



قوله صالح النفر  
١٢٨٧



136.7

B93tA

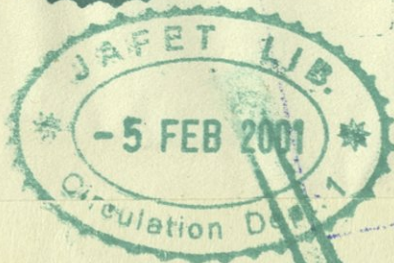
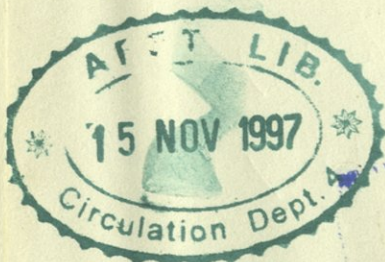
1 ~~Feb 70~~

~~25 MAR 1973~~

~~2 APR 1973~~

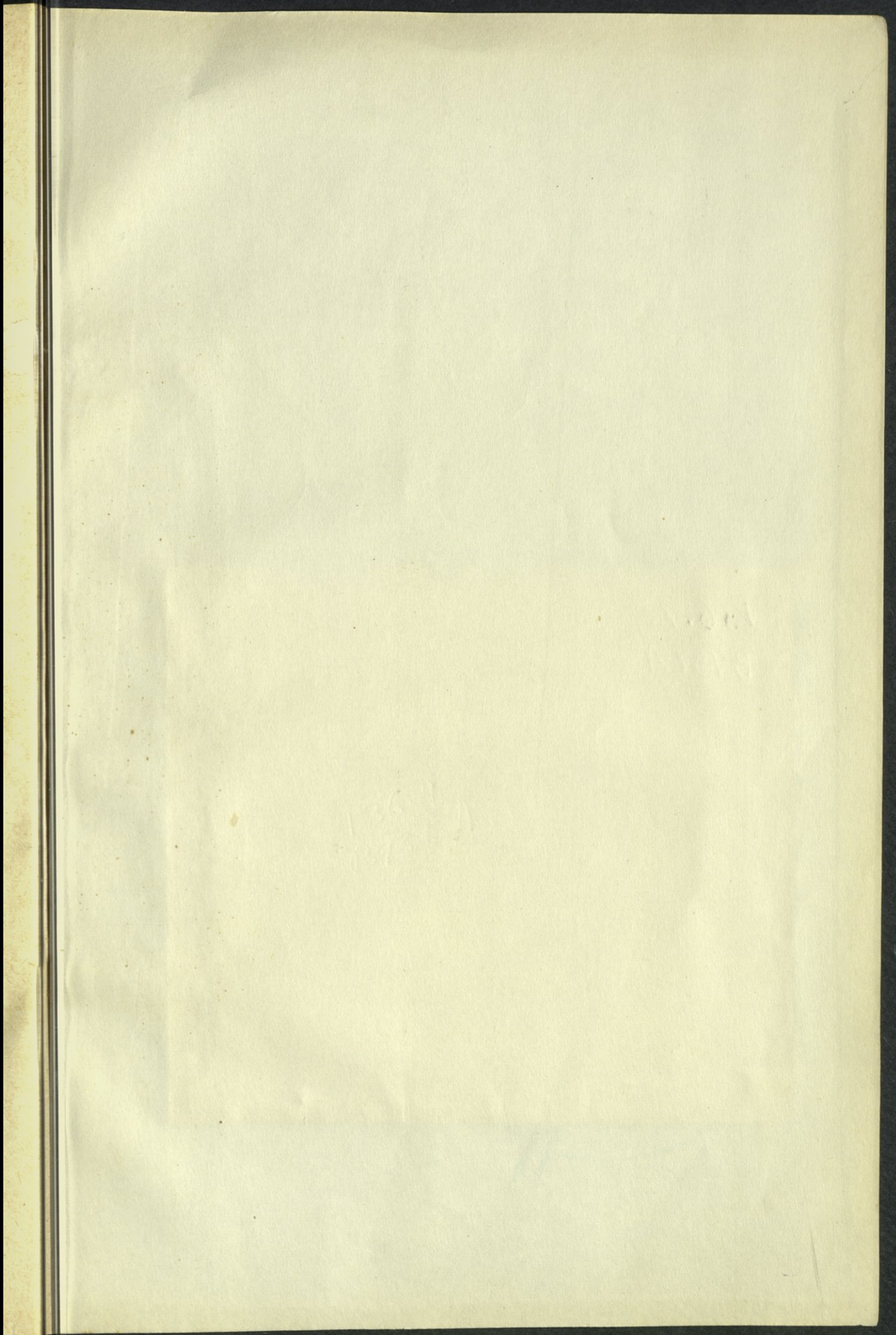
JAFET LIB.

~~25 MAR 1973~~



JAFET LIB.  
-5 JUN 1992







136.7  
B934A  
C.1

طفلك في مرحلة الحضانة  
من سنة الى ٦ سنوات

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

ملتنم الطبع والنشر  
مكتبة الانجملو المصرية  
١٦٥ شارع محمد فريد بالقاهرة

الطبعة الأولى - ١٩٥٥



مقتبس عن : كتاب " طفلك من السنة الأولى للسنة السادسة "   
الذي أعده مكتب الاطفال وإدارة الضمان الاجتماعي   
بالولايات المتحدة

Courtesy of

U. S. FEDERAL SECURITY AGENCY

CHILDREN'S BUREAU - WASHINGTON 25, D. C.



# الفهرس

صفحة	
٩	هذا الكتاب .
١١	مقدمة المؤلف .
١٥	الفصل الاول : النمو والتقدم
١٦	النمو الجسماني .
١٧	مراحل النمو في الأطفال .
٢٠	تعليم السير والكلام .
٢٢	الفصل الثاني : المحافظة على الصحة
٢٣	كيفية حفظ الطفل صحيحاً .
٢٦	العادات الصحية .
٢٧	بناء العادات .
٢٧	عادات الأكل .
٢٨	عادات النوم .
٢٨	عادات اللعب والتمرين .
٢٩	الراحة والتمرين .
٣١	الفصل الثالث : الروتين اليومي
٣٢	نظرة عامة .
٣٧	الفصل الرابع : الطعام
٣٧	الأطعمة المناسبة للأطفال الصغار .
٤٤	لكي يكون الطعام سهل التناول .
٤٤	الأطعمة الجديدة .
٤٤	منظر الطعام .
٤٥	طعم الأكل .
٤٥	الأطباق وأدوات الأكل .
٤٧	الفصل الخامس : الملابس
٤٨	حرية الحركة .
٤٩	قطع الملابس .



٤٩	الجورب .
٥٠	الأحذية .
٥١	الفصل السادس : البيت الذي يعيش فيه الطفل
٥١	غرفة الطفل وأثاثها .
٥٢	أثاث أخرى .
٦٤	الفصل السابع : كيف يتعلم الأطفال
٥٥	القواعد الأساسية لكل التعليم .
٥٥	معرفة مدى استعداد الطفل للتعليم .
٥٦	التكرار المحبوب ضرورى .
٥٧	عثرات التعليم ومضايقاته .
٥٩	الفصل الثامن : تعلم الأكل
٦١	الأكل مع العائلة .
٦٢	الطفل الأكل والطفل غير الأكل .
٦٢	الأكل بين الوجبات .
٦٣	الحاجة إلى فتح الشهية .
٦٤	حسن الرعاية والالتفات تولد العادات .
٦٦	سوء التغذية .
٦٦	التلصق .
٦٨	الفصل التاسع : التحكم فى التبرز والتبول
٧٠	العجز عن التحكم فى البول وأسبابه .
٧٢	التغلب على تبلل الفراش .
٧٤	الفصل العاشر : تعليم العادات الطيبة فى النوم
٧٤	النوم والراحة فى النهار .
٧٥	النوم ليلا .
٧٦	الصعوبات المرتبطة بمواعيد النوم .
٧٧	النوم المزعج والمضطرب .
٨١	الفصل الحادى عشر : تعليم الأطفال قواعد النظافة
٨٣	الفصل الثانى عشر : تعليم ارتداء الملابس



٨٧	الفصل الثالث عشر : تعليم الطفل التحكم في عواطفه
٨٩	الخوف .
٩٢	منع الخوف .
٩٣	معالجة المخاوف .
٩٤	الغضب والتخلص منه .
٩٦	معاملة الطفل الغاضب .
٩٩	X الفصل الرابع عشر : تعليم العطف والحب
١٠٢	الفصل الخامس عشر : نمو شخصية الطفل
١٠٧	الفصل السادس عشر : ما يساعد على السلوك الطيب
١٠٩	الأشياء التي يجب تجنبها :
١١٠	العقاب .
١١٢	الفصل السابع عشر : اللعب .
١١٤	تهيئة اللعب في المنزل .
١١٥	مكان اللعب خارج المنزل .
١١٦	خامات اللعب .
١١٧	اللعب المصممة لنمو وضبط حركات الجسم .
١١٩	أنواع اللعب الحام اللازمة لخلق التعبير عن النفس .
١٢٢	المواد اللازمة للعب الخيالي والتمثيلي .
١٢٣	لوازم اللعب خارج المنزل .
١٢٥	مشاكل رفقاء الطفل .
١٢٧	اختلاف النمو .
١٢٨	النقود .
١٢٩	القصص والموسيقى .
١٣٥	المناسبات العائلية .
١٣٥	الفصل الثامن عشر : رضاعة الأصابع
١٣٨	الفصل التاسع عشر : قضم الأظافر
١٤١	الفصل العشرون : اللجلجة والثأأة في الكلام
١٤٣	العيب والتأخر في البداية بالكلام .
١٤٥	تشجيع الطفل على الكلام الصحيح .



١٤٦	الفصل الحادى والعشرون : أسئلة الأطفال
١٤٧	الأسئلة الخاصة بأعضاء الجسم .
١٥٢	الفصل الثانى والعشرون : التصورات والتخيلات والأمانة
١٥٧	الفصل الثالث والعشرون : كيف تختلف العائلات
١٦٢	الفصل الرابع والعشرون : الأسنان
١٦٥	الفصل الخامس والعشرون : منع الحوادث
١٦٥	التسمم .
١٦٦	الحرائق .
١٦٨	الجروح .
١٦٨	دخول الأجسام الغريبة فى الفم والأنف والأذن .
١٦٨	السقوط من المرتفعات
١٦٨	عبور الطريق .
١٦٩	الفصل السادس والعشرون : الوقاية من الأمراض
١٧٢	الأمراض التى تزداد بواسطة الحشرات والأمراض الطفيلية .
١٧٢	مقاومة الأمراض المعدية .
١٧٢	القواعد الصحية السليمة .
١٧٣	العناية بنظافة البيت .
١٧٣	القواعد الصحية خارج الدار وفى معاملات الناس .
١٧٤	الوقاية من السل .
١٧٤	الوقاية من السيلان .
١٧٥	الوقاية من الزهري .
١٧٥	الوقاية من الملاريا .
١٧٥	الوقاية من الإنكلستوما .
١٧٥	الوقاية من البلهارسيا .
١٧٦	التطعيم والتحصين .
١٧٧	التطعيم ضد الجدري .
١٧٨	التحصين ضد الدفتريا .
١٧٨	التحصين ضد السعال الديكى .



١٧٩	الوقاية من حمى التيفويد .
١٧٩	التحصين ضد الكزاز ( التيتانوس ) .
١٧٩	الوقاية من مرض الكلب .
١٨٠	الوقاية من مرض الحصبة .
١٨١	<b>الفصل السابع والعشرون : الطفل المريض</b>
١٨١	علامات المرض الحاد المفاجيء .
١٨٣	إذا شعرت أن طفلك مريضاً .
١٨٣	إلى أن يأتي الطبيب .
١٨٤	العناية بالطفل المريض .
١٨٥	النظافة .
١٨٦	قياس درجة الحرارة .
١٨٧	طريقة استعمال الحقنة الشرجية .
١٨٨	<b>الأمراض الأكثر شيوعاً بين الأطفال .</b>
١٨٨	نزلات البرد .
١٨٩	التهاب اللوزتين .
١٩٠	تضخم الغدد .
١٩٠	داء الذبحة .
١٩١	التهاب الحنجرة .
١٩١	التهاب الأذن .
١٩١	التهاب الرئوى .
١٩٢	الأنفلوانزا .
١٩٢	الجدري .
١٩٢	المدقترية .
١٧٣	الحصبة .
١٩٣	الحصبة المائي .
١٩٥	التهاب الغدة التوكفية .
١٩٤	السعال الديكى .
١٩٤	الحمى القرمزية .
١٩٥	حمى شلل الأطفال .
١٩٥	الحمى الخفية الشوكية .
١٩٦	التهاب الأعضاء التناسلية في البنات .
١٩٦	حمى الروماتزم .
١٩٦	السل .



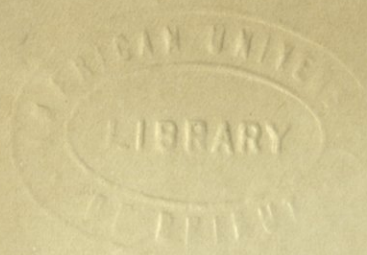
١٩٧	أرماد العيون .
١٩٨	فقر الدم
١٩٩	القىء .
١٩٩	الامسك .
٢٠٠	الاسهال .
٢٠٠	الربو وأمراض الحساسية والارتيكاريا .
٢٠١	فقدان الشهية للطعام .
٢٠٢	الطفل العصبي .
٢٠٣	تقلصات عضلات الوجه المبالغته .
٢٠٤	الطفل المتخلف والضعيف الادراك .
٢٠٥	أمراض الكلى .
٢٠٦	مرض البول السكري في الأطفال .
٢٠٦	التهاب المصران الأعور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

### الوسعافات :

٢١٠	الجروح القاطمة
٢١٠	الجروح النافذة .
٢١١	التزيف .
٢١١	الحروق .
٢١٢	الكسور .
٢١٣	التسمم .
٢١٣	التشنجات .
٢١٤	الختق من ابتلاع جسم غريب .
٢١٤	عضة الكلب .
٢١٥	الأمم أو المنص في تجويف البطن .

### جبرول الامراض المعرية :





# الاهداء

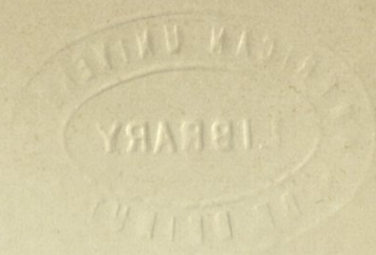
إلى الرائدة الاولى وصاحبة الفكرة لانشاء  
دور المحضانة لرعاية الاطفال في الريف ....  
إلى المجاهدة الاجتماعية الفضلى في  
سبيل مصر الظاهرة ....

إلى السيدة عزيزه حسين

اهدي هذه الثمرة عرفانا وامتنانا

المؤلف





...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...



# هذا الكتاب

يسعدني أن أقدم إلى قراء العربية هذا الكتاب الذي يتناول مشاكل الطفل في سن الحضانة ، أى ما بين السنة الأولى والسنة السادسة من عمره .

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

فالطفل في مرحلة الحضانة يجتاز أخطر مرحلة من مراحل حياته ، فهو يكون في هذه الفترة من عمره أشبه بقطعة من العجين تشككل وفق إرادة اليد التي تتناولها .

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

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

ومن عجب أننا في مصر وشتى دول العالم العربي نعتقد مخطئين أن مرحلة الحضانة لا تستأهل منا قدراً كبيراً من العناية والاهتمام بحجة أن الطبيعة هي



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

وفي الختام أدعو الله أن يهدينا جميعاً سواء السبيل .

الدكتور صادق انطونيوس بقطر

مدير إدارة الصحة الاجتماعية  
وزارة الشؤون الاجتماعية



## مقدمة

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

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

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

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



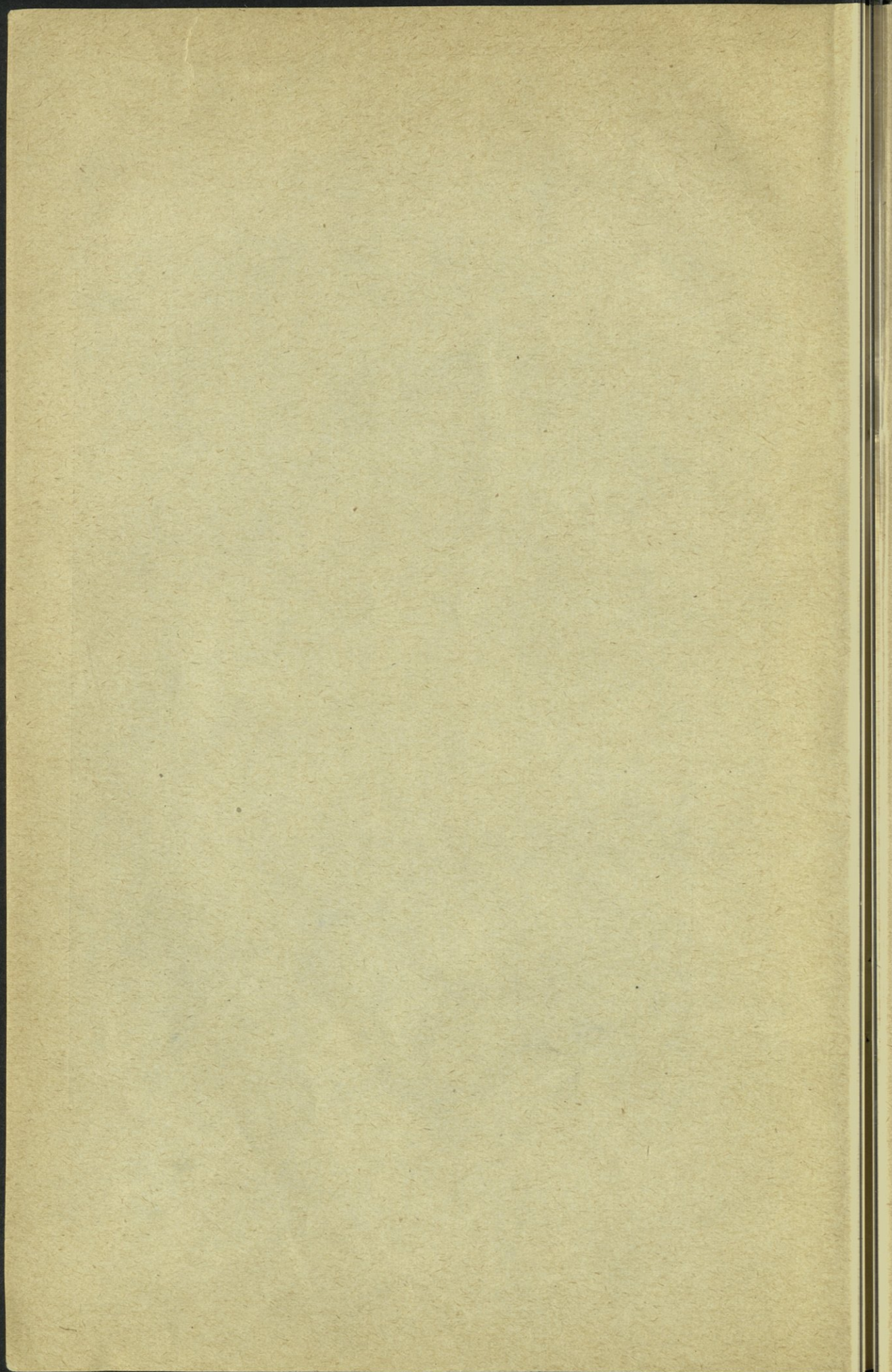
كل هذه الأسئلة وكثير غيرها يدور على السنة الآباء والأمهات الحريصين على تنشئة أطفالهم في سن الحضانه تنشئة صالحة قوية .

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

وتمضي الأيام ويكبر الطفل فيمشى بعد أن كان يجبو ، ويتكلم بعد أن كان يدمدم ، ويعتمد على نفسه بعد أن كان يعتمد على ذويه إلى أن يبلغ السادسة من عمره وعندئذ يجتاز مرحلة جديدة هي مرحلة الاعتماد على النفس ومواجهة الحياة . ونحن في هذا الكتاب نقف عند العام السادس من أعوام حياة الطفل . فتمعنوا معي الآن نبدأ القصة من أولها .

ص . ١ . ب .











## الفصل الأول النمو والتقدم

ينمو كل الأطفال ويتقدمون حسب نظام ثابت محدد ، فيزداد الطفل العادي الطبيعي تدريجياً في الوزن والطول خلال العام الأول ، ويتعلم أولاً أن يرفع رأسه ثم يجلس بمفرده ، ثم يقف .  
وأيضاً ينمو الطفل من السنة الأولى للسابعة مثل باقي الأطفال من سنه ، فيتعلم الأطفال في تلك الفترة أن يستعملوا أيديهم بمهارة وأن يسيروا بثبات ، ويجروا ويقفروا ويتكلموا بسهولة ويلعبوا مع باقي الأطفال في مرح وسعادة .  
ولكن يوجد طبيعياً اختلافاً كبيراً في السرعة التي ينمو بها الأطفال ، وفي مدى السن الذي يستطيعون عنده عمل أشياء معينة ، فبعض الأطفال يتضاعف وزنهم بعد خمسة أشهر من مولدهم — والبعض الآخر بعد سبعة — وبعضهم يمشون في الشهر الثالث عشر ، والآخر لا يمشون قبل سنة ونصف . . . ولذلك لا يجب أن يقلق الآباء لأن أولادهم لا يعملون نفس الأشياء التي يعملها أطفال آخرون في نفس السن ، ولا يتحتم أن يكون الطفل الذي يتأخر في المشي أو في الكلام متخلفاً في النمو العقلي ، باعتبار الأطفال المتأخرين في الذكاء يتعلمون هذه الأشياء ببطء . . لأنه كثيراً ما لوحظ أناس أذكى تعلموا المشي والكلام في سن متأخر .

وما يمكن للآباء أن ينتظروه : هو أن يعمل أطفالهم الأشياء بنفس الترتيب فمثلاً يستطيع الطفل دائماً أن يجلس قبل أن يقف ، وأن يستعمل يديه جيداً قبل ساقيه وقدميه ، وأن يزحف قبل أن يمشي ، وذلك لأن النمو يبدأ من الرأس إلى أسفل ، فالأذرع والأيدي يتم نموها قبل الجسم وهذا قبل الأرجل .



وليس في مقدور الآباء أن يتعجلوا هذا التقدم ، فإنه يحدث مع نمو الطفل ، ولكنهم يستطيعون أن يتأكدوا بأنه ما من عائق يحول دون هذا التدرج الطبيعي ، فيسمحون لطفلم بحرية الحركة بأن يتركوه يرقد عارياً بحيث يستطيع أن يرفس ويتقلب ، ويمكنهم تعليمه استعمال يده بأن يجعلوه يحمل ملعقة وفنجانه كلما أراد أن يجرب حملها ، ويمكنهم أن يكلموه ويسيروا معه حول الحجرات لكي يدعوه يرى ويلبس أكثر ما يمكن من الأشياء المختلفة .

### النمو الجسماني :

يبلغ وزن معظم الأطفال في تمام السنة الأولى ثلاثة أمثال وزنهم عند الولادة ، ويزدادون حوالي ٢٠ - ٢٥ سم في الطول ثم تبطيء سرعة النمو بعد العام الأول ، فيزداد الطفل حوالي ٢ - ٢ ١/٤ كيلو جرام كل عام . ويتضايق بعض الآباء إذ يظنون أن طفلم ليس طبيعياً لأنه لا ينمو بسرعة كما فعل في عاهه الأول ، ولكن هذا البطء في سرعة نمو الطفل طبيعي تماماً .

وكما كبر الطفل تحدث تغيرات ملحوظة في حجم وشكل أجزاء جسمه ، فهو يفقد بالتدرج السمنة المميزة لمعظم الرضع . ويصبح أطول وأرفع - وعند ما يزداد نشاطه فإن معظم وزنه يتكون من العضلات بدلا من الدهن - وقد لا يبدو أنه يأكل ما يكفيه ولكن مادام وزنه يزداد بالتدرج فلا يوجد داع للقلق .

وأظهر هذه التغيرات هو شكل رأس الطفل فإنها تكون ١/٤ طوله وهو رضيع ولكن تقل سرعة نموها بعد ذلك - ومع ذلك فإن رأس الطفل في سن الخامسة تبلغ قرابة حجمها النهائي فقد لا يزداد محيطها أكثر من ٢ ١/٤ سم فيما بعد ذلك - ويبلغ حجم المخ عند الولادة نصف حجمه عند البلوغ - وعند ما يبلغ الطفل سن السادسة فإن مخه يكون قد اكتمل نموه الحجمي ولكن التغيرات في خلايا المخ وفي الاتصالات العصبية هي التي تستمر وهي التي تجعله يتقدم في النمو بمر السنين .

ويختلف الأطفال في نموهم كثيراً إذ يتوقف هذا على عوامل وراثية وبيئة ، فيبلغ متوسط طول الطفل في سن الثالثة ٨٥ سم ولكن بعضهم يكون



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

وخلال السنوات الأولى يزداد طول معظم الأطفال ٧ - ٨ سم ووزنهم ٢١/٢ كيلوجرام في العام - وتختلف سرعة النمو في أوقات العام المختلفة - وغالباً يزداد الأطفال طولاً خلال الربيع والصيف بينما يكتسبون وزناً في الشتاء .

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

وتختلف سرعة نمو البنات عن الأولاد إذ يسبق البنات الأولاد في نمو الجهازين العصبي والعظمي - ففي سن السادسة يكون نمو البنات أكثر تقدماً (بمقدار عام) عن الأولاد - ويتعلم البنات بسهولة أكثر من الأولاد أن يرتدين الملابس بأنفسهن كما يكتبن ويؤدين الأعمال التي تتطلب مهارة اليدين .

### مراحل النمو في الأطفال :

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





يبنى الطفل المكعبات في سن سنتين

فإن هذا الإسقاط والالتقاط وسيلة لتعليم الطفل — والطفل يتعلم من التكرار ..  
وهنا يستطيع الطفل أن يقول دا-دا وأن يشير « مع السلامة » ويحب المجتمعات  
ويجيد التقليد — ومعظم الأطفال في نهاية العام الأول يكون عندهم ٦ أسنان .  
ابن العامين : يجرى ويسير ... ورغم أن ساقه ليست واقفة قوية تماماً  
إلا أنه يستطيع أن يصعد السلم واحدة واحدة إذا أمسك (بالدرازين) ويمكنه  
أن يلقي الكرة وأن يركب عربة أو بسكlette ذات ثلاث عجلات . وهو يبنى  
المكعبات في شكل مآذن أو قلاع . ويسر كثيراً بأخذ الحاجيات من أماكنها  
ووضعها ثانياً — ويملاً الأشياء ثم يفرغها — فإنه يجد في ذلك لذة كبيرة ..



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

ولا يجب أن يقلق الوالدان إذا بدأ أطفالهم يقولون « لا » عن كل شيء فهذه  
السليقة ليست جزءاً غير عادي في نمو الأطفال .

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

ابن الثلاث سنوات : أما هذا العام فهو أكثر سنوات ما قبل المدرسة  
فتنة ولها . فطفل الثالثة يستطيع أن يعمل شيئاً .. فهو يجرى ويقفز ويتسلق ..  
ويصعد ويهبط السلم ويلف ويدور ويركب التريسيكل . وهو يستطيع أن  
يبني بيتاً أو قطاراً من المكعبات الخشبية . ويرسم بالأقلام . ويعيد أدوات  
لعبه إلى أماكنها عند انتهاء وقت اللعب . ويمكنه أن يساعد في لبس ملابسه  
وخلعها .. وقد يتعلم أن يفك الأزرار ويقفلها — ومع الملاحظة يستطيع أن  
يغسل يديه ويضع المنشفة في مكانها — ويأكل بمفرده ويشرب من فنجان  
بمحاس .. وهو يتكلم جملاً قصيرة ولكن بحموية كبيرة — وهو يجب أن  
يستمتع للكبار ويراقب حركاتهم وتعبيرات وجوههم .. وهو مستعد أن يقبل  
إيماءاتهم فمثلاً إذا قيل لهم نزيل أدوات اللعب ونرتدي المعطف . فهو يفعلها  
بنشاط وهو يسأل أسئلة كثيرة وينام الليل دون أن يبيل فراشه ويذهب للتواليت  
ويقضى حاجته بالنهار .

ويكتمل ظهور الأسنان اللبنية العشرين في سن الثانية والنصف .

ابن الأربع سنوات .

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



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

في سن الخامسة والسادسة : يستطيع طفل الخمس سنوات أن يقفز على  
قدم واحدة وأن يتشقلب ويجب القص واللزق ورسم الصور . ويغرم بلبس  
الملابس الأنيقة ويفضل اللعب مع الأطفال الآخرين وخصوصاً في المشاريع  
الجماعية كبناء البيوت . وفي المنزل يجب أن يساعد والدته في الغسل والتنظيف  
ووالده في النجارة والدهان ، ويستطيع أن يكون ماهراً جداً في استعمال  
الأدوات والعدد إذا كانت تناسبه حجماً . وهو يجب أن يكون مستقلاً — وأن  
يستمتع إلى القصص ويسردها — وعند ما يسأل « كيف يعمل هذا » أو « فيم  
يستعمل ذلك » فهو يريد ويجب أن يسمع جواباً سريعاً .

### تعلم السير والكلام :

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

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



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

وفيما بين السنة الثالثة والسادسة يضيف الطفل إلى كلماته مائة أو مائتين كل عام وليس هذا بمستغرب — لأن الطفل لا يسكت طول النهار أكثر من أربع دقائق كل مرة . وقد يسأل ما يقرب من مائتي سؤال يومياً — والبنات تبدأ في الكلام قبل الأولاد وتفوق مقدرتهن اللغوية مقدره الأولاد :



## الفصل الثاني

### المحافظة على الصحة

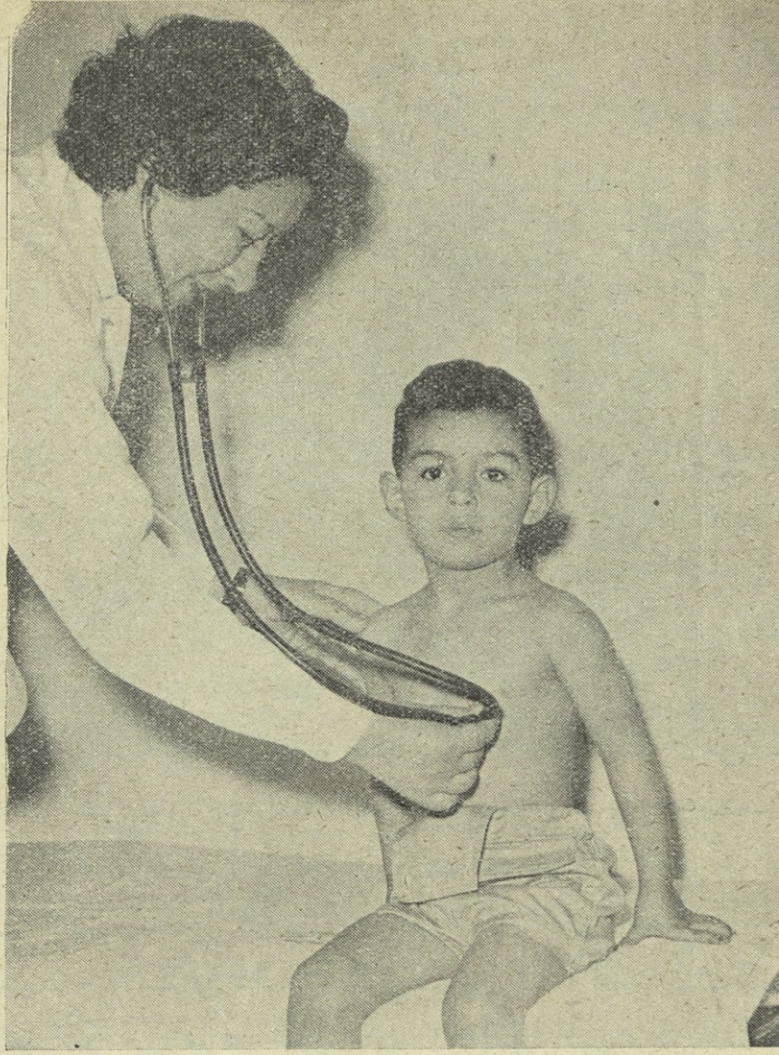
الطفل الصحيح الجسم الذي يتمتع بقسط وافر من الصحة خلال السنوات الست الأولى تتهيأ له أكبر فرصة لكي يصير رجلاً صحيحاً — والطفل الذي يعيش حياة منتظمة والذي توفرت له عادات صحية قوية — يأكل غذاء كاملاً منسقاً في ساعات منتظمة — وينام نوماً كافياً في ساعات محددة ويلعب بنشاط في الهواء الطلق وتحت أشعة الشمس المشرقة: يكون لديه أساس طيب للصحة المستقبلية .

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

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

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





يجب أن تخبر الطفل أن الطبيب : صديقه

### كيفية حفظ الطفل صحياً :

- لكي يكون الطفل صحياً ويحيا حياة سعيدة نافعة يجب أن توفر له الآتي :
- (أ) الأمان والاطمئنان في أسرة يتقاسم أفرادها المحبة والسلام .
  - (ب) بيتاً نظيفاً مرتباً وحجرة خاصة له إن أمكن .
  - (ج) طعاماً جيداً كاملاً في ساعات محددة .
  - (د) نوماً كافياً ليلاً وفترة من النوم بعد الظهر .
  - (هـ) ملابس كافية لحفظه مستريحاً دافئاً .



- (و) وفترة من الهواء الطلق وأشعة الشمس .  
 (ز) أقران للعب — ومكاناً ووقتاً للعب داخل المنزل وفي الخارج .  
 (ح) فحصاً دقيقاً بواسطة الطبيب في فترات منتظمة .  
 (ط) زيارة لطبيب الأسنان كل ستة شهور .  
 (ي) التحصين ضد الجدري والدفتريا والسعال الديكي (والنتانوس إذا رأى الطبيب) .

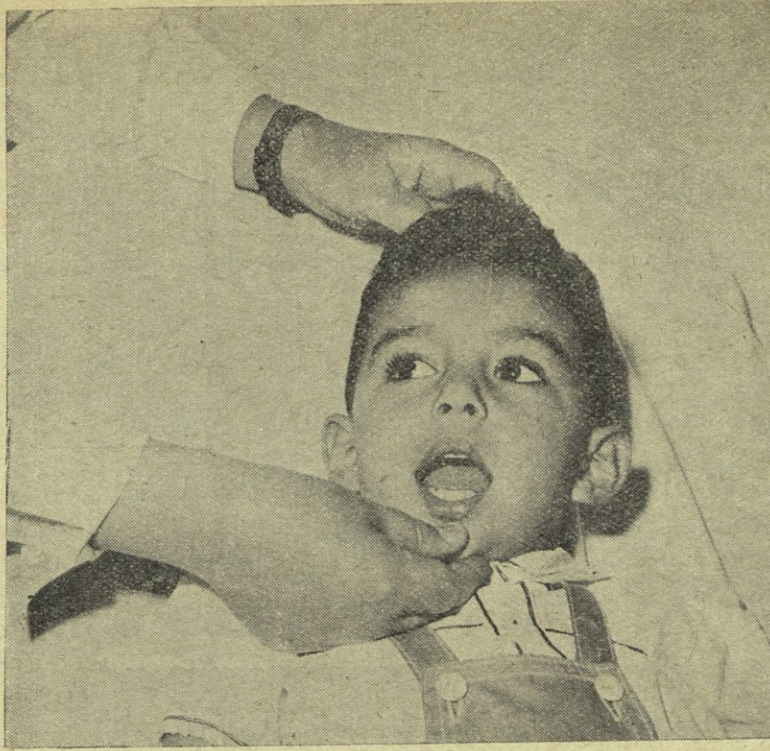
### الطبيب

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

### طبيب الأسنان :

يستحسن أن يعرض الطفل بعد سن السنتين على طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور لكي يفحص أسنانه وينظفها ويحشو الفجوات الصغيرة التي قد تكون موجودة ، لأنها إذا أهملت فإن السن يتلف ويسبب ألماً شديداً للطفل فيتحاشى تناول الطعام الجاف أو يتحاشى المضغ على هذا الجانب من الفم . . . وإذا كبرت الفجوة فإن جذر السنه أيضاً يلهب وفي هذه الحالة يجب خلعهما : . . ويتغير شكل

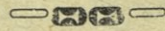




يجب أن يعرض الطفل على طبيب الأسنان مرة كل ستة شهور

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

ولعل أهم أسنان الطفولة التي تلقى إهمالاً كثيراً هي ضروس السنة السادسة  
التي يظهر واحد منها عند نهاية كل طرف من جانبي الأسنان وعددها أربعة وهي  
ضروس مستديمة أي لا تتبدل، ولذلك يجب أن تلقى أشد العناية لأن عليها يتوقف  
تمام نمو الفك، ولذلك يجب أن يرهاها الطبيب الخاص .





## العادات الصحية :

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

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

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

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



ولما كان الطفل يجب أن يعمل الأشياء التي ترضيه وتسره ولا يريد أن يعمل الأشياء التي لا تمنحه السرور والرضاء ، فلكى تساعد الطفل على تكوين عادات طيبة يجب أن نحتاط لكي يجد متعة في الأشياء التي نرغب منه أن يعملها ولا يجد هذه المتعة في الأشياء التي لا نريده أن يعملها .

### بناء العادات :

يجد أغلب البالغين بالتجربة أنهم يكونون أكثر صحة وسعادة وأقل تعباً إذا كانت حياتهم منتظمة ، فالحاجة للنوم وللأكل وللإخراج تأتي في أوقات منتظمة ، وكثيراً ما يشكو الكبار لأن ساعات نومهم أو أكلهم اضطرت ، لأن عدم النظام يسبب قلة الراحة وسوء الصحة — وما ينطبق على الكبار يكون أكثر انطباقاً على الأطفال .

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

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

### عادات الأكل :

يجب أن يحصل كل طفل على :

- ١ — ثلاث أو أربع أكالات يومياً في ساعات محددة .
- ٢ — غذاء كاملاً معتنى باختيار أنواعه وقيمتها الغذائية ( كما سيأتي بعد ) .
- ٣ — وفرة من الماء النظيف النقي للشرب يومياً .

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



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

### عادات النوم :

يجب على كل طفل صغير أن :  
ينام من ١١ إلى ١٣ ساعة كل ليلة .  
يأخذ غفوة أو راحة في الفراش لمدة ساعة في منتصف النهار .  
يذهب للفراش في ساعات محددة مبكرة .  
وينام في سرير بمفرده في حجرة جيدة التهوية .  
والاطفال الذين لهم ساعات منظمة للنوم يشعرون بالنعاس في ذلك الوقت  
ويريدون الذهاب لفراشهم .  
ويحتاج معظم الاطفال لغاية سن السادسة لفترة من النوم أو الراحة في وسط  
النهار — وقد تمتد هذه الحاجة في السنوات الأولى للدراسة حيث الحاجة لتجديد  
النشاط لمقابلة ما تتطلبه الحياة المدرسية من جهود .

### عادات اللعب والتحرير :

الهواء الطلق وأشعة الشمس  
يجب أن يقضى الاطفال جزءاً من يومهم خارج البيت إلا في الايام الكثيرة  
الرياح التي تثير الغبار أو الشديدة البرودة .  
فأشعة الشمس عندما تقع على جسم الطفل تولد فيتامين د الذي يساعد جسم  
الطفل على النمو السليم باستفادته من المعادن التي يأخذها من طعامه ( الكالسيوم )  
على أحسن وجه . ويجب أن يحصل كل طفل على أشعة كافية من الشمس على وجهه  
ورقبته وصدرة وذراعيه وساقيه — وإذا سمح الجو على يقية أجزاء جسمه —  
ويحصل على الأشعة من الشمس مباشرة وليس خلال زجاج النوافذ أو الملابس .



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

و من المفيد لكل طفل أن تلمسه أشعة الشمس بسمرة جميلة ، ولكن لا يجب أن  
تحرقه وزيادة التعرض للشمس ضار . وخصوصاً للأطفال الشقر فيجب حمايتهم .

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

### الراحة والتمرين :

متى تعلم الطفل المشى فإنه يتحرك كثيراً ويبدل مجهوداً كبيراً في تلك الحركة  
بحيث يصبح من الضروري أن يستريح فترة في الفراش في وسط النهار ، ويندر أن  
يقول الأطفال أنهم متعبون ، ولكن يلاحظ عليهم التعب عندما يصبحون قلقين  
سريعي الغضب . . وكمية اللعب أو التمرين البدنى اللازمة لكل طفل تتوقف  
على تكوينه الجسمانى ، فالطفل النحيف العصبى الكثير اللعب يجب أن يبقى ساكناً  
هادئاً جزءاً من الوقت ، بينما الطفل السمين البطيء يجب أن يستحث على  
اللعب والحركة .

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



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

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

ويكون الطفل مستعداً لتعلم الحركات الدقيقة بعد إتقانه للحركات الخشنة .  
فدعيه أولاً يتعلم أن يحمل الفنجان ثم يستعمل الملعقة والشوكة ثم يفك أزرار  
ملابسه ويزررها ثم يفك رباط حذائه ويربطه ثم يلصم عقداً من الخرز الكبير .



## الفصل الثالث الروتين اليومي

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

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



يجب الأطفال الحمام خصوصاً في الجو الحار



## نظرة عامة :

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

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

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



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



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

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

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

والأم اليقظة لاستعمال وقتها بحكمة تنتهز فرصة نوم الأطفال لكي تستريح هي الأخرى ، فتستلقي على الفراش لمدة نصف ساعة أو ساعة ، وهي مدة كافية لتجديد نشاطها للقيام ببقية أعمالها في النصف الثاني من النهار .

وهناك طرق عديدة لوضع النظام اليومي للطفل تختار منها الأم ما يناسبها ويتفق مع حاجيات بقية أفراد الأسرة .

وهاهو مثل من النظام الموضوع للطفل فيما بين السنة الأولى والثالثة وآخر فيما بين الثالثة والسادسة . والمقصود بالمثلين أن يكونا أنموذجاً للإستعانة بهما فقط في وضع ما يناسب كل أم وأطفالها من نظام .

### الطفل من سنة إلى ثلاث سنوات :

١ — فيما بين السادسة والسابعة صباحاً على حسب موعد استيقاظ الطفل : عصير برتقال الح . ثم يترك الطفل يلعب في فراشه بمفرده .

غسل الطفل وتغيير ملابسه يأتي قبل الإفطار أو بعده مباشرة .

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

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



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

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

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

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

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

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

#### الطفل من الثالثة للمساواة :

صباحا = غسل وإلباس الطفل .

الإفطار ثم لعب في الهواء الطلق في الجو المناسب أو حمام شمس

إذا سمح الطقس .

منتصف الصباح = عصير فاكهة .

الظهر = الغذاء .

فترة نوم — وقد تفضل أن تكون قبل الغذاء مباشرة .

كوب لبن . لعب خارج المنزل .

المساء = عشاء — حمام — ذهاب للفراش ويقدم الماء بين المأكولات .

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



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

الغذاء	الكمية اللازمة لكل طفل يومياً			متوسط ما يقدم لكل سن			
	١ سنة	من ٢-٣ سنة	من ٤-٥ سنة				
١ - اللبن	٣ - ٤ فناجين	يشرب فنجان عند كل أكلة					
٢ - البيض	بيضة واحدة	بيضة كاملة					
٣ - لحم طيور أو سمك	٣٠ - ٦٠ جم ملء ملعقتين إلى ٤ ملاعق شوربة (مفرومة)	٣٠ جم ملعقتين شوربه	٤٥ جم ثلاث ملاعق شوربه	٦٠ جم ملء ٤ ملاعق شوربه			
٤ - البقول كالفاصوليا الجافة أو البسلة أو العدس أو الفول	أكلة واحدة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً في الوقت الذي لا تتوفر فيه اللحوم والبيض	تصفي الشوربه	ملء ثلاث ملاعق كبيرة	ملء ٤ ملاعق كبيرة			
٥ - البطاطس	أكلة واحدة	ملء ملعقتين	ملء ٣ ملاعق	ملء ٤ ملاعق			
٦ - خضروات أخرى مطبوخة خضراء أو صفراء	أكلة أو اثنتين	ملء ملعقتين	ملء ٣ ملاعق	ملء ٤ ملاعق			
٧ - خضروات طازجة جزر . خص الخ	كمية صغيرة	—	قطعة صغيرة	قطعتين			
٨ - فاكهة غنية بفيتامين ج C	برتقالة متوسطة الحجم أو $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ فنجان عصير طماطم	تعطى كمية النهار مره واحدة					



١ فنجان	١ فنجان	١ فنجان	يعطى مرة أو مرتين	٩ - فواكه أخرى ( تفاح . موز . خوخ . كمثرى )
١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان	١ - ١ فنجان أو ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان	١ - ١ فنجان أو ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان ١ - ١ فنجان	١ - ١ قطع ١ إلى ١ رغيف بلدي	عيش
١ - ٣ ملاعق شاي	١ - ٣ ملاعق شاي	١ - ٣ ملاعق شاي	١ - ٣ ملاعق شاي	زبد ملعقة - ملعقتين شوربه
١ فنجان	١ فنجان	١ فنجان	١ فنجان	حلو بسيط مرة أو مرتين يومياً
٤٠٠ - ٨٠٠ وحدة دولية يومياً				زيت كبد الحوت



## الفصل الرابع الطعام

إن الطعام الذي يأكله الطفل خلال السنوات الست الأولى من عمره له تأثير كبير على صحته في الحاضر وعلى تقدمه في المستقبل ، فهو لا يزال ينمو ولذلك يجب أن يحصل في طعامه على المواد اللازمة لبناء عضلات وعظام متينة ، وأسنان جديدة قوية . وهو في هذا السن الذي يقدم له فيه مجموعة مختلفة من الأطعمة يقبل بعضها ويرفض الآخر تتكون لديه عادات الأكل التي ستبقى معه لسنوات عديدة . ويجب عند تقديم طعام جديد للطفل أن يكون ذلك بالتدريج بحيث لا يشعر باختلاف مفاجيء في نظام أو طعم أكله .

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

### الطعمة المناسبة للأطفال الصغار :

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



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

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

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

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

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

### اللحوم والطيور والأسماك :

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

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



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

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

### الفواكه :

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

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

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

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

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



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

### الخضروات :

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

والأوراق الرقيقة الخضراء سواء أكانت طازجة أو مطبوخة مفيدة صحياً لخصولها على الحديد وفيتامين ا ، ب والريبوفلافين . والخضروات ذات اللون الأصفر القاتم كالجزر والطماطم الطازجة غنية جداً بفيتامين ح ومصدر جيد لفيتامين ا - وكمية فيتامين ح في عصير الطماطم تعادل نصفها في عصير البرتقال . ولذلك يعطى من الأول ضعف مقدار الأخير .

والبطاطس إذا طبخت بقشرها مصدر جيد لفيتامين ح . وأيضاً تحتوي على الحديد - والبطاطس والبطاطا لها قيمة غذائية من حيث توليد الطاقة الحرارية في الجسم .

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

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

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



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

الحبوب والخبز: كل أنواع الحبوب والخبز تولد طاقة حرارية ... والحبوب والدقيق والخبز المصنوع من الحبوب الكامل ( المحتوى على الردة ) مصدر هام للحديد والفيتامين والريبوفلافين وحمض البنكوتين . وتقدم الحبوب (البليلة) عادة في الإفطار وبعض الأوقات في العشاء أيضاً للأطفال الصغار - ويمكن تقديم البسكويت والتوست للأطفال .

الزبد أو المرجرين المقوى: تساعد هذه الأنواع في نمو الجسم وتمده بالطاقة وفيتامين د . والأطفال دون سن المدرسة يحتاجون للزبد بقدر ضئيل . ويكفيهم أن يفرش الزبد على الخبز الذي يأكلونه وقليل من الخضرة أو الشوربة . . . . أما المأكولات التي تحتوي على كثير من الزبد والمواد الدهنية فهي عسرة الهضم للأطفال .

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

المشروبات: اللبن وعصير الفواكه يكونان جزءاً هاماً من غذاء الطفل ، ومعظم الأطفال تتناولهما بسهولة - أما المشروبات اللبنية الخاصة وكثير منها يصنع بالشيكلولاتة فيمكن الالتجاء إليها إذا كان الطفل يكره اللبن العادي . . . .



أما المشروبات الغازية الجاهزة التي تسمى مشروبات الفاكهة كالكازوزه فهي لا تحتوي على شيء يذكر منها .

ويجب ألا يعطى الطفل أى مشروب يحتوي على مواد منبهة . وهذه لا تنحصر فى القهوة والشاي والكافو فقط بل أيضاً فى المياه الغازية من صنف الكولا .

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

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

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



غذاء طفل سن ٥ سنوات	غذاء طفل سن سنتين	غذاء الأسرة	
برتقالة كويكر ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) باللبن توست ( قطعة ) زبد فنجان لبن	عصير برتقال ( ٤ - ٦ ملاعق كبيرة ) كويكر ( ٣ - ٤ ) ملاعق باللبن توست ( عيش أسمر ) زبد فنجان لبن	برتقال كويكر أو تس ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) بالكريمة توست ( عيش أسمر ) مصنوع من الحبوب الكاملة ( قطعتان ) زبد لبن أو قهوة أو شاي ( فنجان )	١٠
بيضة جامدة بطاطس بسلة ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) قطعة خبز ( كامل ) زبد $\frac{3}{4}$ فنجان لبن ( فنجان )	بيضة جامدة بطاطس بسلة مصفية ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) خبز ( نصف قطعة ) زبد مشمش أو كمثرى مطبوخة ومهروسة ( مثلاً ٤ ملاعق لبن ( فنجان )	سلطة بيض بطاطس بسلة خضراء ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) خبز ( قطعتان ) زبد فاكهة بالفنجان ( $\frac{3}{4}$ ) لبن ( فنجان )	١٠
قطعة لحم واحدة فول ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) ٣ قطع جزر قطعة خبز زبد وفطيرة تفاح أو موز لبن ( فنجان )	حبوب كاملة مطبوخة جيداً ( ٤ ملاعق حبوب مع ٢ - ٤ ملاعق لبن ) قطعة خبز زبد صلطة تفاح ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) أو موز لبن ( فنجان )	مكرونة سباجيتي لحم بقرى أو عجالي فول ( $\frac{1}{4}$ فنجان ) سلطة جزر وخس خبز ( قطعة أو قطعتان ) زبد فطيرة التفاح أو تفاح أو موز لبن أو قهوة	١٠



## لكي يكون الطعام سهل التناول :

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

## الطعمية الجريرة :

الأطفال أكثر حبا للطعمية التي يعرفونها ، ولذلك فلا تقدمي أكثر من صنف واحد جديد في أي أكلة ، واعطي جزءاً قليلاً منه في المرة الأولى - وقدميه في نفس الأكلة مع صنف آخر يحبه الطفل بالذات ، فإذا قبله الطفل ( وهذا ما سيفعله في الغالب ) فقدميه ثانياً بعد أيام قلائل - ولكن بكمية أكثر قليلاً . واستمري بهذه الطريقة إلى أن يقبل الطفل هذا الصنف كصديق قديم .. ثم قدميه بعد ذلك في أي وقت يقدم لبقية الأسرة .

## مزيج الطعمية :

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

## منظر الطعام :

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



## طعم الاكل :

يتعلم الأطفال أن يحبوا بعض المأكولات ذات الطعم القوي - مثل البصل - ولكن يفضلون أن يأكلوا صنفاً واحداً منها في المرة - فمثلاً اللفت مع البسلة أفضل بكثير من لفت مع كرنب - ومعظم الأطفال لا يحبون الأطعمة الحريفة أو الحارقة أو الحادة الطعم .

## قوام الطعام :

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

## حرارة الطعام :

يجب الأطفال معظم غذائهم دافئاً .

## مجمم وشكل القطع :

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

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

## الاطباق وأدوات الاكل :

يحتاج الطفل الذي يتعلم الأكل بمفره لبعض المساعدة لكي يحسن استعمال الأدوات التي تعطى له - فالاطباق والفناجين والاكواب لا يجب أن تكون



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

### الاكل بين مواعيد الغداء :

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



## الفصل الخامس الملابس

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

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

ويجب أن تسأل نفسك هذه الأسئلة عند اختيار ملابس طفلك .

هل يستطيع اللعب بسهولة فى هذه الملابس ؟

هل الملابس دافئة دافئاً تماماً كافياً فقط وليس أكثر من اللازم ؟

هل تسمح بحرية نشاطه الجسمانى والنمو والدورة الدموية والنشاط العضلى ؟

هل تسمح له بالوقوف جيداً ؟

هل تلبس وتخلع بسهولة ، وعند الذهاب للتواليت .

هل يمكن تنظيفها ببساطة .

هل هى قابلة للغسيل بحيث تحتفظ برونقها .

هل يحبها الطفل :

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



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

وفي الجو الحار يكون الطفل مرتاحاً إذا لبس أقل ما يمكن في داخل البيت أو في الخارج . فكل ما يحتاجه في الجزء الأكبر من النهار هو بدلة شمس (الباربيتوز) وصندل خفيف في قدمية . وإذا برد الجو قليلاً ، فإنه يحتاج للملابس داخلية من القطن وستان أو بدلة من القطن وربما يحتاج إلى سويتير إذا غربت الشمس .

أما في الشتاء البارد فيحتاج لسويتير داخل البيت . وعند الخروج يحتاج لمعطف أو غطاء دافئ ويخلع هذا بمجرد وصوله للمنزل .

### هريته الحركية :

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

ويجب أن يستطيع الطفل اللعب بحرية ونشاط بدون أن يكون مرهقاً برداء ثقيل . فلابسه يجب أن تصنع من نسيج خفيف ناعم سهل التنظيف قوى الاحتمال . والملابس التي تتسخ وتفسد بسهولة قد تمنع الطفل من الاندماج في اللعب وتدفعه إلى أن يكون متفرجاً يائساً بدلاً من الاندماج واللعب مع بقية الأطفال . ويجب أن يخدم الطفل نفسه بالتدريج كلما يكبر في السن حتى يشعر بالاستقلال والحرية ، ويجب أن تتيح له ملابسه هذه الفرصة . فالسن الذي فيه يستطيع الطفل أن يلبس بمفرده تتوقف على شخصه وعلى التدريب الذي يحصل عليه وعلى الطريقة التي تصنع بها ملابسه . فالملابس البسيطة التي تفتح من الأمام وتقفل بعدد قليل من أزرار كبيرة في متناول



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

ويجب أن تكون نظيفة وفي حالة جيدة عند ما يرتديها الطفل مهما يحدث أثناء اللعب .

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

### قطع الملابس :

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

ويجب أن تكون خياطات الملابس الداخلية وخصوصاً تحت الإبطين وبين الفخذين مسطحة وليست بارزة حتى لا تضيق الجلد الرقيق في هذه الأماكن .

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

### الجوارب :

يجب تكون أن الجوارب واسعة بحيث تسمح لأصابع القدمين أن تتحرك بسهولة ، ولذلك يجب أن تكون أطول من القدم بحوالى  $\frac{2}{3}$  - 3 سم - ويجب الاستغناء عن الجوارب بمجرد أن ماتضيق ، ويفضل القصير عن الطويل إلا في الجو البارد .



## الرهزية:

يجب اختيار الأحذية بعناية تامة ، لأن الحذاء الضيق أو غير الجيد يضر عظام القدم اللينة ، ولذلك يجب الاهتمام بطول الحذاء وعرضه (عند الأصابع) وارتفاعه . ويجب أن تناسب الأحذية شكل القدم الطبيعي ، وأن تكون بـ ١ سم أطول ، و ٣ سم أوسع من رسم القدم المأخوذ على الورق والطفل واقف ، والأفضل أن يكون الطفل موجوداً عند شراء الأحذية لكي يقيسها جيداً - وإذا كبرت قدم الطفل عن الحذاء يجب الاستغناء عنه فوراً .

## أنواع الملابس:

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

فالملابس بدون « كول » وبأكم قصيرة « غير مركبة » وزيتها بسيط تساعد على استقلال الطفل وراحته .



## الفصل السادس

### البيت الذي يعيش فيه الطفل

يجب أن يتوافر للطفل البيت السعيد والوسط الصحي الملائم حتى يشب صحيحاً سعيداً ، ويشترط أن يكون مكان الطفل في البيت صحيحاً بحيث يتخلله الهواء وتدخله أشعة الشمس المشرقة . وبحيث يسمح المكان له بالرياضة واللعب والمرح . وأن يكون البيت حسن الإضاءة ، متناسب التدفئة ، طيب التهوية ، جميل الرائحة ، موصلاً للجاري العامة .

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

#### غرفة الطفل وأثاثها :

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

ويجب أن يكون بها زيادة عن الفراش بعض الأرفف والصناديق المنخفضة التي يضع عليها لعبه لكي تكون في متناول يده دائماً . كما يكون بها منضدة وكرسی صغيرين ، ويجب أن تصنع المنضدة بحيث تسمح بثني ساقيه تحتها على أن تكون ثقيلة تحتمل نشاطه وألعابه وهزاته لها . ويعمل الكرسي بحيث يسمح بأن تستريح رجلا الطفل على الأرض عندما يكون ظهره مسوداً .

أما نوافذ الغرفة فيجب أن تغطي بالسلك أو بأسياخ من الحديد لكي تمنعه



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

ويستحسن عدم وضع ستائر وإلا فتختار من نوع خفيف جميل المنظر حتى لا تحجب الرؤية خلالها . وإذا كان في البيت تيار كهربائي ، فيجب ألا تكون مفاتيح الكهرباء في متناول يد الأطفال حتى لا يلعبون فيها .

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

ويجب الأطفال ألوان دهان الأثاث من النوع الزاهي الأحمر أو الأزرق أو الأخضر أو الأصفر . أما اللون الرمادي فيصلح للأطفال الرضع أو للبنات الكبار وليس الأطفال في سن الحضانة .

ويستحسن أن تدهن الحوائط بألوان ثابتة متجانسة .

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

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

### أثاثات أخرى :

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

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

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



ضرورة تثبيت البساط في جوانب الحظيرة .. أما للأطفال الذين يقفون ويمرحون أكثر الوقت فلا داعي لفرش شيء على الأرض إلا إذا كانت رطبة أو باردة . وعلى العموم لا يمكن أن تفيد حظيرة اللعب باستمرار عندما يكبر الطفل إذ أنه يجب أن يمرح في مكان أوسع حرّاً طليقاً خصوصاً بعد ما يتعلم المشي .

### مفرد فاصى لتعليمه استعمال المراصم :

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

### كرسى عالى للطفل :

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

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



## الفصل السابع كيف ينبغي للأطفال

من حسن حظ الوالدين أن الأطفال يتعلمون بسهولة ، وفي الواقع أن اكتسابهم للتعليم والمعرفة يسير أسرع من مجهودات الوالدين . فهم يسبقون والديهم في ملاحظة كل شيء وتعلم الحسن والردىء منهم ، رغم سعي الآباء لكي يكتسب أطفالهم الخصال النافعة الحميدة دون العادات السيئة .



الطفل السعيد — يتعلم بسرعة مستعملا جميع حواسه



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

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

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

وإذا وضع الوالدان نصب أعينهم بعض القواعد المتبعة في تعليم الأطفال، وجدوا لذة عظيمة في تهيئة الظروف لكي يستفيد أطفالهم أكبر فائدة في هذه السنوات المهمة.

### القواعد الأساسية لكل التعاليم:

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

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

### معرفة مدى استعداد الطفل للتعليم:

إذا حاولنا تعليم الطفل شيئاً قبل استكمال نموه نمو كافيًا لذلك، فسيفشل ولا شك. فبعض الناس يحاولون أحياناً أن يربوا في الطفل عادة عدم التبول على نفسه قبلها



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

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

فلا تنتظر لحين وصوله إلى الدرجة المناسبة من النمو هام جداً . وبنفس الأهمية انتظر الفرصة المناسبة التي يكون فيها الطفل مستعداً للتعليم . وإن لم يسمح له أن يجرب ويتمرن عندما يكون عنده الميل لذلك ، فقد يفقد الرغبة في التعليم .

ومثل ذلك عندما لا تنتهز الأم فرصة رغبة طفلها إلى إطعام نفسه بنفسه عندما يظهر هذه الرغبة ، فإن استمرارها في إطعامه يوجد في نفسه الشعور باللذة من خدمتها له أكثر من اللذة التي يشعر بها لو حاول أن يطعم نفسه بنفسه . ويحصل فقدان الرغبة ، هذا في التسليم فيما يتعلق أيضاً باللعب مع الأطفال الآخرين أو في إلباس نفسه أو في أي تجربة تعليمية أخرى .

### التكرار المحبوب ضروري :

" إن الطفل كأى فرد آخر لا بد له أن يكرر أى عمل مرة بعد أخرى حتى يتمكن من تأديته باتقان . فعندما يخطو الطفل لأول مرة ، فإن حركته الأولى تكون ثقيلة وغير منظمة ، ولكي يتخلص من الترنح والتمايل عند بداية تعليمه المشى حتى يخطو خطوات ثابتة منتظمة ، عليه أن يتمرن على ذلك شهوراً عديدة حتى يمشى جيداً في السنة الثالثة من عمره .

وكذلك مسك الملعقة وتفهم أنواع اللعب يحتاج لمران طويل .

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



عندما يخلع ملابسه من وقت لآخر ويجلس ساكناً لكي يتبول . وحيث أن  
الطفل يميل إلى التعلم عن طريق التكرار فإنه من الأفضل أن نجيب إليه الأشياء  
التي نريده أن يعملها ، فكلنا نجب أن يعتاد الطفل النوم في وقت محدد ، أو غسل  
يديه وأسنانه ، أو تناول الأطعمة المفيدة الصحية ، لذلك ينبغي علينا أن نجيب إلى  
نفسه هذه الأشياء كلها . فنحن نقص عليه قصة عندما يأتي وقت النوم ، نجعل  
عنده لذة لكي نجيب إليه الذهاب لنام . فاذا وجد الطفل ما يحتاجه لكي يغتسل  
وتركناه لكي يقوم بذلك بمفرده ، فان هذا يشعره بلذة في استعمال الماء وفي  
الذفافة — والملقعة الصغيرة الجميلة اللون ، والطعام الشهى الدافئ — والفنجان  
أو الكوب الذي يسهل عليه مسكه ، كل ذلك يساعد الطفل على اكتساب عادات  
حسنة في الأكل .

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

هذا ويجدر بنا أن نحرص على ألا يلحق بالطفل أى شعور بالمضايقة عندما  
نريده أن يتعلم شيئاً ما ، فمثلاً يجب أن يكون مستريحاً عندما نعلمه الجلوس على  
المرحاض لكي يتبول — كما علينا ألا نضايقه أو نغضبه عندما يسيء استعمال  
الملقعة مثلاً أثناء الأكل ، أو يمسك أنواع الطعام بيده — بل يجب أن نتأكد  
أن فيما نعلمه له تسليية كافية تعوضه عن اللعب الذي تركه لكي يتناول طعامه —  
وعندما نوجهه لكي يلعب مع أطفال آخرين، يجب أن نعد له ما يشعره بالسعادة  
في أول عهده باللعب معهم .

### عثرات التعليم ومضايقاته :

١ — إذا ألحنا في أن يقوم الطفل بتكرار شيء مرة بعد أخرى فستنطفيء  
جذوة حماسه وثقته بنفسه ، وربما يدعو هذا للمقاومة . مثلاً إذا أجبرناه على  
أن يطعم نفسه بنفسه وهو لا يزال بعيداً عن درجة الإتيقان في استعمال أدوات



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

٢ — إذا بالغت الأم في أنشغالها على طفلها بفرط العناية به ، فقد يؤخر ذلك أو يحول دون تعليمه ، فإن المبالغة في الأنشغال عن عدم كفاية طعام الطفل أو نومه أو تأخره في تنظيم التحكم في التبول ، كل ذلك غالباً ما يجعله يعرض عن التعليم . وإذا أكثرت من التحدث عن حاجات الطفل ومختلف عاداته مع الناس أمامه ، فكثيراً ما يوجد ذلك شعوراً سيئاً عند الطفل ، وتكون النتيجة عكس ما نحاول الوصول إليه .

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

فمثلاً إدخال الزر في العروة ، أو التقاط الطعام من الطبق - أو قفل الباب بهدوء ، أو مسك الأشياء لكي لا تسقط ، كل هذا يستلزم حركات دقيقة للعضلات ويحتاج إلى محاولات وأخطاء كثيرة قبل إتقانها . ولذلك يجب تشجيع الطفل عندما يعمل عملاً حسناً ، وألا نؤنبه عندما يخطئ .

ويتعلم الأطفال العادات المرغوب فيها بسرعة خصوصاً عندما يحرص الوالدان على أن يهيئوا لطفالهم ما يسهل عليهم التعليم . فمثلاً يجب أن تعد ملابس الطفل بحيث تكون سهلة اللبس يمكنه أن يزررها بنفسه ، وأن يجلس على المائدة مستريحاً على مقعده بحيث يمكنه تحريك ذراعيه واستعمال أدوات الطعام بسهولة ويسر .



## الفصل الثامن تعليم الأكل

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

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

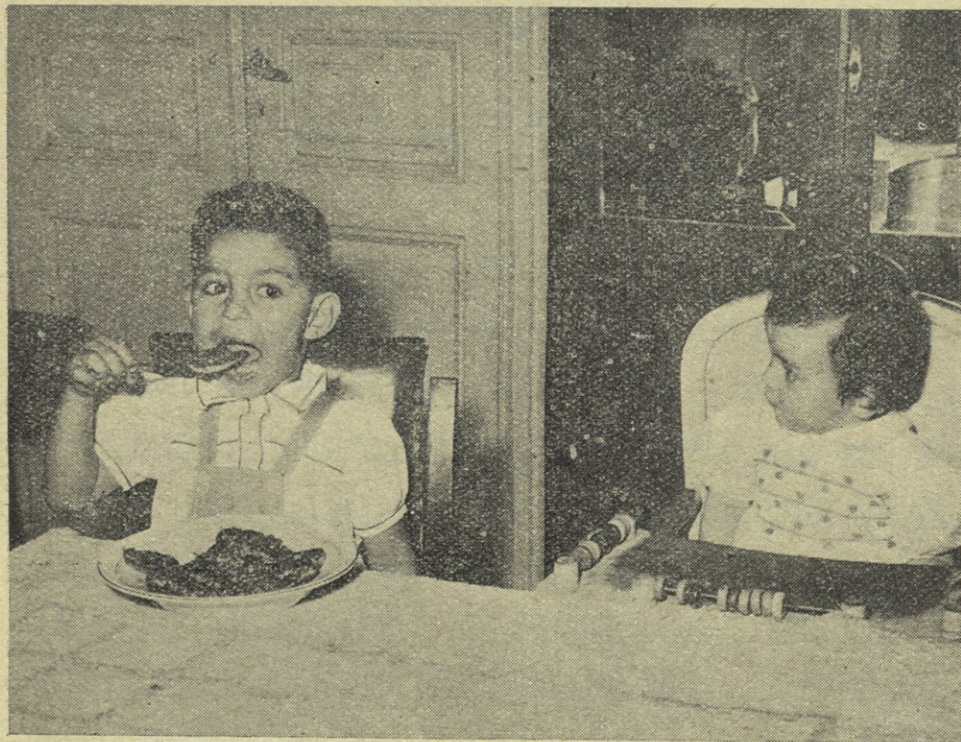
وعند ما تريد أن تعلم الطفل شرب الماء من الكوب ، فإنه يجب أن تبدأ تدريجياً بتعويده أولاً أن يشرب اللبن بهذه الطريقة .

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

وكما سبق القول بأن التعلم معناه التكرار ، فإن الطفل غالباً يعيد الشيء الذي يجد في ممارسته لذة ، ومن الأفضل أن نساعد على زيادة شعوره باللذة أو السعادة



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



يتعود الطفل على إطعام نفسه عندما يفرس الملعقة ويلق بها جزء من الطعام يوصله إلى فمه  
ولكى يقوم الطفل بالمحاولة لتعليم نفسه الأكل ، يجب أن تقدم إليه الأطعمة  
التي يحبها ، وينبغي أن يترك حراً لاستعمال أصابعه أيضاً ، لأن هذه هي الطريقة  
الطبيعية في وضع الطعام في فمه .  
وجهاز الطفل العصبي يزداد نضوجاً في كل أسبوع يمر عليه . الأمر الذي يمكنه  
بالتدريج من مسك الملعقة مسكاً صحيحاً ووضعها في فمه يوماً ما .  
ويجب أن نتذكر أن الطفل لا يمكنه أن يتقن فهم الشيء قبل أن ينضج تماماً  
ويكون جهازه العصبي المركزي مستعداً لذلك ، ولذا يجب أن يعطى الفرصة  
للمحاولة التدريجية  
وتستطيع الأم أن تترك طفلها يطعم نفسه في أول الأكل عندما ما يكون جوعه



على أشده ، ثم تتسلم هي منه مسؤولية تكملة الوجبة بهدوء دون أن تشعره بذلك ،  
وحبذا لو اختارت الوقت والفرصة التي لا يكون فيها الطفل مجهداً . ويمكن تلخيص  
ذلك في الآتي :

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

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

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

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

### الاكل مع العائلة :

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

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



تستغرق وقتاً طويلاً ، إذ لا طاقة له على الصبر حتى ينتظر أصناف الطعام .

وهناك سبب آخر يحسن من أجله أن يأكل الطفل قبل باقي أفراد الأسرة وهو إعطاء الأم الفرصة لتناول وجبتها . وإذا كان لابد أن يأكل الطفل مع العائلة فيجب أن يحرص الجميع على ألا يبدو أى ملاحظات على الأكل - لأن الأطفال يحبون أن يقلدوا ما يعجبون به . فان تصادف وأظهر الأب عدم رغبة في تناول صنف ما ، فغالباً ما يقلده الأطفال . وإذا كان أحد أفراد العائلة متبعاً لنظام أكل خاص أو لا يمكنه تناول بعض الأصناف فالحذر من التماذى فى التحدث فى ذلك . فالمبالغة فى الحديث عن الطعام عند بعض العائلات تجعل الأطفال يركزون اهتمامهم فى الحديث ؛ بدلا من التمتع بالوجود مع الآخرين .

والطفل الذى يأكل مع الكبار لا يصح أن يعطى شيئاً من الأطعمة التى لا تناسبه وإلا فسيلاحظ أن طعامه يختلف عن طعام الكبار .

### الطفل الذى ياكل والطفل غير الذى ياكل :

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

### الاكل بين الوجبات :

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



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

### الحاجة الى فتح الشهية :

تقل وتزداد شهية الطفل للطعام من وقت إلى آخر حسب ظروفه المختلفة . والام العاقلة تعمل على ملاحظة الأسباب التي تقلل من رغبة الطفل للطعام ، حتى يمكنها معالجة أسبابها ، فاذا لحق بالطفل برد أو مرض يقل ميله للأكل . وعلى العموم فان قلة الشهية لدى الطفل الذي اعتاد أن يأكل جيدا ، هي أولى علامات المرض . وإذا كان الامتناع عن الأكل لسبب غير واضح فالأفضل مراقبة الطفل جيدا لوضع ساعات للكشف عما إذا كان هناك علامات واضحة لمرض ما ، فاذا كان مجهدا أو متألما أو متضايقا ، ويبدو على غير عادته ، فيحسن قياس درجة الحرارة للتأكد من عدم وجود مبادئ حمى أو مرض معد . أما إذا كان الطفل غير مريض ، فانه سيقبل على الأكل في الوجبة التالية من تلقاء نفسه .

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

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



أو مترباً ، فلا بأس من إطلاق حرّيته في اللعب داخل حجرته مع السماح بدخول الهواء الطلق .

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

وثمة سبب آخر لضعف الشهية هو تناول الطفل أكلاً بين الوجبات . فان ظهر فجأة على الطفل ( على غير عادته ) عدم ميله للأكل ، فقد يرجع ذلك إلى تناوله شيئاً من الطعام عند الجيران أو الأصدقاء كالحلوى مثلاً أو كوباً من اللبن أو غير ذلك . ويستحسن أن تنصح الأم الكبار من الجيران والأصدقاء بالألاعطاء الطفل أشياء أو أكلاً حينما اتفق إلا بعد التفاهم مع أم الطفل حتى يتعاونوا معاً في المحافظة على صحته .

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

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

### مسئمة الرعاية والارتفات تولد العادات :

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

وعلى الأم العاقلة أن تعطي أطفالها جزءاً كبيراً من وقتها كي ترعاهم بعنايتها ونصائحها المباشرة وغير المباشرة حتى يكونوا عادات طيبة دائماً . ولكن يجب



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

فتمي لاحظت الأم أن اهتمامها بما يأكله طفلها هو الوسيلة التي يستعملها الطفل بحذق للحصول منها على أكبر قدر من الاهتمام ، يجب عليها أن تتراجع بالتدريج عن كثرة الاهتمام ، لكي لا تولد لديه عادة التواكل عليها في كل شيء ، ولكي يساعد نفسه بالتدريج ، وذلك بترويضه على أكل طعامه برغبة منه وبمجهود بسيط تبذله الأم معه . وهناك رأى يقترحه البعض هو أن تترك الأم طفلها حتى يجوع لكي يطلب الغذاء ويأكله برغبة ولا تشعره باهتمامها الزائد كي لا يستغل هذا الاهتمام في تحقيق رغباته الخاصة ) .

وليس معنى هذا أن ينشغل الوالدان عن أطفالهما بل بالعكس يجب يمنحوا صغارهم العناية اللازمة ، ولكن بقدر معقول . وأنصار هذا الرأي ينصحون بأن يؤخذ الطعام من أمام الطفل إذا لم يتناوله بعد مضي فترة كافية من الوقت ، لأن هذا أفيد في أصول التربية من أن تتماق الأم طفلها حتى يتناول قدرأ زائداً من الطعام ، فإن الأطفال لا يتوتون جوعاً إذا استمروا بدون أكل وجبة أو وجبتين . ولتنفيذ هذه النصيحة يجب أن تقدم الأم الطعام للصغير ، فإذا لم يأكله في فترة محدودة فعلها أن تأخذ الطعام بعيداً دون إبداء أى ملاحظة .

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

والأم التي تتعلق عواطفها بطفلها كثيراً ، لا تنجح في تأديتها واجبتها ، فهي لا تحصل على نتيجة طيبة حتى تتعلم أن تنتحي جانباً وتتصرف مع طفلها كما تفعل هي مع الغير . وهذا لا يأتي دون مران وجهد صادق كبير .



## سوء التغذية :

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

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

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

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

## التسكع :

أحياناً يسبب الأطفال كثيراً من المضايقة لوالديهم بسبب التسكع عند تناولهم



وجباتهم . وقد يكون سبب ذلك التلمكع أن الطفل غير أكول . وكثيراً ما يسبب  
حشهم على الإسراع في المضغ أو التحدث عن بطئهم نتيجة أسوأ . ويفضل  
أن يأكل مثل هؤلاء الأطفال بمفردهم حيث لا يلهمهم شيء عن الأكل  
فيسيئون . ويجب أن تحرص أم هذا الطفل على الاتصايقه بسبب حشها إياه كي يسرع  
في أكله . فكثير من هؤلاء الأطفال يكونون سبباً في مشكلة جديدة حيث يلذ  
لهم ما يقال وما يثار عن بطئهم — الأمر الذي يوجه اهتمام الأسرة إلى كثرة  
التحدث عنهم .



## الفصل التاسع

### التحكم في التبرز والتبول

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

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

وكذلك تدريبه على عادة التبرز لا تكون عملية قبلها يمكن للطفل أن يجلس بسهولة وتحصل حركة أمعائه في فترات منتظمة . وهذا لا يحصل غالباً قبل سن التسعة شهور التي يجب أن يبدأ فيها تدريبه على التبرز .

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

وأحسن وقت للتدريب على تكوين عادات صحية للإخراج هو الوقت الذي



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

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

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

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

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



كثيراً ما يكون سبباً لمعاودة الخطأ في العادة التي نشجعه على أن يتعلمها .

وكذلك عندما يندمج الطفل في اللعب لدرجة نسيان نفسه ، فإنه كثيراً ما يبتل ويتبول دون أن يفطن لذلك ، وكثيراً ما تتضايق الأم عندما يخبرها طفلها أنه بلل نفسه بدلاً من أن يخبرها عن رغبته في التبول ، ولكن أنصحك ألا تتضايقي لأن مجيء الطفل إليك لكي يخبرك يعتبر خطوة مشجعة لتعليمه بهدوء وبدون زجر ، لأن هذا يدل على شعوره بالمسئولية ، ويكفي أن ترشديه لكي يلاحظ هذه الرغبة قبل حصولها ، فإذا لم تعلق الأم كثيراً ولم تؤنب طفلها أو تشعره بقلقها نحو تحككه في نفسه ، فإن تعليمه لعادة عدم التبول سيكون مرضياً .

والأم التي أنجبت بنتاً قبل ولادة الولد تلاحظ ببطء الولد في التعلم بالنسبة للبنات ، حيث أن البنات الصغيرات يفقن الأولاد في النمو الجسدي وفي سرعة التعلم ، الأمر الذي يساعدهن على كسب العادات عامة قبل الأولاد . وعلى العموم فالأولاد والبنات في العائلة الواحدة يتشابهون كثيراً ويتقاربون في الوقت اللازم لإتقان شيء ما .

وعندما يصل الطفل إلى المرحلة التي تمر عليه فيها بعض الليالي المتتالية دون أن يبلل نفسه ، يجب على الوالدين انتهاز هذه الفرصة فيأخذانه إلى المرحاض قبل توجيههم إلى النوم . وإذا لوحظ أن التبلل يحصل في فترة محددة بعد منتصف الليل مثلاً ، فيستحسن أخذ الطفل للمرحاض قبل الموعد المحدد بنصف ساعة تقريباً ، وقد يستلزم الأمر بعض التجارب والصبر لمعرفة الوقت الذي يميل فيه للتبول أثناء الليل — ويحصل هذا عادة في فترات منتظمة .

وما يجدر ذكره أنه ينبغي على الوالدين أن يظهرهما سرورهما للطفل وأن يمدحاه إذا مر عليه الليل دون أن يبلل نفسه مع التغاضي عن أي تعليق عندما يفعل عكس ذلك .

### العجز عن التحكم في البول وأسبابه :

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



١ — لم يكن تعليمه في البداية كيف يبقى بدون تبلل تعليمًا صحيحًا أو لم يعتن بتعليمه أحد .

٢ — عدم ثبات عواطف الطفل وخوفه وسرعة تأثره أكثر من غيره من الأطفال ، خصوصاً في المواقف المثيرة كأول يوم له في دار الحضانة مثلاً ، أو عند حضور ضيوف لم يره من قبل إلى المنزل ، أو عند الذهاب لرحلة بعيدة . . كل ذلك ربما يؤثر في الطفل بعض الشيء فيظل يببل فراشه لعدة ليال بعدها .

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

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

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



ما يكون مصحوباً بنوع من عدم النضوج العام مما يحسن معه على الوالدين تشجيع أطفالهم منذ حداثتهم على الشعور بالثقة والإيمان بأنفسهم — فإن مواقف الوالدين تجاه أطفالهم وعلاقتهم بهم وتأثيرهم عليهم من الأهمية بمكان عظيم ، فإذا أوجد الوالدان في الطفل الشعور بالخطأ والذنب مع الاستمرار في ذمه وتأنيبه فسيظل خائفاً ويؤثر ذلك بالتسالي على مقدار احترامه لنفسه والتحكم في أخلاقه وطباعه ، ولذلك فيجب الابتعاد عن تعنيف الطفل دائماً .

### التغلب على تبلل الفراش :

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

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

ويمكن تقدير شعور الطفل أيضاً عند إيقاظه أثناء الليل لكي يتبول حيث يساعده ذلك على إفراغ المثانة قبل الوقت الذي تعود أن يببل فيه فراشه ليلاً . ولكن يلاحظ أن بعض الأطفال الذين يببلون فراشهم يكون نومهم ثقيلاً جداً فلا يستطيعون بسهولة . ومحاولة إيقاظهم تزيد توتر أعصابهم — ولذلك يجب على الوالدين أن يأخذوا الأمور بهدوء وهوادة ويوقظوا الطفل ويقوداه بلباقة إلى المراض لكي يتبول ، حتى ولو كان ما زال تحت تأثير النوم . ويلجأ بعض الآباء إلى إعطاء الطفل جائزة أو هدية صغيرة عن كل ليلة لا يببل فيها الفراش



وقد ينفع المدح أو المكافأة أحياناً لكي يستمر جافاً نظيفاً ، ولكن أكثر الأشياء  
أثراً في نفس الطفل هو ابتهاجه بعدم تبلل الفراش .

ملاحظة يجب ذكرها : أثناء فترة تدريب الطفل ، يجب ألا نغرس في عقله فكرة  
أن التبول أو التبرز في الفراش شيء كرهه قدر . لأن هذا الشعور يكون في نفس  
الطفل فكرة عن الأعضاء التناسلية وبالتالي تربط بين الجنس والشعور بالخجل -  
فاذا نظرنا إلى التخلص من الفضلات كأمر واقعي ، وإذا ذكرت كافة أعضاء الجسم  
بأسمائها الحقيقية المهذبة وذكرت وظائفها فلن يشعر الأطفال بأى خجل منها . وسريعاً  
ما يتعلم الطفل أن المجتمع يتطلب التحفظ والاحتياط عند التخلص من الفضلات  
وفي استطاعتهم اكتساب احترام المجتمع عند التحفظ دون الالتجاء إلى الشعور  
بالعار الذي كثيراً ما يثار حول أعضاء الجسم التناسلية ووظائفها .



## الفصل العاشر

### تعليم العادات الطيبة في النوم

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

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

#### النوم والراحة في النهار :

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



وتتبع ذلك مدارس الحضانة بعد دراسات وتجارب طويلة .

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

ويستحسن ألا يوقظ الأطفال أثناء نومهم إلا عند الضرورة وعندما يتأخرون كثيراً في النوم إلى بعد الظهر . وعندئذ يحسن إيقاظهم بلطف وهدوء . وقد يكفي فتح الباب أو إدخال النور لهذا الغرض على أن يكون إيقاظ الطفل تدريجياً غير مفاجيء لكي يستمر هادئاً الطبع . وعندما يكبر الطفل قليلاً ولا يرغب في النوم خصوصاً بعد بقاءه في الفراش لمدة نصف ساعة أو أكثر ، فينبغي أن يسمح له بترك السرير ويكفيه ما تمتع به من راحة ببقائه بمفرده .

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

### النوم ليلاً :

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



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

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

### الصعوبات المرتبطة بمواعير النوم :

القتل في النوم مباشرة : إن لم ينام الطفل في الليل بسرعة فيرجع ذلك عادة لأحد الأسباب الآتية :

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

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



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

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

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

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

### النوم المزعج والمضطرب :

إذا غلب على الطفل الانزعاج أو الكلام أثناء النوم ، وإذا كان يفرغ فى الليل ويحلم أحلاماً مخيفة ، فيجب مراعاة حالته النفسية أثناء النهار ، فقد يكون ذلك بسبب تهيج عواطفه أو إثارة أكثر مما يحتمل أثناء اللعب مثلاً ، وغالباً ما يحصل



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

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

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

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

#### الاضطراب بسبب الانتقال أو السفر :

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

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



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

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



الرياضة في الهواء الطلق والخروج من المنزل  
تجعل إقبال الطفل على النوم طبيعياً



## الاضطراب بسبب النظام الصارم :

إذا اتبع نظام معين صارم فقد يسبب ذلك اضطراباً يجعل الطفل مقيداً  
بمجموعة أحوال وظروف خاصة . لذلك يحسن دائماً ألا يوضع الطفل لينام  
على نفس السرير ويأخذ معه نفس اللعبة باستمرار وألا يغطي ببطانية معينة  
لا غيرها ، لأن استمرار العادة قد يجعل من الصعب على الطفل تكيف نفسه إذا  
اضطرت له الأحوال لأي تغيير .

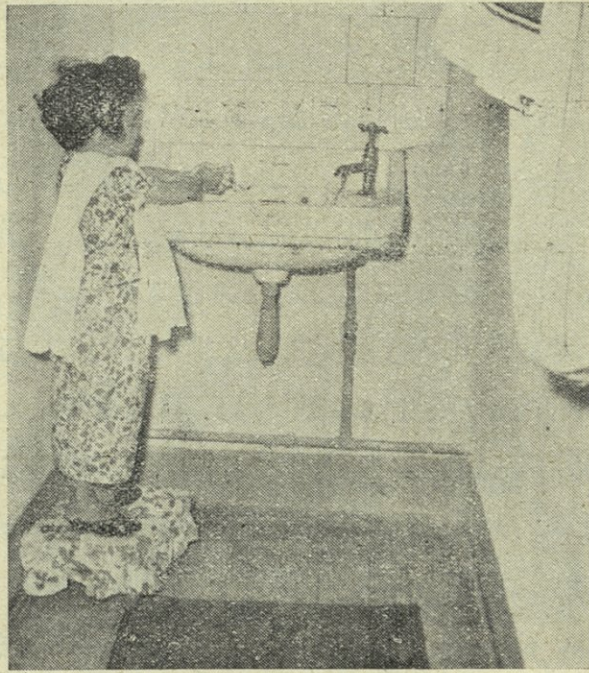


## الفصل الحادي عشر

### تعليم الأطفال قواعد النظافة

يجب الأطفال اللعب في الماء خصوصا في أيام الصيف الحارة ، وهذا يشجعهم على الاغتسال لكي يبقوا على نظافتهم .

والطفل الذي يبلغ من العمر سنتين يمكنه أن يغسل يديه بنفسه في حوض منخفض أو إذا وضع له صندوق أو كرسي صغير يصل به إلى الحوض العادي بسهولة . وينبغي عند تعليمهم الاغتسال أن يسمح لهم بالوقت الكافي دون تعجلهم لتناول الطعام أو للتوجه للنوم أو لللبس ، وذلك لكي يشعر بالسرور وهو يقوم بعملية تنظيف نفسه واستعمال المياه .



يشعر الطفل بالسعادة عند ما يغتسل ويمارس أسباب النظافة بنفسه



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

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

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

### العبت وتضييع الوقت :

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

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



## الفصل الثاني عشر تعليم ارتداء الملابس

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



لبس الملابس من الوسائل الهامة التي تعلم الطفل الاعتماد على النفس



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

وعندما يتجاوز الثانية يميل الطفل إلى أن يساعد نفسه في لبس أكثر ملابسها ويخلعها ولو أنه لا يقوم بهذا المجهود كما يجب ، ويمكن انهاز فرصة هذا الميل بأن نجعل ملابسها مبسطة حتى تكون مجهوداته ناجحة ، فإذا ما حاول أن يلبس بنطلونه مثلاً يجب أن يكون الجزء الأمامي واضحاً عن الجزء الخلفي حتى تتاح له الفرصة لكي يلبسه في الوضع الصحيح .

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

ويستطيع الطفل في الثالثة من عمره أن يقوم بارتداء الجزء الأكبر من ملابسها بنفسه ولو أنه يخطئ أحياناً فيلبس بنطلونه أو سترته معكوسة ، وقد يخطئ أو يصيب في ربط حذائه . ومن المحتمل وهو في سن الرابعة أن يحسن ارتداء الملابس فيما عدا الزراير الخلفية ، ورباط الحذاء حيث يحتاج فيها للمساعدة . وكلما استطاع الطفل السيطرة على عضلاته ، كلما تهيأت له الفرصة لارتداء ملابسها بنفسه . والبنات الصغيرة يمكنها أن تلبس رداءها بسهولة إذا كانت أكمام الرداء موصولة بالياقة (رجلان) ولكنه يصعب عليها ارتداء الرداء إذا كانت أكمامه موصولة بالكتف كما يستطيع الولد الصغير أن يلبس بذلته دون أن يثار غيظه - إذا كانت مشغولة بالإبرة ( تريكو ) وللبنطلون حزام مطاط وبالقميص جيب أمامي يستدل منها على وضعه الصحيح . وهذا أفضل مما لو كان البنطلون يزرر في القميص حول الوسط .



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

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

والطفل في سن الرابعة يستطيع أن يلبس ملابسه إلى حد لا بأس به، ويساعده على ذلك ترتيب ملابسه بنظام . ومن المؤكد أن النتيجة تكون أحسن لو ارتدى ملابسه في حجرة بمفرده دون أن يشغله أو يحدثه طفل آخر . أما إذا ارتدى ملابسه في حجرة والديه ، فقد يسره أن يسابقهما ليرى من ينتهي أولاً . ويجب أن يشجع الطفل دائماً لكي يرتدى ملابسه بسرعة ، حتى يشعر بمتعة بعد ارتداء الملابس ، فقد يشجعه على التوجه إلى الفسحة مثلاً سرعة ارتداء ملابسه وقد يفعل العكس عند توجهه للمدرسة ولكن هذا الشعور قد لا يستمر مدة طويلة . وتعجيل الطفل ومضايقته وحشه على الإسراع قد يسيء للموقف بدلاً من تحسينه ، فقد يفيد الإغراء بعض الشيء ولكن سرعان ما يسد أذنيه عند حث أمه له ، وباختراع وسائل مسلية له لحشه على الإسراع في ارتداء ملابسه فإنه يشعر بأهمية الموضوع ومن ذلك مثلاً : إلفات نظره إلى أن يلبس ملابسه قبل أن يصل عقرب الدقائق إلى عقرب الساعات في الساعة المعلقة على الحائط مثلاً . أو أن تقول له « اليوم دورك في عصر البرتقالة بنفسك » . أو قولك « عند ما تنتهي من ارتداء ملابسك أعطى الجريدة لأبيك » أو « ساعدني في ترتيب الحجرة أو الفراش » الخ .

وكثيراً ما يمر هذا الموضوع دون جهد كبير ، ولكن عند ما نرى أطفالاً في سن التاسعة أو العاشرة أو أكبر من ذلك لا يزالون معتمدين على مساعدة أمهاتهم في اللبس والبحث عن أجزاء الملابس المختلفة الخ . . . وهم في عجلة جنونية للاستعداد للتوجه إلى المدرسة ، فكل ذلك يلزم الأم أن تراجع نفسها لكي تضع نظاماً دقيقاً لأطفالها لحثهم على الاعتماد على أنفسهم .

وتساعد الاقتراحات الآتية في هذا الشأن :

١ - انتفعي بميل الطفل الصغير إلى ارتداء ملابسه بنفسه .



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

٣ — عند ما يصل الطفل إلى المرحلة التي يرغب فيها ارتداء ملابسه بنفسه ،  
اسمحي له بوقت كاف لكي يفعل ذلك . وإذا أردت مساعدته فحاولي أن تكون  
هذه المساعدة للتشجيع بقدر الإمكان ، كأن تقولي له مثلاً : سألبسك فردة حذاء  
وأنت تلبس الأخرى الخ . . . فهذا العمل يشعر الطفل أنه يساعد أمه ونفسه  
ولا يعطها . . . ويجب على الأم ألا تنقلب فجأة بنفاذ صبر وتكمل له عملية اللبس  
بنفسها وهي مغيظة ، فان هذا يولد لدى الطفل شعوراً عكسياً .

٤ — نظمي عملية اللبس ورتبي الملابس بنظام حسب الاستعمال فيوضع  
القميص مثلاً فوق البنطلون والبنطلون فوق الجورب وهكذا ، حتى يسهل على  
الطفل ارتدائه .

٥ — ضعي نظاماً أساسياً كل يوم ، فلا تسمحي للطفل بأن يلبس ملابسه  
بعد الإفطار يوماً ، ثم قبله في يوم آخر . وذلك حتى يتعود النظام ولا يرتبك  
عند تطبيقه .

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

٧ — عند ما يبدأ الطفل بالذهاب إلى المدرسة ، عليه أن يستعد ليلاً قبل النوم  
بترتيب أجزاء الملابس التي سيرتديها في الصباح فلا يضطرب عند ما يكون على عجل ..



## الفصل الثالث عشر

### تعليم الطفل التحكم في عواطفه

لكل طفل إحساسات ومشاعر . ويجب أن نراعى هذه الإحساسات عند نشأتهم حتى لا تتعقد الأمور وينشأ رد فعل ذاتي في مشاعرهم العميقة . . فإذا قلنا مثلاً لأول مرة للطفل « حسن » أن يدع الطفل « أحمد » يركب دراجته فإن حسن قد يرى الطالب معقولا أولاً ، ولكن كثيراً ما يكون لديه الشعور القوي للإبقاء على الدراجة لنفسه ، فإذا صممتنا ، فقد يقاوم بشدة ويغضب لتدخلنا في تصرفه فيما يملكه .



تقوم العواطف بدور نافع جداً للطفل إذا وجهت التوجيه الصحيح

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



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

ولكن يسرنا أن نرى الطفل يظهر شعوره عند المواقف التي تنطوي على معاني المحبة والمودة دون رياء كاذب . فلو لم يكن عند الطفل شعور بالعاطفة الحقيقية لما توقعنا منه ترحيباً حاراً أو معانقة أو أفاضاً سعيدة مرحة .

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

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

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

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



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

### الخوف :

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

### التعبير العنيف المفاجيء :

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

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

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

### خوف الكبار الذي يؤثر في الطفل :

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



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

ويمكن للوالدين أن يعملوا الكثير لكي يتجنب الأطفال الشعور بالخوف . ولكن مع الأسف هناك بعض آباء وأمهاة لا يميلون لعمل الجهود المطلوب للتخلص من مخاوفهم أنفسهم . ومع أن كثيراً من الأمهاة يعلنن بمسؤولياتهن إزاء أطفالهن وما يمكن أن يلحق بهم من شعور بالخوف ، فانه يجب عليهن أن يتخذن خطوات حاسمة لنزع هذه المخاوف عن كاهلهن قبل أن يثقن كاهل أطفالهن بها . ومن أمثلة مخاوف الأمهاة التي يمكن أن يقتدى بها الأطفال وهى مخاوف يجب على الأم أن تتخلص منها : الخوف من المياه العميقة ، أو الذهاب إلى أما كن بمفردهن أو مقابلة أناس غرباء ، أو الخوف من الألم (عند أخذ حقنة مثلاً) أو الخوف من الظلام أو الحشرات . وهذه يمكن التغلب عليها خصوصاً أمام الأطفال .

فيجب على الأم أن تحلل أسباب مخاوفها وغالباً ما تجده سخيلاً لا يستحق هذا العناء ، كما أنه كثيراً ما يكون الخوف لدى الأم أثراً باقياً منذ الطفولة حتى إذا لم تتذكر أصله . ولا شك أن التفكير فيه وتحليل أسبابه سيجعله يظهر سخيلاً لدرجة يصبح معها من الأفضل التخلص منه . والخوف من الثعابين والعقارب منتشر ولا شك بين الناس خصوصاً الساكنين فى القرى . وللأطفال العذر فى الخوف من البرق ولكن من السخف أن يفكر المرء فى أن البرق سيصعق المنازل أو الأشخاص . ويمكن التغلب على الخوف من المياه العميقة بتعلم السباحة على يد شخص قوى يعتمد عليه . وغالباً ما يخشى الأطفال القصص والأحاديث التي يتكلم عنها الكبار . . . كقصص نريف حصل للأم مثلاً أثناء خلع الضرس — أو حديث محزن عن الحرب أو الغارات الجوية أو أية مشا كل عائلية أخرى .

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



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

وغالباً ما يسبب الوالدان أيضاً نوعاً من الخوف لطفلهما — لو علما نتائجه لفكراً جيداً قبل أن يعرضوا الطفل له — وهو : طموحهما في أن يكون طفلهما ناهياً فائقاً على أقرانه : ولكنه من الصعب على الطفل أن يتوقع لنفسه أن يكون أحسن طفل في الذكاء أو غير ذلك . ويبلغ هذا المظهر من جانب الوالدين أقصاه عند دخول الطفل المدرسة فهما عندئذ يحثانه كثيراً لكي يتفوق في درجاته وألعابه الرياضية ومسائل الحساب وغير ذلك .

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

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



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



يتحكم الطفل في عواطفه -- ولا يخاف الحيوانات إذا تعود على اللعب معها ومداعبتها

### منع الخوف :

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



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

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

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

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

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

### معالجة المخاوف :

تبين من التجارب الدقيقة أن بعض العلاج ينفع في إزالة المخاوف



وقد لا ينفذ أحياناً.. والطريقة القديمة غير النافعة هي أن تهمل مخاوف الطفل بأمل أنه سيكبر ويتغلب عليها. أما السخرية من مخاوف الطفل وأسبابها وبواعثها فتنتأججها سيئة جداً لأنها غالباً ما تزيد أسباب الخوف في نفس الطفل.

أما الطرق الطيبة التي تحتل المقام الأول في العلاج فهي أن تنمو في الطفل ثقته بنفسه. فإذا كان الطفل يخشى الضربات الجسدية القوية فيمكنه إذا لزم أباه مثلاً أن يوجد في نفسه الثقة باحتمالها أثناء الرياضة.

ومن الوسائل المتبعة، أن تهدف لجعل الموقف الذي يخشاه الطفل موقفاً ساراً فيؤدي إلى نتائج طيبة لذا فإن اتصال الطفل بجندی بوليس طيب يكفي لأن ينزع منه فكرة الخوف من جنود البوليس. وكذلك الحال مع الطبيب، على أن يصحب زيارة الطبيب مشتري كتاب مصور أو شريط جميل للشعر. ووجود كلب صغير وديع لطيف في البيت يساعد الطفل على حب الكلاب أكثر مما تفعله ساعات طويلة من الإقناع بأن الكلب لا يضر.

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

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

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

### الغضب وكيف يتعلم الطفل التحكم فيه والتخلص منه :

وحالما يبلغ الأطفال عامهم الأول، يكون قد أظهر معظمهم شجاعة وافرة يستغرب الوالدان وجودها — وتدلل على بدء تكوين الشخصية فيهم. فهذا طفل يرفض طعاماً بذاته مرة بعد أخرى مهما حاولت أمه يشق الطرق إدخاله ضمن ما يأكله — وذلك طفل آخر يظهر تشبهاً ملحوظاً في الجهد الذي يبذله ليمد يده ليمسك شيئاً بعيداً عنه ويكافح بقوة حتى يصل إليه.



وإذا أظهر الأطفال الطاعة والخنوع دائماً، فإن ذلك مدعاة للإنزعاج والألم إذ ينبغي ألا يكون أولادنا أذلاء خائعين فنحن نريد لأولادنا أن يكونوا جسورين أمرين بما يكفي للحصول على حقوقهم .

فإذا أثبتنا هممتهم لكي لا يتأدبون في أوامرهم فلنكن حريصين لئلا يؤدي ذلك إلى تحطيم عزيمتهم ورغبتهم في الحرية، وإن مانحهم منهم هو التوازن اللطيف بين التعدي والطاعة. وعندما يفهمون هذا الموقف يعرفون إذن متى يكون الشد ومتى يكون التراخي خصوصاً إذا كانوا يشعرون بجانب عظيم من الاطمئنان الشخصي .

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

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

ويظهر الأطفال وهم في سن العامين الغضب أكثر مما يحتمل ظهوره عليهم وهم أكبر من ذلك ، لأن الطفل في هذه السن لا يستطيع التفسير بالكلام لإبداء وجهة نظره فيما يطلب منه عمله ، فقد ينفجر باكياً أو يرفض قائلاً بجرأة « لا » فإذا أسعفه منظره قال « لست محتاجاً لاستعمال المرحاض الآن ، أنا أريد أن أتم ما أعمله » ، فإن كان لابد لنا من التدخل في أمره وجب علينا بالنسبة لصغره أن نكون عطوفين عليه فننذره بلطف ، كما يمكن أن نشير اهتمامه بشيء آخر تفادياً لمشكل غير مستحب . فمثلاً يمكن أن نقول له « هل عروستك نعسانه ؟ دعنا نأخذها للسريير » أو « أننا فتحنا صايونه جديدة الليلة ما أجمل راحتها .. » ولما كان الطفل في هذا السن يرفض أكثر الأوامر ، فالألم بعيدة النظر تقلل من أوامرها وتجعلها طلبات أو التماسات .

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



بكثير من أولئك الأطفال الذين لا تتبع أمهاتهم النظام بدقة .

وإذا وجد في العائلة أفراد كبار السن ، فينبغي على الأم أن تجعلهم يعاملون الطفل بنفس الطريقة ، فان سمحت له جدته أن يلعب في دولاها مثلا فلا ينبغي على الخالة أن تأتي وتسجبه منه بشدة .

### معاملة الطفل الغاضب :

إذا غضب الطفل : فماذا نفعل ؟

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

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

وإذا غضب الطفل لأنه يشعر بالوحدة فسيصرخ ويبكي لكي يحصل على الالتفات والرعاية ، ولحل هذه المشكلة حلا ناجحا ينبغي على الأم إغارة الطفل بعض الالتفات المحبوب إليه كالقراءة له والتحدث إليه والتفكير له في أشياء يقوم بانشائها .

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



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

والأم التي تهمل رعاية طفلها ثم تشور عليه وتنهره وتضربه تعتبر مغلوقة على أمرها لأنها لا تعرف بسائط فن تربيته الطفل — وسيشعر طفلها في هذه الحالة بعجزها وسيدرك رغم ضعفه مدى انتصاره عليها.

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

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

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

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

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



الاعتراف بأنه يمكنه الجمع بين الشعور بالكره والحب في نفس الوقت .  
ويخشى الوالدان أحياناً من الطفل الصغير الذي يناقشهما ويرد عليهما إذا غضب  
أو ظل ثائراً . والواقع أنه إذا سمح له بالنضضة عما يعتدل في نفسه بهذه الطريقة  
فقد يمنع هذا من اكتساب عادات أسوأ كالاكتئاب والحزن الدفين . وسيتعلم  
الطفل سريعاً جداً (إذا أظهر الوالدان أنهما مثلين طيبين) كيف يمتنع عن الأعمال  
الصبيانية ويشتاق عادة لأن يحبه والداه ورفقاؤه فيتعلم التحكم في ثورات الغضب  
حتى تكون قاصرة على المناسبات اللائقة فقط . فضلاً عن ذلك فإن محاولة الوالدين  
احتمال هذه المواقف الحساسة للطفل ستؤدي إلى تقليل المواقف التي تثير شعوره  
بالتدريج . . . .



## الفصل الرابع عشر تعليم العطف والحب

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

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

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

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





إذا شعر الابن الأكبر بالطمأنينة نحو حب والديه له ، فإنه يهب الحب والحزان لأخيه الأصغر الأيام ضرورة بذل اهتمام خاص لجعل الطفل الأكبر يشعر بثقة تامة أن والديه لا يزالان عند حبهما له رغمًا من ولادة الطفل الآخر .

وفي غمار الانفعال وزيادة العمل ، يسهل جداً أن يهمل إعطاء الطفل الأكبر القسط الذي اعتاد عليه من الوقت والاهتمام إلا إذا كان موضع تفكير خاص ، وهنا تتاح فرصة للوالد لكي ينشئ معه علاقة طيبة كأن يخصص وقتاً للعب في المساء ينتظره الطفل طول اليوم فارغ الصبر .

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



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

فالأم التي تريد منع الغيرة تحسن صنعاً إذا هي حددت لكل طفل وقتاً يكون ملكاً له . ففي أثناء نوم المولود يمكنها أن تقرأ للطفل الكبير، أو تجلس بجواره وهي تقوم بالخطاطة وهو يلهو ويتحدث معها ، كما تقوم بتكليفه بأعمال صغيرة خاصة كاحضار شيء ما ، الأمر الذي يشجعه على الشعور بأهميته وبأن مساعده لها قيمة مقدرة .

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

ويحقد الأطفال الكبار على من هو أصغر منهم خصوصاً حينما يطلب منهم أن يشترك في الأرجوحة التي كانت وقفاً عليهم وحدثهم من قبل .

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

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

وينبغي على الوالدين المهتمين بفض أسباب الشجار بين الأطفال أن يذكروا أن مثل هذه المشاحنات هي إحدى الوسائل التي تعلم الأطفال إلى إحد كبير النظم الاجتماعية . فالأطفال لا يهبون الحب لآخوتهم وإخوانهم ، ولكن ينشأ هذا الحب حينما تكون العلاقات بينهم ممتعة وذات معنى .



## الفصل الخامس عشر

### نمو شخصية الطفل

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



لفترة الأولى من الطفولة أثرها في نمو شخصية الطفل



ويخطيء بعض الآباء في معاملة الطفل الصغير . فهم يتوقعون الكمال من طفلهم الذى يخاف من الإقدام على مواقف خاصة . فإذا ما وقعت للطفل حوادث تافهة خيبت أمل والديه فيه ، كأن يقلب كوبا فى ولية أو يخطيء فى إلقاء خطبة صغيرة فى حفلة مدرسية فإنهم يشورون فى وجهه وهم لا يعلمون أن ذلك يولد لدى الطفل عقدة تذه وتحملة فى السنوات المقبلة على الشعور بالاضطراب فى وسطه الاجتماعى .

ولما كان للفترة الأولى من الطفولة أثرها الهام ، ينبغى أن يعمل الوالدان بكل وسعهما من جهد على هدوء الأعصاب لكيلا يشورا سريعا لأى تصرف خاطيء يعمله الطفل حيث لا يقيد كثيرا تدخلهما الزائد وانفعالهما . وعليهما أن يعلما أيضا أن ذكاء الطفل ومقدرته على حيازة كل المزايا التى يودان أن تتوفر فيه ليس من السهل الحصول عليها إلا بالتدريج واللياقة والتمرين والممارسة مع نضوج السن .

والحياة الإنسانية تسير مع اختلاط الظروف والحوادث الغامضة المختلفة التى لا يمكن التهنك بها . ومنها ما تأتى به الحياة العائلية من مشاكل عديدة . تشغل النهار كله طيلة أيام السنة وتغرس فى الناس روابط أقوى مما يكون للصلات الإنسانية الأخرى . فالمقدرة على خلق حياة منزلية مرضية أمر يجب على كل والد أن يفكر فيه . وتتوقف إلى حد كبير الطريقة التى تقابل بها نحن الآباء المشاكل الصغيرة العديدة المفاجئة — على ما يظهر — من شخصيه الطفل ، ولكن لا يلزم علينا أن نتلقى مسئولياتنا جبريا . ويحتمل أن يميل الوالد ذو الضمير الحى عند ما يقرأ هذا الكتيب إلى أن يستعد هذه المشاكل من حياة الأسرة بدلا من إهمالها ، أو تقبلها بدون اكترات أو عناية .

وهناك الوسط المعقول . خذ مثلا مشكلة تبليل الفراش . فإذا فطن الوالدان إلى أن هذه الحالة لا تستمر مع البالغ ( بخلاف الضعف فى اللغة أو انحطاط آداب المائدة التى تكتسب أثناء الطفولة ) فإنهما يعبران هذه المشكلة سهبة الحل إلى حد ما . فعندما يستمر تبليل الفراش الى ما بعد السن الواجب وقوفه عنده فى الأغلب يعود السبب فى ذلك إلى قلق الوالدين أو اضطرابهما الزائد بخصوصها . ويشعر الطفل بالروح السائدة برغبة الوالدين فى بقاءه دون تبليل وخوفهما من عدم إمكانية ذلك . ولا يمكنه التخلص من هذا الشعور الخيف فهو خائف من أن يخيب ظن أمه من جراء تبليله الفراش فيبلله .



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

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

وعما يفتن إليه الطفل غالباً نتائج الكلمات العابرة التي تقال بسبب ما وتمس شعوره في بداية طفولته مساً خفيفاً ثم ينساها بمضى الوقت ، ثم يعجب كيف جاءه هذا الشعور ثانية . فإذا كان جسم الطفل كبيراً بالنسبة لسنة مثلاً وكان قد سمع من والديه أنه كبير الجسم ، فإنه سيُشعر بأن به شيئاً غير عادى . والبنات التي تحمل إسماً مشتقاً من إسم أبيها : سعيدة — شكرية — زكية — عالية ، وتسمع من والديها كيف أنهما توقعاهما ذكراً ، فقد يلزمها الخوف بأنها غير مرغوب فيها .

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

ويمكن لمثل هذا الطفل إذا اكتسب قليلاً من النفوذ أن يبذل مجهوداً أعظم في اتجاهات أخرى .

وهذا ما يوعز بالقيمة التي تقدر للتربية المنزلية المبكرة التي تعطي الطفل الثقة بنفسه والإيمان بمقدرته — فإن سخرت من طفل عمره ثلاث سنوات أقدام على شيء شاق كنت تتوقع له الفشل فيه ، فإن لهذا من النتائج المدمرة ما لا تستطيع أن تتسكهن به .

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

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



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

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

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

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

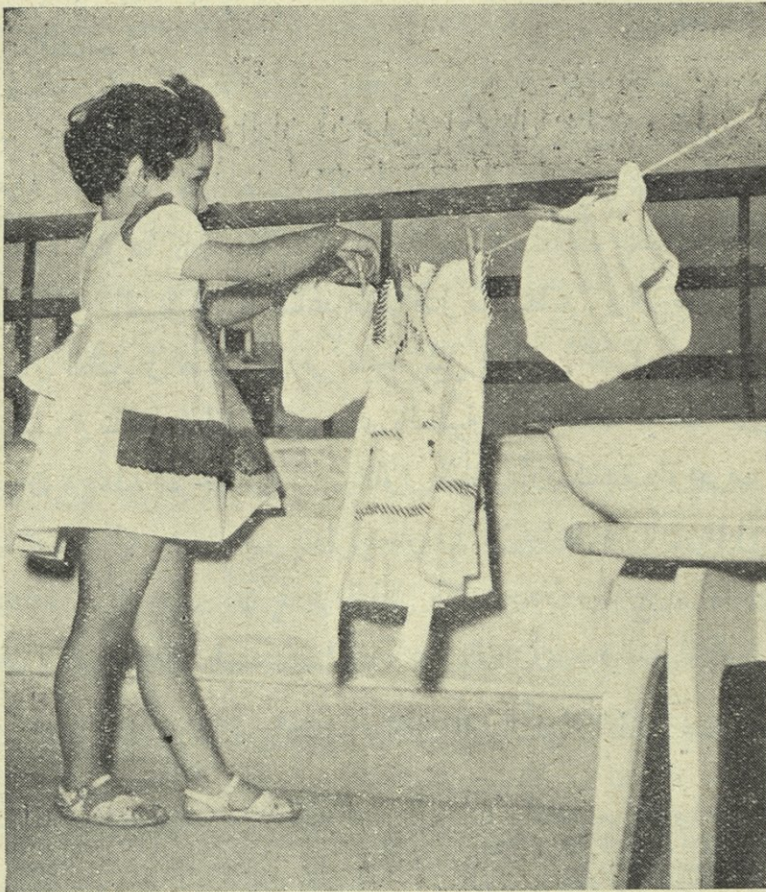


على حالته . ويتولد نفس الأثر في أحد أطفال العائلة إذا اختلف في المظهر عن  
الباقيين ... ويجب أن يعرف الوالدان أن لكل طفل مميزات خاصة به ، كالحدق  
أو السلوك الصحيح أو غير ذلك من الصفات التي تعينه على الشعور بالسعادة . ويتردد  
كثير من الوالدين على غير أساس في مدح أطفالهم أو الإعجاب بهم ، خوفاً مما يصيبهم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



## الفصل السادس عشر ما يساعد على السلوك الطيب

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



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



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

وهناك عوامل طيبة يجب أن نتذكرها باستمرار لمنع المشاكل في حياة الطفل وهي :

١ — إذا شعر الطفل بسعادة فيما يشغله إمتنع عن (الشقاوة) ولذلك يجب تدبير أنواع مختلفة من الألعاب والمسليات له ، لأن الصغار يسأمون العمل الواحد .  
ويجب أن يعقب اللعب العنيف لعب هادئ لا يتعب الطفل لأنه يلاحظ أن الأطفال الذين يلعبون ألعاباً مختلفة متتالية في مدد محدودة لا يتشاجرون مع بعضهم البعض على عكس الأطفال الذين يلعبون لعبة واحدة لمدة أطول من اللازم .  
ولذلك يجب على الأم توجيه الطفل لنشاط جديد قبل حلول الوقت الذي يبدأ فيه الملل ثم المشاجرة .

٢ — يجب أن يفهم الوالدان أن سلوك الأطفال يختلف ويتطور بالتدرج حسب أعمالهم المختلفة . فإذا علمت الأم أن طفل السنتين يمر بمرحلة العناد لكل ما يوجه إليه أكثر مما كان وما ينتظر أن يكون ، لاستفادت بهذه المعرفة ووفرت على نفسها الشعور بالضيق عندما تساعد طفلها قدر ما تستطيع . ويلاحظ أن المقاومة والسلبية لدى الطفل في هذا السن هي نتيجة لميل الوالدين للقول « لا » « لا تفعل هذا » ويجيب ويتفاعل الطفل بالمثل « أى بالسلبية » . ولذلك فيجب أن يعلم الوالدان أن في هذه المرحلة من النمو يحاول الطفل أن يكتشف ويجرب ويعبث بكل شيء تصل إليه يده . فهو يتعلم بتجاربه ، فلا حاجة له بأن يقابل بتحذير وتعنيف دائم . بل يجب أن يقابل الطفل بالاستحسان والمدح . أما إذا قوبل بالاستهجان لكل ما يفعله ، فستكون إجابته على ذلك : التمرد والسلوك السلبي .

٣ — الطفل حاد الإحساس عادة . ولذلك فإن السلوك الطيب يحبه للناس .

٤ — الإيعاز الغير مباشر والأناة والصبر تأتي بنتائج أفضل من الأوامر والنواهي فإذا تأتى الكبار وفكروا في ذلك فظنوا إلى أنهم أنفسهم يقفون هذا الموقف أيضاً . إن الإيضاحات والتوجيهات الصريحة المختصرة لها نتائج طيبة ، والأطفال يستجيبون



للتوجيه الإيجابي أكثر من السلبي - فاقول . « استعمل القلم بلطف » أفضل كثيراً من « لا تقصف القلم » .

### الأميئة التي يجب تجنبها :

يجب أن نتجنب تهديد الطفل ، لأن هذه الطريقة تؤدي إلى نتائج مؤقتة ولكنها لا تلبث أن تؤدي أيضاً إلى سلوك خطر بعد تكرار التهديدات . فإذا قال الوالدان مثلاً « إن أكلت هذه الحلوى فستمرض ونضطر لعرضك على الطبيب . » فسيؤدي هذا التهديد إلى امتناع الطفل عن فتح فمه ليكشف عليه الطبيب « عند اللزوم » لأن الطبيب صار في نظره « كالبعبع أو العفريت » .  
وقد تسمع أم حسنة القصد تكلم ابناً في الطريق أو في الأتوبيس أو الترام قائلة له : « إذا فعلت هذا ، فسيضعونك في السجن » .

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

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

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

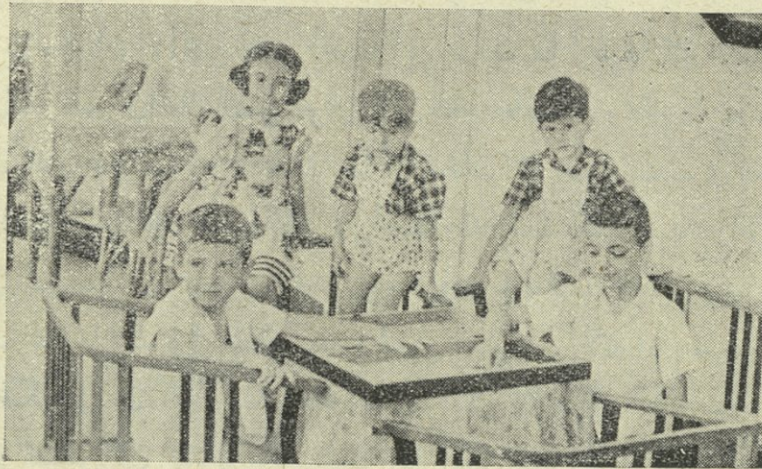


وإن من نواحي الضعف في أساليب التربية التأثير على الطفل باتهامه بالرداءة أو القبح أو سوء الأدب أو السرقة . . . فإن الأفضل عندما يخطئ الطفل أن يشجعه والداه لإعادة الثقة بنفسه والإيمان بها، لأنه يجب عند الخطأ ألا يعتقد والداه أنه ردىء شرير لأنه أخطأ — فالتشجيع ينير أمامه الطريق لكي لا يعود إلى الخطأ . فإن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

### العقاب :

يمدح الطفل في صميمه أمه عندما تحاول أن تحل له مشاكه بتفكير متزن بدلا من عقابها له بتهيج مباغت مفاجيء . فالعقاب عديم الفائدة للأطفال ، وقد يكون ضارا مؤذيا . وينبغي أن يكون عقاب الطفل لسوء سلوكه مثلا أدعى لتفكيره فيما صنع حتى يفهم خطأه ويستنكره بدلا من ضربه أو إيذائه دون فهم أو تفسير .

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



يحتاج الأطفال للرفقاء للعب والمرح



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

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

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



## الفصل السابع عشر

# اللعب

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

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

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

وكلما نما الطفل تدريجياً ازداد حذقه فى الحركة ، فيمكنه أن يزيد فى ارتفاع القطع الخشبية المتراسة ويمكنه أن يتلقى الكرة . وهو يحتاج عندئذ إلى لعب يستطيع أن يلهو بها لأنه يتعلم المشى فى هذه السن ، ثم يبدأ بعد ذلك فى دفع الأشياء وسحبها . فيسر عندما يجر كلبه الخشبي أو صندوقاً مربوطاً بخيط أو يدفع الكرسي على أرض الحجر .



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



اللعب عامل هام في تنشئة الطفل

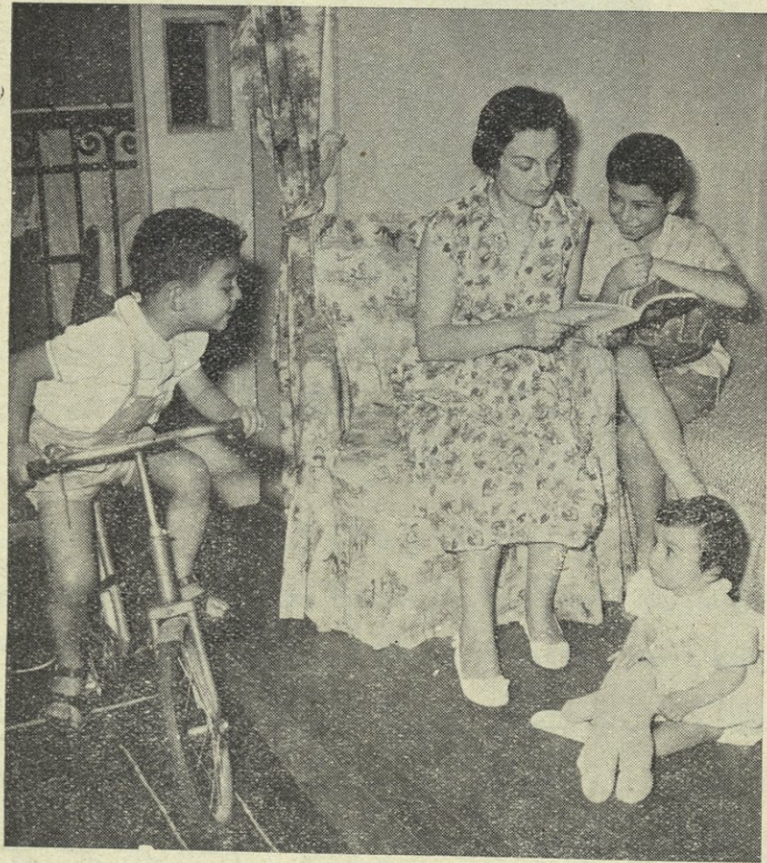
فكثيراً ما نشترى اللعاب حيثما اتفق فلا يجد فيها الطفل ما يمكن أن يتعلمه منها .  
فإذا أحسننا اختيار اللعاب المناسبة لسنة عملنا على تنمية روح الجهد والوعي فيه .  
وليس السبب في ذلك عدم عناية الوالدين في اختيار ما يناسب أطفالهم ، إنما  
السبب هو عدم معرفتهم ذلك .

وعلى العموم من المستطاع أن يكون اللعاب عاملاً مهماً في تنشئة الطفل وفي  
حياته إذا أعد مكان له وزملاء أطفال في مثل سنه . وهذه الأمور يسهل على  
الوالدين إعدادها . ويجب على الوالدين أن يعرفوا أن اللعبة البسيطة التي قد يرونها  
سخيفة قد تروق في عين الطفل ويسر بها وتنفعه .



## تهيئة اللعب في المنزل :

يحتاج الطفل لما كان مخصص يلعب فيه منذ نهاية عامه الأول . ولذلك ينبغي إعداد حجرة أو ركناً في حجرة له ليشعر أنها ملكه ولا يتدخل فيها الكبار . والطفل في بداية معرفته للشيء يمكنه أن يصل إلى الأشياء ويلبسها ويمسكها « ويتشعبط » فيها كما يحلو له في مكان لعبه ، الأمر الذي يبغده « عن الحركات المشابهة التي تودي بالأشياء الثمينة وأدوات المنزل كالزهريات وغيرها من أثاث المنزل . والطفل الذي يحطم الأشياء التي تخص الكبار هو الذي لا يسمح له بإشباع رغبته الطبيعية في النشاط ، فلا تكتمل له حريته للعب في مكان مخصص لذلك . حيث يجد من يحذره على الدوام بأوامر وتهديدات خوفاً على الأشياء الثمينة من أن تكسر أو تفسد .



الأم أهم صديقة للطفل — فالمكان الذي توجد فيه هو مكان لعبه أينما كانت  
والطفل في سن الثانية فضولي ، يجب أن يصل لجميع الأشياء حيثما كانت



والناس يؤثون منازلهم دون أن يراعوا في تصميمها احتياجات الطفل .

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

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

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

### مطبخ اللعب خارج المنزل :

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

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

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



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

وينبغي أن يكون مكان اللعب معرضاً لا كبير قدر من أشعة الشمس في النهار على أن يكون فيه أشجار أو أجزاء مظلمة، وإذا وضع صندوق للرمل فيحسب أن يكون تحت الظل جزءاً من النهار وأن تصل إليه أشعة الشمس بعض الوقت ليظل نظيفاً .

### هوامات اللعب :

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

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



وفي سن الثالثة يصير أكثر ثقة في نفسه فإن أي جهاز للتسلق ليس صعباً عليه .  
وفي سن الرابعة يتقن ركوب الدراجة ذات الثلاث عجلات بمهارة . كما يمكنه أن  
يوفق بين يديه وعينيه في العمل المشترك في الرماية، لدرجة تمكنه من إلقاء حبوب  
القول في ثقب في لوحة خشبية .

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

### واللعب المصممة لنمو وضبط مهارات الجسم هي :

#### للطفل في أول عمره بالمشي :

- لعب للدفع والسحب ( كالجرس المركب على عجلات )
- عربة يد صغيرة متينة الصنع .
- مجموعة كتل ، كتل كبيرة مجوفة ولكنها ليست ثقيلة للرفع والرص .
- كرات .
- مجموعات للدق ( ديمقاق ولوح بأوتاد )
- سلام للتسلق — لوح مائل للانزلاق .
- كرسي صغير يمكن حمله والجلوس عليه .
- لوح للمشى عليه ١ بوصة × ١٠ بوصة طول × ١٠ أقدام يوضع مسطحاً  
على الأرض للطفل الأصغر ومرتفع على كتل سمك خمسة بوصات أو ستة بوصات  
للأطفال الأكبر سناً .
- عربة بثلاث عجلات .
- كتل خشبية يمكن ضمها لبعضها كعربات السكة الحديد .



## للسن من ثلاث إلى ست سنوات :

- كتل كبيرة ، مجوفة .
- صناديق تستيف تنظم للتسلق عليها بأمان .
- منزلق للانزلاق عليه ( يصنع منزلياً أو يشتري جاهزاً ) .
- سلم يمكن تثبيته بأمان إلى حامل خشبي أو سور أو قضبان .
- أرجوحة ( مرجيحة ) . قضبان . سلم من الحبال .
- دراجه بثلاث عجلات .
- شاكوش . كريك . منشار وبنك للشغل .
- لوريات للتفريغ ، قطارات ، طيارات .
- عربة نقل ، عربة انزلاق دراجة للأطفال بعجلتين .

## العيون والاذان والاصابع متسوفة للتجارب :

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

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

ويجب أن تكون اللعب متينة لتحتمل الخبط والطرق إلى أن يتعلم الطفل كيف يتناولها باللفظ حتى لا يكسرها بسهولة .

ويحتاج الطفل الذي لم يتجاوز عمره سنتين ونصف ، إلى قليل من اللعب المشتراة . فغالباً يمكن استغلال بعض الأدوات المنزلية لتكون مجموعة مفيدة مسلية للطفل ، فلاغذية الحلل رنين جميل ، ويد الجرن شكلها جذاب ، وأغطية برطمانات كريم الوجه التي لها لولب (قلاووظ) مسلية لأن فتحها وقلها جالب للسور ، كما يمكن إلقاء مشابك الغسيل في سبت وتفريغها منه . وخبط الملاعق محبب للنفس ، والأغطية الكرتون التي تسدها زجاجات اللبن إذا ما نظفت ، وعمل شق في علب فارغة



لإسقاط هذه الأغطية الكرتون فيها ، وتفرغ الماء من إناء لآخر... كل ذلك يسلي  
الطفل في هذه السن .

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

إن لعب الآلات الموسيقية تتفق مع رغبة الأطفال في إدراك التوافق كما تعطهم  
فرصة لكي يتعلموا شيئاً عن مختلف النغمات وطبقاتها . وأن دق لوحين ببعضهما أو  
مثلث معدني أو شخصيخة أو بيانو معدني أو جرس أو طبله يسبب للأطفال  
سروراً ومرحاً .

إن الرمل مادة محبوبة لأنها تكسب الطفل الخبرة الحسية ، ويكاد يكون  
مألوفاً لدى كبار الأطفال وصغارهم . لذلك ينبغي أن يكون صندوق الرمل كبيراً  
ليكني جملة أطفال . ويلزم بعض الأدوات للتفرغ ولصب القوالب وللحفر  
والأشياء المرغوب فيها في مثل هذا النوع من اللعب هي :

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

### أنواع اللعب الخاضعة للزمن للتعبير عن النفس :

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



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

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

وقد يعطى الطفل في البداية لوان فقط — يزدان فيما بعد عندما يبدأ الطفل في فهم السبب . وهو الحصول على ألوان حسنة صافية . ويجب أن تغمس كل فرشة في طبق اللون الخاص بها فقط .

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

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



يحصل على رضاء وراحة عظمى عندما يمكنه التلوين بأصابعه دون أن يضايقه  
الاستعمال الآلى للفورشة أو أقلام الرسم ذات الألوان المتعددة . ويصنع اللون  
الذى تستعمل فيه الأصابع من معجون من نشا الدقيق المغلى يلون بألوان نباتية ،  
وهو لا يكلف كثيراً . ويمكن لكل من الآباء والأمهات توفيره لأطفالهم بسهولة .  
ولا تعطى الأقلام الملونة نفس الانسياب الذى تهيئه البويات ، ولكن الأقلام  
الملونة الكبيرة الحجم والورق الكبير تعطى تسليمة عظيمة .

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

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

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

— ورق ملون للطى والقطع والقص واللصق .

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

— أقلام ملونة .

— ألوان مائية وفرش .

— صلصال أو بلاستين .

— مقص بطرفين مستديرين وبدون حدين .

— قطع من الخشب مختلفة الأحجام .



## المواد المرزومة للعب الخيالي والتمثيلي :

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

إن اللعب الخيالي والتمثيلي يبدأ أولاً بتقليد الآخرين ، فالطفل الذي لا يزيد عمره كثيراً عن سنة يحاكي تفاصيل المحادثة بالتليفون مثل :

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



اللعب الخيالي والتمثيلي يعبر عن النفس ويولد  
أسساً طيبة للنشاط



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

والذين لم يتجاوزوا ثلاثة أو أربعة أو خمسة أعوام يلعبون لعبة « الطبيب والمريض » ،  
وكذلك يخبزون ويكونون وقيمون حفلات شاي ويطلبون من محلات البقالة  
الصورية المتمثلة في أذهانهم البيع لهم ، ويتظاهرون بأنهم حيوانات ، وبينما يحتاج  
الطفل في سن سنتين إلى بعض الخيال في لعبه ، فإن الطفل الأكبر منه يحتاج أيضا  
إلى من يصده لكي يكون أكثر واقعا ، فلا تلبث قطع الخشب المسطحة تشبك  
ببعضها حتى تصبح قطارا حقيقيا في ذهنه .

### الأدوات الأكثر استعمالا في هذه المرحلة :

- عرائس بسرائر وملحقاتها .
- أدوات منزلية ( أطباق ) ، مكاس ، مكاي ، أحواض ماء ... الخ
- قطارات ، لوريات ، طائرات ، قوارب .
- لعب حيوانات من قماش وقطن وفرو وطين .
- حيوانات من البلاستيك أو المواد المضغوطة لاستعمالها في لعب السيرك ،  
والمزرعة وحديقة الحيوانات الخ ...
- قطع خشبية لاستعمالها في إنشاء مآذن — جراجات للسيارات ... الخ
- أسوار للمواشي إلى غير ذلك .

### لوازم اللعب خارج المنزل :

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



للتسقيف من أجسام مختلفة — وقد نزعنا منها المسامير غير اللازمة وهذه تنفع  
للعب بها باعتبارها منزل كبير أو مخزن أو أى شيء آخر حسب خياله .  
وقد تستعمل الصناديق المصنوعة من القشرة ولكنها ليست بمتانة الصناديق  
المصنوعة من الخشب الصلب .

وينبغي أن يكون «المنزل اللعبة» بسيطاً ، ومن السهل تعديله من شيء إلى آخر .  
ويجب الأطفال أن يعملوا بأنفسهم المنزل اللعبة . فالصندوق الأبلكاش يكون منزلاً  
اليوم وقارباً غداً . . . . .

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

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

وقد لا تتسع كل الأحواش الخلفية للمنزل لقضيان التسلق أو لألعاب الانزلاق ،  
ولكن بعض لوازم بسيطة كصندوق الرمل ومرجيحة من لوح أفق لطفلين وصناديق  
تسقيف فارغة ، يمكن وضعها في حوش صغير أو منور أو فراندة .  
وينبغي زيادة اللعب الخاصة بخارج المنزل كلما كبر الأطفال واتسعت مداركهم  
غير أن استعمال اللعب الكبيرة كالمراجيح وبركة السباحة أو الحوض للأطفال  
الصغيرة يستلزم مراقبة دائمة من بعد بواسطة أحد الكبار .

#### رفقاء اللعب :

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



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

### اللعب الانفرادى :

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

### مسائل رفقاء اللعب :

### الجماعة المكونة من أعمار مختلفة :

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



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

وثمة سبب آخر ينبغي لأجله ألا يستمر الطفل طويلاً بصحبة أطفال أكبر ، وهو قلة الفرص للظهور بينهم في الصف الأول للقيادة ، فهو معهم لا بد له أن يتقاد لآراء الآخرين فيما يلعب وكيف يلعب ، فلا يكتسب أى خبرة في الزعامة أو في القيادة .

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

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

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

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



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

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

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

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

### افهمرف النمو:

يختلف الأطفال اختلافاً عظيماً في قدرتهم العقلية، فليس من الشذوذ أن تجد طفلاً عمره أربع سنوات غير ميال لأوجه نشاط أطفال في مثل سنه، لأن عقله ينتمي إلى جماعة في سن الخامسة أو السادسة.

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



الطفل مرتبكا إذا قوزن بأطفال آخرين أصغر منه ، ولكنهم أكثر منه رشاقة وارتزانا ، فهو ثقيل الحركة عند الجرى مثلا أو غير قادر على الاحتفاظ بالانتظام أثناء « النط » ، وقد يكون الطفل عاديا في نموه العقلي . ولذلك قد يكون من المشقة بمكان أن نجد لمثل هذا الطفل أقرانا وزملاء يشابهونه في التقدم العقلي الكافي ومستوى النمو الجسماني بحيث يسايرهم ويلعب معهم .

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

### الاعتماد الزائد :

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

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

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

### النقود :

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



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

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

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

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

### القصص والموسيقى :

لا يحب الطفل الذي يقل عمره عن سنتين البقاء ساكناً طويلاً ، ولذلك فإنه لا يطيق الإصغاء للقصّة ، ولكنه يحب النظر في كتاب يحوى صوراً واضحة لأشياء يألفها ، ويلذ له سماع قطع بها يجمع ، وأصوات الحيوانات المختلفة في الأدوار التمثيلية أو الراديو . . . الخ

وابتداءً من السنة الثانية يزداد ولعه بالقصص وهو يميل إلى سماع القصص القصيرة عن الأطفال مثله — ويجب أن يشير إلى الأشياء الموجودة في الصور ، وهو يجيب بسرور على أسئلة القصّة التي يندمج فيها ( هل كانت القطة تحت العربة ؟



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

وفي هذه المرحلة يحتاج الأطفال إلى سماع القصة مرة بعد الأخرى . فالأم العاقلة تختار كتب أطفالها بنفس العناية التي تختار بها ملابسهم . فستألفها كما تألف أنواع الملابس . وإن لم تعتن بمشترى أفضل الكتب فستجد قراءة نفس الشيء ثانياً عملاً ممللاً ، ومع ذلك توجد كتب كثيرة تحتفظ بنضارتها وتجلب قراءتها مراراً وتكراراً المرح والمبرة . واذكري دائماً — فيما يتعلق بهذا أنه لا توجد رابطة مباشرة بين الثمن والجودة . فبعض الكتب التي ثمنها بضعة دراهم قليلة مفيدة ، وبعض الكتب الغالية الثمن لا تفيد كثيراً .

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

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

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

وقبل أن يبايع صغار الأطفال العمر الذي يستعملون فيه الكتب يبرون بمرحلة سحبها من أرففها تقليدياً للآخرين من الكبار . والأفضل ألا نشجعهم كثيراً على هذا التصرف لئلا يعتقدوا أن الكتب مجرد لعبة لا أكثر . فاذا وجه إلتفات الطفل إلى نشاط آخر — بدلاً من تعنيفه ، فسينسى اهتمامه بأرفف الكتب . وإذا كان للطفل أرفف خاصة به يأخذ منها الأشياء التي يريد كما يشاء ، فسيبعد هذا



عنه الشعور بأن الآخرين يصدونه لكي يترك لهم حاجياتهم وشأنها .

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

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

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

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

### رواية القصة :

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



وروايتها لهم أثناء إصلاحها للبلابس أو غسل الأطباق أو غير ذلك . وتوجد مجموعة رائعة من قصص الأطفال التي قد تستعمل بهذه الطريقة ، كما أن هناك كتباً للإرشاد عن الكيفية التي تروى بها القصص بطريقة حسنة مشوقة . ويجب الأطفال دائماً سماع القصص عن أبيهم وأمههم عند ما كانوا صغيرين . ولذا فعند كل أب وأم ذخيرة جاهزة من القصص التي لا تنتهي .

### الرغاني والموسيقى :

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

والعائلة التي تعتاد مجتمعة الغناء والتمتع بالموسيقى يوجد لديها مصادر المشاركة والزمانة والميل المتبادل الذي يؤدي إلى الترابط والتعاون . ولذلك فالموسيقى والغناء الجماعي يؤديان إلى ترابط العائلة وتعاونها بدلاً من الانقسام على نفسها .

### المقدرة الموسيقية :

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

ومع أنه يظهر أحياناً على الأطفال ما ينبئ عن موهبة بارزة في السنوات السابقة للدراسة ، فليس من الحكمة بدء تدريبهم على الموسيقى في هذه الفترة ، لأنه لا يمكن اختبار الأطفال لاكتشاف مقدرة خاصة إلا بعد ذلك بوقت طويل ، فضلاً عن أن الارتباط اللازم بين العين واليد أو الأذن للعب على البيانو أو الآلات الهوائية لم يكن قد تم تكوينها الفسيولوجي بعد .

### المناسبات العائلية :

إن الوالدين اللذين يستغلان المناسبات السعيدة للرح العائلي منذ حداثة سن



أطفالها يشعرون بفيض من السرور والمتعة . فأفراد العائلة لا يتمتعون في ذلك بمجرد السرور والتفاهم والمرح ، ولكنهم يكتنزون لأنفسهم ولأطفالهم ثروة من هدوء النفس وراحة البال تنفعهم في حياتهم المستقبلية .

وليس منكوراً أن الجماعات العائلية في هذا الزمن لا تتمتع بنفس الارتباط الذي كان يربط بين أفراد العائلات فيما مضى ، حيث كان جميع الأقارب قريبين بعضهم من بعض فيتزاورون ويتعاونون . والأطفال يحتاجون للشعور بوحدة الأسرة ، وهم ميالون بطبيعتهم لأقربائهم وأبناء عموماتهم أكثر من الكبار ، ويحبون تنمية هذا الشعور وتأكيده بالمشاركة في الأوقات الطيبة وتبادل الألفة والتزاور . ومن المعروف أن احتفالات العائلة : المواسم وأعياد الميلاد، ذات قيمة كبيرة عند الأطفال وتستحق ما يبذل لأجلها من تفكير وترتيبات . والمهم هو المهارة في جمع شمل الأسرة لا التجهيزات الفخمة . . . لأن اللسات الصغيرة التقليدية هي التي تجعل من الأيام ذكريات لا تنسى . فسيذكر الطفل الوقت الذي لعب فيه أعمامه الأجلاء على الأرض ، أو لبسوا قبعات ورق مضحكة ، أو ملابس غريبة . فقد ينسى الطفل هدية العيد في تلك السنة مع مضي الأيام، ولكنه سيستمر مدة طويلة يضحك ويسر لهذه الذكريات الجميلة . ويسعد الأطفال ويسرون بكعكة عيد الميلاد التي تحمل الشمعات المضاءة لإطفائها على المائدة، أكثر من وجود أى شيء آخر . . ولا يلزم لكي يكون اليوم بهيجا للأطفال تحمل مشقة أو مصاريف كبيرة . ويمكن للأم أن تقوم بجميع الترتيبات بنظام وبساطة ، لأن المهم هو أن تعمل على إبراز المناسبة بالفتات الصغيرة الإضافية ، كالإعفاء من أداء الواجبات المدرسية المعتادة مثلاً ، أو منح الأطفال بعض الامتيازات الخاصة . . . وربما يكون استعمال أحسن شاي أو وضع مفرش جميل على المائدة هو كل ما يلزم لجعل اليوم مختلفاً عن الأيام الأخرى . وفي كثير من العائلات يجهز صنف معين من الطعام في العيد مثلاً .

وينبغي على الأم أن تتذكر في مشروعها ألا تكون كل الاعتبارات الخاصة في صالح الأطفال وحدهم . فعند ما يحل عيد ميلادها أو عيد ميلاد الأب يجب على الأطفال أن يجدوا المتعة في عمل شيء لها ؛ إذ يجب أن يتعلم الطفل أيضاً الابتهاج بالعمل من أجل الآخرين دون مشقة ، حتى لا يصاب بحب الذات . فمثلاً إذا أرادت



الأم أن تتناول إفطارها وهي في الفراش لظرف طارئ ، فمن الأفضل أن تساعدنا  
ابنتها الصغيرة البالغة ست سنوات على ذلك . وهذا التمرين للطفلة يؤدي ولا شك  
إلى شعور طيب .

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

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



## الفصل الثامن عشر

### رضاعة الاصابع

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

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

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

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

وهناك اعتقاد بأن الطفل الذي لا يبذل مجهوداً كبيراً في امتصاص غذائه عندما يكون ثدي أمه مليئاً باللبن ، أو عندما تكون ثقب حلبة البزازة واسعة ؛ يتعود الرضاعة في إبهامه أكثر من الطفل الذي يجتهد ويحاول أن يحصل على الغذاء . . .

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



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

والطفل المتضجر الذي يرضع إبهامه يحتاج إلى ما يمنع أسباب ضجره . ويد الطفل ستبقى بعيدة عن فمه إذا كان هناك ما يشغلها . ولذلك يجب تشجيعه بمختلف أنواع اللعب التي تسليه وتشغله ، لأن الألوان وفرش الرسم والقطارات الصغيرة التي تسير على القضبان والمكعبات التي تبنى منها البيوت وطين الصلصال والعرائس التي تغطي بالمللايات الصغيرة وهي نائمة في فراشها أو جالسة في عربتها الصغيرة . . . كل هذه الأشياء الجميلة تشغل يدي الطفل عن الاقتراب من فمه ليرضع فيهما ، وأحياناً أخرى يكون التضجر الذي يدفع إلى امتصاص الإبهام ناتجاً من الوحدة والحاجة إلى صديق أو قريب ، ولذلك فإن إيجاد صديق للطفل أجدى كثيراً من الحديث حول هذا الموضوع .

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

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

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



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

والحقيقة أن حالات رضاعة الإبهام التي يمارسها أغلب الأطفال لا ضرر منها على القم أو على الأصابع ، ولكن الضرر يقتصر غالباً على نفسية الطفل وعواطفه - وربما يزداد تمسكاً بالعادة عندما يساء إليه بإرغامه بالقوة على منعها .

ولتلخيص بعض الوسائل العملية لمنع الطفل من رضاعة إبهامه نورد ما يلي:

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

— لا تتكلمى أمامه عن هذا الموضوع .

— لا تجعلى الطفل يشعر بالتعب أو الجوع .

— تجنبى العقاب والزجر والوسائل التأديبية .

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

وإذا شجع الطفل وحسنت معاملته ، فإنه لا يفكر في ممارسة أعمال الصغار .

وعلى العموم ، فإن الطفل سترك هذه العادة غالباً من تلقاء نفسه عندما يكبر . . . . .

فلا تحملى هما .



## الفصل التاسع عشر

# قضم الأظفار

وقضم الأظفار عادة أخرى يستعمل فيها الطفل فيه لاستشعار السرور والراحة عند ما يكون متضيقاً أو وحيداً .

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

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

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



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

فإذا لاحظ الوالدان الأقاوت التي يقضم فيها الطفل أظافره ، فسيجدان أنها تقع في أغلب الأحيان عندما يكون الطفل هائجاً ثائراً أو في حالة لا يشعر فيها بالسعادة والهدوء . ( ولكن عندما تصبح عادة مستقرة فإن الطفل يقضم أظافره في أي وقت طبعاً ، خصوصاً إذا كان متعباً أو متضجراً أو واقعاً تحت ضغط خاص ) - وهذا يحفزنا إلى النصح بالأعرض الأطفال لما يؤدي إلى تهيج أعصابهم بأي حال إذ يجب ألا يؤخذ الأطفال الصغار كثيراً للسينما أو السيرك أو الأسواق المزدحمة أو الأماكن المكتظة . إذ لا يمكن للطفل احتمال جلوسه ساكناً في السينما وكل مشاعره مهزوزة بمناظر مؤلمة أو مفرجة لا يفهم عنها شيئاً .

فكل شيء يسبب كتباً عميقاً في نفس الطفل كالخوف أو الكدر أو الهم يهيء كل الظروف لنمو العادة . فالأم المشغولة بالبال ، أو البيت المليء بالشجار أو الخلافات ، والأوامر والتعليمات الكثيرة التي تلقى على الطفل ، كل هذه تؤدي إلى ممارسة هذه العادة لكي يهدى بها الطفل أعصابه المرهقة .

فيجب أن يتجنب الوالدان كل مامن شأنه أن يضغط على أعصاب الطفل أو يرهقها ( بقدر الإمكان ) ... وعليهما تحويل ذلك لنشاط يحبه كإعطائه بعض الألعاب اليدوية التي يمكن أن تشغله .

وتويخ الطفل وتهديده وتعنيفه بسبب هذه العادة يؤدي غالباً إلى حالة أسوأ . ويجب الحرص على أن تبقى أظافر الطفل نظيفة باستمرار وفي حالة جيدة . . فإذا كانت الأظافر مقصوفة قصيرة ومنتظمة مستديرة بدون زوائد حادة ، فإن ذلك يشجعه على عدم الرغبة في قضمهم .

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

وعلى ذلك يمكن أن نقول أن العادات العصبية عامة لا تتكون ولا تتأصل كثيراً في الأطفال الذين ينعمون بقسط عادي من السعادة والانتظام في الحياة ، ولا يوجدون في ظروف تسبب لهم ضغطاً يرهق أعصابهم كصحة أطفال أكبر



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

ومن المسائل الهامة التي تلفت النظر والتي يجب العمل على تلافيتها ، الاهتمام الزائد بكل ما يمت للطفل بصلته . إذ الواجب أن يعطى الطفل حرية التصرف بما يراه لصالحه بنفسه بدلا من اعطائه النصائح الكثيرة المتتالية ، كما ينبغي العمل على الإقلال من الحديث عن مشا كله أمامه .



## الفصل العِشْرُون

### اللجلجة أو الثأثة في الكلام

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

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

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

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

واللجلجة تظهر غالباً عند ما يتبدى الطفل فى الكلام فى السن بين سنتين وستين ونصف . أو عند بدء دخوله المدرسة أو فى سن المراهقة . وهى الفترات الحاسمة فى تاريخ الطفل ، حيث أن صعوبة الكلام تنشأ نتيجة الجهد والانفعال النفسى . ويرغب طفل السنة الثانية فى أن يعبر عن نفسه فيسأل عن الأشياء والأسماء التى لا يعرفها .

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



ويتأثر الأطفال كثيراً بالوسط الذي يحيط بهم . . فكثيراً ما يقلد الطفل طفلاً آخر يلجلج أو يقلد فرداً من العائلة مصاباً بهذا النقص . . ولذلك يجب ألا يكون بين أقران الطفل واحد مصاب بداء الثأثأة خلال المدة الأولى التي يتعلم فيها الطفل الكلام .

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

ولا يستفيد الأطفال المصابون بالثأثأة في الكلام من التمرينات التي تعطى لهم لتعودهم على الكلام مباشرة إلا إذا كان ذلك تحت إشراف إخصائي ، لأن هذه التمرينات ربما توجه نظرهم للعقدة النفسية التي نحاول أن نجعلهم ينسونها . وربما يتطلب الأمر تعديل برنامج الطفل اليومي تعديلاً بسيطاً حتى ينطق الكلمات نطقاً صحيحاً . وذلك مثلاً بمنع أسباب الشغب والتهيج في الحياة المنزلية .

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

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

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

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



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

ورغم تضارب الآراء في مدى العلاقة بين التأثأة واستعمال اليد اليسرى بدل  
اليمنى ، فيجب على أى حال عدم الضغط على الطفل الأيسر ( الذى يستعمل اليد  
اليسرى ) لئلا يحمى على أن يستعمل اليد اليمنى وهناك أطفال كثيرون قد استعملوا اليمنى  
بدلاً من اليسرى بدافع من أنفسهم دون أى صعوبة . . .

ولكن الطفل المراهف الإحساس والمعرض للجلجة يؤدي الضغط عليه  
لتعويده على استعمال اليد اليمنى إلى ظهور الجلجة والتأثأة بحالة واضحة ، والفائدة  
المحدودة من استعمال اليد اليمنى لا تعادل بأى حال ما أصيب به من جلجة في الكلام .  
ولذلك يجب على أهل الطفل ومدرسيه عدم الضغط على الطفل الأيسر لئلا يحمى على أن  
يستعمل اليد اليمنى بدلاً من اليد اليسرى في الكتابة أو غير ذلك .

### العيب والتأخر في البراية بالكلام :

يبدأ الأطفال عادة في الكلام في المدة بين السنة الأولى والثانية ولكن بعضهم  
يتأخر عن ذلك ، وغالباً يرجع عدم الكلام بعد السنة الثانية إلى الأسباب الآتية :  
أولاً : ربما يكون نمو الطفل في هذه الناحية أبطأ من الآخرين بعض الشيء .  
وفي هذه الحالة سيتكلم الطفل بعد ذلك ولكن في سن أكبر من المعتاد .

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

ثالثاً : أحياناً يجد الطفل ألا لزوم للإجهاذ في محاولة الكلام عندما تكون الأم  
من النشاط بحيث تستجيب لكل رغبته واحتياجاته أولاً بأول ، وفي هذه الحالة  
يجب على الأم أن تهمل الاستجابة السريعة لمطالب الطفل حتى يعبر الطفل عن  
نفسه . . . فيجب ألا تعتمد الأم على إيماءاته أو إشارات له لكي تستجيب لرغبته  
وإلا فسيؤخر الطفل عن البداية في الكلام .



رابعاً : يرجع إبطاء الطفل في الكلام أحياناً إلى الانفعالات النفسية التي تؤثر فيه ، فكثيراً ما يرغمه أهله على أن يردد الألفاظ التي تعلمها أمام الزائرين أو يحيطون كل لفظ ينطق به بمزيد من الاهتمام ، الأمر الذي يجعل الطفل عنيداً فيصمم على ألا يفتح فاه ليتكلم . وإرغامه على الكلام يزيد عناداً .. فالطفل الذي يعامل بعكس مشاعره يحاول أن يبتعد عن المجتمع ولا يستجيب له قدر طاقته وذلك بسكوته عن الكلام .

فترك الطفل وشأنه مع التظاهر بعدم ملاحظة أسباب العناد والمقاومة يفيدته كثيراً ويجعله غير عنيد خصوصاً عند إظهار تقدير هادئ له عندما يتكلم أو يستجيب للحديث .

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

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

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

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



## تشجيع الطفل على الكلام الصحيح :

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

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



## الفصل الحادي عشر

# السئلة الاطفال

بين شفتي الطفل الصغير مستودع الاسئلة لا ينضب .

وينبغي علينا ألا نضيق به ذرعا حتى ولو ظل يسأل طيلة اليوم من الصباح الباكر حتى المساء .. إذ يعني هذا نمو مداركه وتطور ذكائه . فهو يحاول أن يعرف كل ما يدور حوله في الحياة من مسائل وحوادث تعتبر بالنسبة لعقله النامي مثيرة ولا شك .

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

وهو يحب أن يمسك الأشياء ويحسها . . . . فملس زجاجة البزاجة الناعم البارد ، أو شعر الدبة التي يلعب بها ، كل هذا يعني أشياء أخرى يعرفها بواسطة اللمس . وهو على أي حال دائم البحث والاستكشاف لكي يضيف إلى معلوماته أشياء جديدة يعرف بها كل ماتقع عليه يداه .

### السئلة والنمو الذهني :

وتتسع أفاق دنيا الطفل بمجرد معرفته النطق والكلام لأنه لا يقتصر على ما يراه أو يسمعه أو يشمه أو يلمسه وإنما يسأل عن جميع الأشياء . فعندما يحضر بائع اللبن في الصباح يسأل الصبي « من أين يأتون باللبن » . . . . وعندما يسمع الطيور تغرد يسأل « هل للطيور لغة تفاهم بها وتتكلم ؟ » . وكثيراً ما يسأل عن السبب في أنه لا يمكنه أن يخلع أسنانه كل ليلة كما يفعل جده العجوز . .



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

وكثيراً ما يجد الكبار صعوبة في الإجابة على أسئلة الصغار وكثيراً ما يرغبون  
عن الإجابة بقولهم : « إنك لم تكبر بعد حتى تفهم هذا » وإذا تكرّر هذا الجواب  
كثيراً فإن الطفل يفقد ثقته في الشخص الذي يعتمد عليه في التعليم .

ومع الأسف ، كثيراً ما يتحير الطفل عندما لا يجد جواباً لسؤاله عن أسباب  
وجود الإنسان ، أو من أين جاء ، وكيف يولد ، وكيف ولماذا يموت .. وبالإجابة على  
هذه الأسئلة الصعبة كثيراً ما تتأثر نفسية الطفل أكثر مما تتصور . .



يتعلم الاطفال أشياء كثيرة بالملاحظة والثابرة والرغبة

السؤال الخاصة بأعضاء الجسم :

إن لم تعد الأم نفسها بحيث تكون دقيقة في التعبير وصریحة عند ما تجيب على



جميع أسئلة الطفل ، فإن الثقة المتبادلة بينها وبين طفلها تتأثر كثيراً . . لأنها إذا أجابت إجابة صريحة على أسئلة الطفل الخاصة بأعضاء جسمه ، فإن ذلك يشجعه على أن يرجع إليها باستمرار كلما صادفته مشكلة ، إذ يجب أن تكون الأم مصدر كل المعلومات الصحيحة التي يسعى الطفل لمعرفة وإلا فسيجأ إلى سؤال الأطفال الآخرين الذين سيشوهدون معلوماته عن طريق إعطائه إجابات خاطئة فعندما يسأل الطفل أمه « من أين يأتي الأطفال » فمن السهل عليها أن تقول له أنهم ينمون داخل بطون أمهاتهم إلى أن يكبروا فيسهل عليهم الحياة خارج البطن . ولكنه كثيراً ما تكون الإجابة أصعب عندما يسأل الطفل « ماذا يحدث للإنسان بعد أن يموت » . هنا يسمح للأم أن تدعي أنها لا تعرف الإجابة الكاملة على هذا السؤال ، وعندئذ سيدشعر الطفل أن هذا الموضوع لا يحتاج منه لجهد في التفكير لأن حتى أمه الحكيمة التي تعرف كل شيء لا تعرف الإجابة عليه .

فمن أمثلة الحقيقة الناقصة التي يجب تحاشيها ، أن يقال للطفل أن الموت كالنوم سواء بسواء . . . فهذه الإجابة كثيراً ما تثير في الطفل مكامن الخوف والرعب عندما يتصور إنساناً وضع في صندوق محكم تحت الأرض ولا يستطيع أن يخرج منه عندما يصحو من نومه .

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

وربما يكون من المستحسن أن يقال للطفل أنه لن يموت لأن أمه تعتني به وهو يحصل على كفايته من الغذاء فعليه ألا يخاف من الموت . أما الكبير الذي مات فقد أخذ كفايته من الحياة . . . . . والصغير الذي رحل فقد ذهب ليعيش مع جدته أو خالته التي كان يحبها وتوفيت في العام الماضي . وبذلك لا تضرب خيالات الطفل بأن يتوهم أن الموت سيحمله يوماً ما متروكاً وحده بعيداً عن أهله وأحبائه . أما فكرة وجوده مع الله بعدما يموت فلا يمكن أن يتصورها عقله الصغير أو يدرك حقيقة معناها الروحي العميق ، لأنه لا يتصور إلا الأشياء التي يراها أو يلمسها .

وللصغير إيمان عظيم بوالديه ، الأمر الذي يجعله يصدق ويقبل كل ما يقولانه له . وكثيراً ما يشعر الأطفال بألم بالغ عند ما يرون الكبار الأقوياء وقد هزهم الحزن والبكاء . ولذلك يجب بقدر الإمكان تحاشي رؤية المآتم والجنائز حيث



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

ورغم الضيق والألم الذي يصادفه الطفل إذا ماتت أحد الحيوانات المدللة التي يحبها ويلعب بها، إلا أن هذا قد يفيد في إدراك أن الموت لا مفر منه لكل كائن حي . وبذلك سيعرف بالتدريج أن كل إنسان مصيره الموت يوماً ما . . . وعند ما يلاحظ ولادة الحيوانات الصغيرة وخروج براعم الزهر الجديدة في الربيع، سيفهم طبيعة الحياة على أنها ولادة ونمو ثم موت .

وكثيراً ما يواجه الصغار ذويهم بأسئلة جنسية مثل « لماذا تختلف تكوين الفتى عن الفتاة في بعض أعضاء الجسم؟ » أو « من أين يأتي الأطفال وكيف يولدون؟ » والأسئلة الخاصة بالمواضيع الجنسية قليلة بوجه عام بالنسبة لمئات الموضوعات التي يطلب الطفل معرفتها، ولكن يهسى للوالدين أن الطفل كثيراً ما يسألهم في المواضيع الجنسية، لأنهم لا يلتفتون إلى غيرها من الأسئلة السهلة التي يجيبون عليها مباشرة بدون انتباه أو بذل مجهود .

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

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

ويجب تحاشي الطرق القديمة في العقاب، وتصنع الحشمة والتظاهر باللاياقة والأدب المصطنع أو الورع والتقوى أو الخجل من مناقشة الموضوعات الحساسة .

وأغلب تقاليد الوالدين عن المواضيع الجنسية توارثها أو عرفها عن الجيل



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

وتخشى بعض الأمهات أن يؤدي بحث هذه المواضيع الجنسية بصراحة مع الأطفال إلى توجيه انتباههم إليها أكثر وأكثر، ولكن الحقيقة أن التثريب والتحفظ في بحثها بصراحة هما اللذان يوجهان انتباه الأطفال إليها وإلى الاهتمام بالسؤال عنها . ويعتقد بعض الآباء أنه ليس من المدنية أن يرى الأطفال بعضهم البعض عاريين من الثياب عندما يستحمون معاً في حمام واحد . والحقيقة أن جميع الأطفال عندما يكبرون بالتدريج يميلون إلى الانفراد بالحمام دون أن يؤثر عليهم ذلك بأي حال . . . وطبعاً يجب أن نحرص على ألا يترك الصغار وحدهم عاريين من الثياب ويتكلمون مع بعضهم البعض عن أعضاء جسمهم ووظائفها المختلفة .

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



## مسى الرءعضاء التناسلية :

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

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



## الفصل الثاني والعشرون

### النصوّرات والتخيّلات والأمانه

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

والقدرة على التصور والتخييل من أهم صفات الجنس البشري ، وبدونها لا تتطور أو تتقدم عن مستوى الحيوانات ، فالعلم يعتمد على التصور اعتماداً كبيراً خاصاً للاشراف والتوجيه ، ولكن ينبغي الا يخرج تصور الطفل عن الحد المعقول . فالطفل يشعر بالسعادة وهو جالس بمفرده يتخيل في ذهنه مجموعة من الأصدقاء — في مثل سنه — يتحكم فيهم ويأمر وينهى — ولكنه يبتئس ويحزن عندما يتقلب الخيال حقيقة ، فيجد أن إلقاء الأوامر ليس بالسهولة التي كانت تعتمل بها في خياله . . . ولذلك يصعب على الطفل الذي يسرح خياله كثيراً أن يواجه الحياة على حقيقتها . فذاك الذي يفخر أمام أقرانه بأنه يستطيع أن يصنع



طيارات تطير أحسن كثيراً من تلك التي يلعبون بها ، عليه أن يبدأ في العمل لكي يقابل الحقيقة ، ويعرف المجهود الصعب الذي يجب أن يقوم به ، حتى لا يتماهى في الخيال . ولذلك يجب أن نلاحظ التخيلات المعوجة المنحرفة في ذهن الأطفال الكبار . . . . . وهي تختلف عادة عن تصورات الصغار التي يسببها عدم معرفتهم بعد بالفرق بين الحقيقة والخيال . ولما كان من الصعب على الوالدين أن يفهموا ما يدور في ذهن أطفالهما فإنهما كثيراً ما يسيثان إليهم باتهامهم بالكذب رغم أن الصغير لم يقصد أن يكذب بأي حال .

وكثيراً ما نسمع صغيراً في الثالثة أو الرابعة من عمره يقول أنه وضع مئات الجنيمات في صندوق خاص . . . . . وهذه المبالغة في التعبير لا تعنى أكثر من أن الطفل في مثل هذا السن لا يعرف كيف يفرق بين عدد من القروش التي يملكها ومئات الجنيمات .

ويجب على الأم أن تبذل مجهوداً لكيلا تهمل خيالات طفلها وتصوراتها ، إذ يجب أن تندمج معه في بعض ما يعتمل في خياله حتى تفهمه جيداً وتقوده بالتدرج إلى الحقيقة والمعرفة . وهي ستستفيد من ذلك إذ تحول دون تماهى الطفل في خيالات وهمية يخيل له أنه سيسيطر بها ويسود — والطفل الذي يتفاهم مع أمه في ذلك لا يكون هنيئاً مشاكساً . . . . .

ولنأخذ مثلاً موضوع ذهاب الطفل للقراش بإرادته . . . . . إذا كانت الأم صارمة مباشرة في أوامرها كقولها « الآن جاء وقت النوم هيا للقراش » لا يطيعها أطفالها ولا يتعاونون معها على عكس الأم التي تنبه أطفالها بالاشارة وخلق المناسبات مع الهدوء في الحديث كقولها « ألا تذهب العربات والسيارات الى الجراج في الليل حتى يستريح السائقون ويناموا لكي يصبحوا أكثر نشاطاً فلا يرتكبوا أية حوادث . وعندما تجد الطفل مشغولاً باللعب مع دميته حينما يأزف وقت النوم يمكنها أن ترشده بقولها : « عندما تخلع ملابسك سأقرأ لك قصة العروسة التي ضلت الطريق في ليلة باردة حتى وجدت أخيراً منزلاً تنام فيه » . وهناك أخطاء كثيرة يسأل عنها الوالدان بالنسبة لخيالات أطفالهما خصوصاً عندما يعتقدان أن الطفل ابتداءً يتعلم الكذب . رغم أنه لا توجد أي علاقة بين الكذب وأفكار الطفل الخيالية . فإذا قانت الأم العاقلة لطفلها « هذه قصة خيالية طريفة من خيالك : والآن قص



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

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

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

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

وكثيراً ما يكون هذا الطفل مفتقراً للعب، يشاق أن يكون لديه بعضاً من تلك التي توجد لدى الأطفال الآخرين . . . . أو ربما كان الطفل يتينا ويحسد في قلبه الأطفال الذين يتمتعون بأبائهم . . . .

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



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

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

ولا نغني بهذا أن الصلابة والتزمّت والتعصب والتشدد والتمسك بالرأى تكون الأخلاق الحميدة الطيبة . فالطرق المتبعة لتخويف الطفل وإرهابه من العذاب أو العقاب لكي يكون « صالحاً » وفرض قواعد دينية أو أدبية صارمة لا تحتملها مشاعره تجعله يحاول في صميمه التخلص منها . . . وهذه كلها تؤدي إلى نتائج عكسية تسيء إلى نفس الطفل كالتراخي والفساد وعدم الاكتراث سواء بسواء .

« إذن من أين يأتي الكذب ؟ » أسأل الآباء المتزمتين الذين يعتبرون الكذب كشرار النار الذي ينتشر في القش .

« هل ولد الأطفال مصابين بداء الكذب ؟ »

من المؤكد أن الطفل لا يولد كاذباً . . . فهو مخلوق بشري صغير يسعى لحماية نفسه كي لا يصيبه ضرر أو سوء . فإذا سلطنا جدلاً أن الطفل لا يلجأ للكذب إلا لحماية نفسه ، لتغيرت نظرنا للمشكلة كلها ، فكثير من الناس يعلمون أولادهم كيف يقولوا الحق ولا يلجأون للكذب حتى يشبوا مستقيمي الخلق أمناء . فإذا اقتنع الصغير بأن الصدق منجاة وأمان ويؤدي إلى الثقة بالنفس واحترامها ، لما التجأ إلى الكذب بأي حال .

والطفل لا يلجأ إلى الكذب في أول محاولاته إلا خوفاً من العقاب . فإذا سأله « من عمل هذه؟ » أو « هل عملت هذا؟ » وفهم من لهجة حديثك أنك غاضبه



ثأره . . . فسيلجأ الى الكذب ولا شك لكي ينجي نفسه من غضبك وثورتك . . .  
ولذلك يجب ألا يلجأ الوالدان الى هذه الأسئلة الهجومية . . . وعقاب الطفل  
لأى خطأ يؤدي إلى نتيجة أسوأ ، حيث سيلجأ مستقبلاً الى أن يخفي معالم أخطائه حتى  
لا تظهر . . . بينما شعور الطفل بالخطأ غالباً ما يكون أحسن عقاب رادع له . .  
وكثيراً ما يؤدي تكرار استجواب الطفل إلى العناد والنكران . بينما  
يقول الطفل الحقيقة مباشرة إذا استعملنا معه اللياقة والهدوء والذوق في  
الحديث . . . فمثلاً إذا سألت طفلين عن كتيب على الحائط . . . سيكذبان وينفيان  
على طول الخط . . . أو سيعترفان مباشرة بهرح ومودة مصحوبين بالأسف . . .  
ويمكن أن تحسم المشكلة بلطف بأن تعلقى على فعلتهما بأن شكل الحائط أصبح  
قبيحاً . . . أو أنك ستخفين أقلام الألوان الى أن يتعلمان كيف يستعملانها  
جيداً .

ويجب أن تعرفي أن الأطفال لا يتعمدون الإهمال عندما يكسرون الأدوات  
أو الزجاج ، فأغلب الأشياء التي كسرت كانت بغير إرادتهم ولا يجب أن يتحملوا  
وزرها ، فمن الظلم أن يعاقبوا بسبب أخطاء وقعت بدون عمد أو رغبة منهم . . .  
ولماذا لانلوم أنفسنا لوضعنا مغريات في طريق الطفل إذا أخذ حلوى  
أو فطيراً أو نقوداً بغير إذن منا ؟ . . . وبدلاً من أن نندفع في لوم الطفل وعقابه .  
إذ يجب أن نعرف أن الطفل لم يكتسب بعد عادة قوة المقاومة للمغريات والمشهيات .  
إذ من السهل إغراء الطفل حتى يأخذ الأشياء التي يتمنى الحصول عليها ويشتهيها مادامت  
في متناول يده . ولذلك يجب ألا نترك النقود في متناول يده ، لأنه إذا لاحظ أن  
والديه يأخذان النقود من درج مخصوص دائماً عندما يشترتون شيئاً ما فسيجعل  
مثلهما إذا أراد شراء الحلوى مثلاً . . . . . ولعلاج هذه المشكلة يحسن أن يأخذ  
الطفل من والديه — مهما كان صغيراً — مصروفاً خاصاً له . . . حتى يعرف  
ماله وما لوالديه فيحترم الملكية . فمن أسلم الطرق لتشجيع الطفل على أن يفهم معنى  
حق التملك ، أن يعطى بعض الأشياء له خاصة فيعرف معنى التملك فلا يمس ماليس  
له . . . . لأن شعوره بالاكتفاء الذاتي بألعابه أو كتبه أو نقوده يولد فيه  
شعور التمسك بحاجياته واحترام حقوق الآخرين . . . . .

وبعد أن يشعر الطفل بحقوقه فيما يملك ، فإنه يتعلم بالتدريج روح الكرم والمشاركة .  
فاذا كان يملك عربة ، فإنه يتبادل استعمالها مع طفل آخر الذي يملك دراجة مثلاً .



## الفصل الثالث والعشرون

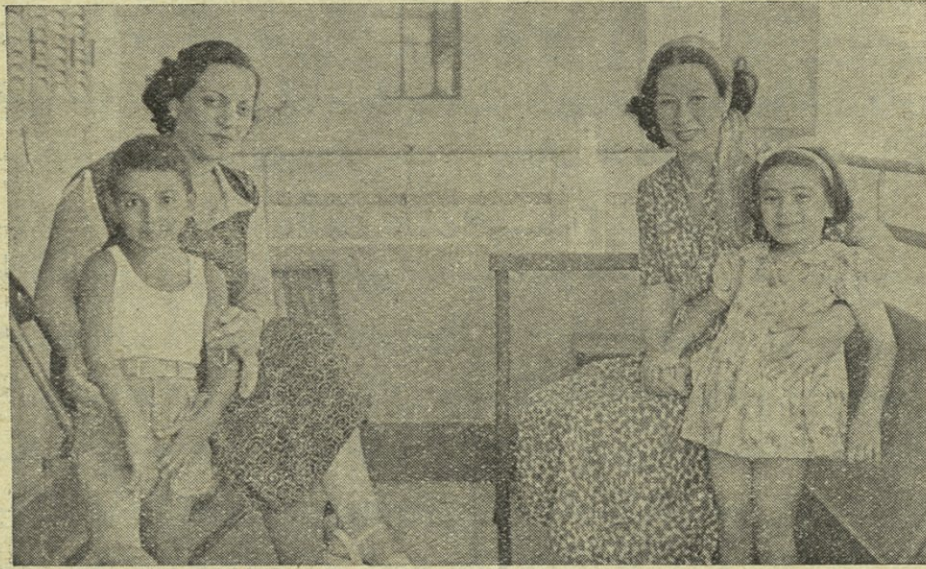
### كيف نخلف العائلات

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

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



- ويريدان له أن يقضى وقتاً طيباً ، وأن يعمل الأشياء التي يريدان منه أن يعملها. وعندئذ سيكون مستعداً للاعتراف بأنه لا بد أن لدى والديه أسباباً وجيهة للرفض . . .  
 وإليك بعض الأمثلة من تقاليد الأسرة التي تولد احترام الطفل لوالديه :
- ١ — أن يستمتع كلا الوالدين بمرافقة الآخر .
  - ٢ — أن يحترم كلاهما رأى الآخر .
  - ٣ — معاملتهما للطفل كشخص له اعتباره .
  - ٤ — استمتاعهما بالاشتراك في بعض الأعمال كوحدة عائلية .
  - ٥ — استخدام دخل الأسرة بحكمة والتعاون المشترك في استعماله .
  - ٦ — تقدير المواهب أو الصفات التي لكل فرد في الأسرة .
  - ٧ — قبول المسؤولية المشتركة .



للطفل الصغير مشاعره الخاصة بالنسبة لأسرته عامة وخصوصاً أمه فهو يعتقد أنها مثالية في كل تصرفاتها

### الطرق التي تقوى قيمة الحياة العائلية :

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



منهما يجب أن يستمتع بما يهتم به شريكه إذا أراد أن يعيشا على أساس دائم متين من حسن التفاهم .. وفي معظم الأوقات يسير كل منهما في طريقه ، مع احتماله لميول الآخر ولكن بدون أى مجهود حقيقى لكي يتقابلا معاً ..

فالاهتمام المشترك بالموسيقى مثلاً ، أو بالتصوير ، أو فلاحه الحديقة ، أو أى شيء آخر يساعد على جعل الحياة العائلية غنية بالمتعة مليئة بالسعادة ..

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

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

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

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

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

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



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

٧ — إذا كان لكل فرد في الأسرة ميزة يفخر بها الآخرون ، تصير الوحدة العائلية أقوى وأمتن ويصبح الود عاملاً مشتركاً ، فمثلاً قد تفخر الأسرة بأن سامية (وعمرها ٤ سنوات) طفلة اجتماعية يحبها كل الناس وبأن سامي (وعمره سنتان) .. قوى حاضر البديهة رغم اختلافه عن أخته سامية . وإذا افتخر الوالدان الأم ليس لها مثيل في صناعة الكعك . وكانت الأم متأكدة من أنه ما من أحد يجيد تنسيق الحدايق كزوجها ، فإن الأولاد سيدركون أن أي عمل يجيدونه سيلقى تشجيعاً وإكباراً .. بل وسيتسابقون للإتيان بابتكارات وكفاءات ..

٨ — الوالدان اللذان يبحثان عن معنى الحياة العائلية الطيبة يحاولان استكشاف قيمة طريقتهما في الحياة ، والأشياء القيمة في الحياة العائلية ليست إلا خلاصة الجهود الذي بذل في بناء العش العائلي .. فليست المائدة الحافلة بالأطباق المجهزة بعناية تامة ( وإن كان ذلك عاملاً مساعداً ) هي المهمة ، وإنما أهم منها الجو والتعاون الذي يسود المائدة العائلية ..

ولا يهم ارتفاع ثمن الستائر المسدلة على النافذة وإنما المهم هو ذلك الشوق الذي يعتمل في قلوب الأطفال وهم ينظرون خلالها متوقعين عودة أبيهم .

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

٩ — إن في تحمل الأبوين لنصيبهما من المسؤولية تجاه المجتمع الذي يعيشون فيه ، لطريقة مثلى لتكوين الحياة العائلية السليمة . والأطفال شديداً الفخر بأبائهم



الذين يؤدون الخدمات للجماعة حيث يعطون أكثر مما يأخذون .

### مركز الطفل في العائلة :

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

وواضح أن الطفل الأول تكون صلته بالديه مختلفة عن بقية الأبناء ، فكل ما يفعله يحوز إعجابهما ويبعث دهشتهم وقد يكونان مخطئين إذا توقعوا الشيء الكثير منه ولكنهما دائماً بخوران به ..

والأولاد الكبار أقل من الصغار رغبة في العدوان .. وفي الاستقلال الذاتي .. بل لعلهم لا يرحبون بتحمل المسؤولية بسبب كثرة ما يلقى على أسماعهم من ضرورة رعاية إخوتهم الصغار .

أما عن الطفل الأوسط ( الثاني من ثلاثة ) فهو في الغالب ، يحتاج لأن يبدل له من المحبة أكثر مما ينال .

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



## الفصل الرابع والعشرون

# الاسنان

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

ويوجد خلاف كبير في السن الذي تظهر فيه مختلف الاسنان ، ولكنها تتفق عادة في ترتيب ظهورها في أغلب الأطفال .

فتظهر أولاً السنتان الأماميتان السفليتان . ثم بعد وقت قصير تظهر الاسنان الأربعة العلوية الأمامية بالتدرج ثم تظهر السنتان السفليتان الأماميتان .

وبعد وقت تظهر سنتان أخريان في الفك الاسفل واحدة على كل جهة من الاسنان الأربعة .

ثم تظهر أمام كل منهما واحدة في الفك الاعلى .



ثم تظهر أربع سنات أخرى اثنتان في كل فك على خط طولى مع العينين .  
ثم تظهر بعد ذلك الضروس الأربعة الخلفية ، وبذلك يصبح عدد الأسنان اللبنية  
عشرين سنة .

وعندما تشق الأسنان اللثة ، تضطرب أعصاب الطفل ويكثر بكائه وتقل شهيته  
للطعام . ولكن التسنين وحده لا يسبب مرضاً حقيقياً للطفل . فلا يجب أن نعمل  
مرض الطفل بالتسنين ، حيث كثيراً ما يكون سبب العلة إصابة بالبرد أو التهاب في  
الأذن الوسطى أو غير ذلك من الأمراض التي يمكن أن يشخصها الطبيب .

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

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

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

ولذلك إذا لم تحصل الأم على الغذاء الكافي ، ولم تتمتع بالقدر الطيب من الهواء  
النقي وأشعة الشمس ، فإن أسنانها تضعف أثناء الحمل وبالتالي تتكون أسنان جنينها  
في بطنها من مادة ضعيفة .

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



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

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



## الفصل الخامس والعشرون

# منع الحوادث

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

لذلك يجب عدم ترك الأطفال الصغار بمفردهم في البيت بأي حال ، سواء أكانوا نائمين أو غير نائمين . فعلى الأم أن تترك طفلها في رعاية إنسان كبير وعندهما تضطر لترك البيت لأي شاغل . ويمكن الاتكال على أخ أكبر أو جارة أمينة .

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

### التسمم :

لمنع أسباب التسمم دع جميع أنواع الدواء والحبوب والاقراص والمطهرات والسدوم بعيداً عن متناول يد الأطفال . ويجب حفظ زجاجات الدواء كصبغة اليود والميركيوروكروم وحمض البوريك والليزول في دولاب محكم مقفول . أما أدوات وسوائل التنظيف أو مساحيق التنظيف أو غاز البترول أو البنزين أو الفليت أو سوائل ومساحيق إبادة الحشرات والناموس والقران وغير ذلك فيجب حفظها على أرفف عالية أو دواليب محكمة الغلق حتى لاتصلها أيدي الأطفال . فكثيراً ما يصاب الأطفال بسبب ملامسة هذه الأدوات واللعب فيها عندما تكون في متناول أيديهم .

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



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

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

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



يجب عدم ترك الأطفال يلعبون ويلعبون فى موقد الغاز

### المراعى :

يجب عدم ترك الاوانى التى تحوى ماء ساخناً أو أى سائل فى درجة



الغليان على الأرض لئلا يعبث به الصغار .

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

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

وتعودى ياسيدتى أن توجهى يد الكسرولة الساخنة إلى داخل المنضدة كي لا يمسكها الأطفال فتحترق أيديهم الصغيرة .

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

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

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

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

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

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



## المجروح :

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

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

## دخول الجسماء الغربية في الفم والارنف والوزن :

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

## السقوط من مرتفعات :

كثيراً ما يقع الطفل على الأرض دون أن يصاب بأذى . أما إذا سقط من النافذة او تدرج على السلم ، فإنه يصاب برضوض مختلفة في أعضاء جسمه على الأقل . . . ولذلك يجب وضع حاجز على حافة الشباك أو سلكا بين أعمدة حاجز السلم حتى لا ينفذ منها الصغير بجسمه فيقع . كما يجب العناية بإضاءة مكان السلم حتى لا يقربه الطفل في الظلمة فيتعثر ويسقط .

وكذلك يجب إحكام غلق النوافذ في غرفة نوم الطفل .

## عبور الطريق :

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



## الفصل السادس والعشرون

# الوقاية من الأمراض

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

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

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

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

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

والأمراض المعدية في الأطفال تسببها ميكروبات البكتيريا . والفيروس ، والبكتيريا



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

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

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

وميكروبات المرض تدخل إلى الجسم بالطرق الآتية :

— عن طريق الفم والقصبه الهوائية بالاستنشاق أثناء التنفس .

— عن طريق الفم والمعدة مع الغذاء .

— عن طريق الجلد بواسطة اللبس .

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

ويمكن أن يتلوث الطعام بطرق أخرى ، فإذا لمس فأر مريض أى طعام مطبوخ فإنه يلوته بميكروبات مرضه .

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

ويمكن أن تخترق بعض الميكروبات الجلد السليم ، كما تلوث الجروح في الجلد أو الغشاء المخاطي . فميكروبات السيلان والتقيحات الجلدية يمكن أن تخترق الغشاء



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

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

### الامراض التى تنتقل بواسطة الحشرات والامراض الطفيلية :

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

فالناموس ينقل الملاريا والحمى الصفراء وحمى الدنجى .

والقمل والقراضة ينقلان حمى التيفوس والحمى الراجعة .

ومرض الكلب يسببه عضه الكلب أو القط المسعور .

ومرض الجرب أو « الأكلان » عبارة عن مرض جلدى يسببه طفيل يحفر  
لنفسه أخاديد فى الجلد السليم خصوصاً بين أصابع اليدين وعلى الذراعين والمقعدين .  
وطفيل الأنكلستوما يخترق جلد القدمين العاريين أثناء السير على الارض  
الرطبة الملوثة ببراز آدمى مصاب بهذا المرض . ولذلك يجب نصح الأطفال —  
والكبار أيضاً — بعدم المشى بأرجل حافية .

### مقاومة الامراض المعديّة :

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

### القواعد الصحية السليمة :

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



- فعلينهم أن يرشدوا أطفالهم إلى :
- الابتعاد عن المرضى فلا يخالطونهم. وكذلك الابتعاد عن الأماكن المزدحمة .
  - عدم الاختلاط بالأشخاص الذين يكحون أو يعطسون .
  - تغطية أنوفهم وأفواههم بالمنديل عندما يكحون أو يعطسون .
  - عدم استعمال فوط أو أمشاط أو حاجيات الأشخاص الآخرين .
  - عدم استعمال الأكواب أو الفناجين التي يستعملها غيرهم إلا بعد غسلها  
غسلاً جيداً .
  - غسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل وبعده ؛ وبعد قضاء الحاجة والتبرز .
  - الاستحمام لضمان نظافة الجسم .

#### العناية بنظافة البيت :

- يجب أن تتوفر للطفل بيت نظيف منظم . ولضمان المحافظة على نظافة البيت :
- يجب تغطية الأبواب والنوافذ بالسلك لكيلا يدخل الذباب ، أو الناموس  
أو الحشرات الأخرى .
  - كما ينبغي المحافظة على الطعام حتى لا يقربه الذباب أو الحيوانات الضارة .
  - ومن الضروري جمع الفضلات والقمامة في إناء محكم الغطاء إلى أن يؤخذ  
إلى الخارج بواسطة المتعهد إذا كنت في مدينة ، أو يُدفن أو يُحرق خارج المنزل  
إذا كنت تعيش في قرية .

#### القواعد الصحية خارج الدار وفي معاشرت الناس :

- عند القيام برحلات خارج الدار ، أو قضاء يوم في الخلاء ، أو السفر إلى مكان  
آخر ، يجب أن تراعى مبادئ الصحة العامة لك ولأطفالك أيضاً بأن :
- تستخدمى ماء سبق غليه للشرب أو لغسيل الأسنان أو غسيل الأطعمة التي  
تؤكل طازجة ، لأنه يجب أن تعرفى أن مياه الترعى أو المصارف والآبار ليست آمنة  
على أى حال ، فهى لا تخلو من بعض جراثيم الأمراض .
  - لا تدعى أطفالك يستحمون في مياه الترعى أو المصارف لئلا يصابوا



بالأمراض المتوطنة كالبلهارسيا أو الحميات كالتيڤويد .

— يجب العناية بحرق بقايا الفضلات والقبامة والبراز في نهاية الرحلة إن أمكن  
أو دفنها في الأوض .

### الوقاية من السل :

يصاب الأطفال بهذا المرض إذا عاشوا قريباً من إنسان مريض . والمريض  
يعدى الطفل بطريقة مباشرة بواسطة الميكروبات التي تنتشر مع الرذاذ في الهواء  
أثناء التنفس أو الكلام أو السعال . أو بطريقة غير مباشرة إذا استعمل الأدوات  
التي يستعملها المريض بعد تلوثها بإفرازاته .

ولذلك فمن الضروري إذا وجد مريض بالسل في الأسرة — أن يعزل فوراً  
في المصححة أو يتعد الطفل عن البيت الى أن يشفى المريض .

وعندئذ يجب الكشف على جميع أفراد الأسرة للتأكد من خلوهم من هذا  
المرض ، كما يجب ألا يعود المريض للإقامة في البيت الا اذا قرر الأطباء أن مرضه  
أصبح لا يعدى .

وبالتالى يجب ابعاد الطفل عن المريض بسعال مزمن الى أن تتأكد من أن هذا  
السعال لم يسببه مكروب السل .

ويجب الكشف على الطفل وخصه بطريقة النوب كلين ، فإذا كان إيجابى التفاعل  
يجب خصه بالأشعة للتأكد من خلوه من المرض . وإذا كان سلبى التفاعل يجب  
أن يعطى حقنة ب. س. ج. ( B. C. G. ) لكي تتولد لديها الحصانة ضد هذا المرض .

ويصح بعض الأطباء بضرورة فحص الطفل بالتيوبركلين كل ثلاث سنوات  
باستمرار الى يبلغ الثامنة عشرة .

### الوقاية من السيللا :

إذا وجد أى فرد في الأسرة يشكو من افراز صديدي من الاعضاء التناسلية ،  
فمن الواجب عرضه على الطبيب فوراً — لان مثل هذا الفرد يعمل الميكروب —  
إذا تلوثت به أصابعه — الى عيني الطفل أو أعضائه التناسلية خصوصاً  
للأطفال الإناث .



وعلى أية حال ، يجب أن نعرف أنه ليس من الضروري أن يكون كل افراز من الاعضاء التناسلية راجعاً الى اصابة بالسيلان .

### الوقاية من مرضه الزهري :

غالباً ما تكون اصابة الطفل بهذا المرض منذ الولادة أو قبلها . ولذلك فأسلم طريقة لمنع اصابة الاطفال به هي العناية بفحص الام أثناء الحمل وعلاجها اذا ثبت أنها مصابة بهذا المرض . أما العدوى المباشرة بالزهري فنادرة .

### الوقاية من الملاريا :

تنتقل الملاريا للناس بواسطة الناموس . ولذلك فإن أسلم طريقة لمنع الإصابة بالملاريا هي القضاء على أماكن توالد الناموس ، وذلك بردم البرك والمستنقعات التي تتوقف فيها المياه ، وكذلك بعدم حفظ المياه في صفايح أو براميل . وتغطية النوافذ بالسلك من الأهمية بمكان لكيلا يدخل الناموس الى داخل البيوت .

### الوقاية من الانكاستوما :

مرض الانكاستوما أو الرهقان كثير الانتشار بين الاطفال خصوصاً في القرى التي لا يوجد بها مراحيض لقضاء الحاجة ، حيث يتبرز الناس في الخلاء وفي جوانب الطرقات .

وخطر هذا المرض شديد على الأطفال ، لأنه يصيبهم بفقر الدم ويؤخر نموهم ومستوى ذكائهم .

ولوفاية الأطفال من هذا المرض ، يجب منع التبرز في الطرقات والأراضي الرطبة ، ومنع الحفاء منعاً باتاً ، وتعميم المراحيض داخل البيوت ، وتعويد الناس على استعمالها ، ودفن المخلفات البرازية في أرض جافة بعيدة عن الناس .

وإذا تعلم الأطفال منذ حداثتهم العادات الصحية السليمة لمنع التبرز في الخلاء وعدم السير عراة الأقدام ، أمكن القضاء على هذا المرض .

### الوقاية من البلهارسيا :

من أهم أسباب انتشار هذا المرض ، التبول والتبرز في مياه الترغ والمصارف



والقنوات . فإذا أمكن منع الناس وخصوصاً الأطفال من مباشرة هذه العادة السيئة ، تهيأت فرص كثيرة للتخلص من هذا المرض .

ومرض البلهارسيا يسبب البول الدموي والدوسنتاريا وتضخم الطحال — والإصابة به مرة لا تكسب المريض حصانة ضده مثل أمراض أخرى كالجدري أو الحصبة مثلاً . وللوقاية من البلهارسيا يجب عدم الخوض أو الاستحمام في المياه الملوثة ، أي مياه الترغ والمصارف . وكذلك يجب عدم غسل الخضروات فيها أو الشرب منها . ويستحسن أن يكون الشرب من مصادر المياه النقية المرشحة أو من الطلبات الارتوازية . وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن غلي الماء قبل استعماله للشرب أو الاستحمام أو غسل الملابس أو الأدوات المنزلية .

وعلى العموم ، فإن أهم وسيلة لوقاية الناس من البلهارسيا ، هي رفع مستوى الوعي العام ، وفتح عيون المواطنين على مدى خطورة هذا المرض وطرق العدوى به .

### التطعيم أو التخصيب :

يجب أن يحصن كل الأطفال بالتطعيم ضد الجدري والدفتريا إجبارياً . وكذلك يستحسن أن يطعم الأطفال ضد السعال الديكي والتيفويد والتيتانوس (أو الكزاز) .

وجميع أنواع الوقاية يجب أن تعطى للطفل في سن مبكر . ويمكن اتباع الإرشادات الآتية لهذا الغرض :

- ١ — ابدأ بتطعيم الطفل ضد الجدري قبل الشهر الثالث من عمره .
  - ٢ — وفي الشهر الخامس يجب أن يُعطى الحقنة الأولى للتخصيب ضد السعال الديكي ، على أن يأخذ حقنة كل شهر ( ثلاث حقن متتالية ) .
  - ٣ — وفي الشهر السادس يجب أن يُعطى الحقنة الأولى ضد الدفتريا والتيتانوس ، على أن يأخذ حقنة كل شهر ( ثلاث حقن متتالية ) .
- ويمكن إعطاء لقاح السعال الديكي والدفتريا والتيتانوس في حقنة واحدة .

أما بعد ذلك في سن الحصانة ابتداء من السنة الثانية فيمكن اتباع النظام الآتي :

- ١ — يعاد تحصين الطفل ضد الدفتريا والسعال الديكي وذلك بإعطائه حقنة



واحدة كل عام حتى سن السادسة .

٢ — إذا كان الطفل لم يسبق له التحصين ضد التيتانوس ( الكزاز ) فيمكن إعطائه الحقن في هذه الفترة ( من سنتين إلى ست سنوات ) .

٣ — بعد سن السنتين ، إذا كان الطفل سيرحل إلى منطقة ريفية موبوءة بالتيفويد ، أو لا تتوفر فيها شروط النظافة فيمكن تحصينه ضد حمى التيفويد بالطعم الوافي ، بأن يعطى ثلاث حقن ، واحدة في كل أسبوع .

٤ — ومن الضروري إعادة تحصين الطفل ضد الدفتريا قبل دخوله المدرسة مباشرة أو فحصه بطريقة « شك » ( Schich Test ) للتأكد من مدى مقاومته .

٥ — وينصح الكثيرون من الأطباء بإعطاء الطفل حقنة واحدة للتحصين ضد السعال الديكي أيضاً قبيل دخوله المدرسة .

وعلى العموم يجب الأخذ بنصيحة الطبيب في كل ما يتصل بموضوع وقاية الأطفال سواء ضد هذه الأمراض أو غيرها .

### التطعيم ضد الجدري :

يجب أن يحصن كل طفل ضد مرض الجدري سواء أ كان يوجد وباء بهذا المرض أو لا يوجد .

وأحسن وقت لتحصين الطفل ضد الجدري هو في السنة الأولى من عمره . ويستحسن أن يبدأ التحصين قبل نهاية الشهر الثالث .

وإذا لم ينجح التطعيم في أغلب البثرات فيجب أن يعاد بعد شهر .. وكذلك يمكن أن يعاد في العام الثاني .

ويجب أن يحصن الطفل ضد هذا المرض قبل دخوله المدرسه في سن السادسة وبعد ذلك كل خمس سنوات باستمرار .

وهذا التطعيم من البساطة والسهولة بحيث أنه لا يؤلم ولا يتأثر الطفل به كثيراً إلا إذا نجح التطعيم . فهو يسبب بعض المضايقة والهرش ، وفي بعض الأحيان ترتفع درجة حرارة الطفل قليلاً .



## التحصين ضد الدفتريا :

يجب أن يحصن كل طفل ضد هذا المرض الخطير الذي يمكن أن يزول من المجتمع نهائياً إذا توفرت لدى جميع الأطفال هذه الحصانة .

ولما كانت الوقاية الطبيعية التي يكتسبها الرضيع من أمه ضد هذا المرض تزول قبل الشهر السادس ، لذا يجب أن يحصن كل طفل قبل أن يتعدى هذه المرحلة من عمره . وعلى العموم يجب التبكير بتحصين الأطفال ضد الدفتريا بقدر الإمكان خلال العامين الأولين من عمره .

وطريقة التحصين هي أن يعطى الطفل ثلاث حقن من الأناطوكسين أو التوكسيد مرة كل شهر بالتوالي . ويمكن اختبار الطفل بطريقة « شيك » (Schick Test) بعد ذلك ، خصوصاً في سن السنتين لمعرفة ما إذا كان الطفل قد اكتسب الوقاية أم لا . وعند ما يكتسب الطفل الوقاية فإن نتيجة الفحص بهذه الطريقة تكون « سلبية » .

أما إذا كانت النتيجة إيجابية ، فعنى ذلك أن الطفل لم يكتسب المناعة اللازمة وعندئذ يجب أن يحصن بالأناطوكسين .

ويجب إجراء هذا الفحص بعد مضي ستة شهور على أخذ حقن التحصين . . . وكذلك يجب إجراؤه عندما يبلغ الطفل السادسة من عمره ، وعندما يبلغ الثانية عشرة بعد ذلك .

## التحصين ضد السعال الديكي :

ينصح جميع الأطباء بتحصين جميع الأطفال ضد مرض السعال الديكي ، وهو مرض خطير خصوصاً بالنسبة للرضيع والأطفال الصغار لأنه يؤدي الى مضاعفات التهابات رئوية .

ويمكن تحصين الطفل بواسطة حقن الفاكسين (الطعم) بمعدل ثلاث أو أربع حقن ، واحدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر . ويبدأ التحصين عندما يبلغ الطفل الشهر الخامس بعد الولادة ، أو في أى ميعاد مبكر بقدر الإمكان .



## الوقاية من صمى التيفويد :

يجب تحصين جميع المخالطين والأطفال إذا ظهرت حالة تيفويد في أحد أفراد الأسرة، وكذلك يجب تحصين الأولاد إذا كانوا يقضون فترة في الريف أو في منطقة ينتشر فيها هذا المرض وخصوصاً قبل موسم انتشاره في أوائل الصيف، حيث ينتشر الذباب ويلوث الأكل ومياه الشرب المكشوفة .

ويعطى لقاح التيفويد على حقتين أو ثلاث ، واحدة كل أسبوع . وتحدد الكمية بالنسبة لسن الطفل حسب نصيحة الطبيب .

## التحصين ضد الكزاز ( التيتانوس ) :

رغم ندرة هذا المرض فهو خطير جداً . ويدخل ميكروب المرض إلى الجسم عن طريق الجروح التي تتلوث بقذارة التربة وبقايا الملابس، خصوصاً في الجروح العميقة التي تسببها آلة حادة قاطعة أو مسمار أو طلق نارى . ولذلك يجب عرض أى جرح عميق على الطبيب مباشرة مهما كان نوعه أو سببه ، وذلك حتى يصف الطبيب المصل ضد التيتانوس الذى يمنع حدوث هذا المرض .

وقد أمكن فى الوقت الحالى تحصين الطفل سلفاً ضد هذا المرض بواسطة حقنة بالطعم الواقع من التيتانوس منذ الصغر . وإذا جرح الطفل بعد ذلك ، ففي الإمكان إعطائه حقنة أخرى من الطعم الخاص الذى لا يصلح إلا للأطفال الذين سبق لهم أن أخذوا حقن الطعم للوقاية . أما إذا كان الطفل لم يأخذ حقن الطعم من قبل ، فعلى الطبيب أن يعطيه حقن المصل بدلاً من الطعم .

وحقن الوقاية بالطعم تعطى على ثلاث مرات بحقن التحصين ضد الدفتريا ، ويمكن إعطاء حقن التيتانوس مع حقن الدفتريا توفيراً للجهد وتأكيدهم للنتيجة .

## الوقاية من مرض الكلب :

مرض الكلب مرض خطير ، وعلاجه صعب متعب . ولذلك يجب عرض الطفل الذى يعقره الكلب على الطبيب مباشرة مهما كان نوع هذا الكلب ؛ لأن الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يقرر ما إذا كان الأمر يتطلب ذلك أم لا . فإذا كان هناك اشتباه فى أن الكلب مصاب بجنون الكلب أو كانت العضة



كبيرة أو قريبة من الرقبة والرأس ، فيجب تحويل الطفل مباشرة لمستشفى الكلب بدلا من إضاعة الوقت في البحث عما إذا الأمر يتطلب ذلك أم لا .

أما إذا كانت العضة سطحية وفي بعض أجزاء الجسم البعيدة عن الرأس والرقبة ، والكلب هادئ أمين ، فإن الطبيب هو الذي يقرر ، إذا كان الأمر خطيراً أم لا . ويجب عدم قتل الكلب المشتبه فيه لمجرد الاشتباه ، إذ يجب حبسه في مكان محصن ، ومراقبته لمدة أسبوعين للتأكد من ظهور عوارض المرض عليه . فإذا مرض وضعف ووهن أثناء هذه الفترة فيجب قتله فوراً وفصل رأسه وإرسالها مباشرة إلى مستشفى الكلب لفحصها . وأما إذا مضى أسبوعان ولم تظهر عوارض المرض على الكلب ، فإنه يعتبر سليماً ، وتعتبر عضته غير مؤذية ولا تسبب المرض .

وإذا كان الطفل قد ابتداء العلاج ومضى أسبوعان دون أن تظهر عوارض المرض على الكلب فيجب إيقاف العلاج . أما الطفل الذي يعقره كلب غريب تائه لا يمكن اللحاق به ، فيجب أن يبدأ في العلاج فوراً وأن يستمر فيه حتى نهايته المقررة .

أما علاج باستير المستعمل لمرض الكلب فعبارة عن حقنة من الطعم ضد المرض يومياً لمدة ٢١ يوماً متتالياً .

### الوقاية من مرض الحصبة :

يجب بذل جميع الجهود الكفيلة بوقف مضاعفات مرض الحصبة حتى لا يتضاعف المرض ولا يتحول إلى التهاب رئوي ويمكن وقاية الطفل لمدة محدودة ، أو تخفيف حدة المرض بإعطائه حقنة من دم إنسان أخذ الحصبة وشفى منها . ويستحسن أن تكون من دم الأم أو الأب . وإذا أخذ الطفل حقنة الدم في مدة حضانه المرض ، فإن الحصبة تظهر مخففة جداً ، ولا يعاوده المرض مرة أخرى لأنه يكون محصناً ضد هذا المرض طيلة حياته .



## الفصل السابع والعشرون

# الطفل المريض

يجب أن تعرف كل أم متى يكون طفلها سليماً ، ومتى يكون مريضاً ، ومتى يتطلب الأمر استدعاء الطبيب . . . ولذلك يجب أن تعرف الأم العلامات والتغيرات الأولية التي تظهر على الطفل المريض .

وكثيراً ما يكون التغيير بطيئاً بحيث لا تدركه الأم ، أو سريعاً ظاهراً تلاحظه من أول وهلة . وإذا وضع الطفل باستمرار تحت ملاحظة الطبيب ، فإنه يمكن اكتشاف المرض من أول حدوثه قبلما يتطور إلى ما هو أسوأ . أما الأمراض الطارئة الحادة ، فإن الأم تلاحظها عادة بمجرد ظهورها .

وأول علامات مرض الطفل هي ما يبدو عليه من تعب أو قلق أو فقدان للشهية بمجرد قيامه من نوم هادئ طويل . . . فإذا استمرت هذه الحالة ، وأصبح لون وجهه باهتاً ، كان ذلك دليلاً على أنه مريض ولا شك .

وأحياناً تكون هذه الصفات نتيجة لأخطاء تربوية . وعلى العموم يجب عرضه على الطبيب لتشخيصه وتقرير الصالح له .

### عمرات المرفق الحاد المفاجيء :

لا يختلف الناس كثيراً في معرفة ما إذا كان الطفل مريضاً بمرض حاد أم لا . فالأم تعتبر طفلها مريضاً إذا أصيب فجأة بارتفاع في درجة الحرارة أو بالتهاب في الحلق أو بقرح أو تشنجات . . .

ولكن كثيراً ما يبدأ المرض بعلامات أقل من ذلك حدة .



ولذلك يجب على الأم أن تكون في منتهى الحذر وأن تلاحظ طفلها جيداً ..  
فإذا انقلب الطفل الضاحك اللطيف الصبوح إلى طفل كثير البكاء عنيد بين  
ويتوجع ، فإن ذلك يرجع غالباً إلى إصابته بمرض خفي يؤلمه ويقلقه ..  
ويجب على الأم في مثل هذه الحالة أن تسارع إلى استشارة الطبيب إذا كانت  
غير متأكدة من حالة ابنها . . . . . بدلا من محاولة الوصفات البلدية أو استشارة  
الجيران . .

وعليها ملاحظة العلامات الآتية :

- ١ — الحمى : يصحبها عادة احتقان الوجه وارتفاع درجة حرارة الجسم  
وجفاف الجلد .
- ٢ — القلق : يظهر على الطفل الألم والاضطراب بدل الرغبة في اللعب  
والابتسام والمرح .
- ٣ — الدوخة : يميل الطفل للنوم أكثر من المعتاد خصوصاً في الأوقات  
التي كان يصحو فيها للعب والنشاط .
- ٤ — فقدان الشهية : يرفض الطفل الأكل كله أو بعضه بعد أن كان يأكل  
جيداً الكمية التي تقدم له .
- ٥ — القيء والاستفراغ : بعد أن يتناول أى طعام أو شراب أو بدون أن  
يتناول شيئاً . . . . . ويجب ملاحظة ما إذا كان القيء بسيطاً أو يندفع بقوة مفاجئة ...
- ٦ — الإسهال : هو زيادة عدد مرات التبرز خصوصاً إذا كانت مادة البراز  
لينه أو سائلة . . . . . وهو غالباً علامة مبكرة لمرض في الجهاز الهضمي والأمعاء .  
ويجب استشارة الطبيب بأسرع فرصة خصوصاً إذا كان البراز مصحوباً  
بمخاط ومدة ودم . . . . .
- ٧ — إفرازات أنفية : هي غالباً علامة أولى لإصابة الطفل بنزلة برد أو بأى  
مرض آخر كالحصبة أو الانفلونزا أو السعال الديكي .
- ٨ — السعال والكحة : السعال في الأطفال علامة مرضية .
- ٩ — التهاب الحلق : يمكن أن يكون نتيجة برد أو علامة مبكرة لمرض  
كالدفترية أو الحمى القرمزية .



١٠ — بحة الصوت : ربما يكون الصوت المبحوح المصحوب بارتفاع درجة الحرارة علامة لإصابة الطفل بالدفترية . . . ويجب استشارة الطبيب فوراً . . .

١١ — الألم : يجب أن يفحص الطبيب الطفل الذى يشكو من ألم مستمر فى أحد أعضاء جسمه . فالصداع أو الآلام الشديدة فى الأذن أو المعدة أو البطن أو الصدر أو المفاصل تعنى أمراضاً مختلفة أو رضوضاً أو إصابات يجب العناية بفحصها وتشخيصها .

١٢ — التشنجات : التشنجات والتقلصات والحركات المفاجئة فى عضلات الوجه أو الأطراف ربما تكون نتيجة لأمراض خطيرة يجب معالجتها .

١٣ — تصلب الرقبة أو الظهر : ربما تكون نتيجة لأمراض فى الجهاز العصبي المركزى .

١٤ — الطفح الجلدى : ويظهر على جلد الطفل كالبقع الحمراء المختلفة النوع والشكل . . .

إذا شعرت أنه طفلك مريضاً :

لكى تطمئننى على طفلك ، يجب أن تستشيرى الطبيب بمجرد شعورك بمرض الطفل أو تغيره ، لأن أغلب الأمراض الخطيرة تبدأ بالتدرج ثم تزداد خطورة . ويجب أن تشرحي للطبيب كل ملاحظاتك وشكوكك بالضبط ، وأن تنفذى تعليماته بدقة .

إلى أنه يأتى الطبيب :

يستحسن أن تقومى بإجراء الآتى إلى أن يأتى الطبيب :

١ — ضعى الطفل فى فراشه فى مكان رطب هادى لى ينام .

٢ — ابعدى بقية الأطفال عنه .

٣ — امنعى عنه جميع أنواع الطعام إلا كميات قليلة من الماء البارد إذا كان الطفل يشكو من قيء أو إسهال .

وإذا سكن القيء بعد ساعتين اعطيه كميات قليلة باردة من الينسون أو الكراوية المحلاة بالسكر . واستمرى على ذلك إذا لم يعاوده القيء .



- ٤ — وإذا لم يكن لدى الطفل قيء أو إسهال فاعطه سوائل وعصير برتقال وليوناده وشوربه ولبن حسب الكميات التي يرغبها دون ضغط أو إجبار .
- ٥ — اعمل له « مكدمات » بارده على رأسه وأطرافه إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة جداً وإذا كان الطفل مضطرباً قلقاً
- ٦ — خذى درجة الحرارة كل أربع ساعات وسجلها حتى يطالع عليها الطبيب .
- ٧ — حافظى على البول والبراز الأخير لكي يراه الطبيب عند ما يجيء .
- ٨ — لا تعلى للطفل دواء غير ذلك الذى يصفه الطبيب .

### العناية بالطفل المريض :

كونى هادئة وظريفة عندما تعاملين طفلك المريض . فمن الطبيعى أن تضطرب الأم وتحزن عند ما يمرض طفلها ، خصوصاً قبل أن تعرف سبب مرضه بالضبط . ولكن يجب على الأم العاقلة ألا تشعر طفلها بأنها مضطربة غير مطمئنة عليه ، لأن الطفل المريض كالطفل السليم يحتاج إلى أن يشعر بأنه فى يد أمينة حكيمة قادرة هادئة مطمئنة . وكذلك يجب إشعار الطفل بالعطف عليه طيلة مدة المرض . . . وعندما يسير فى طريق النقاهة والشفاء يجب أن يساعد والداه حتى يعود إلى حالته الطبيعية بالتدرج .

ويجب على الأم ألا تهمل بقية أطفالها فى سبيل العناية بالطفل المريض . . كما يجب ألا يكون شعور الأم بالقلق واللوعة سبباً فى انهيار أعصاب جميع أفراد الأسرة وهبوط روحهم المعنوية المرحة .

ويجب الاعتناء بغرفة المريض حتى تكون نظيفة رطبة هادئة حسنة التهوية كما يجب المحافظة على محتويات البيت لكيلا تصبح مصدراً لانتشار العدوى .

وإلى أن يؤكد الطبيب أن مرض الطفل غير معدى ، يجب على الأم أن تحرص على نظافة ملابس الطفل المريض ومناديله وفوطه وأطباقه وأدواته التى يستعملها وحدها ، وأن تغسلها دائماً بالماء الساخن — ويمكن استعمال مناديل الورق بدلا من القماش . لكى يمكن حرقها أو إلقائها فى سلة المهملات بعد استعمالها مباشرة .

ويجب على الأم أن تغسل يديها جيداً بالماء والصابون بعد ملامسة المريض وحاجياته . وإذا كان الحمام بعيداً عن غرفة نوم الطفل يمكن أن يوضع داخل الغرفة حوض .



صاج كبير به ماء نظيف وقطعة من الصابون لغسيل الأيدي مباشرة قبل مغادرة الغرفة . ويجب على الأم أن تحرص على ألا تنتقل العدوى إلى بقية الأطفال .

ويحتاج الطفل المريض للراحة . ولذلك يؤكد الأطباء أن الراحة والنوم أول دواء مفيد يوصف للطفل المريض .

ولما كان الطفل الذى يشكو من مرض حاد مصحوب بارتفاع درجة الحرارة يميل من تلقاء نفسه للنوم أطول وقت ممكن ، يجب ألا يقلقه أحد وألا نرغمه على اللعب أو بذل مجهود كبير .

ولكن عندما تبدأ حالته فى التحسن يطرأ على الطفل تغير كبير . . فهو يعود على الفور إلى نشاطه إلى درجة يصبح معها من العسير على الأم إرغام طفلها على البقاء فى فراشه أثناء فترة النقاهة . ولذلك تحاول الأم العاقلة بكل ماوسعها من جهد أن تحمل طفلها المريض على البقاء فى الفراش لأطول مدة ممكنة أثناء فترة النقاهة مستخدمة فى ذلك شتى الحيل والوسائل .

فالأطفال الصغار يرضيهم للبقاء فى الفراش بعض اللعب الجديدة كالعروسة أو البلى أو الخيوط الملونة أو التليفون أو الألعاب ذات الأجراس والرنين . أما الأطفال الأكبر سناً فيفرحون بألعاب الألغاز أو ألعاب النسيج والخياطة أو الألعاب التى تتطلب إشغال الفكر مثل الكتب والمجلات والكتالوجات ذات الصور الجذابة والمناظر المختلفة .

ويجب أن يبقى الطفل الذى كان يشكو من الحمى لمدة ٢٤ ساعة أخرى على الأقل فى الفراش ، بعد زوال أعراض الحمى وانخفاض درجة الحرارة إلى ٣٧° م . وذلك لئلا يصاب الطفل بنكسة مضاعفة للمرض .

### النظافة :

حافظى على نظافة جسم الطفل أثناء المرض . أمسحيه بأسفنجة أو قطعة من القماش مغموسة بماء فاتر ، مرة أو مرتين فى اليوم ، وذلك فى غرفة دافئة محكمة الغلق حتى لا يصاب بالبرد .



## التبرز والتبول :

لا يتبرز الطفل المريض بانتظام نظراً لقلة المواد الغذائية التي يتناولها . وإذا لم يتبرز الطفل لمدة ٤٨ ساعة ففي الإمكان استخدام الحقنة الشرجية المملوءة بالماء الفاتر . ولكن لا تعطى طفلك مسهلاً بدون استشارة الطبيب فر بما تسبب الشربة المسهلة ضرراً بالغاً إذا كان الطفل يشكو ألماً أو ورماً في البطن . ويجب أن يعطى الطفل كمية كافية من الماء والسوائل لكي يتبول تبولا طبيعياً .

## التمرء والتمراب :

تضعف غالباً شهية الطفل للأكل عندما يكون مريضاً ، لأنه لا يهضم كل الطعام الذي يتناوله . ويستحسن ألا تقدم له طعاماً إذا كان يشكو من قيء أو إسهال . ويجب استشارة الطبيب في هذه الحالة .

أما إذا كان المرض لا يضر الجهاز الهضمي ، فيمكن إعطاء الطفل غذاء يحتوي على لبن أو عصير فواكه أو بقول مسلوقة أو بيض مسلوقة أو شوربة خضار مهروسة ولقمة خبز مقعدة .

ويحتاج الطفل المريض إذا كانت درجة حرارته مرتفعة ، لكمية كبيرة من الماء . ويجب إعطائه أكبر كمية من الماء يحتاجها ، وكلما طلب ذلك . كما يمكن إعطاؤه عصير فواكه طازجة .

وإذا كان الطفل يقيء ، ففي الإمكان أن نعطيه الماء بكميات قليلة جداً وعلى فترات متعددة حتى يستقر الماء في جوفه ، المرة بعد المرة . . وفي هذه الحالة يستحسن أن يكون الماء بارداً بقدر الإمكان .

## قياس درجة الحرارة :

يجب أن تتعلم كل أم كيف تقيس درجة حرارة طفلها فعليها أن تشتري ترمومتر وتحاول معرفة قراءته عندما يكون ابنها سليماً ، حتى لا تجزع وتضطرب عندما يمرض . . وعليها أن تتمرن كيف « تنظر » الترمومتر لكي ينزل الزئبق إلى أسفل ، إذ يجب أن يكون الزئبق أمام درجة أقل من ٣٧°م قبل وضعه في شرح الطفل لقياس درجة الحرارة .



ويجب دهن الترمومتر بفازلين أو كريم قبل استعماله . ويجب أن يستلقي الطفل بطريقة يرى معها وجه أمه الباسم حتى لا يتضايق ويبكي .

ويجب على الأم أن تترك الترمومتر في الشرج لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق وتمسك برجلي الطفل بهدوء وثقة حتى لا يتحرك فيكسر الترمومتر .

وكذلك يجب أن تحرص الأم على ألا ينزلق الترمومتر كله الى داخل الشرج . وعند ما تتم هذه العملية ، يستحسن أن تسجل الأم درجة الحرارة في لائحة تحمل تاريخ اليوم ، وموعدي قياس الحرارة، لأن هذه المعلومات تساعد الطبيب على معرفة تحسن وتقدم حالة المريض .

والمعروف أن درجة الحرارة الطبيعية للطفل تتراوح بين  $37^{\circ}\text{C}$  و  $37.8^{\circ}\text{C}$  (  $98.6^{\circ}\text{F}$  و  $99.6^{\circ}\text{F}$  ) . وإذا ارتفعت درجة حرارة الطفل عن  $38.5^{\circ}\text{C}$  فيجب استدعاء الطبيب لفحصه فوراً .

وعند ما يكون الطفل مريضاً ترتفع درجة حرارته بنسبة أعلى من نسبة ارتفاعها في حالة الأشخاص الكبار .

ويسبب ارتفاع درجة الحرارة تغييراً واضحاً في الطفل ، كما أن ارتفاع درجة الحرارة كل يوم ولو بنسبة ضئيلة يدل على أن الطفل مريض ويحتاج للعناية .

والطفل المصاب بالحمى تكون درجة حرارته في المساء أعلى منها في النهار .

ولا تقاس درجة حرارة الطفل عن طريق الفم إلا إذا كبر وأصبح واعياً ، فلا يقضم الترمومتر ويكسره في فمه ...

ودرجة الحرارة في الفم تقل قليلاً عن درجة حرارة الشرج .

### طريقة استعمال الحقنة الشرجية :

يمكن استخدام الحقنة الكاوتش ( المطاط ) التي تستعمل لغسيل الأذن . والطريقة هي : حضري ماء دافئاً وأذيبي به قليلاً من الصابون الأبيض النابلسي . ثم افرشى السرير بما كنتوش مطاط لكيلا تبلل المراتب . ثم دعي الطفل ينام على ظهره ، وضعي تحت مقعده « قصرية سرير » ثم املائي الحقنة الكاوتش بالماء الدافئ المذاب فيه الصابون وذلك بالضغط على الكاوتش .



وإذا روى استخدام خزان وأنبوبة عالية لهذا الغرض ، فيجب ألا يعلو الخزان أكثر من نصف متر . وفي هذه الحالة تكون الطريقة هي :

ادهنى طرف الحقنة بالفازلين ، ثم ضعى المبسم داخل الشرج ؛ ثم اضغطى على الحقنة الكاوتش لكي يدخل مقدار حوالى فنجانين قهوة من السائل إلى الداخل ببطء وسهولة حتى لا يشعر الطفل بأى ألم . ولا تضغطى أكثر من اللازم حتى لا يتألم الطفل . بعد ذلك اخرجى المبسم . ثم اضغطى نفذى الطفل حتى يبقى السائل فى داخل الشرج لمدة قصيرة قبل أن ينزل إلى القصيرية .

وأحياناً لا يرجع الماء ثانية ولا ينزل مباشرة ... فإذا حدث ذلك لا تضطربى لأنه لا يضر ولا يؤذى الطفل .

وإذا لم يكن عندك ما كنتوش من المطاط ، يمكن استعمال طبقات من ورق الجرائد للحفاظة على مرتبة الفراش حتى لا تبل ...

\* \* \*

## الأمراض الأكثر شيوعاً بين الأطفال

### نزلات البرد :

نزلات البرد سريعة العدوى — ولذلك يجب إبعاد الطفل عن مخالطة المصابين بالبرد ، لأن البرد البسيط الذى يشكو منه الكبير ربما يسبب نزلات شعبية حادة أو التهابات رئوية أو التهاباً فى الأذن الوسطى للطفل الصغير .

كذلك يجب عزل الطفل المصاب بالبرد عن بقية الأطفال لأن أغلب الأمراض المعدية للصغار تبتدىء بما يشبه نزلات البرد كإفراز سوائل من الأنف والتهاب الحلق ...

وأحسن علاج هو الراحة فى الفراش فى غرفة نظيفة معتدلة الجو تتراوح درجة حرارتها بين ١٦ و ٢٠° م . ويستحسن وضع آنية بها ماء يغلى حتى يشبع جو الغرفة بالبخار فيستريح التنفس ويعمل هذا الإجراء قبل الرضاعة حتى يتناول الطفل غذاءه بسهولة .

وإذا عرضت الطفل على الطبيب فإنه سيصف له دواء عبارة عن نقط الأنف .



تساعده على سهولة التنفس من الأنف . ويجب ألا تضعى — بدون  
استشارة الطبيب — فى أنف الطفل نقطاً زيتية وألا تضعى له شيئاً إلا بناء على  
مشورة الطبيب .

وامسحى إفرازات الأنف أولاً بأول حتى لا يلتهب الجلد تحت فتحتى  
الأنف — ويمكن دهن الجلد بفازلين أو كريم مطهر حتى لا تلهبه الإفرازات  
الأنفية .

وعلى أطفالك كيف يغطون أفواههم وأنوفهم أثناء الكحة أو العطس .  
ويجب أن يتعودوا على عدم استعمال مناديل الآخرين بأية حال من الأحوال .

### التهاب اللوز :

تتكون اللوز من نسيج صغير رقيق على جانبي الحلقوم .  
وتتكون اللحمية الأنفية من نسيج مشابه يقع فى الجزء الخلفى من مسالك  
الأنف .

ويحدث فى بعض الأحيان أن تكبر اللوزتان ولحمية الأنف لدرجة تعيق  
التنفس أو البلع .

وغالباً تكون الالتهابات المزمنة فى اللوزتين واللحمية الأنفية سبباً مباشراً  
لنزلات البرد أو التهاب الحلقوم ( الزور ) أو التهاب الأذن أو الترشيح الأنفى  
أو تضخم غدد الرقبة .

وليس من الضرورى استئصال اللوز الكبيرة ما دامت لا تلتهب كثيراً . أما  
إذا كانت ملتهبة التهاباً مزمناً وكثيراً ما يعاودها الالتهاب الحاد ، فيجب استئصالها  
بأسرع فرصة .

وعلى العموم يجب أن يترك البت فى هذا الموضوع لرأى الطبيب الذى يشرف  
على صحة الطفل .

### التهاب الحلقوم ( الزور ) :

كثيراً ما يلتهب زور الصغار دون أن يشكو منه . . وهو عندئذ يكون أحمر



ومتورما إلى حد ما . وربما ظهرت فوقه بقع بيضاء . . . نتيجة لالتهاب بسيط في اللوز أو بسبب مرض خطير كالدفتريا .

وأول ما يجب أن تلاحظيه عندما ترتفع درجة حرارة الطفل ويرفض طعامه ويقىء هو أن تكشفني على زوره فإذا كان ملتهداً ينبغي عليك استدعاء الطبيب فوراً .

### تضخم الغدد:

تكبر الغدد على جانبي العنق وتحت الفك عندما تلتهب نتيجة لنزلة برد أو التهاب الزور . كما تكبر أيضاً وتلتهب عندما يشكو الطفل من التهاب في الفم أو الأنف أو الأذن أو الحنجرة .

ويجب أن تستشيرى الطبيب عندما تلاحظين تضخم هذه الغدد .

### داء الزبحة:

يوجد نوعان من زبحة الصوت . نوع خفيف بسيط ، ونوع حاد شديد الخطورة . ويجب العناية بكل من النوعين ، لأنه لا يمكن التفريق بينهما بسهولة . والنوع الأول لاخطر منه ، بينما النوع الحاد شديد الخطورة ويستلزم سرعة استشارة الطبيب . فعندما يبكي الطفل بصوت مكتوم مبجوح ، يجب عرضه على الطبيب إذ يحتمل أن يكون ذلك ناتجاً من إصابة بمرض الدفتريا في الحنجرة .

### زبحة الصوت الحقيقية:

هذه الزبحة المصحوبة غالباً بتقلصات في عضلات الصوت تحدث غالباً فجأة بين وقت النوم ومنتصف الليل حيث يصحو الطفل الذي ذهب إلى فراشه سليماً ، مبجوح الصوت ويتنفس بصوت عال ويكح كأنه كلب ينبج مع صعوبة في التنفس ، الأمر الذي يزعج الطفل نفسه وخاصة عندما تزداد حدة المرض .

وكثيراً ما تحدث هذه الحالة في أيام متتالية لمدة ثلاثة أو أربعة مرات . وإلى أن يأتي الطبيب يجب أن يوضع الطفل في غرفة رطبة ينتشر فيها بخار الماء .

وفي اليوم التالي بعد استيقاظ الطفل ، يجب على الأم أن تضعه في غرفة هادئة دافئة ورطبة بالبخار على أن تكون درجة حرارتها ثابتة . . . ويجب عدم تعريض



الطفل لجو بارد في الأيام الثلاثة أو الأربعة التالية لظهور هذه الحالة المرضية .

### التهاب الحنجرة :

إذا أصيب الطفل بالذبحة الخفيفة في أحد الليالي واستمرت بحجة الصوت حتى اليوم التالي ، فإن هذا يعني أن الطفل مصاب بالتهاب في الحنجرة نتيجة لإلتهاب الزور أو لمرض الدفتريا .

وفي هذه الحالة يضعف صوت الطفل جداً ويصير مبجوحاً ، كما يصبح تنفسه صعباً ، وتظهر عليه علامات المرض الشديد . وتزداد الحالة سوءاً بالتدريج حتى يتعب الطفل ويضعف ولذلك يجب عرضه على الطبيب فوراً .

وإذا كان الطفل قد حصن من قبل ضد مرض الدفتريا ثم ظهر بالكشف عليه بعد ذلك بستة أشهر ان نتيجة الكشف بطريقة « شك » سلبية ، فإن هذا يعني أن لاخطر عليه من الإصابة بمرض الدفتريا بعد ذلك .

### التهاب الأذن :

تلتب الأذن الوسطى أحياناً كنتيجة مضاعفة للرشح والبرد . والمكدمات الساخنة تريح الطفل من الألم إلى أن يفحصه الطبيب . ويجب المبادرة إلى عرض الطفل على الطبيب لكيلا تتضاعف الحالة ويصاب الطفل بالصمم أو يمتد الإلتهاب إلى أغشية المخ .

### التهاب الرئوى :

تحدث الإصابة بالالتهاب الرئوى في بعض الأحيان على أثر الإصابة بالبرد أو الحصبة أو السعال الديكى . وفي بعض الأحيان تبدأ مباشرة كالتهاب رئوى شعبي أو فصي . وهو مرض شديد الخطورة . والأعراض العامة للالتهاب الرئوى هي : ارتفاع درجة الحرارة ، وكحة ، وسرعة وصعوبة في التنفس .

وبمجرد الشك في وجود مثل هذا المرض ، يجب عرض الطفل على الطبيب ليصف له العلاج الناجع خصوصاً وأن مركبات السلفا نيلاميد والبنسلين تعتبر منقذة للحياة في مثل هذه الحالة .



## الانفلوانزا :

يؤدي وباء الانفلوانزا إلى إصابات خطيرة في الأطفال عامة . وتشبه أعراض الانفلوانزا أعراض نزلات البرد وهي : ارتفاع في درجة الحرارة وآلام في المفاصل وأجزاء الجسم وشعور بالضعف العام . وفي بعض الأحيان يصاب الطفل بالتهاب الرئوى عندما يتفاقم مرض الانفلوانزا .

## الجدري :

هو مرض غير خطر ومضاعفاته نادرة . وهو يختلف اختلافاً تاماً عن الجدري . وينتشر هذا المرض من طفل إلى آخر بسرعة وسهولة بواسطة لمس افرازات المريض سواء من أنفه أو فمه أو جلده . ومدة الحضانة (إلى أن يظهر المرض) أسبوعان . ويبدأ المرض بارتفاع في درجة الحرارة ، يعقبها ظهور الطفح بعد ٢٤ أو ٢٦ ساعة . ويظهر الطفح كبقع حمراء صغيرة ثم نقطة بها سائل رائق يتحول إلى صديد . ويظهر أولاً عدد قليل من هذه البقع ، ولكن بعد كل ثلاثة أيام تقريباً تظهر مجموعة جديدة . وبعد أن تنفجر النقطة تغطيها قشرة حمراء . وهذا الطفح يسبب « أكلان » و « هرش » ولكن يجب منع الهرش بوضع طبقة رقيقة من صودا الخبيز المذابة في الماء . كما أن الأغذية الدافئة تقلل من حدة « الهرش » ليلاً أثناء النوم .

## المرضفريا :

تنتشر عدوى المرضفريا عندما تصل افرازات أنف وبلعوم ( زور ) الطفل المريض أو حامل الميكروب إلى أنف أو بلعوم الطفل السليم مباشرة أو عن طريق اللبن أو السوائل أو المأكولات . وتستغرق مدة حضانة المرض من يومين إلى خمسة أيام حتى يظهر . والأعراض الأولى للمرض هي : التهاب في الحلق ، وبحة في الصوت ، وبحة ، وارتفاع في درجة الحرارة . ثم يظهر على الزور غشاء رمادي . ورغم عدم ارتفاع درجة الحرارة كثيراً إلا أنه تظهر على الطفل علامات المرض الشديد . ويحدث في بعض الأحيان ان يصحب المرض صداع شديد وقيء .

ويجب استدعاء الطبيب بمجرد الشك في وجود هذا المرض ، لأنه كلما أسرعنا



في اعطاء المصل ضد المرض ، كان الشفاء مؤكداً . واذا تأخر العلاج ، أصيب  
الطفل بمضاعفات خطيرة .

ويمكن وقاية الطفل من هذا المرض اذا حصن بالطعم الواقى منذ الشهر السادس  
من العمر . واذا أصيب طفل بالدفتريا مرة ، فانه من النادر أن يصاب بها ثانية .

### الحصبة :

الحصبة مرض معدى جداً . وتنتقل عدواه بواسطة افرازات المريض التي  
تنتشر في الجو ويستنشقها السليم مع هواء التنفس . ومدة الحضانة التي يظهر المرض  
بعدها تتراوح بين عشرة أيام و ١٤ يوماً بعد التعرض للمرض (وأحياناً تقل  
مدة الحضانة إلى سبعة أيام ، وقد تزيد الى ٢١ يوماً) .

والاعراض الأولى للمرض هي : حمى ، وكحة ، وسيلان دموع العين ، ورشح  
من الأنف ، وتعب ، واجهاد عام .

ويظهر الطفح الاحمر بعد ثلاثة أو اربعة أيام من ابتداء المرض ، حول الرقبة  
ووراء الأذنين أولاً ، ثم على بقية أجزاء الجسم والوجه . وتظهر قبل طفح الجلد  
بقع بيضاء أو زرقاء صغيرة في داخل الفم على الشدقين والشفتين اسمها « بقع  
كوبلك » (Koplick's Spots) ويصبح المرض معدياً من أول يوم تظهر أعراضه  
الى ما بعد ظهور الطفح بأسبوع كامل .

وكثيراً ما تنتج عن الحصبة مضاعفات مثل التهاب الاذن أو الالتهاب الرئوى .  
ويمكن منع المضاعفات اذا أتبعت نصائح الطبيب وبقى الطفل في الفراش أطول  
مدة ممكنة .

واذا عرفت الام أن ابنها قد تعرض للعدوى بمرض الحصبة فيجب أن تلجأ  
الى الطبيب فوراً لكي يأخذ منها ١٠ سم<sup>٣</sup> من دمها ويحقن به الطفل فيعطيه وقاية  
من المرض أو يقلل من حدة المرض اذا لم تكن الوقاية تامة .

والإصابة بالحصبة مرة ، تعطى الطفل وقاية منها فلا يصاب بها مرة ثانية .

### الحصبة الألمانية :

الحصبة الألمانية أو حصبة الثلاثة أيام مرض خفيف لاخطر منه ولا مضاعفات  
له رغم أنه معدى جداً .



والطفح الأحمر الذى يشبه طفح الحصبة أو الحمى القرمزية يظهر بعد ٢٤ ساعة أو ٣٦ ساعة من بدء ظهور الأعراض الأولى للمرض — وكثيراً ما يكون الطفح العلامة الوحيدة للمرض . ويصحب هذا المرض تضخم الغدد حول الجزء الأعلى من الرقبة .

ورغم أنه لا يوجد علاج لهذا المرض إلا أنه يجب عرض الطفل على الطبيب لكي يتأكد من صحة التشخيص .

### التهاب الغدة النكفية : « أبو الكيميم »

ليس هذا المرض شديداً إلا أن من مضاعفاته الخطيرة التهاب الخصيتين ولكن ذلك نادر لحسن الحظ

وأعراض المرض هي : حمى ، وآلام ، وورم فى الغدة النكفية تحت وأمام الأذن فى ناحية واحدة . أو فى الناحيتين . وكثيراً ما تسبب ألماً أثناء المضغ أو البلع

### السعال الديكى :

يبدأ هذا المرض ببطء وبالتدريج وتسبب عدواه من إفرازات حلق المريض ويبدأ المرض بكحة عادية تستمر لمدة أسبوعين قبل أن تظهر « شهقة الديك » وهذه الفترة من المرض معدية جداً لبقية الأطفال المخالطين للمريض .

ولذلك فإن هذا المرض يصيب مجموعة كبيرة من الأطفال قبل أن ينتبه الوالدان إليه ولذلك فإن الأم العاقلة يجب أن تكون يقظة دائماً ، وأن تدبر الأمر على الفور كلما أصيب طفلها بالكحة ، وأن تعمل بكل ما فى وسعها من جهد على إبعاد طفلها عن الأطفال المرضى الذين يسعلون ويكحون .

وتحصين الأطفال ضد السعال الديكى من الأهمية بمكان ، لأن التحصين إن لم يمنع الإصابة بذلك المرض منعاً باتاً ، فإنه على الأقل يخفف من حدته . ويجب عرض الطفل الذى يشكو من هذا السعال على الطبيب فوراً .

### الحمى القرمزية :

وهى حمى شديدة العدوى للأطفال ، حيث تنتشر بواسطة إفرازات الحلق



والأنف من الطفل المريض أو حامل الميكروب إلى السليم كما أن اللبن الذي يتلوث  
بمثل هذه الإفرازات ينقل العدوى أيضاً .

والأعراض الأولى للمرض تظهر بعد مدة تتراوح بين يومين وسبعة أيام بعد التعرض  
للعدوى . ويبدأ المرض فجأة بقيء وصداع وارتفاع في درجة الحرارة والتهاب  
في الحلق ( الزور ) يعقبه طفح يظهر في اليوم الثاني أو الثالث . وينتشر الطفح  
أولاً على الصدر والرقبة ثم على بقية أجزاء الجسم ما عدا الوجه وفروة الرأس ،  
وهو يتكون من نقط صغيرة حمراء داكنة وسط وسط سطح أحمر .

ويجب استدعاء الطبيب فوراً لكي يعالج الطفل حتى لا يتضاعف المرض أو ينتقل  
إلى الآخرين .

وأقراص السلفانيلاميد والبنسلين تفيد كثيراً في علاج هذا المرض .

### حمى شلل الأطفال :

يصاب ١٠ - ٥٠٪ من الأطفال المرضى بهذه الحمى بالشلل ، ولكن إذا  
اعتنى بعلاجهم فوراً ، فإن حالتهم تتحسن . وإذا أصيب الطفل بهذا المرض مرة  
فإنه لا يصاب به مرة ثانية .

والأعراض الأولى للمرض هي : حمى بسيطة ، وصداع وقيء ، ودوخان ،  
وهيجان ، وتصلب في عضلات الظهر أو العنق أحياناً .  
ويحدث الشلل فجأة في الأيام الأولى للمرض . وأحياناً يحدث الشلل بدون  
الأعراض الأولى .

### الحمى المنجية السوكية :

وهي حمى معدية شديدة الخطورة وتسببها أنواع كثيرة من الميكروبات .  
وعوارضها تظهر فجأة بحمى ، وصداع شديد ، وقيء ( يندفع اندفاعاً شديداً )  
وتصلب في عضلات العنق وفي بعض الأحيان يصحب المرض التهاب في الزور  
وظفح بسيط .

ومن الخير المبادرة إلى الطبيب على الفور حتى يمكن علاج هذا المرض قبل استفحاله  
وخاصة أن تقدم الطب أدى إلى اكتشاف أدوية كثيرة ذات مفعول نافذ .



## التهاب الاعضاء التناسلية للبنات :

ينزل أحياناً من الأعضاء التناسلية للبنات الصغار إفراز صديدي يمكن أن ينتج من عدم العناية بأصول النظافة الشخصية أو من عدوى حادة بمرض السيلان ، وهو مرض سريع العدوى عن طريق الملامسة ، سواء من افرازات المريض أو من ملابسه . وكذلك يجب عرض الطفل على الطبيب فوراً لكي يفحص الإفراز ويبين سببه حيث أن العلاج أصبح ميسوراً الآن نظراً لاكتشاف الأدوية الحديثة .

ويجب على الأم أن تعني بنظافة يديها وغسلها جيداً وغسل جميع أدوات الطفلة المريضة وملابسها بالماء المغلي والصابون حتى لا تكون سبباً في عدوى بقية الأطفال في البيت .

## حمى الروماتزم :

تبدأ عدوى حمى الروماتزم غالباً منذ سن الطفولة سواء في سن ما قبل المدرسة أو في السنوات الأولى للدراسة—وتعاود هذه الحمى الطفل مرات عديدة . وسببها غير معروف بالضبط .

وأعراضها الأولى تشبه الأعراض المزممة التي تصيب الأطفال عادة وهي : فقدان الشهية للطعام ، والضعف ، وعدم النمو ، وسرعة النبض ، وآلام في المفاصل والعضلات . وإذا ظهر ألم وورم في إحدى المفاصل ثم انتقل الألم إلى مفصل آخر فهكذا تصبح الإصابة بهذه الحمى مؤكدة .

وهناك نوع آخر من الحمى الروماتزمية اسمه « الكوريا » وهي حركات لا ارادية مفاجئة تعترى عضلات الوجه والذراعين ، والقدمين ، وتزداد عند ما يرغب الطفل في أن يتناول شيئاً من الطعام مثلاً أو يلبس ملابسه أو يحاول أن يمسك بالأشياء التي يريدها . . وكثيراً ما يجعل مرض الكوريا الطفل يبكي بكاء مفاجئاً دون سبب محسوس يمكن تفسيره .

ويجب عرض الطفل على الطبيب بمجرد الشك في أنه يشكو من أى عارض يدل على حمى الروماتزم . . لأن هذه الحمى كثيراً ما تؤدي الى اصابة صمامات القلب



فيسمع لغط فيه . ولكن يجب أن يفهم الوالدان أن روماتزم القلب لا يمنع الطفل من النمو في الحياة الطبيعية إذا اعتنى به . ولا يسبب هذا المرض الموت المفاجيء للطفل كما يحدث بالنسبة للكبار الذين يموتون فجأة من جراء أمراض قلبية أخرى . ومن الضروري بذل كل الجهود الكفيلة بالألا يصاب الطفل بنوبات روماتزمية جديدة إذا ما أصيب قلبه حتى لا تتفاقم حالته .

### السل :

يمكن أن يصاب أى عضو فى الجسم بهذا المرض . فهو يصيب الرئتين والغدد داخل تجويف الصدر والبطن ، كما يصيب المفاصل والعظام ، والأغشية المحيطة بالبطن والمخ والرئتين وسطح الجلد كله . . . .

وهو مرض لا يورث ولكن العدوى به تنتقل عن طريق الملامسة المباشرة أو شرب لبن الأبقار المريضة به إذا لم يغلى جيداً حتى يموت الميكروب العالق به . وأعراض هذا المرض عامة وهى : نقص فى الوزن أو عدم النمو ، وحمى خفيفة لا يمكن تعليل سببها ، وتضخم فى الغدد ، وتعب ظاهر ، ولون باهت . . . . أما الكحة فى الأطفال فليست من العلامات الأولى للمرض كما هو الحال فى الكبار .

ولذلك يجب ألا يعيش الطفل فى بيت به مريض بالسل . . . . كما يجب عرض الطفل على الطبيب لفحصه والكشف عليه بطريقة التيوبركلين إذا كان الطفل يعيش قريباً من أحد المرضى بالسل .

ويجب فحص الطفل بأشعة « X » إذا ثبت أن كشف التيوبركلين إيجابى . وإذا ثبت بالأشعة خلو الطفل من المرض يجب إعادة الفحص فى العام التالى ثم كل ثلاثة أعوام إلى أن يبلغ الثامنة عشرة .

والأمل كبير فى شفاء الأطفال الذين ثبتت إصابتهم بهذا المرض إذا شخص الداء فى وقت مبكر .

ولذلك فن الضرورى عرض الطفل على الطبيب بمجرد الشك فى وجود أعراض المرض السابقة لديه ، أو إذا كان يعيش مع مريض يشكو من هذا المرض .



## أرصاد العيون :

يجب العناية بالعين بمجرد احمرارها أو سقوط إفرازات منها سواء أثناء النهار أو عند الاستيقاظ من النوم في الصباح .

ويجب على الأم في مثل هذه الحالة أن تغسل عيني طفلها مباشرة بماء دافئ وأن تستشير الطبيب على الفور ، لأن إفرازات الصديد والدموع من العين الرمداء سريعة العدوى ... كما أنها تهيء الفرصة لإصابة العين بالرمد الحبيبي المنتشر في بلادنا . أو إصابة العين بالعتامات البيضاء أو القروح أو العمى .

وكذلك يجب عزل الطفل المصاب بالرمد عن بقية الأطفال ، وتعليمهم جميعاً كيف يطردون الذباب حتى لا يقف على وجوههم فينقل عدوى الرمد من واحد للآخر ...

كما يجب العناية بنظافة الوجه وغسله مرتين أو ثلاثة مرات أثناء النهار بالماء النظيف .

ويجب عرض الطفل على الطبيب إذا لاحظت «حولا» في عينيه أو في إحداهما لكي ينصح له بتمرينات بصرية تساعد على علاج الحول ، أو لكي يجري له عملية جراحية أو ينصح له باستخدام « نظارة » طبية .

## فقر الدم :

يعتبر الطفل مريضاً بفقر الدم إذا كانت نسبة المادة الحمراء في الدم أقل من الكمية الواجب توافرها . وفي هذه الحالة يجب عرض الطفل على الطبيب إذا كان لونه باهتاً .

وهناك أسباب كثيرة لفقر الدم منها :

١ - أن يكون ناتجاً عن مرض مزمن ينهك قوى الطفل ويستنفد دمه . وإذا شفي من هذا المرض فإن فقر الدم يزول .

٢ - أن يكون فقر الدم نتيجة للإصابة بجروح عميقة نزفت كثيراً ... وفي هذه الحالة قد يحتاج الطفل لنقل دم ... أو لعناية خاصة حتى يشفي الجرح وتعاوده الصحة .



٣ — إذا كان غذاؤه يفتقر إلى مادة الحديد اللازمة لتكوين الكرات الدموية الحمراء . والمواد الغذائية التي تحوى مادة الحديد هي : اللحم ، والكبد ، والكلى ، والقلب ، وصفار البيض ، والخضروات الخضراء ، والبقول ، والعسل الأسود .

### القيء :

يقىء الطفل إذا كان يشكو من عسر هضم ، أو تعب ، أو إجهاد ، أو خوف ، أو عدم اطمئنان ... كما يمكن أن يتسبب عن إصابته بحمى ، أو بمرض عام ، أو بالتهاب فى الجهاز الهضمى ، أو بحساسية شديدة ضد نوع معين من الغذاء .

وفى هذه الحالة يجب وضع الطفل فى الفراش ليحصل على قسط كبير من الراحة وخاصة إذا حدث القيء أكثر من مرة . فإذا كان القيء مستمراً أو مصحوباً بإسهال أو بارتفاع فى درجة الحرارة ، فيجب استدعاء الطبيب على الفور ، لأن القيء والإسهال يضران الطفل .

ويريح القيء أحياناً الطفل من أكلة لم تهضم ، ولكنه فى أوقات أخرى يكون وسيلة للتعبير عن ألمه أو خوفه أو مضايقته من أشياء لا يرغبها كأن يرغبه والداه إرغاماً على أن يتناول طعاماً لا يميل إليه أو يدفعانه دفعا للدرسة أو لفصل الحضانه حيث لا ينال مزيداً من العطف والحرية .

وهذا النوع من القيء لا خطر منه على الإطلاق لأنه يزول بزوال سببه .

### الإمساك :

لا يوجد ما يستدعى المبالغة فى القلق إذا لم يبرز الطفل الطبيعى يوماً ما ، إلا إذا صحب ذلك مغص أو شعور بالتعب والمرض . . فإن الطفل الطبيعى يبرز غالباً فى اليوم التالى كمية مضاعفة . أما إذا صحب الإمساك مغص ورغبة فى القيء ودوخان ، فإن الحالة عندئذ تستدعى العناية والاهتمام . . وفى هذه الحالة يمكن عمل حقنة شرجية ، ولكن يجب عدم إعطاء الطفل أى مسهل إلا بناء على نصيحة الطبيب . وإذا لم يتحسن الطفل بعد الحقنة الشرجية ، يجب استدعاء الطبيب لفحصه .

ومن المعروف أن الطفل الطبيعى الذى يتناول كمية كافية من الطعام ويشرب مقداراً كافياً من الماء لا يشكو من الإمساك إلا نادراً .



## الإسهال :

الإسهال علامة لحالة غير طبيعية في الأمعاء كالتهاب أو عدوى بمرض أو حمى أو نتيجة لطعام فاسد أو صعب الهضم.. والإسهال الذي يتسبب من عدوى بمرض معدى في الأمعاء أو من درسنتراريا غالباً ما يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة ودم ومخاط وصديد في البراز .

وإلى أن يعرض الطفل على الطبيب يجب أن يوضع في الفراش مع التزام الراحة التامة وعدم تقديم أى طعام أو شراب له فيما عدا الماء وحده لمدة ١٢ أو ٢٤ ساعة ويجب أن يكون معروفاً أن إسهال الأطفال خصوصاً في فصل الصيف شديد الخطورة ولذلك يجب عرض الطفل على الطبيب على الفور حتى يتمكن من أن يصف له العلاج اللازم والغذاء المنظم . . .

## الربو وأمراض الحساسية والارتبطاريا :

الربو عبارة عن حالة يشكو فيها الطفل من ضيق التنفس مع صفير رفيع حاد من الشعب الهوائية . . . وأحياناً تكون الحالة بسيطة محتملة ، وفي بعض الأحيان تكون من الشدة بحيث لا يستطيع الطفل أن يستريح إلا وهو جالس . كما يحدث في بعض الأحيان أن يصحب هذه الحالة سعال شديد . . . ولكن لا يصحبه ارتفاع في درجة الحرارة إلا إذا كان هناك التهاب في أحد أجزاء الجهاز التنفسي .

وتحدث الإصابة بالربو إذا تعرض الطفل لأشياء تولد في جسمه حساسية خاصة ضدها . . . فهناك أطفال يشكون الربو بعد أكل بيض مثلاً أو استنشاق أو شم تراب أو ريش أو جلود حيوانات .

والأرتيكاريا تحدث نتيجة لنفس هذه الأسباب ، وهي عبارة عن بقع أو بطش حمراء مرتفعة عن سطح الجلد شديدة الأكلان . وهي تظهر فجأة وتختفي أو تضيع فجأة أيضاً . . .

ويجب وضع الطفل الذي يشكو من هذه الحساسية لمدة طويلة ، تحت عناية الطبيب حتى يستطيع اكتشاف أسباب الحساسية ، ويعمل على شفاؤها أو ضياعها . سواء أكانت بسبب أنواع الطعام التي يتناولها أو بسبب ما يحيط به من أشياء



في البيت . وكل حالة تختلف عن الأخرى وتستدعي عناية خاصة . وهناك حالات من السهل علاجها ، كما توجد حالات أخرى من الصعب علاجها . وعلى العموم يجب استبعاد الأغذية التي تسبب للطفل الحساسية ، والاستعاضة عنها بأصناف أخرى تساعد على النمو ...

وعلى أية حال ، فإن حالات الحساسية ليست خطيرة بحيث تهدد حياة الطفل رغم أعراضها المؤلمة أو المزعجة أحياناً .

هذا وينبغي أن يكون معروفاً أن الأطفال الذين أخذوا حقن مصل ضد أمراض خاصة ( كالمصل المأخوذ من الخيل لعلاج الدفتريا ) يصبحون حساسين ضد هذا المصل ... فإذا أخذوا حقنهم من هذا المصل بعد ذلك حدث لهم ربو أو أرتيكاريا .

ولذلك إذا كان من الضروري أن يأخذ الطفل مصلاً ضد مرض ، ما فيجب على الأم أن تذكر للطبيب ما إذا كان الطفل قد سبق له أن أخذ مصلاً مشابهاً أم لا . أما الطعام أو اللقاح الذي يعطى للأطفال للوقاية ضد الدفتريا والسعال الديكي فلا يحتوي على مادة المصل .

#### فقران الشهية للطعام :

تسبب الأمراض المزمنة فقدان الشهية للطعام عند الطفل . كما يمكن أن يكون السبب راجعاً إلى عدم انتظام أوقات أو أنواع الطعام ، أو إلى اضطراب نظام الغذاء ، أو إلى عدم كفاية النوم ، أو إلى عدم التوازن بين أوقات الراحة وأوقات النشاط — أي إذا كان الطفل لا يأخذ كفايته من الراحة أو الرياضة في الشمس الساطعة والهواء الطلق — .

والطفل الذي لا يأخذ كفايته من الطعام يبدو باهت اللون ، نحيل الجسم ، يادى التعب ، زائف العينين ، مشتت الفكر .

ويجب أن يوضع مثل هذا الطفل تحت رعاية الطبيب حتى يصف له العلاج اللازم بعد أن يشخص سبب مرضه وينصح بما يجب اتباعه بشأن الراحة والنوم وقواعد الغذاء والرياضة واللعب .



## الطفل العصبي :

يصف الوالدان الطفل السريع الانفعال والمرهف المشاعر أو الطفل الكثير الحركة الذي لا يهدأ ، بأنه عصبي — على اعتبار أن الأعصاب أو تكوين الجسم وعوامل بنائه وغذائه وراحته وعوامل الوراثة مسؤولة مباشرة عن كل ذلك .

وجميع هذه العوامل تؤثر حقاً في مشاعر وتصرفات الإنسان . فهو يزداد حدة في تصرفاته عندما يكون جائعاً أو متعباً . ولكن هناك سبباً هاماً آخر لحدة الطبع وشدة الانفعال ، وهو الخوف . . . الخوف الذي يشعر به الطفل في صميمه من شيء لا يستطيع أن يعبر عنه .

فجميع الأطفال يتملكهم شعور بالكدر والخوف من أشياء تظهر لنا عادة ، ولكنها بالنسبة لهم ذات أهمية كبرى .

ومن أهم هذه المخاوف الشائعة شعورهم بأنهم أصبحوا غير محبوبين من والديهم . . .

والوالدان يدخلان في روع أطفالهما — بقصد أو بدون قصد — أنهم يصبحون أشراراً إذا لم تكن نواياهم حسنة ، أو إذا أساءوا إلى أحد أو كرهوا إنساناً ، أو إذا لم يعاملوا والديهم وأقرباءهم معاملة كلها محبة وعطف . ونتيجة لذلك تتوتر أعصاب الأطفال في بعض الأحيان وخاصة إذا عجزوا عن تكييف مشاعرهم بطريقة يشعرون معها أن آباءهم يرضون عنهم .

وتختلف مشاعر الصغار وانفعالاتهم كثيراً بالنسبة للناس الذين يعيشون معهم ويرعونهم ويعلمونهم . . . ولكي يستطيع الطفل أن يدرك قيمة التعليم والجدد الذي يبذله والداه من أجله ، ولكي يميز بين الخير والشر يجب أن يكون الوالدان واسعى الإدراك والصبر .

كما يجب أن يمهلا أطفالهما طويلاً حتى يتعلموا هذه العواطف بالتدرج . . . وإلا فإن الطفل قد يشعر في قرارة نفسه إذا سمع النقد منهما ، أنه فقد ذلك الشيء الذي يعتز به وهو حب والديه له : وعندئذ قد يتحول تدريجياً عنهما حيث يجد الأمان والعطف عند الغريب أو الزائر أكثر مما يجده منهما .

ويجب أن يكون معروفاً أن القسوة في معاملة الأطفال من شأنها أن تجعلهم



يشعرون بأنهم أصبحوا في صميمهم أشراراً فتزداد أعصابهم حدة وينقلبون معاندين  
مقاومين ... وهو تفاعل طبيعي للكبت والضغط المستمر .

وكما ازداد الوالدان قسوة في معاملة أطفالهم ، ازدادت حدة مقاومتهم  
وعنادهم أكثر وأكثر ...

والوالدان اللذان يفهمان جيداً الميول الطبيعية لأطفالهما وحدود إمكانياتهم  
لا يظالبانهم بما ليس في وسعهم ، وبذلك لا يولدان لديهم الشعور بالخطأ .

ومشاعر الأطفال تختلف على أي حال ، فبعضهم يشعر بالخطأ أو الإهانة  
بأسرع مما يشعر الآخرون . وبعضهم يغضب ويثور بأسرع مما يفعل الآخرون .  
والبعض يخرج عن طوره الطبيعي فجأة وسرعان ما يهدأ ...

وعلى أية حال ، فإنه من الضروري أن نعتني بالطفل العصبي وأن ندرس حالته  
بعناية حتى نعرف أسباب غضبه وثورته . ومن المستحسن أن يفحصه الطبيب  
النفساني بعناية حتى يقف على أسباب تعاسته وثورته وغضبه .

### نقصات عضلات الوجه المبالغية :

كثيراً ما نلاحظ أن بعض الأطفال يحركون عضلات وجوههم ويغمزون  
بعيونهم أو أنوفهم ويغيرون شكل وجوههم ، وغير ذلك من الحركات الغريبة  
المبالغية المتكررة . وقد يرجع سبب ذلك إلى تعب وإجهاد عام أو هيجان عضلي .  
ولكن هذه الحركات تعني في بعض الأحيان عدم مقدرة الطفل على تكييف نفسه  
بسبب انفعالات نفسانية أو بسبب ضغط مرهق على أعصابهم لا يدركه الطفل  
ولا ينتبه والداه لمصدره .

وهذه الحركات تشبه في نشأتها الثأثة أو اللجلجة التي قد تنشأ عن الرغبة  
في التقليد أحياناً ، ولكنها غالباً ما ترجع إلى ضغط وإرهاق نفسي أيضاً .

وعلى أية حال ، يجب في مثل هذه الحالة أن يعرض الطفل على الطبيب ، كما  
يجب على والدي الطفل أن يصارحا الطبيب بكل ظروفه في البيت وما يحيط به من  
مشاكل وعقد ...

### التشنجات :

تحدث التشنجات في ظروف كثيرة أثناء الطفولة . فكثيراً ما تظهر عند



إصابة الطفل بأى مرض حاد أو بارتفاع فى درجة الحرارة . كما تظهر فى حالات  
التهاب أغشية المخ أو الحميات المخية أو حالات الصرع أو التسمم . . وفى العام  
الثانى من العمر تحدث التشنجات فى حالات كساح الأطفال ، ونقص نسبة  
الكالسيوم ( الكزاز ) . ويفقد الطفل وعيه أثناء نوبة التشنج وتتجه العينان إلى  
أعلى أو إلى أحد الجانبين وتجمدان ولا تتحركان . أما الأيدي والأرجل فإنها  
تتحرك . وقد تصاب عضلات الوجه بحركات تشنجية شديدة ، وفى أحيان أخرى  
يقف التنفس ويتغير لون الطفل فيميل إلى الزرقة . ولكن يجب أن يطمئن الوالدان  
وأن يدركا أن هذه التشنجات نادراً ما تسبب الموت .

ويجب على أى حال العناية بالطفل وعلاجه وعرضه على الطبيب فوراً .

ويجب على الأم أن تعتنى بالطفل المتشنج وأن تكون يقظة حتى لا يصيب  
الطفل نفسه أو يعض لسانه وذلك بوضع يد ملقعة خشب أو ما يشابهها بين فكيه .  
ولما كانت درجة الحرارة ترتفع عادة أثناء التشنجات ، فإن الأطباء ينصحون  
بوضع مكدمات باردة على رأس الطفل وأطرافه حتى تنخفض درجة الحرارة .

ورغم تحسن الطفل على أثر هذه الإسعافات ، يجب استدعاء الطبيب لفحص  
الطفل حتى يكتشف السبب الأصيل الذى نشأت عنه التشنجات ويعالجه .

### الطفل المتخلف والضعيف الإدراك :

يجب أن يعرض على الطبيب الطفل الذى يتأخر عن السن المقرر عادة فى تعلم  
المشى ، أو الكلام أو الاعتماد على نفسه فى الأكل ، أو العناية بشئونه . ويمكن  
أن ترجع أسباب هذا التخلف إلى إصابة الطفل بالصمم أو ضعف قوة الأبصار  
أو العمى ، أو التهاب مزمن أو — فى أحوال نادره — إلى اضطراب فى وظائف  
بعض غدد الجسم ( حيث يمكن أن يتحسن الطفل كثيراً بالعلاج إذا شخص  
فى وقت مبكر ) كما يمكن أن يكون التخلف ناتجاً عن نقص فى تطور خلايا المخ  
أو إصابة لحقت به أثناء عملية الولادة .

ومن المتوقع دائماً أن تتحسن حالة الطفل إذا شخص سبب تخلفه ، ومارس  
بعض التمرينات الرياضية المفيدة ، وإذا ساعده والداه على أن يرتفع بمستواه العقلى  
أو أن يوجه إدراكه توجيهاً سليماً . وعلى الرغم من أنه من المؤلم للوالدين أن يعرفا



أن ابنهما ضعيف الإدراك أو متخلف الذكاء ، إلا أنه ينبغي على الطبيب أن يصارحها بالحقيقة حتى يعرفا حقيقة حال ابنها وحتى يدركا أنه سيتعلم بالتدريج شيئاً فشيئاً ، وأنه عند ما يبلغ السن الملائم للاتحاق بالدراسة وهو مازال متخلفاً ففي الإمكان إلحاقه بالمدارس الخاصة بهذا النوع من الشواذ .

وليس من الرحمة بالطفل أن يتظاهر والداه بأنه قد شفي تماماً من شدوده قبل أن يصبح طبيعياً تماماً ، إذ أنه من الخير للطفل الشاذ أن يلتحق بالمدرسة الخاصة به حيث يستطيع أن يشقى من شدوده .

أما المدارس العادية ، فلا يتوفر فيها الاستعداد الكافي للعناية بالأطفال المصابين بأي نوع من أسباب التخلف . وبذلك لا يمكنهم مجاراة بقية الأطفال في التعليم أو في النشاط العام .

والطفل الناقص التكوين لا يتقدم من تلقاء نفسه ، وإنما يتوقف تقدمه على الجهود الذي يبذل معه لتعليمه . ولذلك يجب ألا نهمله أو نغضب العين عن العناية به .

### أمراض الكلى :

تأخذ أمراض الكلى في الأطفال صوراً مختلفة . وأهم هذه الأمراض التهاب الكلى أو التهاب حوض الكلى .

ويمكن أن يصاب الطفل بالتهاب الكلى عقب التهاب الحلق واللوزتين أو الحمى القرمزية أو غير ذلك من الأمراض . كما يمكن أن ينشأ المرض فجأة دون مقدمات عند طفل سليم .. وفي هذا المرض يقل إفراز البول ، ويصبح غامق اللون ، وقد يحتوي على كمية كبيرة من الدم . ولذلك يجب استدعاء الطبيب فوراً حتى ولو كانت حاله العامة طيبة ، إذ أن هذا المرض يعتبر خطيراً إذا لم يعالج بعناية .

أما التهاب حوض الكلى فيؤدي إلى وجود صديد في البول . وفي معظم الأحيان لا تكون علامات المرض واضحة تماماً . وفي أحوال أخرى يشكو الطفل المصاب من ارتفاع في درجة الحرارة وضعف عام ولكنه لا يشكو ألماً . . أو قد يشكو ألماً أثناء التبول أما البنات فيصبن بالتهاب حوض الكلى أكثر مما يصاب به الأولاد الذكور . ولما كان تشخيص هذين المرضين يعتمد على فحص البول وتحليله ، فمن الواجب أن تحتفظ الأم بالبول الأخير حتى يفحصه الطبيب .



ومركبات السلفا مفيدة في علاج هذين المرضين .

### مرض البول السكري في الأطفال :

يصيب هذا المرض الأطفال ، كما يصيب الكبار أيضاً . وفي حالة الإصابة بهذا المرض لا يستفيد الجسم من نشويات الطعام والسكر التي يمتصها ، فيفرزها في البول . وكان هذا المرض يعتبر شديد الخطورة فيما مضى . . أما الآن فبفضل الأنسولين وتنظيم الطعام بواسطة الطبيب ، يمكن أن ينجو الطفل ويتقدم ويتمتع بحياة سعيدة طبيعية .

وإذا لاحظت أن الطفل يشرب مقداراً كبيراً من الماء ويتبول بكثرة ويأكل بشهية مفتوحة رغم أنه لا يستفيد ولا ينمو بل ينقص وزنه دائماً ، فيجب أن يعرض الطفل على الطبيب لأنه من المحتمل أن يكون مريضاً بالسكر . وعلى أية حال ، فإن التأكد من ذلك يتوقف على نتيجة تحليل البول .

### التهاب المصراع الأعمور .

التهاب المصراع الأعمور نادر الحدوث بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ سنوات ، ولكنه قد يحدث في أي وقت . وإذا شخص التهاب المصراع الأعمور وأجريت العملية في الحال ، فإن الشفاء مضمون : وهذا المرض لا يصبح خطيراً ، إلا إذا تأخر التشخيص وأجريت العملية الجراحية في وقت متأخر .

أما علامات هذا المرض فهي ارتفاع في درجة الحرارة ، وغثيان ، وألم في البطن ، وقىء — والألم يبدأ في منطقة المعدة ، ثم حول السرة ، ثم في الجهة اليمنى من البطن .

والطفل الذي يشكو من هذه الأعراض يجب أن يعرض على الطبيب فوراً . ويجب عدم إعطاء « شربة » أو مسهل بأي حال لأى طفل يشكو من مغص أو آلام في البطن خشية أن ينفجر المصراع الأعمور .

### الأمراض الجلدية

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنه و ٦ سنوات هي :



١ - التقيحات الجلدية الصديديّة :

مرض جلدي سريع العدوى يبدأ كمنطقة يصفّر لونها ، ثم تغطي بقشرة متقشرة تظهر على الوجه واليدين ، ثم تنتشر إلى أجزاء الجسم المختلفة ، ومن طفل إلى آخر . . .

٢ - مرض الجرب :

مرض جلدي متقيح مصحوب بأكلان شديد خصوصاً أثناء الليل ، وينتشر بين الأصابع وعلى الجسم والوجه ، وهو سريع العدوى .

٣ - القراع الإنجليزي :

مرض معدى يظهر في فروة الرأس كبقعة واسعة بيضاء بحمرة خفيفة تتسع بالتدرج وتتصف الشعر فيها ويضعف ثم يسقط .

٤ - الدمامل والخرايج :

تظهر الدمامل على سطح الجلد ، وتنتشر إذا هرشت ، ولذلك يجب عدم «حك» أو «عصر» أي جزء ملتهب على سطح الجلد ، وإلا تحول إلى دمل متقيح .

٥ - الأكزيما :

مرض مصحوب بهرش شديد يظهر على الوجه في الحدين وأمام المرفقين ووراء الركبتين ، وهو مرض غير معدى .

وجميع هذه الأمراض الجلدية يجب أن تعالج بواسطة الطبيب .

وجميع الملابس ومفارش السرير والقوطة والأدوات التي كان يستعملها مريض بمرض جلدي يجب أن تغلى أو تعرض في أشعة الشمس الساطعة قبل إعادة استعمالها .

البرص التي تصيب الأطفال

تصيب الأطفال ديدان الأسكارس والأكسوريس وهما من أنواع الديدان المستديرة .

ولا يقل طول دودة الأسكارس عادة عن عشرة سنتيمترات ويمكن معرفتها بسهولة .



أما دودة الأكسوريس ، فهي بيضاء صغيرة لها طرف دقيق رفيع كالسوط وطولها حوالي سنتيمتر ونصف .

ولا يجب أن نعطي للأطفال « شرب » ضد الديدان إلا إذا وصفها الطبيب ، حيث أن مقدار الدواء يجب أن يتناسب مع سن الطفل ووزنه ونموه وصحته . . . .  
والدواء الذي يقتل الديدان يمكن أن يضر الأطفال إذا أعطى بمقدار يزيد عن المقرر .

والنظافة عامل مهم للقضاء على الديدان التي تصيب الأطفال .

ولما كان الهرش مضرآ ، فإن الأطباء ينصحون الآباء بعدم تمكين أطفالهم من الهرش حول مخارجهم . ويستحسن قص أظافرهم وتنظيف أيديهم جيدآ . ويجب أن يلبس الأطفال الذين يؤرقهم « أكلان » الديدان في الخارج « جوانتي » قطن لمنعهم من الهرش . كما يجب أن تحفظ ملابس الطفل المريض بعيدآ عن ملابس الآخرين ، وأن تغلى حتى لا يستعملها بقية الأطفال ، فيمكن بذلك حمايتهم من خطر العدوى . وكذلك يجب غسل مقاعد دورات المياه بعد استعمالها بواسطة الطفل المريض .

وتعتقد بعض الأمهات خطأ أن الطفل العصبي المزاج الذي يهرش في أذنيه وأنفه ويعض على أسنانه ليلاً مصاب بعدوى الديدان . . . . ولكن هذا الرأي ليس صحيحآ على الدوام .

أما في القرى ، فيصاب الأطفال بديدان الأنكلستوما . وهذه تسبب للطفل فقر الدم وبطء النمو واضطراب الهضم ، كما يبهت لون جلده . وهي تصيب الأطفال الذين يسيرون حفاة الاقدام . وإذا حلل البراز وثبت أن الطفل مصاب بهذه الديدان ، يجب أن يعالج فورآ بواسطة الطبيب .

### الرصاصة بالقمل

الأطفال الذين لا يعتنون بأسباب النظافة يصابون بالقمل الذي يعيش في فروة الرأس ، ويضع بيضه بين الشعر .

وهؤلاء الأطفال يهرشون كثيرآ ، فيسببون لأنفسهم جروحا وقروحا — كما تكبر غدد الرقبة من الخلف وتلتهب .



ويجمع الأطباء على أن ١٠ / « د.د.ت » مخلوطة ببودرة « التلك » تفيد جداً إذا رشت على فروة الرأس ، مع الاحتراس والحذر الشديد حتى لا تقع البودرة على العينين . ويستحسن بعد رش البودرة ، لف الرأس ، بقطعة من القماش أو بمنديل .

ويمكن فك هذا الرباط في آخر النهار ووقت النوم . وفي اليوم التالي يمشط شعر الرأس بمشط ضيق لكي يخرج القمل الميت والصبان . ( وهو بيض القمل اللاصق بالشعر ) .

وبعد خمسة أو ستة أيام يمكن غسل شعر الرأس بالماء الدافئ والصابون وتركه حتى يجف ، ثم رشه ثانية ببودرة الـ « د.د.ت » بنفس الطريقة .

ثم يغسل الشعر مرة أخرى بعد أسبوع . وغالباً تكون فروة الرأس قد شفيت تماماً من القمل بهذه الطريقة . . . . . وإلا فيمكن إعادة العملية مرة ثالثة . هذا مع العلم بأن أفراد العائلة يصابون بعضهم بعضاً بالعدوى بالقمل ، ولذلك يجب أن يعالج الجميع في وقت واحد حتى لا تنتشر العدوى بينهم .

ويجب أن تغسل الفرش والأمشاط بالماء الساخن والصابون ، أو تغلي في الماء لكي يموت ما يمكن أن يكون عالقاً بها من قمل أو صبان .

أما « الطواقي » « والبرانيط » التي يستعملها الأطفال فيجب أن ترش أيضاً بمحلول ٥ / « د.د.ت » .



# الإسعافات

يستحسن أن يعرف الناس القواعد الأولية للإسعاف لمساعدة أطفالهم في الحالات الطارئة المفاجئة كالجروح والحروق والحوادث، بواسطة استعمال المطهرات والضمادات التي تساعد على الشفاء بدلاً من مضاعفة الحالة وتلويثها . . . ولكن يجب أن يكون مفهوماً أن هذه الإسعافات تهدف إلى المساعدة والإسعاف فقط وأنها ليست علاجاً . ومعنى هذا أنه ينبغي عرض الطفل على الطبيب بأسرع ما يمكن .

## الجروح والقطوع

### استعملى :

- ١ - إذا كان الجرح صغيراً أغسله بماء دافئ وصابون ، ثم اربطه برباط معقم أو قطعة قماش نظيفة مكوّية بمكواة حامية .
- ٢ - وإذا كان الجرح كبيراً وينزف ضعى عليه قطعة قماش معقم واضغطى عليها حتى يسكن النزيف ويحضر الطبيب .

### لا تستعملى :

- ١ - لا داعى لاستعمال مطهرات إذا كان الجرح صغيراً . ويمكن استعمال صبغة يود خفيفة أو كحول للتطهير ، ولكن الماء الساخن والصابون مطهر كاف .
- ٢ - لا تضعى « بن » أو أى مسحوق على الجرح النازف لئلا يتلوث .

## الجروح النافذة

### استعملى :

- ١ - إذا كانت لا تنزف اعصرى الجرح من جوانبه حتى ينزف وحتى يخرج معه بعض أسباب التلوث .



٢ - اسأل الطبيب إذا كان يرى أنه من اللازم إعطاء المريض حقنة مصل للوقاية ضد التيتانوس .

### الاستعملى :

١ - لا تقفل الجرح النافذ برباط أو شريط لصاق ويكفى وضع قطعة « شاش » معقم على الجرح حتى يراه الطبيب .

٢ - قولى للطبيب ما إذا كان الطفل قد أخذ من قبل حقن مصل من أى نوع .

## النزيف

### الاستعملى :

١ - إذا كان النزيف فى الذراع أو الساق ، اضغطى على المناطق التى تساعد على إيقاف النزيف . ويكفى استعمال ضاغط برباط قوى على أعلى الذراع أو الساق حسب الحالة ، واستدعى الطبيب فوراً .

٢ - إذا كان النزيف فى الأجزاء الأخرى من الجسم ، ضعى على الجرح قطعة من الشاش المعقم واضغطى عليه جيداً .

### الاستعملى :

لا تتركى الرباط الضاغط على الذراع أو الساق أكثر من ١٥ دقيقة ؛ إذ يجب بعد ذلك أن تفكيه لمدة دقيقتين . وإذا كان النزيف مازال موجوداً اربطيه بالتالى وهكذا .

## الحروق

### الاستعملى :

١ - إذا كان الحرق بسيطاً ضعى عليه مرهم حرق بسيط ، أو عجينة مصنوعة من الماء وكربونات الصودا التى تستعمل فى صنع الخبز على قطعة من القماش المعقم



٢ — إذا كان الحرق كبيراً ومنتشراً ، نفى الطفل في ملاءة وبطانية نظيفة  
وارسله للطبيب فوراً .

### لا تستعملى :

- ١ — لاتضعى على الحروق زيتاً أو أية مواد زيتية ، وكذلك لاتغطى الحروق  
بالقطن .
- ٢ — لاتهملى أى حرق مهما كان ، حتى ولو كان حرقاً ناتجاً عن أشعة الشمس .

## الكسور

### استعملى :

- ١ — ضعى جبيرة جوار العضو المكسور حتى لا يتحرك . ويمكنك أن تستعملى  
« الخدة » كجبيرة ، على شرط أن تكون طويلة بحيث تصل تحت مفصلين يقع مكان  
الكسر بينهما — ثم طبقى جانبي « الخدة » حتى تلف الذراع أو الرجل تماماً ،  
واربطى عليها بأربطة متعددة بين الواحد والآخر حوالى ١٠ سم .
- ٢ — إذا كان الكسر مضاعفاً ونفذ العظم المكسور خلال العضلات من  
الجلد ، ضعى على مكان الجرح والكسر « شاش » معقم . . ثم اعملى جبيرة الخدة  
وخذى الطفل للطبيب بأسرع ما يمكن .

### لا تستعملى :

- ١ — لاتدعى الطفل يسير أو يستعمل العضو الذى تشتهين فى إصابته  
بالكسر .
- ٢ — لاتربطى الجبيرة بشدة على العضو المكسور ، لكيلا تسببى ورماً فيه .  
كما يجب وضع قطن أو قماش لين بين الجبيرة والعضو .
- ٣ — لاتحاولى إصلاح أو إدخال طرف العظم فى الكسر المضاعف .  
ولاتضعى مطهرات على الجرح الناتج ، إذ يكفى تغطية الجرح بشاش معقم واتركى  
الباقى للطبيب .



## التسمم

### استعملى :

١ - ساعدى الطفل على الاستفراغ بإعطائه ماء دافئ برغوة صابون أو بملح الطعام .

٢ - وإذا لم يتقيأ حتى بعد ثلاثة أكواب من هذه الرغوة ، فالمسى طرف لسان المزمار فى البلعوم بإصبعك ثم أعطيه رغوة صابون دافئة مرة ثانية . وكررى هذا حتى يعود السائل من المعدة رائقاً كما دخل . ثم خذى الطفل للطبيب أو المستشفى فوراً .

### لا تستعملى :

١ - لا ترتبكى ، ولا تدعى أعصابك ثقلت منك .

٢ - لا تضعى الوقت الثمين هباء فى البحث عن نوع مادة التسمم والمادة المضادة لها ، لأنه من المفيد للطفل أن يتقيأ سريعاً . وبعد ذلك سيقوم الطبيب بإعطاء الأدوية اللازمة للطفل .

## التشنجات

### استعملى :

١ - كونى هادئة . فكثيراً ما يزعج منظر التشنجات الأمهات . ولكن ثقى أنها نادراً ما تسبب الوفاة . استدعى الطبيب ولكن فى نفس الوقت ، ابدلى كل ما تستطيعين من جهد لمنع الطفل من إصابة نفسه بأذى . وامنعيه من عض لسانه بوساطة وضع قطعة خشب ، أو ماسك ملعقة بين فكليه . وإذا كانت التشنجات مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة ، فضعى على رأسه وأطرافه مكدمات باردة .

### لا تستعملى :

١ - لا تضعى كل وقتك فى استدعاء الطبيب بينما يمكنك أن توجهى اهتمامك لمساعدة الطفل لئلا يصبه أذى . فكثيراً ما تتوقف التشنجات من تلقاء نفسها .



وعندما يأتي الطبيب سيعالج المرض الذي كان سببا في هذه التشنجات .

## الخنق من ابتلاع جسم غريب

### استعملى

احملي الطفل من رجليه ورأسه إلى أسفل، «واخبطي» على ظهره مرات عديدة وإذا لم ينزل الجسم الغريب الذي ابتلعه نخذي الطفل للمستشفى مباشرة .

### لا تستعملى

لا تضعي الوقت عبثاً في محاولة سحب الجسم الغريب من حلق الطفل بأصبعك، لأنه لا يمكنك أن تصلي في أغلب الأحيان إلى ذلك الجسم بأصبعك .

## عضة الكلب

### استعملى

اغسلي الجرح جيداً بماء نظيف . وبعد تجفيف الجرح ، غطيه بشاش معقم . ولما كان أغلب الأطباء يفضلون كي مكان العضة فلا تستعملي مطهرات للجرح حتى يأتي الطبيب ، لأنه هو الذي يقرر ما إذا كان الكلب مصاباً بمرض الكلب ، وما إذا كان من الضروري أخذ حقن الكلب .

### لا تستعملى

لا تدعى الناس يقتلون الكلب ان أمكن ، لأنه يجب مسك الكلب والاحتفاظ به حتى تتأكدى منه انه مصاب أو غير مصاب بداء الكلب إذا عاش خمسة عشر يوماً .

## نزيف الأنف

### استعملى :

ضعي مكدمات باردة على أنف الطفل وعنقه من الخلف . وإذا لم يفلح



هذا في وقف النزيف ، املأى فجوة الأنف بشاش معقم مع عدم ترك أى جزء من الشاش خارجاً . وإذا استمر النزيف استدعى الطبيب .

### لا تستعملى :

لا تتركى رأس المريض منخفضاً لئلا يتسلل النزيف إلى الداخل فيخيل لك أنه توقف في حين أن حقيقة الأمر هي أن عينيك لا تراه .

## الآلم أو المغص فى تجويف البطن

### استعملى :

١ - إذا كان المغص بسيطاً أو معروف المصدر كأن يكون سببه وجبة غذاء ما فاعملى للطفل حقنة شرجية .

٢ - إذا لم تخف حدة المغص يجب استدعاء الطبيب لأن الآلم والمغص للأطفال ربما يعنى وجود التهاب المصران الأعور أو أى مرض حاد آخر .

### لا تستعملى :

١ - لا تعطى مليناً ولا مسهلاً للطفل الذى يشكو المغص لأن الملين كثيراً ما يسبب انفجار المصران الأعور إذا كان ملتهباً .

٢ - لا تعطى الطفل أى غذاء بواسطة الفم إلا الماء حتى يحضر الطبيب .



## جدول الأمراض المعدية

هل يوجد علاج خاص ؟	السن الذي يمكن تحصين الطفل فيه ضد المرض	هل يمكن التحصين ضد المرض ؟	خورة المرض	مدة العدوى (مدة عزل المريض)	المدة التي يظهر بعدها المرض (مدة الحضانة)	المرض
لا	—	لا	غير خطر ولكنه سريع العدوى	لا تزيد عن عشرة أيام بعد ظهور الطفح	٢ - ٣ من أسابيع	الجدري
حقن العسل ضد الدفتريا	١ - ٩ أشهر	نعم - بواسطة الأنانوسكين	خطر جداً	يظل المرض ممدياً إلى أن يتم القضاء على الميكروبات التي تحملها إفرازات الألف والزرور ومسحة اللوزتين	٢ - ٥ أيام	الدفتيريا
السلفا والستربتوميسين	—	لا	خطر	يظل المرض ممدياً إلى أن تختفي من البراز	٢ - ٧ أيام	الاستناريا الباسية
لا	—	لا	غير خطيرة ولكنها سريعة العدوى	٧ أيام من ابتداء أعراض المرض	٢ - ٣ من أسابيع	الحمية الألائق
رابع كلور و السكرين وزيت الكينيزو بوديوم	—	لا	خطرة نوعاً	معدية طيلة وجودها	٣ أسابيع من عدة شهور	الانكلستوما
لا	—	لا - ولكن يخفف من حدتها تعاطي فيتامين C	خطرة	طيلة وجود الحمى	٢٤ - ٧٢ ساعة	الانفلوانزا



تابع جدول الأمراض المعدية

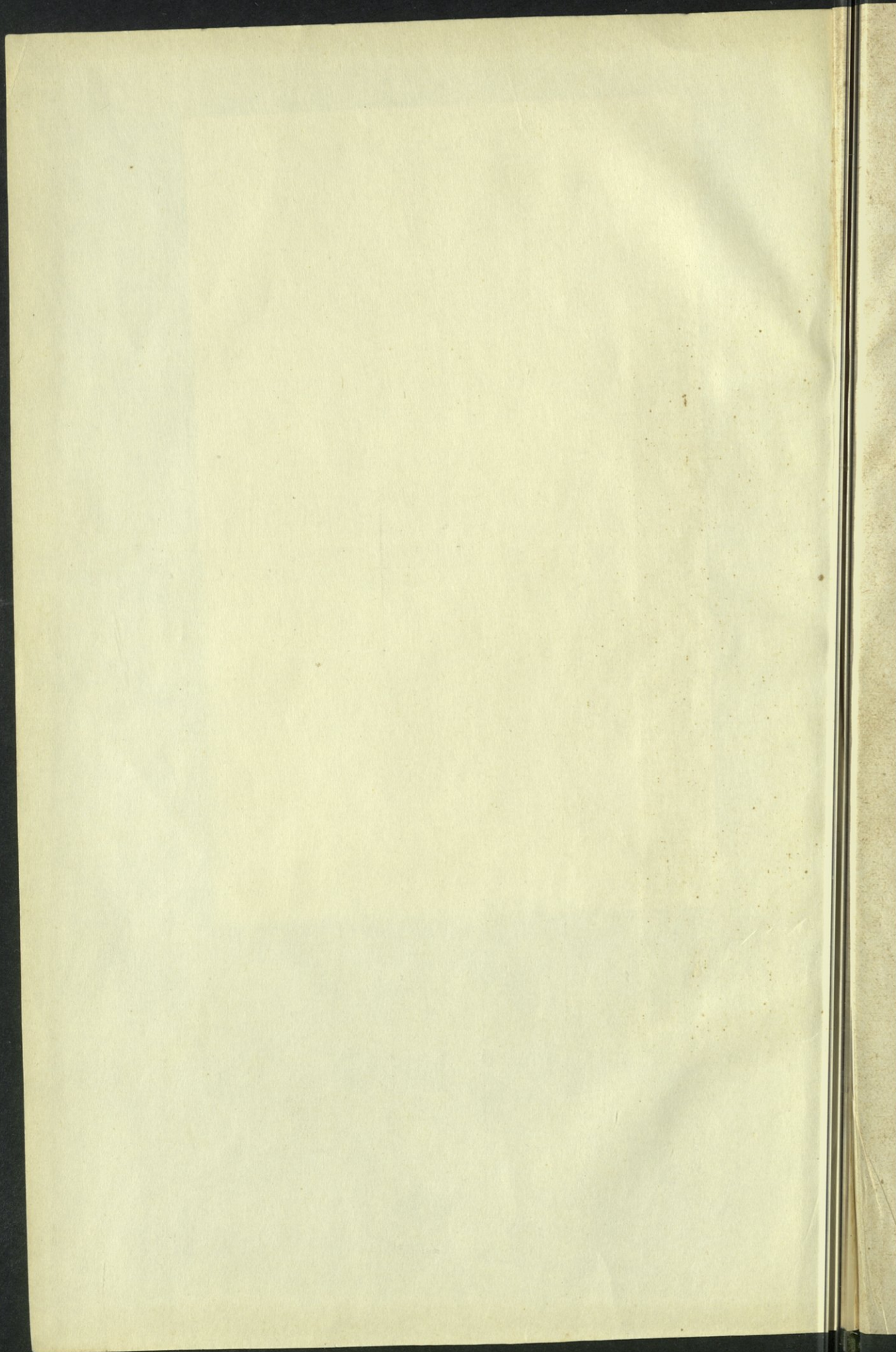
هل يوجد علاج خاص؟	السن الذي يمكن تحصين الطفل فيه ضد المرض	هل يمكن التحصين ضد المرض؟	خطورة المرض	مدة العدوى (مدة عزل المريض)	المدة التي يظهر بعدها المرض (مدة الحضانة)	المرض
كثيرين وأهمين	—	لا	خطرة	طويلة وجود الطفيل في الدم . و تنتقل العدوى عن طريق البعوض (الناموس)	١٤ يوم عادة	الملاريا
لا	يجرد تعرض الطفل للإنسان مصاب بها	يمكن منعها أو تخفيف حدتها بأخذ حقنه دم من الإنسان شقي منها	خطرة نوعاً	بعد انقضاء خمسة أيام على ظهور الطفح وتستمر حتى تختفي كل أعراضها تماماً	٨ - ١٤ يوماً	الحمى الجذبية الشوكية
أقراص السلفا	—	لا	خطرة جداً	تظل العدوى فاعية إلى أن تختفي البكتيريا من الأنف والزور	٢ - ١٠ أيام	التهاب العنق النكفية
لا	—	لا	غير خطيرة إلا من ناحية المضاعفات في الحصبة والمبايض والبكتيريا	حتى يختفي الورم تماماً	١٢ - ٢٦ يوماً	الالتهاب الرئوي
السلفا وبنسلين	—	لا	خطرة جداً	حتى يشفى المريض	١ - ٣ أيام	حتى شلل الأطفال
لا	—	لا	خطرة جداً	غير معروفة ولكنها تستمر لمدة أسبوعين في معظم الأحيان	٧ - ١٤ يوماً	



تابع جدول الامراض المعدية

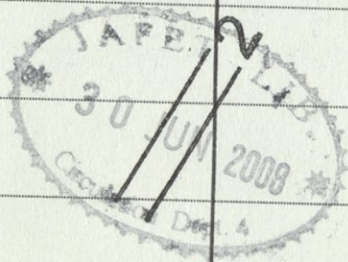
هل يوجد علاج خاص ؟	السن الذي يمكن تحصين الطفل فيه ضد المرض	هل يمكن التحصين ضد هذا المرض ؟	خطورة المرض	مدة المدة (مدة عزل المريض)	المدة التي يظهر بعدها المرض (مدة الحضانة)	المرض
السعال	يستحسن أخذ رأي الطبيب	نعم - تفاح وابتك ولسكنه لا يبيد في بعض الحالات	خطرة	بعد ظهور المرض بثلاثة أسابيع وتظل ممدية الى أن تختفي جميع الاعراض والاقرارات	من ٢ - ٧ أيام	الحمى القرمزية
لا	قبل سن ثلاثة أشهر و مرة كل خمس سنوات بعد ذلك	نعم - التطعيم ضد الجدرى	خطر جداً	من أول ظهور المرض حتى تختفي جميع أعراض المرض وفتور الجلد	من ٨ - ٢١ يوماً	الجدرى
المصل ضد التيتانوس	٦ - ٩ شهور	نعم - التفاح والمصل ضد التيتانوس	خطر جداً	غير ممدى	من ٤ - ٢١ يوماً	التيتانوس (الكزاز)
الكلوروفينيكول	في كل سن	نعم - التفاح ضد التيفويد	خطرة جداً	حتى يثبت الفحص أن الميكروبات اختفت من البول أو البراز	من ٣٠ - ٣٨ يوماً	حمى التيفويد
الادوية الجلدية ضد الحويبات	٥ - ٧ أشهر	نعم - التفاح ضد السعال الديكي	خطرة خصوصاً بالنسبة للاطفال الضعاف	من أول ظهور المرض حتى نهاية الاسابيع الثلاثة الاولى لمعهمه الديك	من ٥ - ١٤ يوماً	السعال الديكي







DATE DUE





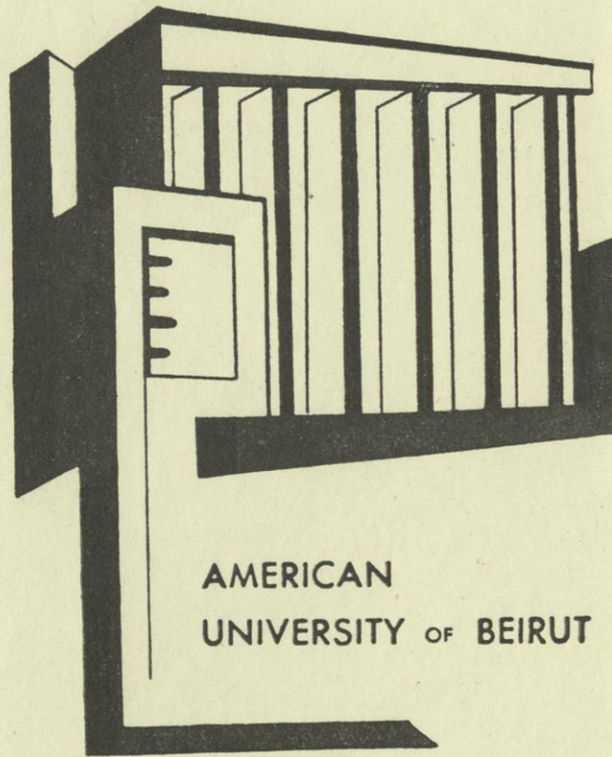
136.7:B93tA:c.1

بقطر، صادق انطونيوس  
طفلك في مرحلة الحضانه من سنة الى

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001540



AMERICAN  
UNIVERSITY OF BEIRUT



136.7  
B93tA  
c.1