون تعلق الطفل بأمه قلقًا غير آمن، وبقدر خوفه

الشديد من الغرباء، وقلقه الزائد من احتمال الانفصال عن الأم، يكون عرضه لخبرة مشاعر الغيرة.

ثانياً : انفعال الغيرة عند الأطفال:

الغيرة ليست انفعالاً بسيطاً، ولكنها انفعال مركب من عدد من الانفعالات، فهي تنشأ من تفاعل الإحباط والقلق، والإحباط هو الفشل في تحقيق الرغبة، ويمتزج هذا الفشل بالقلق من فقدان حب الوالدين وعطفهما، ويرى البعض أن الغيرة انفعال يترتب على درجة عالية من "حب التملك" لشيء معين، ثم "الشعور بالغضب" للفشل في الحصول على هذا الشيء، وإذا ما حدث هذا الفقدان على أرضية من "ضعف الثقة بالنفس" أو الشعور بالنقص تولد الشعور بالغيرة، أي أن الغيرة تجمع بين الثلاثي: حب التملك والشعور بالغضب والشعور بالنقص معاً.

وغالباً ما تثور الغيرة عندما يشعر الطفل أن مكانته عند والديه مهددة، أو حقاً من حقوقه أو ما يعتقد أنه حق من حقوقه قد سلب منه وأعطى لآخر. والغيرة شعور داخلي يشعر به صاحبه، وقد ينجح الفرد في إخفائها، وقد لا يستطيع، ويظهر على سلوكه الخارجي ما يدل عليها. والغيرة عنصر متضمن في كثير من المشكلات التي يتعرض لها الأطفال.

فكل المشكلات التي سيتعرض لها الطفل وتشعره أنه دون غيره أو أنه أقل من الآخرين تتضمن الغيرة. فالطفل الذي يفشل في ضبط عمليات التبول والتبرز، والطفل الذي يفشل في التعبير عن نفسه عن طريق النطق الصحيح بالألفاظ، كل منهما يشعر بالغيرة. كذلك فإن الطفل الذي يعبر عن نزعة عدوانية غالباً ما يعاني من شعور بالغيرة، والطفل الذي يميل إلى السلوك التجريبي يشعر كذلك بالغيرة.

ويرى معظم علماء النفس الذين يهتمون بالنمو النفسي للطفل أن الشعور بالغيرة شعور يكاد يكون طبيعياً عند طفل ما قبل المدرسة (قبل سن السادسة). فليس هناك طفل لم يشعر بمشاعر الغيرة في بعض المواقف.

ولكن مع استمرار نمو الطفل معرفيًا وانفعاليًا واجتماعيًا وزيادة إدراكه لما حوله من مواقف وأحكام وأوضاع وحقوق وواجبات للآخرين، تختفي مشاعر الغيرة. ويحل محلها إدراك واقعي للأمور. ولكن بعض الأطفال؛ لعوامل تربوية ولظروف تنشئة معينة تبقى معهم مشاعر الغيرة، وتصبح صفة مميزة لهم والشعور بالغيرة شعور مؤلم، ويجعل صاحبه شاعرًا بعدم الارتياح. ويُلاحَظ عادة أننا لا نجد من يعترف بالغيرة صراحة، ويعبر عن هذه المشاعر بطريقة لفظية صريحة، بل الأقرب إلى المشاهد أن من يغار ينكر هذا الشعور؛ وذلك لأن الاعتراف بالغيرة يتضمن الاعتراف بالحطة والضعف وانخفاضًا في قيمة الذات، وهو الشعور الكريه الذي لا يريد أن يعترف أحد به، صغيرًا كان أم كبيرًا. وإذا كانت الغيرة تجعل الطفل شقيًا بعيدًا عن الشعور بالسعادة وبعيدًا عن الصفاء والنقاء، فإن استمرار هذه المشاعر يجعل منه راشدًا تعيسًا أيضًا، ويضع العراقيل أمام قدرته على التوافق في حياته المهنية والاجتماعية، بل والشخصية، ولذلك فإننا نقول إن الاستعداد للغيرة عند الكبار ينشأ في الصغر.

فالطفل يحاول قمع الغيرة وعدم الاعتراف بها؛ لأن الاعتراف بها اعتراف بما يكره وبما يشعره بالذلة والهوان، وهو ما نستدل منه على وقوع الطفل في مستنقع الغيرة. ويمكن أن يعبر الطفل عن غيظه بأي من الأساليب السلوكية التي تدل على الغضب والعدوانية من صراخ وضرب وسب، كما يمكن أن يعبر عن الغيرة بالصمت أو التهجم، وقد يعبر عنها بالخجل والشعور بالحرج، وقد يعبر عنها بالامتناع عن الأكل أو فقدانه للشهية للطعام بالفعل، وقد يعبر عنها بالسلوك المضاد لما يرغب، مثل الطفل الذي يحاول تقبيل أخيه الأصغر وملاطفته أمام أمه؛ ليربها أنه يحب الأصغر كثيرًا. وقد الحالات التي تتمكن الغيرة من الطفل في الوقت الذي يستطيع فيه أن يعبر عنها بشكل ما، قد تترك الغيرة علامات على الطفل على شكل أعراض جسمية، مثل الشعور بالصداع أو التعب أو حتى نقصان الوزن.

وبالنسبة الى الفروق الجنسية بين أطفال ما قبل المدرسة في الشعور بالغيرة والتعبير عنها، فغالباً تشيع الغيرة بين البنات أكثر مما تشيع بين الصبية ربما لأن البنين يحصلون على حقوق ومزايا أكثر مما يحصل البنات؛ مما يجعلهن أكثر عرضة للشعور بالغيرة قياساً إلى البنين

ثالثاً: كيف تنشأ الغيرة؟

عندما يدخل الطفل عامه الثالث، وهو بداية مرحلة الطفولة المبكرة أو مرحلة ما قبل المدرسة (3 - 6) يكون قد أتقن ثلاثة من جوانب السلوك على جانب كبير من الأهمية في مسيرة نموه، وهي الكلام الفطام والمشي. فهو يستطيع أن يتكلم ويعبر عن نفسه مثلما يفعل الكبار، كما يأكل الآن مع الكبار، وكما يأكلون، وهو يمشي ويتنقل مثلهم في المكان، وهو ما جعلنا نقول إن الطفل مع بداية عامه الثالث يدخل مرحلة جديدة من حياته النفسية، وهي العوامل أيضاً التي تجعل الطفل يزداد شعوره بذاته وإدراكه لقدراته، مما يعبر عنه علماء النفس بنمو مفهوم الذات.

ويبدأ الطفل في هذه السن في الانتباه إلى ذاته ككيان منفصل عن الوالدين مستقل بذاته له رغباته الخاصة، وتنمو لديه نزعة "التمركز حول الذات"، وأثر هذه النزعة في سلوك الطفل أنها توجهه إلى الحرص على تحقيق رغباته بصرف النظر عن متطلبات الموقف أو رغبات الآخرين. كما أنه لا يفهم بعد معنى التأجيل والانتظار، فهو طفل "أني"، أي أنه يريد أن تُلبى رغباته بمجرد أن يشعر بها. أو أن يصرح برغبته في إشباعها؛ مما يثير غضبه وحنقه على الوالدين كثيراً؛ لأنهما لا يلبيان رغباته على نحو فوري كما يريد.

هذه النزعة المتمركزة حول الذات هي التي تدفع إلى الرغبة في الإشباع السريع وتحقيق كل رغباته بدون النظر إلى الاعتبارات الأخرى التي لم تدخل بعد في مجاله الإدراكي والمعرفي. إذن فالتمركز حول الذات ورغباتها هو القاعدة التي يتصرف على أساسها طفل ما قبل المدرسة. ولذا فهو يرضى بقدر ما يحقق له الوالدان من

الرغبات، ويسخط بالقدر الذي لا تتحقق به هذه الرغبات وهو المناخ الذي يمكن أن تنمو به مشاعر الغيرة. فالطفل يشعر بالرضا طالما هو يحصل على ما يريد، بينما يشعر بالسخط والضيق إذا حُرِمَ مما كان يحصل عليه وحصل عليه شخص آخر.

وبقدر ما يكون الفقد يكون الشعور بالغيرة. وعادة ما تُكشف مشاعر الغيرة عندما يقف الطفل في موقف يعاني فيه الحرمان أو انسحاب الاهتمام وفقدانه بعد التمتع به، أو عندما يلاحظ ما يتمتع به الآخرون دونه، وقد يغذي الآباء شعور الطفل بالغيرة إذا ما بادروا بعقاب الطفل عندما يعبر عن غيرته بسلوك لا يقبلونه؛ ما يزيد من اشتعال نار الغيرة في قلبه.

فالقاعدة في الشعور بالغيرة هي فقدان الطفل لامتياز كان يحصل عليه، وكلما زاد حجم الفقد زادت حدة الشعور بالغيرة. فما هي المواقف التي يمكن أن تثير غيرة الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة؟ يمكن أن نشير إلى أهم هذه المواقف كالتالي:

"الموقف النموذجي والنمطي لشعور الطفل بالغيرة، وهو مولد الطفل التالي له في الترتيب. فبينما كان الطفل متمتعاً بمعظم اهتمام الأم ورعايتها فإنه يفاجأ بانسحاب هذا الاهتمام فجأة ومرة واحدة إلى أخيه الوليد الجديد، فيشعر بالغيرة الشديدة نحو هذا الوليد الذي اغتصب حقه في اهتمام الأم، كما يشعر بالحنق على الأم "التي غدرت به". وإذا عبر عن غيرته نحو أخيه بمحاولة مضايقته أو إيذائه في غيبة الأم؛ لأنها تنتسب إلى عالم الكبار الأقوياء، ولأنها ما زالت مصدر الرعاية له.

"ليس بالضرورة أن تثور غيرة الطفل نحو أخيه الأصغر، بل قد تتجه غيرة الطفل نحو أخيه الأكبر، وذلك إذا وجد أنه يحصل على حقوق وامتيازات لا يحصل هو عليها، في بعض الحالات تتجه غيرة الطفل ليس نحو أخيه، ولكن نحو أبيه، حيث يرى أن الطفل يشعر بمشاعر الغيرة من والده حين يرى أنه يحصل على اهتمام

ورعاية من الأم، في حين أنه يرى أمه ملكًا خاصًا له، واهتمامها ينبغي أن يكون مقصودًا عليه. وقد تتأكد مشاعر الغيرة عند الطفل نحو الوالد إذا ما لاحظ أن هناك علاقة خاصة بين الوالدين هو مستبعد فيها. ومن المواقف التي تظهر هذا النوع من الغيرة الحالات التي يغيب فيها الوالد لفترات يستأثر فيها الطفل بالأم، فإذا ما عاد الوالد أعطت الأم قدرًا كبيرًا من اهتمامها له، وهو الموقف الذي يدركه الابن كفقد حق له اغتصبه الوالد"

"يمكن أن تكون علاقة الأخوة بعضهم ببعض قائمة على الحب والتعاون، كما يمكن أن تكون قائمة على التنافس والصراع، وهذا يتوقف على معاملة الوالدين لأبناهما. فالأصل أن الأخوة يحبون بعضهم بعضًا في ظل المعاملة الوالدية الحانية للجميع بدون تفرقة أو تميز، ولكن إذا ما عمد الوالدان أحدهما أو كلاهما إلى التمييز والتفرقة بين الأبناء فإن الآخرين يشعرون بالغيرة من أحيم المفضل"

"ليست التفرقة بين الأبناء هي الأخطاء الوالدية الوحيدة في التنشئة، بل إن الآباء قد يخطئون خطأ آخر، وهو المقارنة بين الأبناء. وهم قد يفعلون ذلك لزيادة الدافعية عند الأبناء أو لتحميسهم وليكون أداؤهم الدراسي والسلوكي كله عند مستوى مرتفع. ولكن هذه المقارنة تكون مثيرة لغيرة بعض الأبناء ممن لا تكون المقارنة في صالحهم، وهي مقارنة تغفل الفروق الفردية بين الأبناء واختلاف قدراتهم وإمكانياتهم، وهو أمر ليس للأطفال دخل أو مسئولية فيه"

"هناك أطفال لهم وضعية خاصة تجعلهم عرضة للشعور بالغيرة مثل الطفل الوحيد. فقد يبدو أن هذا الطفل لن يحرم من شيء، وأن الوالدين يلبيان كل ما يطلبه، وهذا صحيح، ولكن هذه التلبية السريعة والكاملة لرغباته هي التي تجعله لا يتحمل الحرمان، ولا يعود أنه يتساوى مع الآخرين في الخضوع للنظام والقاعدة. فمشكلة هذا الطفل مع الغيرة أنها لا تظهر في المنزل، ولكنها تظهر في روضة الأطفال، عندما يُعامل

كما يُعامل بقية الأطفال، ويجد أن المعلمة توجه اهتمامها إلى كل الأطفال بالتساوي، بل قد توجه المعلمة المزيد من الاهتمام والمدح للطفل المتميز تحصيليًا أو سلوكيًا، فيشعر بالغيرة والحقد على زميله المتفوق "كذلك قد يتعرض الطفل الأخير في الأسرة إلى الشعور بالغيرة، فهو مثله مثل الطفل الوحيد يحصل على الكثير من الأسرة، ويتعود على نمط من المعاملة لن يجده بين أقرانه في الجيرة أو في المدرسة. فالطفل الأخير طفل تعود على الأخذ والتلقي، ولم يتعود على العطاء، والتنازل للآخرين، وهذا النمط من التعامل لن يجده في مكان آخر خارج الأسرة؛ مما يوقعه في مواقف يكون مطالبًا فيها بالأخذ والعطاء، مما يعجز عنه ويشعره بالفشل، وما يترتب عليه من مشاعر الغيرة"

مفهوم مشكلة الغيرة وتعريفها:

تعريف الغيرة لغة: غيرة مصدر غار، وتعلق شديد بشخص الحبيب وقلق دائم خشية ميله لشخص آخر قد يشاركه في حبه.

الغيرة اصطلاحاً: هي حالة انفعالية أو اضطراب انفعالي معقد ناتج من عدة مشاعر متداخلة كالخوف وحب التملك وعدم الرضا والغضب والحب يصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يعانها الطفل عند فقدان أمور اعتاد عليها أو عند دخول منافس جديد له.

الغيرة في علم النفس: مشاعر فطرية معقدة ومركبة في نفس الإنسان، يصعب السيطرة عليها والتحكم فيها، وتطورها يؤدي إلى اضطرابات نفسية تحرمه السلام الداخلي.

والطفل عادة يرفض الإفصاح عن مشاعر الغيرة وتوضيحها، ويقوم بكتبتها، وعدم تعامل الأبوين معها بشكل إيجابي يحولها إلى سلوكيات غريبة وغير مرغوبة: كالغضب والتخريب وإثارة المشكلات والعصيان

والكذب، وأحياناً يتطور الأمر ليصل إلى التبول اللاإرادي وقضم الأظافر والشفاه أو التظاهر بالمرض والإعياء.

وتعرف الغيرة أيضاً بأنها "ذلك الشعور الكريه الذي ينتج عن جملة الاعتراضات وضروب الإحباط ضد ما نبذله من جهد قصد الحصول على ما نحب"

ويمكن تصنيف أعراض الغيرة إلى نوعين؛ الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية

1- الغيرة الطبيعية:

- الانزعاج في حال حضور من يغار منهم الطفل، فالطفل الذي يغار من المولود الجديد سيشعر بالانزعاج، كلما رآه في أحضان والديه ويهتمان به.
- الحسد والحزن والاكتئاب لفترة ودرجة محدودة، ويحدث ذلك إذا استمر الطفل بالتفكير في الموقف الذي أدى لشعوره بالغيرة باستمرار كحال التلميذ الذي يغار من زميله المتفوق.
- محاولات إثبات الذات، من خلال تطوير القدرات وزيادة الرغبة في المنافسة بهدف التفوق على الشخص الذي يغار منه.
- محاولات التقليل من قدرات ومميزات الشخص الذي يغار منه، كالتربص بأخطائه، فعندما يخطئ الزميل المتفوق في الدراسة مثلاً في حل أحد التمارين في المدرسة، تجد الطفل الذي يغار منه يبالغ بالسخرية منه وتحجيم قدراته.
- الكذب بدافع إظهار قدرات وإمكانيات غير محدودة وغير واقعية، كالأطفال الذين يكذبون على أصدقائهم حول المركز الذي يتمتع به والداهم، أو الألعاب والملابس التي يملكونها وهذا ما يسمى بالكذب الادعائي.

- الطفل الغيور يحاول لفت الانتباه إليه بشكل دائم، كالحديث بصوت مرتفع أو إثارة المشاكل باستمرار والشجار مع الزملاء والأقران والأخوة.

2- الغيرة المرضية:

- تصرفات تعبر عن النكوص، وذلك مثل: مص الأصابع، وقضم الأظافر، والتبول اللاإرادي.
- الاعتداء على الشخص الذي يغار منه، فالطفل الذي يشعر بغيرة كبيرة من المولود الجديد؛ قد يحاول إيذاءه كأن يقرصه أو يعضه أو يضربه في حال غياب الوالدين.
- الاستسلام لنوبات الغضب الحادة لأتفه الأسباب.
- السرقة، مثل سرقة ممتلكات زميل المدرسة المتفوق حتى يزعجه أو سرقة النقود من الوالدين، كي يصرفها أمام الأطفال الذين يغار منهم، لتعويض شعوره بالنقص والدونية.
- إضمار مشاعر الحقد والكراهية، وهذا يفسر الدخول في منافسات ومشاحنات كلامية مبالغ فيها مع الشخص الذي يغار منه ومعارضته في كل شيء دون وجود أسباب أو حجج مقنعة.

أنواع الغيرة عند الأطفال

تتنوع المواقف التي يشعر فيها الأطفال بالغيرة بتنوع الأسباب التي تؤدي لهذا الانفعال، فهناك الغيرة التي تتعلق بالعواطف أو الممتلكات أو الإمكانات، كما يوجد من أنواع الغيرة ما يتعلق بالأهمية والرغبة في إثبات الذات، وبذلك يمكننا تحديد أنواع الغيرة عند الأطفال، وهي كما يأتي:

- **الغيرة من المولود الجديد:** وهذا النوع يعتبر الأكثر شيوعاً بين الأطفال، حيث يلاحظ الطفل أنه بدأ يخسر عناية والديه لصالح الطفل المولود، وبالتالي يعتقد أنه فقد حبهما أيضاً.

- الغيرة من الزملاء الذين يتفوقون في التحصيل الدراسي: ويتمتعون بالاهتمام من قبل المعلمين والوالدين.
- غيرة الإناث من الذكور: فالكثير من الأسر تفرق بين أطفالها على أساس الجنس، وهذه المسألة تؤدي إلى غيرة الإناث من الذكور، وبالتالي حدوث العديد من المشاكل والاضطرابات النفسية.
- غيرة الأخوة من الأخ المدلل: لأي سبب (المريض أو الأصغر سناً أو الأكبر، الذكر الوحيد أو الأنثى الوحيدة).
- غيرة الطفل من أحد أقرانه أصدقاء اللعب أو زملاء الدراسة أو الأقرباء: بسبب تمتعه باهتمام أكبر من قبل الكبار أو لامتلاكه الألعاب أو الملابس والكثير من الأغراض الأخرى.
- غيرة الطفل عند ملاحظة أن والديه يهتمون بطفل غريب: سواء كان من الأقرباء أو الجيران أو من أبناء الأصدقاء.
- غيرة الطفل الذكر من والده أو الأنثى من أمها: فالطفل يغار من والده عندما يلاحظ توجه اهتمام والدته نحو الوالد؛ وبنفس الطريقة تشعر الطفلة بالغيرة من أمها لأن والدها يهتم بالأم وتشعر بأن هذا الاهتمام من حقها.
- الغيرة عند الأطفال المعاقين جسدياً، ويقوم على حرمان الطفل من القيام بالشيء الذي يريده من قبل إخوته الأصحاء وعدم معرفة الأهل للتعامل مع الطفل المعاق سوف يؤثر عليه
- العقاب الجسدي، فعقاب الطفل بالضرب عند إظهار الغيرة من أخيه يولد لديه مشاعر سلبية وعداء نحو أخيه

- عدم سماح الأهل للطفل بإبداء مشاعر الغضب والغيرة، حيث أن عدم السماح للطفل بإظهار مشاعر الغيرة على نحو سليم يساهم في كتمان مشاعره ويشعر الطفل أنه منبوذ وغير مرغوب به فيزيد من شعوره بالإحباط وعدم الثقة بالنفس
- تحميل الطفل الكبير فوق طاقته، فتحميل الطفل الكبير المسؤولية دائماً على أنه القدوة لإخوته ومحاسبته على تصرفاته الطفولية، مما يقوم بتصرفات لا تناسب عمره ويلجأ إلى النكوص، ويعود إلى تصرفات تشبه تصرفات أخيه الصغير مثل التبول اللارادي والجلوس بحضن الأم.
- الأنانية، حيث ترتبط الغيرة بالأنانية، فتتولد الغيرة لدى الطفل كلما زاد الإحساس بالأنانية
- غيرة الأخ الأصغر من الأخ الأكبر سنًا، ويظهر هذا النوع من الغيرة عند اهتمام الأهل بالطفل الأكبر وإهمال الصغير وهذا أسلوب خاطئ لدى الأهل كإعطاء الطفل الصغير كل ما سبق استعماله من الطفل الأكبر حتى الملابس والألعاب والأحذية وغيرها، وهذا يشعره بعدم وجود الخصوصية وإهمال الوالدين له.

إذن : علامات الطفل الغيور؟

- قد يصبح طفلك مفرطاً في التملك
- يغضب بسرعة ليلفت انتباهك
- قد يقارن الطفل الغيور مهاراته وممتلكاته مع الأطفال الآخرين. في حالة افتقاده أو عدم وجوده، قد يُظهر الاستياء، ويحدث نوبات غضب أيضاً.
- قد يظهر الطفل الغيور سلوكاً صاخباً وعدوانياً. قد لا يسيء التصرف مع إخوته أو أصدقائه فحسب، بل قد يتنمر عليهم أيضاً. في بعض الحالات، قد تجد ابنك يحاول إيذاء شقيق أو صديق.

- قد يشعر طفلك بعدم الأمان بسبب الغيرة. يصبح هذا الموقف أكثر وضوحاً بسبب ولادة طفل جديد أو شقيق في حياة طفلك، فقد يرغب في الحصول على حبك وعاطفتك طوال الوقت.
- يريد أن يحمله أبواه ويدوران به، خصوصاً عندما يرى الأم مشغولة بالمولود الجديد
- نكوص الطفل إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة مثل تصرفه كطفل رضيع من جديد، كأن يضع إبهامه في فمه مثلاً أو يتبول أو يتبرز على نفسه والتظاهر بالمرض أو البكاء أو العناد والسلبية. ومن العودة إلى شرب الحليب من الزجاج، والنوم في سرير الطفل، والتبول الليلي في الفراش، والتحدث بأسلوب طفلي، ومص الإصبع، والالتصاق بالأم، والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير.
- قد يميل إلى العنف والعدوانية في سلوكه كأن يتعامل مع المولود بخشونة مثلاً
- الأسلوب التعويضي المصطنع، حيث يخفى الطفل مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو أخيه المولود الجديد الذي يأخذ في ضمه وتقبيله ولكنه في حقيقة الأمر يود قرصه أو ضربه
- الانطوائية، حيث يميل الطفل الغيور في بعض الأحيان إلى الصمت والانزواء والابتعاد عن الآخرين
- تغير مزاج الطفل الذي يصاحبه حالة من قلة النوم وفقدان الشهية ونقص الوزن والصداع والشعور بالتعب، وقد يتطور الأمر إلى حدوث تقيؤ واضطرابات معوية
- البكاء والانفعال والخوف الشديد؛ فقد يخاف الطفل مثلاً من الذهاب إلى الحمام وحده، ويخاف من الظلام، ومن الذهاب للمدرسة.

- تخريب الأغراض أو السرقة والتدمير
 - الاعتداء الجسدي بالضرب
 - عندما يكون الطفل بعد العاشرة من العمر تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشوشة والإيقاع بالآخرين
- أسباب غيرة الطفل :
- شعور الأطفال بأنهم مركز الكون: يشعر الأطفال بأنهم محور اهتمام العائلة ويتوقعون أن يكون الحب والاهتمام لهم في جميع الأحيان.
 - انخفاض مستوى الاهتمام بالطفل: يبدأ الطفل بالشعور بالغيرة عندما يقل اهتمام والديه به، إذ يقضي الوالدين وقتاً كبيراً في الاهتمام بأخته أو أخيه الأصغر، دون أن ينتبهوا إلى ضرورة الاهتمام به وتلبية حاجاته.
 - صعوبة التعبير عن المشاعر: يجد الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعر الحب تجاه الوالدين، وخصوصاً إذا لم يقيم الوالدين بتعليمهم التعبير عن مشاعرهم، لذلك تعد غيرة الأطفال أحد الوسائل التي يستخدمونها للتعبير عن مشاعرهم.
 - شعور الطفل بالقلق وزيادة حساسيته لأشياء بسيطة
 - شعور الطفل بالعجز: يشعر بعض الأطفال بحاجتهم المستمرة لوالديهم وعدم قدرتهم على تلبية حاجاتهم لوحدهم، لذلك تزداد الغيرة لديهم، لذلك قد تزداد الغيرة عند الأطفال عند الأسر التي يوجد فوارق عمرية قليلة بين الأطفال فيها، فتجد أن الأطفال يحتضنون بعض خلال مشاهدتهم للتلفاز، وخلال دقائق يتعاركون

مع بعضهم البعض، في حين أن الغيرة تكاد تختفي في الأسر التي يوجد فيها فرق في السن بين الأبناء، إذ اعتاد الأطفال الأكبر عمراً على رعاية إخوانهم الأصغر سناً ورعايتهم

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

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

- المفاضلة بين الأبناء فبعض الأسر تفضل الذكور على الإناث أو عندما يفضل الصغير على الكبير وهكذا فتتمو الغيرة بين الأبناء، كذلك المقارنة الهدامة بشكل عام سواء كانت بالكلام أم بالسلوك.

- تدليل الطفل، فالطفل المدلل يرى بأنه محور الكون ويرفض أي جديد، كولادة طفل آخر، أو تميز زميله بالمدرسة، فهو لا يريد لأحد أن يكون أفضل منه، فوجود طفل أقوى منه أو زميل متفوق أو مولد جديد يشعره بالغضب ويدفعه للتخريب وأحياناً للعزلة والانطواء، وتتطور مشاعر الغيرة عند الطفل المدلل وتكبر معه إن لم يتم معالجتها وتداركها، فالطفل المدلل يتميز بالأنانية وحب التملك ولا يترك مساحة للآخرين، ولا يمكنه رؤية الآخرين من حوله

- إنشاء منافسة قد لا تكون ضرورية قد يكون لها تأثير سلبي على شخصية الطفل، وقد يؤدي إلى اختلاف المهارات والهوايات، فالأطفال ليسوا متشابهين. حيث قد يتفوق البعض في الرياضة، قد يكون البعض الآخر

جيداً في الدراسة ومن الشائع جداً أن يشعر الأطفال بالغيرة من الأطفال الذين يقومون بعمل جيد بشكل استثنائي في الأكاديميات أو الأنشطة المشتركة في المناهج الدراسية.

- اختلاف المهارات والهوايات، قد يحدث هذا عندما تتوقعين أن يفعل الطفل ما قد لا يكون قادراً على فعله
 - الإفراط في السيطرة، عندما يكون الآباء صارمين للغاية أو مسيطرين للغاية، ويتوقعون من أطفالهم اتباع قواعدهم ولوائحهم من دون حتى شرح الأسباب، فهناك فرصة كبيرة لأن ينتهي بهم الأمر بتغذية مشاعر الاستياء والغيرة لدى أطفالهم. قد يشعر أطفالهم بأنهم أقل من أصدقائهم أو أقرانهم بسبب التواجد المستمر في بيئة منظمة ومضغوطة.
 - الحرمان من العطف والحنان من الوالدين إلى الأبناء.
 - المشاجرات المستمرة بين الوالدين.
 - خوف الطفل إذا فقد بعض احتياجاته الأساسية كالحب والعطف والحنان.
 - ظهور طفل جديد في العائلة.
 - ضعف الثقة بالنفس وضعف الثقة بين الطفل ومن حوله
 - أنانية الطفل التي تجعله راغباً في حيازة أكبر قدر من عناية الوالدين
 - الحماية الزائدة من الوالدين أو أحدهما
- التعامل الصحيح مع غيرة الأطفال:
- علينا أولاً معرفة سبب الغيرة حتى نتتمكن من معالجته أولاً.

- على الوالدين أن يمتنعوا عن كثرة مدح بعض الأبناء أمام إخوانهم ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة.
- على الوالدين المساواة بين جميع أبنائهم.
- يجب الامتناع عن الإفراط في تدليل الطفل المريض إذا وجد في الأسرة، كي لا تظهر الغيرة لدى الآخرين
- يجب مراعاة الفروق الفردية بين الأخوة مهما تكن وعدم القيام بالمقارنات الفردية التي تؤدي إلى الغيرة.
- على الأهل أن يزيدوا من ثقة الطفل بنفسه وأن يساعده على التخفيف من الإحساس بالنقص.
- في حالة قدوم طفل جديد في العائلة على الوالدين أن يمهدا لاستقباله، وأن يحببا المولود الجديد للطفل بشتى الطرق، حتى إذا ما جاء المولود الجديد شعر الطفل أنه شئ محبب إلى نفسه وليس منافسا له، على الوالدين التقليل من إظهار محبتهم للمولود الجديد أمام الطفل ، ويمكن ملاحظة التالي:

✓ يجب على الأم التمهيد لطفلها بقدوم أخ جديد أو أخت له أثناء حملها، وذلك تجنباً لغيرة الطفل أثناء الحمل أو عند قدوم الطفل الجديد، وتجدر الإشارة أن بعض الأمهات تمهد لطفلها بإخباره أنه سيلعب مع أخيه الصغير، وعند ولادة الطفل الجديد يفاجأ الأخ الأكبر انه لا يستطيع اللعب معه، في حين أنه يستهلك أغلب وقت الأم واهتمامها، وتكون حذرة عند اقتراب الأخ الأكبر من الطفل الجديد فتخشى أن يرمي الألعاب عليه، أو أن يعانقه

✓ إخبار الطفل عن الولادة القريبة: تنصح الأم بأن تشرح لطفلها بأن له أخاً على الطريق، ويمكنها قراءة بعض القصص حول وصول الطفل الجديد، كما يمكنها أن تجعل طفلها يلمس بطنها ليلاحظ ركلات أخيه، كما عليها أن تشرح له بشكل سلس حول الإجراءات التي سوف تتم عند ولادة الطفل الجديد، مثل

أن والده سوف يأخذه ليلعب في الحضانة وأن هذا أمر مسلي، كما يجب أن تخبر الأم طفلها باستمرار بأنه تحبه، وأن حبه مستمر له.

✓ يجب على الأم أن تشرح للطفل أنها ستذهب للمستشفى عند ولادة الطفل، كما عليها أن تهرئ طفلها بأنها قد تكون بعيدة عنه لمدة يوم أو يومين، وعند ولادة الطفل الجديد فيمكن للأم أن تلتقط صوراً للطفل الجديد مع الأخ الأكبر ليشرح للطفل بأنه جزء من العائلة، أو تقدم له هدية على أنها مقدمة من المولود الجديد.

✓ تعليم الطفل اللعب والتفاعل مع المولود الجديد: يجب تعليم الطفل التفاعل مع المولود الجديد، وذلك لحماية المولود الجديد، ولجعل الإخوة يحبون المولود الجديد، إذ يمكن تعليمه أن يطبب على ظهر أخيه بنعومة لتهديته، ويجدر التنبيه إلى عدم ترك الأطفال لوحدهم، كما أنه يجب إبعاد الطفل بطريقة غير مباشرة عند ملاحظة محاولته إيذاء أخيه الصغير أو أخته وصرف انتباهه بلعبة أو أغنية، وذلك لتجنب السلوك العدواني للطفل.

✓ مديح الطفل باستمرار: يجب على الأم مديح الطفل باستمرار وخصوصاً إذا رأت الطفل بلمس أخاه بلطف، وعليها أن لا تبالغ في لوم الطفل على تصرفاته مثل لومه على إيقاظ المولود الجديد بسبب اللعب.

✓ التعبير عن مشاعر الحب تجاه الطفل: تنصح الأم بزيادة مظاهر حب الطفل، وتكرار عناق الطفل وإخباره بأنها تحبه.

✓ قضاء وقت أكبر مع الطفل الأكبر واللعب معه، كما يمكنها أن تشاهد معه صورة القديمة وهو طفل صغير بعمر المولود الجديد.

- ✓ يجب على الوالدين وخصوصاً الأم تجنب بعض التصرفات التي تثير الغيرة بين الأخوة، كأن تقارن بين شكل الأطفال أو وزنهم عند الولادة، أو من مشى أسرع لأول مرة.
- ✓ لا تؤنب طفلك أو تتعامل معه بقسوة لأنه يشعر بالغيرة من المولود الجديد؛ بل يجب أن تشعره بأن أخاه الأصغر سناً هو مسؤوليته ويتوجب عليه رعايته والاهتمام به، كما يجب ألا تشعره بأنه فقد قيمته بعد قدوم المولود الجديد إلى الأسرة، وحاول أن تشرح له أن هذا المولود هو طفل ضعيف ويحتاج إلى العناية، وهذه المسألة لن تؤثر على مكانته لديهم.
- ✓ أعطي الطفل الفرصة ليراقب عن كثب أحد المواليد الجدد حتى يكون لديه فكرة أفضل عن المولود القادم.
- ✓ شجعي الطفل على مساعدتك في تحضير غرفة المولود.
- ✓ انقلي سرير الطفل إلى غرفة أخرى أو إلى سرير جديد قبل حلول المولود الجديد بعدة أشهر؛ حتى لا يشعر بأنه قد تم ابعاده بسبب المولود الجديد، وإذا كنت ستلحقين الطفل بروضه الأطفال فافعلي ذلك قبل موعد الولادة بوقت كاف.
- ✓ أخبري الطفل أين ستتركينه ومن سيعتني به عند دخولك المستشفى؛ إذا لم يكن سيمكث مع والده بالمنزل.
- ✓ وعند دخولك المستشفى للولادة اتبعي الآتي:
 - اتصلي هاتفياً بالطفل الأكبر واطلبي منه أن يزورك في المستشفى، وإذا لم يكن من الممكن أن يزورك الطفل في المستشفى فأرسلي له هدية وكأنها من المولود الجديد.

- شجعي والد الطفل على أن يأخذه في بعض النزوات .
- ✓ وبعد مغادرة المستشفى والعودة للمنزل احرصي على ما يلي:
- عند دخولك المنزل اقضي اللحظات الأولى مع الطفل الأكبر ؛ واجعلي شخصاً آخر يحمل المولود الجديد بدلاً منك.
- اطلبي من الزوار أن يعطوا كثيراً من اهتمامهم للطفل الأكبر، ودعي الطفل يفتح الهدايا التي تأتي للمولود الجديد بنفسه.
- ومن البداية يجب أن تشيرى إلى المولود الجديد دائماً بـ "طفلنا الرضيع".
- ✓ وخلال الشهور الأولى لوليدك أعط الطفل الأكبر قدراً أكبر من الاهتمام والرعاية التي يحتاج إليها، وحاولي أن تشعره بأنه أكثر أهمية من غيره ؛ وأن تجلسي معه لمدة نصف ساعة متصلة على الأقل يومياً، وتأكدي من أن الأب والأقارب يقضون وقتاً إضافياً مع الطفل، وبخاصة في الشهر الأول، وخصيه أنت بقدر كبير من الحنان طوال اليوم، وإذا طلب منك أن تحمليه أثناء إرضاعك للمولود أو هزه فأشركيه في الرعاية، أو على الأقل يمكنك أن تحدثيه أثناء انشغالك برعاية رضيعك.
- ✓ شجعي الطفل على أن يتحسس المولود ويلعب معه، بشرط أن يكون ذلك في حضورك، واسمعي له أن يمسكه أثناء جلوسه في مقعد ذي مسندين جانبيين (لمنع انزلاق المولود)، وتجنبي تحذيره بمثل قولك : "لا

تلمس المولود“؛ فالمولود ليس هشاً لهذه الدرجة، ومن الضروري أن تظهرى للطفل مدى ثقتك به؛ ولكن لا يمكن السماح عادة للطفل بحمل المولود إلا بعد بلوغه سن المدرسة.

✓ اجعلي الطفل يساعدك في العناية بالمولود؛ فشجعيه على أن يساعدك في غسل المولود وتجفيفه وإحضار الحفاظ أو أن يبحث عن لعبته أو مصاصته، وفي بعض الأحيان شجعيه على اللعب بدميته (سواء بإطعامها أو غسلها) أثناء قيامك بإرضاع المولود أو غسله، وأكدى للطفل مدى حب المولود له؛ بأن تقولي له: “انظر إليه، كم هو سعيد عندما تلاعبه” أو “إنك تستطيع دائماً أن تجعله يضحك”.

✓ لا تطلي من الطفل أن يلزم الهدوء من أجل المولود؛ فالأطفال حديثو الولادة يستطيعون النوم جيداً دون أن يخيم الهدوء على المنزل، ومثل هذا الطلب قد يؤدي إلى امتعاض الطفل بدون داع.

✓ لا تنتقدي طفلك إذا قلد أخيه الرضيع في البكاء أو غير ذلك من السلوكيات فهذا أمر مؤقت.

✓ تدخلي على الفور عند صدور أي سلوك عنيف من الطفل حيال أخيه الرضيع، وذلك بعزله وإبعاده عنه دون تعنيف أو ضرب؛ لأن معاقبته ستجعله يحاول باستمرار أن يفعل نفس الشيء مع المولود على سبيل الانتقام، لذا حدثيه دائماً عن ضرورة الرحمة بالصغير والعطف عليه وعدم إيذائه؛ لأنه مخلوق ضعيف.

✓ أما إذا كان الطفل كبيراً – نوعاً ما – فشجعيه على أن يحدثك عن مشاعره المتضاربة تجاه المولود الجديد، ثم ضعي له سلوكاً بديلاً كأن تقولي له: “عندما ينتابك الشعور بالغيظ من المولود الجديد فتعال وعانقني عناقاً طويلاً”.

- ✓ لا تعاقبي الطفل أبداً إذا أعتدى على أخوه الصغير فالعقاب سيزيد من كراهيته له و سيزيد الطين بله خصوصاً إذا شعر الطفل أنك عاقبتيه بسبب هذا الطفل الجديد...
- ✓ قد يرجع طفلك خطوات إلى الوراء عند قدوم المولود الجديد، فلا تُثقلِي عليه بمهام جديدة، مثل: الاستغناء عن الحفاضات أو الأكل مفرداً.
- ✓ استشيرِي طفلك عندما تشعرين بالحيرة، مثل: هل الرداء الأخضر أم الأصفر أنسب للمولود؟ أليدك طريقة تجعل أخيك يضحك كالغنى أم الرقص أم عمل حركات بوجهك للمولود.
- ✓ تحدثي مع طفلك عندما تكوني مُتعبة، وأنتِ تتضايقين من كثرة بكاء المولود لأنك لا تعلمي ما سبب بكائه؛ حتى لا يشعر أن المسافات بينكما زادت بعد قدوم أخيه أو أخته.
- ✓ توقعي في بعض الأحيان أن يرفض طفلك المساعدة لأنه يكره وجود المولود الجديد، لا تُرغميه على ذلك وتعاملي بكل هدوء.
- ✓ العبي مع طفلك الأول عندما ينام المولود مبكراً، يمكنك اللعب معه بعدة لعب كالمكعبات أو الرسم أو مشاهدة برنامج أطفال سويماً. واطلبي من زوجك الجلوس مع المولود قليلاً عندما يبكي حتى تلعب مع طفلك، فذلك يقلل الغيرة عند الأطفال من المولود الجديد كثيراً.
- تخصيص وقت خاص لكل إبن من الأبناء: ينصح الوالدان بتخصيص وقت خاص لكل طفل فمثلاً قد يقوم الأب بنزهة مع أحد الأطفال في حين أن الأم تلعب مع الطفل الأخر.

- تقديم الحب والرعاية بالتساوي بين الأطفال: يجب على الوالدين إظهار حب الأطفال جميعاً بالتساوي وكذلك رعايتهم دون تمييز طفل على آخر فجميع الأطفال يحتاجون إلى حب الوالدين بغض النظر عن عمرهم.
- احترام ملكية الأطفال: يجب على الوالدين عدم منح الأطفال الصغار ممتلكات وألعاب الأطفال الكبار دون استئذانهم.
- إشعار الطفل بأنه مقبول بما فيه لدى الأسرة وأن تفوق الآخرين لا يعني أن ذلك سيقلل من حب الأسرة له أو تزلزل مكانته.
- تعويد الطفل منذ الصغر على تدني الأنانية والفردية والتمركز حول الذات وأن له حقوقاً وعليه واجبات ووضح له السلوك الصحيح.
- اندماج الطفل في جماعات نشاط وفرق رياضية.
- احتواء الطفل في كل حالاته السيئة قبل الجيدة وعدم المبالغة في التعامل مع ما يتعرض له حتى لو تبين فشله. حتى لا يشعر الطفل أن حبّ والديه له يعتمد وبشكل مباشر على أعماله بل يشعر أنهم يحبوه كما هو ولا يبخلون عليه بالحب والحنان فهم مصدر وحيد لهم للاحتواء.
- اغرس قيمة القناعة والرضا عن النفس في الطفل ، فالكثير من الأسر ذات الإمكانيات الاقتصادية المحدودة لا تستطيع أن تؤمن لطفلها الكثير من الألعاب والأغراض ، التي يراها عند أصدقائه وأقرانه ، ولا يمكن مواجهة هذه المسألة إلا من خلال تعليمه بأن القناعة كنز لا يفنى وتعويده على الرضا بالحال.
- زرع روح المنافسة في الطفل ، ولكن عند تعرضه للفشل يجب أن تعلمه تقبل ذلك بصدر رحب وروح معنوية عالية ، إذ إن هناك دائماً فرصة أخرى للنجاح ويجب عدم الشعور باليأس.

- حاول أن تشعر طفلك بأهميته وأنه مقبول لدى الجميع، كما ينبغي أن تشعره بأن الآخرين ليسوا أفضل منه، فالأفراد يختلفون في قدراتهم فما ينقصه من الطبيعي أن يكون موجوداً لدى غيره، ولكن من جهة أخرى فما هو موجود لديه ينقص الكثيرين غيره.
- حاول أن تشجع أجواء العدالة والمساواة بين الأطفال في المنزل أو المدرسة، وعدم تمييز أحد عن الآخر في المعاملة أو في الحقوق والواجبات.
- لا تدلل طفلك بشكل مبالغ فيه وعوده على أن كل شيء له ومن حقه، وأن عليه واجبات ومسؤوليات يجب أن يلتزم بها.
- تنمية الهوايات المختلفة بين الأخوة، وبذلك يتفوق كل في ناحيته، ويصبح تقيمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين.
- الطفل الوحيد، ينبغي أن يدرك الآباء أن تلبية جميع رغباته بدون حدود لا تيسر عملية توافقه خارج المنزل، بل على الوالدين أن يشعروا الطفل بأن بعض الرغبات أحياناً لا تتحقق، أو يتأجل إشباعها، أو يتم التنازل عنها. ولا بد أن نضع رغبات الآخرين في اعتبارنا، كذلك فالطفل الصغير الذي تعود أن يأخذ بدون أن يعطي، عليه أيضاً أن يفهم من الآباء أن الحياة آخذ، وعطاء وليست أخذاً فقط. وكما أن له حقوقاً فإن عليه واجبات.
- لا تؤنب طفلك أمام الأطفال الآخرين، خاصة إذا كان يغار منهم؛ فهذا سوف يشعر الطفل بالخجل ويزعزع ثقته بنفسه، ويجعله يعتقد أنه أقل شأناً منهم، وربما يعتقد أنهم يسخرون منه.
- قد تحمّل الأم الأخت الكبيرة مسؤولية رعاية البيت وإخوتها الصغار وتغيب عن البيت ساعات طويلة فإذا حصل طارئ ما أثناء غيابها تؤنب هذه الطفلة وتوبخها لأنها لم تقم بالواجب حق القيام وتحمل الطفلة

النتائج السلبية لأخطائها، ويؤخذ على محمل التدريب للمستقبل مع أن الأم يجب أن لا تقوم بهذا التدريب إلا تحت إشرافها ورعايتها وتدرجياً لكل خطوه تقوم بها الطفلة حتى تتمكن من محاكاة أمها فيما بعد وبمثل ذلك يقوم الأب فيحمل ابنه عملاً كبيراً يفوق امكانياته ثم يلومه على النتائج بدون رقابة أو توجيه فكيف لا يحس الكبير بالغيرة من الصغير، وهو لا يحمل من الأعباء شيئاً، وأخوه الكبير يقوم بكل شيء وكيف لا يغار الكبير وهو يتلقى من الجزاء بمثل ما يحصل أخوه في النهاية، وأحياناً يلقي التأنيب مع قيامه بالعمل وجهود هذا العمل وأعبائه.

وأخيراً: لا تشعلوا نار الغيرة في أطفالكم

الشجار والمشاكسة

السلام عليكم ورحمة الله

أنا أم لطفلين (5 و 3 أعوام). البكر عصبي لدرجه لا تطاق. هو لا يتقبل أن يمر وقت لعبه دون شجار مع الأولاد الذين يلعب معهم. مع العلم بأنه هو الذي يبادر بدعوتهم للعب معه. هو ذكي ويسأل باستمرار. نحن نجيبه ولا نقصر معه حتى لو كان سؤاله محرجا. نشتري له الألعاب ولا نحرمه من شيء. أما الطفل الثاني فهو بعكسه. هو هادئ ومطيع لكنه يتأثر من تصرفات أخيه ويميل إلى تقليده. أحاول أن أحضر له هديه يحبها عندما يكون سلوكه ايجابي لأنه لم يعذبني. أحيانا أذكر له عملا جيدا قد قام به فيفرح لكنه بعد وقت قصير يعود للمشاكل من جديد. هل تصرفي صحيح؟ إنني لا أعرف التعامل معه كي لا يصبح طفلي الثاني مثله. أرجو المساعدة وشكرا لك.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

في البداية: كل من لديه أطفال أو حتى إخوة صغار يلاحظ إنهم في كثير من الأوقات يتشاجرون فيما بينهم، وخاصة الأطفال الذين ينمون ويكبرون معاً في نفس البيئة ونفس الجيل، وقد تؤرق هذه الظاهرة الكثير من الأهالي، إن ظاهرة الشجار بين الإخوة نابعة من نوع من العدائية وشيء من الغيرة التي قد تكون بينهم، وعندما يكون في العائلة ولد أو أكثر، يحصل عادة جو من المشاحنات والمشاجرات والنقاشات الحادة، إن هذه الظاهرة بالطبع تسبب الحرج والضيق للوالدين، ويظنون أن هناك مشكلة ما، لا بد من حلها وهي قد تسبب لهم القلق والتوتر

لابد للأبوين أن يعلموا أن مثل هذه الظاهرة هي ظاهرة طبيعية وهي تعتبر مرحلة من النمو الطبيعي لدى الأطفال، وكلما تقدم الأطفال في السن تحولت هذه الشجارات من استعمال الأيدي والعنف الجسدي إلى المشاجرات اللفظية وعادة ينمي الأطفال الإخوة بينهم نوع من العاطفة والدفء والحنان الأمر الذي يؤدي إلى التغلب على هذه الظاهرة دون حدوث أضرار. من هذا المنطلق تعتبر ظاهرة الشجار بين الأخوة أمر طبيعي لا خوف منه. الكثير من الدراسات تشير إلى أن الأطفال يميلون إلى زيادة المنافسة والمشاحنة مع تقدم العمر. لهذا عليك أن تتوقع من أبنائك في جيل الثامنة أن يحدثوا شجارات ومشاحنات أكبر منها عندما كانوا في الرابعة، وكذلك أبناء الثانية عشرة قد يصبحوا أكثر تنافساً من أبناء الثامنة. إن التجارب تثبت أن أغلب المشاحنات تحدث بين الإخوة القريبين في الجيل، (فرق سنة أو سنتان)، كما وتزداد بين الإخوة الذين هم من نفس الجنس. فإن الابن الأكبر عادة يشعر بأن الأصغر قد جاء ليكون مكانه، لذا قد تحدث بينهم المشاحنات. رغم أن الشجار بين الإخوة الأطفال هو أمر غير مرغوب فيه إلا أن له كثير من الفوائد التي تلعب دوراً مهماً في نمو الشخصية لدى الأطفال

- ما معنى مشكلة الشجار بين الأخوة : شجار الأطفال أحد الوسائل لإثبات الذات والسيطرة، وكلاهما من الصفات اللازمة لنجاح الإنسان في حياته، وشجار الأطفال فيما بينهم أمر طبيعي، وكذلك المنافسة بينهم أمر طبيعي، ومن الطبيعي أيضاً أن يحاول الطفل الكبير السيطرة على إخوته الأصغر منه سناً، وكذلك محاولة سيطرة الأولاد على الأخوات، وتقل هذه التشاجرات مع تقدم الأطفال في العمر، ولا نستطيع وصفها بأنها انحراف في السلوك إلا إذا استمر وأصبح أسلوباً في التعامل بين الأخوة فعند ذلك يجب على الآباء والأمهات التنبيه لذلك ومحاولة معرفة الدوافع والمسببات له واللجوء إلى مختص سلوكي أو طبيب نفسي

- ما يقارب 8.7% من الاطفال يتصفون بنوع من المشاكسة، ولاشك ان هذا الرقم يتفاوت بتفاوت المجتمعات ووفقاً لنوع التربية التي يتلقاها الابناء من الآباء وانطلاقاً من ظروف ذلك المجتمع ومقتضيات الحياة فيه ، يتباين فهم معنى هذه الكلمة وما يستشف منها ومواقف الآباء ازاءها، الا ان القاسم المشترك في عموم هذه القضية هو القلق الذي يساور أولياء الامور من وجود هذه الحالة لدى ابنائهم، وسعيهم الحثيث لازالتها بشكل أو بآخر
- علماء النفس قاموا بتصنيف المشاكسة إلى فئتين هما:

- ١- فئة طبيعية، مستوية، وتتصف بالاتزان العقلي والنفسي والعاطفي، وتتمتع بسلامة بدنية تامة.
- ٢- فئة غير طبيعية وغير مستوية ولا تتسم بمثل هذا الاتزان، وسلوكها غير طبيعي. وهذه الفئة هي التي تثير قلق الوالدين وتخلق لهم المصاعب ، ويمكن تقسيم تلك الفئة الى قسمين ايضاً هما :
 أولاً: الطفل ذو النزعة العدوانية، وهو طفل لا يضطهد إخوته فقط، بل يضطهد الأطفال الآخرين أيضاً إذا وجد أن في استطاعته أن يفعل ذلك دون عقاب، حتى إذا عوقب فإنه لا يرتدع بل يتمادى في إيذاء الآخرين، وقد يتلذذ بذلك، وعادة ما ينشأ توتر شديد بين هذا الطفل وبين والديه ومعلميه.

ثانياً: الطفل ذو النزعة الاستفزازية، وهو نوع آخر من الأطفال يدفعه شعوره بالعداء إلى البحث عن المتاعب فهو بطبيعة تكوينه يعمل على استفزاز الأطفال الآخرين فيدفعهم- مرغمين- إلى اضطهاده ومبادلته العدوان بالعدوان وغالبًا ما ينتهي به الأمر إلى الظهور بمظهر الحمل الوديع أو الضحية المجني عليها.

طفلك في أي صنف؟ هذا هو السؤال في الطبيعي أم غير الطبيعي؟

من هو الطفل المشاكس؟؟

المشاكس هو الشخص الذي يتمتع بسلوك متباين غير طبيعي، غير سليم، صعب، وجموح، ويوصف الشخص عادة بالتصلب فلا يستطيع التوافق والانسجام مع افراد مجتمعه واعضاء اسرته. وتنم تصرفاته عن تمرده على التعليمات الاجتماعية وله آمال ومعتقدات لا تتلائم والقيم السائدة في المجتمع فعمله اذن يفتقر للرؤية الواقعية، وتراه لا يابه لصحة او سقم سلوكه، وكثيراً ما يتشاجر مع الآخرين فلا تجدهم إلا وهم يشكون منه، وفي بعض الأوقات يتجنب الجماعة ويؤثر العزلة. فهو ليس في وضع سليم بل يعيش وضعاً نفسياً سقيماً

كيف تتعرف على الطفل المشاكس (صفات الطفل المشاكس الغير طبيعي):

- يوصف الشخص بانه غير اجتماعي، والآخرين ينفرون من معاشرته
- اساءة الظن بالآخرين إلى درجة يتصور معها ان الجميع يضمّر له الكراهية
- الخوف من كل شيء؛ من الناس ومن الحيوانات وغيرها
- الاصرار على السلوك الخاطيء حتى انه يحتم على الوالدين قبوله
- عدم الانسجام مع قوانين الأسرة وأيضاً مع أفراد المجتمع
- رد الفعل العنيف في مقابل أمر تافه وبسيط
- رفض الحقائق والاحداث المحيطة به حتى وان كان يلمسها صراحة
- معاناته من الشك والوسواس باحدى صوره واشكاله

- الكآبة والضجر الذي ربما يقوده إلى الانطوائية
- محاولة خداع نفسه اوخداع الآخرين لاشباع غروره او بلوغ الهدف المنشود
- تمهيد الأرضية للشجار والخصام وكأنه يتخذ هذا الاسلوب كمهرب للتخلص من حالة الاضطراب
- اخفاء مقاصده وراء عمل يتظاهر بادائه
- كثرة الخصومة والشجار مع الآخرين، وشدة الحسد لهم والتنافس معهم، ويلجأ في بعض الحالات إلى الصراع والتنازع معهم
- فقدان الاستقرار والسكينة ولايمكنهم الجلوس في مكان واحد بهدوء وسكينة
- العجب وشدة الاغترار بالنفس وحب الذات والانانية
- يفتقرون للنضج - خاصة النضج الاجتماعي - اللازم ولايمكنهم النظر إلى الامور نظرة واقعية
- قلما يظهر البعض منهم بين الجماعة، وتواجههم بين الآخرين قليل
- التهرب من المدرسة والواجبات المدرسية ولايبدون رغبة بالدراسة والتعلم
- آمالهم وتوقعاتهم غير معقولة ولا اساس لها
- عدم القدرة على تخمين توقعات وآمال الآخرين المعقولة والمقبولة
- يتسم اغلبهم بشدة العبوس حتى وكأنهم لا يستطيعون الضحك بطلاقة وانشرح
- عدم القدرة على تغيير الاهداف والمنطلقات بل يتصرفون وفقاً لارادة مبيته

● العجز عن التعامل مع الامور بصدق، وفي بعض الحالات ينتهجون سبل الحيلة والخداع

● واخيراً فانهم يتصفون بنوع من السلوك يجعل التعامل معهم صعباً

- من هم الضحايا؟

ليس كل الأطفال عرضة للوقوع ضحية سلوك المشاكسة والاستضعاف. ولكن أكثرهم عرضة لذلك هم

الذين يتصفون بالصفات التالية:

● نقص الثقة بالنفس

● الشعور بعدم الأمان

● الافتقار إلى المهارات الاجتماعية

● الحساسية المفرطة والتأثر من أدنى الأمور

● عدم القدرة على الدفاع عن أنفسهم

- عند دراسة حالة الطفل المشاكس : قد تجد أنه يرى نفسه عاجزاً أمام الحقائق فيضطر لخداع الآخرين

وإذا عجز عن ذلك يلجأ إلى خداع نفسه جرياً وراء التحرر من الاضطراب الناجم عن التعارض مع

الآخرين والاختفاق في الحياة.

- ان عدم النجاح في الحياة يدفع مثل هؤلاء الاشخاص إلى بغض الآخرين وهذا قد ينعكس عليهم على

صورة العريضة والتحدي. ومن صفاتهم الاخرى عدم الصبر على الحرمان. وهذا ما يحفزهم على الثورة على

اوضاعهم وظروفهم السلبية.

- يتصف هؤلاء الاشخاص بذكاء طبيعي تقريباً، بل ويمتاز بعضهم بدرجة عالية نسبياً من الذكاء، الآ ان شدة الحساسية وحدة المزاج ليس بالامر الذي يرتبط دوماً بالذكاء. ثمة عوامل متعددة تؤثر في ظهور هذه الحالة
- اذن فالمشاكسة تدور احياناً في داخل الذات ومعها وذلك حينما يكون مضطرب من الداخل، وقد تكون احياناً أخرى مع الآخرين. وهذه هي الحالة التي تثير قلق الوالدين
- من الضروري وجوب التفريق بين المشاكسة الناجمة عن الاضطرابات البيئية والنفسية وبين ما يرتبط بالنضوج وكيفيته (المشاكسة الطبيعية)
- سلوك الاشخاص في مراحل العمر المختلفة لا يسير على وتيرة واحدة؛ فالسلوك الذي يبدو طبيعياً في سن معينة قد لا يبدو هكذا في سواها. والركض والقفز والضحك والبكاء تبدو امورا مألوفة في الصغر، واذا لم يكن الطفل في تحرك ونشاط دائم فهو مريض وتجب معالجته، أما في السنوات اللاحقة فهذه الحالة تصبح غير طبيعية؛ والطفل حينما يبكي لأجل نيل ما يريد يبدو الامر طبيعياً لا اشكال فيه، ولكن من العجب ان يبكي الكبير لنفس ذلك الغرض
- المشاكسة في ظروف معينة تعتبر جزءاً من مستلزمات النضوج ولا تستدعي القلق
- تعرف السنة السابعة من العمر بأنها سن النظرة السلبية، وردود فعل الاطفال في هذه السن تتسم بالعناد والمشاكسة في ازاء الأوامر والنواهي، او ان سلوك الاطفال بين الثانية والثالثة من العمر يقترن عادة بكثير من الصعوبات، ولا يقدر على الانسجام مع الأب والأم، وهذه الظاهرة لا تستوجب الضجر والقلق لأنها سحابة عابرة، وبالتالي فإن المشاكسات العادية موجودة عند كل العوائل، ولا يشعر الآباء والامهات المجربون

باي قلق ازاء وجود مثل هذه السلوكية عند اولادهم، بل ان ما يوجب القلق هو ان يبلغ الشخص مرحلة الرشد ويظل متشبثاً بالتصرفات الصببانية

- الغرض من هذا الكلام هو اننا اذا لاحظنا ان اطفالنا في البيت يكثرون من الأذى والضجيج فلا يجب ان نقلق من جراء ذلك. فالجري والقفز أو عدم الانصياع للاوامر والنواهي الصادرة من الابوين تبدو طبائع عادة لديهم، فهم لم يبلغوا درجة من النضج تمكنهم من امتلاك زمام امورهم والتحكم فيها، وهم إلى الآن غير قادرين على ان يجعلوا من تصرفاتهم تصرفات عقلانية أو هادئة. وبطبيعة الحال ان تصرفاتهم التي تبدو وكأنها تصرفات مشاكسة لها حالات من الشدة والضعف، الا أنه ليس ثمة طفل خال من العيب والنقص، وكل تصرفاته تتسم بالمنطقية والصحة. والمهم في الموضوع ان تكون سلوكية وتصرفات الاطفال اثناء تدرجهم نحو دور الصبا والشباب، مطبوعة بالتعقل وتميل نحو النضوج في كل شهر بل وفي كل اسبوع.

- أسباب الشجار والمشاكسة الطبيعية :

- عدم التطابق رغم القرابة.
- الاختلاف في الجيل والشخصية ومجالات الاهتمام.
- الشعور بالملل والحاجة إلى إنتباه الغير لهم. وتدخلات الأهل تعطيهم هذا الإنتباه.
- إن الأطفال متعلقين بأبائهم كثيرا ، وهم بحاجة إلى الحب والإنتباه وإشباع حاجاتهم العاطفية ، لذا ليس من السهل أن يشاركهم غيرهم في هذا الأمر.
- وجود بعض الخلافات الطبيعية، والتي تحدث نتيجة وجودهم في مكان واحد لمدة طويلة.

- التمييز بين الإخوة من قبل الأهل قد يساعد على ظهور هذه الظاهرة.
- الطفل الذي يحمل غضب في نفسه تجاه أحد والديه قد يخرج هذا الغضب تجاه أخاه الأصغر.
- قد يهمل بعض الأهل ابنهم الأكبر سهواً دون قصد نتيجة وصول الابن الأصغر، ويساهم هذا في نشوء هذه الظاهرة.
- التفاوت في الذكاء والدراسة بين الإخوة قد يكون سبب في نشوء المنافسة والمشاحنة بينهم
- الأطفال المتقاربون في العمر يكون التشاجر بينهم أكبر لأنهم يستخدمون الأشياء نفسها ويكون لهم تقريبا أصدقاء من نفس السن ويوضعون دائماً معا في ترتيبات الأسرة
- عقد المقارنات بين الأخوة وهذا يولد الغيرة بينهم، مما يؤدي إلى كثرة الشجار والخلافات بينهم
- الشعور بالغيرة والنقص وعدم الاهتمام من الوالدين، وعدم الشعور بالتكافؤ في محبة الوالدين بين الإخوة، فيؤدي ذلك إلى كثرة الاختلاف بين الإخوة والتشاجر
- الحالة الصحية للطفل: فلعله يعاني من سوء تغذية، أو اختلال في إفرازات الغدة الدرقية.
- فرض السيطرة: فالطفل الأكبر يُحاول فرض سيطرته على الأصغر، وإثبات مكانته.
- الشعور بالنقص: عندما يشعر الطفل أنه أقل من أخيه يبدأ بالشجار معه حتى يثبت ذاته.
- الشعور بالظلم من الوالدين: عندما يشعر الطفل بتفضيل أحد أخوته عليه يتشاجر مع أخيه لينتقم.
- أساليب التربية الخاطئة في معاملة الطفل، وذلك بالقسوة، أو التمييز بين الأطفال، أو التسلط.
- التقليد: قد يكون الشجار نتيجة تقليد الطفل والديه أو أحدهما، أو نتيجة ما رآه على وسائل التواصل

الاجتماعي والفضائيات



- العُنف الأسري: سواء في تعامل الزوجين مع بعضهما أو مع الأبناء، فالطفل الذي يميل إلى التشاجر يكون في الغالب قد نشأ في بيئة لا يجد فيها العطف أو الحب ولم يشعر بالأمن والاطمئنان ما جعله يميل إلى اتخاذ مواقف عدوانية واستغلال الآخرين وإحاق الضرر بهم فهو لم يعرف معنى التضحية والسمو
- عدم إشباع حاجة الطفل إلى الاهتمام: فيلجأ إلى الحصول عليه بأي شكل حتى لو كان عن طريق الإتيان بسلوكيات خاطئة، وبخاصة إذا كان الوالدان لا ينتبهان إلى الطفل إلا عندما يرتكب الخطأ.
- الإحباط: وهو المنع أو الإعاقة فالفرد يتعرض للإحباط عندما لا يشبع حاجاته، وعلى ذلك فالاستجابة إلى المشاجرات تظهر عند الطفل كرد فعل للمواقف المُحِبطة، فقد يتنافس الإخوة على اجتذاب حب الوالدين واهتمامهما، فإذا ظهر لأحدهما أنّ الآخر قد حظي على مزايا أكثر مما حظي هو فقد ينقلب عليه غاضباً ومنتقماً
- الأطفال، مثلهم مثل الكبار، أمزجة مختلفة وتختلف قدراتهم على السيطرة على تنظيم مشاعرهم، فالبعض تتأهبهم خيبة الأمل أسرع وبوتيرة أكثر من غيرهم في حين أن حبل صبر بعض الأطفال أطول. إن كان مزاج الطفل مُحتدّاً وتقلباته العاطفية شديدة فإن هذا يتطلب تفاعلاً أكثر من ولي الأمر خلال الأعوام التي ينضج فيها عقل الطفل ويتطور. كما أن لأولياء الأمور أمزجة مختلفة بطبيعة الحال وتختلف قدراتهم على المحافظة على هدوئهم في الحالات الصعبة. كما أننا نحمل تجاربنا من أيام الطفولة بشأن كيفية التعامل مع الأطفال وما هو المسموح. ولهذا فقد يتوصل والدا نفس الطفل إلى رؤية طفليهما بطريقتين مختلفتين نوعاً ما ويرغبان في التصرف بطريقتين مختلفتين نوعاً ما، وهو أمر قد يشكل تحدياً.

- ومن أهم الأسباب النفسية التي تنشئ طفلك مشاكسًا:
- أن يكون لدى طفلك رغبة في الاستقلال، وتتواجد على هيئة مشاكسة.
 - زيادة الصراعات والتناقضات في الحياة اليومية، بشكل خاص عندما يشعر بإفتقاره لوسائل الدفاع عن النفس.
 - تساهم المشكلات العائلية في أن تولد لدى ابنك عدم استقرار فتنعكس على سلوكه اليومي.
 - الشعور بالحرمان من محبة الوالدين أو أحدهما.
 - ظهور مشكلات عاطفية، ناتجة عن ولادة طفل جديد في العائلة؛ إذ يتولد حينها لديه شعور بأن الابن الجديد قد يسلبه محبة والديه.
 - يؤدي عدم اشباع حاجاته الأساسية كالمحبة والحصول على مكانه في أسرته إلى جعله طفلاً مشاكسًا.
 - يؤدي شعور الطفل بالرفض من قبل المجتمع بسبب شكله أو تصرفاته إلى قيامه ببعض التصرفات الخاطئة.
 - يكون بسبب الفراق أو الطلاق بين الوالدين أو فقدانه أحد والديه أو الشجار المستمر والنزاع داخل الأسرة.
 - تواجه مشكلة اجتماعية يشعر الطفل على أثرها بانعدام الأمان.
- على الآباء أن ينتبهوا إلى الأمور التالية ، كي يتجنبوا ظهور مثل هذه الظواهر ويتغلبوا على الشجار والمشاكسة الطبيعية وحتى لا ينحول الى إنحراف سلوكي :

- علينا أن نحب أطفالنا جميعاً بالتساوي ونظهر لهم هذا الشيء ونشعرهم بذلك، وأنهم جميعاً مقبولون لدينا كما هم، وكل واحد منهم كما هو عليه.
- الإمتناع عن المقارنة بينهم . وهذا يتضمن الأمور التالية:
 - ✓ الإمتناع عن استعمال الألفاظ الطيبة والحنونة مع ابن دون الآخرين.
 - ✓ قد يجد بعض الآباء سهولة وتفاهم مع بعض أبنائهم دون الآخرين، فعليهم أن لا يظهروا هذا الأمر.
 - ✓ الإمتناع عن التعامل مع أحد الأبناء دون الآخرين وكأنه طفل مدلل.
 - ✓ الإمتناع عن السخرية من بعض الأبناء .
 - ✓ الإمتناع عن قضاء أغلب الوقت مع ابن دون الآخرين.
 - ✓ الإمتناع عن اللعب والضحك مع ابن دون الآخرين.
 - ✓ الإمتناع عن إعطاء مصروف ونقود لابن دون الآخرين.
 - ✓ تحضير الابن الأكبر لقدوم الطفل الأصغر قبل مولده .
- وعند حدوث هذا السلوك يمكن التعامل معه من خلال :
 - ✓ تجاهلوا الشجار بين الإخوة الصغار في حال كانوا متساويين من الناحية الجسدية والصحية، مع المراقبة من بعيد وذلك حتى لا يضر أحدهما الآخر.
 - ✓ ضعوا أنفسكم في دور القاضي المحايد واسمعوا الطرفين إلى النهاية، وحاولوا إعطاء الحلول المرضية للطرفين.

✓ أعطوا الفرصة للتعبير عن مشاعر الغضب مباشرة كل تجاه الآخر، وذلك كي لا يحبس هذا الغضب أو الحقد الذي قد يتسبب في مشاكل سلوكية في المستقبل، ولكن علينا الحذر من أن لا يضر أحدهما الآخر.

✓ حلوا المشاكل ودياً، شجع أبناءك على حل مشاكلهم ومشاجراتهم ودياً، وعلمهم ذلك.

✓ اقترحوا عليهم التشاجر في مكان آخر، أو في غرفة اخرى.

✓ اقترحوا على المشتكى منهم الابتعاد عن المشاكل.

✓ استخدموا طريقة التشجيع وإعطاء الجوائز، قولوا لأبنائكم على سبيل المثال: إن لعبتم

اليوم دون مشاجرة سوف تكون لكم مفاجأة سارة.

✓ ضعوا قوانين واضحة، عليك أن توضح لأبنائك قوانين واضحة بأن ليس عليهم أن يضر

احدهم الآخر جسمانياً أو أن يستهزئ به لفظياً، لأن هذا الأمر يغضبك جداً، ولن تسامح

فيه.

✓ التفريق، إن استمر أبناؤك في الشجار والمشاحنات، عليك أن تحاول التفريق بينهم في كل

ما يفعلوه من أمور

✓ من الطرق المناسبة لامتناسب لامتصاص ثورة العراك بين الأطفال تحويل نهمهم إلى نوع من العمل

الإيجابي السليم، كمساعدة الغير أو دعوتهم إلى مساعدة أهمهم أو ما شابه

✓ لا تتسرع بمعاقبة المذنب فإن ذلك ينمي بينهم روح الغيظ والانتقام، وقد يقع العقاب

على البريء فيشك الطرفان في حكمنا في المستقبل

✓ لا لتعميم العقاب

● ينبغي تهيئة المناخ المناسب لكي ينفس الطفل عن مشاعره المكبوتة عن طريق ممارسة هواياته المفضلة في اللعب والنشاط الذهني؛ فقد أثبتت العديد من الدراسات أنّ الطفل الذي يميل إلى المشاجرة إنما هو طفل يعاني من الكبت والقمع ويؤرقه الإحساس بالإحباط والفشل، وقيامه بهذه الأنشطة تجعله ينفس عن إحباطاته بشكل سوي.

● لا يجوز العبث بممتلكات الطفل الشخصية أو لعبه أو أدواته، ولا نسمح لإخوته بذلك تحت أي مبرر، كما يجب ألا نحرّمه منها في حال الغضب منه، فالسياسة الثابتة مع الأطفال التي تتسم بالحزم والمرونة معًا تمنعهم من التماذي أو الإتيان بسلوك عدواني.

● يساعد الجو الأسري الذي يسوده الوثام والتسامح والتعاون على خلق جيل من الأطفال يتسمون بالانزان الانفعالي والاستقرار النفسي؛ فيتعلمون من خلال ذلك الإيثار وإنكار الذات وتقدير قيم الولاء والانتماء، فيصبح نموهم نموًا طبيعيًا.

● مشاجرات الآباء والأمهات الدائمة وثورتهم العارمة لأتفه الأسباب تنعكس على أطفالهم بالعدوانية المفرطة التي تقودهم إلى المشاحنات والمشاجرات؛ لذا يجب على الوالدين مراجعة أنفسهم ما

أمكن؛ ليقفوا على مواطن الضعف والقصور والإخفاق؛ ليتم تداركها؛ لأن في ذلك وقاية لأطفالهم من داء التشاجر والتناحر فيما بينهم

- للعلم مع أقصى درجات العدل والإنصاف بينهما، لن تختفي هذه المشاحنات والمشاكسات بين بعضهم البعض لأنها طبيعة الحياة. وكل ما عليك فعله فقط هو أن تجعلي أساس تربية أطفالك هو حبهم لبعضهم البعض، مهما اختلفوا في الطباع ومهما كان فرق السن بينهم
- ما عليك فعله والبدء به الآن مهما كان عمر أطفالك. هو زرع الحب والاحترام من خلال قواعد ثلاث : القاعدة الأولى: المساواة والإنصاف كما تكلمنا مسبقاً، يقع معظمنا في فخ تدليل الابن الأكبر فقط أو الأصغر فقط، باعتبار إما أن الكبير يحتاج لرعاية مضاعفة والصغير لا يزال لا يفهم، أو أن الكبير ناضج بالفعل والصغير هو من يحتاج كل الاهتمام. والحقيقة أن كلا وجهتي النظر خاطئتان تمامًا، لأن أطفالك مهما اختلفت أعمارهم ما زالوا أطفالا، يخزنون في أذهانهم كل تصرفاتك تجاههم وتجاه مشاعرهم، ويشعرون بك وبمعاملتك منذ اليوم الأول لولادتهم وربما منذ كانوا آجنة في رحمك. فتفضيل طفل على الآخر هنا يجعل أحدهم لا يحب الآخر بما يكفي، ويُنشئ بينهما الأنانية والتنافس والغيرة المدمومة، ولا يزرع سوى مشاعر سلبية تتفاقم مع كبر عمر الأطفال واستمرار الوضع كما هو، لذلك يجب منذ اليوم الأول لحملك أن تحدثي طفلك الأكبر وتمهدي له الأمر، وتشرحي له احتياجات المولود القادم، وتظهري حبك لهما وتحديثه عن مبدأ المشاركة بطريقة مبسطة ومعنى الأخوة، ووزعي اهتمامك بإنصاف بينهما منذ اليوم الأول، وحتى إن كان الطفل الأصغر يحتاج لبعض الاهتمام المضاعف لبعض الوقت، حتى لا تظهر غيرة الأخ الأكبر من المولود الجديد، ولا تجعلي تلك الفترة تطول وانتهجي المساواة في كل شيء بينهما. القاعدة الثانية: لا للمقارنة وتشمل المقارنة هنا

مقارنة الشكل والطباع والمهارات وقدرات أطفالك، اعلمي أن لكل طفل شخصية متفردة ومهارات متفاوتة وشكل مميز عن الآخر وطباع مختلفة تمامًا، لا يجوز أن تقارنهما ببعضهما البعض طوال الوقت، ولا تقارنهم كذلك بأصدقائهم وأقاربهم. يحتاج طفلك ليستمتع كم هو مميز وجيد كما هو بشكله وطباعه، فكل كلمة إيجابية يسمعها خلال السبع سنوات الأولى من عمره تنعكس على سلوكه بصورة رائعة لاحقًا. وربما تحسن من سلوكياته السيئة للنقيض، بينما كل كلمة سلبية تحتاج لعشرة كلمات إيجابية ومجهود مضاعف لمحو أثرها من نفسية طفلك. لصحة أبنائك النفسية: لا تقارنهم بأحد لا تقارني بين صغارك ولا تسمحي لهم بفعل ذلك مع أنفسهم أو الآخرين، حدثهما عن مميزات كل منهما أمام بعضهما البعض، وعن فكرة السند والأخوة والدعم، وألا يسمحا بأحد أن يهينما أو يهين أي منهما أمام أخيه أو في عدم وجوده. تخيلي بهذه الطريقة كم الحب والتقدير الذي سيزرع بين طفليك، وكم الامتنان لك مستقبلاً. القاعدة الثالثة والأخيرة: لا لتعميم العقاب من أسوأ مبادئ التربية التي تستخدم منذ قديم الأزل هي أن "الحسنة تخص والسيئة تعم" فإذا فعل أحد أطفالك شيئاً جيداً تمت مكافأته خصيصاً، بينما إذا فعل شيئاً يستوجب العقاب عوقب هو وإخوته الذين لم يفعلوا ذلك معه. فالمساواة في الظلم ليست عدلاً أبداً.

- الحب فطرة يتم زرعها داخل الصغار، عليك فقط تحفيزها بحبك لهم والاهتمام المتساوي والرعاية وعدم تمييز طفل عن الآخر، وتوجيههم للسلوكيات الصحيحة كالاعتذار والأسف لبعضهما البعض بعد كل شجار، وإشراكهم في مهارات جماعية معاً، وتفهم طبيعة كل طفلك من أطفالك، وخلق جو أسري متزن دون صراخ وشجار وضغط نفسي.

- عدم استخدام العقاب البدني تماماً، كوسيلة لإيقاف السلوك العدواني لدى الطفل ، فالغضب الذي يتم كبته خوفاً من العقاب لا بد وأن يتراكم ويشتد ، حتى يصل إلى الانفجار
- ضرورة تفهم الأسباب التي تدفع الطفل إلى العدوانية ، فقد يكون السبب نتيجة مرض معين ، أو نتيجة لنشاط وطاقة زائدة
- ضبط موقف السلوك العدواني ، أما بالإثابة عندما يأتي الطفل يخلو من العدوانية أما إذا قام بسلوك عدواني يستوجب الحزم
- الاستماع إليه إذا جاء شاكياً من اعتداء أحد عليه ، حتى تقوم بعملية التفريغ النفسي ؛ لأنه بذلك يشعر براحة نفسية تصرفه عن أي سلوك عدواني
- لا بد أن يكون هناك اتفاق بين الوالدين على أسلوب التعامل مع الطفل؛ لأن التناقض في الأساليب التربوية تخلق مواقف محبطة تؤدي إلى المشكلة
- أي إفراط في عقاب الطفل ذي النزعة العدوانية قد يؤدي إلى ازدياد الدافع لديه للعدوان
- جزء من مسؤوليتنا ككبار هو أن نعلم أطفالنا كيف يطلبون الأشياء بأسلوب مهذب؛ حيث يمكننا أن نفعل ذلك بأن نطلب دائماً من الطفل أن يقول «لو سمحت»، و«شكراً». إذا نسي طفلك وقال «أنا أريد» من دون استخدام «لو سمحت»، فيجب ان لا يعاقب أو يعنف.. وفي هذه الحالة يتم تجاهل طلبه

- السب والشتم ونعته بأسماء سيئه يثير الطفل وينعكس على شخصيته ويصبح يكره نفسه ، ويصبح أكثر عنادا وإزعاجا والطفل الغاضب يكون ضعيف جدا من الداخل وحتى يغطي هذا الضعف ببدء بمضايقه غيره واظهار قوته ليلفت الانتباه
- لو حاولت منع الشجار تماما فإنهم سيبحثون عن بديل لتفريغ تلك الطاقة
- إذا كنت دائم السيطرة على المواقف فهذا يعني أن العلاقة بينهم غير طبيعية ، ومضبوطة بسلطتك أنت عليهم ، وأنهم سيهجمون على بعضهم عندما تدير ظهرك عنهم ، أو أن تدوم روح العداة بينهم ، وستكون العلاقة بينهم ضعيفة حيث يفضلون الانفصال عن بعضهم في أول فرصة
- إذا كانت النزاعات بسيطة والأطفال متكافئين ، فالأفضل أن نتركهم يحلوا نزاعاتهم بأنفسهم ، ونتجاهل المشكلات البسيطة؛ لكي يكون تدخلنا فيما بعد في المشكلات الكبيرة أكثر فعالية
- تفتح المشاجرات بين الأبناء الطريق أمام الأبوين لفهم ما يدور داخل الطفل، ذلك الصندوق الذي إن ظل مغلقا عمي على الآباء فتحه ، فتأتي المشاجرات بين الأطفال، أو بينهم وبين الآباء لتعبر عن احتياجات الطفل المفتقدة أحيانا، أو قد تدل على ما يشعر به من مشاعر سلبية تجاه الآخرين من أفراد الأسرة، أو قد تشير إلى ما يعتمل في صدر الطفل من انفعالات تؤرقه، أو قد تفسر بعضا من مخاوفه، أو قد تُظهر أنماطا من اعتراضاته على طريقة معاملة الكبار له، أو قد توضح جانبا من مشكلاته التي يعاني منها داخل الأسرة الدافع الأساسي لتعلم هذه المهارات هو الاختلاف مع الآخرين
- يلعب الشجار دورا مهما في نمو شخصية الطفل: فيتعلم الأطفال من خلاله : كيف : يعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم، يتعلمون التفاوض الناجح الذي يساعدهم في إبرام اتفاق ، يتعلمون المهارات اللغوية عند تجنب العنف اللفظي والبدني ، كيف يدافعون عن أنفسهم بمنطق رصين، كيف يتمسكون بحقوقهم ولا يفرطون

فيها، وكيف يحترمون ملكهم وملك الآخر، وكيف ينبغي عليهم ألا يتعدى أحدهم حدود الآخر، ولا يسمح للآخر

بتعدي الحدود معه

- إذا لم يتدخل الوالدان لفض النزاعات في وقت مناسب، فقد يكره الضعيف من الأبناء، أو المستضعف منهم،

أحد والديه بسبب عدم تدخله، وتترى في صدره أحقاد، وتنشأ لديه رغبة في الانتقام

- قد يتحول المنزل إلى ساحة معارك وفوضى، عندما يستمر فيه التوتر والنزاع، وقد تتحول المعاملات بين

الإخوة إلى خصومات دائمة، وحينئذ سيفقد البيت الشعور بالوفاق الأسري تدريجياً

- قد يتطور الشجار إلى معارك يستخدم فيها الأذى النفسي والجسدي

- مع استمرار النزاع بين الأشقاء قد يكره أحدهم الآخر، وقد يستمر الكره بينهم فترات طويلة، والشخص الذي

يكره يعتاد الكره، وينسى الحب

- على الوالدين أن يقلقوا إذا اختفى الشجار بين الأبناء، فهو إشارة إلى التفكك الأسري

- إذا كان أحد الأولاد عرضة للإصابة بأذى جسدي فعليك أن تتدخل فوراً ، بأن يتوقفوا عن الشجار فوراً ،

وهذا ما يحدث في شجار الأولاد عادة ، أم البنات فتميل إلى جولات الصراخ بدلاً من استخدام العضلات

- بعد تحقق الهدوء ، حاول أن تقضي وقتاً قصيراً في الاستماع إلى كيف بدأت المعركة ، من المستحيل أن تصل

إلى القصة الصحيحة ، ولكن المهم هو أن تشعرهم أنك محايد وعادل

- ساعد الصغير على أن يحترم الكبير

- على الأم المحافظة على هدوءها قدر الإمكان أثناء غضب الأبناء أو مشاجرتهم
- علم ابناءك على أن يلتزم كل واحد منهم حدود ما يخصه ، فلا يعتدي على مقتنيات غيره ، عادة يتعاطف الأباء مع الصغير حين يعتدي على ممتلكات الكبير . . ويحاولون إقناع الكبير بالرضا هذا الأمر وإن كان وجد رضا مؤقت عند الكبير لكنه يولد في النفس أثر الشعور بالإهزامية والعدوانية
- علم الصغير كيف يحترم الكبير ، في تقديمه عند الأكل أو الشراب وتعويد الأبناء على مثل هذا الإحترام ، وفي المقابل علم الكبير كيف يرحم الصغير بالمساعدة والعطف والبذل
- تذكر دائماً أن : الطفل يحتفظ في ذاكرته بكل تصرفات الآباء ليظهرها بعد ذلك في مواقف مشابهه
- لا تتوقع المثاليات من اطفالك فهذا أمر غير واقعي
- وأخيراً، إليك بعض الأسئلة للتفكير فيها إن وجدت نفسك محاصراً ولا تعرف كيف تتصرف :
 - ✓ متى لا تسير الأمور على ما يرام؟ ماذا قد يكون السبب؟
 - ✓ ماذا قد يحتاجه طفلي كي تسير الأمور على نحو أفضل؟
 - ✓ هل هناك أشياء يمكن تغييرها أو حالات يمكن تجنبها؟
 - ✓ متى تسير الأمور على ما يرام؟ متى نعم بوقت لطيف معاً؟ ماذا قد يكون السبب؟ هل يمكننا زيادة الوقت اللطيف أكثر من ذلك؟ وكيف

الخبجل

السلام عليكم ورحمه الله

في بيت الجدِّ، وعند اجتماع العائلة ينخرط الأطفال في اللعب والمرح هنا وهناك، عدا طفلي ... ، فهو متشبَّثٌ بي، لا يريد الحراك عني، أحاول إقناعه بالدَّهَاب واللعب مع أقرانه لكنه يرفض بقوة، وقد يصل الأمر إلى الصراخ، فماذا أفعل؟ وما مشكلته؟"

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته

جاءت كلمة الخجل في المعجم العربي الأساسي (1988:382) من مصدر خجل ، يخجل ، خجلا ، خجول ، وخجل خجلان ، وهي احمرار الوجه بطريقة لا إرادية عند الشعور بالحرج أو الارتباك .
أما في الرائد معجم الألفبائي في اللغة والإعلام (2005:371) جاءت خجل: يخجل: خجلا وخجلة ، استحيا ، بقي ساكتا لا يتكلم ولا يتحرك ، ضجر ، بطر.

الخبجل اصطلاحا : هو انفعال، أو ميل، أو عرض، أو دافع، أو استجابة ،وبشكل موجز:

- الخبجل كإنفعال أو حالة انفعالية، أو ظرف انفعالي يتسم بعدم الارتياح، والتحرج، والكف في وجود الآخرين
 - أما الخجل كميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة.
 - أما الخجل كدافع حيث يدفع صاحبه إلى الهروب أو الانسحاب أو تفادي أي موقف اجتماعي.
 - أما الخجل كاستجابة يكثر حدوثه في المواقف الاجتماعية والتي تحوي أناسا آخرين وذلك لدى الأطفال .
 - أما الخجل كعرض يظهر بصورة عرض من أعراض عديدة من الاضطرابات الإكلينيكية
- يمكننا مما سبق تعريف الخجل علي انه : حالة طبية مرضية مزعجة جدا، ناتجة عن خوف شديد قد يشل

الفرد أحيانا ، ويتركز هذا الخوف في الشعور بمراقبة الناس ، يجعل الفرد متجها إلى الانكماش والانتواء والتجافي عن ملاقة الآخرين

والخجل من طبيعة الأطفال ، وهو انفعال يشعر الطفل من خلاله بالضعف وعدم القدرة على المواجهة ، وتبدأ أول أماراته في سن أربعة أشهر ، ويصبح واضحا في السنة الأولى ، إذ يدير الطفل وجهه ، أو يغمض عينيه ويغطي وجهه بكفيه إذا تحدث شخص غريب إليه . في سن الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب لدار غريبة فيبقى هادئا في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت ، أو إذا لبس ملابس جديدة ، أو قام مع أسرته بزيارة أحد الأقارب. ويتجنب الطفل الخجول الاقتراب مع الأطفال الآخرين وهو عادة خائف ، ضعيف الثقة بنفسه ، متواضع ، متحفظ ، متردد ، ويتم ترويعه بسهولة، ولا يثق بالغير ، ويتلجلج ويحمر وجهه ، ولا ينخرط في الأنشطة الاجتماعية أو يشارك في المواقف الاجتماعية مفضلاً الانسحاب

ويأخذ الخجل الأشكال التالية:

أ-خجل الطفل من مخالطة الآخرين : يأخذ هذا النوع من الخجل شكل نفور من الزملاء أو الأقارب وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو الحديث معهم وتعتمد الابتعاد عن أماكن تواجدهم وربما يخالط الطفل من هم أصغر منه سنا أو يخالط الأطفال الخجولين مثله لأن ذلك لا يسبب له أي إجهاد في التفاعل والحوار معهم وعادة ما يكون الحوار بينهم مقتضبا

ب-خجل الحديث : يحبذ فيه الطفل الخجول الالتزام بالصمت وعدم التحدث مع غيره وتقتصر إجابته على القبول أو الرفض ، أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها ، ولا ينظر في الغالب إلى من يحدثه،

وقد يبدي الطفل الانشغال بأي شئ أثناء الحديث حتى لا يضطر للنظر إلى وجه المتحدث ، ويغلب عليه

التلعثم والضعف

ج-خجل الاجتماعات : يتعدد الطفل عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والرحلات ويكتفي

بالحديث مع أفراد أسرته وبعض الأصدقاء من المدرسة

د-خجل المظهر:قد يخجل الطفل عندما يرتدي ثوبا جديدا أو يرتدي لبس البحر أو يأكل في المطاعم العامة

أو يأكل بعض الأشياء البسيطة في الشارع ، أو عندما يقص شعره أو يلعب على مشهد من الكبار

هل طفلي خجول؟ أم حيي؟ يمكننا أن نعرف الحياء: بأنه شعور رادع عن اقرار السوء أو المساس بالحشمة خوفاً من العيب أو الخطأ. كأن يستحي الطفل أن يخلع ملابسه أمام والديه أو أن يتحدث أمام الكبار فيما لا يعنيه، أما الخجل فهو شعور ملازم بالقلق والرغبة في الانزواء نتيجة الخوف أو عدم الشعور بالتقبل والأمان.

التمييز بين الخجل والحياء:

الخجل: هو انكماش الولد وانطوائه وتجافيه عن ملاقة الآخرين.

أما الحياء: فهو التزام الولد منهاج الفضيلة وآداب الإسلام.

فليس من الخجل في شيء أن يتعود الطفل منذ نشأته على الاستحياء من اقرار المنكر وارتكاب المعصية، أو أن يتعود الولد على توقير الكبير وغيض البصر عن المحرمات، وليس من الخجل في شيء أن يتعود الولد منذ صغره على تنزيه اللسان بأن يخوض في أحد أو يكذب أو يغتاب، وعلى فطم البطن عن تناول المحرمات، وعلى صرف الوقت في طاعة الله وابتغاء مرضاته، وهذا المعنى من الحياء، هو ما أوصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم. حين قال فيما رواه الترمذي: "استحيوا من الله حق الحياء قلنا. أي الصحابة. إنا نستحي من الله يا رسول الله والحمد لله فقال. صلى الله عليه وسلم. ليس ذلك: الاستحياء من الله حق الحياء أن تحفظ الرأس وما وعى والبطن وما حوى وأن تذكر الموت والبلى ومن أراد الآخرة ترك زينة الحياة الدنيا وأثر الآخرة على الأولى فمن فعل ذلك فقد استحيا من الله حق الحياء."

والفرق بينهما يتضح في البون الشاسع بين طفل يرحب بأضيافك، ويسلم عليهم ابتداءً، وبين طفل يخجل ويحمر وجهه، وينكمش من مجرد سؤال الآخرين: ما اسمك؟.

لقد جاء في السنة إشادة مطلقة بالحياء، وأنه من الإيمان، أما الضعف والخجل فليس من الحياء أصلاً، وإن سماه بعض الناس حياءً.

ويبدأ الخجل عادة أو تظهر أعراضه مبكراً وفي شهوره الأربعة الأولى، وإذا تجاوز عامه الأول بدأ يغطي وجهه بيديه، أو يهرب، أو يغمض عينيه إذا خاطبه شخص غريب عنه. وفي حدود سنته الرابعة يقوده الخجل إلى جلوسه هادئاً بجوار أمه، أو في حجرها ولا يكاد ينبس ببنت شفة، ويرقب أمه بعينيه في كل حركاتها. فإذا بلغ عشر سنوات واستمر على هذا فإنه يحتاج إلى علاج وتقويم، عن طريق تشخيص حالته، ومعرفة أسبابها، ورصد الإجراءات الناجعة لإخراجه منها.

وحسب الدراسات النفسية فإن نسبة 10 إلى 15% من الأطفال يولدون ولديهم ميول واستعداد للخجل، يساعد على تنميتها أو استفحالها عوامل كثيرة، من النشأة، والبيت، والأسرة، والأصدقاء... وغير ذلك. فالخجل هو الحاجز الوهمي بين الشخص وبين ما يريد أن يقوله أو يفعله، وهو أشبه بحجاب كثيف يخفي وراءه الخوف وعدم الثقة بالنفس، وإذا ما استبد الخجل بالإنسان فإنه يحجب عينيه عن حقيقة قدراته ويجعله اشد الناس تحقيراً لذاته، والخجل يعوق صاحبه عن مواجهة الحياة عزوفاً عن الناس ومخافتهم، منطويًا على نفسه كثير التردد والتهيب والارتباك.

قد يخالط مشاعر الخجل عناصر من الحسد والغيرة والبغض والحقد على الآخرين، والمصاب بالخجل في حالة حصار دائم داخل نفسه متقوقعا عليها ينقم من نفسه لنفسه.

يؤدي سلوك الخجل الشديد، والعزلة المفرطة إلى إعاقة التفاعل الشخصي الاجتماعي والحرمان من فرص النمو والتعبير عن الذات، رغم ارتفاع مستوى الذكاء لدى الأطفال المصابين بالخجل، كما يؤدي الخجل إلى انسحابه في الفصل، وبالتالي عدم قدرة هذا الطفل على مواصلة تكيفه مع المواقف التعليمية / التعليمية داخل الفصل، وقد يعود ذلك على افتقار الطفل للمهارات التواصل الشخصي، وكذا مهارات التفاعل الصفي.

طبيعة الخجل: يظهر الخجل لدى الأولاد والكبار فقط عند وجود أناس آخرين، أي أثناء وجود الإنسان الخجول في وسط اجتماعي، وذلك سلوك ارتدادي، بل إن الذين يعانون من الخجل قد يضطرون لتكييف جميع حياتهم ليتجنبوا أي مناسبة اجتماعية تضعهم تحت المجهر، إن علاقاتهم الشخصية ومسيرتهم التعليمية وحياتهم العملية معرضة جميعها للتأثر والتدهور الشديد.

يكون الخجل طبيعياً ومتوقعاً في مراحل معينة من الحياة. ومن الطبيعي أن يلجأ الأطفال إلى أهاليهم أو شخصياتهم بحثاً عن الأمان عند مواجهة بيئات جديدة أو غير مألوفة، ومع تقدمهم في السن يصبحون أكثر ثقة.

من المعلوم أن الخجل يساعدنا على أن نكون أكثر حذراً وتريثاً لتجنب المخاطر واتخاذ قرارات أفضل في ظروف معينة. ولكن عندما يصبح مزماً فإنه يمكن أن يسبب معاناة كبيرة ويعيق التطور الأكاديمي والاجتماعي ليصبح مشكلة جدية قد تؤدي إلى حدوث اضطرابات مثل الرهاب الاجتماعي.

وتتراوح اتجاهات الآباء نحو الخجل عند طفلهم بين التجاهل أو عدم الإحساس بوجود مشكلة، إلى الشعور بحالة مرضية تحتاج إلى طبيب.

متى يصبح الخجل مشكلة تحتاج لعلاج؟

إن أي موقف جديد يستدعي الارتباك والخجل عند الأطفال، حتى وإن كانوا يتمتعون بثقة عالية في النفس، كمان أن جميع الأطفال من عمر 18 شهراً إلى ثلاث سنوات يشعرون بالقلق إزاء أي إنسان غريب، فالخجل طبيعي حتى عمر 3 سنوات، أما إذا استمر أكثر من ذلك فيصبح مشكلة تحتاج لعلاج.

وأكثر ما تظهر مشكلة الخجل في مرحلة المدرسة، فإذا استمرت لمرحلة طويلة قد تتفاقم وتحول دون تقدم الطفل ونجاحه، وتعيق قدرته على التعلم واللعب، وعلى بناء علاقات طبيعية مع الغير وأي اختبار للتقدم في الحياة.

متى يكون الخجل مقلقا؟

- عندما ينأى طفلك بنفسه عن العلاقات الاجتماعية ويتجنب البيئات التي تخلق بطبعها أجواء من التوتر والقلق العاطفي.
- عند اختلاق الأعداء.
- عندما لا يستطيع الاندماج في الفصل، إما لأنه لا يريد المشاركة في القراءة الشفوية (بصوت عال) أو يصبح عصبياً جداً إذا كان عليه التحدث أمام مجموعة.
- عندما لا يشارك في أنشطة مع أطفال آخرين ويميل إلى الاختباء خلف والديه إذا قابلا شخصاً في الشارع لا يعرفه.

صفات الطفل الخجول؟

وتشتمل اعراض الخجل عند الاطفال على:

- رفض الحديث والتزام السكوت والتلعثم والتوتر وتحاشي النظر إلى وجه المتكلم
- يمكن ترويعه بسهولة ، ولا يثق بالغير
- متردد في الإقدام والالتزام ، ولا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد أو الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء ، وعادة ما يتلجلج

- الأعراض الجسدية مثل : كاحمرار الوجه ، وتورده ومشكلات في المعدة وزيادة النبض ، وتسرع دقات القلب ، ورطوبة اليد وجفاف في الفم والحلق ، والارتجاف والارتعاش اللاإرادي
- الأعراض الانفعالية الداخلية وفيها يعدم الشعور والتركيز على النفس ، وعدم الشعور بالأمان ، والإحراج ، والابتعاد عن الأضواء ، والشعور بالنقص ، وهذا ما يؤكد خبراء الصحة النفسية بأن المصاب بالخجل يكون لديه حساسية مبالغ بها تجاه النفس وما يحدث لها ، حيث يكون محور الاهتمام والتركيز على الآخرين ، والشعور بمشاعر الآخرين ، ولذلك يزداد العزل الاجتماعي الذي يعاني منه الشخص المصاب بمرض الخجل.
- البطء في التعرف على أقرانٍ جدد وشعور الطفل بالحرج عند المشاركة في الألعاب الجماعية.
- التثبيت الدائم بالأب والأم والرغبة في الهرب.
- نوبات الغضب وسلوك الرفض تعبيرًا عن النفس في ظل الحصار الخانق الذي يشعر به.
- مشاكل في طلب العون أو الحزم بشأن ما يجب؛ بسبب عدم الرغبة في السؤال.
- المشاركة القليلة في حصة الدرس مما يؤدي للتأخر الدراسي، وقد يعرضه خجله للتنمر من أقرانه بسبب أنهم لا يفهمون كيفية التعامل معه
- الانسحاب من المواجهة مع الآخرين.
- شدة الحساسية للنقد أو التوبيخ.
- لا يحب أن يكونوا محط اهتمام أو أن يركز الجميع عليه، وتظهر هذه العلامة عادة عند تقديمه لعرض ما، أو التحدث على الهاتف، ولا يعرف كيف يتصرف في مثل هذه المواقف ولا يركز ويرغب بالاختباء فورًا.

- يملك عددًا قليلاً من الأصدقاء: ويتجنب التواجد ضمن مجموعات أو في أنشطة تشاركية.
- لا يرغب بمقابلة أي أشخاص جدد: لأنه يواجه صعوبة في مقابلة الغرباء عنهم، ولا يحب الانخراط في المجموعات التعارفية.
- الانسحاب: كثيراً ما ينسحب الأطفال الخجولون، ويشكل الاتصال مع الآخرين لهم مصدر خوف وقلق كأنهم يتعاملون مع أمر خطير.
- الهدوء: تجد الأطفال الخجول دائماً هادئين ولا يتواصلون بعفوية وطلاقة كالأطفال الآخرين.
- لا يتحدثون عن أنفسهم: ولا يتناقشون مع الأحداث التي تحصل معهم في المدرسة، أو مع أصدقائهم، أو عند إنجازاتهم، ويجدون صعوبة بالغة في التحدث عن أنفسهم، وإذا تم طرح أسئلة شخصية عليهم غالباً ما يظهرون الكثير من مشاعر القلق والتوتر.
- الطفل الخجول في الواقع طفل مسكين وبائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة والمجتمع ، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من الأطفال بالضعف.
- والطفل الخجول يحمل في طياته نوعاً من ذم سلوكه ؛ لأن الخجل بحد ذاته هو حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور بالنقص والعييب ، هذه الحالة لا تبعث الارتياح والاطمئنان في النفس.
- الطفل الخجول غالباً ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة تبدأ بالتهتمة وتردده في طرح الأسئلة داخل الفصل ، وإقامة حوار من زملائه والمدرسين ، وغالباً ما يعيش منعزلاً ومنزويًا بعيداً عن رفاقه وألعابهم وتجاربهم.

- الطفل الخجول يشعر دوماً بالنقص ، ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي عموماً ، وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين ، واعتلال صحته النفسية.

توجد بعض الأدلة التي تدل على أن خجل الطفل قد يؤثر عليه بشدة وأنه قد يحتاج إلى مساعدة في التعامل معه، وتشمل هذه الأدلة كل من:

- انخفاض المهارات الاجتماعية.
- قلة عدد الأصدقاء.
- مشاركة أقل في الأنشطة، مثل الرياضة أو الرسم أو الموسيقى.
- زيادة مشاعر العزلة والوحدة والاحساس بعدم الأهمية.
- الشعور بالقلق الشديد.
- ظهور بعض التأثيرات الجسدية مثل احمرار الخدود والتلعثم أثناء الكلام والارتعاش.

لمعرفة كيفية التعامل مع مشكلة الخجل في طفلك عليك أن تعرف أولاً ما هي سمات الطفل

الخجول المثيرة للقلق:

- حين يعيقهم هذا الشعور من ممارسة الحياة بشكل طبيعي
- يمنعه من التواصل مع زملائه ويجعله مائلاً للعزلة
- تجنب المشاركة في أي أنشطة اجتماعية أو حركية

- التعلق الزائد بالأهل، والاعتماد عليهم في التعبير عن نفسه وطلب ما يرغب في الحصول عليه
 - عدم قدرته على الدفاع عن نفسه ضد التنمر في المدرسة
 - القلق والبكاء والشعور بعدم الراحة في حالة التعامل مع الآخرين
 - قد يتطور الأمر لصعوبة التخاطب والتلعثم أو الامتناع عن الكلام تمامًا.
 - التراجع بشكل عام في المدرسة والدراسة
 - ومن أسباب وصول الطفل الى الخجل :
- الوراثة : حيث تلعب الوراثة دورًا كبيرًا في شدة الخجل عند الأطفال ، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه ، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته ، وهذا ما أكدته التجارب لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين ، والطفل الخجول غالباً ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل ، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقارب الأب كالجدة أو العم .. إلخ . فالطفل يرث بعض صفات والديه.
 - مخاوف الأم الزائدة : أيّ أم تحب طفلها باعتباره أثمن ما لديها ؛ لذا تشعر الأم بأن عليها أن تحميه من أي أذى أو ضرر قد يصيبه ، ولكن الحماية الزائدة على الحد تجعلها تشعر بأن طفلها سيتعرض للأذى في كل لحظة ، ومن دون قصد تملأ نفس الطفل بأن هناك مئات من الأشياء غير المرئية في المجتمع تشكل خطراً عليه ، ومن ثم يشعر الطفل بالخوف ، ويرى أن المكان الوحيد الذي يمكن أن يشعر فيه بالأمان والاطمئنان ، وهو إلى جوار أمه ، ومثل هذا الطفل يشعر بالخوف دائماً ولا يستطيع أن يعبر الطريق وحده ، أو يستمتع بالجري أو اللعب أو السباحة في البحر ؛ لأنه يتوقع في كل لحظة أن يصاب بأذى ، ويظل منطوياً خجولاً بعيداً عن محاولة فعل أي شيء خوفاً من إصابته بأي أذى.

وفي بعض الأحيان يصل خوف الأم على طفلها إلى درجة تؤدي إلى منعه من الاختلاط واللعب مع الأطفال الآخرين خوفاً عليه من تعلم بعض السلوكيات غير الطيبة أو تعلم بعض الألفاظ غير اللائقة فيصبح الطفل منطوياً خجولاً يفضل العزلة والانطواء ، ويخشى من الاندماج في أية لعبة مع الأطفال الآخرين.

- مركب النقص وخجل الأطفال : يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة ، وهذه النواقص والعاهات تساعد على أن ينشأ هؤلاء الأطفال خجولين وميالين للعزلة ، ومن هذه النواقص والعاهات البارزة ضعف البصر ، وشلل الأطفال ، وضعف السمع ، واللجاجة في الكلام ، أو السمنة المفرطة ، أو قصر القامة المفرط ... إلخ.

وقد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية ، كأن تكون ملبسه رثة وقذرة لفقره ، أو هزالة جسمه الناتج عن سوء التغذية ، أو قلة مصروفه اليومي ، أو نقص أدواته المدرسية وكتبه.

- التدليل المفرط من جانب الوالدين للطفل: فالتدليل المفرط من جانب الوالدين لطفلها يعد من أهم أسباب خجل الطفل الشديد ، ومن مظاهر هذا التدليل المفرط عدم سماح الأم لطفلها بأن يقوم بالأعمال التي أصبح قادراً عليها اعتقاداً منها أن هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة للطفل ، ومن مظاهر التدليل المفرط عدم محاسبة الأم لولدها حينما يفسد أثاث المنزل ، أو عندما يتسلق المنضدة ، أو عندما يسود الجدار بقلمه.

وتزداد مظاهر التدليل المفرط في نفس الأبوين عندما يرزقان بالطفل بعد سنوات كثيرة ، أو أن تكون الأم قد أنجبت الطفل بعد عدة إجهاضات مستمرة ، أو أن يأتي الطفل بعد إنجاب الأم لعدة إناث ،

فالمعاملة المتميزة والدلال المفرط للطفل من جانب والديه إذا لم يقابلها نفس المعاملة خارج المنزل سواء في الشارع أو الحي ، أو النادي ، أو المدرسة غالباً ما تؤدي لشعور الطفل بالخجل الشديد ، خاصة إذا قوبلت رغباته بالصد ، وإذا عوقب على تصرفاته بالتأنيب والعقاب والتوبيخ

- عدم الاكتراث لرأي الطفل
- الإفراط في تأنيب الطفل لأتفه الأسباب وشمته
- التقليل من شأن الطفل والسخرية منه أمام الآخرين
- الإفراط في الاهتمام بالطفل والتدخل في مساعدته بأبسط الأمور
- قلة اختلاطه بالآخرين
- عدم التحوار الجيد مع الطفل
- قلق الانفصال: يُمكن أن يحدث الخجل بشكل مفاجئ بعد أن كان الطفل طبيعياً، وهذا ما يُسمى بقلق الانفصال، فكلما بدأ الطفل في الابتعاد عن والدته كأن ينام في غرفة بمفرده أو يذهب إلى الحضانة، كلما زاد خجله ومحاولة انعزاله عن الأشخاص من حوله، تكون مرحلة قلق الانفصال منذ عمر 6 أشهر وحتى 3 سنوات تقريباً، وعلى الأم في هذه المرحلة أن تُحاول مساعدة طفلها في تجاوزها وعدم تركه يعيش في هذه المخاوف التي تُحيطه.
- مشاعر النقص ، بسبب وجود عاهات جسمية كالعرج أو طول في بعض أجزاء الجسم أو ضخامتها ، أو انخفاض مستوى جماله عن أقرانه، وتنتج مشاعر النقص لدى الطفل بسبب مقارنة نفسية بالآخرين أو

بسبب تدني المستوى الاقتصادي للأسرة، وينتج عن هذه المشاعر تجنب التواصل الاجتماعي مع الآخرين والميل للعزلة والانسحاب

- نعت الطفل بالخجول: فالمبالغة في نعت الطفل بالخجول ينمي الإحساس لديه بالخجل فيتصرف على أساس ذلك
- تقليد الآباء الخجولين: تظهر نتائج الدراسات أن الآباء الخجولين غالباً ما يكون لديهم أطفالاً خجولين حيث يوجد هناك ارتباط بين الخجل والنماذج الخجولة، فالآباء الخجولين يحتفظون بأدنى حد من العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين وينعكس ذلك على سلوك أطفالهم
- قلة الاختلاط بالآخرين مما يجعل الطفل يفتقر للمهارات الاجتماعية والثقة بالنفس والاعتماد على الذات، فيحاول الابتعاد عن الاندماج أو الاشتراك مع أقرانه في نشاطاتهم ومشاريعهم
- أساليب التربية: القسوة الزائدة أو الإهمال الزائد أو عدم الثبات والتأرجح في التربية فالإفراط في توجيه الطفل وتأنيبه لأتفه الأسباب، والسخرية منه أمام الناس، فذلك يشعره بضعف الثقة بالنفس وعدم قدرته على القيام بشيء، فيزيد مشاعر القلق والخوف عنده.
- السكن في مكان بعيد يجعل الاحتكاك بالناس ضعيف جداً.
- التماهي: كما نعلم، فإن الأم والأب هما الأساس في تربية الطفل وتقويم سلوكه. وقد يكون الأمر غير مستغرب عندما ترى طفلاً يحاول تقليد أحد والديه، الذي يعاني من مشكلة الخجل. ويكون هذا التماهي بالنسبة له أمراً محموداً، وقد تجد صعوبة في إقناعه بعكس ذلك فيما بعد، كون الطفل يرى الأهل أنهم المثال الذي يجب الاقتداء به.

- التربية القاسية: إن أسلوب التربية الصارم الذي ينتهجه البعض أثناء التعامل مع أطفالهم، يشكل أحد الأسباب التي تدفع بالطفل إلى الخوف والخجل، لأنها تحد من قدرته على التعبير والتصرف بعفوية. فالطفل يكون حينها مجبراً على إطاعة الأوامر وعدم مناقشتها في سبيل إرضاء أهله، مما يخلق لديه حالة من الرهاب، الذي ينسحب تالياً على علاقته بجميع الناس.
- الانغلاق الأسري؛ بمعنى أن تكون الأسرة غير اجتماعية؛ فيتربى الطفل في جوٍ مغلق لا يتوفر فيه القدر المناسب من الاختلاط النافع بالآخرين.
- النقد: فإن انتقد الآباء علانية أطفالهم يساعد على تولد الخوف في نفوسهم، لأنهم يتلقون إشارات سلبية من الراشدين، فيصبحوا غير متأكدين وخجولين، وبعض الآباء يعتقد أن النقد هو الأسلوب الأمثل لتربية الأبناء، لكن النتيجة للنقد المتزايد هي طفل خجول.
- المضايقة: فالأطفال الذين يتعرضون للمضايقة والسخرية ينطوون على أنفسهم خجولين، وأصحاب الحساسية المفرطة تجاه النقد يرتبكون ويخجلون لو تعرضوا لسوء معاملة من إخوانهم الأكبر سناً، والشيء الأكبر خطورة هو نقد الطفل لمحاولتهم الاتصال بالعالم الخارجي.
- عدم الثبات: فأسلوب التناقض وعدم الثبات في معاملة الطفل وتربيته يساعد على الخجل، فقد يكون الوالدان حازمين جداً أحياناً، وقد يكونا متساهلين في أوقات أخرى والنتيجة يصبح الأطفال غير آمنين وفي هذه اللحظة يصيهم الخجل في البيت والمدرسة.
- التهديد: وقت أن يهدد الآباء الأطفال، وينفذون تهديداتهم أحياناً ، ولا ينفذونها أحياناً أخرى، يصبح لدى الأطفال رد فعل على التهديدات المستمرة بالخجل كوسيلة لتجنب إمكانية حدوث هذه التهديدات.
- غياب دور الأب في حياة الطفل.

- خوف بعض الآباء من الحسد، مما يجعلهم يعاملون أطفالهم "الذكور" خاصة على أنهم بنات، ويشيعون ذلك، ويحجبونهم عن أعين الناس، ولفترات طويلة.
- الإجحاف وسوء المقابلة من بعض معلمي الطفل في سنه الأولى
- الفقر المترتب عليه فقدان الطفل لأبسط مظاهره، كالملابس، والمصروف وغيره...
- موت أحد الوالدين
- الاغتراب، فالخجل منتشر بصورة واضحة في نفسية الأطفال المغتربين مع والديهم، بسبب عدم استقرار الحياة، أو العلاقات الوطيدة المستمرة.
- التأخر الدراسي مما يزيد الطفل شعوراً بفقدان الثقة، والخجل والخوف من الفشل
- وجود نقص في تغذية الحامل أو إصابتها بالإرهاق الجسماني وهذا يترك أثره على الجهاز العصبي للجنين الذي يبدأ في التكون والنمو خلال الأسبوع السادس من الحمل

مقياس النفسي للخجل : عزيزى الأب والأم : فيمايلي عدد من العبارات المطلوب منك اختيار الاجابة الصحيحة

وفقا لما تراه ينطبق على طفلك

م	العبارة	نعم	لا
1	يشعر بالخجل عند وجود الغرباء.		
2	عندما يوجه إليه أي سؤال من بعض المعارف يتلعثم بالكلام		
3	يراوده شعور بالضيق والإحراج عندما يضطر للدخول إلى المحلات العامة بمفرده والتعامل مع من فيها.		
4	يشعر بالنقص في أساليب التعامل الناجحة.		
5	هناك صعوبة في التعبير عما بداخله.		
6	يفضل الوحدة والبعد عن الناس.		
7	يبحث دائماً عن الحجج والمبررات التي تمنعه من حضور أي تجمعات عامة.		
8	يحب الجلوس لوحده في غرفته عند زيارة الضيوف لكم بالمنزل.		
9	هناك دائماً إحساس بالارتباك لديه عندما يوجه إليه سؤال مفاجئ.		
10	دائماً يعمل حساب لسخرية الناس منه.		
11	يجد دائماً صعوبة في تكوين صداقات جديدة.		
12	في الامتحانات الشفوية يزداد خجله		
13	يخجل بالخجل عند مقابلة اي شخص في موقع السلطة مثل مدير المدرسة، أو الاخصائي الاجتماعي		
14	يخجل عند سماع مديح الآخرين له		

		يشعر بالخجل عند استلامه أي هدية	15
		يشعر بالخجل من أي شخص يأخذ عنه فكرة سيئة	16
		يخجل من التعامل مع أي فرد من الجنس الآخر	17
		لدي قلق مستمر	18
		كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة به مهما كانت بسيطة	19
		يشعر بالتعاسة	20
		يخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين	21
		دائماً في احتياج لشخص يساندنه	22
		يخجل عندما يذكر معلومة وتظهر خائفة	23
		عندما يتجاهله الآخرون يشعر بالخجل	24
		يحس بالخجل عندما يقول نكتة ويستهزأ منها الآخرون	25

تصحيح المقياس:

أعط 2 درجة على كل إجابة بنعم وصفير عند كل إجابة بلا، ولاحظ الآتي:

1. إذا كانت مجموع إجاباتك أكثر من 35 درجة فهذا يعني أنه لديه درجة مرتفعة من الشعور بالخجل،

الأمر الذي يستدعي مراجعة متخصصة واللجوء إلى اختصاصي سلوكي أو إلى طبيب نفسي

2. إذا كانت مجموع إجاباتك من 34 إلى 20 هذا يعني أن لديه درجة متوسطة من الشعور بالخجل يرجى

اتباع الارشادات والنصائح المتعلقة بتعديل سلوك طفلك

3. إذا كانت مجموع درجاتك أقل من 20 فهذا يعني أنه في حدود الإنسان الطبيعي

كيفية التعامل مع الطفل الخجول في الروضة؟

- في اليوم الأول لطفلك في الروضة، رافقيه حتى الفصل الخاص به، ولا مانع من التجول مع طفلك في الروضة والمكان الذي يلعب به والتعرف على بعض من الأصدقاء الجدد، لأن طفلك يكتسب الثقة منك.
- من الأفضل التقديم لطفلك في روضة يعرف بها أحدًا من أقاربه أو أصدقائه حتى يشعر بالأمان ولا يشعر بالوحدة أو الخوف مع الناس الذين لا يعرفهم.
- كوني دائمة التواصل مع إدارة الروضة الخاصة بطفلك، وتابعي تطور تصرف طفلك مع معلمته دومًا، وفكري دومًا في أفضل الحلول التي يمكنك ممارستها لمساعدة طفلك في التغلب على خجله.
- يمكنك أن تطلي من إدارة الروضة الخاصة بطفلك أن تسمح لك بالبقاء في الفصل مع طفلك في أول أيامه بالروضة، فإن هذا يشجعه على الشعور بالأمان والطمأنينة بمجرد وجودك بجانبه.
- تابعي مع إدارة الروضة إذا ما كانت الألعاب التي يمارسها طفلك مناسبة لسنه وشخصيته، واطلبي من معلمته القيام ببعض الأنشطة التي تساعد على التغلب على خجله.
- يجب على الأهل التواصل الدائم مع المعلم الخاص بطفلك في الروضة، ومساعدة المعلم في التعرف على نقاط القوة والضعف الخاصة بطفلك، بحيث يستطيع كلاً من المعلم والأهل التعامل مع الطفل

- متابعة الأنشطة التي يُفضل الطفل أن يمارسها في الروضة وفي المنزل، أو إذا كان يمارس نفس الأنشطة في المدرسة والروضة، لأن معرفة الأنشطة التي يفضلها الطفل تساعد في معرفة شخصيته
- التشجيع الدائم للطفل، وعدم انتقاد تصرفاته، بل مساعدته في اكتشاف أخطائه والتغلب عليها، ومساعدته في اكتشاف نقاط قوته ومحاولة تنميتها.

يمكن للمعلم مساعدة الطفل الخجول في الروضة من خلال :

- يجب على المعلم أن يساعد الطفل في اكتشاف ما يحبه وما يكرهه، عن طريق العديد من الوسائل التي يستخدمها المعلم، أو سؤاله مباشرة عن مواهبه والأنشطة التي يفضلها ومحاولة تنمية هذه المواهب.
- تعزيز الشعور بالأهمية لدى الطفل، عن طريق إعطائه بعض الأنشطة التي يقوم بها، مثل مسح السبورة أو إحضار بعض الأدوات المتعلقة بالعملية التعليمية من ادارة المدرسة
- التواصل مع الطلبة الآخرين، فإن هذه الأنشطة تعزز الثقة بالنفس لدى الطفل الخجول.
- قيام المعلم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات، وتكليف كل مجموعة بمهمة معينة للقيام بها، أو مساعدة المجموعات على التنافس في لعبة ما، أو مجموعة من الأنشطة
- تعزيز روح التعاون لدى الطفل الخجول مع زملائه
- إعطاء الوقت الكافي للطفل الخجول بالرد على الأسئلة الموجهة إليه، وعدم استعجاله لأن ذلك سيوتر الطفل ويقلل ثقته بنفسه، لذلك يجب على المعلم أن يكون صبورًا للغاية مع الطفل الخجول.

- تواصل المعلم مع الطفل في العديد من الأمور، وخاصة إيصال فكرة للطفل أن الخجل أمرًا عاديًا في بداية التحاقك بمكان كبير، وخاصة إذا قام المعلم بإخبار الطفل أنه كان يتعرض لنفس الأمر في الصغر.

كيف يمكن التعامل مع الطفل الخجول في المدرسة :

للخجل ايجابيات وفوائد في المدرسة منها :

- زيادة التحصيل الدراسي للطفل وتحقيق النجاح والتفوق.
 - اتباع القواعد والإنصات لتعليمات المعلم والالتزام بها بشكل أفضل.
 - يصبح الطفل مستمعًا رائعًا للمعلمين. مما يجعل الطفل في حالة انتباه وتركيز دائم.
- أما عند ملاحظة معلمين الفصل، ازدياد ظاهرة الخجل عند الطفل، يمكنهم التدخل للسيطرة على هذه المشكلة وذلك بفعل الآتي:

- تخصيص مكان في الفصل لجلوس الطفل الانطوائي الخجول بجوار طفل ودود ومحبوب.
- مشاركة الطفل الخجول مع طفل آخر اجتماعي، في المشاريع الدراسية.
- التحدث مع الطفل جانبًا بعيدًا عن زملائه في الفصل، لتصحيح السلوكيات الخاطئة، وتقديم النصيحة في محادثة فردية.
- تجنب إحراج أو تعنيف الطفل الخجول أمام زملائه.

وعلى الوالدين :

1. تحاو مع ابنك للوصول إلى مشاعره السلبية نحو ذاته، والتي تمنعه من الإقدام والثقة في النفس ومن الحديث إلى زملائه بالمدرسة
2. أكثر من الحديث مع الابن في مواضيع مختلفة واجعليه أكثر حديثاً خاصة عما يحدث بالمدرسة ومع زملائه، وكوني منتهية وأظهري ذلك بتعابير وجهك وهزّ رأسك
3. تجنب مقارنة ابنك بزملائه واحتر شخصيته وطابعه الخاص، وإياك والسخرية منه أو توبيخه إذا أخطأ في الكلام خاصة في مرحلة متابعته وعلاج سلوكيات بالتخلص من الخجل
4. ادفع ابنك للمشاركة في الأنشطة المدرسية وفي الإذاعة خاصة، وكافئه إن أنجز شيئاً وتواصل مع معلمته لمساعدتك في ذلك
5. تواصل مع المدرسة، وتعاون مع المعلم المخلص ليشرح الابن على الكلام والجرأة المحموده
6. الأشخاص يميلون إلى التعرف إلى الناس الذين يبادلونهم الهويات نفسها، فمثلاً إذا كان الشخص يُحب هواية الرسم؛ فالمشاركة في صفوف الرسم فكرة جميلة جداً للتعرف إلى من يشاركونه تلك الهواية.
7. الصداقة الناجحة تحتاج لأن يكون هناك تواصل مُستمر بين الصديقين؛ لذلك وجود بعض الهويات والاهتمامات المشتركة يُساعد في قضاء المزيد من الوقت الممتع وتعزيز العلاقة والتواصل ، وجود الصديق يملأ القلب مرحاً وحباً وسعادةً

في أول سنة دراسية خاصة :

- قبل بدء الدراسة، اصطحب طفلك في زيارة للمدرسة حتى يعرف فصله ويرى المعلمين ويتحدث معهم وبذلك يألف وجودهم ولا يصاب بالخجل عندما يراهم في بدء العام الدراسي
- يجب ألا تظهر خوفك للطفل أثناء ذهابه للمدرسة لأنه سيصاب بهذا الخوف تلقائيًا ويظل وحيدًا في المدرسة ولا يرغب في التحدث بل عبري له عن سعادتك بوصولك لهذه المرحلة ودخوله المدرسة وأنتك تنتظر منه تحقيق النجاح والتفوق واكتساب مهارات جديدة.
- عرف طفلك على أصدقاء له في المدرسة بحيث يشجعونه على الاندماج معهم وهذا سيعزز ثقته بنفسه وأخبره أن يقدم لهم المساعدة إذا احتاجوا لها.
- كأم: تعرفي على والدة أحد الزملاء ممن تتوسمين فيهم الأخلاق والسلوك الحسن والتشابه من حيث المستوى الاجتماعي مع أسرتك وحاولي مقابلتها وزميل طفلك خارج المدرسة في أوقات أخرى.
- شجعي طفلك على التأقلم مع زملائه والجو المدرسي الجديد واستخدمي العبارات المحفزة والهدايا التشجيعية واثني عليه عندما يقوم بتأدية واجباته بشكل صحيح.
- أخبري طفلك ألا يخاف من المعلم فهو موجود لمساعدته إذا احتاج أي شيء أو صعب عليه أي أمر.
دور المدرسة
- شاركي الأخصائية النفسية ومعلم أو معلمة الفصل في مراعاة ما يلي: إكساب الطفل ثقته بنفسه عن طريق إشراكه في الأنشطة المدرسية وفقرات الإذاعة المدرسية ومحاولة اكتشاف قدرات أو مهارات بداخله ودعمها مما يدعم ثقته بنفسه.

- شجعي طفلك على المشاركة في نشاطات المدرسة والرحلات، ولا تترددي بالتواصل مع ادارة المدرسة أو المعلمة واخبارهم عن حالته لكي يشجعون (طبعاً بطريقة غير ظاهرة) على الكلام والجرأة والمشاركة في الصف.

ثالثاً: إرشادات – نصائح - عامة ضرورية :

عندما يكون الخجل ظاهراً وتتعطل أنشطة الطفل، فلا بد حينها من مساعدته:

- تجنب الضغط والانتقاد والأحكام: إذا لم تعاني في السابق من الخجل فلا شك أنك ستجد صعوبة في فهم ردود أفعال طفلك. مع ذلك، من المهم أن تراعي مشاعره وأن لا تسخر منه لخجله ولا تجبره على تغيير مواقفه، بل يجب أن تشعره بالدعم والتقبل والتفهم. ومن خلال إشعاره بالأمان يمكنك مساعدته على تخطي هذه المشكلة تدريجياً.
- تجنب نعت طفلك بالخجول أو المنعزل لأنه سيكون لهذه الكلمات وقع أكبر مما تعتقد، وسترسخ لدى طفلك هذه الصفة أو غيرها أكثر، وسوف يعود إلى دوره الذي يرى فيه نفسه ويصبح أكثر تحفظاً وخوفاً.
- علّمه المهارات الاجتماعية: قد يكون الخجل في بعض الأحيان ناتجاً عن نقص في المهارات الاجتماعية، مما يؤدي إلى عدم معرفة الطفل كيفية التعايش مع الآخرين أو يجعله يشعر بأن تفاعلاته غير ممتعة. لذلك، قد يكون من الجيد التركيز على بعض المهارات مثل كيفية بدء المحادثات وإدارتها والثناء وتقديم الطلبات أو رفض الأوامر، يجد بعض الأطفال صعوبة أكثر من غيرهم في فهم واستيعاب هذه القواعد، والأمر في هذه الحالة متوقف على الممارسة. من خلال رؤيته لك (بصفتك شخصيته المرجعية الرئيسية) تتفاعل مع الآخرين، سيكون الطفل قادراً على تبني أفكار

معينة..، ويمكن للتمثيل الديناميكي، مثل تقمص أدوار معينة، أن يساعده في تعلم هذه المهارات الاجتماعية، كان أبناء الصحابة والسلف الصالح يتربون على التخلص التام من ظاهرة الخجل ومن بوادر الانكماشية والانطواء، وذلك بسبب تعويدهم على الجرأة ومصاحبة الآباء لهم لحضور المجالس العامة، وزيارة الأصدقاء وتشجيعهم على التحدث أمام الكبار، ودفع ذوي النباهة والفصاحة منهم لمخاطبة الخلفاء والأمراء واستشارتهم في القضايا العامة والمسائل العلمية، فقد كان الفاروق عمر بن الخطاب يصطحب ابنه عبد الله. في حضور مجالس الرسول صلى الله عليه وسلم..، وكان عبد الله دون الحلم. أي طفل لم يبلغ سن البلوغ. كما كان عمر ابن الخطاب يدخل عبد الله بن عباس، وكان دون الحلم في أيام خلافة عمر في مجالس الشورى مع أشياخ بدر، ومما تناقلته كتب الأدب أن صبياً تكلم بين يدي الخليفة المأمون فأحسن الجواب فقال له المأمون: ابن من أنت؟ فقال الصبي: ابن الأدب يا أمير المؤمنين، فقال المأمون: نعم النسب وأنشد يقول:

كن ابن من شئت واكتسب أدباً يغنيك محموده عن النسب

إن الفتى من يقول ها أنا ذا ليس الفتى من يقول كان أبي

ودخل على عمر بن عبد العزيز في أول خلافته وفود المهنيين من كل أقطار الخلافة، فتقدم وفد من الحجازيين لتهنئة عمر بن عبد العزيز، تقدمهم غلام صغير لم يبلغ سن إحدى عشرة سنة فقال له عمر: ارجع أنت وليتقدم من هو أكبر "أسن" منك، فقال له الغلام: أيد الله أمير المؤمنين بأصغريه قلبه ولسانه فإذا منح الله العبد لساناً لافظاً وقلباً حافظاً فقد استحق الكلام، ولو أن الأمر يا أمير المؤمنين بالسن لكان في الأمة من هو أحق منك بمجلسك هذا، فتعجب عمر من كلامه وأنشد قائلاً:

تعلم فليس المرء يولد عالماً وليس أخو علم كمن هو جاهل

وإن كبير القوم لا علم عنده صغير إذا التفت عليه المحافل

- توفير فرص التنشئة الاجتماعية : عندما يكون الطفل خجولاً، فإن بعض الآباء يميلون إلى المبالغة في حمايته وتجنب تعريضه لمواقف غير مريحة. ولكن يحتاج الطفل إلى الممارسة وفرصٍ لاكتساب الثقة بالنفس. لهذا السبب، من الجيد توفير فضاءات - خارج المدرسة - يختلط فيها الطفل مع أطفال آخرين وذلك من خلال تسجيله في أنشطة خارجية أو حضور معسكرات أو ورش عمل متعلقة بهواياته المفضلة؛ وهي كلها بدائل جيدة، وإذا كان الطفل خائفاً جداً، يمكنك برمجة وتنظيم أنشطة مع عائلات أخرى أو المشاركة في فصول بين الآباء والأبناء لأن وجود أشخاص مقربه له يشعره بالأمان. وعندما ترى أنك قادر على تحقيق ذلك له، تكون قد أكسبته الثقة اللازمة لاغتنام الفرص الجديدة.
- علمه احترام الذات والثقة بالنفس: ينطوي الشعور بالخجل على الإحساس بعدم الأمان وقلة الثقة بالنفس والخوف من أحكام الآخرين. ومن الضروري تعزيز احترام الذات لدى الطفل بشكل صحيح وراسخ ومساعدته على تحديد وتقدير نقاط قوته وتقبل نقاط الضعف التي تحتاج إلى تحسين، ولا يرتبط احترام الذات بالحصول على الثناء والتقدير، بل يتعلق أيضاً بالقدرة على رؤية النقائص والعيوب دون إهانة أنفسنا. لذلك، يجب أن تعلم طفلك رؤية الأخطاء على أنها أمر طبيعي ومقبول وجزء من عملية التعلم، وبذلك ستخفف عنه الكثير من الضغوطات.
- عزز الحوار الداخلي الإيجابي : تماشياً مع ما سبق، يجب أن نعلم أن الأشخاص الخجولين عموماً يكونون قاسين عند انتقاد أنفسهم ويتوقعون دائماً الأسوأ، ويذكرون أنفسهم بالأخطاء الحالية وبإخفاقاتهم السابقة. ومن شأن هذا الحوار الداخلي أن يشلّ أنشطتهم. لذلك، من الجيد تعليم

الأطفال التحدث مع أنفسهم بلطف واحترام ورحمة ليكونوا أفضل أصدقاء لأنفسهم وأفضل داعمين لها. ولتعويدهم على على هذه الفكرة إليك بعض العبارات العفوية المفيدة: لقد أبلت حسناً، أنا فخور بك ، -لقد ارتكبت خطأً، لكن لا بأس بذلك، ما زلتُ أقدرك، يمكنك تحقيق ذلك، لا ضير في التجربة.....

- عزز التعبير عن الذات واتخاذ القرار: تذكر أن الخجل عند الأطفال يجعلهم يفضلون البقاء في الخلف حتى لا يلفتوا الانتباه ولا يحكم عليهم الآخرون. وإذا أردنا مساعدة الطفل على مواجهة مخاوفه، يمكن تعزيز المواقف التي يعبر فيها عن نفسه بحرية ويبدى آراءه في بيئة آمنة. وتعتبر المحادثات العائلية والألعاب الاجتماعية والأنشطة الإبداعية والفنية خيارات جيدة. ومن المهم تشجيع الطفل على المشاركة وجعله قادراً على إسماع صوته، وبالطبع الاستماع إليه، ومراعاته وتقييم مساهماته.
- الابتعاد عن مقارنة الطفل بغيره، سواء بالقدرات أو التحصيل أو الذكاء.
- تجنب وصف الطفل بالخجول، فتكرار هذه الكلمة أمامه يغذي شعوره بالخجل. يجب استبدال ذلك بعبارات إيجابية.
- مكافئة الطفل في كل مرة ينجح فيها بالاندماج.
- يجب عدم تجنب المواقف المثيرة للخجل عند الطفل، بل مواجهتها وتدريبه على تحديها، وتشجيعه على تكوين الصداقات والاختلاط بالناس.
- بخصوص الطفل الخجول والمحادثة عبر الإنترنت: قد يشعر الطفل الخجول براحة أكبر وهو يقوم بمحادثة الآخرين عبر مواقع الإنترنت. إلا أن الدراسات أشارت إلى أن تشجيع الطفل على القيام بهذا

السلوك كخطوة لحل مشكلته، لا يعطي نتائج إيجابية. فمن خلال بحث أجري على عينة من الأطفال، تبين أن تلك المحادثات زادت من مشكلة الانطواء والخجل لديهم، بحيث إنهم تجرؤوا على التواصل مع آخرين، إلا أنهم كانوا يتعاملون واقعاً مع أشخاص غير معروفين. وخلصت الدراسة إلى أن الاحتكاك بأشخاص حقيقيين، هو السبيل الوحيد لمساعدة الطفل الخجول.

- لا تجبر طفلك على أن يصبح صديقاً لأطفال أنت تختارهم. ولكن بالمقابل، يمكنك دعوة الأم صديقاتها اللواتي لديهن أطفال من سنه إلى منزلك. فقد تكون هذه استراتيجية هادئة لتأسيس صداقات جديدة عنده
- اقترح على طفلك إعطاء قرارات خاصة به. وقد تكون قرارات بسيطة مثل أن تسأله: ماذا تريد أن تأكل على الغداء، أين تريد أن نتنزه اليوم...؟
- عبر لطفلك دوماً بأنك تحبه أكثر من أي شيء آخر. فهذا سوف يعطيه الدعم ليكون الأفضل
- اخترع لطفلك قصصاً يستطيع الاندماج بها. كقصة صبي يحب أن يلعب بمفرده دائماً في ساحة الروضة أو المدرسة.. أو قصة فتاة تبني قصوراً من الرمل ثم يأتي أطفال لهدم ما بنته.. فطفلك سوف يتعاطف تلقائياً مع شخصية الطفل الخجول في القصة، وسوف يحاول أن يجد له الحلول لمساعدته في سير أحداث القصة.
- اسمح للطفل بإخبارك بما يحدث دون التفكير في إجابة.
- عزز مواقف تكون مريحة للطفل: لا تجبره على القيام بأنشطة جماعية إذا لم يكن مستعداً لذلك.
- احذر من "الحماية المفرطة" واترك لطفلك "المساحة الخاصة به" وحافظ على استقلاليتته.

- البقاء مع الطفل في الأماكن المزدحمة: يجب البقاء مع الطفل في الأماكن المزدحمة مع تشجيعه على الاكتشاف والتجارب، وذلك ليشعر بالأمان ويكمل لعبة، وهذه الطريقة فعالة في علاج الخجل عند الأطفال.
- الذهاب للمناسبات باكراً: الذهاب للمناسبات مُبكراً من أحد طرق علاج الخجل عند الأطفال، حيث يجب أن يصل الطفل الخجول قبل أن يصل الأطفال الآخريين إلى هناك، وذلك حتى يأخذ وقته للشعور بالاستقرار والطمأنينة، لأنه إذا جاء ووجد الأطفال من حوله يلعبون ويتحركون، فسوف يشعر بالخجل ويبقى جالساً في مكانه.
- عدم التدخّل للدفاع عنه في المواقف الخلافية بينه وبين إخوته؛ بل تركه يتصرف من تلقاء نفسه، حتى لو تعرّض للضرب، والحالة الوحيدة التي يمكنك التدخّل فيها إذا كان هناك خطر ما يتعرّض له أحد المتشاجرين.
- محاولة تمثيل الأدوار في البيت مع جميع الأولاد كلعبة الضيوف، كلُّ له دور، ومن خلال هذه اللعبة يمكن أن يتعلم الطفل كيف يُحسّن التصرف سواء كان ضيفاً أو مضيفاً.
- عدم إجبار الطفل على الحديث مع الآخرين أو الاندماج معهم إذا كان لا يرغب في ذلك، ومنحه وقتاً حتى يرتاح إليهم، حتى لا تكون آثار ذلك عكسية على نفسيته.
- إلحاق الطفل بروضة للأطفال أو نادٍ مع ممارسة ألعاب جماعية وليست فردية؛ فهذا سيُطوّر مهاراته الاجتماعية، مع الصبر عليه إذا حاول التمتع في البداية.
- مناقشة الطفل في الأحداث التي ستكون قبل حصولها؛ كأن يخبر عمّن سيكون حاضراً، وماذا سيحدث، ومساعدته على التركيز على الجانب الإيجابي للموقف، والحوار معه عمّا يريد فعله عندما

يصل الضَّيفُ أو: حبيبي سنذهب اليوم إلى عرس زميلي في العمل: ماذا يمكن أن تقول له إذا رأيته.

يمكنك أن تقول له: بارك الله لك، وبارك عليك، خذ يا بني هذه الهدية وقدمها لها...

- المبادرة إلى حل الخلافات الأسرية إن كانت موجودة، ومحاولة تعايش الوالدين في سلام؛ لتوفير مناخ أسري ينعم بالثقة والمحبة والاستقرار.

- لا تتدخل: إذا شاهدت ابنك يكافح من أجل تكوين صداقات في الملعب، من المغري بالتأكيد أن

تتدخل وتدفعه باتجاه المجموعة التي تلعب الأرجوحة. لكن التدخل يحرم الطفل من فرصة التعلم من "تحمل الإحباط" (أي كيفية التعامل مع الموقف) وهي مهارة مهمة سيحتاج إليها لاحقاً في الحياة.

- ناد طفلك بأحب الأسماء إليه، عن أنس بن مالك قال: كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يدخل

علينا ولي أخ صغير يكنى أبا عمير، وكان له نُغْرٌ (عُصفور) يلعب به، فمات؛ فدخل عليه النبي -صلى الله عليه وسلم- ذات يوم فرآه حزينا؛ فقال: "مَا شَأْنُهُ؟" قالوا: مات نُغْرُهُ فقال: "يَا أَبَا عُمَيْرٍ مَا فَعَلَ

النُّغَيْرُ؟" [رواه البخاري]

- قُصَّ لطفلك قصصاً من تاريخ الإسلام، مما تحتوي على الشجاعة والإقدام؛ كما جاء في البخاري:

عن هشام بن عروة عن أبيه أن أصحاب رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قالوا للزُّبير يوم اليرموك:

أَلَا تَشُدُّ فَتَشُدُّ مَعَكَ؟ فَقَالَ: إِنِّي إِنْ شَدَدْتُ كَدَبْتُكُمْ. فَقَالُوا: لَا نَفْعَلُ. فَحَمَلَ عَلَيْهِمْ حَتَّى شَقَّ صُفُوفَهُمْ،

فَجَاوَزَهُمْ وَمَا مَعَهُ أَحَدٌ، ثُمَّ رَجَعَ مُقْبِلاً، فَأَخَذُوا بِلِجَامِهِ، فَضَرَبُوهُ ضَرْبَتَيْنِ عَلَى عَاتِقِهِ بَيْنَهُمَا ضَرْبَتُهُ

ضَرْبَتَاهَا يَوْمَ بَدْرٍ.

قَالَ عُرْوَةُ: كُنْتُ أُدْخِلُ أَصَابِعِي فِي تِلْكَ الضَّرْبَتَاتِ أَلْعَبُ وَأَنَا صَغِيرٌ.

قَالَ عُرْوَةُ: وَكَانَ مَعَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الزُّبَيْرِ يَوْمَئِذٍ وَهُوَ ابْنُ عَشْرِ سِنِينَ، فَحَمَلَهُ عَلَى فَرَسٍ وَكَلَّ بِهِ رَجُلًا.

- لاعب طفلك وداعبه؛ ففي البخاري عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: خرج النبي - صلى الله عليه وسلم - في طَائِفَةِ النَّهَارِ لَا يُكَلِّمُنِي وَلَا أَكَلِمُهُ حَتَّىٰ آتَىٰ سُوقَ بَنِي قَيْنُقَاعَ، فَجَلَسَ بِفَنَاءِ بَيْتِ فَاطِمَةَ فَقَالَ (يسأل عن الحسن بن علي): (أَتَمَّ لُكْعُ؟ أَتَمَّ لُكْعُ؟). (وهو الصغير الرضيع، وقالها على سبيل الإشفاق والرحمة) فَحَبَسَتْهُ شَيْئًا، فَظَنَنْتُ أَنَّهَا تُلْبِسُهُ سَخَابًا أَوْ تَغْسِلُهُ، فَجَاءَ يَشْتَدُّ حَتَّىٰ عَانَقَهُ وَقَبَّلَهُ، وَقَالَ: (اللَّهُمَّ أَحِبُّهُ وَأَحِبَّ مَنْ يُحِبُّهُ)، وفي البخاري عن عروة عن عائشة - رضي الله عنها - قالت جاء أعرابي إلى النَّبِيِّ - صلى الله عليه وسلم - فقال: تُقَبِّلُونَ الصِّبْيَانَ فَمَا نُقَبِّلُهُمْ . فَقَالَ النَّبِيُّ - صلى الله عليه وسلم -: (أَوْ أَمْلِكُ لَكَ أَنْ نَزَعَ اللَّهُ مِنْ قَلْبِكَ الرَّحْمَةَ).
- شجعه على الاستذكار وفهم المواد جيدًا حتى يصبح مؤهلاً للإجابة على أسئلة المدرس بثقة وبذهن حاضر، فكلما تحسّن مستواه الدراسي كلما اكتسب الثقة للظهور في المدرسة والفصل الدراسي بشكل إيجابي.
- واجب الأباء :

1. لاحظ ردة فعلك: تجنب التحدث بالنيابة عن الطفل أمام الآخرين أو تعريف الطفل بأنه خجول، كما يجب عدم المبالغة: كإعطاء الطفل عناقا كلما خجل.
2. قلل الاهتمام عند القلق: لا تلق بالاً بالعويل والتشبث، ولا تقبل عدم المشاركة؛ فذلك يؤكد لطفلك أنه خجول.
3. أظهر اهتمامك بالتصرفات الشجاعة: مثال: أنا فخور بك لرفعك يدك والسؤال! أو لقد أدت أداءً جيداً بسؤالك صديقك عن الواجب!

4. ضع هدفا مع طفلك: حدد مع طفلك عملا يخجل منه، مثل الانخراط في مباراة كرة القدم مثلا، أو المشاركة في مسابقة، أو الذهاب في رحلة مع أصدقاء المدرسة، أو سؤال المعلم سؤالا في الفصل أمام زملائه، أو إلقاء كلمة في إذاعة المدرسة... إلخ.
5. حدد نقطة البداية: عرف طفلك بالتفصيل كيف يبدأ، ذلل له الصعاب، صاحبه في البداية ما أمكن، حفظه ما يقوله في البداية إن أراد... تذكر أن الأمر يحتاج فقط لتدريب، فإذا ذاق طعم النجاح مرة واثنين فسيكون أفضل في كل مرة تالية.
6. عرفه بالمهمة والمكافأة: من المهم أن تحفز طفلك بأن له مكافأة إذا نجح في العمل المطلوب، دون مبالغة في المكافأة بالتأكيد.
7. راجع معه وكرر: قد يحتاج طفلك أن تراجع معه المهمة والمكافأة مع بعض التحفيز والتشجيع وبث الثقة.
8. جرب: نفذ معه محاكاة لما سيفعله، سيمنحه ذلك ثقة وجرأة وإقبالا على ما هو بصدد.
9. امدح المجهود لا النتيجة: لا تنتظر منه نتيجة ماهرة من أول مرة، لكن شجع في طفلك تجاوبه معك وحرصه على الأداء والعمل والتدريب.
10. كرر التدريب حتى يتقن الأداء: لا تتسرع وتدفع طفلك دون تجربة وتكرار لما تريده أن يتدرب عليه، ولا تستبطئ الأمر أو تستخف بمشاعره... واحرص أن تبثه الشعور بالطمأنينة مع كل محاولة خطأ.

11. توجه لهدف جديد: لا تسأم أن تكرر كل هذا مع كل هدف جديد يتدرب عليه طفلك ليكسر حاجز خجله وينطلق للعالم بروح مقبلة ونفس شجاعة، وربما لا تحتاج للتكرار أكثر من عدة مرات في مجالات حياتية مختلفة حتى تجده ينطلق وحده كما تحب.
12. تذكر ما سبق: ذكر طفلك دائماً كيف كان قبل التجربة خائفاً والآن قد فعلها وتجاوز الخوف! هذا الدعم سيجعل الأهداف الجديدة أقل في المستقبل وسيحسن تجربته الذاتية بعد ذلك.
13. إخبار الطفل بتجاربك السابقة وشرح الكيفية التي تخلصت فيها من الخجل، لأن الطفل يرى أبويه دائماً قدوة له، فالاعتراف بخجلك له سيقبل من قلقه ويُدشعره بالتحسن.
14. تحدث عن وقت شعرت فيه بالقلق، طمئن طفلك بأن الشعور بالتوتر من وقت لآخر أمر طبيعي. وبشكل أكثر تحديداً، تحدث عن الوقت الذي شعرت فيه بالقلق الاجتماعي (مثل التحدث أمام العامة) وكيف تعاملت مع الموقف (واضرب مثلاً تقول إنه سبق لك أن قدمت عرضاً في العمل وشعرت بعدها بشعور جيد)
- وأخيراً: أخيراً لا يُمكن الحكم على الطفل في سن صغيرة بأنه سيُصبح شخصية خجولة، فهناك الكثير من الأسر التي تجاوزت هذه المشكلة مع أطفالهم بالصبر وتطبيق الخطوات السابقة.
- الخجل عند الأطفال هو سمة طبيعية، قد تزيد عن الحد في بعض الأحيان ولكنك دائماً تملك الفرصة للتحسين من طفلك وإنماءه ومساعدته ليكون الأفضل، وبين كل ذلك تذكر دائماً أن تتقبل اختلاف طباع طفلك عن الآخرين

الخوف

السلام عليكم ورحمه الله

- لدي طفل يخاف من كل شيء حتى من ظله ولا أعرف هل طريقة تربيته خاطئة وكيف أعلمه الشجاعة ؟
- أريد أن أستشيركم بالنسبة لابنتي، وهي ابنتي الأولى، وهي في السنة الثانية من العمر، والمشكلة التي أواجهها معها هي خوفها الشديد؛ فهي كثيرة الخوف، تخاف من كل شيء، فعلى سبيل المثال تخاف من الأصوات التي تصدر فجأة مثل: صوت جرس الباب، والأذان، فعندما تسمع صوتا ما تبدأ بالبكاء والصراخ وتتمسك بي، ويبدأ جسمها بالارتعاش. وشيء آخر.. هي تخاف من الألعاب التي تتحرك أو تغني، وكذلك ألعاب الملاهي ترفض رفضا قاطعا أن تركب أي شيء، وإذا ركبت تبدأ بالبكاء منذ أن تبدأ اللعبة حتى تنتهي، مع العلم أنها طفلة ذكية وشديدة الانتباه، وكثيرة الحركة، وتحدث بطلاقة معنا، ولكنها إذا رأت شخصا ما لأول مرة تمسك بي وتغمض عينيها خوفا، وأنا أخاف أن يؤثر خوفها هذا على تكوين شخصيتها، ولا أعرف كيف أتعامل معها ؟

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته

الخوف عند الأطفال ظاهرة طبيعية لا تستدعي القلق في كثير من الأحيان، وعادةً ما يعاني الصغار من مشكلات في التعامل مع الحيوانات والحشرات، أو الوجود في مكان مظلم، أو حتى اقتراب أشخاص غرباء منهم والخوف حالة انفعالية شعورية تتصاعد تدريجياً أو فجأة، تدل على أن شيئاً سيحدث للإنسان، فيتحرك حذراً؛ كي يسلم من عواقبه وآثاره، وهو أمر فطري موجود لدى كل البشر، بمن فيهم الأطفال، والحكمة الإلهية من زرع الخوف في نفوس البشر هي حمايتهم من المخاطر التي تحيط بهم؛ لكن الخوف إذا ما تطوّر،

وخرج عن إطاره المألوف يصبح مَرَضًا، يتحوّل لديهم من مجرد شعور مؤقت إلى حالة مرضية تؤثر في ممارسة حياتهم بشكل طبيعي

ويمكن تقسيم الأولاد من حيث الخوف إلى:

(1) أطفال لا يخافون: وهذا أمر نادر للغاية، ويرجع عادة لقلّة الإدراك، مثل: ضعف العقل، أو الصغير الذي لا يفهم ما حوله. كالذي يمسك الثعبان جهلا، أو سهوًا، أو من عدم الانتباه.

(2) أطفال يخافون خوفاً عادياً: قد يكون الخوف شعورًا طبيعيًا يحسه كل من الطفل والبالغ عندما يخاف مما يخاف منه أغلب من في سنه كالخوف من حيوان مفترس.

(3) أطفال يخافون خوفاً مَرَضِيًّا: وهو خوف شاذ مبالغ فيه ومتكرر أو شبه دائم مما لا يخيف أغلب من في سن الطفل، وقد يكون وهميًا إلخ.

عمر الطفل يحدد مخاوفه

كل مرحلة عمرية من عمر الطفل لها مخاوفها :

الرضع والأطفال الصغار 0-2 سنة

- ضوضاء عالية: وأي شيء قد يفرط في حواسهم (العواصف الجوية، المكنسة الكهربائية، الخلاط، مجفف الشعر انفجار البالونات، الحركة المفاجئة. فعندما يولد الأطفال، تكون أنظمتهم العصبية هي مصادر الأصوات لديهم. عندما يكون هناك الكثير من الازعاج الذي يصلهم من خلال حواسهم، مثل الضجيج العالي او صوت المكنسة الكهربائية فإن الأمر يعتبر كبيرا بالنسبة لأنظمتهم العصبية.

- الانفصال عنك: في حوالي 8-10 أشهر، يدرك الأطفال أنه عندما تختفي الأشياء، اذن هم لوحدهم. من حوالي 8 أشهر، سيبدئون في إدراك أنه عندما تغادر الغرفة تكون في مكان ما، ليس مكاناً يمكنهم رؤيتك فيه. قد يكون هذا بداية لخوفهم من الانفصال عنك
- خلال سنتهم الثانية، سيفهمون مدى اعتمادهم على حبك وحمايتك. لفترة من الوقت، فانت عالمهم الذي يرون الحياة من خلاله.
- الغرباء: سوف يبلغ الوعي بالغرباء في حوالي 6-8 أشهر. هذا أمر جيد لأنه يعني أنهم بدؤوا يدركون الفرق بين الوجوه المألوفة وغير المألوفة. وخلال هذا العمر، سيكون الأطفال قد شكلوا علاقة وثيقة مع الأشخاص الذين يعتنون بهم. سيعرفون الفرق بينك وبين بقية العالم، ليس فقط من شكلك أو صوتك، ولكن أيضاً بسبب ما تقصده لهم. بالنسبة للعديد من الأطفال فإن الغرباء هم أشخاص غير مرغوب فيهم. سوف يخافون بسهولة من أي شخص يدخل الى البيت خاصة اذا كان بشكل غير متوقع.
- أي شيء خارج عن سيطرتهم: الخوف عند الأطفال من الكلاب والحيوانات (خاصة كبيرة الحجم) وغير ذلك مما سيجدونه في الخارج وذلك عندما يبدأ طفلك في اتخاذ خطوات الأولى، سيبدأ في اختبار استقلاليتته. قد يبدو هذا وكأنه يبتعد مسافات صغيرة عنك أو يريد اللعب مع العابه لوحده أو إطعام نفسه. هم يبحثون عن الاستقلالية الآن لكن أي شيء خارج سيطرتهم يشعرهم بأنه شيء مخيف.

مرحلة ما قبل المدرسة 3-4 سنوات

- الخوف عند الاطفال في هذه المرحلة العمرية يكون من أمور طبيعية كالبرق والضوضاء الصاخبة (الرعد، انفجار البالونات، الألعاب النارية، صوت الكلاب، القطارات) وأي شيء آخر مزعج.

سيصبحون مدركين تمامًا لقلّة سيطرتهم على العالم. وبسبب ذلك، قد يظهرون خوفًا من الأشياء التي تبدو طبيعية تمامًا لبقية العالم، بحيث لا يكون هناك أي معنى على الإطلاق للخوف.

- الأمور غير المألوفة: مثل الضوضاء المخيفة، وأزياء الحفلات التنكرية. الأشباح، السحرة، وحوش يعيشون تحت السرير، واللصوص يقتحمون المنزل، واللصوص يصنعون أصدقاء مع الوحوش الذين يعيشون تحت السرير ويتجمعون وأي شيء آخر يغذي خيالهم المجتهد. حيث يبدأ الطفل في هذه السن بتخيل أشياء من عالمه الخاص به. في هذا العمر، سيكون لديه مشكلة في معرفة الفرق بين الخيال والواقع. الأشياء التي يرونها على شاشات التلفزيون أو قراءة الكتب قد تغذي خيالهم المفعم بالحياة بالفعل وتجعلهم يحلمون أحلام مزعجة. قد يؤدي ذلك إلى الخوف من الظلام أو الخوف من الليل.

- الشعور بالخوف من الأقنعة .
- مشاهدة الكائنات المنقرضة والخرافة التي تقدم بواسطة محتوى معين على التلفزيون
- الانفصال عن الوالدين: قد يشعرون بالقلق من حدوث شيء لأنفسهم أو للأشخاص الذين يحبونهم أو الحيوانات الأليفة التي يحبونها، خاصة إذا حدث شيء لشخص قريب منهم.
- الظلام والجلوس في الليل: خاصة إذا سمعوا صوتًا غريبًا أو شاهدوا أضواء أو ظلالًا على الحائط. يمكن أن يخاف الطفل في هذه المرحلة حتى من خياله. مع خيالهم يتنقلون بحرية، قد يضعون تفسيراتهم الخاصة لضوضاء الليل الغريبة أو الظلال التي توجد أحيانًا على الحائط. هم قد يقنعون أنفسهم مثلًا بأن صوت ما هو بالتأكيد لص. مع انه الصوت كان خلاط الجيران.

الأطفال من 5-6 سنوات :

الخوف عند الاطفال: في هذا العمر من الأشباح والوحوش والسحرة وكذلك أي شيء آخر يتخبط في خيالهم. يمكن أن يظهر هذا أيضًا على أنه خوف من الظلام لأننا جميعًا نعرف أن الأشياء المخيفة تعيش وتتواجد بالظلام (للأسف موروثات يجب ان يوضع لها حد).

- الخوف من أن يتعرض الطفل من الإصابة بأي نوع من الجروح والأمراض والحقن
- الكوابيس والأحلام السيئة: نظرًا لخلط غير واضح بين الخيال والواقع، يمكن أن تبدو الأحلام السيئة حقيقية جدًا ومن المرجح أن تبلغ ذروتها في هذا العمر. يجب ان يراقب الطفل خلال النهار وان يحدد له ماذا يشاهد من برامج على التلفزيون والكمبيوتر.
- النار والرياح والرعد والبرق: ما زالوا يحاولون فهم السبب والنتيجة، كما أن عقولهم لم تنضج بعد لفهم كل شيء. يريدون توضيح من أين تأتي الأشياء المخيفة.
- الخوف من الآخرين: المعلم ، الطبيب
- الخوف من المظاهر الطبيعية مثل الزلازل أو الفيضان .
- الشعور بالخوف من الموت والحوادث.
- ومن أهم أنواع الخوف في هذا العمر هو الخوف من الذهاب إلى المدرسة والشعور بالانفصال عن الوالدين وخاصة الأم .
- ثم أن من أكثر أنواع الخوف شيوعا في سن الدراسة هو الخوف من المعاملة السيئة التي يتلقاها الأطفال أحيانا من المدرسة

الأطفال من 7-10 سنوات

- على الرغم من أن تفكير الأطفال يصبح أكثر واقعية في هذا العمر، إلا أن خيالهم ما يزال خصبا فهم يخافون من الوحوش والأشباح والسحرة
- يخافون من البقاء لوحدهم. ما يزالون يتعلمون اكتساب الثقة في العالم الخارجي من خلال الأبوين. بدونك هم ضائعون ولا يستطيعون البقاء بمفردهم. قد يكون البقاء في المنزل بمفردهم.
- يخشون من حدوث خطر ما لأنفسهم أو للأفراد الذين يهتمون بهم. فهم يدركون أن الموت يؤثر على الجميع. يبدئون بالقلق بشأن ما يحدث لهم أو لحيواناتهم الأليفة أو لباقي الأسرة.
- الخوف من دخول المدرسة انه عالم جديد بالنسبة لهم. خوف الاطفال كذلك من المجتمع ومن

المشاركات الجماعية

المراهقون 12 – 17 سنة

- أحد الأهداف التنموية الأساسية للمراهقة هو معرفة كيف يعتمد المراهق على نفسه وكيف سينخرط مع العالم الخارجي. خوف الاطفال في هذه المرحلة يكمن بالقلق مما يعتقده الآخرون. هذه المرحلة بداية استقلالهم عنك. خاصة أمام أصدقائهم. سيظلون يحبونك دائماً بالرغم من زيادة المشاكل بين الطفل المراهق وبين والديه أو أحدهما. لكن اعتمادهم عليك سيتغير. هذا أمر صحي ومهم حتى تعلمهم الاعتماد على النفس.
- سيكونون على دراية تامة بأن الحوادث تحدث، وأن الأشخاص يمرضون، ويموتون. هم دائمون الخوف على المريض في الأسرة و على الكبير منهم كالجد والجددة. خلال فترة المراهقة سيكتمل بعض من نمو جهاز طفلك العصبي. تفسيره للأمور يتغير ومع ذلك البعض منهم يذهب في تفسيراته بعيدا جدا.

المراهق قد يتصل بوالدته ولكنها لا ترد على المكالمات الهاتفية هنا الطفل المراهق يبدأ بالأفكار الجنونية:

ربما امي ماتت في حادث سيارة أو ربما جدي مريض وهو في المستشفى الآن وسوف يموت وهكذا.

سيكونون عرضة بشكل خاص لمخاطر سخيطة. الى حد ما قد يكون خوف الطفل في هذه المرحلة

طبيعيًا لكن المهم هو الحفاظ على خوفهم بمستوى لا يجعلهم جبناء وان لا يتطور الخوف والقلق

حتى لا يسبب مشاكل كبيرة وخطيرة. علم ابنك الشجاعة والقوة فالحياة مليئة ومازال صغيرا.

• الخوف في المدرسة من الاختبارات من الرسوب والفضل أو الالتحاق بالكليات أو الجامعات إنهم

يفكرون في الحياة بعد المدرسة الثانوية. إنهم يريدون أن يعملوا بوظيفة مناسبة وأن يعيشوا حياة

جيدة ويحققون الأحلام التي كانوا يحلمون بها.

• خوف الطفل او المراهق من التحدث معك حول القضايا الشخصية المهمة التي تخصه. خاصة اذا لم

تتوفر مساحة بين الطفل ووالديه للتحدث عم ما يقلقه.

• الطفل الذي ينمو نموًا صحيحًا هو الذي يخاف ويضحك ويركض ويلعب ويعيش جميع احساسه

ومشاعره دون قلق. علينا ان نحتضنه ونعلمه اننا دائما مصدر الأمان له في هذا العالم.

معنى الخوف :

- الخوف حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات الحية في بعض المواقف... فيظهر في أشكال متعددة

وبدرجات تتراوح بين مجرد الحذر والهلع والرعب

- الخوف هو انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطرٍ ما وتوقع حدوثه

- الخوف انفعال قوي مخزن ينتج عن إدراك أو توقع خطر معين ويتميز الخوف بأنه انفعال متعلم إضافة إلى

وجود مخاوف غريزية مثل فقدان التوازن والحركة الفجائية وغيرها. يصاحبه تغيرات فسيولوجية مثل: تسارع

ضربات القلب ، والارتعاش ، والشعور بالوهن ، وفقدان الثقة بالنفس. إذن فالخوف من المشكلات الانفعالية التي تصيب الأطفال نتيجة عدم الشعور بالأمن

- وكلما كانت درجة الخوف في الحدود المعقولة كان الإنسان سويًا يتمتع بالصحة النفسية ، وأمكنة أن يسيطر بعقله على مخاوفه ، ولكن كلما كانت درجة الخوف كبيرة لدرجة يتعذر معها السيطرة عليها بالعقل والمنطق ، كلما كان الطفل يعاني من الاضطراب النفسي والمرض النفسي ، وكلما سلك سلوكًا شاذًا بهدف البعد عن المصدر الذي يخاف منه

إن حوالي نصف الأطفال على الأقل تظهر لديهم مخاوف مشتركة من الكلاب والظلام والرعب والأشباح وحوالي ١٠% من هؤلاء يعانون خوفًا شديدًا من شيئين أو أكثر، والمخاوف الأكثر شيوعاً بين سنتين وست سنوات فيما بين سن السنتين والأربع سنوات تغلب المخاوف من الحيوانات والظلام والحيوانات والغرباء، وتقلّ هذه المخاوف في عمر خمس سنوات ثم تختفي فيما بعد، وفي عمر 4 إلى 6 سنوات تسيطر المخاوف المتخيلة مثل الأشباح والوحوش، وتبلغ ذروتها في عمر 6 سنوات ثم تختفي فيما بعد

٩٠% من الأطفال تحت السادسة من العمر يظهر لديهم خوف محدد يزول بشكل طبيعي ويصعب التنبؤ بمخاوف الأطفال إلى حد كبير بسبب الفروق الفردية الكبيرة من حيث القابلية للخوف ومن حيث مبلغ تعرضهم للخوف، فالمثير الواحد قد يكون مخيفاً إلى حد كبير بالنسبة لطفل ما بينما لا يحدث شيئاً من الاضطراب لطفل آخر، كما أن الطفل نفسه يمكن أن يضطرب كثيراً بمنبه خاص في موقف معين، ثم لا يعيره انتباهاً في موقف آخر فمثلاً، الطفل الذي يعيش في الريف لا يخشى الحيوانات الأليفة كالكلب أو البقرة أو غيرها، لكن الطفل الذي يتربى في المدن يخافها، وهذه إشارة إلى تأثير البيئة ومخاوف الأطفال تتكون

أثناء الطفولة الباكرة ونتيجة لتعاملهم مع البيئة وتأثرهم بالنمط بالحضاري لهذه البيئة وما فيها من مفاهيم وعادات وأساطير ومواقف

وللخوف العادي العديد من الأشكال التي تفيده في تربية الفرد وفي تنظيم حياته منها :

أ-الخوف من المرض: يجعل هذا الخوف الطفل يبتعد عن القاذورات ويحصنه الأهل ضد الأمراض المعدية ، ويأخذ بأساليب الوقاية والحماية.

ب-الخوف من الرسوب في الامتحانات: ويدفع هذا الخوف الطفل للاجتهد في الدراسة والتحصيل .

ج-الخوف من الفشل ويكون ذلك في المسابقات والمنافسات مما يجعل الطفل يبذل مجهودا كبيرا في اكتساب الخبرات التي تمكنه من الفوز والنجاح.

د-الخوف من سخط الوالدين والمعلمين والأصدقاء يجعل الطفل يعمل كل ما يرضيهم.

هـ-الخوف من الحيوانات والأشياء والمواقف المؤذية يجعل الطفل يبتعد عنها ويفر منها.

و-الخوف من العقاب يجعل الطفل يعدل من سلوكه لتجنب العقاب.

أما أشكال الخوف المرضي فهي :

أ-الخوف من الظلام .

ب-الخوف من الأماكن المغلقة والمفتوحة "الخلاء".

ج-الخوف من الأماكن المرتفعة .

د-الخوف من الحيوانات والاقتراب منها.

ه-رؤية مشاهد العنف والضرب والقتل على شاشة التلفزيون.

و-شعور الطفل بأن أمه قد تفارقه وهو شديد التعلق بها .

ي-الخوف من الموت : وهو خوف من مثيرات غير ملموسة أو غير حسية ، وتبدو المسألة هنا معقدة أكثر ،

ويجب البحث عن الأسباب خلف الشعور المتولد ، وقد يكون من الأسباب واقعة أسرية أو أفلام مؤثرة . كما أن

خبرة الطفل بموت شخص عزيز تؤدي به إلى صدمة وبخاصة إذا كانت هي الخبرة الأولى (بخصوص الموت :

المخاوف المرضية عند الإناث أكثر منها عند الذكور، كما أن بعض الأطفال يكونون عرضة للمخاوف المرضية

أكثر من غيرهم وذلك تبعا للفروق الفردية)، ومن الأمثلة على ذلك طفل في الرابعة من العمر كان يعتبره الهيم

ويقاسي الأسى والجزع لأنه كان يخشى أن يدفن في بطن الأرض حياً ، وكان مصدر هذا الخوف قصة سمعها

عن لصوص للمقابر تأثر بها ، كما أن العادات والتقاليد في المجتمعات العربية تبالغ في طقوس الحزن عند

وفاة شخص عزيز، فكثرة البكاء وإظهار الآلام والعزاء لعدة أيام كلها تجعل الطفل يقظاً يقظة شديدة

للموت، وهذا قد يجعله يتوقع حدوث الموت له، وخصوصاً إذا كان قلقاً، كما يؤدي ذلك إلى أن يحلم الطفل

أحلاماً مزعجة عن الموت وهكذا

و-عدم الثقة بالنفس بعض الأطفال يعانون من الخوف بشكل عام في معظم مواقف حياتهم فيهابون مقابلة

الزوار ، ويخافون الامتحانات ويحجمون عن التكلم في مجتمع خوفاً من النقد أو الخطأ. هؤلاء الأطفال يعانون

من ضعف الثقة في النفس وعدم الشعور بالأمن والطمأنينة كنتيجة للتربية الاعتمادية والنقد المستمر من الآباء ، والتحذير من الخطأ إلى غير ذلك من أساليب التربية الخاطئة". وقد يصاحب عدم الثقة في النفس التي تظهر في صورة مخاوف غير واقعية، أعراض أخرى كعدم القدرة على الكلام والتهته والانزواء والخجل والاكنتاب وتوقع الخطر والتشاؤم .

أعراض الخوف عند الاطفال : تتوافق التصرفات التي تنم عن الخوف مع معاناة جسدية أو عاطفية أو ذهنية. قد يجمع بعض الأطفال انزعاجهم العاطفي أو الذهني، لكن الأهل الأذكاء يستطيعون ان يكتشفوا عدم رضا طفليهم من خلال مراقبة الأعراض الجسدية والسلوكية :

- الأعراض الجسدية: اضطرابات النوم، اضطرابات الجهاز الهضمي، اضطرابات الطعام، الإنهاك، مشاكل التنفس (مثل الربو)، آلام الرأس وآلم الرأس النصفى (الشقيقة)، فقدان الشهية ، سلس البول
- الأعراض العاطفية والذهنية: الخوف، التأثر، قلة الثقة بالنفس، الشعور بالعزل، الارتباك وعدم القدرة على التركيز، اليأس، الغضب، الحزن ، أسئلة كثيرة حول أسباب حدوث شيء سيئ، رؤية الكوابيس ليلاً، زيادة معدل ضربات القلب، تعرق وارتجاف ،آلام في الصدر، اضطراب في المعدة ، الشعور بالدوار والتعب

كيف أفرق بين خوف طفلي الطبيعي وبين الخوف المرضى الزائد الفوبيا؟

الخوف الزائد أو الفوبيا، ترافقه علامات أخرى يمكنك ملاحظتها على طفلك، أبرزها :

- استمرار الخوف من نفس المسبب لفترة طويلة، وباختلاف ظروف الزمان والمكان .
- الصراخ الشديد والتعرق والرعدة وسرعة ضربات القلب وبرودة الأطراف .

- العزلة ونوبات البكاء عندما يقترب من مسبب الخوف .

أنواع الخوف عند الأطفال : ينقسم الخوف عند الأطفال إلى نوعين هما:

خوف موضوعي : الخوف الموضوعي الملموس يظهر على وجه الطفل :

- ويقصد بالخوف الموضوعي أن يشعر الطفل بالخوف من أشياء محسوسة وهو من أكثر أنواع الخوف

انتشاراً، ويمكن للآباء والأمهات التعرف عليها بتحديد مصدرها، وبذلك يكون علاجها أمراً ممكناً

بالقليل من التفاهم والصبر على الطفل ومن أمثلة هذا الخوف أن يشعر الطفل بالخوف من

الحيوانات لأنه يراها بعينه فنقول إن هذا الخوف من أنواع الخوف الموضوعي، ولكنه حين يكبر قليلاً

يبدأ بالتعود على وجود قطة أليفة في البيت مثلاً.

- ومن أنواع الخوف الموضوعي أيضاً الخوف من الأطباء، والخوف من البحر، والخوف من الماء عندما

يستحم، وكذلك الخوف من النار والبرق والرعد، وكذلك الخوف من الأماكن المرتفعة.

خوف ذاتي : هو شعور الطفل بالخوف العام وغير المحدد، وفي كثير من الأحيان لا يمكن تحديد أسباب هذا النوع

من الخوف إلا بعد وقت طويل ودراسة دقيقة ، وربما يكون هذا الخوف طبيعياً ومن المشاعر العادية لدى الآخرين

مثل شعور الطفل بالخوف من الموت عند رؤية ميت مثلاً من الأقارب، أو خوفه من الغول والعفاريت، وخوفه من

الظلام، فكل هذه مسميات لخوف ذاتي غير ملموس.

هل أنا المسؤول عن خوف ابني الزائد؟! للأسف.. أنت مسؤول عن جزء كبير من مخاوفه .

- خوف الأهل المبالغ فيه تجاه الطفل إذا سقط على الأرض، أو إذا خرج للعب مع الأطفال، أو ابتعد عنهم للحظات .
 - تعويد الطفل على اللجوء إلى أهله كلما تعرض إلى مشكلة ما، وعدم قدرته على حلّ مشاكله بنفسه .
 - سوء معاملة الطفل وتعنيفه وتخويفه من شخصيات ومواقف مختلفة .
 - فقدان مشاعر الاحتواء والأمان والحنان من الأهل .
 - ظهور علامات الخوف والذعر على وجوه الأهل، عند تعرض الطفل إلى موقف ما .
- كل تلك المواقف السابقة، تجعل الطفل يستسلم لمخاوفه أكثر، ويشعر أن كل شيء في العالم غير آمن. فالطفل الذي يتخيل الفراشة وحشًا يلاحقه، ربما لاحظ ذعر أمه من حشرة أخرى مشت على قدمه !
- مع ذلك، لست أنت المسؤول الوحيد عن مخاوف طفلك الزائدة، فهناك أسباب أخرى مرتبطة بـ:
- هناك أسباب رئيسية تسبب الخوف منها ما يلي:

- الحوادث الطبيعية مثل العواصف ، الظلام ، البرق والرعد وغيرها، وكذلك الخوف من الوحدة والخوف من الوحوش..إلخ.
- التوتر النفسي.ويندرج تحته :
- ✓ الصدمات (الصدمات العاطفية والانفعالية) مثل الأخبار المفجعة ، الاختبارات ..إلخ.
- ✓ الضعف النفسي أو الجسدي فالطفل الضعيف أكثر عرضة للمخاوف من غيره ، وخاصة إذا كان الطفل يعاني من تدني اعتبار الذات .
- ✓ الغضب:الاستفزاز وإساءة معاملة الأطفال يؤدي إلى إثارة الخوف وخاصة من العقوبة والشعور بالذنب.

✓ التأثير على الآخرين واستغلالهم بحيث يعتمد الطفل على الخوف لكسب عطف من حوله والرضوخ إلى مطالبه .

✓ حساسية الاستجابة ، بعض الأطفال مشدودين بطبيعتهم إلى الأخطار والأصوات العالية، وذلك بسبب حساسية أجهزة الأطفال العصبية المركزية.

✓ الجو العائلي السيئ: والذي يتخلله النقد والتوبيخ والقسوة والصراعات والصوت العالى والغضب والخلافات العائلية ، والتقليد للآباء ومحاكاتهم ، فالآباء الخائفون يورثون الخوف إلى أطفالهم

✓ الصراعات الأسرية: إن الجو المتوتر في البيت الذي تحدث الصراعات المستمرة بين الوالدين أو بين الأخوة أو بين الآباء والأبناء يؤدي إلى شعور بعدم الأمن. والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية، وحتى المناقشات اليومية حول المشكلات المالية أو الاجتماعية يمكن أن تخيف الأطفال وخاصة الحساسين الذين يشعرون بأنهم مثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها ويسئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها.

وتتضخم هذه المشاعر إذا أدرك الأطفال وجود ضعف في قدرة الآباء على مواجهة المشكلات

✓ تقليد الخوف: يخاف الطفل عن طريق المشاركة الوجدانية لأفراد أسرته ومن يخالطهم في البيئة، كما يتعلم الخوف بتقليده لسلوكهم من خلال ملاحظته الخوف لدى الكبار أو الأخوة أو الرفاق. ومن المعتاد أن نرى لدى الأطفال شديدي الخوف واحداً من الوالدين على الأقل لديه مخاوف شديدة، فمثلاً الأم التي تخاف من الكلاب أو المرتفعات قد يعاني طفلها من خوف مشابه. وبما أن الخوف يتم تعميمه فإنه من المحتمل أن يطول الطفل خوفاً من أي شيء، وهناك بعض الأطفال أكثر عرضة من غيرهم للخوف بسبب وضعهم المزاجي العام. لذا فمن المتوقع أن يعاني أحد أطفال الأبوين الخوفين من حالة خوف

شديد بينما لا يعاني أشقاؤه من أية مخاوف. والمخاوف التي تكتسب عن هذا الطريق تمتاز بطول بقائها

وتقاوم العلاج بشكل خاص

● الأسباب الفطرية: أي التكوين الجيني للطفل وطبيعة نموّه اللذان يؤثران على مدى استعداده لأن يخاف وأن يكون دائم القلق

● الآثار الجانبية لبعض الأدوية والعقاقير

● أفلام الكرتون التي تعج بها القنوات الموجهة للطفل.

● تعرض الطفل للتنمر من أحد أقرانه.

● تعرض الطفل للتحرش، إذ يتولد عنده شعور بالخوف والانسحاب من الأشخاص والأماكن.

● الأم التي تعاني من وسواس النظافة، تولد لدى الطفل شعورا بالخوف من أي مايكروب حتى لو صافح صديقه.

● الحماية الزائدة من كل شيء والمبالغة في ردود الفعل.

● الدلال الزائد يجعل الطفل غير قادر على تحمل المواقف الصعبة

● التغيرات المفاجئة في حياة الطفل: مثل الانتقال إلى سكن جديد، أو دخول المدرسة، أو حتى ولادة أخ جديد، انفصال الأبوين... إلخ.

● الخوف الاحتياالي: قد يستعمل الأطفال الخوف كطريقة للاحتيال، حيث لا يرغب الطفل بالنوم في الوقت

المحدد فيدعي الخوف، أو أنه لا يريد الابتعاد عن والديه فيدعي الخوف، لكن الخوف الاحتياالي غالباً ما

يتحوّل لخوف حقيقي نتيجة التخيل الذي يقوم به الطفل أثناء إدعاء الخوف

لمعالجة الخوف :

يعتمد مستوى خوف الطفل على درجة القلق الذي يُعاني منه، وعلى تجاربه الماضية، وعلى مدى خياله. فعندما يلاحظ الأهل ظهور علامات الخوف عند طفليهم عليهم إعطاء الطفل المزيد من الوقت، وأن يُحاولوا قدر الإمكان تجنّب الأحداث والمواقف التي يُمكن أن تُثير هذه المخاوف. وهذا يساعد الطفل على التغلب على مخاوفه بعدَ مرور عدّة أشهر.

وعلى الوالدين أيضاً تجنّب إلقاء المحاضرات على الطفل، بالإضافة إلى ذلك، يجب على الوالدين:

- تقبّل حقيقة مخاوف الطفل على أنّها شيءٌ منطقي.
- تقديم الدعم له عندما يكون خائفاً والتشجيع لا الإكراه والتهديد، حتى يتمكنون من زيادة الثقة لديهم وتحريرهم مما يثير ذعرهم
- اتّباع سياسة تحليل الموقف وأن يستخدموا الكلمات المُطمئنة للطفل.
- يجب أن يعلمَ الوالدان أنّ بعضَ المخاوف جيّدة، حيث يجب أن يكونَ لدى الطفل حذرٌ صحيّ، فقد يكون الناسُ الغرباء خطيرين.
- تعليم الطفل كيفية مواجهة المخاوف، حيث يستطيع الأطفالُ تعلّم مهارات سلوكية تجعلهم يشعرون أنّهم يستطيعون التحكّم بشكلٍ أكبر بمخاوفهم. يُمكن تعليمُ الطفل أن يأخذَ نفساً عميقاً، أو أن يستخدمَ خياله لتحويل الشبح المخيف إلى شبح مُضحك، أو أن يضع الطفلُ كَشَافاً بجانب سريره ويُشعله عندما تُطفأ الأنوار
- اتباع أسلوب النقاش عند التعامل مع الطفل، حتى يشعر بالطمأنينة الكافية، ليتحدث عن مخاوفه، دون الشعور بالحرج.

- تجنب تعريض الطفل للموقف الذي يجعله خائفاً بشكل مباشر، بل يراعى التدرج، مثل تقليل إضاءة غرفته أثناء النوم بشكل تدريجي، حتى يعتاد على الظلام
- التوقف عن ترهيب وتعنيف الطفل، لأن هذه الطريقة في التعامل تجعله أكثر خوفاً من ذي قبل.
- تجنب التشاجر أمام الطفل، لأن شعوره بالأمان والهدوء النفسي داخل المنزل من الأمور الضرورية التي تساهم في الحفاظ على استقرار حالته النفسية وجعله شخصية سوية على المدى البعيد
- سرد القصص التي استطاع أبطالها التغلب على خوفهم، حتى يتخذهم الطفل قدوةً في حياته اليومية، لمواجهة ما يخيفه والتصدي له دون تردد.
- تصحيح الخيالات التي يرسمها الطفل في ذهنه حول بعض الأمور، مثل وجود العفاريت في الأماكن

المظلمة

- عدم تشتيت الطفل في علاقاتك الاجتماعية الواسعة بل تدرج في تعريفه على العالم الخارجي وهي أحد طرق علاج الخوف عند الأطفال.
- بخصوص طفلك الرضيع من الممكن معالجة مخاوفه من خلال اللمس المنتظم، والتواصل البصري، والتحدث أو الغناء في خلق أساس من الثقة لديه تجاهك؛ مما يساعده في الحد من الخوف على المدى الطويل.
- تدرّج في العلاج: يقترح العديد من المعالجين النفسيين تعريض الطفل الخائف لمصدر خوفه بجرعات صغيرة غير مهددة، يمكنك فعل ذلك مع طفلك لكن لا تدفعه مرةً واحدة فقد يتسبب ذلك في زيادة رهابه.

- ابدأ بالحديث مع طفلك الذي يخاف من الكلب مثلاً حول مخاوفه، وأنظر معه إلى صور الكلاب، ثم إلى مقاطع صغيرة للكلاب الودودة، وراقباً معاً كلباً من خلف نافذة منزلك، ثم ابدأ باللعب أمامه مع جرو صغير هُنا قد يجد نفسه قادراً على مداعبته، ومن الممكن أن يمهد ذلك بالتدريج لمداعبته الكلاب الأكبر حجماً
- يجب إبعاد الطفل عن مشاهدة أفلام الرعب عموماً والأفلام الخرافية قبل النوم، أو تخويفه لعدم نومه، إضافة إلى عدم إجباره على النوم في حجرة مظلمة إذا كان الطفل يشعر بالخوف من الظلام، وعدم الإصرار على إطفاء كل المصابيح أثناء النوم، ولكن يمكن استخدام الإضاءة الخفيفة، وترك باب الغرفة مفتوحاً قليلاً، فهذا يعطيه شعوراً بالراحة والأمان أكثر.
- يجب البحث عن لعبة الطفل المفضلة ووضعها بجانبه في الفراش كمرافق له، فهذا يعطيه الشعور بالراحة والأمان
- مساعدة الأطفال على التغلب على مخاوفهم من خلال التعبير عن مشاعرهم عبر الرسم، والتمثيل، واللعب، والأعمال اليدوية
- التركيز على تعليم الطفل بأنه محبوب ومنحهمودجا لحياة مليئة بالمغامرة وذات مغزى يواجه فيها الطفل تحديات تناسبه خلال قضاء إجازة عائلية، وأن الفشل ليس أمراً قاتلاً، إنما يجب المحاولة مرة أخرى وتولي الأمور الصعبة وعدم الاستسلام.
- تربية روح الاستقلال والاعتماد على النفس في الطفل.. بالتقدير وعدم السخرية وعدم المقارنة.
- اتزان وهدوء سلوك الآباء (بلا هلع ولا فزع) في المواقف المختلفة خاصة عند مرضه، أو إصابته بمكروه؛ لتفادي الإيحاء والتقليد والمشاركة

- إبعاده عن مثيرات الخوف (المآثم- الروايات المخيفة- الخرافات- الجن والعفاريت-.. إلخ)
 - عدم الإسراف في حثه علي التدين والسلوك القويم بالتخويف من جهنم والشياطين حتى لا يزيد شعوره بالضيق والخوف
 - عدم قلق الآباء علي الأبناء، والتقليل من التحذير وعدم المبالغة والاستهزاء والحماية الزائدة.
 - لا تخف!: حاول ألا تظهر خوفك أمام طفلك، فأنت القدوة التي يتعلم منها كيفية إظهار مشاعره في المواقف المختلفة. وهذا لا يعني إنكار الشعور بالخوف، بل التوازن في التعبير عنه .
- فإذا شعرت كأب أو كأم بالخوف من موقف معين أمام طفلك، احتفظ بهدوئك، وأخبر طفلك بعد انتهاء الموقف أنك كنت خائفاً مثله لكنك حاولت التعامل مع الموقف .

- لا تلفزيون ولا أجهزة لوحية دون مراقبة: لا يمكنك -لأي سبب من الأسباب- ترك طفلك يشاهد فيديوهات وبرامج دون أن تعرف محتواها. قد تجد أنه يشاهد موادًا مرعبة أو عنيفة يتم تخزينها في عقله الباطن، ثم تخرج على شكل مخاوف .
- مشاركة الطفل خوف من حياة الوالدين أو تجربة مروا بها – كقول الأم مثلا "في صغري كنت أخاف عند سماع صوت الخلاط فجأة"، ومشاركته طريقة استخدامها وساعدتها في تهدئة جسدها كاللعب أو النط أو الرقص أو التلوين
- الضحك – عند اضافة الفكاهة على الشيء المخيف، يقل الخوف لديه، مثلا يقوم الطفل بتمثيل الشيء المخيف بطريقة مضحكة
- ضع في حسابك أن المخاوف تساعد في تعليمهم ولا تعني أن هناك مشكلة في شخصيتهم، وبالتالي لا تقلل من شأن أطفالك بسبب خوفهم، لأن ذلك سيشرعهم بالعار والضعف، بل الفت نظرهم في نقاط القوة في شخصياتهم، لأن ذلك سيجعلهم يدركون أنهم أقوياء بما يمكنهم من التغلب على خوفهم.
- لا تبالغ في الطمأنينة: من المهم أن تطمئن طفلك دون المبالغة في ذلك، لأن زيادة العناق والكلمات الداعمة وغيرها، سيجعل طفلك يلجأ إلى محاولة جذب انتباهك من خلال ادعاء الخوف، لذا ادعم طفلك دون المبالغة في ذلك، وذلك حتى يتمكن من السيطرة على خوفه.

- لا تتجنب ما يثير خوف طفلك: إن تجنبت الأماكن أو الأشياء التي تخيف طفلك فإن ذلك سيجعله يعتقد أنه لن يتمكن من مواجهة مخاوفه، لذا ساعد طفلك في مواجهة ما يخشاه وليس تجنبه، فإن كانت مخاوفه بشأن الحيوانات مثلاً فاقراً له قصصاً عن الحيوانات اللطيفة، ثم قربه من أحد الحيوانات الأليفة تدريجياً حتى يألفها.
- العناق: يعد العناق أفضل علاج ضد الخوف، إذ أن القرب الجسدي وحمل الطفل بين الذراعين يعزز هرمون الأوكسيتوسين الذي يفرز في حالات الحب والثقة، مما يهدئ خوف الطفل ويبطئ معدل ضربات قلبه
- الطمأنينة: "أنا هنا لأجلك"، "لن أتخلى عنك".. كلما استخدمت هذه العبارات ومرادفاتهما كلما زاد شعور طفلك بالاطمئنان، أخبر طفلك أنك موجود لأجله ولن تسمح لأي شخص أن يؤذيه، وكن حازماً وجدياً عندما تخبره ذلك.
- رسم الخوف: إذا كان طفلك يخاف من الوحش أو الشبح، أعطه توجيهات معينة لرسمه وجعله يبدو قبيحاً وكوميدياً قدر الإمكان، إن إضافة هذه التفاصيل الصغيرة يمكن أن تجعل الشخصية التي يخشاه طفلك سخيفة وهزلية وأقل إثارة للخوف، حينها سيشعر طفلك بالقوة والسعادة والأمان.
- منح الخوف اسماً: حينما نفتح الطريق أمام خيال طفلنا وندعه يطلق على ما يخشاه الاسم الذي يريده، فإن حقيقة التعرف عليه كشخصية لها كياناً واسماً ستجعل من الممكن للطفل أن يتحكم بخوفه ناحيته، حينها سيشعر الأخير بأنه قادر على إدارة هذا الخوف الذي اخترع هيئته بنفسه وأطلق عليه اسماً.

- تعبير الآباء عن مخاوفهم: غالباً ما يعتقد الأطفال أن البالغين أقوياء ولا يعرفون شيئاً عن الخوف. لكن من الجيد للطفل أن يعرف أن والديه لديهم مخاوف يعلمون جيداً كيف يتعاملون معها، حينها سيكون الطفل قادراً على أخذ والديه كأمثلة: "إذا كان والداي يستطيعان السيطرة على خوفهم فسأفعل ذلك أيضاً."
- من الأفضل أن تظهر نفسك في نورك الحقيقي، ضعيفاً تارةً وقوياً ومسيطرأ تارةً أخرى، بدلاً من أن تظهر نفسك دائماً كبطل خارق أمام طفلك.

- تقليل الحساسية والإشراط المضاد: القاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم إقران موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار (إشراط مضاد counter-conditioning) فمن المفيد جداً جعل الأطفال يلعبون إحدى ألعابهم المفضلة أو ينهضون بأي نشاط ممتع أثناء الخوف، فجميع أشكال المخاوف المحددة أمكن محوها بهذه الطريقة، وعلى سبيل المثال يمكن للطفل أن يرتدي زي بطل معروف.. ويقوم بتمثيل بعض المشاهد في غرفة خافتة الإضاءة كخطوة أولى للتغلب على الخوف من الظلام، كما يمكن للطفل أن يلعب لعبة الاستغماية في غرفة مظلمة، فيختبئ الأب أولاً بينما يبحث عنه الطفل، ثم يختبئ الطفل ويحاول الأب العثور عليه، ويحدث تقليل الحساسية بشكل طبيعي عندما يمكن الأطفال من مشاهدة حادثة مخيفة عن بعد، فالتقدم التدريجي يؤدي إلى زيادة الشجاعة شيئاً فشيئاً

- أذكار النوم: حاول أن تتدارس أذكار النوم مع طفلك لأن أذكار النوم دائماً تبعث الطمأنينة لدى

الإنسان

- الاستعداد للنوم: ابدأ الاستعداد للنوم مع طفلك قبل فترة كافية من وقت النوم، أطفئ التلفاز والهاتف قبل ساعة على الأقل من وقت النوم، ابدأ بتقليل النشاط تدريجياً وصولاً إلى السرير.



- انتبه للضغوطات التي يتعرض لها طفلك أثناء النهار: تشير الأبحاث أن الأطفال الذين يعانون من القلق والضغوط في حياتهم اليومية أكثر عرضة للخوف عند النوم، فالأطفال الذين يعانون من ضغوط في المدرسة أو بسبب مشاكل الوالدين أو ضغوط التعليم والتدريب على المهارات الجديدة ... إلخ غالباً ما يواجهون صعوبة في النوم ومخاوف عند الذهاب إلى السرير، لذلك يعتبر التعامل مع الضغوطات النهارية التي يتعرض لها الطفل مهماً في علاج خوف الطفل عند النوم
- تأكد من ضبط مواعيد النوم للطفل: في محاولة تنظيم نوم الطفل قد يعتمد الأهل إلى إجبار الطفل على الذهاب للسرير حتى وإن لم يشعر بالنعس، هذا يعني أن الطفل لديه المزيد من الوقت وحيداً في الظلام ليفكر ويتخيل ويخلق مزيداً من المخاوف، لذلك على الأهل تقدير موعد النوم المناسب بشكل حكيم، ومحاولة أن يكون الطفل نعساناً فعلاً عندما يحين موعد النوم، مع أخذ الفروق الفردية بين الأطفال في حاجتهم للنوم بعين الاعتبار.
- اشرح لطفلك عن الكوابيس: عندما تكون الكوابيس هي سبب خوف الطفل من النوم يجب أن تشرح لطفلك أن الكوابيس ليست حقيقية، ولا يمكن أن تصبح حقيقية، وأخبره أننا جميعاً نرى الكوابيس، أفضل وقت للحديث عن الكابوس هو عندما يستيقظ الطفل من الكابوس! كلما كان الحديث عن الكوابيس مباشراً وقريباً من وقت رؤية الكابوس كلما كان أكثر فاعلية.
- الاهتمام بغذاء الطفل قبل النوم: حاول التقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الشوكولا أو الأطعمة الدسمة قبل النوم، قدّم لطفلك وجبة عشاء صحية قبل بضع ساعات من النوم لتساعده على نوم عميق.

- تأكد أن طفلك يحب غرفته: لا يسمح بعض الأهل للطفل البقاء وحيداً في غرفته خلال النهار، ويحاولون أن يبقى تحت نظرهم على مدار اليوم، لكن لعلاج مشكلة خوف الطفل عند النوم لا بد أن يحب غرفته، ويجب أن نعطيه مساحة خاصة ليبقى في غرفته وحيداً خلال النهار دون رقابة صارمة.
- أخطاء شائعة في علاج الخوف :
 - ✓ تطهير الغرفة من الوحوش :من الطرق الخاطئة في علاج خوف الطفل عند النوم، وهي عندما تلجأ الأم لتمثيلية تطهير الغرفة من الوحوش قبل النوم، وهذه الطريقة قد تمنح الطفل شعوراً بالأمان في بداية النوم، لكنها بلا شك تعزز إيمانه بوجود وحوش في غرفته، وتضاعف من خوفه وتزيد من فرص الفزع الليلي والنوم المتقطع بسبب الخوف
 - ✓ روتين النوم الثابت :الحفاظ على روتين ثابت للأطفال، لكن هذا لا يعتبر جزءاً رئيسياً في علاج خوف الطفل في وقت النوم، بل إن محاولة فرض روتين النوم بالقوة على الطفل قد تسهم في تعزيز مخاوفه من النوم
 - ✓ خداع الطفل :وهو القول له إنك لن تتركه وحده في الغرفة، وإنه يجب أن يحاول النوم فقط، ثم تخرجين بمجرد أن يدخل الطفل في النوم. وهذه الطريقة سيئة جداً وتسبب ضرراً له أكثر مما تنفعه. يجب أن يفهم الطفل أنه سينام وحده، ويمكن أن تعديه بالعودة للاطمئنان عليه مرة أو مرتين ليلاً، لا أكثر.
 - ✓ ترك التلفاز يعمل في غرفة الطفل :لا يستحسن وجود صوت في غرفة الطفل، فالطفل يجب أن ينام في غرفة هادئة مع إنارة خافتة جداً أو مظلمة

- الإهمال: كثير من الأهل يعتقدون أن ترك الطفل وحده يتعامل مع مخاوفه ويعالج نفسه بنفسه هو الحل الأمثل، لكن الحقيقة هي أن إهمال الطفل وتركه يعيش مع خوفه من الظلام والوحوش والأشجار قد يساعده على ابتكار حل، لكن هذا الحل قد يكون سببا باضطرابات أكثر خطورة، ومنها بعض الاضطرابات الجنسية
- من الخطأ مخاطبة الطفل بالقول "سأبحث تحت السرير لأثبت لك أنه لا توجد وحوش"، لأن هذا يمنح الطفل بشكل غير مباشر شعورا بأن لخوفه أساسا؛ أو أن الشيء الذي يخاف منه ممكن أن يكون موجودا حوله.
- على الأم عند توجيه ملاحظات بشأن مخاوف طفلها أن تختار طريقة لطيفة، فلا تقول له مثلاً: "صديقك أو أخوك الأصغر أو ابن خالتك لا يخافون، لا تكن جبانا، أنت كبير!" وغيرها من العبارات السلبية التي ستضر بنفسيته، بل عليها تشجيعه بكلمات إيجابية، مثل "أنت شجاع، ستمكن من التغلب على خوفك" وهكذا
- تجنّب قول "لا تقلق، هذا لن يحدث أبدا" مهما كانت الفئة العمرية التي ينتمي إليها الطفل، يجب على الأهل أن لا يستبعدوا هذه المخاوف. ببساطة يجب إخبار الطفل أن ما يخشاه لن يقع، أو أن مجرد القلق لا يجدي نفعا في حل المشكلات، بل لا بد من التعرف على ما يحس به أثناء الشعور بتلك المخاوف. لا تحاول ترتيب الأمور الحياتية بناء على مخاوف الطفل، ولا تحرمه من فرصة التعامل مع المواقف التي يخشاه. ولا يجب إرغامه على مواجهة ما يخشاه، إنما على الأهل أن يدعموا الاقتراب شيئا فشيئا

متى تستشير معالجاً نفسياً؟ من المهم أن تلجأ إلى مختص نفسي إذا:

- استمر طفلك بالخوف نفسه رغم اتباعك النصائح السابقة .
- عرفت أن مخاوف طفلك مرتبط بصدمة تعرض لها .
- اكتشفت أنك السبب في مخاوف طفلك .

تذكر دائماً أن :

- التحلي بالصبر على الطفل في مواجهة خوفه يعتبر من الأشياء اللازم توافرها لدى الوالدين للوصول بالطفل إلى التغلب على مخاوفه
- التغيير يستغرق وقتاً وأن الخوف شعور قوي يسيطر على طفلك لذا حافظ على سعة صبرك في التعامل مع مصدر قلقه وأثني دائماً على عمل طفلك الشاق.

مقياس الخوف لدى الأطفال:

فيما يلي مجموعة من الجمل التي يستخدمها الأطفال من كلا الجنسين (بنين-بنات) لوصف ما يخافون منه. اقرأ كل جملة جيداً ومن ثم ضع إشارة أمام العبارة التي تراها أكثر وصفاً لما تخاف منه في المواقف الآتية تذكر أنه لا يوجد إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة، هذا المقياس يعبا بواسطة الأطفال أنفسهم اذا كان عمره يسمح بذلك

م	العبارة	إطلاقاً	أحياناً	نوعاً ما	كثيراً
		صفر	درجة واحدة	درجتين	ثلاث درجات
1	العقاب من قبل والدتك أو والدك				
2	الركوب في حافلة أو سيارة بمفردك				
3	رؤية السحالي				
4	أن تبدووا سخيفاً أمام الآخرين				
5	الأشباح				
6	الذهاب الى المستشفى				
7	السماع عن الموت أو الموتى				
8	الضياع في مكان غير مألوف				

				الثعابين	9
				ألعاب الملاهي	10
				المرض في المدرسة	11
				السفر بمفردك (طائرة ، قطار ،)	12
				البقاء بمفردك في البيت	13
				الدببة والذئاب	14
				مقابلة شخص ما للمرة الأولى	15
				الحقن من قبل التمريض	16
				الذهاب لطبيب الأسنان	17
				صعود الأماكن العالية مثل الجبال	18

				المضايقة من قبل الآخرين	19
				العناكب	20
				الحصول على درجات ضعيفة	21
				اقتحام لص للمنزل	22
				استدعاءؤك من قبل المدرس	23
				إرسالك الى مدير المدرسة	24
				الخفافيش والطيور	25
				الأسلحة بأنواعها	26
				انتقاد والديك لك	27
				أن تكون في مشاجرة	28

				أن تجرح	29
				الحرائق أو التعرض لحرق	30
				أن تكون بين جمهور كبير	31
				قراءة تقريراً لفظياً	32
				ألات الحادة	33
				العواصف الرعدية	34
				تناول طعاماً لا ترغبه	35
				القطط	36
				الكلاب خاصة الكلاب الغريبة أو الشرسة	37
				الرسوب في امتحان	38

				المقابر	49
				قص الشعر	50
				منظر البحر والمياة العميقة	51
				الكوابيس أو الأحلام المزعجة	52
				السقوط من الأماكن المرتفعة	53
				الإصابة بصدمة كهربائية	54
				النوم في الظلام	55
				الغثيان في السيارة	56
				البقاء وحيدا	57
				ارتداء ملابس تختلف عن ملابس الآخرين	58

				التعرض لحادث بواسطة سيارة	39
				الذهاب الى المدرسة	40
				لعب ألعابا عنيفة أثناء الراحة في المدرسة	41
				الغرف المعتمدة وخزائن الملابس	42
				النمل والخنافس	43
				الانتقاد من قبل الآخرين	44
				تحكى قصة	45
				مواجهة أناس غريبى الشكل أو المهرجين	46
				رؤية الدم	47
				الذهاب الى الطبيب	48

				تقديم اختبار	59
				الزلازل	60
				المساعد	61
				الأماكن المغلقة	62
				الجراثيم أو أن تصاب بمرض خطير	63
				القيام بشيء لم تفعله من قبل	64
				صفارات الإنذار أو الخطر	65
				الأفلام الغامضة	66
				الوقوع في الأخطاء	67
				الأماكن المظلمة	68

				عدم القدرة على التنفس	69
				الجرذان والفئران	70
				أن تلدغ من نحلة	71
				الديدان والحلزونات	72
				الانتظار بعد انتهاء الدوام المدرسي	73
				العقاب من قبل والدك	74
				الخوف من الطلاق	75

في حالة الحصول على درجات مجموعها :

- أقل من 50 : طبيعى تماماً
- من 51 درجة الى 100 درجة : مناسب يرجى التركيز مع الطفل فى أنواع المخاوف التى تواجهه والقيام باتباع الارشادات السابقة
- من 101 درجة الى 150 درجة : الطفل فى وضع غير مناسب إما تمام التركيز معه للتخلص من المخاوف أو الرجوع لمعالج نفسي
- أكثر من 151 : يرجى الرجوع معالج نفسي بصورة عاجلة

السرقه

" السلام عليكم ورحمه الله

لدي طفل يقوم بسرقة أموال من أخواته، وتكرر هذا الموضوع أكثر من مرة، وقمت بتنبهه عليه ونصحتة أكثر من مرة، وقمت بضربه أكثر من مرة وبجرمانه من المصروف وبجسسه في المنزل، وكل مرة يعد بعدم التكرار ، ولكنه يكرر هذا الموضوع، والآن ماذا أفعل أخبروني فإني في رعب شديد خوفاً من أن يصبح لصاً في المستقبل؟

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته:

مفهوم السرقة وطبيعتها :

إن الميل إلى السرقة أمر تجده عند كل إنسان ، الميل للسرقة: حب للاستحواذ شهوة ، ولكن العدوان علي ممتلكات الآخرين والاستحواذ عليها بطريقة غير سليمة أو من دون وجه حق يعد سرقة ، لأنها تلحق الضرر بالفرد والمجتمع ، وحتى الأديان السماوية تشددت في معاملة السارقين إذ أن حد السرقة في الإسلام هو قطع اليد كما كان ضمن الوصايا العشر في العهد القديم (لا تسرق) .

ولكن عملية التمييز بين الملكية الشخصية وملكية الغير تبدأ في المنزل ، وتستمر في المدرسة ، فالمنزل هو المؤسسة الأولى لتعليم الأمانة ، إلى جانب الكثير من القيم الإنسانية الأخرى ، وذلك من خلال ضرب المثل الصالح من قبل الأهل ليصبح الطفل قادراً علي معرفة ما هو له وما هو لغيره .

فالسرقه غالباً ما تكون صفة مكتسبة يتعلمها الطفل من معايشته للآخرين وتفاعله معهم ، حيث يأخذ الأطفال عن آبائهم نظرتهم واحترامهم لحقوق الآخرين فيقلدونهم فيها تماماً ، كما يقلدونهم في العادات والتقاليد الاجتماعية الأخرى .

والدافع إلى السرقة قد يكون صادراً عن حاجة ماسة لسد رمق ، أو لإقتناء حاجة والأهل لا يستطيعون إشباع هذه الحاجة ، فيضعف الطفل أمام الإغراء ، وتحدث السرقة ، وقد يبخل الأهل عليه بشرائها غير مقدرين لمرحلة الطفولة واحتياجاتها .

فالسرقه عند الأطفال من المشكلات الاجتماعية الحساسة التي تستلزم الوقوف عندها ، والتعرف إلى الدوافع الأساسية الكامنة وراءها ، لأن تأصل هذه المشكلة عند الأطفال قد تدفعهم مستقبلاً إلى ارتكاب أخطاء جسيمة تؤثر علي المجتمع ، وفي نظرة الآخرين إليهم ، وفي علاقاتهم الاجتماعية بالآخرين ، وقد تتطور لتصبح مرضاً بحد ذاته من الصعب علي الفرد أن يتخلص منها بسهولة .

تعرف السرقة بأنها : العدوان المقصود علي ملكية الآخرين ، وهي مشكلة اجتماعية تظهر علي شكل عدوان غير مشروع علي ما يمتلكه الآخرون سواء كان ذلك بقصد أو من دون قصد بغرض امتلاك شئ لا يخصه . ولكن لا يوصف السلوك عند الطفل بأنه سرقة إلا إذا عرف أن من الخطأ أخذ الشئ بدون إذن صاحبه ، وأنه سوف يعاقب عليه ، ولذلك يعد الخوف من العقاب وسخط الوالدين علي الطفل هو السبب الذي يمنع صغار الأطفال من السرقة .

أقسام السرقة: السرقة عند الأطفال نستطيع أن نقسمها إلى قسمين وقد يؤدي التساهل في القسم الأول إلى الوصول إلى القسم الثاني

أما القسم الأول :

هو السرقة العفوية عند الأطفال ولتقريب الفهم للأذهان نقول مثلاً قد تدخل الأم إلى المنزل وهي تحمل في يدها كيساً من الفاكهة وتضعها في صحن وتغسلها ثم تقدمها لطفلها وقد تأخذ الأم فتعطي طفلها حبة منها فقط وتغلق علي بقية الفاكهة في الثلاجة ، فنجد في التصرف الأول وهو التصرف الصحيح أن الأم اشبعت رغبة طفلها في أكل ما يعجبه من الفاكهة والكم الذي يشبعه .

أما التصرف الثاني فهو الذي يدفع الطفل إلى محاولة أخذ ما يسد حاجته منها دون أخذ الاذن في ذلك وهذا تصرف عفوي من قبل الطفل لأن السبب وراء ذلك للتصرف هو عدم إشباع رغبة الطفل بالشكل المطلوب والتساهل في هذه الصورة وهي السرقة العفوية قد يؤدي بالطفل إلى السرقة المنحرفة .

أما القسم الثاني : هو السرقة المنحرفة

القسم الأول هو الأكثر شيوعاً لدي كثير من الأطفال ولكن الخطر يكمن وراء التساهل في تقويم هذا النوع ، حيث أن عدم تقويمه يؤدي بانحراف سلوك الطفل إلى النوع الثاني الذي هو أقل من النوع الأول ، ولكن انتشاره بارز الظهور في كثير من المدارس ، فشكاوي الآباء والمدرسين تكثر جداً في هذا الجانب .

ومن المعلوم أن ظاهرة السرقة عند الأطفال ليست قاصرة علي الدوافع الغريزية ولكن هناك عوامل عديدة قد تجعل هذه الظاهرة تأخذ شكلاً اعتيادياً عند الطفل وتسبب له انحرافاً سلوكياً مما يجعله بؤرة فساد في مجتمعه .

فالصغير يتمتع عادة بتكوين بيولوجي ونفسي خاص ويتمتع بقدرات وصول واتجاهات مختلفة ولكنه يعيش أيضاً عالم اجتماعي تسوده العلاقات الفردية والاجتماعية والثقافية المتنوعة التي تؤثر في تكوين شخصيته ، وهناك أمر مؤكد وهو أن سلوك الطفل المنحرف يرجع لأكثر من سبب وبعوامل داخلية كانت أم خارجية .

أشكال السرقة:

1. السرقة الكيدية: بعض الأطفال يلجئون إلى سرقة الأشياء عقاباً إما للكبار أو لأطفال مثلهم حتى يصيب هذا الشخص المسروق الهلع والفرع ، وذلك نتيجة وجود كراهية أو دوافع عدوانية تجاه الآخرين.
2. سرقة حب التملك: إن أغلب الأطفال مارسوا نوعاً من السرقة بهدف تحقيق كيان ووجود متميز مزود بمستلزمات بسيطة كاللعب، والممتلكات الخاصة التي تساعد على الاستقلالية.
3. السرقة كحب للمغامرة والاستطلاع: قد نرى بعض الأطفال ينتظرون غياب حارس الحديقة للسطو على قليل من ثمارها، إلا أن دافع السرقة هنا ليس الجوع والحرمان ولكن حب الاستطلاع والمخاطرة وروح المغامرة، وقد يسرق الطفل طعاماً لم يره من قبل، ولم يتذوقه.

4. السرقة كاضطراب نفسي: إن العوامل النفسية وراء السرقة كثيرة ومتشعبة، ولا يمكن تفسير سلوك السرقة بدافع واحد مثل الحاجة إلى النقود أو الجوع أو الاستطلاع، وقد تكون السرقة جزءاً من حالة نفسية أو ذهانية مرضية يعاني منها الطفل، وتظهر على شكل اضطراب سلوكي مثير، له دوافعه النفسية العميقة، ناتج عن صراعات مرضية شاذة في نفس الطفل.
5. السرقة لتحقيق الذات: قد يلجأ الطفل إلى السرقة لإشباع ميل أو رغبة يرى فيها نفسه سعيداً أو ليظهر بصورة أفضل أمام الغير، كالذي يسرق نقوداً للذهاب إلى السينما ليحكي عن الأفلام مثل غيره من الأطفال، أو ليركب دراجة مثل أصحابه، وربما كان فشله الدراسي خلف محاولة تعويضه بالظهور مادياً على غيره من الأطفال.
6. السرقة نتيجة الحرمان: قد يلجأ الطفل إلى السرقة تعويضاً للحرمان الذي يقاسيه، فقد يلجأ إلى سرقة ما هو محروم منه أو ما يساعده على الحصول على ما حُرِمَ منه.

أنواع السرقة عند الطفل :

1. السرقة الذكوية: وتشير إلى سعي الطفل إلى سرقة ما يريده بطريقة لا يمكن للغير اكتشافه
2. السرقة الغبية: وفيها لا يحرص على تأمين جميع الشروط التي تستدعي إلى اكتشافه حيث ينكشف بسهولة
3. السرقة العارضة: كأن يسرق الطفل مرة أو مرتين نتيجة إلى التحريض ثم يتراجع عن هذا السلوك
4. السرقة المعتادة: وهي أن يصبح سلوك السرقة عادة ولا يمكن للطفل الرجوع عنها
5. السرقة للحاجة: كان يسرق الطفل بعض الأشياء التي هو بحاجة إليها

6. السرقة للمباهاة: ويكون الغرض من السرقة المباهاة والتفاخر على الآخرين
7. السرقة الفردية: وفيها النوع يسرق الطفل لوحده
8. السرقة الجماعية: وتكون السرقة جماعية عن طريق تخطيط مسبق وتحديد لكل فرد دوره في الخطة للسرقة
9. السرقة لشغل وقت الفراغ

لماذا إبنى يسرق؟ الدافع للسرقة عند الاطفال :

بداية كثير من الأشياء التي يسرقها الأطفال ليست بذات قيمة أو نفع لهم ، وتبدأ السرقة كاضطراب سلوكي واضح في الفترة العمرية ٤-٨ سنوات، وقد يتطور الأمر ليصبح جنوحا في عمر ١٠-١٥ سنة ، وقد يستمر الحال حتى نهاية مرحلة المراهقة

والسرقة عند الأطفال لها دوافع كثيرة ومختلفة ويجب لذلك أن نفهم الدوافع في كل حالة، وان نفهم الغاية التي تحققها السرقة في حياة كل طفل حتى نستطيع أن نجد الحل لتلك المشكلة. ويلجأ بعض الأطفال الكبار إلى السرقة لعدة أسباب على الرغم من علمهم بأن السرقة خطأ :

1. الحرمان : قد يسرق الطفل لسد رمق أو لأنه محروم من المتطلبات الضرورية للمعيشة كأن يسرق الطعام لأنه جائع
2. إشباع ميل أو عاطفة أو هواية : كميل الأطفال لركوب نوع معين من الدراجات أو لشراء مستلزمات إحدى هواياته كالتصوير أو جمع شئ معين أو تربية الحيوانات وغير ذلك

3. التخلص من مأزق معين : كتعرض الطفل لعقاب والده لفقده النقود التي اعطاها له لشراء بعض الحاجيات ، فهداه تفكيره لسرقة نقود من شقيقه أو من أحد زملائه
4. الرغبة في حصول الطفل علي مركز مرموق في وسط أقرانه : فقد يسرق الطفل للتفاخر بما لديه من حاجيات ليست عند أحد من رفاقه أو ليعطي زملائه ليجعله مقبولاً محبوباً لديهم
5. الانتقام : فقد يسرق الطفل لأن لديه كراهية مستترة لوالده ويريد أن يغيظه أو يضايقه ، فتفسر السرقة علي أنها انتقام أو علي أنها تعويض للعطف المفقود ، أو علي الدافعين معاً
6. تعويض الشعور بالنقص : وهذا الدافع يلتقي مع سابقه دافع الانتقام في تفسير السرقة تشرع الطفل بأنه يستحوذ علي شئ بدل العطف الذي كان حائزاً عليه ثم فقده ، أو الذي حرم منه أساساً ، وهذا الدافع وسابقه إن كان متجهاً نحو شخص معين كوالد مثلاً فإنه قد ينتقل إلى أشخاص آخرين ، فالسرقة من الأب قد تنتقل إلى السرقة من أصحاب السلطة علي وجه العموم ، والسرقة من الأخ قد تنتقل إلى سرقة الزملاء وهكذا
7. الجهل وعدم الإدراك الكافي : فقد يسرق الطفل لعبة أخيه أو زميله لانه لا يدرك معني الملكية واحترام خصوصيات الآخرين وذلك لأن نموه لم يمكنه من التمييز بين ما له وما ليس له ، مثل هذا الطفل لا يمكن أن نعتبره سارقاً بمعني الكلمة
8. إثبات الذات : فالطفل قد يسرق عندما يشعر بأنه في حاجة إلى إشباع بعض حاجاته النفسية التي يتصور إنها لا تأتي إلا بتلبية رغبة من امتلاك المال والذي لا يمكن أن يحصل عليه إلا بالسرقة
9. الوقوع تحت سيطرة مجموعة لها صفات اجرامية (شلة مجرمة) : دفعته إليهم ظروف الطفل الأسرية المتفككة أو معاناته من ضعف عقلي او انخفاض مستوي الذكاء مما يسهل السيطرة عليه من قبل الآخرين

10. الإصابة بمرض نفسي : يدفعه إلى السرقة الغير إرادية أو ما يسمى بالقهرية والذي يعرف بحالة (الكلبتومانيا)
11. التدليل الزائد : فالطفل الذي تعود أن تلبي كل رغباته ولا يطيق أن يقف أمامه مما يحول دون تنفيذ ما يريده ، ثم يفاجأ بامتناع والده عما يطلبه من مال لشيء يرغب فيه نجده يلجأ إلى السرقة
12. القيم الإجرامية : فالطفل الذي نشأ في بيئة إجرامية تعتدي علي ملكية الغير بالسرقة لا يمكن أن ينتظر منه غالباً إلا أن يسرق ويسلك السلوك الإجرامي
13. قد يسرق الطفل لكي يتساوى مع أخيه أو أخته الأكبر منه سناً إذا أحس أن نصيبه من الحياة أقل منهما أو لأنه جهل معنى الملكية ، وكيف يحترم ملكية الآخرين
14. في بعض الأحيان، يسرق الطفل ليظهر شجاعته للأصدقاء أو ليقدم هدية إلى أسرته أو لأصدقائه أو لكي يكون أكثر قبولاً لدى أصدقائه
15. العوامل الأسرية : تشكل الأسرة النواة الأساسية التي تؤدي إلى إشباع الحاجات النفسية لدى الطفل فالحرمان العاطفي وعدم تقدير الطفل يؤدي به إلى البحث عن ذلك بطرق سلبية ، الدافع للسرقة هنا يتعلق بعدم الشعور بالأمن والاستقرار الذي تكون ناتجة عن تغير مفاجئ في طريقة معاملة الوالدين أو التفكك الأسري
16. الجهل بمعنى الملكية: فالطفل ذو الثلاث سنوات يأخذ الأشياء علانية بدون خفية، فهو لا يعرف معنى السرقة كما أنه يأخذ ألعاب غيره مدعياً أنها ملكه (الاستقطاب حول الذات) فكل ما في هذا الوجود ملكه، يدفعه في ذلك حبه للتملك وعدم معرفته ماله وما عليه، إن طفلاً كهذا عندما يعتدي على ممتلكات غيره يقوم الأبوان بعقابه لأنهما يمقتان هذا التصرف على اعتبار أنه مناف للخلق والدين، ولكن الطفل لا يرتدع ويعاود الكرة مرة أخرى لأنه يعتبر أن ما فعله شيء طبيعي

17. الغيرة والانتقام: قد يكون دافع السرقة التنفيس عن الغضب الذي يستولي على الطفل نتيجة انصراف والديه عنه للفت انتباههما له، وقد يسرق طفل من آخر يغار منه فالسرقة في هذه الحالة من أجل الانتقام والتشفي، والغيرة من مولود جديد تؤدي إلى السرقة
18. حب التملك: أحيانا الطفل يشاهد لعبة فتعجبه وهو محروم منها فيقوم بسرقتها عن طريق الخفية ليتلذذ بملكيته، ثم يعود فيعيدها لصاحبها بعد أن يفرغ منها، ولم يعد لها نفس الجاذبية التي دفعته لسرقتها
19. البيئة: يتعلم الطفل من البيئة التي يعيش فيها سلوكيات حسنة وسلوكيات سيئة، فهو يتعلم السرقة من أبيه الذي يسرق أو أمه التي تشجعه على السرقة ولا ترى بأسا في ذلك.
20. الخلافات الزوجية: أحيانا لا تكون أسباب السرقة واضحة إنما تكون بسبب خلافات حدثت بين الزوج والزوجة على مسمع أو مرأى من الطفل
21. التخلف العقلي: الطفل المتخلف عقليا لا يدرك ما له وما عليه لقصور قدراته العقلية، فطفل في العاشرة (العمر الزمني) وعمره العقلي (في الثالثة) تجده يسرق أغراض غيره لأنه لا يدرك معنى السرقة شأنه شأن الطفل ذي الثلاث سنوات، حتى أن الأطفال المتخلفين عقليا عرضة للوقوع في المخدرات واللواط أكثر من الأطفال العاديين، بسبب قصور قدراتهم عن إدراك نتائج أعمالهم
22. المجارة: قد تسرق طفلة فستانا من متجر ما لأنها ترى زميلاتها في المدرسة يلبسن ثيابا جميلة وهي لا تملك إلا ثيابا قديمة أو مستعملة، فالدافع لها في ذلك المجارة، فهي تحاول الحصول على الاستحسان من خلال مظهرها
23. اهمال السلوك من قبل الاهل يؤدي إلى أن يشعر الولد وكأنه معذور في سلوكه هذا، او كأنه مسموح له أن يسرق

24. قد يتعود الطفل على السرقة نتيجة التشجيع الغير مقصود الذي يتلقاه من أحد والديه، فقد يعبر بعض

الأهالي عن رضاهم وفخرهم وسعادتهم عندما يأتي طفلهم بشيء من عند الجيران أو بشيء لا يعرفون

مصدره، وهذا الأمر من شأنه أن يزيد من تكرار السرقة

25. قد يسرق الطفل نتيجة رؤيته أباه، أو صديقه أو أخاه يقوم بالسرقة، لذا قد يقلده أو يأخذه كقدوة

ونموذج

26. قد تكون السرقة علامة على وجود ضغط وتوتر داخلي لدى الأطفال. مثل اكتئاب، غيرة لوجود طفل

جديد، أو غضب .

معالجة السرقة عند الطفل:

أ-حدد السلوك : سجل ظروف السلوك ودوافعه

ب-البحث عن دوافع السرقة لدى الطفل لمعالجتها : الوقوف على الغاية التي تحققها السرقة في حياة

الطفل الانفعالية ، وسواء كانت السرقة مجرد وسيلة لغاية يسعى الطفل لتحقيقها ، أم كانت غاية في حد

ذاتها فلا بد أن يعمل الوالدان على أن لا يجني الطفل من سرقة إلا الخسارة ، فقد يسرق الطفل انتقاما من

أخيه أو من أبويه إذا مارسا عليه ضغطا أو عقابا يشعر أنه لا يستحقه .

أي أن الطفل في حاجة إلى مزيد من العطف والحنان. وقد يسرق الطفل من والده أو والدته لأنه فقد العطف

الذي كان يجده منهما ،والحق أن الطفل عندما يقع في مشكلة فهو بحاجة إلى تعاطف الأبوين وثقتهم أكثر من أي

وقت.كما أن الغيرة:كذلك قد تكون من الدوافع التي تخفى على الوالدين والحل : العدل والمساواة بين الأولاد،من

الدوافع كذلك تحقيق رغبة الطفل ليشترى ما يريد من لعب لرفض أبويه ذلك باستمرار وليس الحل في شراء كل

ما يطلبه الطفل ، ولكن في إفهام الطفل بأنه في بعض الأحيان لا نستطيع تلبية كل ما يطلبه ، مع إفهامه بأن يلعب بما لديه من لعب أخرى وفي كل الأحوال من المهم أن تؤمن لطفلك مصروفا منتظما

ج- أن يطلب الوالدين من ابنيهما أن يعيد ما لا يملكه إلى مكانه : لا ينبغي تهوين الذنب أو العمل على إخفائه حماية للطفل أو لسمعة أهله ، ومع ذلك ينبغي عدم إذلال الطفل ، بل نشجعه على مواجهة المشكلة بكل صراحة ووضوح ، كما ينبغي على الوالدين الطلب من الطفل رد الشيء المسروق إلى أصحابه إذا لم يتلف أما إذا تلف أو استهلك فلا بد من التعويض عنه، بحيث يؤخذ من مصروف الطفل الخاص ثمن ما سرقه مع ملاحظة أن لا يؤخذ مصروف الطفل بالكامل مما قد يؤدي به إلى السرقة لعوزه ولحاجته ، ولكن الهدف الأساسي من ذلك هو التضييق على الطفل وحرمانه من بعض الأمور التي يحبها لكي لا يعود لسلوك السرقة مرة أخرى

وللنظر كيف عالج الرسول صلى الله عليه وسلم خطأ في أحفاده الأطفال ما روى أبو هريرة رضي الله عنه قال : " أخذ الحسن بن علي رضي عنهما تمر من تمر الصدقة فجعلها في فيه فقال النبي صلى الله عليه وسلم "كخ كخ ليطرحها ثم قال: أما شعرت أنا لا نأكل الصدقة "

ونلاحظ أن الوالدين إذا اكتشفا أن احد أبنائهم يسرق يشعرون بالدهشة والعار ، وقد يعجزهم الانفعال عن التصرف في هذه المشكلة تصرفا حسيفا ، من أكثر الطرق المعوجة التي يسلكها الأبوان في هذه المسألة طريقان : "الأول : تجاهل الأمر ، والدفاع عن الولد رغم ثبوت الأمر عليه وتعوده وإنكاره وقوعها أصلا ، الثاني: اللجوء إلى أشد الأساليب عنفا واستخدام الذلة والمهانة على الصغير، وهم يتصورون أن ولداهم أصبح عريقا في السرقة "

د-تعليم الأولاد أن يستأذنوا قبل أخذ شيء ليس لهم : الاستئذان فضيلة إسلامية لا بد من تعليمها لأبنائنا في سبيل احترام ملكية الآخرين ، وتنمية هذه الفضيلة في نفوس الأبناء منذ الصغر ، فعندما تمتد يد الطفل لشيء لا يخصه على الوالدين تعليمة أسس ماله فيه حق وما ليس له فيه حق ، مع الحرص على عدم الانفعال أو السخط أو معاقبة الطفل عند قيامه بالسرقة لأول مرة ، كذلك لا بد من تنمية شعور الطفل بالله وأنه مطلع عليه ، ولا يجوز له أخذ ما لا يخصه حتى لا يحرم من محبة الله له ، إلا إذا تاب ورد ما أخذه لصاحبه ..ويوضح كل ذلك للطفل حسب عمره وفهمه

ه-على الوالدين احترام ملكية الطفل : يجب على الوالدين احترام ملكية الطفل وتوفير بعض الأشياء الخاصة للطفل ، وذلك لتنمية الإحساس بالملكية لدى الطفل وتنمية المحافظة على الملكية في نفس الطفل مع احترام ملكيته والاستئذان منه قبل أخذ أي شيء يخصه حتى يحترم هو ملكية الآخرين ويحافظ عليها ، ومن ذلك عدم تعويد الطفل على التقاط أي شيء يجده في الطريق كالكرات مثلا أو الألعاب لكي لا يتعود على أخذ شيء لا يخصه ، وقد أثبتت الدراسات أن حوالي 80 % من محترفي السرقة قد بدؤوا أولى خطواتهم في هذا الاتجاه بسرقات صغيرة وهم في مرحلة الطفولة

ه-إيقاع جزاء فاعلا من قبل الوالدين على الطفل: فرض جزاءات على حوادث السرقة بحرمان الطفل من مصروفه لمدة معينة أو العزل أو القيام بمهام وخدمات إضافية مع الابتعاد كليا عن العقاب البدني المبرح عند سرقة الطفل لسلامة البناء النفسي للطفل ولكي تدوم الثقة والصراحة بين الطفل ومربيه ، ولكي لا يلجأ الطفل لأساليب أخرى كالكذب والغش والتزوير

ولتنمية سلوك الأمانة لدى الطفل نتبع التالي :

أ-خلق شعور بالملكية عند الطفل من سنواته الأولى بتخصيص دولاب خاص لأشياءه من ملابس وألعاب وخلافه.

ب-إعطاء الطفل مصروفًا منتظمًا يتناسب مع سنه ووسطه الاجتماعي وبيئته المدرسية وتدريبه على كيفية ادارته للمال

ج-المرونة والتسامح في حالات السرقة الفردية العابرة التي تحدث في حياة الصغار.

د-عدم الإلحاح على الطفل للاعتراف بالسرقة لأن ذلك يدفعه للكذب فيتمادي في سلوك السرقة عندما ينجح في كذبه على الكبار.

هـ-عدم تأنيب الطفل أو معايرته على سلوك السرقة أمام الغير بأي حال من الأحوال حتى لا يشعر بالنقص والعزلة الاجتماعية

ثانياً : إرشادات – نصائح - عامة ضرورية :

1. يجب أولاً أن توفر الضروريات اللازمة للطفل من مأكّل وملبس مناسب لسنه
2. مساعدة الطفل علي الشعور بالاندماج في جماعات سوية بعيدة عن الانحراف في المدرسة والنادي وفي المنزل والمجتمع بوجه عام
3. أن يعيش الأبناء في وسط عائلي يتمتع بالدفء العاطفي بين الآباء والأبناء
4. عدم الإلحاح علي الطفل للاعتراف بأنه سرق لأن ذلك يدفعه إلى الكذب فيتمادي في سلوك السرقة والكذب
5. ضرورة توافر القدوة الحسنة في سلوك الكبار واتجاهاتهم الموجهة نحو الأمانة

6. توضيح مساوئ السرقة ، وأضرارها علي الفرد والمجتمع ، فهي جرم ديني وذنب اجتماعي ، وتبصير الطفل

بقواعد الأخلاق والتقاليد الاجتماعية

7. تعويد الطفل علي عدم الغش في الامتحانات والعمل

8. يجب أن نقف علي أسباب السرقة ودافعها والغاية التي تحققها

9. أن نعمل علي عدم تمكين الطفل من جني ثمار السرقة

10. إحترام ما يمتلكه الطفل كي نعلمه احترام ما يملكه الآخرون

11. تعزيز القيم والمعايير الاجتماعية والدينية والأخلاقية عند الطفل وذلك بإعطائه القدوة في سلوك الآباء

والمدرسين

12. مراقبة وتوجيه الأبناء إلى الأفلام والمسلسلات التي يشاهدونها وخاصة الرسوم المتحركة

13. تجنب إشعار الطفل بالإذلال والمهانة وتشجيعه علي مواجهة المشكلة بصراحة حتى يتغلب عليها

14. خلق أجواء العطف والحنان وإبعاد جو الإرهاب والانتقام

15. تعويد الطفل طلب الاستئذان إذا ما أراد تناول شئ

16. عدم التشهير به أمام رفاقه إذا ضبط سارقاً بل معالجة مشكلته علي حدة وبهدوء واتزان حتى لا نخلق منه

سارقاً حقيقياً

17. عدم التمييز بين الأخوة

18. اختيار القصص والأفلام التربوية المناسبة للطفل لأن هناك بعض وسائل التسلية المرئية والمقروءة تعرض

السارق وتظهره بمظهر بطولي (توم وجيري) فتظهر السارق إنساناً خارقاً يجذب انظار الآخرين ، ويمكن أن

يوصف بالمهارة والحنكة والذكاء ، والأطفال في مرحلة الطفولة يتوقون أن يكونوا في مثل هذه المواصفات فيقعون ضحية السرقة .

19. ضرورة مراقبة الوالدين لأموالهم قبل تكون عادة السرقة عند الطفل عملاً بالمثل الشعبي المعروف (المال السائب يعلم الناس الحرام)

20. لا تصف الولد بصفات اللصوصية (أنت لص أو أنت سارق) فقد يستسيغ اللقب فيسعي إليه ولا سيما وأن فيه نوع من الانتصار علي الكبار وهذه أمنية تدغدغ أحلام الصغار

21. الابتعاد عن رفقة السوق وخلق الهوايات النافعة لإملاء الفراغ وإلا فإن هذا الفراغ يملأ من قبل رفقة السوء

22. الإتفاق مع لطفل بأنه لن يعود لسلوك السرقة مرة أخرى

23. العلاج البيئي وتعديل العوامل البيئية داخل المنزل وخارجه وتوفير وسائل الترفيه وأدوات اللعب ويجب كلاحظة أمور بسيطة نقوم بها تدفع أطفالنا الى السرقة ، الأهل يزرعون نواة (أيديولوجية السرقة) علي غير قصد منهم في نفوس أطفالهم كأن تقوم الأم بإخفاء الحلوي عن الطفل في مكان لا يعرفه ، وكم من الأطفال الذين يجاهدون في البحث والتنقيب عن الحلوي ويجدون لذة عارمة في اكتشافها وتسجيل الانتصار علي الأم وقد يكون ذلك مقدمة لسرقات منظمة لأغراض ذات قيمة أكبر

24. عدم تجاهل الموضوع واعتباره شيئاً غير مهم لكن بالمقابل عدم تأنيبه ومعاقبته

25. عدم الاهمال للطفل حينما يكون في الأسرة عدد كافٍ من الأطفال وبخاصة عندما لا يخفي الاهل شعورهم هذا عن الطفل بل يظهرون عدم تقبلهم له ويلعنونه مما يحدث من رد فعل علي سلوكه وتصرفاته

26. العلاقة المثالية هي القائمة علي أسس ديمقراطية وعلي مبدأ إعطاء المعلومات وليس التعليمات ، فهذه العلاقة تعلم الأطفال الاعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية مما يبدهم عن القيام بأعمال شنيعة ، لأن كل طفل سوف يتحمل مسؤولية ما يفعل
27. تعليم الأطفال تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، وماذا يقول في السرقة والسارق، وذلك بإعطاء الأمثلة الملائمة للجيل، والابتعاد عن الإفراط في الشرح.
28. مراقبة الطفل عن كثب كي نستطيع أن نعدل من سلوكه من بدايته
29. يجب على الأهل أن يكونوا مثال طيب لأبنائهم، القدوة
30. بناء علاقة جيدة بين الطفل ووالديه تسمح له بالإفصاح عن ما بداخله بكل طلاقة لدرجة أنه لو وقع في مأزق لا يلجأ إلى السرقة بل يصرح للوالدين للمساعدة
31. العمل على تكوين الوازع الديني لدى الطفل وتعميق القيم الدينية التي تحض على الصدق والإخلاص
32. إحدروا التفرقة : قد يشعر الطفل الثاني في الأسرة إن الطفل الأول يتمتع بميزات ليست له ، فيظل يصارع ويصارع ليحصل علي المميزات نفسها ، لكن الأسرة قد تغمض عينها أحياناً عن تحقيق العدالة بين الأخوة في هذا المجال بل قد تتحيز دون وجه حق لأحد الأبناء فيصبح هدفاً يسعى الأخوة الآخرون للانتقام منه ، وقد يأخذ هذا الانتقام صورة سرقة يقوم بها أحد الاخوة لما ينفرد به الأخ الأكبر من لعب أو نقود أو أشياء أخرى فيأخذها خلسة ويخفيها في مكان غير معروف ويرتاح باله بذلك لأنه حرم أخاه الأكبر من ميزة حرم منها هو من قبل تذكر أنك مرب – طبيب – هدفك ان تصلح السلوك وتعده ، فلا تتصرف بعقلية القاضى الذى يثبت التهمة ويصدرالحكم ، ولا تمارس عمل السجنان الذى يلحق العقاب ويقتص من الجانى

الكذب

"السلام عليكم ورحمه الله

انا أم لثلاث بنات وربة بيت : ابنتي الوسطى تختلف عن أخواتها، لا من حيث الشكل، بل من ناحية السلوك والتصرفات، فهي تكذب كثيراً بمناسبة وبدون مناسبة وتتهم أخواتها باطلاً وتتخيل أشياء عجيبة وغريبة لم تحدث على الإطلاق، فعلى سبيل المثال في أحد الايام أخبرتني أن أختها الكبرى سرقت محفظتها ومصروفها اليومي وكانت تقسم على ذلك، وبالفعل عاقبتُ أختها التي كانت تقول الحقيقة ولم أصدقها، لكنني اكتشفت لاحقاً أنها تكذب، ولا سيما حين تكررت هذه الحالة مع صديقتها في المدرسة التي اتهمتها بسرقة كتابها، وحينها استدعتني المدرسة وأبلغتني أن ابنتي تكذب باستمرار وتتهم الطالبات كذباً، شعرت بالخجل من تصرفها غير المنطقي واتفقنا أنا ومعلمتها على ضرورة التواصل فيما بيننا لمعالجة هذه الظاهرة التي تعانها ابنتي ووضع حد لها ولكذبها المستمر، ماذا أفعل ؟"

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته:

تلعب مرحلة نمو الطفل دوراً كبيراً في سبب بدء الأطفال في الكذب ، ويمكن تقسيم هذه المراحل كالاتي:

- منذ الولادة حتى سن 3 سنوات: يعيش الأطفال في عالم مريبك حيث يعتمدون على الكبار لبقائهم على قيد الحياة . غالباً ما يكون ما يشبه " الأكاذيب " إما أخطاء صادقة أو جهوداً لحماية أنفسهم أو لتهديئة الكبار.
- من سن 3 إلى 7 سنوات: لا يزال الأطفال في هذا السن يكتشفون الفرق بين الخيال والواقع ، حيث إنهم يخلقون عوالم خيالية في لعبهم.
- من سن 7 إلى 10 سنوات: يطور الأطفال تدريجياً فهماً لما يعنيه الكذب.

- الأطفال أكثر من 10 سنوات : إنهم يعرفون جيداً عندما يقولون الحقيقة أو يكذبون تماماً.
- ومن الملاحظ أن قمة الكذب بين سن 6 و 10 سنوات . وجدت إحدى دراسات جامعة واترلو في أونتاريو أن بعض الأطفال في سن الرابعة يكذبون مرة كل ساعتين ، وبعض الأطفال في سن السادسة يكذبون في مقطع كل 90 دقيقة . فيصل الكذب إلى ذروته بين سن 6 و 10 سنوات .فيتناقص معدل الكذاب مع تقدم الأطفال في السن ويبدأون في فهم عواقب الكذب واحتمالية
- 70% من الأطفال يكذبون خوفاً من العقاب ، 10% نتيجة احلام اليقظة والخيال ، 20% من أجل الغش والخداع

ماذا يعني الكذب عند الاطفال؟

كذب الأطفال بأنه "حالة دفاعية مرضية تصيب طفل ما تحت ضغوط قسرية محيطية به ، فيلجأ الطفل إلى قلب الحقائق والادعاء بالوهم أو المبالغة في الكذب على المحيطين به ، والكذب عند الأطفال هو ظاهرة هروبية من الواقع وطارئة ، وينتهي بزوال أسبابه-

ولأن الكذب سلوك، فإن كثرة تكراره يسبب تعود النفس عليه، واستهانتها به، حتى يصبح عادة ملازمة لها. ورغم مركزية الصدق في بناء شخصية الإنسان، إلا أننا نجد أن الكذب سلوك شائع في مرحلة الطفولة، لأنه بعد سن السادسة يصبح باستطاعة الطفل إلى حد كبير التمييز بين الواقع أو التخيل وعندما يكذب يعرف بأنه يفعل ذلك لغاية في نفسه، وكثيراً ما ينظر الآباء إلى هذا السلوك بقلق شديد دون النظر إلى أسبابه ودوافعه، رغم أن القاعدة الأساسية للتعامل مع سلوك الكذب عند الطفل هي أن نعرف أسبابه ودوافعه وأشكاله حتى يتسنى لنا معالجته بل والوقاية منه .

لماذا يكذب طفلك (أسباب الكذب) ؟

ينبغي أن يكون واضحاً للوالدين أن أي سلوك يسلكه طفلهم يخضع للقاعدة السلوكية العامة: أن كل سلوك سواء كان سوياً أو شاذاً إنما يحدث بقصد تجنب العقاب أو الحصول على المكاسب. والنظرة إلى الطفل باعتباره طفلاً كاذباً، لا يجدي معه إلا العقاب الشديد، نظرة بالغة الضرر، لأنك حين تصنف ابنك باعتباره "كاذباً" تنمي لديه مفهوماً سالباً عن ذاته، وهو حين يرى نفسه "كاذباً" يستمر في كذبه، ويبحث عن الآخرين الذي ينظر إليهم الناس باعتبارهم كاذبين. وهذا مثال على "تحقق النبوءة الذاتية" حيث تؤدي توقعاتنا عن الطفل إلى تحريك عوامل نفسية فيه تحول التوقعات إلى واقع ونجد أن أبرز أسباب الكذب عند الطفل هي :

- 1- الدفاع عن النفس: ويظهر هذا السبب بكثرة في الأسر التي تستخدم العقاب كثيراً في تعاملها مع
- 2- أبنائها، ويتحول فيها الأب من شخص متفهم لمشكلات طفله إلى محقق بوليسي، فيلجأ الطفل إلى الكذب
- 3- ليدفع عن نفسه التهمة، حتى لو ألقها بالآخرين
- 4- المكسب الشخصي: للحصول على أي مكسب خاص يتصور أنه لا يمكنه الوصول إليه من خلال ذكر الحقيقة، فيلجأ للكذب للحصول عليه
- 5- التقليد: وهو من أهم أسباب الكذب، إذ يمثل أسلوب التعلم من خلال تقليد النموذج وسيلة رئيسية للتعلم في سنوات الطفولة المبكرة، وحين يمارس الراشدون أمام الطفل سلوك الكذب فإنه ينظر إليه باعتباره سلوكاً مرغوباً (أمثلة: حين يتهرب الوالد من ضيف ثقيل بأن يطلب من الطفل إخباره أنه خارج البيت، أو حين يسمع الطفل من أبيه مبالغات في الحديث عن حياته وممتلكاته أمام الناس رغم معرفة الطفل بحقيقة الأمر. حين يقول الوالدان للطفل إنه خارج لنزهة، ثم يأخذانه إلى

- الطبيب، أو يعدانه بهدية إذا قام بسلوك ما ثم لا يمنحانه إياها). ويزيد الأمر تعقيداً حين يكون الأب نفسه ما يزال يمارس سلوك الكذب في بعض جوانب حياته؛ رغم أنه يطالب الطفل بالصدق الصارم
- 6- التفاخر: وذلك للحصول على إعجاب الآخرين واهتمامهم، والطفل هنا يخفي شعوره بالنقص أمام الآخر، ويحاول أن يحشو هذا الفراغ النفسي في أعماقه بالكذب محاولاً تعظيم الذات وإعلاء شأنه
- 7- عداة: بادعاء قيام طفل آخر يكرهه بأعمال مشينة ليعاقب عليها، وكثيراً ما يلجأ إلى ذلك الأطفال الذين يشعرون بعدوانية مكبوتة لا يمكنهم تفريغها؛ إما لعجزهم الجسدي، أو لتقييد الأنظمة الأسرية أو المدرسية لهم، فهو هنا يسعى إلى أن يقوم المعلمون والوالدان بما كان يريد أن يفعله هو من عقوبة الطفل الآخر، فكأنما يتلاعب مع النظام الصارم بأسلوبه
- 8- عدم الثقة: يكون الطفل قد اعتاد على أن الوالدين لا يثقان في كلامه عندما يخبرهما بالحقيقية
- 9- صورة الذات: يكون قد قيل له مراراً " إنه كاذب " حتى أصبح مقتنعاً بذلك، ونظر إلى ذاته باعتباره كاذباً
- 10- الولاء: للدفاع عن مجموعات الرفاق، أو لتضليل الراشدين حتى لا يعاقبوا صديقاً من أصدقائه
- 11- اضطراب الحياة الأسرية وتفككها وعدم الشعور بالأمان داخلها
- 12- الشعور بالنقص
- 13- التمييز بين الأولاد
- 14- ظلم المدرس في الروضة أو المدرسة للطفل يدفعه للكذب بقصد الخلاص ،
- 15- المدرس الذي يحدد موعداً للاختبار ثم لا يجريه ولا يبين سبب للتأجيل أو الإلغاء
- 16- الزهو ولففت الأنظار.
- 17- التهرب من المسؤولية

18- الكذب على سبيل اللعب أو الحصول على العطف والمحبة من الكبار

19- لجوء الوالدين إلى المبالغة في تنشئة الطفل على الصدق، والتضييق عليه، والإصرار على أن يكون

صادقاً 100% ما يؤثر فيه عكسياً حيث يندفع الطفل إلى الكذب كمحاولة للظهور بالمظهر الذي

يطلبه الوالدان

أشكال الكذب عند الطفل: يمكن أن يتخذ الكذب أشكالاً متعددة عند الطفل، من أهمها:

1. قلب الحقيقة البسيطة: يدعي الطفل قيامه بواجباته كلها، بينما يكون قد ترك نصفها.

2. المبالغة: يزيد على الواقع حين يصف والده بالقوة والثروة في حديثه أمام أقرانه.

3. الاختلاق: يروي لأصحابه تفاصيل رحلة لم يقم بها أبداً.

4. التسامر: حين يروي لأصحابه موقفاً فيزيد فيها ليحمله أكثر تشويقاً (بهارات الحديث).

وهكذا نرى أن الكذب يتراوح بين: قلب الحقيقة، وذكر جزء منها والزيادة عليه، أو الاختلاق الكامل.

أنواع الكذب عند الطفل: وهذه الأنواع تابعة لأسباب الكذب، ومبنية عليها، وأهمها:

1- الكذب الخيالي: وهو شكل من أشكال زيادة القدرات الإبداعية عند الطفل، ومعيشتها في عالم

الصور والأحلام، وهو يمارسه باعتباره لعبة، كالطفل الذي يحكي حكايات عجيبة أسطورية، ويصور

نفسه باعتباره بطلاً لقصصه، ولا قلق من ذلك، إذ ينمي الطلاقة اللغوية، والقدرة على التصوير،

والاستخدام المجازي الاستعاري للغة، على أنه يجب أن يُشعر الوالدان الطفل بأن هذا عالم آخر

مفارق للواقع، ومثال ذلك ما يروي أنه اعتادت إحدى الأطفال على أن تقص على والديها قصصاً

عجيبة، وتدعي أنها حقيقية، وكان تسترسل في القص بصورة مشوقة جذابة، فتخوف

والداها وذهبا بها إلى عيادة نفسية شهيرة في لندن، وحين درس المختص حالتها وجد أنها على مقدار عظيم من الذكاء، وروعة الخيال، وطلاقة اللسان، فاقتراح على والديها أن يفسحا لها مجال التأليف والتمثيل.. وبعد فترة نبغت في التمثيل والأدب نبوغاً ظاهراً.. فالتفت عدداً من الروايات وقامت بإخراجها على مسرح المدرسة

2- الكذب الالتباسي: نوع بريء سببه عدم تمكن الطفل من التمييز بين ما يراه حقيقة وما يدركه واضحاً في مخيلته، إذ يسمع الطفل حكاية خرافية أو قصة واقعية، وسرعان ما نسمعه في اليوم التالي بعد أن تعايشها مشاعره ويتوحد بها، يتحدث عنها وكأنها وقعت له بالفعل، وقد يرى حلماً فيتوهمه حقيقة

ويزول هذا النوع عادة من تلقاء نفسه مع نمو الطفل ونضجه وتوصله إلى إدراك الفرق بين الحقيقة والخيال، وينبغي على الوالدين مساعدة الطفل بروية وهدوء في التفريق بين الحقيقة والخيال

3- الكذب الادعائي: حين يجعل الطفل من نفسه محط إعجاب الآخرين بالحديث عما يملك أو ما جرى له، ويكون ذلك كله محض خيال لا حقيقة له. وينشأ عادة من شعور الطفل بنقصه، إذ تعظيم الذات محاولة للتعويض عن الشعور بالدونية. وهو يحدث نتيجة وجود الطفل في بيئة أعلى من مستواه، أو تمنيه للأفضل أمام زملائه والتوحد فيما تمناه. هنا ينبغي أن ننظر إلى الدافع لا إلى السلوك، لأننا لو نظرنا إلى السلوك " الكذب " لعنفنا الطفل على شيء يفعله ليقوي ذاته، ويستكمل نقصها، ولكن.. ينبغي أن نخبره أن كل إنسان لديه ما ينقصه، ونعزز ثقته بنفسه، ومثال ذلك: الطفل الذي يدعي المرض أو الظلم للحصول على قدر أكبر من العطف والرعاية. طفل يذهب مع أمه إلى بيت ليس فيه أطفال من سنه، أو يشعر بتقييد حركته فيه، فيدعي أنه جائع، رغم انه ليس كذلك، وحين

يعرض عليه الطعام يتأبى، ثم يطلب الذهاب للحمام، وحين يتاح له يخرج منه، والدافع لهذا الكذب الادعائي: رغبته في العودة إلى المنزل لممارسة حرية اللعب

4- الكذب الغرضي أو الأناني: والغرض منه: تحقيق رغبة شخصية، كأن يطلب الطفل من أبيه مالاً لأمه بينما يريد لنفسه. ولعل سبب ذلك: فقدان ثقة الطفل في بيئته المحيطة، فلو علم حرصهم على تحقيق رغباته لما افتعل هذا الأسلوب للحصول عليها. وقد يدعي الطفل بأنه ذاهب للاستذكار مع أحد زملائه على حين أنه ذاهب للمشاركة في لعبة جماعية أو يدعي إن النقود التي أخذها لشراء شي معين قد ضاعت ويحتاج إلى عوض عنها. ويتضح أن أسباب هذه الصورة من الكذب تكمن في تشدد الآباء وكثرة عقابهم للطفل، ووقوفهم دون تحقيق حاجاته

5- الكذب الانتقامي: يكذب فيه الطفل ليتهم طفلاً آخر حتى نعاقبه أو ننتقم منه أو نسيء إلى سمعته، ودافع ذلك عادة: الغيرة أو الإحساس بالتمايز بينه وبين الآخر. مما يدفعه إلى الانتقاص من قدر هذا الطفل الذي يغار منه، يود بذلك أن يفقد الميزة أو المكانة التي يتمتع بها ليحل هو محله ولتكون له الحظوة بدلا منه

وقد أجمعت الدراسات على أن حوالي ٧٠% من أنواع سلوك الأطفال الذي يتصف بالكذب، يرجع إلى الخوف من العقاب وعدم استحسان البالغين، وقبولهم لسلوكهم، وأن ٢٠% منها ترجع إلى أغراض الغش والخداع والتمويه، وأن ١٠% منها ترجع إلى ميل الأطفال لأحلام اليقظة والخيال والالتباس

6- الكذب الدفاعي: نجده كثيراً عند الطفل الذي يحمي نفسه من الوقوع في عقوبة، وسببه: إما المعاملة المتجاوزة للحد في العقوبة إزاء بعض الأخطاء، فيلجأ إلى الكذب لحماية النفس من السلطة الجائرة. أو الاحتفاظ بامتياز خاص، لأن الصدق يفقده إياه، أو حماية الأخ والصديق من العقوبة، وقد يسمى "

كذب الإخلاص والوفاء.. "وقد يكون نوعاً من الولاء للجماعة" كذب الأطفال في الصف على المدرس لحماية بعض أصدقائهم"

7- كذب التقليد: محاكاة المحيطين بالطفل حيث يلجأ الطفل في هذا النوع من الكذب إلى الكذب إذا تكررت عليه الكذبة ممن حوله

8- الكذب الكيدي: عندما يشعر الطفل بالظلم أو الغيرة التي تسيطر عليه عندما يحصل غيره على بعض الامتيازات فإنه يلجأ إلى هذا النوع من الكذب لمضايقة من حوله

9- كذب جذب الانتباه: يلجأ إليه الطفل عندما يشعر بالإهمال من قبل المحيطين به وعدم الاهتمام به فيكذب لجذب انتباههم

10- الكذب المرضي: إذا تكرر سلوك الكذب من الطفل سواء كان ذلك لجذب الانتباه أو لشعوره بالنقص أو عند خلطه الواقع بالخيال أو بإدعائه ما لا يملكه من نقود أو غيرها فإن هذا السلوك يصبح صفة ملازمة للطفل وسلوكا يمارسه الطفل دون وعي ، وهو ما يسمى بالكذب المرضي

علامات الطفل الكذاب :

- شعور الطفل بالخوف والقلق والتوتر أثناء الحديث
- إرتباك الطفل في بداية الحديث
- تناقض في حديث الطفل
- كلام الطفل يكون غير منطقي
- إحمرار وجه الطفل في بعض الحالات

- تردد الطفل أثناء الحديث
- الصوت المهزوز أثناء الكلام
- لمس الأنف أو الفم أثناء الحديث
- تجنب النظر في عيون من يتحدث إليه
- تحريك رأسه يمين وشمال
- بلع لعابه كثيرا
- يتمتم في الكلام
- الحكمة في اليد
- التظاهر بألم في البطن
- أكل الأظافر

وأخيرا لا يجب أن تنكر الأم حدسها في كشف كذب طفلها لأنه تعي جيدا طريقة تفكيره وكيفية تصرفه في المواقف وطريقة تحدثه في الأحوال العادية، لذا عليها أن تراقبه وتنتبه جيدا لتصرفاته للتأكد من كذبه أو صدقه

ماذا أفعل لوقاية طفلي من الكذب ؟

الكذب ليست صفة فطرية بل أنه صفة مكتسبة فالطفل لا يخلق من رحم أمه كاذب و إنما هو صفة مكتسبة حيث يكتسبها الطفل من خلال بيئته التي يعيش فيها فيتعلم الكذب من خلال البيئة المحيطة به مما

دل على كثرتة ، وليس لأن الاب يكذب على الأم بإستمرار فان الطفل يملك جينات وراثية مثل أبيه بل هو اكتسب سلوكيات من أبيه أو أمه ، فالكذب سلوك من الممكن تعديله ضمن ضوابط معينة وتحدد ماهية السلوك حسب "مدة، شدة، تكرار" هذا السلوك، فكلما كان التدخل لحل هذه المشكلة مبكراً كان التخلص منها ممكناً ،

بداية : عند التعامل مع كذب الاطفال يجب النظر في البداية الى المرحلة العمرية :

وقبل البدء في هذا لابد من ترسيخ بعض القناعات والمفاهيم لدى الوالدين – خاصة الأم - الفكرة

التالية وهي تناسب الأطفال حتى سن 7 سنوات وهي تتلخص في الموقفين التاليين:

الطفل: ماما اليوم لعبت مع الفيل في رحلة المدرسة لحديقة الحيوان واحضرناه معنا الى المدرسة وقمت بإطعامه واللعب معه داخل المدرسة بعد العودة

الأم: ماهذا الكذب الذي تقوله ، كم مرة أخبرتكم ألا تكذب؟

الطفل: ماما اليوم لعبت مع الفيل في المدرسة والمدرسة تركته معي وقمت بإطعامه.

الأم : يالها من قصة جميلة.

الطفل: لا يا أمي لقد حدثت حقيقة.

الأم : طريقة سردك جميلة ، لابد أن تحكى لى قصة اليوم قبل النوم لأن أفكارك وخيالاتك رائعة ، هل تحب

أن أحكى لك أنا أم تحكى أنت؟

هل رأيت الفرق بين تصرف الأم في كلا الموقفين : الأول سينتج طفل كذاب من كثرة وصمه بالكذب ، والموقف الثاني سينتج طفل محب للقصص والحكي ولا يوصم بالكذب.

طريقة العواقب :وهذه الطريقة تناسب الأطفال الاكبر من 7 سنوات لأن في هذه المرحلة يكون العقل نضج بشكل أفضل (إعمال العقل) ، تمر هذه الطريقة بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: وتكون من خلال التناقش والتفاهم مع الطفل في عواقب الأمر، ونوضح للطفل هذه العواقب من خلال ضرب الامثلة فنقول له تخيل لو كل الناس يكذبون ؟ تخيل لو أن صديقك تعامل بهذه الطريقة ؟ هل تحب أن أكذب عليك ؟ وهكذا.

المرحلة الثانية : تنبيه الطفل بشكل متكرر بعدم الكذب مع الإتفاق مع الطفل على كلمة أو إشارة أو حركة يفهم الطفل من خلالها أن الأم تذكره بما تم الإتفاق عليه مع بعضهم بعدم الكذب.

المرحلة الثالثة: الجلوس مع الطفل والحديث معه بأنه أصبح الآن يعرف الصح من الخطأ فلو تكرر الخطأ لابد من وجود عواقب يتحملها الطفل لعدم التزامه بالأمر ، وتتفق معه على العواقب التي يتحملها والتي لا تشتمل الضرب أو الإهانة أو التوبيخ بل تشتمل على إصلاح الخطأ والإستغفار والإعتذار وتحمل نتائج الخطأ الذي أخطأه لأن الهدف في النهاية هو مساعدة الطفل وتدريبه فنحن مربيين لا جلادين

وبعد ترسيخ القناعات بنداً بالتركيز على المرحلة العمرية :

- التعامل مع كذب الاطفال من عمر 2-4 سنوات : في هذا العمر لا يكون الطفل قد استوعب الفرق بين الكذب والحقيقة بدقة، ولا التفريق بين أحلام اليقظة والرغبات والخيال ، فعلى سبيل المثال، إذا ادعى الطفل في هذا العمر أن أخته قد أخذت لعبته فلا يجب أن تكون الإجابة أنك تكذب وأنك قد فقدت

اللعبة في الشارع، بل يتم تبسيط الموضوع وتوضيحه إذا كانت الأخت قد أخذتها فعلاً بأنها كانت تنوي اللعب قليلاً وإعادتها، وإن كان قد فقدتها في الشارع فهذا هو الواقع ولا علاقة لأختك بذلك يجب الحذر من عدم استخدام وصف (كذاب) للطفل في هذا العمر، ومع الوصول للرابعة من العمر وما يليها يبدأ التوضيح للطفل أن ما قلته ليس صحيحاً وهذا لا يجوز دون الإسهاب في الشرح، وإمكانية البدء بتوضيح أن هذا الأمر حرام بطريقة يفهمها الطفل.

- **التعامل مع كذب الاطفال من عمر 5-8 سنوات:** في هذا العمر يكون الطفل قد فهم الكذب ومعناه، وقد يستعمله لتجربة ما يمكن أن ينجح فيه، وذلك بما يخص المدرسة والواجبات، ومع أن الطفل قد يتمكن من إتقان الكذب ولكن على الأغلب يتم كشفه، وغالباً يلجأ الطفل للكذب عندما يكون المطلوب من الطفل أكثر من قدرته وتحمله، وإذا رأى الكبار يستعملون الكذب فلما إذا لا يستعمله؟، ومن هنا ضرورة تحلي الأهل ومن حوله بالصدق فهم القدوة الاولى بالنسبة له

في هذه المرحلة لا بد من مواجهة الطفل في كل ما يخطئ به سواء الكذب أو أي سلوك غير مرغوب، ويجب أن يتم ذلك بهدوء ودون انفعال مع توضيح التصرف الخاطئ وما هو البديل الصحيح

- **التعامل مع كذب الاطفال من عمر 9-12 سنة:** في هذا العمر يبدأ الطفل تحديد هويته وقيمه وأهدافه ضمن المنظومة الأخلاقية التي تزرع به، كما أنه في هذا العمر يصبح الطفل أكثر قدرة على إتقان الكذب، ويبدأ إظهار مشاعر تأنيب الضمير بعد أن يكذب، يوصى في هذه المرحلة العمرية قراءة الطفل أو مشاركته القصص والأمثلة عن الأمانة، والصدق، والكذب وبعدها الأخلاقي والديني وأثره المفيد على الشخص ومن حوله. كما يصبح من السهل على الطفل تمييز الكذب الأبيض العابر الذي يقصد منه أحياناً المجاملة؛ مثل شكر الجدة على الهدية التي لم تعجبه، ويتم ذلك بتوضيح أهمية شكر الجدة في

إطار واضح يشمل مجاملة الجدة على ما بذلته من مال وجهد في إحضار الهدية، حتى لو لم تكن ما يريده الطفل.

كما يجب في هذه المرحلة أن ينتبه الأهل إلى وضوح الرسائل التي تصل الطفل حول ما هو كذب وما هو صدق؛ فالرسائل غير الواضحة تشوش الأطفال.

في هذا السن أيضاً وما بعده تكون العلاقة الودية القريبة مع الوالدين والتي فيها هدوء وإصرار ووضوح وصراحة هي الواقي الأساسي ضد الكذب والكثير من السلوكيات السلبية؛ فعندما يشعر الطفل أن بإمكانه أن يكلم والده ووالدته عن عدم حصوله على علامة جيدة أو أن أصدقاؤه قد بدأوا بالتدخين ولا يخاف من ردة فعلهم، فهو يعرف أنهم يستقبلوا هذا الكلام بهدوء وتفهم، وبهذا الأساس يكون التأسيس الحقيقي لإنسان صادق.

كما يبدأ الأطفال ابتداءً من هذا السن وامتداداً إلى سن المراهقة بالتأثر بالأقران وسلوكياتهم الإيجابية والسلبية، ولا بد من استعمال العلاقة الجيدة مع الطفل لتنبهه من تقليد السلوكيات السلبية واتباع الإيجابية.

يجب على الوالدين ملاحظة أن الأطفال من عمر التاسعة وما يليه معرضين لاضطرابات السلوك بعد أن كانوا معرضين للاضطرابات العاطفية والخوف في سن مبكرة؛ فالخوف يؤدي للكذب، والاضطراب السلوكي قد يؤدي للعنف، والسرقه، ومخالفة كل التعليمات، ومن ضمن ذلك الكذب، إذ لا يكون الكذب منفرد.

ثانياً: النظر إلى أسباب الكذب والتعامل مع كل سبب على حدة مثال ذلك :

الطفل صاحب الخيال الواسع : وهو الأقل خطورة، لأنها غير مبنية على دوافع، القصد منها إخفاء الحقائق أو تزويرها، فالطفل هنا يكذب، وهو غير مدرك لذلك ، الحل: إيضاح الأمر للطفل وتدريبه على التمييز ما بين

الحقيقة وما يحدث فعلا، وما بين الخيال، مع شرح الأمر له بطريقة متناسبة مع عمره، بحيث يصل الى مرحلة يدرك بها تماما أن ما يقوم به لا بد أن يعطيه اسما مثل، قصة أو حادثة من خياله حتى لا يراه الناس كأذبا وابتعدون عنه.

- كثرة التدقيق على سلوكيات الطفل: فمثلا لو قام بكسر الزجاج تقوم الأم بتوبيخه بطريقة مبالغ بها، مع إجباره على سرد التفاصيل المقترنة بالحادثة، وسؤاله المستمر هل فعلت ذلك؟ ومن الممكن أن نقيس على ذلك الكثير من الأخطاء التي يرتكبها الطفل عن غير قصد ويعامل بنفس هذه الطريقة، الحل: القيام بشرح الخطأ للطفل دونما عقاب، كون الخطأ غير مقصود، ويجب ألا يحتوي العقاب على تعنيف لفظي أو جسدي، بل اتباع أساليب تعديل السلوك المبنية على أساس علمي بحت، بالإضافة لعدم التركيز المستمر على أخطاء الطفل، وفتح تحقيق معه، والاكتفاء بلفت نظره للمشكلة بكل ود وحب.

- الكذب لأجل لفت نظر الوالدين: هنا يكون الطفل بحالة توتر دائم، وتظهر عليه دائما علامات مثل: الصراخ المستمر والبكاء والحساسية والغيرة الزائدة، الحل: احتضان الطفل دائما، وإخباره من قبل الوالدين بأنهما فخوران به ويحبانه، بالإضافة للحوار معه والاستماع له، ومناقشته في أمور وقضايا تتناسب مع عمره، حتى يشعر بالاهتمام والتقدير، خصوصا إن كانت العائلة قد رزقت بطفل مؤخرا.

• معاقبة الطفل عند ارتكاب أي خطأ بطريقة مبالغ بها وغير متناسبة مع عمره أو مع طبيعة الخطأ الذي ارتكبه، ويلجأ الطفل الى الكذب حتى يتجنب العقوبة. الحل: مناسبة العقوبة لعمر الطفل، وعدم احتوائها على أي نوع من أنواع العنف وتجنب العقاب أثناء وجود الآخرين أو حتى ذكر أخطاء الطفل أمامهم.

- كذب الأبوين أو أحدهما أمام الطفل بالتالي إكسابه هذا السلوك؛ يتعلم الطفل بالقدوة وهو

يقلد أبويه بكل شيء، بالتالي يكتسب سلوك الكذب بدون أن يعي خطورة الأمر أو حتى أنه وقع بخطأ ما، الحل: توقف الأهل عن الكذب ومراجعة أنفسهم ووعيمهم لحجم المشكلة ومدى آثارها عليهم وعلى طفلهم مستقبلاً.

- انفصال الأبوين مع عدم توفر بيئته مناسبة للطفل: يلجأ الطفل الى الكذب هنا إما لكسب التعاطف من قبل والديه أو المحيط، أو لأجل الخروج من مأزق ما، الحل: محاولة توفير بيئة صحية محيطة بالطفل، والتركيز على عدم جعله طرفاً بالمشكلة، ولا بأي شكل من الأشكال، وعدم استغلال وجوده من قبل أحد الأبوين للتجريح بالطرف الآخر أو الإساءة له، لا بد من مواجهة الطفل بكذبه بشكل مباشر دونما تهديد ووعيد أو تحقيق يتعبه ويجعله يكذب بشكل أكبر، بل إخباره فوراً بالآثار المترتبة على ذلك الكذب مع الأخذ بعين الاعتبار سبب قيامه بالكذب، والهدف منه، بالإضافة الى عدم مواجهته أمام إخوته أو أقرانه أو أي شخص آخر، وتنفيذ عقوبة متناسبة مع عمره وشرح حجم الخطأ له، كما يُنصح بالتحلي بالصبر وسعة الصدر لعلاج مشكلة الكذب، ومعرفتهم بأنها ستأخذ وقتاً وجهداً، وتتطلب حزمًا وحكمة

ثالثاً: إرشادات – نصائح - عامة ضرورية :

- عدم تجاهل الكذب الذي يقوم به الطفل
- إعطاء الطفل فرصة للاعتراف بخطئه
- اختيار عقاب يناسب كذبة الطفل (حسب السن)
- قبول اعتذار الطفل إن اعتذر

- تعليم الطفل كيف يصلح كذبه
- كون الوالدان قدوة حسنة أمام الطفل فلا يجب أن يقعوا في الكذب مطلقاً ، فالوقاية من الكذب خير من علاجه
- معرفة دوافع الكذب عند الطفل قبل أن يتحول لكذب مرضي ويحتاج الى متخصص ترجع إليه
- تعزيز قيمة الصدق وقول الحقيقة عند الطفل من خلال اللعب وقراءة القصص
- إثابة الطفل على قول الصدق لإعطائه دافعاً في أن يكون صادق دائماً وكما يتم عقابه على الكذب يتم إثابته على الصدق
- عدم تقبل أعذار الكذب
- تجنب الانفعال الزائد كرد فعل لكذب الطفل، والتفاهم مع الطفل برفق
- الاهتمام باختيار الطفل لأصدقائه أن يكونوا صالحين، فصديق السوء يدفع صاحبه إلى الكذب وتصرفات أخرى مرفوضة
- إعطاء أمثلة متكررة لشخصيات كاذبة قد استخدمت الكذب لنيل مرادها ثم أحبطت أو فشلت أو أظهر الله كذبه ونقارن ذلك بأولئك الذين صدقوا فصدقهم الله
- الالتزام بالأقوال والأفعال من الوالدين والبيئة المحيطة شرط مهم في التعامل مع الطفل لأن الولد إذا نشأ على الخداع وعدم المصارحة من الآخرين فأكبر الظن أن مثل هذا الجو سوف يؤثر سلباً في تكوينه الصدق داخله

- عدم اظهار الريبة والشك في الأولاد بأن لا يجعل الوالدين طريقة سؤالهم كالتحقيق، بل يجب عليهم جمع الحقائق للتأكد من أن الطفل قد قام بها وبفعل غير مرغوب فيه، فإذا ثبت ذلك فعلينا توضيح طريقة الصواب له في جو هادئ بعيد عن الغضب والتخويف
- تجنب التقرير الفظي والتجريح بالألفاظ النابية أو الألقاب السيئة فإن ذلك يؤثر سلباً ويدفعه للجوء إلى الكذب لكي يصنع لنفسه صورة يريدتها ويرضاها الوالدان
- الابتعاد عن العقاب البدني (الضرب) لأن ذلك يدفعه إلى الكذب بعامل الخوف لكي ينقذ نفسه. وعموماً إذا نشأ الطفل في بيئة تحترم الصدق ويفي أفرادها دائماً بوعودهم وإذا كان الأبوان والمدرسون لا يتجنبون بعض المواقف بأعذار واهية كعادة التغييب والمرض وبعبارة أخرى إذا نشأ الطفل في بيئة شعارها الصدق قولاً وعملاً فمن الطبيعي أن ينشأ أميناً في كل أقواله وأفعاله. وهذا إذا توافرت له أيضاً عوامل تحقيق حاجاته النفسية الطبيعية من اطمئنان وحرية وتقدير وعطف وشعور بالنجاح واسترشاد بتوجيه معقول
- تنمية الجانب الديني عند الأطفال وخصوصاً الأطفال الأكبر سناً
- لا تقارنه باخوانه أو أصدقائه لكي لا تتربي الغيرة في نفسه. ويدفعه هذا الإحساس إلى الكذب
- ابتعاد كل أفراد الأسرة - خاصة الأخوة الكبار - عن استخدام أي عبارات كاذبة حتى وأن كانت علي سبيل المزاح حتى لا يتبعهم الطفل فلا بد أن يكونوا قدوة حسنة له
- غمر الطفل بالعطف والحنان والتقرب منه كي لا يخاف منك ويبوح لك بما فعله بدون خوف أو كذب

- إذا كان الطفل كثير الكذب حذاري من أن تخبر الأهل والأصدقاء حتى لا يؤثر بالسلب علي نفسيته حتى نتدارك الموقف مع الطفل ونحدد كيف يمكن التعامل مع الموقف بهدوء
- إذا أترف لكي طفلك أنه أخطأ فعليك أن تمدحيه لاعترافة بخطأه وتصفيه بالشجاع ولا تقومي بمعاقبته حتى لا يلجأ للحجج الكاذبة
- قم بشراء قصص وأفلام كرتون يتضح من خلالها للطفل حين مشاهدتها أهمية الصدق وعواقب وأضرار الكذب
- أترك لطفلك وقت كافي يقضيه في اللعب والمرح وحاول أن تشاركه في اللعب معه قدر المستطاع
- ضم طفلك إلي صدرك وأجعله يشعر بحبك وحنانك واهتمامك وتقديرك له (الاحتضان مهم جداً لصحة الطفل النفسية)
- كن عادلاً في المعاملة مع كل أبنائك حتي لا يشعر أحد منهم بالغيرة
- أستمع لكل ما يقوله لك طفلك سواء كان صادقاً أو كاذباً لتتعرف عما يدور بداخل طفلك من قصص وأفكار حتي تستطيع التوصل للحل الأمثل لمشكلته
- على الطفل أن يعلم أنك تحترمه لأنه قال لك الحقيقة (حتى وان تم عقابه العقاب المتفق عليه ، عاقبه وامدحه على صدقه وكافأه عليه لكن لا تلغى العقاب)
- يجب أن يعلم الطفل أنه سيفقد ثقة الآخرين به إذا استمر في الكذب

رابعاً: وسائل عقاب مقترحة (حسب المرحلة العمرية وطبيعة الطفل والبيئة المحيطة به):

- إذا لم يتم عقاب الطفل - خصوصاً بعد ان يعي أنه يكذب - وتم التغطية على كذبه والمدارة عليه لتجميل صورته أمام نفسه والآخرين فنحن بذلك نؤذيه ، من بعض أفكار العقاب :
- نمنع عن الطفل شراء الأشياء الغالية أو التي يرغب فيها، ونربط رفضنا الشراء له بسبب كذبه
 - كلما كذب يتصدق بصدقة على الفقراء أو المساكين ولو من الحصالة التي بغرفته، فنكون بهذه الوسيلة قد دربناه على عمل شيء ايجابي بحياته كلما عمل شيئاً سلبياً أو خطأً
 - نعلق صورته بغرفته او بمكان جلوس العائلة بشكل مقلوب فيكون ذلك حافزاً له على ترك الكذب
 - نلون يده أو نصبغ أظفره كلما كذب كذبة وخصوصاً البنات وبلون غير محبب لها
 - التهديد بأكل أو شرب كربه له
 - الاتفاق على لبس ثياب محددة عند الكذب وبألوان معينة كقميص أحمر أو ثوب أصفر يلبسه كلما كذب، فتكون علامة له ولإخوانه ويسمى هذا القميص (قميص الكذب)
 - قص من شعره قليلاً عندما يكذب فيخاف من قص الشعر ويتوقف عن الكذب وخصوصاً البنات
 - صفارة مزعجة كلما كذب صفرنا بهذه الصفارة بصوت عال ليعرف الجميع أن عندنا كاذب
 - يركض كلما كذب أو يقفز عشرين قفزة أو أن يقف عند الجدار لمدة خمس دقائق
 - يصمت بعد كل كذبة لمدة ربع ساعة أو نصف ساعة عقوبة لما فعل
 - عدم السماح لهم باللعب أو الخروج
 - تجاهله وعدم الحديث معه حتي يعتذر

اذا لم تستطع علاج الامر من الأفضل اللجوء إلى المختص لطلب الإستشارة، ولمعرفة الكثير من النصائح والإرشادات التي لها أن تساهم بشكل كبير وفعال في وضع آلية صحيحة للتعامل مع كذب الطفل خاصة بعد الجلوس معه بل واللعب معه وبعد معرفة كل التفاصيل المتعلقة به من الوالدين مع فحصه وملاحظة سلوكياته

يجب ملاحظة أن علاج الاطفال ليس كله دواء بل يجب أن تسبقه الرعاية ولمسات ناعمة للسلوك

التبول اللاإرادي

السلام عليكم ورحمة الله

أبني ١٠ سنوات كان يعاني من التبول اللاإرادي الليلي وفاجأه اختفى تماما وأصبح يستيقظ بمفرده للذهاب إلى الحمام وذلك لمدة ٣ أشهر وفجأة عادت المشكله مره اخرى دون حدوث اى شئ جديد وبدأ بالتبول مره اخرى اثناء النوم دون أن يشعر. لم نقم باعطائه اى علاج فى المرة الأولى وتخلص من هذه العادة دون تدخل علاجى وظهرت مره اخرى. ما هى

أسباب الانتكاسه ؟ أرجو الرد سريعا

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته

التبول اللاإرادي مشكلة الطفولة الشائعة، تبلغ نسبة حدوث البلل الليلي أو النهاري لدى الأطفال في عمر الخامسة حوالى 15-20%، وتبلغ حوالى 7% عند عمر السابعة و5% عند العشر سنوات من العمر. كما أن حوالى 2-3% من المراهقين (13-19 سنة) يعانون من البلل السريري مرة واحدة في الشهر على الأقل. ويُعد التبول اللاإرادي الليلي أكثر شيوعاً عند الذكور، في حين التبول اللاإرادي النهاري أكثر شيوعاً عند الإناث.

يمكن تقسيم التبول اللاإرادي إلى:

- التبول اللاإرادي الليلي الذي يحدث أثناء النوم ويعتبر النوع الأكثر شيوعاً من التبول اللاإرادي لدى الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 5 سنوات.
- التبول اللاإرادي النهاري ويحدث عند الأطفال الأصغر سناً، وغالبا ما يكون نتيجة لسلوكيات معينة كالاحتفاظ الطوعي بالبول، كما أنه نادرا ما يمكن أن يكون علامة على مشاكل أكثر خطورة.

- يتوقف (85%) من الأطفال عن تبلييل أسرتهن في سن الثالثة وقبل بلوغهن سن السادسة. ويعزى ذلك لسببين اثنين يتمثل أولهما بإرسال المثانة إشارة إلى الدماغ لتعلمه أنها امتلأت بالبول، فيطلب الدماغ من المثانة الانتظار ريثما تمتلىء بالمزيد. أما السبب الثاني فيتمثل بعدم قدرة المثانة على الاحتفاظ بالبول داخل جوفها طوال الليل فتستمر في إرسال الإشارات إلى الدماغ بشكل متواصل حتى يستيقظ الطفل للذهاب إلى الحمام، أما فيما يتعلق بالنسبة المتبقية من الأطفال (15%)، يحدث التبول اللاإرادي إذا ما تعذر على المثانة إرسال الإشارة اللازمة أو الاحتفاظ بكمية البول داخلها لفترة من الزمن. لكن في أي عمر يجب أن تقلق؟ سنتكلم عن هذا لاحقاً إن شاء الله
- آلية التبول: يتم تخزين البول في المثانة، التي تتمدد مع زيادة كمية البول وعندما يصل التمدد إلى نقطة معينة، ترسل اعصاب المثانة اشارات الى المخ، الذي يستجيب بأن يعطي الشعور بأن المثانة ممتلئة، وعندما يكون الطفل مدرباً على معرفة احساس امتلاء المثانة فهو يذهب الى المراض لتفريغها. تتم العملية بأن تنكمش عضلات المثانة فتضغط على البول ليخرج عن طريق مجرى البول
- هنالك عدة أشكال للتبول اللاإرادي أثناء النوم قد يعاني الطفل من أي منها، وتشمل كل من:
 - التبول اللاإرادي الأولي في هذه الحالة يتحكم الطفل بشكل جيد بعملية التبول والمثانة خلال النهار، بينما يفقد ذلك خلال الليل وبصورة مستمرة بحيث لا تمضي ليلة دون أن يببل فراشه وعلى الأقل حتى عمر 5 سنوات.
 - التبول اللاإرادي الثانوي يكون الطفل في هذه الحالة قد تمكن من السيطرة على المثانة وعملية التبول بشكل جيد (يتحكم الطفل بشكل جيد بعملية التبول خلال الليل ويحافظ على جفاف فراشه) مدة ستة أشهر أو أكثر ثم فقد التحكم بذلك وعاد للتبول اللاإرادي خلال الليل.

- تختلف كمية البول التي يتم إفرازها خلال النهار بشكل كبير على مدى سنوات حياة الطفل: فالأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين من سن 1 إلى 3 سنوات يخرجون من 500 إلى 600 مل من البول يوميًا؛ وفي عمر الأطفال من سن 4 إلى 5 سنوات 600 - إلى 700 مل ؛ بينما الأطفال من سن 6 إلى 8 سنوات بالفعل 650 إلى 1000 مل في اليوم.

أنواع التبول اللاإرادي عند الأطفال:

- 1 -التبول اللاإرادي الأولي : يرجع التبول اللاإرادي عادةً إلى تأخير في نضوج الجزء من الجهاز العصبي الذي يتحكم في وظيفة المثانة، وقد يكون هناك سبب آخر للأطفال الذين يتبولون خلال الليل، وهو نقص في الهرمون المضاد لإدرار البول ADH بما يمنع التحكم في المثانة أثناء النوم، علاوة على أن الأطفال الصغار لا يملكون آلية الإشارات الكافية بين المثانة والدماغ، وبالتالي يفشلون في الاستيقاظ أثناء الليل وربما يبللون الفراش
- 2 التبول اللاإرادي الثانوي: قد يكون هذا النوع ناتجا إما عن مشاكل نفسية وإما اضطرابات طبية، مثل عدوى المسالك البولية، أو تشوهات المسالك البولية أو مرض السكري.
- 3 السلس النهاري:السلس النهاري غير المرتبط بالتهاب المسالك البولية أو التشوهات التشريحية أقل شيوعا من سلس البول الليلي، وأحد الأسباب المحتملة لسلس البول أثناء النهار هو المثانة المفرطة النشاط.
- 4 التبول اللاإرادي غير المنتظم : وهي حالات متباعدة من التبول اللاإرادي، وهي نادرة جدا ترتبط بأحداث اليوم أو الليلة التي حدث فيها، وتختفي لتظهر بعد شهر، وقد يعود مرة أخرى بعد ثلاثة أشهر أو أكثر أو أقل حسب الظروف.

5 التبول اللاإرادي العرضي: وهي حالات تأتي للطفل صدفة يفاجأ بها الأهل، ومثل هذه الحالات لا تكون مزمنة، وهذه الحالات غالباً ما تحدث في ظروف حياتية معينة، كما في حالة الخوف الشديد لدى الطفل.

- يُعرّف التبول اللاإرادي عند الأطفال بخروج البول بشكل لا إرادي خلال النهار أو أثناء النوم، بعد مرحلة تعلّم استخدام المراض، ومن الجدير بالذكر أنّ الأطفال يتعلّمون السيطرة على المثانة في المرحلة العمرية بين سنّ السنتين والأربع سنوات، وتُعدّ مشكلة التبول اللاإرادي من المشكلات الشائعة عند الأطفال في المرحلة العمرية بين سنّ الرابعة والسابعة، حيثُ أظهرت الدراسات إصابة ما يقارب 20% من الأطفال في سنّ الخامسة بمشكلة التبول اللاإرادي، و10% من الأطفال في سنّ السابعة من العمر، وتجدر الإشارة إلى أنّ معظم حالات التبول اللاإرادي لا تكون بسبب مشكلات مرضية في أحد الأعضاء، وتزول مع تقدم الطفل في العمر دون الحاجة للعلاج، ويمكن مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلة صحيّة تؤدي إلى إصابة الطفل بالتبول اللاإرادي.

- الفرق بين سلس البول والتبول اللاإرادي: التبول اللاإرادي في الفراش، أو سلس البول الليلي، هو التبول اللاإرادي أثناء النوم بعد بلوغ العمر الذي يستطيع فيه الشخص البقاء جافاً طوال الليل. في حين أن كثرة التبول أثناء الليل هي الحاجة الملحة إلى الاستيقاظ لإفراغ المثانة خلال الليل بشكلٍ متكرر.

- المدة الطبيعية للتبول بعد شرب الماء: نصف كمية الماء (300 مليلتر) جرى امتصاصها خلال حوالي 11-13 دقيقة. تم امتصاص كمية الماء بالكامل خلال 75-120 دقيقة. عندما يتبول الشخص بعد 10 دقائق من شرب الماء، فهو لا يتبول من الماء الذي شربه للتو. ولكن شرب الماء سيرفع مستويات السوائل في الدم بشكل كاف لتحفيز عملية التبول.

● هل التبول اللاإرادي الليلي عند طفلك وراثي؟ على مدى العديد من السنوات من البحث والدراسة، بدأت المزيد من الأدلة تظهر على وجود جين أو جينات بعينها تجعل من مشكلة التبول الليلي اللاإرادي مشكلة وراثية، وهذه الجينات غالباً ما تنتقل إلى الأبناء

عندما ينظر الأب والأم لنفسيهما في المرأة، فإن كل منهما يحلم سراً أو صراحة بنسخة مصغرة منه، تحمل ملامحه وتتصف بصفاته التي يحب، وتستثني تلك التي لا يفضلها في نفسه وشكله. وعندما يتحقق الحلم ويأتي الطفل فإن أول ما يبدأ الوالدين وعائلتهما بالبحث عنه في الطفل هو ملامح من يحمل، الأب؟ الأم؟ ملامح كليهما؟! وقد لا يخطر على بال الكثير من الآباء أثناء فحصهم عن قرب لوجه الطفل أن جيناتهم التي انتقلت لأطفالهم لا تقتصر على صفاتهم وملامحهم التي يحبون فحسب، بل يمتد ليشمل مشاكل عانى منها أحد الوالدين أو كلاهما في زمن قريب أو بعيد، ومن هذه المشاكل، التبول الليلي اللاإرادي في الطفولة.

● النظافة تختلف من طفلٍ إلى آخر، ينظف بعض الأطفال في الليل والنهار سوياً، فيما ينظف بعضهم في النهار أولاً ومن ثم في الليل. يتعرّض البعض إلى نكوص أو regression بعدما كانوا قد اكتسبوا النظافة، حيث يُعادون التبول من جديد، لذلك بعد التأكد من عدم وجود أي سبب عضوي وفيزيولوجي مسؤول عن التبول اللاإرادي، نتجه للبحث عن أسباب نفسية الكامنة وراء هذه المشكلة، وحتى نفهم ما يحدث مع الطفل، علينا العودة إلى مراحل النمو الخمس وهي:

1- المرحلة الفموية (stade oral)

2- المرحلة الشرجية (stade anal)

3- المرحلة القضيبية (stade phalique)

4- المرحلة الكامنة (la période de latence)

5- المرحلة التناسلية (stade génital)

وتعود مشكلة التبول اللاإرادي إلى المرحلة الثانية أي الشرجية حيث يتعلم الطفل اكتساب مبدأ النظافة. وتعكس هذه المرحلة علاقة الطفل بوالدته، فكلما كانت العلاقة عاطفية وقوية ومتينة بينهما، يقوم الطفل بإرضاء والدته بالتبول بالحمام الذي يعتبر بمثابة هدية لها. وبالتالي يتخذ فعل التبول مساره الطبيعي. أما إذا كانت علاقة الأم بطفلها يشوبها القسوة والوسواس القهري، العنف، وغياب الحب والتفاهم، يُعبّر الطفل عن مشاعره السلبية بالتبول اللاإرادي.

من المهم إدراك أن عملية التبول ليست تحت سيطرة الطفل في هذه الحالة، ويجب على الآباء طمأننة الطفل بأن التبول اللاإرادي ليس خطأه. إذ أن إشارات الاتصال في مجموعات الأعصاب والعضلات التي تربط الدماغ بالمثانة معقدة للغاية، وهذا ما يفسر تحسّن التحكم في المثانة مع نمو الطفل.

من المهم على الأهل معرفة وإدراك أهمية المرحلة الشرجية أي stade anale والتعامل معها بكل تفهم واحترام، وعدم اللجوء إلى القسوة والعنف لمساعدة الطفل على اكتساب النظافة بطريقة نفسية وصحية سليمة.

لذلك على الأم الابتعاد عن القلق والوسواس القهري وعدم اتباع قواعد صارمة أثناء فترة النظافة، فهي بهذه الطريقة تساعد طفلها على تخطي هذه المرحلة بنجاح ومن دون خوف. يبقى الحوار مع الطفل القاعدة الذهبية لمعرفة ما جرى معه وحقيقة مشاعره. فأحياناً يخاف الطفل من المراض ظناً منه أنه سيبتلعه، وأحياناً أخرى يكون الطفل غير جاهز نفسياً لهذه الخطوة. فيما يرفض بعض الأطفال فكرة أنهم يكبرون ويستقلون، ويشعرون عبر التبول أنهم ما زالوا أطفالاً صغاراً، ما زالوا يحتاجون إلى والدتهم.

وعليه، من المهم الاستماع إلى الطفل ومخاوفه وهو جسده حتى ينجح الوالدان في تطمينه ومساعدته لتخطي كل الصعوبات واجتياز هذه المرحلة براحة نفسية".

لا يعرف الطفل التعبير كثيراً، ويلجأ إلى الوسائل القليلة التي يمكنه التحكم بها ومنها التبول. لذلك إذا شعر الطفل بالغضب أو الحزن أو القلق يصعب عليه التعبير عنها كما يفعل الكبار، وبالتالي لا يجد سوى هذه الوسائل لإيصال مخاوفه ومشاعره. لذلك من المهم أن يتفهم الأهل تصرفاته

متى يصبح الأمر غير طبيعي؟

إن لم يتمكن الطفل من التحكم في عملية التبول مطلقاً في عمر 4 سنوات. ففي هذا الوضع، ستعد الحالة غير طبيعية، ولا بد من اكتشاف السبب وعلاجه. أما بالنسبة لاستمرار التبول أو حدوث تسرب للتبول ليلاً فقط (أثناء النوم)، فيعتمد العمر الذي تعد فيه هذه الحالة غير طبيعية. فبعض الأطفال يتمكنون من عدم تبليل الفراش ليلاً عند بلوغهم 4 سنوات، بينما لا يتمكن البعض من إيقاف تبليل الفراش إلى أن يبلغوا عمر السبع سنوات. وبالنسبة للذكور، فهم أكثر عرضة لحوادث تسرب التبول ليلاً مقارنة بالبنات بمقدار الضعف. ولكن من الناحية الطبية، يعتبر الطفل يعاني من حالة التبول الليلي اللاإرادي إن استمر ذلك إلى عمر 7 سنوات وأكبر، مما يستوجب الاستشارة الطبية.

أعراض التبول اللاإرادي عند الأطفال:

تختلف الأعراض من طفل إلى آخر، ولكن هناك بعض الأعراض المميزة التي تمكننا من ملاحظة وجود مشكلة التبول اللاإرادي عند الطفل، من أهم تلك الأعراض ما يلي :

- الرغبة في الذهاب إلى المرحاض أكثر من 8 مرات أثناء الاستيقاظ.
- الإلتواء أثناء الجلوس.
- القفز من قدم إلى أخرى.
- تسريب بعض البول أثناء العطس أو النشاط الزائد.
- الشعور برغبة كاذبة في التبول.
- الإلحاح والحاجة الفورية للتبول
- قلة التبول أقل من 3 مرات يوميًا.
- عدم القدرة على إفراغ المثانة بشكل كامل.

من الجدير بالذكر أن: الطفل الطبيعي يذهب إلى المرحاض من 4-5 مرات اثناء الاستيقاظ

تأثير التبول اللاإرادي على الطفل :

-مشاكل نفسية واجتماعية.

-الشعور بالحرج.

-الاكتئاب.

-يشعر بأنه منبوذ.

-ضعف الصورة الذاتية.

-ضعف مهارات الاتصال.

لا بد من زيارة الطبيب فورًا عند ظهور الأعراض التالية على الطفل:

- التبول ليلاً بعد سن السابعة.
- التبول بعد بضعة شهور من الجفاف الكامل ليلاً.
- الشعور بالألم أثناء التبول.
- الشعور بالعطش الشديد.
- تلون البول باللون الوردي أو الأحمر.
- تصلب قوام البراز.

المضاعفات:

لا يشكل التبول اللاإرادي عند الأطفال بدون أسباب عضوية أي مشكلات صحية خطيرة لكن

قد تحدث بعض المضاعفات نتيجة استمراره، مثل:

- ضياع فرص المشاركة في المناسبات الإجتماعية والأنشطة الترفيهية.
- الشعور بالذنب والإحراج مما يؤدي إلي عدم إحترام الطفل لنفسه.
- الطفح الجلدي في المنطقة السفلية والتناسلية من الجسم.
- زيادة خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية وبخاصة في الأطفال الإناث.
- زيادة خطر الإصابة بالفشل الكلوي إذا كان التبول اللاإرادي بسبب مشكلة عضوية.
- صعوبة إفراغ المثانة بالكامل نتيجة ارتخاء عضلات المثانة ومجرى البول نتيجة التبول اللاإرادي المستمر.

طرق التشخيص:

بدايةً سيسأل المختص عن التاريخ المرضي للطفل، ثم يسأل بعض الأسئلة التي تساعد في تشخيص الحالة مثل:

- كم مرة يتبول الطفل خلال النهار.
- كمية السوائل التي يتناولها في المساء.
- معاناة الطفل من الألم أو الحرقان أثناء أو بعد التبول.
- لون بول الطفل ومدى نقائه وهل به دم أو أي كتل غريبة.
- إذا تعرض الطفل لأي ضغوط أو توتر شديد مؤخرًا.

بعد ذلك قد يطلب بعض الفحوصات للبطن والعمود الفقري والأشعة السينية للمثانة والتحاليل الطبية للتأكد من عدم وجود مشكلات طبية مثل السكري أو العدوى أو ضعف المثانة، وبناءً على النتائج يُحدد المختص الطريقة المثلى للعلاج .

أسباب التبول اللاإرادي:

هناك العديد من الأسباب للتبول اللاإرادي منها:

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

إصابة الطفل بفرط نشاط المثانة، يمكن أن تسبب بعض الحالات العصبية ومشاكل النمو ضعف التحكم في المثانة، إصابة الطفل بالإمساك تجعل الأمعاء ممتلئة وبالتالي تقوم بالضغط على المثانة، التوتر والقلق، تناول الكثير من المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين وأيضاً إصابة الطفل بمرض السكري والدخول في نوم عميق جداً، اضطراب فرط نشاط الحركة مع نقص الانتباه، نوبات صرعية كبرى في الليل، انقسام الفقرات القطنية بالعمود الفقري، التهاب الحبل الشوكي، الأعراض الجانبية لبعض الأدوية.

- الأسباب الوراثية: يلعب العامل الوراثي دوره في حدوث هذه المشكلة فيرث الطفل هذا السلوك من والديه فهناك دلائل تحتاج إلى تأكيدات - كما سبق القول - تشير إلى وجود علاقة وراثية بين الآباء والأطفال في مشكلة التبول اللاإرادي، كما إن هناك علاقة بين تبول الأطفال وتبول إخوة لهم، كما إن الضعف العقلي الناتج عن خلل كروموزومي يصاحبه غالباً تبول لاإرادي.

- الأسباب الاجتماعية والتربوية: وهي تضم العديد من الاسباب منها:

* تقصير الأبوين وعجزهم في تكوين عادة ضبط البول لدى الطفل؛ عدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة إيقاظه ليلاً في الأوقات المناسبة لقضاء حاجته وإرشاده للذهاب إلى الحمام قبل النوم.
* سوء علاقة الطفل بأمه؛ الذي يعود للأم مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة أمراً صعباً.
* الاهتمام المبالغ فيه؛ في التدريب على عملية الإخراج والتبول والنظافة وإتباع أسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله.

* تعويد الطفل على التحكم في بوله في سن مبكرة؛ وقد وجدان حالات التبول اللاإرادي تنتشر بشكل أفضل لدى الأمهات اللاتي يبكرن في عملية تدريب أطفالهن على التحكم في البول.

* تدليل الطفل أو حمايته والتسامح معه عندما يتبول؛ وهذا يعزز لدي الطفل هذا السلوك ويعتقد انه على

صواب.

* التفكك الأسري وفقدان الطفل الشعور بالأمن كترك احد الوالدين للمنزل أو الطلاق وكثرة الشجار من الوالدين أمام الأبناء.

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

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

* بعض السلوكيات المكتسبة الخاطئة مثل: النوم على البطن ليلاً.

- الأسباب النفسية ومنها :

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

*غيرة الطفل عندما يشعر انه ليس له مكانته وأن احد إخوته يتفوق عليه فيدفع هذا الطفل إلى النكوص

أي: استخدام أسلوب طفولي يعيد له الرعاية والاهتمام مثل سلوك التبول.

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

* الإفراط في رعاية الطفل وحمايته تنمي عدم ثقته في الاعتماد على نفسه وعدم تحمله مسؤولية التصرفات السلبية كالتبول اللاإرادي.

* الانتقال إلى مسكن جديد أو مدينة جديدة أو الهجرة

- بداية ذهاب الطفل إلى الحضانة والمدرسة: عندما يبدأ الطفل في الذهاب للحضانة أو المدرسة فإنه ربما لا يتمكن من الذهاب إلى الحمام متى ما شاء وهذا ربما عائد إلى عدم قدرته على الطلب من المعلم ذلك وربما قد

يكون منشغلا في واجباته المدرسية أو اللعب لمدة طويلة وبعض الأطفال يجلسون البول لمدة طويلة حتي نهايته دوام المدرسة لعدم رغبتهم في الذهاب الي الحمامات الموجودة في المدرسة إل أن حوالي نصف من الفتيات المصابات بهذه المشكلة قد يكون السبب هو التهاب المجاري البولية لذا فهي بحاجة الي علاج دوائي الي إن هذه الحالة قد تحدث عندما يكون الطفل متوتراً أو قلق او لديه مشاكل سلوكية

العلاج :

الكثير من الآباء لا يستشيرون طبيب الأطفال عندما يعاني أطفالهم من سلس البول في مرحلة مبكرة، مما يساهم في عدم تقديم العلاج المناسب لهم ، ورغم أن المشكلة قد تتقلص تدريجيا مع تقدم الطفل في السن، فإنه يمكن أن تتعقد الأمور بسبب عدم تقديم العلاج المناسب في بعض الأحيان. ومن المهم أيضا توفير التشخيص في الوقت المناسب. فضلا عن ذلك، يحول العلاج المناسب دون التأثير على الحياة الاجتماعية للطفل ، ولكن متى نزر الطبيب؟؟؟

معظم الأطفال من التبول في الفراش بمفردهم — لكن يحتاج بعضهم بعض المساعدة. في بعض الحالات الأخرى، استشر طبيب طفلك إذا:

- كان طفلك يتبول في الفراش بعد سن 7 سنوات (كما ذكرنا ذلك من قبل)
- بدأ طفلك في التبول في الفراش بعد عدة شهور من الحفاظ على الجفاف ليلاً
- يُصاحب التبول في الفراش تبولاً مؤلماً، أو عطشاً غير معتاد، أو بولاً أحمرًا أو ورديًا، أو برارًا جافًا أو شخيرًا

- يكون العلاج وفقاً للسبب فإذا تم التعرف على أن السبب عضوي يجب أن يكون التدخل طبي. أما إذا اتضح أن السبب نفسي ويعود للمخاوف التي يعاني منها الطفل فيجب أن يكون التدخل بواسطة العلاج النفسي أو إلغاء السبب ، وبصورة عامة يجب الالتزام بالطرق الوقائية التالية :
- **العلاج التحفيزي:** من خلال تشجيع الطفل على تحمُّل بعض المسؤولية عن التبول الليلي اللاإرادي، مثل التبول قبل النوم ووضع الملابس الداخلية الرطبة في سلة الغسيل. ومنح الطفل مكافآت أو جوائز لليالي الجافة
 - **تقليل تناول السوائل في المساء.** من الأهمية تناول السوائل الكافية، ولذلك لا توجد حاجة إلى تحديد كمية السوائل التي يشربها الطفل في اليوم. ومع ذلك، يمكن تشجيعه على شرب السوائل في الصباح وبعد الظهر حتى لا يشعر بالعطش في المساء. ولكن لا يجوز تقليل السوائل في المساء إذا كان الطفل يشارك في ممارسة الرياضة أو الألعاب في المساء.
 - **اجتناب المشروبات الغازية والأطعمة ذات الكافيين.** ينبغي ابتعاد الأطفال عن المشروبات الغازية ذات الكافيين في أي وقت في اليوم. وهذا لأن الكافيين يمكن أن يثير المثانة، وينبغي اجتنابه في المساء تحديداً.
 - **التشجيع على تكرار إفراغ المثانة قبل النوم.** وتكرار إفراغ المثانة هو التبول في بداية الأعمال المعتادة قبل النوم وقبل الخلود إلى النوم مباشرةً. وينبغي تذكير الطفل بأنه لا بأس بالذهاب إلى الحمام ليلاً إذا لزم الأمر. يمكن استخدام المصابيح الليلية الصغيرة حتى يمكن للطفل الانتقال من غرفة النوم إلى الحمام بسهولة. مع التأكد من عدم تهيج المثانة فهناك أنواع معينة من الأطعمة التي يمكن أن

تهيج المثانة عند الأطفال الصغار وتسبب لهم حوادث أثناء النوم، لأنهم لا يتمتعون

بالتحكم الكافي في المثانة، وتجنب الأطعمة شديدة الحموضة مثل عصائر الفاكهة التي تحتوي على

الليمون أو البرتقال أو الأناناس أو التفاح أو التوت البري.

فضلا عن الابتعاد عن تناول منتجات الألبان مثل الحليب أو الزبادي، لأنها يمكن أن تجعل طفلك يشعر

بمزيد من النعاس، وتمنعه من الاستيقاظ عندما تكون المثانة ممتلئة.

وتجنب أيضًا الشوكولاتة الساخنة أو الشاي أو أي مشروبات غازية قد تحتوي على الكثير من السكر أو

الكافيين.

- يمكن التشجيع على الذهاب إلى الحمام بانتظام خلال اليوم. وفي أثناء النهار والمساء، يمكن تشجيع

الطفل على التبول كل ساعتين أو نحو ذلك، أو بشكل متكرر يكفي لتجنب الشعور بالإحاجة.

- الوقاية من حالات الطفح الجلدي. للوقاية من الطفح الجلدي الناتج بسبب الملابس الداخلية المبتلة،

يمكن مساعدة الطفل على شطف الجزء السفلي من جسمه ومنطقة الأعضاء التناسلية. ومن المفيد أيضًا

تغطية المنطقة المصابة بمرهم عازل رطب للوقاية أو الكريم وقت الذهاب إلى النوم. ويمكن مطالبة طبيب

الأطفال بالتوصية ببعض الأدوية أو الإجراءات المناسبة.

- التأقلم والدعم: لا يتبول الأطفال في الفراش لإثارة الوالدين. حاول أن تتحلى بالصبر عند عمك أنت

وطفلك على حل المشكلة سويًا. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت للتخلص من الأمر

- كن حساسًا فيما يتعلق بمشاعر طفلك. في حالة شعور الطفل بالقلق أو التوتر، شجعه على التعبير عن هذه المشاعر. قدم لهم الدعم والتشجيع. عند شعور طفلك بالهدوء والأمان يمكن أن تصبح مشكلة التبول في الفراش أقل حجمًا. تحدث مع طبيب الأطفال حول استراتيجيات إضافية للتعامل مع التوتر عند الحاجة لذلك.
- ضع خطة لسهولة التنظيف. ضع غطاءً من البلاستيك على مرتبة الطفل. استخدم ملابس داخلية سميكة لها قدرة على الامتصاص في الليل للمساعدة على الاحتفاظ بالتبول. احتفظ بأغطية فراش وملابس نوم قريبة. ولكن تجنب استخدام الملابس الداخلية المعدة للاستعمال مرة واحدة أو الحفاضات على المدى الطويل.
- لا تعنفي طفلك ولا تستخدم معه العقاب البدني
- اطلبي من طفلك الذهاب الى الحمام كل ساعة خلال النهار.
- اهتمي أن يكون غذاء طفلك صحيًا وخاليًا من التوابل الحارة أو من الموالح والسكريات.
- استخدم أساليب التشجيع اللفظي.
- شجعي طفلك على تمضية وقت أطول في الحمام حتى يتأكد من إفراغ مثانته.
- احرصى على ألا يشعر طفلك بالحرج من إيقاظك في الليل حين يحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض
- عدم توبيخ الطفل مع زرع الثقة في نفس الطفل وتذكيره بمواهبه وإيجابياته.
- الصبر الصبر مهم في هذه المرحلة

إدمان الألعاب الالكترونية والعالم الرقعى

السلام عليكم

أبنى منهمك جداً بالألعاب الالكترونية لا يترك أجهزة الكمبيوتر أو البلايستيشن وحتى الموبايل، هل هو أصبح مدمن لها وكيف أعالجه من هذا الأمر؟

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته

يعيش العالم ثورة المعلومات والتقنيات الإللكترونية وبقدر إسهاماتها في تقدم المجتمعات فإنها تشكل في الوقت نفسه خطراً متزايداً على المجتمعات بداية من العادات والممارسات والسلوك إلى سلم القيم ونمط الحياة فعملية تنشئة الأطفال تواجه سلسلة من المؤثرات التي تؤثر في تنشئتهم حيث أنها اتخذت لها مواقع أكثر جاذبية وأخطر في تشكيل القيم والهويات الثقافية التي تتمثل في الثقافة الإللكترونية ، ولقد كان لهذا التقدم التكنولوجي المتسارع دور كبير في بروز أساليب جديدة ومتطورة لترفيه واللعب فظهرت ألعاب إلكترونية متطورة ومرتفعة الدقة يمارسها الأبناء في العالم الافتراضي وقد حلت هذه الألعاب محل الألعاب الشعبية التي كان يمارسها الأبناء على أرض الواقع ووجها لوجه وبوسائل بسيطة حيث أصبحت في متناول جميع الفئات العمرية أطفالا وشبابا على حد السواء.

كما قد أدى الإنتشار الواسع لهذه الألعاب الإلكترونية ووجودها في كل بيت تقريبا إلى أن أصبحت لا يمكن الإستغناء عنها أو تجاهلها لا سيما في ميدان صقل شخصية الطفل وقولبتها وثقافته وهي بذلك تنافس دور الأسرة والمجتمع في تنشئة الأطفال في عصر العولمة وما يشهده العالم من تطورات مذهلة في الفضاءات الإلكترونية.

وقد أوضح تقرير اليونيسيف المعنون 'بالأطفال والعالم الرقمي' إلى أن الأطفال و المراهقين التي تقل أعمارهم عن 17 سنة يمثلون ثلث مستخدمي الإنترنت على مستوى العالم وأن الشباب ما بين 15 إلى 24 سنة هم الفئة العمرية الأكثر وصولاً إلى الإنترنت فعلى مستوى العالم فإن نسبة 71٪ من تلك الفئة موصولون بالإنترنت مقابل 48٪ بالنسبة إلى مجموع السكان على مستوى العالم وأضاف التقرير بأنه في بعض البلدان يكون معدل استخدام الإنترنت بين الأطفال دون 15 سنة مماثلاً لمعدل البالغين فوق 25 سنة وهكذا فقد صار استخدام الاطفال للإنترنت أمر في غاية السهولة خاصة مع توافر إنتشار الهواتف الذكية في أيدي الأطفال التي كرسست ما أسماه

التقرير بثقافة "غرفة النوم" مما يشير إلى ان الوصول على الانترنت أصبح في غاية السهولة وأوضحت دراسة لمنظمة لكومون سينس ميديا عام 2021 ان الأطفال في المرحلة العمرية ما بين 8 سنوات إلى 12 سنة يقضون 6 ساعات يومياً في المتوسط على مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت كما أظهرت دراسة أخرى لكومون سينس أن مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال البالغون من العمر 8 سنوات فأقل على مواقع التواصل الاجتماعي والانترنت تضاعف من 15 دقيقة يومياً في عام 2015 إلى 48 دقيقة في عام 2021 إن أطفال العالم على إختلاف مناطق سكانهم وإنتمائاتهم الوطنية والدينية وكذا الشعائرية يشعرون بحاجتهم إلى اللعب ويبادرون بالفعل لسد حاجتهم هذه حيث يلجأ الأطفال للألعاب الإلكترونية لسد هذه الحاجات وإشباع رغباتهم والتي تعد الأوسع إنتشاراً والأكثر إستعمالاً فلم تقتصر ممارستها على أجهزة الكمبيوتر أو البلايستيشن أو من خلال الأجهزة الخاصة في نوادي الألعاب بل أصبحت تمارس من خلال الهواتف النقالة والذكية وبتكاليف قليلة مما أتاح الفرصة لجميع الفئات العمرية لممارسه هذه الألعاب بسهولة وبسر، وقد تميزت هذه الألعاب بأنها وسائط ترفيهية تسمح للاعب بالإنخراط حركياً في السيناريو

المقدم له والتحكم في محيطها ففي هذه الألعاب يميل الأطفال إلى خلق عالم من الوهم والخيال يمارس فيه خبراته الباعثة على السرور والمتعة واللذة دون الخوف من تدخل الآخرين لإفساد متعتهم وسرورهم.

يعد اللعب الوسيلة الطبيعية لفهم مشكلات الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه بين لحظة وأخرى فعن طريق اللعب يكتشف الطفل البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته عنها ويزيد من مهارته ويعبر عن أفكاره فمن خلاله يكتسب الطفل أنماطا سلوكية تنعكس على المواقف التي تواجهه وكما للعب أهمية بالغة في تحقيق الصحة النفسية لدي الطفل و عامل مؤثر في نموه و نضجه إلا ان تطور المجتمع صاحبه تطور أدوات اللعب ووسائله فلم يعد اللعب التقليدي يجذب انتباه الأطفال فانتشار الألعاب الالكترونية بفعل التطور السريع في الوسائل التكنولوجية المختلفة جعلت كل بيت لا يخلو منها لما تتمتع به من خصائص جاذبة للأطفال ولما تتجلى به من تشويق ومغامرة يلمسان احتياجات الطفل في هذه المرحلة العمرية والألعاب الالكترونية كبقية الألعاب لها محاسنها ولها عيوبها ولكن نوع هذه الألعاب المستخدمة والممارسات المصاحبة لها هما اللذان يكمن فيهما الضرر.

وتشمل الألعاب الإلكترونية جميع أنواع الألعاب المتوفرة على هواتف إلكترونية وتشمل ألعاب الفيديو وألعاب الهواتف النقالة وألعاب الأجهزة الكفية المحمولة، وتعرف على أنها نشاط ترفيهي يسوده انفعال وترقب ينخرط فيها اللاعبون في نزاع مفتعل محكوم بقواعد معينة ويتم تشغيلها بواسطة جهاز إلكتروني أو الهواتف النقالة

والألعاب الالكترونية تتميز عن غيرها من الألعاب التقليدية بالعلاقة التفاعلية التي تمكن اللاعبين من التحكم في مجريات الأحداث اثناء اللعب بما يحاكي رغباتهم وميولهم ويزيد من دافعيتهم نحو استخدامها فكلما ازدادت مهارت اللاعبين في استخدام تلك الألعاب كلما ازدادوا تعلقا بها

ويعتمد اللعب في الألعاب الالكترونية على استخدام اليد مع العين "التأزر الحركي البصري" وتحدي
 الإمكانيات العقلية للاعبين وقد تطورت تلك الألعاب الالكترونية خلال السنوات الأخيرة فأصبحت تمتاز
 بنظام ثلاثي الابعاد للصورة وسرعة معالجة عالية ونظام معقد من الإمكانيات الصوتية التي تؤثر في
 اللاعبين اثناء الممارسة اللعبة ، ويمكن ممارسة هذه الألعاب بطريقة فردية كما يمكن ان تمارس بطريقة
 جماعية مع اشخاص اخرين موجودين على الانترنت في نفس الوقت

مميزات وخصائص الألعاب الالكترونية:

- التفاعلية والنشاط: يسمح اللعب من خلالها للأطفال بتحقيق نوع من التفاعلية في الأداء لإنجاز المهمات
 المطلوبة في اللعبة والتفاعل عنصر فعال بحيث يتيح الفرصة للاعب من خلال حركات جسدية ان يسيطر
 على الشخصية الموجودة على الشاشة مما يؤدي الى علاقة قوية ما بين اللاعب وبين الشخصية في اللعبة
 فبعض اللاعبين يندمجون في اللعبة لدرجة تشغلهم جسديا وعاطفيا فالألعاب الالكترونية مصنوعة من
 قواعد حقيقية يتفاعل اللاعبون معها بالفعل وأن كسب أو خسارة لعبة هي حادث فعلى ،ولكي يلعب الفرد
 لعبة عليه التفاعل مع قواعد حقيقية

- الدافعية: حيث يستمتع الأطفال باستخدام ألعاب الإلكترونية إما لوجود مغامرة أو تحدى مع الخصم
 المتمثل في الجهاز نفسه مما يزيد من دافعتهم للعب.

- وجود هدف للعبة: غالبا ما يوجد هدف نهائي للعبة يتحقق في نهايتها مثل: الوصول الى خط النهاية في
 ألعاب المسابقات والحصول على الكاس للفائز وبذلك تزداد دافعيته في كل مرة يلعب فيها للوصول الى الهدف
 النهائي.

- السلوك الغيرو اقمي: حيث يشجع اللعب الإيهامي من خلال بعض الألعاب التي تمثل شخصيات خيالية أو تحتوي على أشكال وحيوانات لا يمكن التعامل معها في الواقع مثل: الديناصورات أو الأسود وغيرها من الحيوانات المحببة لطفل.

- التحرر من القيود: حيث لا يرتبط بالألعاب الإلكترونية بوقت معين أو مكان معين لأنه هو الذي يحدد الزمان والمكان الذي يلعب فيه.

- المؤثرات الصوتية والمرئية: تتميز الألعاب الإلكترونية بمؤثرات صوتية مصاحبة للعب منها ما يعبر عن الفوز ومنها ما يعبر عن الهزيمة فتستغل هذه المؤثرات في التأثير النفسي على الطفل فصناع الألعاب الالكترونية يستخدمون الألوان الزاهية الجذابة للأطفال وكذلك الأضواء المبهرة لأنظارهم.

فكل من هذه العناصر تجعل اللعبة أكثر متعة وإثارة بالإضافة إلى أن أدمج هذه العناصر مع بعضها البعض تجعل هذه الألعاب أكثر إدمانا من قبل مستخدميها

- أسباب تعلق الأطفال بالألعاب الالكترونية:

- إشتمالها على عدد من عوامل الجذب للأطفال: فهي بمختلف أنواعها تجذب الأطفال بما توحيه لهم من معارك حقيقية في الأدغال أو في الفضاء أو توهمهم بدخول عصور ما قبل التاريخ مثل: قتال الديناصورات وما إلى ذلك، كما أن الرسوم والألوان والخيال والمغامرة عامل جذب رئيسي للأطفال.

- تتطلب التأمل والتركيز: أفكار وموضوعات الألعاب الإلكترونية متنوعة فأحيانا تقدم اللعبة سياقاً

للسيارات تتطلب من خلالها التركيز أثناء القيادة والعمل على تجنب الحواجز قدر

المستطاع ، أو تقدم ألعابا للخيال العلمي في الفضاء أو شخصية بطل خارق على نمط "السوبرمان يقارع الأشرار ويتغلب عليهم

- فيها محاكاة للأبطال: تشكل الألعاب الإلكترونية بالنسبة للطفل مجالا يتقمص فيه الطفل شخصية بطل يتحرك وينتقل ويعدل سلوكه كما يتفاعل ويندمج في اللعبة مع أبطال اللعبة، كما أن التداخل والترابط بين وظائف ومهام أبطال اللعبة يسهمان في تعلق الأطفال بهذه اللعبة وذلك من خلال تعرض الأبطال لعقبات كالألغام والمتفجرات والعوائق الطبيعية التي يتوجب على كل بطل التعامل معها .

- توفيرها عوالم وهمية و افتراضية: توفر الألعاب الإلكترونية للأطفال عالم وهمي افتراضي بعيد عن العالم اليومي الحقيقي، ولكنه محدد في الزمان والمكان ، ويمثل موقعا ماديا وأحداثا توفر له إمكانية تمثيل ذاته في إطار ما وذلك من خلال اندماجه ببطل معين ، أو تحقق رغباته في العالم الوهمي الافتراضي

- تمكينها من السيطرة والتحكم في الأحداث والأشخاص: فمن الأسباب الكامنة وراء تعلق الأطفال بالألعاب الإلكترونية بأنها تمثل جزءا من النشاط الإجتماعي الذي يسعى الطفل من خلاله الى السيطرة والتحكم في الأحداث والأشخاص على مستوى هذا العالم.

- الحاجة إلى الراحة النفسية/الإدمان: التي توفرها الألعاب الإلكترونية للاعبين لاسيما في حالة الإدمان حيث أن هذه الألعاب تعتبر بمثابة "جرعة دواء" لإزالة التوتر والقلق والإكتئاب لدى الأطفال مما يفرض حاجة اللاعب إلى مثل هذا النوع من المسكنات.

إيجابيات الألعاب الإلكترونية :

ينتج من الألعاب الإلكترونية الكثير من الآثار الإيجابية فهي تعد بيئة تعليمية ثرية توفر أنماطاً متنوعة من التفاعل بين الأفراد كما تساهم في تحسين بعض المهارات الأكاديمية مثل مهارة إكتساب اللغة الإنجليزية والبحث عن المعلومات ،ومهارات التفكير الناقد وحل المشكلات وتوسيع مداركهم لفهم ثقافات أخرى

كما تنمى الذاكرة وسرعة التفكير، كما تطور حس المبادرة والتخطيط والمنطق،ومثل هذا النوع من الألعاب يساهم في التألف مع التقنيات الجديدة، كما تعلمهم القيام بمهام الدفاع والهجوم في أن واحد وتحفز لديهم التركيز والانتباه وتنشيط الذكاء لأنها تقوم على حل الأحاجي وابتكار عوالم من صنع المخيلة وتعد الألعاب الإلكترونية مصدراً مهماً لتعليم الأطفال إذ يكتشف الطفل من خلالها الكثير وتشبع خيال الطفل، كما أن الطفل أمام الألعاب الإلكترونية يصبح أكثر حيوية ونشاطاً، كما أنها تعطي فرصة للطفل أن يتعامل مع التقنيات الحديثة فمن الآثار الإيجابية للألعاب الإلكترونية التي تمارس عبر الأنترنت **Online Games** أنها تساهم في تحسين بعض المهارات الإجتماعية مثل التواصل مع الأصدقاء

سلبيات الألعاب الإلكترونية:

معظم الألعاب المستخدمة من قبل الأطفال تحتوي على مضامين سلبية قد تؤثر عليهم في جميع مراحل نموهم ومن هذه السلبيات ما يلي :

- السممنة: إنّ المكوث لساعاتٍ طويلة على هذه الأجهزة اللوحية بدلاً من اللعب في الخارج يعرضهم لخطر السممنة لكونهم لا يحرقون السعرات الحرارية التي يتناولونها، وفي الحقيقة السممنة تُعرض الأطفال لخطر حدوث مضاعفات أخرى مرتبطة بها، كالسكري، والسكتة الدماغية،

والنوبات القلبية، حوالي ثلث الأطفال في العالم يعانون من السمنة ، مما يجعل سمنة الأطفال مصدر قلق صحي رئيسي لمعظم الآباء. قدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن الطفل العادي يقضي ما يزيد عن سبع ساعات في مشاهدة التلفزيون وتصفح الإنترنت ولعب ألعاب الفيديو كل يوم، وبالتالي ، من الواضح بما يكفي أن الأطفال يقضون جزءًا كبيرًا من وقتهم في التحديق في نوع ما من الشاشات ، بدلاً من الانغماس بنشاط في اللعب الجسدي. علاوة على ذلك ، فإن زيادة الوقت الذي يقضيه أمام التلفاز أو الكمبيوتر يؤدي إلى زيادة تناول الوجبات الخفيفة وعادات الأكل الغير صحية

- الحرمان من النوم: إنَّ اللعب على الأجهزة اللوحية الإلكترونية قد يؤدي إلى عدم حصول الطفل على القسط الكافي من الراحة، وهذا ينعكس على الحالة المزاجية للطفل، فقد يُصبح أكثر عدوانية وأشدُّ غضبًا خلال النهار، يمنع الضوء الأزرق المنبعث من شاشات العرض إفراز الميلاتونين ، وهو هرمون مهم يحفز على النوم. هذا يؤدي إلى ضعف النوم عند الأطفال ، حذرت دراسة بريطانية من أن الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يؤدي إلى الحرمان من النوم؛ حيث وجد أن كل ساعة يقضيها الطفل يفقد مقابلها 16 دقيقة نومًا.

- مشاكل السمع: تتضمن الأضرار الجسدية الناجمة عن استعمال الهواتف المحمولة كذلك مشاكل في حاسة السمع، وذلك نتيجة استخدام سماعات الأذن فترات طويلة، وكانت منظمة الصحة العالمية، حذرت من مخاطر الهواتف الذكية على السمع، مشيرة إلى أن نحو مليار شخص يواجهون مشاكل في السمع نتيجة التعرض بشكل مفرط ومطول لأصوات قوية.

- فرط الحركة: تشمل الأضرار التي يمكن أن يصاب بها الأطفال بسبب البقاء فترات طويلة على الهواتف المحمولة الإصابة باضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه.
- فقدان الثقة: يلاحظ على الأطفال والمراهقين الذين يمكنهم على اتصال لفترات طويلة مع الهواتف المحمولة أنهم لا يتمتعون بالاستقرار أو يفقدون الثقة في أنفسهم.
- كانت دراسة أشارت إلى أن معدل الإصابة بالاكتئاب والأفكار الانتحارية أكبر في المراهقين الذين يقعون فترات طويلة على الهواتف المحمولة، وتؤدي زيادة الوقت إلى إيجاد علاقة طردية بينها وبين ارتفاع نسبة أعراض الاكتئاب ومحاولات الانتحار.
- شخصية هشّة: يؤدي بقاء الطفل ملازمًا للهاتف المحمول إلى خلق هوة وفراغ بينه وبين والديه وأشقائه والمقربين منه، وتصبح لديه نظرة تشاؤمية، التي في الغالب لا يدركها في هذه المرحلة العمرية، إلا أن تراكم هذه الترسبات يتسبب ببناء شخصية هشّة وانطوائية.
- تلعب الهواتف المحمولة لدى بعض الأطفال دور المرئي بصورة غير مباشرة، وبالتالي تؤثر في نموهم وعواطفهم على مدى بعيد.
- يؤثر الهاتف المحمول على القدرات العقلية للطفل، وبخاصة الهواتف الذكية؛ حيث يعتمد عليه في الكثير من المهام، إضافة إلى الألعاب، فإنه يستخدمه كأداة حاسبة ويبحث من خلاله عن المعلومات التي يريد.

- تدني التحصيل: تحد كل هذه المهام والأوامر من قدرات الطفل العقلية والإبداعية، وبالتالي تؤثر في ملكة الخيال والتصور والإبداع لديه، ويصبح التطور الحسي والبصري لديه أقل تطوراً، يلقي هذا الأمر بظلاله على التحصيل الدراسي للطفل ومسيرة تعليمه، فيتأخر الطفل كثيراً عن أقرانه، لأن طبيعة هذه المرحلة العمرية هي سرعة الملل، وبالتالي وعلى الرغم من توفر الكثير من الأدوات المساعدة على البحث والتطبيقات التي تساعد على تحصيل المعلومة، فإنه يترك كل ذلك ولا يقاوم سحر الألعاب، ومن هنا تتراجع نتائج الطفل ويتدنى تحصيله الدراسي ويفقد الرغبة في التفوق

العلمي

- فقدان الشغف للعب أو الخروج من المنزل حيث يصبح لا يهيمه أي شيء سوى هذه اللعبة الإلكترونية
- قضاء الطفل لساعات طويلة على الهاتف المحمول، يسبب توحد الطفل وانفصاله عن الواقع، وهو مرض نفسي يحتاج إلى جلسات علاجية.
- يأخذه الإدمان على اللعب إلى عدم دخول المراض، فيعمل على حصر البول وبالتالي يسبب هذا الأمر في ضعف عضلات المثانة ويمكن أن يسبب تبول لا إرادي عند الأطفال.
- عدم الحركة والإستلقاء لوقت طويل يسبب مشكلة الإمساك حيث يتطلب الأمر مجهوداً للقيام بذلك.
- اللعب أخذ كل وقت أطفالنا، لا يريدوا أن يأكلوا أو يشربوا فيتغير نظامهم، تقل شهيتهم مما يؤدي إلى فقر دم ونقص في الوزن.
- التغيير السلوكي وإستخدام عبارات غير مقبولة ومنها البذيء

- أمراض نفسية مثل العظمة والغرور إذا كان القائد في اللعبة والجميع يريد رضاه ولا يغضبه
- الطفل يعيش عالمين عالمه الخاص الذي كونه من خلال الألعاب الألكترونية ومحيطه أهله وعائلته فيلازمه الإنفصام ولا يعرف كيف يوفق بينهما
- الطفل له قدرة على التحمل ولا يعرف كيف يتصرف ممكن في أحيان كثيرة ومن خلال هذه الألعاب أن يقوده الأمر إلى الإنتحار مثل لعبة الحوت الأزرق التي سببت العديد من هذه الحالات.
- بعد إجراء مسح عصبي لأدمغة الأطفال الذين يستخدمون هذه الأجهزة بكثرة، اتضح أن الممرات العصبية في الدماغ تتأثر عند استخدام الأجهزة الإلكترونية، مما يؤدي إلى تطور سلوك إدماني على هذه الأجهزة
- احتمال حدوث نوبات صرع وارتعاش الذراعين والتشنجات العصبية بسبب الوميض المتكرر والاهتزازات المتقطعة والمستويات العالية من الإضاءة والإشعاعات الملونة والأشعة الكهرومغناطيسية المنبثقة عن الأجهزة اللوحية اللاسلكية.
- الاستيقاظ بحالة من الخمول والتعب والرغبة في البقاء بالفرش مع الإجهاد المستمر والتأثير السلبي على النشاط اليومي والكسل ونوبات من الصداع والإجهاد العصبي.
- ضعف ارتباط الأبناء بأفراد الأسرة، وأحياناً النزاع الشديد معهم إذا تعطل الجهاز أو ضاع أو أُخفي عنهم، مما يزيد الفجوة بين الطفل وأبويه أو بينه وبين إخوته، وهو ما يجلب الكثير من المشكلات مستقبلاً.

- التأثير على كفاءة النظر: الإدمان على الأجهزة الإلكترونية يجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في العين خلال فترة نموهم وتطورهم، وقد يؤدي مع الوقت إلى الإصابة ببعض المشكلات كقصر النظر وذلك وفقاً للعديد من الأبحاث التي أشارت لذلك.
- الصداع: قد يحدث نتيجةً للتوتر العضلي الزائد في قاعدة الجمجمة إلى جانب إجهاد العينين إثر المكوث لساعات طويلة على الأجهزة الإلكترونية
- اضطرابات سلوكية: وجد بأن الأطفال الذين استخدموا الأجهزة اللوحية لمدة تتجاوز الساعتين يوميًا كانوا أكثر عرضة للإصابة باضطرابات سلوكية واجتماعية والتشتت وضعف التركيز
- الميل للعنف: وفقاً لما أشارت له الأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين، فمشاهدة العديد من البرامج التلفزيونية وألعاب الفيديو العنيفة تؤثر على الأطفال بحيث تجعلهم أكثر ميلاً نحو هذه الطرق في حل المشكلات التي يواجهونها
- العزلة وضعف العلاقات الاجتماعية: قضاء وقت طويل أمام الأجهزة اللوحية سيصرف انتباه الطفل واهتمامه لأي محفزات خارجية أخرى حوله، وذلك لكون تركيزه بالكامل يدور حول هذا الجهاز الإلكتروني، مما يجعله بمرور الوقت شخصاً منعزلاً
- آلام في الظهر والرقبة: وذلك نتيجةً لانحناء رؤوسهم لمدة طويلة خلال النظر للأجهزة الإلكترونية والذي يصنع ضغطاً إضافياً على الجسم والكتف والرأس
- يؤدي المكوث لفترات طويلة أمام الأجهزة الإلكترونية والجلوس بوضعية خاطئة للإصابة بالآلام الكتفين والرقبة ومفاصل الأصابع، ويمكن أن يتسبب بمشكلات في العمود الفقري.

- يؤدي إدمان الأجهزة والألعاب الإلكترونية لإصابة الطفل بالقلق والتوتر الدائمين في الوقت الذي لا يلعب فيه، ولا يرغب بالتحدث أو الانشغال مع الآخرين لأنه يشعر بالحاجة للعودة إلى اللعب بأسرع وقت
- يؤدي عزوف الطفل عن خوض أنشطة وألعاب ورياضات أخرى للتأثير سلباً على قدراته وإمكانياته في المستقبل
- يتسبب انشغال تفكير الطفل بالألعاب الإلكترونية في ضعف الانتباه والتركيز، وهذا يؤثر سلباً على تطور مهاراته ويؤدي لتراجع تحصيله الدراسي
- إعتقاد معظم الألعاب الإلكترونية على العنف والأفعال العدوانية يجعل الطفل أكثر عنفاً وعدوانية وعصبية.
- إعاقة التطور المعرفي للطفل: ينمو دماغ طفلك بوتيرة سريعة منذ لحظة ولادته. أظهرت الأبحاث أن التعرض المفرط للأجهزة يمكن أن يؤدي إلى بقاء التطور المعرفي، وقصور الانتباه، وحتى ضعف السمع. لذا، فمنذ الوقت الذي يتعلم فيه طفلك نطق كلماته الأولى، يجب أن تكون أنت الشخص الوحيد الذي يقرأ ويغني أغاني الأطفال ويتحدث معه، وليس بعض الشخصيات الخيالية على التلفزيون أو الجهاز اللوحي.
- يبني الهوس ويؤدي إلى الانفعالات: ما يبدأ كوسيلة لهدئة طفلك من خلال إعطائه أداة يلعب بها، يمكن أن يتحول قريباً إلى هوس بالنسبة له. يمكن أن يؤدي هذا الهوس إلى زيادة الانفعالات ونوبات الغضب، إذا أخذ الآباء هذه الأدوات بعيداً أو رفضوا إعطائها للأطفال.

- يؤخر النمو البدني: يجب أن يتجول الأطفال الصغار بالمشي أو يلعبون بالمكعبات والألعاب الأخرى ، بدلاً من لصقهم بالتلفزيون طوال الوقت، لا بد أن يؤدي قلة النشاط البدني إلى تأخر النمو البدني وحتى السمنة لدى الأطفال ، والتي تتزايد بشكل مثير للقلق ، بالنظر إلى مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال في استخدام الأدوات.

- التعرض للإشعاع: حمل الأجهزة اللاسلكية بالقرب من الجسم يمكن أن يزيد من تعرض طفلك للإشعاع حيث تنبعث من الأجهزة اللاسلكية إشعاعات يمتصها جسم الطفل بمعدل أعلى من مثيله لدى البالغين. يمكن أن يتسبب هذا التعرض للإشعاع في الإصابة بالسرطان ومخاطر صحية أخرى

ما المدة المسموحة لاستخدام الطفل للأجهزة الإلكترونية؟

- لا يجوز استخدام الأطفال ما دون عمر سنة ونصف الأجهزة والألعاب الإلكترونية إطلاقاً، إذ إن هذا الأمر مضر جداً على التطور الروحي للطفل في هذه الفترة من العمر
- يمكن السماح للأطفال من عمر سنة ونصف إلى سنتين باستعمال الأجهزة لمدة نصف ساعة يومياً كحد أقصى
- من عمر سنتين إلى خمس سنوات يمكن أن نرفع المدة إلى ساعة واحدة فقط في اليوم، مع ضرورة أن يترافق الأمر مع متابعة وإرشاد من قبل الوالدين
- أما من عمر ست سنوات إلى 13 سنة فيمكن للطفل أن يستخدم الأجهزة الإلكترونية لمدة لا تزيد على ساعتين يومياً، في ظل مراقبة شديدة من قبل الأمهات والآباء للبرامج والتطبيقات والألعاب التي يتابعها أولادهم

طرق فعالة لحماية الأطفال من إدمان الأجهزة الإلكترونية منها :

- **الوقت والسن:** يمكن تحديد عدد الساعات القصوى التي يسمح فيها للطفل بممارسة الألعاب الإلكترونية، طبقًا لعمره، فقد أكدت الدراسات العلمية أنه لا يجوز للطفل الأصغر من 18 شهرًا، أن يتعرض لمثل تلك الأجهزة الحديثة تمامًا، في الوقت الذي يمكن للطفل الذي يتراوح عمره ما بين الثانية والخامسة، أن يستخدم تلك الأجهزة لمدة ساعة واحدة فقط يوميًا، تشمل المشاهدة وممارسة الألعاب أيضًا، بينما ينصح بترك الأطفال الأكبر يلعبون مثل تلك الألعاب لما لا يزيد عن ساعتين في اليوم الواحد، لضمان عدم تأثرهم سلبيا بها
- **خلق البدائل:** الاعتراض أو المنع وحسب، لن يكون حلًا مثاليًا تمامًا، بل سيمهد لحدوث الكثير من الصراعات غير المطلوبة، الأفضل هو خلق بدائل أخرى لطفلك حتى يقوم بتقليل أوقات تعرضه لتلك الأجهزة دون غضبه، لذا ينصح بتعويد الطفل منذ نعومة أظفاره على ممارسة بعض الرياضات الترفيهية، كالسباحة أو الصيد، أو تقوية المهارات الفنية لديه كالرسم والنحت.
- **إعطاء المثل والقُدوة:** ليس من البديهي أن تلزم طفلك بالابتعاد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، وأنت تستخدمها طوال الوقت، بل عليك أن تظهر أمامه كقدوة حتى يقلد ما تمارسه يوميًا، لذلك فالخروج كأسرة واحدة دون أن يتم استعمال الأجهزة الإلكترونية طوال الرحلة، سيكون أفضل مثل يقدم لطفلك لإقناعه بفكرتك.

- المشاركة: يجب أن يعرف طفلك أن الأجهزة الحديثة والإنترنت ليست فقط للترفيه، بل يمكن من خلالها حصد معلومات عدة ومتنوعة، بها الكثير من المتعة أيضًا، ولا تقل عن متعة اللعب، وهو ما يتم من خلال مشاركته أوقات الاستخدام.
- الانتباه للمحتوى: لا بد أن يظل الطفل تحت المراقبة والملاحظة أثناء تصفح الإنترنت، وحتى يبلغ التاسعة من العمر، كما يجب أن يمنع تمامًا من ممارسة الألعاب المليئة بمشاهد العنف والدماء، والتي لا تحفز إلا طاقات سلبية لديه، من الصغر.
- الأماكن: تحديد أماكن بعينها مثل غرفة النوم، وأوقات كفترات تناول الطعام، بحيث لا يسمح فيها باستخدام تلك الأجهزة، هي حيلة ذكية جدًا، لتعويد طفلك على عدم الإكثار من استعمال الأجهزة الإلكترونية لأوقات طويلة، والأفضل هو عدم وضع جهاز الكمبيوتر أو أي جهاز آخر في غرفة النوم تمامًا.
- مواقع التواصل الاجتماعي: ينصح بعدم إشراك طفلك في مواقع التواصل الاجتماعي، قبل أن يبلغ الـ 12 من العمر، بينما يصبح الأمر مطلوبًا في سنوات المراهقة التي تتطلب إظهار شخصيته للجميع من حوله، فيفضل حينها ألا تتشارك معه تلك المواقع الشهيرة، حتى يشعر بكامل حرته واستقلالته من خلالها، فهو أمر مطلوب جدًا في هذا العمر.
- التحذير: في الوقت الذي يمكن لك أن تترك طفلك يتعامل وحده مع الإنترنت، عليك أن تحذره من عدة أمور وتعلمه كيفية التعامل معها أيضًا، كالطريقة الأفضل للرد على تنمر الآخرين ضده في مواقع

التواصل الاجتماعي، وكيفية حماية خصوصيته بها، مع إعلامه بأن كل ما يقوله عبر الإنترنت يظل للأبد ولا يمكن تغييره، حتى يحرص على عدم التفوه بأمر خاطئة عبر الشبكة العنكبوتية أبدًا.

- المشاركة في الأعمال المنزلية : يساهم تكليف الأطفال بالأعمال المنزلية في تنمية قدراتهم وتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية والاعتماد على الذات، لذلك يُمكن تكليف الطفل بأعمال تناسب قدرته كترتيب الألعاب وتنظيف غرفته أو ترتيب السرير أو رمي القمامة خارج المنزل
- اللعب من خلال :

✓ أعمال الرسم والتلوين : تُثير الألوان انتباه الطفل بشكلٍ كبير، لذلك من الجميل أن تسمح لطفلك بأن يلون بنفسه على الورق أو على أحد الجدران المُخصصة لذلك، ليبقى ذكرى خاصة له، كما يمكن أن تسمح لطفلك باستخدام أنواع مختلفة من الألوان والطباشير، القابلة للإزالة بسهولة

✓ لعبة الألغاز: اجلس مع طفلك وساعده في حل مجموعة من الألغاز المكتوبة في مجلته الخاصة، كإيجاد فرق بين صورتين، كما يُمكن تأليف الألغاز معاً وتبادل الأدوار في طرح الأسئلة، أو الاستمتاع في تركيب "البازل" في أوقات الفراغ

✓ اللّعب بالتراب أو الرمل: يُمكن أن تأخذ طفلك خلال عطلة نهاية الأسبوع إلى الشاطئ أو مكان مخصص بالأطفال ودعه يلعب بالرمل والتراب ويصنع الأشكال المختلفة باستخدام الطين، فاللّعبُ بالتراب قادرٌ على تهدئة الطفل نفسياً وتنمية قدراته الجسدية والعقلية، كما يُمكن تعليم الطفل كتابة الأحرف والأرقام باستخدام الرمل بدلاً من الأوراق

✓ قراءة القصص الهادفة: اختر قصة مُعبّرة لشخصيات صالحة ومؤثرة وقم بقراءة القصة لطفلك مع التركيز على القِيم السامية والأفكار المفيدة التي تؤثر بطفلك وتجعله مُحباً للشجاعة والخير والعلم والأخلاق الحميدة

✓ تقليد الأصوات : تقليد أصوات الأشياء أو الحيوانات يجعل طفلك قادراً على التمييز بينها، كما يُمكنك الحديث عن ذلك الشيء وذكر معلومات عنه بطريقة جميلة وجذابة

✓ النقاش والتعبير عن الرأي: يُمكن طرح موضوع للنقاش وسؤال الطفل عن رأيه فيه، اجعل طفلك يُعبر عن رأيه وناقشه في ذلك الموضوع بجدية واهتمام، خذ برأيه ونفذ ما يقول فذلك سوف يمنحه المزيد من الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية

✓ التسوق معاً: يُمكن للطفل أن يُقرر الحاجيات التي يجب شراؤها من السوق ويُمكن أن يقوم هو بالشراء والحديث مع البائع بإشراف الأهل

✓ المساعدة في صنع طعام بالمطبخ: مشاركة أطفالك في صنع طعام سهل بسيط من النوع المُفضَّل لديهم، سوف يساهم ذلك في تنمية روح الفريق وحب المساعدة والتنظيم في نفسية الطفل

✓ الأعمال التطوعية: شارك طفلك في بعض الأعمال التطوعية لمساعدة الفقراء والمساكين أو التبرع وزراعة الأشجار، سوف يساعد ذلك في تعليم الطفل بأن يفعل الخير دون انتظار المقابل.

تجربة ناجحة: في إحدى الليالي قررت مولي ديفرانك نزع مقابس أجهزة التلفزيون والأبياد لمدة شهر وكان

سير الأحداث كالتالي:

الخطوة الأولى: لا تفاوض: قررت مولي منع الأجهزة عن أبنائها، بعد أن لاحظت تصرفهم بغرابة وانخفاض مستوى إبداعهم، حتى أصبحوا طوال الوقت غاضبين ويصرخون ويتشاجرون، تقول: "أدركت أن هذا ليس ما أريده لأطفالي الذين أحبهم أكثر من الحياة، واتفقت مع زوجي على أننا بحاجة إلى تصحيح المسار بأسرع وقت"، وهذا ما حدث في إحدى الليالي منذ سبعة أشهر، فعلى مائدة العشاء أعلنت الأم مولي ديفرانك قرار

الوالدين الحاسم بنزع مقابس أجهزة التلفزيون والآيباد بشكل نهائي لمدة شهر، بعد أن جربت قصر استخدامها على ساعة واحدة في اليوم ولم تفلح في إحداث التغيير المطلوب.

تقول مولي "لقد احتجوا لمدة دقيقة، ولكن بعد أن تأكدوا أنه لا تفاوض، وأن الأمر على محمل الجد، سارت الأمور بسهولة لم أصدقها، أسهل من تجربة الإقلاع عن التدخين"، وتضيف "أسابيع قليلة من فصل الأجهزة بدأت أشعر بأنني استعدت أطفالي، بعد أن استيقظوا من نومهم وشاهدوا والدهم وأنا وقد أمسكنا بكتبنا، فأحضروا مجموعة من الكتب بدل أجهزة آيباد وانضموا إلينا".

الخطوة الثانية: الذهاب إلى الخارج: قرأت مولي كتابًا عن الأبوة والتكنولوجيا، يقول فيه المؤلف إن التكنولوجيا في المنزل يجب أن تستخدم في مكانها الصحيح لكي تكون مفيدة ومنتجة وتعمل من أجلنا وليس العكس، فقررت أن تطبق طريقة "الذهاب إلى الخارج" كبديل له تأثيره في صرف انتباه الأطفال عن التكنولوجيا لبعض الوقت، ودفعهم للانطلاق في المكتبات والحداثق والشواطئ لاكتشاف ذواتهم وتنمية مواهبهم وممارسة هواياتهم، والتمتع بالأنشطة الحركية في الهواء الطلق.

تقول مولي "من المؤكد أنهم ما زالوا أطفالا يمكنهم المشاغبة والشجار مع بعضهم البعض أحيانا كبقية الأطفال، لكن التغيير في سلوكهم كان سريعاً وإيجابياً، فقد أصبحوا يلعبون معاً بشكل أفضل وأكثر إبداعاً، وأكثر طاعة وسعادة، كما ينامون جيداً أيضاً، فابنتي تقرأ الكتب بشكل أسرع، حتى أنها تخطت خمسة مستويات للقراءة، أما ابني فيتلقى دروساً في فنون اختارها هو بنفسه".

الخطوة الثالثة: قائمة بالأنشطة والألعاب: أدركت مولي أن "التحدي الأكبر هو إيجاد البديل لشاشة أسرة للغاية، ويمكنها إبقاء الطفل مستمتعاً لساعات، في وقت ينشغل فيه والدها بأشياء أخرى؛ لذا يحتاج الأطفال

إلى تفاعل إنساني فعلي لتعزيز مهاراتهم الاجتماعية وأنشطتهم الحركي؛ مما جعلها تقوم بعمل قائمة بالأنشطة والألعاب المفيدة للأولاد ذهنياً وبدنياً، كالرسم والذهاب إلى الشاطئ والسباحة وتسلق الأشجار، وحتى تكليفهم بالأعمال المنزلية.

الخطوة الرابعة: مراقبة النتائج: الخطوة قبل الأخيرة التي اتخذتها مولي قبل وضع خطة طويلة الأجل لتنظيم استخدام أطفالها الأجهزة الذكية فيما بعد، هي مراقبة أدائهم لمعرفة الأنشطة التي تحفزهم، وتقول مولي "راقبتهم وهم يتحولون من حالة العزلة التي سببتها الأجهزة، إلى حالة التعاون في اللعب والإبداع، وخلق وسيلة تعليمهم الخاصة، حتى في المطاعم يجلبون معهم مجموعة من الكتب بدل أجهزة آيباد. وأضافت "بدأت أرى الفوائد، فابنتي (عشرة أعوام) تحب ماكس أينشتاين لجيمس باترسون، وتستضيف بعض الأصدقاء فيما يشبه نادي كتاب صغيراً، وأصبح أولادي يحبون الروايات والرسم، ولم يعودوا يشتكون من عدم وجود آيباد، لأنهم يركزون بشكل كبير على الكثير مما اكتشفوه في الأشهر السبعة الماضية، فقد أخبرني ابنتي في عدة مناسبات بأنها سعيدة لأننا منعنا الأجهزة، لذا أوصي بشدة بفصلها تماماً".

الخطوة الخامسة: النظام الجديد: بعد التحدث مع زوجها، وضعت مولي الخطة النهائية طويلة الأجل، فكتبت في مدونتها "اتفقنا على ألا يُسمح لأطفالنا باستخدام الشاشات لأكثر من ساعة واحدة كل يوم أحد في الأسبوع، حيث يمكنهم اختيار لعبة فيديو لمشاهدتها لمدة ساعة واحدة فقط".

من السهل جداً أن يسلم الأبوان أطفالهما أجهزة ذكية لينشغلوا بها عن إزعاجهم، لكن مولي ديفرانك فضلت الأخذ بزمام المبادرة.

كيف أعرف أن أبني مدمن للألعاب الالكترونية ؟

تعد الأجهزة الإلكترونية إدمان العصر الجديد للأطفال، فبمجرد جلوسهم أمام الشاشات يفقدون الشعور بكل ما حولهم ويبدأ نومهم في الاضطراب ثم يتطور الأمر لاستهلاك الكثير من الطعام السريع أمام الشاشات، الأمر الذي يؤثر على صحتهم، وفي مرحلة المراهقة يتحول الوضع لإدمان السهر أمام الألعاب الإلكترونية وربما قلة النوم بشكل عام بما يؤثر سلبًا على صحتهم ونموهم في تلك المرحلة العمرية الحرجة.

تعمل الأجهزة الإلكترونية كمنشط لا يختلف كثيرًا عن الكافيين أو الكوكايين فالأجهزة الإلكترونية خاصة التفاعلية منها تؤدي إلى إفراز هرمون الدوبامين الذي يؤثر على قشرتهم الدماغية التي لم تتطور بعد ليشعروا بالرضا عن الجرعات الصغيرة أو يتمكنوا من التنظيم الذاتي لوقتهم.

كيف يؤثر وقت الشاشة على نمو الدماغ؟

في كل مرة يمر الأطفال بتجربة ما، تنطلق النبضات العصبية في الدماغ مرارًا وتكرارًا وكلما زاد استخدامها أصبحت أقوى، لذا فالتركيز على مهارات وأنشطة معينة وأهمال الأخرى يؤثر على كفاءة المسارات العصبية ولا ينضج الدماغ بشكل متوازن، لذا من الضروري أن يتعلم الأطفال مختلف المهارات للحفاظ على تطور أدمغتهم بانتظام.

أسباب ادمان الالعاب الالكترونية

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الطفل أو المراهق وحتى الكبار أحياناً يدمنون الألعاب الإلكترونية ومن

بينها:

- العزلة والبعد من قبل الأبوين عن التواصل مع الأبناء.
- الشعور بالفراغ مما يجعله يلجأ إلى الألعاب لسد الفراغ.
- الشعور بالسعادة والنشوة نتيجة ممارسة الألعاب والاعتياد النفسي عليهما.
- الرغبة في الهروب من الواقع ويحدث ذلك عادة في فترة المراهقة نتيجة البعد الاجتماعي عن الأهل.
- الإحترافية الشديدة في جذب الشباب إلى الألعاب وهذا هو الدور التسويقي للشركات الألعاب الإلكترونية
- العنف من الوالدين تجاه الطفل وله أشكال كثيرة مثل الضرب أو الإهانة اللفظية أمام إخوته وبسبب هذا يجعله يلجأ لإحدى الوسائل التي تجعله يشعر بالتحفيز وأنه إنسان عظيم
- المشاكل الأسرية بين الأب و الأم في المنزل والصراخ الدائم يجعل ذلك الطفل ينعزل عنهم ويعيش في عالمه الخاص
- الإهانة في المدرسة سواء من المعلم أو زملائه فهذا يجعله يشعر ويتأثر نفسياً وينعزل عن العالم الخارجي
- التدليل الزائد يجعل الطفل له شخصية ضعيفة لا تتحمل مسئولية ولا يستطيع مواجهة الحياة أو أي موقف صعب لأنه منعزل عن العالم الخارجي فيلجأ للتعويض في الألعاب الإلكترونية
- تواصل الأطفال مع الأصدقاء والحديث عن التكنولوجيا والألعاب الحديثة مما يولد الشغف لدى الطفل

- الانفتاح الذي شهده العالم من تطور تكنولوجي، وانتشار التكنولوجيا الرقمية في كل منزل، جعلت الأطفال يلجأون إلى استخدامها بشكل متكرر

مؤشرات إدمان الطفل :

- أعراض جسدية ومنها :

- ✓ شعور عام بالكسل أو التعب
- ✓ صداع متكرر بسبب زيادة استخدام الألعاب التي تسبب إجهاد العين
- ✓ تصلب الرقبة والكتف نتيجة الجلوس لساعات متواصلة
- ✓ زيادة الوزن بسبب نمط الحياة الخامل
- ✓ ضعف الشهية للطعام وإهمال النظافة الشخصية.

- أعراض انفعالية وهي:

- ✓ مشاعر قوية من القلق والأرق و/ أو التهيج عند عدم القدرة على اللعب
- ✓ انفعالات عاطفية شديدة عندما لا يُسمح له باللعب
- ✓ المشكلات المعرفية والانتباهية التي تؤثر على الأداء الدراسي
- ✓ ترقب شديد ومضطرب لجلسة اللعب التالية
- ✓ عزل نفسه (العزلة الاجتماعية) لقضاء المزيد من الوقت في اللعب
- ✓ عدم الاهتمام بأي شيء آخر إلا التعامل مع التكنولوجيا ورفض القيام بأي نشاط آخر ممتع مثل اللعب في الهواء الطلق وركوب الدراجة أو اللعب مع الحيوانات الأليفة

- ✓ لا يهتم بأي حديث يدور حوله إلا إذا كان بخصوص التكنولوجيا حيث يبدأ حينها في الاستماع باهتمام والحديث بحيوية
- ✓ الانشغال الشديد بالشخصيات الموجودة في الألعاب الإلكترونية والحديث عنها طوال الوقت.
- ✓ الكذب بشأن مقدار الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة، لكن ذلك لا يعد علامة على عدم احترام الوالدين، بل علامة على إدمان الطفل للتكنولوجيا مما يمنعه من التصرف بشكل صحيح ويعد تحذير للتدخل سريعاً
- ✓ الشعور بالغضب والعصبية عند فصل الأجهزة أو منع استخدامها لكنه يعود إلى هدوئه بمجرد جلوسه أمام الشاشة، كما يتحول أي نقاش بشأن وقت الشاشة إلى جدالات عنيفة.
- ✓ الرغبة الملحة في اللعب والجلوس أمام الشاشة، فلا يستطيع التركيز في أي عمل
- ✓ إنفاق الأموال في شراء الميزات المدفوعة للألعاب، حتى لو كانت فوق طاقته
- ✓ تقلص أنشطته الاجتماعية أو الترفيهية وتفضيله الجلوس أمام الشاشة
- ✓ الاستمرار في اللعب حتى مع شكواه من آلام في رقبته وظهره أو عينيه
- ✓ التعصب والهيياج عند إيقافه عن اللعب، حتى لو لوقت قليل
- ✓ مرافقة الهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية للأطفال حتى عند دخولهم الحمام أو النوم لكثرة تعلقهم به
- ✓ عدم الرغبة في الخروج من المنزل وعدم الإختلاط مع المحيط

- ✓ التصرفات العصبية عند إنقطاع الأنترنت أو الكهرباء
- ✓ النفور والتصرف الغير سليم عند الخسارة في اللعب
- ✓ القلق والسهر لوقت متأخر بسبب الألعاب الإلكترونية
- ✓ الأكل غير المنتظم وفي وقت متأخر من الليل
- ✓ الكسل وعدم القيام بالواجبات الأساسية التي عليه فعلها
- ✓ أعراض الانسحاب الجسدى أو النفسي مثل فقدان الشهية أو الأرق أو الانفعالات العاطفية إذا م سحب اللعبة ، ففي مقالة نشرت على موقع WebMD تبين أنه بالإضافة للإدمان على المخدرات والكحول، اعترف الطب النفسي الحديث بالسلوك الإدماني والذي يندرج تحته إدمان الألعاب الإلكترونية. حيث أنه تبين أن المدمنين على الألعاب الإلكترونية تبرز عليهم أعراض الانسحاب، فيصبحون مضطربين وعصبيين، تماماً كما يحدث مع مدمني المواد المخدرة. كما أن لإدمان الألعاب الإلكترونية بعداً إضافياً يزيد من خطورته، حيث أنها تمنح الأشخاص الذين يلعبونها شعوراً جيداً ومهرباً أمنياً من الحياة اليومية
- ✓ العصبية وتعكر المزاج، وأحياناً الاكتئاب
- ✓ الإصابة بالفصام.
- ✓ هناك حالات إنتحار كثيرة حدثت مؤخراً بسبب الألعاب الإلكترونية.

ما هو علاج إدمان الألعاب الإلكترونية ؟

يعتبر علاج إدمان الألعاب الإلكترونية عند الأطفال، هام جداً لإنقاذهم من هذه المشكلة التي تؤثر سلباً على نموهم، وصحتهم وحياتهم. يشبه علاج إدمان الألعاب الإلكترونية علاج أي إدمان آخر، مع فارق وحيد وهام جداً. صعوبة السيطرة على استخدام الأطفال للتكنولوجيا الجديدة، حيث أن التكنولوجيا أصبحت مهمة جداً في العملية التعليمية ومن الصعب حرمان الطفل تماماً من استخدام اللابتوب أو الأيباد.

لذلك من المهم العمل بجهد مع الطفل على تعويده استخدام أجهزة الحاسوب المختلفة بشكل مسؤول، وعدم استخدامها للعب طوال الوقت .

أفكار وحلول من أجل علاج ادمان الالعاب الالكترونية :

تحدثي مع طفلك : تكلمي معه بصراحة حول أضرار الألعاب الإلكترونية وممارستها بشكل مفرط. لا تقولي طفلي صغير ولا يعرف مصطلحاته سأقوم باتخاذ القرارات بدلاً منه، تحدثي معه بصراحة واجيب على أسئلته المختلفة بالتفصيل. ستفاجئين بمدى وعي وتقبل طفلك لأفكارك، ورغبته في التعاون بسبب أنك وثقت به **ضعي وقت محدد: حدي استخدام الكمبيوتر والأيباد لساعة واحدة يومياً ولأغراض الدراسة فقط.** يمكنك استخدام برامج حماية لضمان أن طفلك يستخدم هذه الأجهزة بشكل مسؤول .

أبعدي الأجهزة الإلكترونية : إذا كان طفلك من مستخدمي ألعاب إكس بوكس أو بلي ستيشن، لا تتركي الأجهزة بين يديه. ضعها في مكان آمن واسمعي باستخدامها لساعتين فقط، وفي أيام العطل المدرسية فقط. وذلك لكيلا يتأثر تركيز طفلك أو اهتمامه بالنشاطات الأخرى وأهمها الدراسة وحل الواجبات

قدمي البديل: اشغلي طفلك بنشاطات أخرى ممتعة، سجله في نادي تدريب ليتدرب على رياضته المفضلة، وشجعيه على قراءة الكتب، وممارسة النشاطات الإبداعية والفنية. فذلك سيساعد في شغل وقته ومنحه التسلية والمتعة التي كان يحصل عليها من ممارسة الالعاب الالكترونية

عززي الصداقات الحقيقية: أشركي طفلك في العاب أرضية حقيقية مختلفة لكي يشكل صداقات جديدة تعوضه عن صداقات الالعاب الالكترونية. الابتعاد عن لعب الالعاب الالكترونية كما كان يفعل طفلك في السابق، سيتترك عنده فراغ اجتماعي كبير، لذلك احرصي على تعويض هذا النقص من خلال توفير فرص يكون بها طفلك صداقات جديدة

- تنظيم الوقت: شجعي طفلك على تنظيم وقته وتوزيعه بنجاح بين الدراسة والنشاطات المختلفة، لكي لا يشعر بالملل أو الضغط من كثرة المسؤوليات، فيشعر بأنه بحاجة للهروب في عالم الالعاب الالكترونية الافتراضي

- تجنبي الحرمان التام: لا تشعري طفلك بأن إبعاده عن لعبته المفضلة هو عقاب، وأخبريه أنه يمكنه أن يلعبها دون أن يفرض في قضاء الوقت الكبير الذي كان يكرسه لها في السابق. من المهم أن تشعري طفلك بأنك مطلعة على هذه الألعاب وعلى أهميتها في تسلية الأطفال من جيله، مع التذكير باستمرار بخطورة الإفراط في لعبها على صحته الجسدية والعقلية، بالإضافة إلى إبراز التأثيرات السلبية لإدمان هذه الألعاب على نموه السليم ودراسته.

لا تنسى أن الطفل يبقى طفلاً لسن 18 عاماً" لذا يجب متابعته حتى أثناء لعبه خاصة تلك الألعاب الإلكترونية يجب أن يعرف ويلاحظ أن أهله ليسوا في غفلة عنه لو أنه جالس بمكان آخر في المنزل أو في غرفته.

كل ما ذكرت يبقى بنود وأرقام إذا لم تباشِر أنت بمساعدة طفلك للتخلص من هذه العادة السيئة والعادات تكتسب ويمكن التخلي عنها بالإرادة القوية وبمساندة الأهل ودعمهم وتشجيعهم ستصبح الألعاب الإلكترونية من الماضي ولم تعد تعني لهم شيئاً."

التحرش الجنسي

السلام عليكم ورحمه الله

كيف اعرف أن إبني تعرض للتحرش الجنسي وماذا أفعل إن تأكدت من ذلك ، وكيف أحى ابني من التحرش ؟

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته

يطلق اسم التحرش الجنسي على كل إثارة يتعرض لها الطفل/الطفلة عن عمد أو غير ذلك من مثيرات، وهو عملية أشمل وأوسع من مجرد الاغتصاب والممارسة الجنسية، وهذا النوع من الاستغلال يشمل أيّاً من الأمور التالية:

- كشف الأعضاء التناسلية أو تعمد ملامستها.
- إزالة الملابس والثياب عن الطفل.
- حث الطفل على ملامسة أو ملاطفة جسدية خاصة لشخص آخر.
- التلصص على الطفل.
- تعليم الطفل عادات سيئة كالاستمناء مثلاً.
- تعريض الطفل لصور فاضحة (جنسية أو عارية... إلخ)، أو أفلام.
- إجبار الطفل على أعمال شائنة وغير أخلاقية كإجباره على التلفظ بألفاظ فاضحة.

- الاغتصاب والاعتداء الجنسي في صوره الطبيعية والشاذة.

هذا ويعتبر التحرش الجنسي -إذا ما حدث في إطار العائلة من خلال أشخاص محرّمين على الطفل- خرقاً للمحرمات المجتمعية أو ما يعرف بـ"التابوه" المجتمعي حول وظائف العائلة، ويسمى "سفاح القربى" أو "قتل

الروح" حسب المفاهيم النفسية؛ وذلك لأن المعتدي يُفترض عادةً أن يكون حامياً للطفل

سنّ تعرض الطفل للتحرش:

- في سن الطفل/الطفلة الصغيرة (2-5) سنوات، قد يقع الطفل/الطفلة في براثن المتحرشين في أوقات انفرادهم به في أي فرصة ولو قصرت، ووقوعه تحت التهديد أو الإغواء، مع عدم توعيته من قبل الوالدين، وغياب الأمر عن أذهانهم، قد يسمح بتكرار الأمر دون أدنى علم من والدي الطفل.
- في العمر الأكبر (6-12) عاماً، تسهم العوامل السابقة نفسها في تيسير الأمر على المتحرش، وقد يسهم الطفل نفسه في تهيئة المناخ الملائم للتحرش بتبعه لفترات غياب الوالدين أو انشغالهما لمشاهدة صور ما أو مشاهد ما، أو محاكاة شيء ما علّمه له أحد أصدقائه، أو الانفراد بأحد لتجربة شيء أغواه به المتحرش.

وعلى كل، فالطفل الذي يتحرى غياب والديه؛ ليفعل أو يفعل به مثل هذه الأمور، هو طفل لا توجد علاقة قوية أو صداقة حميمة تربطه بوالديه أو أحدهما، فصداقة الطفل لوالديه وشعوره بالأمان معهما يحميانه من الكثير من المشكلات، ويجعلان باب الحوار بينه وبين والديه مفتوحاً دائماً بما لا يسمح بوجود أسرار بينهم.

المتحرش أو المعتدي : المعتدي حسب تعريف العلماء، هو شخص يكبر الضحية بـ5 سنوات على الأقل، وله علاقة ثقة وقرب بالضحية، وقد دلت الدراسات على أن أكثر من 75% من المعتدين هم ممن لهم علاقة قرب مثل: أب وأخ وعم وخال وجد أو من المعروفين للضحية.

أماكن تعرض الطفل للتحرش:

في السن الصغيرة (2-5) سنوات، يكون الاعتداء على الطفل/الطفلة غالباً على يد أقرب من يتولون رعايته دون رقابة، كالمربية والسائق والخدم أو المراهقين في العائلة أو أطفال الجيران والأقارب الذين قد يُترك معهم الطفل في خلوة، وربما يكون المتحرش هو التلفاز بقنواته الفضائية غير المراقبة من الوالدين والتي قد يُترك أمامها ليُشاهد أشد المشاهد الجنسية لفتناً له، فيقوم بمحاكاتها فور أن تسنح له الفرصة.

أما في السن (5-12) سنة، فقد يتعرض الطفل/الطفلة للتحرش من كل من يمكن أن يختلط بهم دون رقابة من الأصدقاء وأبناء الجيران والأقارب والسائقين والخدم، وإغواء الطفل في هذه السن قد يكون مصحوباً بتهديده بتعرضه للضرب أو العقاب أو القتل إذا باح لأحد، أو بتخويفه بأن الوالدين قد يعاقبانه أو يؤذيانه إذا علما بالأمر، أو قد يتم إغراؤه بالمال أو الهدايا أو الحلوى، كما أن حب الطفل للتجربة والمعرفة واكتشاف كل مجهول قد يكمن وراء إمكانية سقوطه ضحية للمتحرش في معزل عن والديه.

حيل المتحرشين

تشير الدراسات إلى أن الجاني عادة ما يتعامل مع الطفل الضحية بإحدى طريقتين:

- الأولى: تعتمد على الإغراء والترغيب.

- الثانية: تقوم على العنف والخشونة.

وفيما يتعلق بالاعتداء الجنسي في كلا المسلكين، فإن الجاني يحرص على أن يختلي بالطفل حتى يتم مراده، ولتحقيق هذه الخلوة عادة ما يغري الطفل بدعوته إلى نشاط معين كمارسة لعبة مثلاً، مع الأخذ في الاعتبار أن معظم المتحرشين جنسياً بالأطفال هم أشخاص ذوو صلة بهم، وحتى في حالات التحرش الجنسي من أجنب -خارج نطاق العائلة- فإن المعتدي عادة ما يسعى إلى إنشاء صلة بأم الطفل أو أحد ذويه قبل أن يعرض الاعتناء بالطفل أو مرافقته إلى مكان ظاهر بريء للغاية؛ كساحة لعب أو متنزه عام.

وإذا صدرت المحاولة الأولى من بالغ قريب كالأخ أو أبناء العم أو أي قريب آخر وصحبتها طمأنات مباشرة للطفل بأن الأمر لا بأس به ولا عيب فيه- فإنها عادة ما تُقابل بالرضوخ والاستجابة لها؛ وذلك لأن الأطفال يميلون إلى الرضوخ لسلطة البالغين، وخصوصاً المقربين لهم، ولكن هذه "الثقة العمياء" من قبل الطفل تنحسر عند المحاولة الثانية، وقد يحاول الانسحاب والتقهر، ولكن التحذيرات المرافقة تكون قد سيطرت على الموقف واستقرت في نفسية الطفل وسيحوّل المتحرش الأمر إلى لعبة "سرنا الصغير" الذي يجب أن يبقى بيننا.

وتبدأ محاولات التحرش عادة بمداعبة المتحرش للطفل أو أن يطلب منه أن يلمس أعضائه الخاصة، محاولاً إقناعه بأن الأمر مجرد لعبة مسلية وأنهما سيشتريان بعض الحلوى حالما تنتهي اللعبة. وفيما يخص الطريقة التي تعتمد على العنف والتهديد، يقوم المعتدي بتهديد الطفل بفضحه أو ضربه ما لم يستجب لنزواته ورغباته.

ومن هنا، يستجيب الطفل للمتحرش به تحت ضغط هذا التهديد ويظل الأمر سراً دفيناً يحتفظ به الطفل، وتظل التجربة تحمل له كل معاني الخزي والألم وتكون سبباً في مشكلات نفسية لا حصر لها.

كيف أعرف أن طفلي تعرض للتحرش الجنسي؟ سؤال يطرحه كل أب وأم، والأخطر أنه في أغلب الأحيان يكون الطفل غير واع لما يحدث، ويحس بأن هذا الأمر شيء جديد يريد اكتشافه فيسكت بدافع الفضول ومعرفة ما سيحدث.

إن ذلك يعتمد على سن طفلك، فأعراض ما بعد التحرش الجنسي عند الأطفال تختلف حسب العمر، ويعد ظهورها من علامات وقوع التحرش، والأعراض التالية قد تتصاحب أو تأتي منفردة:

من سن ما قبل 3 سنوات تظهر الأعراض الآتية:

- خوف شديد وبكاء بدون سبب واضح.
- قد يتقيأ الطفل بدون ظهور أي سبب عضوي واضح ويتكرر ذلك.
- قد تظهر عليه أعراض عدم التحكم في الإخراج، فيشعر بأنه مثلاً قد تحكم وعاد إلى عدم التحكم مرة أخرى.
- قد تطرأ عليه مشكلة في النوم.
- تطرأ عليه مشاكل بالنسبة للنمو وذلك بالأ يزيد وزنه أو نموه الجسماني.

من عمر 3 سنوات حتى 9 سنوات تظهر أعراض أخرى:

- خوف من بعض الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة بدون سبب واضح.
- أن يتخلف الطفل عن مراحل النمو الطبيعي أو ينكص إلى مرحلة عمرية سابقة.
- يبدأ في المعاناة من مشاكل خاصة بالنشاط تتعلق بالميل الجنسي مثل الاستمنااء.
- يعاني من كوابيس أثناء النوم.
- يفشل في تكوين أي صداقات جديدة ويتجنب الأشخاص الكبار والصغار.
- يعاني من مشاكل في التغذية والشهية.

من 9 سنوات إلى ما بعد البلوغ:

- يعاني من اكتئاب
- يعاني من الأحلام المزعجة.
- تأخر في التقدم الدراسي بصورة واضحة.
- يعاني من تعاطي بعض الممنوعات (مثل المخدرات).
- يتصرف بعنف مع من حوله بلا مبررات واضحة.
- قد يترك المنزل.
- يضاف إلى ذلك الأعراض نفسها التي تظهر في المراحل العمرية السابقة التي تم ذكرها.

وفي مجمل بعض التغيرات والاشارات العامة هنالك بعض التغيرات التي ستلاحظونها على طفلكم في حال تم التعرض لشيء -لا قدر الله- لذلك عليكم الانتباه جيداً لطفلكم ومتابعة كل تغير يطرأ على

تصرفاته للتأكد من أن هذا التغير طبيعي أم لا، لذا عليكم الانتباه للأمور التالية:

- تغير مفاجئ وحاد في تصرفاته، قلق دائم إضافة للعدوانية وردود الفعل المبالغ بها.
- عدم الراحة والاضطراب أثناء أي احتكاك أو اتصال جسدي بينه وبين الآخرين.
- الخوف والقلق المستمر والاكنتاب والشعور بالإحباط.
- الاعتداء أو محاولة إيذاء الأشخاص الآخرين.
- عدم انتظام أوقات النوم والأكل لديه؛ القلق أثناء الليل إضافة للكوابيس المستمرة.
- التجنب المتعمد لشخص أو مكان ما، إضافة لرفض الذهاب لمنزل أحد الأقارب أو الأصدقاء بدون وجود سبب واضح لهذا الرفض.
- التصرف بطريقة جنسية أو استخدام مصطلحات جنسية غير مناسبة لعمره.
- وجود كدمات وخدوش وآثار للضرب أو حروق على جسده بدون حوادث معروفة.
- المظهر غير المرتب والمهمل.
- لمس الأعضاء التناسلية والإشارة إليها باستمرار: قد يكون ذلك السلوك مجرد استكشاف طبيعي لأعضاء الجسم، لذلك يجب عدم نهر الطفل ومعرفة دافعه حول القيام بذلك.
- سؤال الطفل المباشر عن شيء محدد في العلاقة الجنسية.

- ممارسة الطفل لسلوك جنسي مع أقرانه: قد يكون ذلك نتيجة تعرضه للتحرش أو اطلاعه على محتوى إباحي أو بدافع الفضول والاستكشاف.
- التبول اللاإرادي: قد يدل على الإصابة بالعديد من المشكلات النفسية والجسدية.
- وهناك علامات غير مباشرة لتعرض الطفل لشيء مثل : كثرة البكاء أو الصراخ المستمر والتعبير عن الغضب ، إيذاء الجسد عن طريق تعريض الجلد لجرح عن عمد، كثرة النوم والكسل والرغبة الدائمة في العزلة، الخوف غير المبرر والمفاجئ على سلوك الطفل، تغير عادات الطفل في تناول الطعام، سواء بتجنبه أو الشره فيه ، خوف الطفل من دخول الحمام أو الاستحمام أو تبديل الملابس.

وقد يخبرك طفلك بنفسه بالأمر وهذا الإخبار قد يأخذ صورتين:

صورة مباشرة تماماً: وهي أن يصف لك الطفل أن فلاناً قد جرده من ملابسه أو طلب منه شيئاً عيباً أو... الخ من الألفاظ المباشرة التي يجب أن تقابل بالإصغاء الكامل ومعرفة التفاصيل دون لوم أو تأنيب أو صراخ أو انفعال يؤدي إلى تراجع الطفل عما قاله مع الاهتمام التام بطمأنة الطفل وتهديته.

صورة غير مباشرة: مثل أن يخبرك الطفل أنه يكره فلاناً أو لا يريد الذهاب لزيارته أو لا يريد أن تتركه وحده معه أو لا يريد الذهاب لمكان معين، فلا يجب الضغط على الطفل في هذا الموقف أو الاستخفاف بما يقوله بل لا بد من إعطاء الاهتمام التام بذلك، لأنه يريد أن يقول شيئاً وبمنتهى الهدوء، كذلك يجب أن نسأل مرة ومرة ومرة، لا بمعنى أنه إذا لم يجب في المرة الأولى فلنحترم إرادته في عدم الكلام وعدم الذهاب، ثم نكرر السؤال

بطريقة أخرى أو مناسبة أخرى حتى نحصل على الإجابة؛ أي فلنسمع لأطفالنا عندما يخبروننا أو نقلل من أهمية ما يحدث فلعلهم يخبروننا بأمر خطير.

آثار التحرش وأضراره:

هناك جملة من الآثار والأضرار النفسية والجسمية والمعرفية التي يتعرض لها الطفل بعد وقوعه ضحية لأحد حوادث التحرش الجنسي بالأطفال، وهذه التغييرات قد يتعرض لها الطفل مجتمعة أو لبعضها، أو يكون تأثير بعضها أقوى من البعض الآخر، كما يتباين تأثير الأضرار نفسها على الأطفال، بل على الطفل نفسه؛ نظراً للعوامل المتعددة، مثل شكل التحرش وعدد مرات تكراره ودرجة قرب المعتدي من الطفل، وكذلك عمره، أيضاً مدى معرفة الطفل بهذه الجرائم أو جهله التام، وتأهيل الأهل له بالمعرفة والمهارة للتصدي لها أيضاً قوة وشخصية الطفل وقوة علاقته بوالديه وغيرها من العوامل.

الأعراض الجسدية: إن الأعراض الجسدية تختلف حسب اختلاف الفئة العمرية، وتشمل صعوبة في المشي أو الجلوس وأمراضاً وأوجاعاً في الأعضاء التناسلية تتمثل في التهابات ناشئة عن الاعتداء لم تعالج في حينها نتيجة خوف الطفل أو خجله ومعاناته، أو إفرازات أو التعرض لنزيف أو تلوث متكرر في مجرى البول أو في المناطق التي تعرضت للاعتداء وكذلك قد تحدث أوجاع بالرأس أو الحوض.

الأعراض السلوكية: الانطواء والانعزال والانشغال الدائم بأحلام اليقظة واضطراب النوم وكثرة الكوابيس والأحلام المزعجة وتدني المستوى العلمي وعدم المشاركة في النشاطات المدرسية والرياضية والتسرب أو الهروب من المدرسة وتورط الطفل في مسالك انحرافية ضد أبناء صفه، وعدم الثقة بالنفس والآخرين والعدوانية

وتشويه الأعضاء التناسلية وتعذيب النفس والرعب والقلق الدائم، وقد تقوم الفتاة في سن المراهقة بتصرفات إغرائية استفزازية للآخرين.

الآثار النفسية: المشكلة تكمن في الشعور بالذنب الذي يسيطر على الطفل واتهامه لنفسه بعدم المقاومة، وهذا الشعور هو أبو المصائب النفسية جميعها والتي من الممكن أن تصيبه لاحقاً ما لم يتخلص منه بضرر بالغ.

والغريب أن المجتمع يساهم في تأصيل مثل هذا الشعور وتأكيدته عن طريق نظرتة إلى ما حدث للطفل المعتدى عليه بأنه فضيحة هو مسؤول عنها، ناهيك عن توبيخ الأسرة له والتي من المفترض أنها مصدر الأمان له ومطالبته بالسكوت خاصة إذا كان المعتدي من أفراد العائلة.

هذا كله يجعل الطفل يفقد الثقة في نفسه وفي أسرته وفي المجتمع بشكل عام الذي لم ينصفه وهو المظلوم المعتدى عليه.

ومرحلة الطفولة تكون من المراحل المبكرة للنمو النفسي لدى الإنسان، وأي اختلال فيها كهذا الموقف يؤدي إلى زيادة إمكانية تعرض هذا الطفل لشتى أنواع المرض النفسي، وقد يسلك الطفل سلوك الجاني نفسه بالاعتداء على آخرين ويمثل ذلك نوعاً من أنواع الانتقام.

أن السكوت عن الجريمة والتستر عليها وعدم محاسبة المعتدي قد ينتج عنه أحد هذه الاحتمالات:

- توحيد الضحية مع المعتدي: فيصبح مثله معتدياً وكأنه ينتقم لنفسه من المجتمع.

- قد يصبح الضحية سلبياً مستسلماً لكل من يعتدي عليه بأي شكل، فيعيش حياته في هذا الدور، وقد يصل به الأمر إلى أن يستمتع باعتداء الآخرين عليه ويتلذذ بذلك.
- قد تصاحب الضحية حالات قلق وخوف مستمر طوال حياته، ما يؤهله ليكون مريضاً نفسياً في المستقبل.
- استمرار الضحية للشذوذ الجنسي وإدمانه.
- قد تصاب الطفلة بالخوف المرضي من الرجال دون أسباب واضحة، وحتى بعد زواجها تخاف من علاقتها العاطفية مع زوجها.
- وقد تصبح الطفلة مصابة بالشذوذ الجنسي فتكره الرجال وتميل إلى بنات جنسها، حيث تشعر بالأمان معهن.
- قد يحدث لبعض الأطفال (الضحايا) إفاقة جنسية مبكرة، وهي أي نشاط جنسي زائد لا يتناسب مع مرحلته العمرية.
- قد يحدث اكتئاب وقلق واضطرابات لإرادية كمص الإبهام والتبول اللاإرادي كذلك مشاكل في النطق أو تأخر النطق والسرققة والكذب
- كذلك قد يحدث ضعف الثقة بالنفس، الشرود المستمر أو نقص في الانتباه، مشاكل سلوكية واجتماعية مثل: اللعب العنيف أو القسوة على الحيوانات الأليفة، فرط نشاط أو العكس؛ الهدوء غير المستحب، معارضة الكبار والعصيان الدائم لهم، كما تزيد حالات الاعتداء والتحرش الجنسي من احتمالية إدمان الضحية على المخدرات مستقبلاً.

3- أضرار جسدية: تحدث في حال حدوث اعتداء جنسي أوجاع في المناطق التناسلية أو الشرج أو

الحوض، صعوبة في المشي أو الجلوس.

ثق بحدسك، فإن شعرت أن هنالك شيء غير اعتيادي لا تصمت.

لماذا يتراجع الطفل عن كشف الحقيقة؟

يجب عدم إبداء الاعتراض والضجر من الإجابات التي يقدمها الطفل، فعندما يكشف الصغار عما يؤلم الآخرين ويزعجهم، فإنهم يحاولون في بعض الأحيان التراجع عن قولهم، بل ومن الممكن أن يقولوا أن هذا الاعتداء لم يحدث حقاً.

ولا يحتاج الطفل عند تعرضه للتحرش إلى اللوم بأي طريقة سواء لتسببه في حدوث ذلك أو عدم منعه أو

الكشف عنه أو التأخر في التحدث عنه، فعادة ما يحمل الصغار مسؤولية صعوبة الإفصاح عنـ

التحرش الذي تعرضوا له أكثر من معرفة كيفية التخلص مما يشعرون به، وعادة ما يظهر رد فعل تلقائي

بالغضب عندما يجد الأهل أن هناك شخص عكر شعورهم وشعور أطفالهم بالأمان، لكن يجب الوعي بأن

الطفل يعتقد أنه السبب فيما يحدث حوله، وبالتالي لا بد من البحث عن الأصدقاء ومقدمي الدعم الجيدين

للتحكم في رد الفعل والتعامل مع الغضب بشكل صحيح.

لا وجود للأسرار: 73% من الأطفال ضحايا التحرش الجنسي لا يبلغون أحداً بما حدث لمدة عام على الأقل،

بحسب هاف بوست الأميركية، و45% يكتُمون ما حدث لمدة خمسة أعوام.

لهذا يجب تأكيد أهمية إبلاغ الكبار عن أي شيء يحدث، وطمأنة الطفل أنه في أمان مهما قال

كيف لعلامات جسد طفلك أن تخبره أنه ليس آمناً؟

1- عرق في جبهته

2- رغبته في البكاء

3 - ضربات قلب سريعة

4- قشعريرة في جسده

5- الشعور بالغثيان في بطنه

6- عرق في كفيه

7- الارتجاف

8- الرغبة في التبول

9- ارتباك وتخبط في سيقانه

لماذا يخاف الأطفال من إخبار الوالدين بقيام أحد الأشخاص بالتحرش بهم؟

كثيراً ما تحدث حالات تحرش بالأطفال ولا يعلم بها الوالدان، ويتم الكشف عن تفاصيل هذه الحوادث عندما يكبر الأولاد ويمتلكون الجرأة للتحدث عن هذا الموضوع أو قد يبقى طي الكتمان.

ولكن لماذا يخفي الأطفال معلومات كهذه؟! لأسباب هي:

- يقنع المتحرش الطفل بأن والديه سيغضبان إن علما بهذا الأمر.
- بسبب تلك الأفكار يتم تشويش المفاهيم لدى الطفل ويختلط عليه الخطأ مع الصواب وقد يصل لحالة لا يستطيع أبداً التمييز بينهما.
- يهدد المتحرش الطفل بأنه سيؤذي أحد أفراد العائلة إن علم أحد ما بهذا الموضوع.
- يقنع المتحرش الطفل بأن الذي حدث بينهما هو لعبة ممتعة أو سرّ خاص بهما.
- يعتقد الأطفال أن ما حدث هو خطأ منهم وأنه من المفترض عليهم القيام بشيء ما لمنع ما حدث.

لماذا علينا الانتباه إذا ما كان أطفالنا قد تعرضوا للتحرش؟

- يحدث ألا يتطرق الطفل إلى ما تعرض له، ويُضَلّ إخفاءه عن والديه لاعتبارات يضعها في عين الحسبان، كحرمانه من العطايا التي يقدحها بها المعتدي، أو لتعرضه للتهديد بالضرب أو العقاب إذا باح لأحد، أو لأن أبويه سيوبخانه إن علما بما حدث. وربما يلحق بالطفل شعور عميق بالحزن والخزي والعار، وأنه يتحمل جزءاً من المسؤولية والذنب مما حدث.
- الذنب؛ لأنه -كما يفكر- لم يكن في مقدوره إيقاف ما حدث، لأنه وافق على الاستسلام، ولإبقائه ما حدث سرا ولم يحدث به أحداً أول مرة. أما إحساسه بالخزي فمرده إلى أنه شارك في هذا الفعل المشين، وأنه ما زال يحب المعتدي لمكانته القريبة منه
- جزء من الاستدلال منوط بعلاقة الأبوين بصغارهما، بحجم غيابهما أو حضورهما الدافئ، أو المتسم بقسوة، ومدى انفتاحهما لخوض حوار. فقد لا يقول بعض الأطفال شيئاً لأنهم يعتقدون أن لا أحد

يهتم بما يحدث لهم. قد يكون الآخرون أصغر من أن يقولوا، لكن الإنصات الجيد للتفاصيل اليومية للطفل واحترام رغبته هو إحدى السبل التربوية التي يشدد عليها علماء النفس؛ لخلق علاقة متينة وأمنة يفهم فيها الصغير أنه ما من أسرار يتوجب عليه حجها. ففي بعض الأحيان يتحدث الأطفال بطريقة ملتوية، كأن يقولوا: "لا أحب أن أكون بمفردي مع الأنسة [م]"، أو "يتصرف عمو [ب] بشكل غريب معي".

- يرجع صمت بعض الصغار إلى التردد والخشية من طرُق منطقة محظورة ومعتمة في بيوت عربية كالجنس، حيث يحاط كل ما يتصل بذلك المفهوم بالتكتم والتحفظ، لذا فإن كثيرا من الصغار الذين يفشون ما تعرضوا له لعائلاتهم يُطلب منهم أن يلودوا بالصمت خوفا من الفضيحة، وتزداد احتمالية طَيّ ذلك الموقف لو كان المتحرش فردا من الأسرة، لئهمس للضحية حينها بأن تنسى ما قالته وتدع ما حدث جانبا، كي لا يتمزق شمل العائلة أو يُنظر إلى الضحية بتوجس لا يخلو من إدانة عما حدث لها، أو أن يرفض أحد الأبوين قبول تلك الحقيقة الصادمة فيدعي بأن شيئا لم يكن.
- يصعب تقبل أمر كهذا، وإن ظل طي الكتمان داخل المعتدى عليه، لينال لاحقا من جانب في شخصية الإنسان، فيظهر في أعراض كثيرة كما أوضحنا من قبل

بالنسبة للأهل فالوقاية من التحرش هو أفضل بمئة مرة من حماية الطفل بعدها، لذلك فالمتابعة والمراقبة اليومية للطفل هي الحل، والمعلومات التي عليهم معرفتها حول طفلهم وحياته ونشاطاته والأشخاص الذين يتعاملون معه كثيرة جداً وتشمل ما يلي:

- المشاركة الفعالة في حياة الطفل: على الوالدين أن ينتبهوا لأدق التفاصيل المتعلقة بحياة طفليهم؛ من الشخص الذي يعتني به خلال فترة غيابهم عن المنزل، إلى النشاطات التي يشارك بها، من يقوم بهذه النشاطات وينظمها، وحتى المدرسة التي يرتادها وظروف التعليم فيها بالنسبة للطلاب والأساتذة.
- التعرف على الأشخاص الذين يتعاملون مع الطفل: على الوالدين مقابلة معظم الذين يتعاملون مع الطفل سواء كانوا بالغين أو أطفال مثله ومعرفة معلومات عنهم والتواصل معهم من فترة لأخرى.
- كما على الوالدين التحدث عن هؤلاء الأشخاص أمام طفليهم؛ عن شخصياتهم وتصرفاتهم وهل هم مرتاحون لهم أم لا.

- قواعد تتعلق باستخدام الإنترنت: يتوجب على الوالدين وضع بعض القواعد الخاصة باستخدام الأطفال لشبكة الإنترنت، لأنه قد يشكل خطراً على الأطفال وقد يكون مصدراً للتحرش الجنسي، القواعد هي:

✓ على الوالدين تحديد الأشخاص الذين يُسمح للطفل بالتواصل معهم إلكترونياً وتحديد المواقع التي يمكنه زيارتها وتصفحها.

✓ تفعيل خيار البحث الآمن على محركات البحث التي يستخدمها الطفل لتصفية المحتوى الجنسي، وهذا الأمر ممكن من خلال إعدادات الموقع.

✓ هنالك محركات بحث خاصة بالأطفال، يفضل توجيه الطفل لاستخدامه إن أمكن.

✓ لا يجب السماح للطفل بتحميل مقاطع الفيديو أو أي تطبيقات وبرامج حديثة دون أخذ الإذن من الوالدين.

✓ يجب تعليم الأطفال بأن لا يشاركوا أي من المعلومات التفصيلية الخاصة بهم كالاسم وأماكن الإقامة والوالدين وعملهما وطبيعة هذا العمل وغيرها من المعلومات مع أشخاص غرباء على شبكة الإنترنت.

✓ يجب تشجيع الطفل على إخبار أحد البالغين أو والديه في حال تلقى رسائل من غرباء تشعره بعدم الراحة أو التشويش أو الخوف.

✓ يجب إخبار الطفل بعدم المضي لمقابلة أي شخص تعرف عليه عن طريق الإنترنت بدون إذن الوالدين.

وليس هذا وحسب بل يجب وبشكل عام :

- أن يحترم نفسه وأنه ذو قيمة وأهمية.
- خصوصية الجسد وتعليم الطفل ما هي المناطق الخاصة بجسمه ولا يسمح لأحد بلمس جسمه.
- درب الطفل على الجرأة وتشجيعه التعبير عن المشاعر وتدريبه على ذلك.
- درب الطفل كيف يتحدث عن الخوف من الأشياء والأشخاص مع الإصغاء للأطفال ولا نشكك بمشاعرهم؛ بتصديقه وتعليمه كيفية التوجه إلى أشخاص آخرين باستطاعتهم المساعدة.
- وعي أطفالك من الغرباء، وعلمهم الحذر من كل الناس.
- اجعله أكثر وعياً وحيالاً إمكانية تعرضه للاحتيال من خلال القصص والحكايات الواعية والتربوية.
- فهمه أنه ليس دائماً يجب الحفاظ على الأسرار.
- عدم التوبيخ إن باح بشيء قام به ولا يعجبك.

- علمه إن ضاع أن يبقى في محله ولا يذهب مع أي أحد.
- علمه كيف يطلب النجدة والمعونة.
- عدم الخروج من البيت دون إخبار الأهل عن مكانه ومع من.
- تعليمه كيفية الدفاع عن النفس.
- الأفضل أن لا يشرب أو يأكل أي شيء عند الآخرين.
- علمه إن رأى أحداً من أصدقائه يصرخ أو قد تعرض لأذى أن يخبر أهله وأهل الطفل.
- كرر أمامه: لا يعتبر الشعور عيباً أياً كان، فالخطأ من الممكن أن يكون سلوكاً وليس الشعور.
- وحسب السن والعمر تختلف طريقة التخاطب مع الأطفال، لذلك نستخدم مصطلحات مختلفة وشرح مغاير بالنسبة للأطفال في عمر 4 سنوات أو 10 سنوات؛ فلكل عمر مستوى عقلي معين لفهم الأمور، ما يجب على الطفل معرفته هو:
- علمه أسماء أعضاء جسده: لا يمتلك الطفل طريقة التعبير المناسبة ليشرح أمر ما إن لم يعلم أسماء أو صفات الأعضاء التي يتحدث عنها، لذلك من الضروري جداً أن يعلم الوالدان الطفل أسماء أعضاء جسده تماماً كالأذن والعين والأنف والرأس، وحتى الأماكن أو الأعضاء الحساسة كالقضيب والمهبل والصدر، بالتالي عندما يبادر أحد الوالدين بالحديث عن هذه الأمور سيمتلك الطفل الشجاعة مستقبلاً لإخبارهم بأي شيء يحصل معه، ويستطيع التعبير بشكل جيد لأنه يعلم تفاصيل وأسماء أعضاء جسده (ومن الممكن اتخاذ أسماء أخرى بديلة كأنها سر بين الأم وطفلها)

- التعليمات المتعلقة بالجسد: على الطفل أن يتعلم ويلتزم ببعض القواعد المتعلقة بأعضائه الخاصة

مثلاً:

- لا يجب لمس هذه الأعضاء أمام الناس.
- لا يجب لمس الأعضاء الخاصة بالأشخاص الآخرين.
- كما أن الأهم هو ألا نسمح لأي شخص عدا الأم والأب بلمس المناطق الحساسة من جسد الطفل، التي سبق وتعلم عنها وعلم أسمائها، وإن حدث هذا عليه أن يشعر بالثقة لإخبار والديه بما حدث.
- يجب على الطفل أن يتعلم قاعدة تقول "إن أراد أحد ما فعل شيء لا يريده أو إخافته أو أشعره بعد الراحة أو أجبره على شيء ما فيجب أن يقول "لا" بكل قوة وإن حاول إجباره على فعله فعليه منعه والهرب."
- ماذا يفعل الطفل عندما يحاول شخص ما كسر هذه القواعد والتعليمات المتعلقة بجسده
- علينا تعليم الطفل في هكذا حالة أن يخبر والديه عنها بأقصى سرعة وألا يخجل من الحديث عن هذا الموضوع فور حدوثه، كما عليه أن يقول "لا" لهذا الشخص ويطلب منه التوقف إن كان وحيداً، أما إن كان موجوداً بالقرب من مجموعة من الناس عليه إحداث جلبة والصراخ على الشخص الذي يحاول كسر قواعد جسده ثم الهرب منه في حال لم يأت أحد لمساعدته، وعلى الوالدين ألا يشعروا الطفل بالذنب أو المسؤولية فهو ليس المخطئ بما حدث.

- تحذير الطفل من الذهاب إلى الحمام في المدرسة أثناء الحصة، حيث قد ينفرد به أحدهم، لذلك فعليه أن يستغل فترة الفسحة.
- غرس روح الدفاع في نفس الطفل، وإشعاره بمدى خوف وجبن المعتدي.
- إحاطة الطفل بالحب والحنان والإشباع العاطفي، حتى لا يبحث عنهما عند شخص آخر وينخدع بذلك.
- عدم ترك الطفل وحده في الأماكن العامة كالأسواق والملاهي والمطاعم.
- عدم السماح له بالنوم في بيوت الأقارب والأصدقاء، حيث إن أغلب قصص التحرش تحدث هناك.
- تحذير الطفل من تلبية دعوة الإغراءات المادية والمعنوية التي قد يقدمها له أحدهم.
- ينبغي الحد من سلوك المنحرفين أو المرضى المتواجدين بين أفراد العائلة لمنع وقوع المحذور والاعتداء على أبنائهم أو إخوتهم أو أخواتهم.
- تحذير الأم من مداعبة الأطفال لأعضائهم الجنسية وهم صغار السن والذي يكون غرضها من ذلك إثارة الضحك والمرح لديه الذي له عواقب نفسية وخيمة عند الكبر .
- حماية أطفال المدارس من الممارسات السلبية وذلك بعدم تركهم في المرافق مدة طويلة او في الغرف المهملة والفاخرة كي لا يجدوا فرصة لممارسة تلك السلوكيات.

- الحذر من ممارسة الوالدين العلاقة الجنسية قريبا من الأطفال أو بإمكانهم سماع ما يدور بين الوالدين أثناء ذلك.
- تشجيع الأبناء على الالتزام بتعاليم دينهم وأخلاق مجتمعهم معنويا وماديا وذلك بوضع جوائز لمن يلتزم بتلك الأخلاق الراقية وحسن التصرف والسلوك ، مع غرز التعاليم الدينية بالطرق السهلة والمبسطة لحماية الأبناء من الوقوع او ممارسة السلوكيات المنحرفة المختلفة ومنها التحرش الجنسي
- لا بد من سؤال الطفل عن مصدر أي هدية أخذها أو حصل عليها ولم فاز بها... إلخ مع توعيته بخطورة تناول شيء دون عرضه على والديه لمعرفة مدى صحته.
- ذكره بالألا يقبل هدية من أي غريب باستثناء مدرسته مثلاً عندما تكافئه على تفوقه، وأن يشكر من يعرض عليه أي هدية دون أن يأخذها ثم يخبرك بها إن كان يريد مثلها لتشتريها أنت له.
- المتابعة وبدقة، مسألة تكرار الهدايا من طرف معين دون إرعاب الطفل أو عقابه، فقط بالتحاور معه بلطف؛ لتتخذي احتياطات الحذر الكافية لمنع هذا الطرف من الانفراد بطفلك أو لقائه أصلاً.
- لاحظي طفلك باستمرار دون إشعاره بالرقابة الخائفة ومتابعة ميوله في اللعب وطريقة لعبه وأنواعه.
- جَبِّي طفلك مشاهدة القنوات الفضائية أو أي مواد إعلامية غير مناسبة، مع غرس الوازع الديني والأخلاقي في نفسه بحيث يرفض كل ما لا يحبه الله عز وجل.
- أشعري طفلك دائماً بالأمان والقرب منك ومن والده وأنكما له مصدر كل الحماية، فغالباً ما يلجأ المتحرش إلى إرعاب الطفل أو تهديده بأنه لو أخبر أحداً فسيُفعل به كذا وكذا.
- عوّدي طفلك الحكمة ورواية تفاصيل أي موقف حدث له دون عقاب أو زجر، فيكفيه أنه صادق؛ وذلك لتعويده أن ينقل بصورة واضحة ما يتعرض له أو ما يخيفه.

- احرصى على فحص جسد الطفل يومياً في أثناء تغيير ملابسه وغسله لكشف أي آثار لكدمات أو ضربات أو "خدش" في جسمه وفحص ملابسه الداخلية وخلوها من الشعر أو أي إفرازات غريبة إلى غير ذلك.
- عودي الطفل دخول الحمام منفرداً دون حاجة لمساعدة أحد أو تدخل أحد، وأنه لا بد من إغلاق باب الحمام.

ما الذي يجب فعله في حال الشك بوقوع اعتداء جنسي على الطفل؟

عند حدوث شكوك لدى الأهل بوقوع اعتداء جنسي على طفلهم يجب فتح حوار معه، ولكن في وقت مناسب وبطريقة هادئة وبخصوصية تامة، مع تطمين للطفل بأنه لن يتعرض للوم أو العقاب أو الأذى من أحد، وأن المعتدي سوف ينال عقاباً رادعاً عادلاً.

وعند الاشتباه يمكن تأكيد وقوع الاعتداء الجنسي عن طريق الكشف الطبي، إذ يمكن به اكتشاف ما إذا كانت فتحة الشرج طبيعية أو غير طبيعية، ففي الوضع الطبيعي تكون عبارة عن عضلة حلقيه منقبضة شديدة الانكماش، أما في حالة التعرض للاعتداء أكثر من خمس مرات فتكون فتحة الشرج مترهلة ومتهتكة ويمكن اكتشافها بسهولة.

وفي حال التأكد من وقع اعتداء جنسي على الطفل بالفعل، لا بد من عرضه على الطبيب فوراً مع التحويل إلى مختصين في المجال النفسي، لأن عملية الشفاء تستغرق وقتاً ومجهوداً كبيراً ولكنها تبشر بنتائج مُرضية

أولاً: التعامل مع صدمة الاكتشاف الأولى للتحرش

- عدم استسلام الأهل لتأنيب الذات واللوم، وهو ما ينسبهم من هو المعتدي الحقيقي الذي يجب أن ينال عقابه، فالتكتم والتعتيم على تلك الجريمة يساعد المجرم لعلمه المسبق بتعاون الأهل معه في التعتيم على ما يروونه عاراً، وييسران له أن يعاود فعل هذه الكوارث مرات ومرات في أماكن جديدة مع ضحايا آخرين.
- الهدوء وعدم الانفعال، لأن الانفعال يوجه في الغالب ضد الطفل المتحرش به (الضحية)، وهذا الانفعال يشعر الطفل بالذنب وأنه المتهم وأنه المخطئ؛ لأن مضمون الانفعال في الغالب ودون أن نشعر يكون فيه توجيه اللوم إلى من هو أماننا؛ حيث إننا لا نملك الجاني في هذه اللحظة.
- سيترتب على النقطة السابقة السماع التفصيلي الهادئ من الطفل لما تعرض له، ونقف على عدد مرات الإيذاء والتحرش وكيفيته ومكانه وسبب سكوت الطفل وتعبيره الحر عن مشاعره من خوف وفضع، حيث من الضروري جداً أن يخرج الطفل هذه المشاعر ويفرغ شحنتها التي تملأ نفسه.
- استعمال لغة الطفل وعدم تبديل ألفاظه أو الكلمات التي يستخدمها؛ لأن راحة الطفل هي المهمة في هذه الأوقات.
- تصديق الطفل، فقد لا يقول كل شيء، ليس لأنه يكذب؛ بل لأنه خائف، فكلما كانت الثقة قوية يكون الطفل أدق في وصفه للحادث.
- يجب ملاحظة الطفل ملاحظة دقيقة دون أن يشعر، وذلك لمنعه من التعرض لأي مثيرات وتسجيل أي أمر غريب في سلوكياته وتصرفاته مع صرف انتباهه دائماً عند ملاحظته شارداً أو سارحاً ومحاولة حثه على التواجد وسط الأسرة ومنعه من الانفراد ما أمكن.

- عدم إلقاء المسؤولية على الطفل وإفهامه وإقناعه بمدى تفهمنا لما تعرض له وأنه كان ضحية وتقديرنا لمشاعره الخائفة والفرجة، ولعدم قدرته على إبلاغنا، وأنه هو من يهمننا، وأنا سنعاقب من تعرض له وسنعمل على حمايته بتعليمه كيف يحمي نفسه في المستقبل، وأنا نحبه ونقدره وأنه لا ذنب له فيما حدث، لأنه كان من المفترض أن نعلمه كيف يتصرف من البداية، فنحن مسؤولون معه عما حدث.
- يجب أن يرى الطفل (الضحية) من قام بالاعتداء عليه (الجاني) وهو مقبوض عليه والإجراءات العقابية متخذة ضده مثل الحبس أو المحاكمة، ولا مانع من أن يسمح للطفل بمواجهة الجاني أو إظهار المشاعر ضده مثل الصراخ في وجهه وإعلان كراهيته له، بل السماح له بضربه إن كان هناك إمكانية لذلك، فهذا يشعره بالقوة ضد هذا الجاني ويتأكد من إيقاع العقاب عليه ويشعره أنه لم يكن مذنباً وأن المخطئ هو هذا الجاني، وأنه يستطيع أن يمارس حياته العادية وهذا جزء مهم من العلاج النفسي.
- يتم تعليم الطفل كيف يتعامل مع هذه المواقف بشجاعة وبدون خوف ولا تتخذ إجراءات بجعله يشعر بالضعف مثل: منعه من الخروج أو وجود من يصحبه دائماً بل العكس، هو أنه بعد أن عرف كيف يتصرف فنحن نثق به وبقدرته على المواجهة في المرة القادمة.
- الحفاظ على الهدوء النفسي بتوفير الأمان، فإذا لم يستطع الأهل العمل مع ابنهم الضحية فعليهم أن يطلبوا إشرارك أحد من الخارج ولتكن مرشدة مثلاً

- الحفاظ على خصوصية الطفل وأسراره: لا يجوز البوح بما حصل مع الطفل لغير الأطباء والخبراء النفسيين بهدف العلاج. فلا يجب أن يخرج السر عن نطاق البيت كي لا يتعرض الطفل لأي إزعاج خارجي أو أي نظرات شفقة
- تجنب المبالغة: يجب الحرص على عدم المبالغة في حماية الطفل بعد تعرضه للتحرش لدرجة تقييد حريته وإشعاره بالضعف
- تختلف نظرة الطفل للعالم بعد تعرضه للتحرش في المدرسة أو الشارع أو أي مكان، ويحتاج في هذه الفترة إلى التعامل السليم معه لمساعدته على تجاوز هذه التجربة السلبية، وهناك بعض الرسائل التي يجب الحرص على توصيلها لهم مثل :
 - (أنت جيد)، ينتظر الأطفال الذين تعرضوا للتحرش إخبار الآخرين لهم بأنهم أشخاص جيدين، حيث يساعد الدعم والعلاج بعد التعرض لأحداث صادمة على تعافي الأطفال وعودتهم لممارسة حياتهم العادية، لكن يجب كسر حاجز الصمت، وهي الخطوة الأولى للتعافي.
 - (شكرا)، على الآباء والأمهات شكر أبنائهم على التحدث عما تعرضوا له، وإخبارهم بمدى محبتهم واحترامهم لهم، وإذا أرادت الأسرة معرفة المزيد من المعلومات عما جرى، فلا بد من الهدوء أولا، ثم توجيه الأسئلة بطريقة بسيطة مع مراعاة الابتعاد تماما عن طلب إجابات محددة، مثل: هل لمس الشخص هذا المكان؟.
 - إذا كنت بحاجة لطرح أسئلة فاجعلها مفتوحة، مثل "ماذا حدث بعد ذلك؟"، احصل على معلومات تفصيلية وكافية منه، وتعرف على الوضع الحقيقي، وكم عدد المرات التي تعرض فيها للتحرش وكيفيته ومكانه ووقته، فحينما يُسمح للطفل بالتعبير الحر يساعده ذلك على التخلص من المشاعر السلبية التي تسمح له بالانطلاق والتفريغ؛ ما يخفف من وطأة المشكلة على نفسه.

- هديّ من روعه: صدّق طفلك، وأخبره بذلك، حتى لو بدا لك بدايةً أن ما يتفوه به غير واقعي أو لا معنى له. بعد معرفتك لما حدث ابذل ما بوسعك حتى تمتد الطفل بالراحة وتنفض عنه الضيق والجزع اللذين لم يفارقانه منذ أن تعرّض للموقف، وذلك بإظهار الحب له، وعدم سؤاله عن سبب عدم إخبارك بالأمر في وقت مبكر، حتى لا يلوم ذاته

قد يطلب منك طفلك التعهد بعدم إخبار أي شخص آخر، لا تقطع وعودا يصعب الوفاء بها، يمكنك القول إنك ستبذل قصارى جهدك للحفاظ على سلامته؛ ما قد يعني أنك ستحتاج إلى التحدث إلى أشخاص آخرين، ولكنك ستخبره بما ستفعله.

الهدوء والإصغاء الجيد وتهئية الطفل مفتاح لنجاح التعامل في هذا الموقف العصيب

ثانياً: إجراءات المعالجة: احتواء الطفل واحتواء المشكلة:

- ما أجملناه من تصرفات الأهل عند علمهم بما حدث لابنهم، هو جزء من العلاج؛ لأن الخطأ في التصرف في لحظة الاكتشاف الأول ربما يفاقم الموقف ويجعل علاجه صعباً.
- لا بد من عرض الطفل على الطبيب النفسي في هذه المرحلة للتعامل مع ما نسميه تفاعل ما بعد الصدمة، أو مشاعر الخوف والقلق التي تنتاب الطفل بعد مثل هذه المواقف، وعملية إعادة التأهيل النفسي للطفل لدى الطبيب النفسي ليست شيئاً يمكن الاستغناء عنه أو التعامل معه على أنه شيء إضافي، وذلك لأن الآثار النفسية المترتبة على التحرش لو تركت دون علاج نفسي علمي محترف فإنها تبقى مع الطفل طوال عمره تعذبه وتؤثر في حياته، في حين أنها لو عولجت في وقتها لزال كل الآثار

ولأصبح الأمر مجرد ذكرى مؤلمة يتذكرها الشخص دون أن يكون لها تأثير سلبي عليه والعلاج في هذه الحالة يشمل:

- أن يحكي الطفل للطبيب الوقائع المؤلمة التي تعرض لها ويحدثه عن كل مشاعره ومخاوفه ويخرج كل ما لا يريد تذكره، وبذلك لا يحتفظ بها الطفل داخله ولا تظهر له على هيئة كوابيس في أحلامه ولا يستعيدها كصور بالبنهار.

- يقوم الطبيب بعمل برنامج سلوكي متدرج لإعادة الطفل إلى نشاطاته الطبيعية التي توقفت بسبب تجنبه للمواقف أو المواقع التي تعرض فيها للتحرش أو الاعتداء، ويكون ذلك بعمل سلم للمخاوف والمواقف يصعد به الطفل تدريجياً بمساعدة ذويه والطبيب.

يتابع الطبيب بشكل دوري ما تبقى من آثار للحادث في نفس الطفل ويتعامل مع كل مشكلة على حدة، فلو كان هناك تبول لا إرادي يتم عمل البرنامج السلوكي لعلاج ذلك، ولو كان هناك "لزمات عصبية" مثل: قضم الأظافر يتم علاجها وأيضاً التدهور الدراسي وهو من أشهر الآثار النفسية، يتم عمل برنامج لرفع الكفاءة الدراسية للطفل بالتعاون مع المدرسة.... وهكذا حتى يستعد الطفل ثقته بنفسه وبمن حوله ويستعيد ثقته في المجتمع الذي يحميه.

ماذا لو كان المتحرش الأب أو أحد الأقارب؟

ما نحب أن نوضحه في هذا الموضوع هو أن مصلحة أطفالنا فوق كل الروابط والعلاقات، وأن لها الأولوية القصوى، فرابطة الزواج أو القرابة لا تصلح مسوغاً للسكوت على جريمة التحرش، فالأب الذي يتحرش

بأطفاله أو الأم التي تتحرش بأطفالها لا بد أن توقف العلاقة الزوجية في الحال، فلا يمكن استمرار الحياة الزوجية في حالة وجود متحرش سواء أكان أباً أم أمماً تحت أي حجة وذلك للأسباب الآتية:

يظل الطفل تحت شعور التهديد بالتحرش حتى لو انكشف الأمر؛ لأن عدم اتخاذ إجراء ضد المتحرش يغيره بتكرار فعله وقد يضغط على الطفل معنوياً بحرمانه من أمور أو حتى إظهار مدى قوته بأن الأم مثلاً لم تستطع فعل شيء له، وهو ما يجعل الطفل يخضع في النهاية للمتحرش.

إن الطفل يشعر بالقهر وأنه لا يوجد من يحميه أو يدافع عنه، وأن الأم قد فضلت مصلحتها في استمرار العلاقة الزوجية على حمايته والدفاع عنه، وهذا يجعل هذا الطفل يحمل درجة عالية من الكراهية للطرفين الأب والأم، الأب لأنه اعتدى عليه، والأم لأنها لم تحمه، فيصبح طفلاً عدوانياً شديداً الجنوح، أو طفلاً سلبياً شديداً الانطواء وهو ما يوصله إلى المرض العقلي في أحيان كثيرة.

وفي حالة أن المتحرش كان أحد الأقارب مثل: العم، الخال، الجد، أولاد العم، العممة، الخالة، الجدة..... إلخ فالحل هو قطع العلاقة تماماً مع هذا الطرف وعدم إجبار الطفل على زيارته أو التواصل معه، وإفهام الطفل أننا قد قطعنا العلاقة عقاباً لهذا القريب على فعلته الشنيعة، وأنها في سبيل حمايته مستعدون لقطع أي علاقة مع أي أحد لأنه – أي الطفل- أهم عندنا من كل العلاقات ومن كل الناس، ويواجه هذا القريب بفعلته ويكون هذا أمام الطفل بحيث لا يكون هناك سبيل لهذا القريب لتكرار فعلته بأي صورة ومن أي طريق، ولا مانع عند تكرار الأمر وعدم ارتداع هذا القريب من إبلاغ الشرطة في حقه مثل أي غريب ارتكب هذه الجريمة،

ولا مانع أيضاً من فضحه في العائلة حتى يحموا أولادهم منه؛ لأن من ينتهك حرمة القرابة لا يستحق أن نحّميه تحت أي ادعاء.

إن أخطر ما يحدث للطفل عند وقوع التحرش من أحد الأقارب هو فقدانه التام للأمان؛ لأن الاعتداء يحدث ممن يفترض أن يحّميه وأن يكون ملاذاً له.

ضعف التحصيل الدراسي

السلام عليكم ورحمه الله

إبنى درجاته الدراسية أقل من المتوقع بالنسبة لى ، أخشى أن يكون لديه مشكلة ويمر الوقت ولا أعرف كيف أتصرف

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته

تعد مشكلة ضعف التحصيل الدراسي مشكلة عالمية لا يكاد يخلو منها مجتمع من المجتمعات؛ إذ يقول فيزرستون - وهو من الأوائل الذين اهتموا بدراسة مشكلة ضعف التحصيل الدراسي- بأن عشرين طالبا من أصل مئة لديهم ضعف في التحصيل الدراسي وتم التأكد من تلك النسبة بأخذ عينات عشوائية من مجتمعات مختلفة ومتنوعة.

ارتبطت مسألة التأخر الدراسي لدى المدرسين والوالدين بالمفاهيم الخاطئة كالغيباء والتخلف العقلي وهذا الحكم بطبيعة الحال حكم قيمي وغير صائب ، إذ يمكن أن يفهم التأخر الدراسي عند الطفل على انه تأخر في التحصيل على أقرانه لأسباب قد تكون أنية ، وربما أسباب أخرى لذا يجب النظر الى مشكلة التخلف الدراسي نظرة شاملة حتى لا نقع في أخطاء تقييمية متسرفة لان الأمر مرتبط بمستقبل طفلنا

التحصيل الدراسي هو :

- كل أداء يقوم به طالب في الموضوعات المدرسية المختلفة والذي يمكن إخضاعه لمقياس عن طريق درجة

الاختبار وتقديرات المدرسين أو كليهما

- مدى استيعاب التلميذ لما تعلم من خبرات معينة في مادة دراسية مقررة ويقاس بالدرجة التي حصل

عليها في نهاية العام أو في الاختبارات التحصيلية

- لا يكون ضعف التحصيل الدراسي بدون سبب أبداً، لابد من سبب
- ويشكل التحصيل الدراسي في التربية أمراً بالغ الأهمية للأسباب التالية:
 1. لأنه يعتبر فرصة لم تعوض ولن تتكرر ولا تعود مرة أخرى للطالب الا على حساب عمره، حيث أن الطالب الذي يرسب أو يضعف تحصيله في سنة ما يبقى راسباً أو ضعيفاً وإذا أعاد الدراسة أو التحصيل فان ذلك يكون نقصاً من عمره، وعلامة في سجله لا تمحى غالباً.
 2. لأنه يؤدي الى سجل دائم للطالب لا يذهب أو ينسى مع الزمن، بل يحاسب عليه الفرد في أية مناسبة قد تستدعي ذلك في المستقبل.
 3. لأنه يتحكم في نوع المستقبل الذي ينتظر الفرد في الحياة العملية الوظيفية، فاذا كان التحصيل متفوقاً كان المستقبل غالباً مزدهراً واعداً ومثمراً، وأما ان كان غير ذلك فان المستقبل على الأرجح معتماً وصعباً.

- قد يحدث التدني في التحصيل في أي مادة دراسية أو مجموعة من المواد الدراسية، ولا شك في أن أخطر أنواع التدني في التحصيل في المرحلتين الأساسية الدنيا، والأساسية العليا، هو الذي يحدث في القراءة، إذ أن أثره يمتد الى معظم المواد الأخرى مما قد يهدد العملية التربوية كلها بالانهيار

أنواع ضعف التحصيل الدراسي:

- 1- ضعف دراسي عام: وهذا النوع مرتبط بقلّة ذكاء الطالب، حيث تتراوح نسبة الذكاء في الغالب عند الطلاب ما بين 70% إلى 85%، وفي حالة قلة الذكاء عن هذا المستوى فقد يعاني الطالب من ضعف التحصيل الدراسي

- التأخر الدراسي الخاص: هو التأخر الدراسي الذي قد يحدث في مادة معينة مثل اللغة الإنجليزية، الرياضيات، اللغة العربية وغيرها، ويكون مرتبط بتعرض الطالب لظروف معينة أثرت على تحصيله الدراسي في هذه الفترة مثلالمواقف الصادمة التي يمر بها الطالب كوفاة أحد أفراد الأسرة أو مثل الأحداث التي نحيها من قتل وتشريد إلخ ...
- التأخر الدراسي الدائم: حيث يقل التحصيل عن مستوى قدرته على مدى فترة زمنية طويلة.
- التأخر الدراسي الموقفي: الذي يرتبط بمواقف معينة حيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته بسبب تجارب سيئة مثل النقل من مدرسة لأخرى أو موت أحد أفراد الأسرة أو المرور بتجربة انفعالية حادة
- التأخر الدراسي الظاهري: هو تأخر زائف غير عادي يرجع لأسباب غير عقلية ويمكن علاجه.

ومن ناحية أخرى فإن:

أنواع الضعف الذي نجده في التحصيل الدراسي مرتبط بشكل أكبر بالمحتويات الدراسية، وطبيعة عرضها على الطلاب، والطريقة التي تدرس بها المواد التعليمية.

لتحديد للنوع الخاص بصعوبة التحصيل لمحتوى تعليمي معين هو الخطوة الأولى لمحاولة معرفة مواطن الضعف التي يعاني منها الطلاب

أسباب ضعف التحصيل الدراسي :

- الأسباب الحيوية والصحية :

- تأخر النمو وضعف البنية ، والتلف المخي
- ضعف الحواس مثل السمع والبصر
- الضعف الصحي وسوء التغذية والأنيميا واضطراب الكلام
- الحالة السيئة للأم أثناء الحمل وإصابتها بأمراض خطيرة وظروف الولادة العسرة مع نقص الاوكسجين أثناء الولادة وتأثيره على مخ الطفل

- الأسباب الوراثية وهي نمو المتعلم أو بعض الأمراض المزمنة التي يعاني منها فتؤثر على قدراته الإدراكية بشكل عام

- وجود مشاكل صحية مؤقتة لدى الطالب أثرت على تحصيله
- وجود صعوبات تعلم لدى الطالب (قدرته الاستيعابية) لا تمكنه من التحصيل المرتفع
- وجود بعض المشاكل الصحية التي تؤثر على جودة التعليم مثل وجود مشاكل في السمع، أو البصر، أو الإرهاق البدني والذهني.

- الأسباب والأمراض النفسية:

- الضعف العقلي والغباء ونقص الانتباه وضعف الذاكرة والنسيان
- الشعور بالنقص وضعف الثقة في الذات
- الاستغراق في أحلام اليقظة

- عدم وجود الحافز أو الدافع لدى الطالب للتعلم مثل عدم حب التعليم أو عدم حب المدرسة
 - اضطراب الحياة النفسية للتلميذ وصحته النفسية والمناخ النفسي المضطرب وسوء التوافق العام
 - المشكلات الانفعالية والإحباط وعدم الاتزان الانفعالي والقلق والاضطراب العصبي والتوتر
 - كراهية مادة دراسية معينة أو أكثر ، وعدم تنظيم مواعيد النوم
 - الاضطراب الانفعالي للوالدين
- الأسباب الاجتماعية:
- الانخفاض الشديد للمستوى الاجتماعي والاقتصادي
 - اضطراب الظروف الاقتصادية
 - انخفاض المستوى التعليمي للوالدين
 - كبر حجم الأسرة والظروف السكنية السيئة
 - سوء التوافق الأسري والعلاقات الأسرية المفككة
 - أسلوب التربية الخاطئ والقلق على التحصيل وارتفاع مستوى الطموح بما لا يتناسب مع قدرات التلميذ واللامبالاة وعدم الاهتمام بالتحصيل

-أسباب عائلية ومجتمعية:

- أسلوب تنشئة خاطئ أدى إلى إبعاد الطالب عن التعليم
- وجود مشاكل عائلية أدت إلى تراجع الطالب مثل: انفصال الوالدين أو العنف في المنزل وغيرها

- الظروف المادية وضعف العامل الاقتصادي في حياة الطالب قد تكون سبب في هروبه من التعليم، خاصة لو كان تعليمه يحتاج نفقات عالية مثل شراء الكتب المدرسية وغيرها من المواد الدراسية اللازمة للوصول إلى النجاح، سيكون هناك تقصير في الأداء.
 - عدم تلقي الطالب للرعاية والاهتمام والتعزيز المناسب، وتعرضه للتوبيخ والتأنيب الشديد طوال الوقت، سيؤدي لردات فعل سلبية جداً في أدائه الدراسي
 - الظروف السياسية والأسباب الأمنية تلعب دور في تدني التحصيل بسبب الخوف والقلق والتوتر الذي يمر بها الطالب وعدم الاستقرار النفسي نتيجة للأوضاع السياسية التي تمر بها المنطقة والتي تؤدي إلى عدم الإحساس بالأمن التي تعتبر من الحاجات الأساسية حتى يستطيع الطالب إنجاز ما يطلب منه بأفضل مستوى ممكن
 - انتشار ظاهرة العنف والعقاب البدني واللفظي داخل المدرسة والأسرة والمحيط الذي يعيش فيه الطالب
 - وجود المربيّات الغير عربيات واللاتي بدورهن يؤثرن على ثقافة ولغة الطفل مما يعكس ذلك سلبياً عليه
- أسباب تتعلق بشخصية الطالب:
- الفوضى وعدم التنظيم في الدراسة
 - عدم الالتزام بحضور الحصص والتركيز فيها
 - أخذ انطباع سلبي عن المعلم المادة أو المادة نفسها مما يؤدي للتراجع فيها

- عدم توفر الوقت الكافي للطالب للدراسة، وهذا يكون بسبب كثرة انشغاله بالأشياء الخارجية وعدم اهتمام الأسرة بتنظيم وقته وتهيئة المكان المناسب له للدراسة
- عدم توفر الوسائل الترفيهية التي من شأنها أن تهدئ اضطراب الطالب وخوفه، وترفع من شغفه ورغبته للدراسة
- انخفاض مستوى دافعية الطفل للتعلم، وانخفاض دافعيته للإنجاز، وكذلك انخفاض مستوى طموحه
- شعور الطالب بالملل
- رفقاء السوء
- الكسل والبلادة
- "طلاب الدقائق الأخيرة" حيث يراكمون كل شيء إلى عشية الامتحانات، فلا يحصدون سوى الفشل، وإذا تمكنوا من النجاح فعادة ما تكون درجاتهم في الحدود المتدنية أو المتوسطة
- وجود كمية واجبات كبيرة تجعل الطالب لا يمكنه الوصول إلى الأداء الممتاز، حيث باتت الكمية أهم من النوعية في كثير من المدارس
- الخوف من الامتحانات والواجبات
- استخدام التكنولوجيا الحديثة فوجود تليفزيون وغيره في غرفة الدراسة، واستخدام الانترنت وألعاب الفيديو طول الوقت سيهدر الكثير من الوقت، وسيؤدي إلى تشتيت ذهن الطالب
- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ستجعل من الطالب دائم التفكير بها لمتابعة كل جديد، مما يعني إنشغالاً في الذهن وإهداراً للوقت

- الرفاهية الزائدة مع التدليل المبالغ فيه
- أسباب متعلقة بالمدرسة وهيئة التدريس :
- نقص وانعدام الإرشاد التربوي وسوء التوافق المدرسي
- بعد المواد الدراسية عن الواقع وقصور المناهج وطرق التدريس وسوء المناخ المدرسي العام
- عيوب نظم الامتحانات والاختبارات ، وكيف أصبحت غاية في حد ذاتها وليست وسيلة لقياس مستوى

تحصيل الطالب

- عدم استخدام أسلوب صحيح في نقل المعلومة للطالب
- عدم توفر معلمين جيدين أو سوء أخلاق المعلمين والطلاب وكثرة المشاكل في المدرسة
- عدم إلمام المعلمين بالنظريات التربوية والنفسية الحديثة
- ازدحام الصفوف بالطلبة
- ارتفاع نصاب المعلم من الحصص
- عدم توفر الوسائل العلمية الكافية التي تساعد على تقريب المعلومة وثبيتها في ذهن الطالب
- الزيادة الكثيرة في عدد المناهج
- عدم مراعاة نفسية الطالب وحاجاته ومتطلباته في كل مرحلة نمائية.
- الاعتماد على الجانب النظري في عرض المعلومات وغياب الجانب العملي والتطبيق.
- تعرض الأبناء للتنمر المستمر وبأشكاله المختلفة في المدرسة
- إفتقار المدرسة لبرامج ترفيهية وتشجيعية للأبناء تحفزهم على الدراسة

ولعلاج ضعف التحصيل الدراسي للطفل يجب تحديد دور كل طرف

دور الأسرة في رفع مستوى التحصيل الدراسي:

- الاهتمام بنقاط الضعف عند الطفل، فإذا كان ضعيفاً في مادة من المواد الدراسية، يجب عليهم توفير وتأمين الدروس الخاصة له من أجل تحسين وضعه في هذه المادة ومن أجل حصوله على نتائج عالية فيها
- متابعة الأهل الحثيثة للعملية الدراسية التي يمر بها الطفل في حياته الدراسية، والعمل على معرفة نتائج الدراسة أولاً بأول من خلال التواصل المستمر مع المدرسة
 - توفير جو دراسي مناسب للطفل، والمحافظة على استقرار الحالة الاجتماعية في المنزل، وتحقيق الاستقرار الأسري اللازم
 - توفير كل متطلبات الدراسة للطفل وكل احتياجاته، وحثه على الدراسة من أجل رفع مستوى تحصيله الدراسي
 - مساعدة الابن على تنظيم وقته، وتحديد أوقاتاً خاصة للدراسة وأوقاتاً خاصة للراحة والتأكيد على الالتزام التام بالوقت، لأنَّ الوقت هو رأس ماله الأول.
 - التواصل المستمر مع المعلم لمعرفة وضع الطفل الدراسي ومعرفة المواد الدراسية التي يعاني من ضعف فيها

- يجب على الأهل معرفة أن المدرسة ما هي إلا موجه ومساعد على التفوق ليس أكثر وأن العبء الأكبر يقع على كاهلهم في الاهتمام بدراسة أبنائهم ومراقبتهم وتقديم المساعدة لهم في حالة وجود أي عقبة تقابلهم .
 - تقوم الأسرة بتوفير الدافع والحافز لتشجيع أبنائهم على الدراسة كما توفر لهم بيئة مناسبة وصحية داخل المنزل بعيد عن الضوضاء والمشاكل الأسرية مع محاولة توفير متطلباته واحتياجاته الدراسية
 - العلاقة الطيبة بين أفراد الأسرة لها أثرها الواضح على نشأة الأبناء وتحصيلهم العلمي ومناقشة الأمر بهدوء مع الأبناء وتفهم ما يمرون بهم
 - تغيير طريقة الاستذكار ومراقبة كيفية إستذكار الأبناء لدروسهم
 - المتابعة مع المدرسة باستمرار للتأكد من مستوى التحصيل الدراسي لأبنائهم لتقويم نقاط الضعف لدى الأبناء حال وجدت
 - الإهتمام بتغذية الأبناء وإعتماد الأغذية الصحية التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي لها أن تعزز من نشاط الدماغ وتقوي الذاكرة كالأوميغا 3 والفواكه مثل الموز وكذلك تجنب الدهون والوجبات السريعة
- دور الطالب في رفع مستوى التحصيل الدراسي:

- يجب على الطالب أن يبذل الجهد الكبير في الدراسة والحفظ من أجل رفع مستواه الدراسي، وذلك لأن الدراسة الجادة هي السبب المباشر في رفع مستوى التحصيل الدراسي عند الطلاب

- وجود الرغبة والحافز والشغف المناسب للدراسة، ويجب على الطالب أن يعمل على مبدأ: الحكمة ضالة المؤمن، أتى وجدها هو أخرى وأحق بها من غيره.
- الالتزام بالوقت، والضغط على النفس الأمانة بالسوء، من أجل الالتزام بوقت الدراسة ووقت الراحة، والحفاظ على الهدوء والتوكل على الله تعالى في الامتحانات والاختبارات
- يجب عليه دوام مراجعة الدروس ، بصفة مستمرة حتى لا تتراكم عليه، فيؤدي ذلك إلى الشعور بالإحباط والكسل
- تحديد نقاط الضعف الخاصة به، والعمل على تقويتها وعلاجها
- التنظيم الصحيح للوقت ، مما يساعد على تحسين مستواه العلمي ، فيجب عليه أن يحسن تقسيم الوقت ، فبعض الوقت للدراسة والبعض الآخر للرياضة، وآخر لممارسة الهواية المفضلة ، مما يعمل على تحسين حالته المزاجية
- الاهتمام بالنواحي الجسمانية واللياقة البدنية ، حيث يتوجب عليه ممارسة الرياضة ، والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً
- العمل في جماعات ،ومراجعة المناهج بشكل جماعي ، من أهم العوامل التي تؤدي إلى تحسين المستوى الدراسي ، فكلما منهم يكمل الآخر بشكل مبسط مما يثير الجانب التنافسي الإيجابي لديهم
- العمل على تدوين المعلومات ،الهامة خلال الحصص الدراسية
- وضع أهداف إيجابية مستقبلية محددة ، مما يشجعك ذلك على تحسين مستواه
- محاولة الاستفادة من الجانب الإيجابي للتكنولوجيا والتقنية الحديثة ، مثل استخدام الحاسوب في المذاكرة أو مشاهدة الفيديوهات التعليمية على الهاتف المحمول

- الاختيار الصحيح للأصدقاء، فإن له أثر في مستواه الدراسي سواء كان إيجابياً أو سلبياً، ولذلك يفضل أن يتم اختيار الأصدقاء المتفوقين دراسياً والبعد عن مجموعة الأصدقاء السلبية التي تشعرك بالكسل
- مخاطبة أكثر من حاسة في نفس الوقت أثناء التعلم تساعد في الفهم بطريقة أفضل، لهذا يمكن عرض المعلومة في شكل فيديو مسموع ومرئي.
- استعمال الألوان في الاستذكار يساهم في تنشيط بعض الأجزاء في المخ مما يساعد في تحسين الاستيعاب.
- الاعتماد على الخرائط الذهنية في استذكار الدروس يعد من الطرق الجيدة في تنظيم المعلومة في صورة ذهنية يسهل تذكرها بسهولة

دور المدرسة والمعلم في رفع مستوى التحصيل الدراسي:

- متابعة سلوكيات وتصرفات الطلاب وهل يتعرض الطلاب لتنمر من الزملاء أو يخافون من أى شئ وذلك لتوفير بيئة آمنة للطلاب تساعد على الراحة والتحصيل الدراسي بكل سهولة
- وجود رؤية لدى المدرسة وهي مثلاً الحصول على أعلى درجات في المنطقة وبالتالي العمل مع الطلاب والمعلمين في رؤية وخطة تشجيعية مشتركة تساعد على تحقيق هذا الهدف .
- مشاركة المدرسة في الأنشطة المجتمعية والمسابقات التنافسية ليتعاون الطلاب ويلتفون حول تحقيق هذا الهدف .

- يجب الاهتمام برفع مستوى المعلمين ورفع قدراتهم، ومساعدتهم على التكيف مع التغييرات الناتجة ومواكبتها، وتزويدهم بأدوات ضرورية من أجل حسن التصرف والتعامل مع المتطلبات الجديدة.
- قياس مستمر لتعلم الطلاب.
- الإهتمام بوضع خطط العلاج والتقويم لاكتشاف ضعف التحصيل
- رفع دافعية الطالب الضعيف نحو المادة والمنهاج والتعليم عامة
- يجب على المعلم أن يبحث عن الأسباب هل هي بسبب عدم الفهم أو عدم الدراسة الكافية أو عدم التركيز أو وجود مشكلة في بعض الدروس في المادة.
- يجب على المعلم تحليل درجات الطلاب ودراسة الأسباب التي أدت إلى انخفاضها ومناقشتها مع الطلاب وبالتالي يكون حل مشكلة ضعف التحصيل الدراسي أسهل
- يجب على المعلم أن يقوم بتعليم الطلاب أفضل الطرق التي تساعد على مذاكرة المادة الخاصة به وتوفير المحتويات التعليمية المناسبة لكل أساليب التعلم المختلفة
- أن يقوم المعلم بتدريس المادة بطريقة فنية.. فرب مدرس ذي معلومات واسعة، لم يتخذ الأسلوب المناسب لعرضها على الطلاب وتقريبها إلى أذهانهم ، فبقي العلم عليهم عصبياً
- أن يكون المعلم قريباً من الطلاب وحبهم لهم وثقتهم فيه، مما يدفع الطلاب إلى قبول التعلم والإستفادة من المادة.
- تدريب الطلاب على الاختبارات طول السنة الدراسية
- وضع جوائز قيمة وشهادات التقدير، لرفع مستوى الطلاب الضعاف

- التشجيع وإيجاد الدافع له دور كبير في إيجاد الحماسة لدى الطلاب، ومن ذلك عبارات الثناء ونحوها، فإنها دافعة لمزيد من الاجتهاد والعناية. روي مسلم وأحمد في المسند أن النبي صلى الله عليه وسلم سأل أبي بن كعب - رضي الله عنه : أبا المنذر ، أي آية في كتاب الله أعظم؟، فقال : آية الكرسي فقال له صلى الله عليه وسلم : (لهنك العلم أبا المنذر) فتصور شعور هذا الصحابي - رضي الله عنه - وهو يسمع الثناء والتهنئة من النبي صلى الله عليه وسلم وكيف يكون في طلب العلم بعد ذلك.
- في النهاية : يجب على الأهل معرفة أن المدرسة ما هي إلا موجه ومساعد على التفوق ليس أكثر وأن العبء الأكبر يقع على كاهلهم في الاهتمام بدراسة أبنائهم ومراقبتهم وتقديم المساعدة لهم في حالة وجود أي عقبة تقابلهم.

الطلاق

السلام عليكم

حدث خلاف بيني وبين زوجي أدى الى الطلاق ولدى طفل ،هل الطلاق يؤثر على نفسية الطفل ؟ وكيف أتجنب ذلك حال حدوثه ؟ أرجو المشورة والحل والمساعدة

وعليكم السلام ورحمه الله وبركاته

الأصل في حياة الطفل أن ينشأ في أسرة مع والديه ويتلقى الرعاية في جو من الراحة والهدوء والمحبة والمشاركة بين الزوجين، ولكن لا تأتي الرياح بما تشتهي السفن، فقد يحدث مشاكل بين الزوجين وقد تكون عابرة بسيطة وقد تشدد وتكرر، والأصل أيضاً أن تبقى هذه الخلافات بعيدة عن الأطفال ولكن للأسف على الأغلب يتم اقحام الأطفال في الخلافات بشكل مباشر أحياناً وغير مباشر في أحيان أخرى، ويتسلل الى الأطفال شعور بالخوف من سماع كلمة الطلاق تكرر، وقد لا يفهموا معناها وحسب أعمارهم وقد يسمعون تهديدات مثل أنا سأخذ الأولاد ولن تربهم أو لن تراهم، هذه الأجواء المشحونة لها آثار سيئة على تطور الطفل النفسي والإجتماعي وأداؤه الدراسي، وفي كثير من الأحيان لا يحدث الطلاق خوفاً على الأولاد دون الاكتراث أن ما يعيشه الأطفال في النزاعات المتكررة قد يكون أكثر خطراً عليهم من الطلاق.

في حالة الطلاق : يكون أبناء المطلقة من الصغار يدخلون في دائرة الأسوياء بسبب :

أ- تكون حضانة الأطفال لأهمهم بعد الطلاق - كما هو معمول به في أغلب شرائع المجتمعات - وبذلك يفقد هؤلاء أسلوب التعقل في تربيتهم، بل يكون أسلوب تربيتهم هو الأسلوب الذي تغلب عليه العاطفة أو القلب كما تمثله المرأة، وأسلوب العاطفة يُغفل كثيراً من الأمور؛ كالتوجيه الرشيد، والإعداد الواعي، والمواجهة الصريحة،

خاصة في مرحلة المراهقة بالنسبة للذكور؛ مما يدفع الأطفال في هذه المرحلة وما دونها إلى البحث عن بديل، وقد يكون هذا البديل هو الارتقاء في أحضان الرذيلة، واتباع السلوك الإجرامي؛ مما يجب مواجهته والعمل على الوقاية منه في مثل هذه الحالات.

ب- تفاقم المشاكل التي تحدث أثناء حضانه المطلقة لأبنائها، وهي محدودة بقدر الإمكان، إذا ما اختارت المرأة لمسيرتها حياة زوجية جديدة، وارتبطت بآخر، فيكون الأبناء في حيرة البقاء هنا أو هناك، مع افتراض اختيار الرجل حياة زوجية جديدة هو الآخر، وارتباطه بآخرى، حتى إذا وجدوا المأوى لهم، سيواجهون بسلوكيات زوجة الأب أو زوج الأم، وكلاهما - مهما كانت مثاليته - عامل معوق في التربية أو التنشئة الاجتماعية؛ من الإحساس الداخلي بأن هؤلاء ليسوا أبناءه، أو من ناحية الأبناء أنفسهم بأن هذا ليس أباهم، أو هذه ليست أمهم، وقد يصاب الأبناء بحالة من التشرد، تدفعهم إلى السلوك الغير سوى، الناشئ عن سوء التكيف والتوافق، والمرض النفسي الذي يتعرض له الأطفال في تفاعلهم مع زوج الأم أو زوجة الأب.

ج- هناك مبدأ وصل إليه بعض علماء الاجتماع، مفاده أن الآباء السعداء يُخرجون أطفالاً سعداء عندما يتزوجون ويندرجون ضمن أسرٍ يكونون هم أربابها، فما بالننا وهؤلاء الأبناء قد بدأوا حياتهم وهم يعاصرون مرحلة تفكك أسرة هم بعض أعضائها، لا بد إذاً أن يؤثر هذا التفكك على حياتهم الأسرية المقبلة إذا نجحوا ومروا من مرحلة الطفولة بسلام، فسيدخلون كأعضاء مؤسسين لهذه الأسر وهم يحملون على أكتافهم سلبيات الماضي؛ بحيث يخشى أن تنطبع سلوكياتهم برواسمها، فتؤثر في التوافق الزوجي، ويحدث التوتر الأسري، الذي قد ينتهي نفس النهاية، وتدور الدائرة.

ومن هنا نجد أن الأطفال هم الضحية الأولى بسبب طلاق الوالدين، كما أن الطفل الذي نشأ في أسرة مفككة، عندما يكون أسرة في المستقبل، لا يكون لديه المسؤولية الدائمة بالحفاظ على هذه الأسرة.

الحرب بين الآباء: عندما تنشأ حرب بين الأم والأب، تقع على عاتق الطفل محاولة معرفة من منهما على صواب ومن منهما على خطأ، من هو جيد ومن هو سيئ، إذا كانت الأم مثلاً تؤمن بأن زوجها السابق خطير أو شرير، فقد يؤثر ذلك في شعور الطفل بالأمان والثقة مع والده، فيرفضه ليحافظ على سلامته وسلامة أمه.

من الصعب على الطفل أن يحب ويثق بأحد الوالدين الذي يكرهه الوالد الآخر.

لذا حاول ألا تدخل في معركة ربح أو خسارة مع شريكك السابق ما لم تكن ظروفك قاهرة؛ لأن ضحايا هذا الصراع هم الأطفال، وسوف يشعرون بالثقت بين الطرفين عندما لا يتمكن والداهم من إنهاء الزواج بطريقة حضارية وودية ومحترمة، ويُعد الحفاظ على الصورة الجميلة التي يرسمها الطفل في رأسه عن نفسه مع والديه الحقيقيين أمراً هاماً لأن هذه الصورة تشكل أساس هوية الطفل.

ورغم كل الآثار السلبية للطلاق فإنه في بعض الأحيان قد يأتي بنهاية للخلافات والنزاعات الزوجية، أو على الأقل يجعلها تتقلص مما يجعل آثاره السلبية أخف من آثار النزاعات الزوجية اليومية التي يشهدها الأبناء في ظل زواج فاشل. ورغم كل ما يحمله الطلاق من مشاعر الغضب والقلق والصدمة، وما يُشكله من خسارة كبيرة للأبناء، فإنه صدمة يمكن التعافي منها والمرور بأمان وبأقل قدر من الخسائر.

حياة الطفل قبل وبعد الطلاق: الطفل يكون بأمان، عندما تكون البيئة التي ينشأ بها صحيّة وخاليّة من النزاعات والخلافات، ويهتم كلا الأبوين بسعادة أطفالهما؛ بحيث يتناوبان رعايتهم وتوعيتهم، والعمل يداً واحدة من أجل مصالحهم ومستقبلهم

ولكن عندما يقرر الآباء الانفصال بسبب فتور العواطف بينهما؛ فإن الطفل لا يكون بأمان، تكون الصدمة عليه كبيرة، وكأن العالم انقلب رأساً على عقب، وهذا يتوقف على عمر الطفل، وطريقة الانفصال.

أهم ما يساعد في تكيف الطفل مع ظروف الطلاق هو:

- نوعية العلاقة التي تربط الطفل بالوالدين
- نوعية العلاقة بين الوالدين بعد الطلاق
- الموارد والدعم المقدم في هذا الوضع من الوالدين

حيث تُحدث هذه العوامل الثلاثة فارقاً جوهرياً، وتحدد ما إذا كان طفلك يتكيف مع ظروف الطلاق بنجاح أم لا.

العلاقات بين الأبوين والطفل بعد الطلاق:

عندما يحدث الطلاق، يكون لنوعية العلاقة بين الوالد والطفل تأثير هائل في طريقة تعامل الطفل مع هذا الحدث؛ لذا فالطريقة التي يتفاعل بها الوالد مع طفله بعد الطلاق بالغة الأهمية.

يساعد الآباء الذين يبذلون قصارى جهدهم لقضاء وقتٍ ممتعٍ مع أطفالهم بعد الطلاق أطفالهم على التكيف مع الوضع الجديد؛ أمّا الآباء الذين يمضون قدماً في حياتهم بأقل قدر من الاهتمام بأطفالهم وبالوقت الذي يقضونه معهم، فقد يتسببون لهم بمشكلات في التكيف مع الطلاق، وعندما لا يحدث التكيف تبدأ آثار الطلاق على الطفل

(كما سيأتى لاحقاً)

كيفية إبلاغ الأطفال بالطلاق : يجب مراعاة عدة أمور عند إبلاغ الأطفال بالطلاق، ونذكر منها:

- الانتباه إلى اختيار الكلمات المستخدمة والطريقة المراد إخبار الأطفال بها بالطلاق مسبقًا؛ وذلك لتوقع أي ردة فعل قد تصدر من قبلهم، والتمكن من الإجابة عن أي أسئلة قد يطرحونها.
- تقديم أسباب الانفصال الحقيقية، وأن تكون مختصرة وواضحة بالنسبة لهم.
- التعبير عن استمرارية الشعور بالحب اتجاههم بالرغم من أي شيء.
- إعلامهم بكافة التغيرات التي سوف تحدث نتيجة هذا الانفصال؛ من حيث مكان السكن أو كيفية إدارة المصروفات، وأنه يمكن تجاوز هذه الفترة معًا.
- الابتعاد عن إلقاء أسباب الانفصال على أحد سواء أكانت الزوجة أو الزوج، واحترام كل طرف للطرف الآخر وعدم التقليل من شأنه أمام الأطفال.
- اختيار الوقت واليوم المناسبين لإخبار الأطفال بالانفصال؛ وذلك باختيار مكان هادئ، والابتعاد في ذلك اليوم عن أي التزامات أو مواعيد مهمة.
- اطلاع مربّي الطفل في المدرسة بالطلاق ليكون على علم بالظرف الذي يمر به ويأخذ الإجراءات المناسبة من دعمه والوقوف بجانبه في هذه المرحلة.

المراحل النفسية التي يمر بها المطلقون والتي بالتأكيد تؤثر على أولادهم:

1. مرحلة الصدمة

2. مرحلة الفوضى

3. مرحلة اللامبالاة

4. مرحلة الغضب

5. مراحل الأمل

6. مرحلة النمو

متى وكيف يكون الطلاق الحل الأمثل وفي صالح الأبناء أحياناً؟

بالرغم من شدة أثر الطلاق على الأطفال إلا أنه يصبح ضرورة من أجل الأبناء في بعض الحالات:

- إذا احتدم الصراع بين الوالدين واستمرت الخلافات لفترات طويلة وباءت كل محاولات الإصلاح بالفشل سواء كان الإصلاح من جانب الزوجين أو من خلال تدخل أطراف خارجية أو بعد استشارة المتخصصين.

- إذا لجأ أحد الأطراف للخيانة لإشباع رغباته ولم تجدي معه أساليب النصيح مما يعرض الأطفال لتكوين صورة مشوهة عن العلاقة الزوجية.

- إذا تنصل أحد الوالدين من أداء دوره تجاه أبنائه واستمراره بلا مبالاة على الرغم من لفت نظره وتوجيهه مراراً وتكراراً مما يضر بالأبناء ويكون لديهم عقد نفسية تطاردهم في حياتهم الزوجية مستقبلاً.

وفي هذه الحالات تتضح إيجابيات الطلاق على الأطفال لتوفير مناخ ملائم لهم بعيداً عن الاضطرابات والمشاكل الأسرية لحمايتهم.

قدرة الطفل على التكيف بعد الطلاق : أثر الطلاق على الأطفال يقل تدريجياً خلال عامين أو ثلاثة أعوام

وقليل منهم يستمرون في المعاناة لفترة أطول ويرجع ذلك إلى:

- درجة الخلاف بين الزوجين، فكلما زادت حدة الخلاف زاد قبول الطفل لانفصال الوالدين.
- شخصية الطفل، فكلما اتسم الطفل بالمرونة والقدرة على حل المشكلات والانفتاح الاجتماعي كان أسرع في التكيف وتقبل الظروف.

هناك 3 أسباب يمكن أن يكون الطلاق فيها أفضل للأطفال، وهي:

1. رؤية المشاكل والخلافات: ألا يتعرض الأطفال لرؤية المشاكل والخلافات والمجادلات التي من الممكن أن تصل في أحيان كثيرة إلى الإهانة والتعدي بالضرب، والأطفال يتعلمون من آبائهم وأمهاتهم، وغير صحي أن يكبر الأطفال معتقدين أن هذه هي العلاقة التي من المفترض أن تكون في مستقبلهم، ولا بد أن يعيش الأطفال في بيئة أكثر صحة.
2. الضغط الرهيب : الضغط الرهيب قد زال، فالأولوية أصبحت الآن للأطفال، وليس لأي طرف علاقة بالآخر، مما يقلل حجم التوتر السابق، وبعد مرور الوقت وهدوء المنازعات والخلافات تصبح الأولوية للأطفال ولسعادتهم ويظهر هذا بشكل إيجابي أمام الأطفال.
3. الحب الحقيقي بعد الانفصال : هناك فرصة ليرى الأطفال ما الحب الحقيقي بعد الانفصال وهدوء الحال، من الطبيعي أن تواصل حياتك مرة ثانية، وهنا تكون الفرصة متاحة للحب الحقيقي المبني على التفاهم والصدق أن يدخل حياتك، وتكون الفرصة للأطفال أن يعرفوا كيف يكون الحب الحقيقي والزواج والعلاقة السليمة المحبة

إيجابيات الطلاق على الأطفال :



- حياة بلا توتر ومشاحنات : لابد أن وقوع الطلاق قد سبقه الكثير من المشاجرات والمشاحنات المؤسفة بين الوالدين، والتي حولت حياتهم في المنزل بلا شك إلى جحيم متواصل. أما وقد وقع الطلاق بالفعل، وغادر أحد الوالدين المنزل، فستعود حالة من الهدوء النسبي إلى المنزل، وهو ما سيساعدك في الحصول على بعض الهدوء والسلام في حياتك.

- الاعتياد على الاستعداد للرحيل بسرعة : عندما يفرض عليك الواقع الحياة بين والدين منفصلين، سيكون عليك قضاء أيام الأسبوع مع أحدهما في منزله، ويوم أو يومي الإجازة الأسبوعية في منزل الآخر، وهنا ستعتاد مع الوقت على حزم حقائبك وترتيب ملابسك وأغراضك الضرورية بداخلها بسرعة ونظام. فإذا لاحت أمامك الفرصة للسفر فجأة لرحلة مع الأصدقاء أو ما شابه، وكان الوقت ضيقا، تأكد أنك ستكون الأكثر قدرة بين الجميع على حزم أمتعتك للرحلة وترتيب أغراضك داخل حقيبتك بدون أن تنسى شيئا، لأنك بالفعل قد اعتدت على فعل ذلك أسبوعيا.

- التكيف السريع مع التغيير: بعكس الزملاء الآخرين الذين لا يستطيعون النوم لو قضوا الليلة خارج السرير، ولا يقبلون على تناول طعام ليست الأم هي من أعدته، ولا يستطيعون التكيف مع أي تغيرات تحدث في حياتهم، ستكون أنت مختلفا، لأنك قد مررت بالفعل على مدار حياتك بالكثير من التغيرات بعد طلاق والديك، ومررت بالكثير من الظروف والتجارب التي جعلتك قادرا على التكيف بسرعة مع تغير الأوضاع من حولك، والعودة سريعا لممارسة أنشطة حياتك بشكل عادي.

- قوة الرابطة مع الإخوة: ربما تكون من أفضل الحسنات التي قد يخلقها وقوع الطلاق بين الوالدين تقرب الإخوة والأخوات من بعضهم بعضا، فتزداد العلاقة بينهم قوة وترابطا، لأنهم يشعرون أنهم معا في مركب واحد غادره الأب والأم وتركوهم به بمفردهم، جميعهم يشعر بنفس الألم والمرارة والخذلان، فيتعاونون معا

بشكل أكبر وتنمو الصداقة بينهم، ويعتمدون على بعضهم بعضا إلى حد كبير، وفي ذلك بعض السلوى بالتأكيد، فاحرص في مثل هذا الوضع على الاتجاه بقوة نحو إخوتك والاحتماء بهم من كل الظروف الصعبة المحيطة بك.

-الحصول على مميزات وعطايا مزدوجة: رغم مأساوية وقوع الطلاق في حد ذاته، وتمزق الأبناء بين الأب والأم، لا يمكنك إنكار أن مثل هذا الوضع يجعل كلا من الوالدين يجتهد طوال الوقت لكسب ودك بشتى الطرق، وهنا ستجد العطايا والمنح المالية السخية تنهال عليك من الجانبين، وفي المناسبات المختلفة؛ كعيد ميلادك أو الأعياد الأخرى، ستحصل على هدية من كل طرف على حدة. ربما يكون هذا الكلام ماديا بعض الشيء، لكن تذكر أنك ستحاول الاستمتاع بمثل هذا التفكير لمجرد محاولة إيجاد شيء إيجابي في وضع اجتماعي صعب تم فرضه عليك فرضا، ولم يكن أبدا من اختيارك.

كيف يشعر الطفل بالطلاق :

الأطفال تحت عمر 3 سنين

غالبا ما يقول الكبار إن الأطفال تحت 3 سنين لا يتذكرون الطلاق إلا أن هذا الاعتقاد غير صحيح. حيث أثبتت عدة دراسات أن العقل يبدأ بتخزين الذكريات قبل عمر 3 سنين ومع مرور الوقت يتم تخزين ذكريات جديدة مكان هذه الذكريات إلا أن ذلك ليس حتميا.

هذا يعني أن الصغير قد يتذكر بالفعل صراخ الوالدين وجدالهما عندما كان عمره سنتان مثلا. وحتى لو لم يتذكر الطفل الجدل والخصام بحد ذاته إلا أن الآثار النفسية لمشاهدة هذه الأحداث قد تؤثر سلبا على مزاجه ونطقه وتعلمه.

وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين كانوا يعيشون في كنف والدين محبين وعطوفين قد تتمثل ردة فعلهم على الطلاق بما يلي:

- قد يصبح الطفل مشاغبا أو متدمرا وملولا عندما يغيب أحد الوالدين.
- قد يصبح الطفل ذو تعلق مرضي بالطرف الذي يعيش معه بشكل دائم.
- قد يفوّت الطفل مراحل تقدم جديدة في الإدراك والوعي والتعلم أو حتى يتراجع من هذه النواحي على سبيل المثال قد يطلب الطفل ذو الثلاث سنوات اللهاية مع أنه قد تخلى عنها منذ حوالي السنة.

الأطفال من عمر 3 إلى 5 سنوات

خلال هذه المرحلة العمرية يمتلك الأطفال قدرات أكبر على الاستيعاب ويطرحون الكثير من الاسئلة ويستكشفون العالم من حولهم. إلا أن إدراك الطفل لا يصل إلى استيعاب معنى الطلاق وغالبا ما يعتمد خلال هذه الفترة على حماية الوالدين وعطفهما أثناء استكشاف العالم. فإذا كان الوالدان ليسا على وفاق قد يشعر الطفل أن العالم مخيف و مليء بالعوائق ما ينتج عنه رد فعل سلبي عند الأطفال يتمثل بالبكاء والخوف والقلق وحاجة ملحة بريئة بعودة الوالدين إلى المودة والسلام.

الأسوأ من كل ما سبق أن الطفل قد يشعر أنه سبب المشاكل ويبدأ بلوم نفسه ما يولد عنده ردود أفعال غير إرادية تتمثل بما يلي:

- اضطرابات النوم.
- الكوابيس الليلية.

• حدة في المزاج.

إذا كان الطفل قد وصل إلى هذه المرحلة فيفضل اتخاذ بعض الإجراءات لتحسين وضعه النفسي مثل:

- مع أن الأمر يبدو زيادة الطين بلة إلا أن إتمام الطلاق قد يكون مفيدا في هذه الحالة لأن الطفل غالبا سيتوقف عن مشاهدة الجدل.
- يفضل إبقاء العلاقة مع الزوج/ الزوجة السابقة حضارية حفاظا على نفسية الطفل.
- الإسراع في فرض روتين مريح للطفل بعد الطلاق لكي يستعيد توازن حياته.
- عدم التكلم عن الزوج/ الزوجة السابقة بشكل سيئ أمام الطفل أبدا.
- عدم دفع الطفل لمعاداة أو مساندة أحد في هذا الصراع.

الأطفال من 6 إلى 12 سنة

يعتبر هذا السن هو الأصعب والأكثر تأثرا بالنسبة للأطفال لخوض تجربة طلاق الأهل. يعزو الخبراء تأثر الأطفال البالغ في هذا العمر بالطلاق بأنهم يتذكرون الأيام الجميلة التي كان الوالدان على وفاق فيها وهم كذلك قادرون على فهم المشاعر المعقدة التي تحيط بالخلافات العائلية مثل اللوم والأذى الشعوري.

يقوم الأطفال بلوم أنفسهم على طلاق الوالدين في هذه المرحلة أيضا ولذلك قد يقولون جملا أو يطرحون أسئلة مثل:

- إذا كنتما بالفعل تحبانني لماذا لا تبقيان معا؟
- ما الخطأ الذي ارتكبته؟

- هل ستطلقان لأنني غير مطيع؟
- أعدكما أني سأصبح طفلا جيدا.
- هل والدي/والدتي لا تحبني ولذلك تريد الرحيل؟

تدور هذه الأسئلة حول الطفل شخصيا وليس حول الأهل وعلاقتهم إذ أنه يتساءل عن الدور السلبي الذي يلعبه وجوده في الطلاق. قد تؤدي هذه الأفكار والمشاعر إلى الاكتئاب عند الطفل ومن الممكن أن يتأثر خلال سنين حياته كلها ويصبح انعزاليا وغير قادر على التواصل مع الآخرين ومصابا بالقلق والتوتر أو قد يصبح عنيفا.

يكمن الحل بأن يحرص الوالدين على البقاء بشكل فعال في حياة الطفل وأن يخرطوا بكل نشاطاته وأن يحيطاه بالمحبة والاهتمام كما أن التحدث مع الطفل بشكل واضح وصریح يثبت له أن الطلاق ليس خطأه وأن الحياة لا تنتهي عند الطلاق قد يكون مفيدا. ويمكن اللجوء إلى جلسات عند المختص أو الطبيب النفسي في حالة الاكتئاب أو العنف. بشكل عام يتجاوز الأطفال تأثيرات طلاق الوالدين مع التقدم في العمر مهما بلغت حدة الصراع بينهما.

المشاعر التي يعيشها الأطفال بعد الطلاق :

- يصعب على الأطفال الصغار فهم سبب وجوب انتقالهم بين منزلين. يشعر الأطفال بالقلق أنه إذا توقف حب والديهم لبعضهما، أنه سيأتي يوم ويتوقف حب والديهم لهم أيضا.
- قد يقلق أطفال مرحلة المدرسة الابتدائية من أن الطلاق خطأهم، ويفترضون أن الطلاق بسبب سوء تصرفهم أو خطأ ما ارتكبوه.

- قد يصبح المراهقون غاضبين جدًا من الطلاق والتغيرات التي تحدث نتيجة له. قد يلومون أحد الوالدين على إنتهاء الزواج ،وقد يكرهون أحد الوالدين أو كلاهما بسبب الاضطرابات في الأسرة.
- الشعور بعدم الثقة وعدم وجود الأمان بعد انفصال أبويه.
- الشعور بالضيق والحزن باستمرار.
- عدم الرغبة في التحدث.
- الرغبة في الانعزال عن الجميع وتجنب التجمعات العائلية.
- الشعور بالاكتئاب.
- عدم الرغبة في الخروج من البيت.
- الشعور بالغيرة من الأطفال الآخرين في نفس سنه لتواجدهم مع الأب والأم.

أهم مشاكل الأبناء بعد الطلاق لكل مرحلة عمرية:

تأثير الطلاق على الطفل الرضيع ومرحلة ما قبل المدرسة : يعتمد الأطفال في هذه المرحلة بشكل كلي على والديهم، ومع صغر سنهم وعدم قدرتهم على فهم أسباب ما يحدث يشعرون بالقلق والتوتر ويعتقدون أن وجودهم سببًا في الطلاق.

يظهر أثر الطلاق على الأطفال الرضيع في عدة صور:

- البكاء والصراخ المستمر وغير المبرر
- صعوبة في النوم ورؤية أحلام مزعجة

• تأخر في النمو مقارنة بأقرانهم

• تراجع في السلوكيات مثل العودة إلى مص الأصابع والتبول اللاإرادي.

أثر الطلاق على الأطفال في المرحلة الابتدائية:

• يرتبط الطفل بالديه بشدة في تلك المرحلة ويرى العالم من خلالهما خاصة في السنوات الأولى

• يرفض الطفل طلاق والديه رغم وجود خلافات بينهما، وينتابه شعور بفقد أحدهما إذا ابتعد

عنه

• يتخيل الطفل أن الأمور ستتحسن ذات يوم بين الأب والأم، ويتهم والديه بالأنانية للتخلي عنه.

من المشكلات التي تتضح في المرحلة الإبتدائية بسبب أثر الطلاق على الأطفال:

• الميل لأحد الوالدين وكراهية الآخر وقطع العلاقة معه.

• تخيل أشباح وشخصيات شريرة لا وجود لها.

• الخجل والانطواء والانسحاب الاجتماعي.

• قلة النضج الاجتماعي لعدم وجود مناسبات اجتماعية أسرية وعائلية.

• كثرة تعرضهم للأمراض وخاصة الصداع وألم المعدة.

• لا يستقرون في الصف الدراسي مع صعوبات في النطق وضعف الحصيلة اللغوية

أثر الطلاق على الأطفال في سن المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالتمحور حول الذات، وقلة الاهتمام بالأمور الأسرية، رغم ذلك يزداد أثر الطلاق على الأبناء في مرحلة المراهقة.

يعاني المراهق من تقلبات نفسية قوية نتيجة طلاق الوالدين ويظهر أثر الطلاق بوضوح في:

- فقدان الثقة بالنفس والشعور بالدونية وعدم الكفاءة
- لا يثقون في والديهم
- التشاؤم والشك وتوقع الفشل في الاختبارات والمنافسات فتتخفف طموحاتهم وتضعف نتائجهم الدراسية
- المبالغة في اللجوء الى السلوكيات الدفاعية (الحيل النفسية) والتي منها العدوان والتمرد والتخريب والسلبية وأحلام اليقظة
- الاكتئاب الشديد والرغبة في الانتحار.
- الغضب الذي يتولد عنه العنف والعدوان.
- الاتجاه لسلوكيات منحرفة مثل تناول إدمان المخدرات وممارسة الجنس.
- عدم القدرة على التأقلم مع البيئة الجديدة وتكوين أصدقاء جدد عند تغيير السكن أو المدرسة

أثر الطلاق على الأطفال مستقبلا:

لا ينتهي أثر الطلاق على الأطفال عند مرحلة معينة وإنما يمتد تأثيره حتى مرحلة البلوغ والزواج، وتتجدد الآلام مع تجدد الذكريات، مما يتسبب في:

- فقدان الثقة بالنفس.
 - الخوف من الدخول في علاقة عاطفية.
 - الشعور الدائم بعدم الأمان.
 - عدم الرضا عن شريك الحياة.
 - النظر للزواج على أنه علاقة مؤقتة.
 - عدم القدرة على تكوين أسرة مستقرة والقيام بدور الأم أو الأب
- وبوجه عام هناك مجموعة من الآثار التي تنعكس على أطفالنا من الطلاق منها :
- ضعف الأداء الأكاديمي والتحصيل العلمي حيث يؤثر الطلاق بشكل مباشر على تركيز الأطفال والذي يتجلى بوضوح على أدائهم الأكاديمي والمدرسي؛ وذلك يُعزى إلى عدة أسباب هي:
 - شعور الأطفال بالتشتت والارتباك الذهني، وهو ما يؤدي إلى عدم قدرتهم على التركيز في الدراسة بالشكل الجيد
 - عدم تأقلم الأطفال مع المدرسة أو مكان السكن الجديد، أو حتى المعارف والأصدقاء الجدد، مما يؤثر في رغبتهم تجاه الدراسة والتعلم وقد يعيقها
 - إهمال الوالدين للأطفال خلال فترة الطلاق بغير قصد، بسبب انشغالهم في تنظيم أمور حياتهم الجديدة يؤثر في متابعة دراسة الأطفال والذي ينعكس سلباً على تحصيلهم العلمي.
 - زيادة المشكلات الصحية : حيث ينعكس الطلاق بشكل سلبى على صحّة الأطفال الجسدية والنفسية، ويمكن شرح هذا التأثير على النحو التالي:

- زيادة احتمالية الإصابة بالمشكلات النفسية عند الأطفال؛ مثل الاكتئاب، أو التوتر، أو الإجهاد، أو القلق، والتي قد يحتاج بعضها إلى التدخل العلاجي للحدّ من حدوث أضرارٍ بمستوى أكبر
- الإصابة باضطراباتٍ ومشكلاتٍ سلوكية؛ مثل التبول اللاإرادي، أو العنف، أو الصراع مع الأطفال الآخرين في المدرسة، فقد تكون مثل هذه الاضطرابات تعبيرًا عن شعورهم بالغضب والاستياء
- زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض الجسدية، وذلك بسبب التغييرات التي تطرأ على النظام اليومي للأطفال، كصعوبة النوم
- التأثير النفسي والعاطفي: يواجه الكثير من الأطفال صعوبةً في تقبّل قرار طلاق والديهم، فتتأثر نفسياتهم مُتجلية بما يلي:
 - الشعور بالذنب؛ يتبادر إلى ذهن الأطفال بعد طلاق والديهم السؤال عن السبب والأمر التي أدت إلى ذلك، وما إذا كان الطلاق قد نتج من انعدام المحبة بين الوالدين، لذلك فإن بعض الأطفال قد يشعرون بأنهم أحد الأسباب المؤدية للطلاق
 - خيبة الأمل والشعور بالحزن والضيق بعد طلاق الوالدين؛ وذلك لقلة الدعم العاطفي الذي يحصلون عليه بعد الطلاق، وقد يزداد الأمر سوءًا بالأخصّ عندما يتواجد الأطفال مع أحد الوالدين للرعاية، فحينها سيشعرون بالنقص لعدم وجود الطرف الآخر
 - مشكلات في التواصل مع الآخرين: يكوّن الطلاق عند الأطفال نظرةً سلبية حول الزواج، إذ ستتكوّن لديهم أفكار سلبية حول العلاقات، فتحيط الشكوك بأفكارهم ومشاعرهم المتعلقة بالارتباط، ولا يؤمنون بتكوين عائلةٍ قائمة على الحب، والتي تكون ناجمةً عن انعدام الثقة فيما إذا كانوا قادرين على حلّ المشكلات الزوجية والنزاعات التي تحدث في أيّ عائلة

- الحياة الاجتماعية للأطفال وذلك من خلال الآتي:
- الرغبة في الانسحاب والعزلة عن المجتمع.
- عدم الرغبة في التحدث مع أحد.
- الإصابة بالاكتئاب والعزلة.
- شعور الطفل بعدم الثقة في أحد بعد انفصال الأبوين.
- عدم انسجام الطفل مع الأطفال في نفس سنه.

أفضل ما تقدمه لأطفالك بعد الطلاق ولتجاوز تأثيراته :

- لا تتحدث بشكل سيئ عن والديهم / والدهم واتفقا سويًا على طريقة التواصل والتعامل وما يخص الأطفال، فهذا الأمر هو كلمة السر في تجاوز الأطفال لأزمة الطلاق بشكل سوي
- أوفِ بوعدك، وأشعر أطفالك بأنك جديرًا بالثقة، وأن كلمتك واحدة، وامض بهم نحو الاستقرار سريعًا.
- كن مرحًا.. اجعلهم يضحكون كثيرًا خاصة المراهقين لزيادة الازديتالين في الجسم
- لا تنس أنه من الناحية الوراثةية فإن أطفالك يحملون نصف جيناتهم من طليقتك/ طليقتك، لذا فإن كل ما تقوله عنها أو عنه ينطبق عليهم أيضًا.

- كن صريحًا مع أطفالك بشكل يناسب أعمارهم (نعم كنت أنا مخطئ أيضاً وليس الطرف الآخر بمفرده) اغمرهم بالحب، وذكرهم بأن الطلاق لا علاقة له بهم وأنه سيكون خيراً وأن الأمور تتجه نحو الأفضل، دعهم لا يفقدون أبداً الشعور بالحب والأمل.
- اذا احتاج الأمر – وسوف يحتاج – التواصل مع معالج نفسي للأطفال أثناء الطلاق، ولا تنتظر حتى يتم، وجود شخص موثوق يمكن أن يتحدث معه الأطفال أمر هام جداً، ويساعد على تجنب الكثير من التداعيات الخطيرة.
- تصرف بمسؤولية، مهما كان تعبك فإن قدرة الأطفال على تحمل الإرهاق النفسي والضغوطات أقل، تذكر أن لا ذنب لهم، وأن عليك أن تقف على قدميك وتلملم جراحك لأنك الحائط الذي يستندون عليه.
- اسمح لأطفالك بالوقت الكافي مع الأم / الأب ، إنهم يستحقون ذلك.. لا تحرمهم من ذلك تصفية لحسابات.
- يجب التعاون بين الطرفين لزيادة مساحة التقارب بين الطرفين الذي لا يعيش معه في السكن والطفل، ويعرف ما يحب أو يكره (الأب أو الأم وليس الطفل)، ويجب أن تظهر احترامك له وأنه إنسان طيب وتضيف له بعض البطولات أو المواقف، وتشرح للطفل أنه يحبه وكان يسأل عنها، ولكن ظروف عمله أو حياته أو سفره حالت دون لقائه خاصة الأب، واعلمي عزيزتي الأم أن الطفل يحتاج لدور الأب في حياته وخاصة البنات، وأنه جزء من صحتها النفسية فعلاقتها معه ليست لها علاقة بعلاقتك معه. وحتى لو اضطررت لشراء الهدايا لها باسمه لتقوية الأواصر بينهما، أو تطلي منه شراء الهدايا لها.

- أفضل طريقة لاحتواء أطفالك هي ما تشعر بأنه فعال معهم، ويوافق شخصياتهم.
- كن متعاطفا ومتفهِّماً، شجعهم على التحدث وإطلاق مشاعرهم بدلاً من قمع مشاعرهم أو التظاهر.
- قبل أن تقرر فكر.. كيف سيؤثر تصرفي على أطفالي.
- حاول بكل ما تستطيع أن تضع العداة والمشكلات جانباً وأن تشارك مع طليقتك / طليقتك في بعض الأوقات لدعم أطفالكما كأسرة واحدة، هذا الأمر يجعل الأطفال يتجاوزون الحزن من التفكك، عندما يدركون أن الطلاق لم يمنع أن يجتمعوا كأسرة واحدة.
- لا تحتاج إلى تبرير موقفك بتشويه صورة الآخر، حتى وإن ألقى الأبناء اللوم عليك، يوماً ما سيدركون الأمر بشكل صحيح.
- لا داعي لإشعار أطفالك بالذنب لمجرد أنهم يشتاقون أو يفضلون التواجد مع الطرف الآخر
- لا تنس أن الأبناء هم "الضحايا الأبرياء لفشل الزواج".. وعاملهم وفقاً لذلك.
- لا تستخدم أطفالك أبداً كسلاح، ولا تعلمهم التجسس، ولا تتحدث بشكل سلبي عن والدهم/ والديهم حتى ولو مع شخص آخر في مكان يمكنهم سماعك فيه، أو مع أشخاص لا يحفظون السر.
- أحب أطفالك أكثر مما تكرهه/ تكرهين طليقتك.
- هناك أخطاء شائعة بعد الطلاق مثل أن يأخذ الأب الأطفال ليوم في الأسبوع ويغدق عليهم من المال والهدايا والملابس دون حساب ودون داعي، وبالتالي تصبح الأم مصدر التربية والرفض والعقاب.
- ينبغي الانتباه على ان لا يكون الأب مصدر المكافأة الدائمة الغير مدروسة والغير مناسبة وافساد جهد الأم، انتقاماً منها عن طريق تخريب تربيتها للأطفال، وهذه جريمة بحق الأطفال وتربيتهم ومستقبلهم.

- إن تدخل أسرة الأم وأسرة الأب يجب أن يكون إيجابياً دائماً ويحمي الأطفال من آثار الخلافات وآثار الطلاق السيء، وأن يصححوا المسار كلما شعروا بالمشاكل، لا أن يكونوا محرضين على استمرار الاشتباكات قبل وبعد الطلاق دون اكتراث للأطفال.
- إذا كان الطلاق هادئاً وأصبح الأطفال قادرين على إعادة تنظيم العلاقة مع الوالدين والأسرتين دون دلع أو استغلال للمواقف ودون ابتزاز ومشاكل فإنه من الممكن أن ينشأ الأطفال بصورة طبيعية بعد فترة قصيرة عن الاضطراب لا تزيد عن بضعة شهور.
- محاولة الحفاظ على الروتين الأسري: يُفضّل في مرحلة ما بعد الطلاق عدم إحداث تغييرات في حياة الأطفال ما أمكن ذلك، والحرص على الاستمرار بضوابط التربية وروتين الحياة اليومية كما كانت قبل الطلاق تماماً، ودون التغاضي عن أخطاء الأطفال بحجة التعاطف الزائد أو الشعور بتأنيب الضمير لما يمرون به؛ لأن ذلك يسبب عواقب وخيمة، إذ لا بدّ من الحفاظ على مواعيد الاستيقاظ، والدراسة، وإتمام الواجبات المنزلية، وتناول الطعام، وغيره من الأمور الكثيرة.

- أخبر أطفالك أنك تحبهم: وهذه الخطوة الأساسية ذات أهمية مطلقة من السهل ان يرتبك الاولاد ويخافون من الطلاق. ذكرهم كم تهتم بهم وأنت لا تزال ابوهم كن صريحاً بقولك شيئاً مثل اريد ان تعرفوا ان هذا لا يغير شعوري نحوكم على الاطلاق. أنا أحبك وأنا سعيد جداً أنني والدك، وبعد ان تخبر اولادك انك تحبهم من المهم ايضاً ان تخبر اولادك انهم لم يفعلوا اي شيء ليسببوا الطلاق. حاولي قول شيء مثل هذا ليس له علاقة بك أو بأي شيء فعلتيه أنت لم تفعل أي شيء على الإطلاق لتسبب هذا الموقف إنها مجرد مشكلة بيني أنا ووالدك تأكدوا ان تكررنا ذلك لأولادكم عدة مرات ليفهموا انهم ليسوا على خطأ.

- استعدوا للإجابة عن أسئلتهم: قد يصدم اولادكم بالأخبار وقد تصيبيهم حالة من الاضطراب العاطفي فالاولاد الصغار جدا قد لا يعرفون ما هو الطلاق ويحتاجون الى تفسير بأنكم لن تكونوا متزوجين ولن تعيشوا معا اسمح للاولاد الصغار ان يعبروا عن حزنهم وغضبهم وركّز على محبتك لهم بالاضافة الى الغضب او الحزن ستطرح على اولاد كثيرين اسئلة كثيرة. كن مستعدا للإجابة عن اسئلة يمكنك توقعها مسبقا وكن مستعدا للاعتراف انك لا تزال تكتشف الامور بنفسك، إن لم تكن واثقاً من كيفية الإجابة على بعض الأسئلة فلا بأس أن تعترف بذلك قل شيئاً على غرار أنا لا أعرف الآن لكننا سنكتشف ذلك وسنكون جميعاً على ما يرام
- أعطوا اولادكم اية معلومات تتعلق بالتغييرات الفورية مثل مكان السكن الجديد والاجازات الخاصة بهم
- يجب أن تدركوا ان مشاعر اولادكم قد تتقلب فقد يبدو انهم يوافقون على كل شيء في احد الايام لكنهم يغضبون كثيرا في اليوم التالي، دعهم يعرفون أن كل ما يشعرون به على ما يرام وأنه يجب أن يشعروا بالحرية في أن يكونوا صادقين معك تماماً
- توفير الأساسيات من ملابس وألعاب وأدوات للنظافة في كل من المنزلين أي منزل الأم ومنزل الأب؛ وذلك لإشعار الطفل بأنه ينتمي إلى المنزلين وعدم إشعاره بأنه ضيف عند أحدهما أو كلاهما.
- تجنب وضع الأطفال في المنتصف: إن الضغط على الأطفال لاختيار الوالد الذي يفضله أكثر أو إرسال رسائل إليهم للضغط عليهم ليس بالأمر الصحيح، فالأطفال الذين يجدون أنفسهم ممزقين في الوسط هم أكثر عرض للإصابة بالاكتئاب والقلق.

- استخدم الانضباط المستمر: وضع قواعد ملائمة للعمر واتبع العواقب عند اللزوم، فالانضباط الفعال بعد الطلاق يحد من الانحراف ويحسن الأداء الدراسي.
- مشاركة اللحظات المميزة للأولاد في المدرسة كالاحتفالات العامة والخاصة بالأولاد، فذلك يزيد من طمأنينة الأبناء.
- الابتعاد عن المحاكم: لجوء الأب أو الأم إلى المحاكم والوقوف أمام بعضهم البعض سيكون له رد فعل سيئ من ناحية الأبناء لأنهم أحياناً يصبحون أكثر عدوانية ولهذا يجب محاولة حل المشاكل بشكل ودي.
- احموا اولادكم من سماع الاجراءات القانونية ولا تجلب اولادك الى الاجتماعات مع محاميك او تتكلم عن الاجتماعات مع محاميك امام اولادك.
- هل تتذكر إرشادات السلامة في الطائرة؟ ضع قناع الأكسجين على وجهك أولاً قبل أن تساعد من إلى جوارك. إذا لم تتمكن من العناية بنفسك فلن تتمكن من مساعدة أبنائك على النجاة. واحرص على أن تمضي حياتك بوتيرة أقرب إلى الطبيعية، مارس أنشطتك المعتادة، سواء في العمل أو مقابلة الأصدقاء، أو مارس الهوايات، بحيث يرى الطفل كيف يتمكّن والداه من الحفاظ على حياة سوية رغم كل الصعوبات.
- علامات الخطر: من المعتاد أن تتحسن الأمور بعد عدة أشهر من الطلاق، لكن هناك بعض العلامات التي يعني ظهورها أو استمرارها لفترة طويلة احتياج الأبناء إلى دعم نفسي متخصص، مثل استمرار مشكلات النوم، وضعف التركيز، وانخفاض الأداء الدراسي، وإيذاء الذات، واضطرابات الشهية،

والانسحاب الاجتماعي، وكذلك نوبات الغضب المتكررة، وتعاطي المخدرات عندها يمكنك اللجوء

إلى الدعم النفسي في المدرسة إذا كان متوافقاً أو خارجها

- "لا تنسوا الفضل بينكم": اسع إلى بناء علاقة ودية مع الطليقة /ة يُظَلِّلها الاحترام والمودة. إذا لم

تتمكن من الحديث عنه بلطف فاختر الصمت، واحتفظ بأرائك السلبية عنه لنفسك، أو فضفض

بها مع أقاربك أو أصدقائك أو حتى المحامي أو الطبيب النفسي، لكن لا تشك لأبنائك أبداً.

ختاماً نذكر الآباء والأمهات أن الله شرع الطلاق لخير وصلاح الأسرة في بعض الحالات ، لكن الأصل في

الزواج الاستقرار والأبدية ودرء أي خلاف للاستمرار وتنشئة أبناء صالحين لبناء مجتمع قوي.

في خاتمة هذا الكتاب علينا أن نكون على الدوام مستعدين فنحن على الطريق والطريق طويل شاق لذا

دوماً ما نسأل :

- هل كنت تتعلم وتتأدب كأب لتصلح أبنك ؟
- هل كنت الأب / الأم النموذج القدوة لأبنك ؟
- هل كان أبنك هو المشروع رقم واحد في حياتك ؟
- هل كنت تتساءل كل يوم كيف أزيد من علاقتي بأبني وأضيف الى الرصيد الذي بيننا ؟
- هل كنت تفكر قبل أن تتحدث الى طفلك ؟
- هل كنت تتعلم عندما كان أبنك يواجه مشكلة من المشكلات التي طرحها هذا الدليل ؟
- هل تستطيع أن تقول أنك أخرجت لنا رجلاً يُعتمد عليه أم مسخ مشوه يعيش في جلبابك وظلك أنت فاقد الهوية والشخصية؟
- تلك هي النهاية إما رجلاً يُعتمد عليه أو أنصاف ذكور

المحتويات

- مقدمه
- العناد
- الغيرة
- الشجار والمشاكسة
- الخجل
- الخوف
- السرقة
- الكذب
- التبول اللاارداى
- إدمان الألعاب الالكترونية والعالم الرقى
- التحرش الجنسى
- ضعف التحصيل الدراسى
- الطلاق