

للتربية معًا

#جيل_الرؤية

استمتعوا برحلة التربية
مع برنامج التربية
الإيجابية من النهدية



ماما..
أنا وصلت

- احتياجات طفلك النفسية
- احتياجات طفلك الجسدية
- قدرات الطفل

2



ماما... أنا وصلت

خطوات جديدة، وساكن جديد سينضم للأسرة، له لغة الخاصة به، وعالمه الخاص الذي يختلف فيه مراحل الأولم عن عالمنا، هو ليس ضيفا عابرا، تنتهي علاقتنا به بعد الترحيب به بـ (أهلا وسهلا) وتقديم واجبات الضيافة، بل هو رقم مميز وثابت في حياتنا، تسع شهور ننتظره، وقبلها كنا نحلم به.

إنه طفلك الأول الذي يشكل وجوده تحديا لك. وشهادة نجاح الأبوين في هذا التحدي يكمن في فهم عالمه الخاص واحتياجاته النفسية والعاطفية والجسدية، وعدم توقعهما بأنه يفكر ويتصرف ويشعر بالطريقة التي يقوم بها. مسؤولية كبيرة تتطلب من الأبوين معرفة عالم وقدرات طفلهما، الحسية والعاطفية قبل قدومه.

عالم وقدرات طفلي الجديد

إنه عالم خاص، يعتقد بعضهم أن الطفل حديث الولادة عاجز تماما عن فعل أي شيء وهذا غير صحيح، **فما الذي يمكن للطفل أن يقوم به في الأيام والأشهر الأولى من حياته؟**

الرؤية

ظل علماء النفس لسنوات عديدة يعتقدون أن الطفل لا يرى سوى صور مختلطة ومشوشة عند ولادته، إلا أن البحوث الحديثة أثبتت أن للطفل قدرات بصرية منذ ولادته، فهو يفرق بين النور والظلام منذ أن يولد، ولديه خلايا خاصة تميز الألوان، تبدأ عملها خلال الأسابيع الأولى من ولادته ليستطيع في البداية التمييز بين الأسود والأبيض، ورؤية الألوان الساطعة كالأحمر والأصفر والأزرق.

كما أثبتت الدراسات أن الطفل لديه اهتمام فطري بالوجوه، وبأنه قادر على التمييز بين صورة عادية لوجه وصورة غير واضحة.

أما مجال الرؤية عنده، فهو محدود في البداية؛ إذ يكون قادرا على رؤية الأجسام التي تبعد عنه 6 أمتار فقط، بينما الشخص البالغ يستطيع أن يرى الأجسام التي تبعد عنه بمسافة تصل إلى 200 متر تقريبا. ويكون بصر الطفل منذ ولادته مهيا للتركيز على نقطة تبعد مسافة 20 إلى 30 سنتيمترا.

وهذه القدرات البصرية للطفل ليست ثابتة، فهي في تطور مستمر، وتساعد على رؤية ما حوله ومحاولة فهمه؛ لذلك نجد المولود يفض بيئته ويتبع تحركات والدته أو من يهتم به. ولمساعدة الطفل على تنمية قدراته البصرية، تحرك لعبة أمامه يمينا ويسارا، ثم تبعد عنه قليلا حتى يتبعها بعينه.¹

السمع

البيئة الأولى للطفل (الرحم) وهي بيئة هادئة نسبيا، فهو يستطيع التمييز بين الأصوات الهادئة والأصوات المرتفعة، إلا أنها تعد منخفضة جدا مقارنة بما يسمعه عندما يولد، فالعالم الخارجي بالنسبة للمولود الحديث مليء بالضجيج.

وعندما يولد فإنه يستطيع التمييز بسهولة بين النبرة المرتفعة والنبرة الهادئة، فالطفل مبرمج بشكل مسبق لسماع أصوات الناس رغم أنه يسمع جميع أنواع الأصوات الأخرى. وقد أثبت الباحثون أن المولود الحديث يمكنه أن يفرق بين صوت والدته وبين أي صوت غريب في عمر 4 أيام.

ويستطيع الطفل في أسبوعه الأول التمييز بين بعض أصوات حروف العلة، وعندما يبلغ الشهرين من عمره يمكنه التمييز بين بعض الأصوات الساكنة، وهذا التمييز هو حجر الأساس للغة المحكية، ومن هنا يستخدم حاسة سمعه في مرحلة مبكرة من الحياة لتطوير لغته خلال فترة وجيزة.

التذوق

قد تكون حاسة التذوق لدى المولود أهم حاسة على الإطلاق، فهو يعتمد عليها ليس فقط ليعرف طعم الحليب والغذاء، بل ليتواصل مع العالم من حوله ويتعرف عليه.

ويوجد في فم الطفل حوالي 10000 براعم من براعم التذوق، وهو أكبر بكثير من الموجود في فم الشخص البالغ، وتقل هذه البراعم تدريجيا كلما كبر الطفل، لكن لماذا يضع الطفل كل شيء في فمه؟ إنه يقوم بذلك لأنها أفضل وسيلة لديه للاستكشاف والتعلم. ويستطيع الطفل التمييز بين مجموعة المذاقات المختلفة كالكبار، فهو يستطيع التفرقة بين

¹ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني



المذاق الحلو والمذاق الحامض والمرّ وغير ذلك فيه وقت مبكر جدا، وقد أظهرت بعض الدراسات أن الطفل يستطيع أن يفرق بين حليب أمه وحليب أمّ امرأة أخرى، وأنه يفضل حليب أمه دائما.²

اللمس

ما لا تعرفه الكثير من الأمهات هو أن جسم الطفل وجلده يتمتع بحساسية فائقة؛ إذ أن بشرة الطفل تحتوي في كل سنتيمتر مربع على نحو 50 مستقبلة لمس (أبي الخلايا التي تستجيب للمس) أبي ما يصل إلى خمسة ملايين خلية لمسية تقريبا. وهناك أكثر من مئة نوع مختلف من المستقبلات التي ترسل إشارات للدماغ تتعلق باللمس والضغط والألم ودرجة الحرارة.

و تتطور حساسية اللمس عند الطفل بعد الولادة بأيام قليلة، فهو يميز بين أنواع فرش الشعر المختلفة، كما أنه حساس جدا من الهواء، فهو يشعر بالألم والحرّ والبرد بدرجة أكبر من البالغين.³

الشمّ

تبدأ حاسة الشمّ بالتطور منذ اليوم الأول لولادة الطفل، وهو قادر على التمييز بين مختلف الروائح الطيبة والكريهة والتمييز بين مجموعة واسعة من الأطعمة بما فيها السمك والزبد وبعض أنواع الفواكه. ويستطيع -أيضا- التعرف على رائحة أمه وتمييزها عن غيرها.

² بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني

³ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني





ومن هنا نجد أن المولود الجديد كائن يتميز بحساسية عالية جدا لما حوله من أصوات وروائح وأشخاص. وكل ما يؤثر عليه حواسه المتيفضة جدا يؤثر بطبيعة الحال على نموه وعلى جانبه العاطفي.⁴



الاحتياجات العاطفية للطفل

تركز معظم الأمهات على الاحتياجات الجسدية للطفل كإرضاعه وإطعامه والعناية بنظافته وما إلى ذلك من الأمور الأساسية لرعايته. إلا أن فهم احتياجاته العاطفية لا تقل أهمية عن توفير الغذاء والدواء والملبس له. ومن المهم جدا أن تعرف كل أم أن طفلها يفكر ويشعر حتمًا وإن لم يكن يستطيع التعبير كلاميا بما يفكر فيه أو يشعر به. ومنذ اللحظة التي يولد فيها يكون دماغه مبرمجًا للتفكير، فهو يولد وفيه رأسه أكثر من بليون خلية دماغية (خلايا عصبية) أي 1000,000,000,000 وحدة مسؤولة عن التفكير، فمن الضروري عدم تجاهل هذا الجانب في شخصيته منذ ولادته.

ومن أهم احتياجاته العاطفية في هذه المرحلة هي احتياجه للتواصل، خصوصا مع أمه، وهذا التواصل مهم جدا لخلق رابط عاطفي بين الأم وطفلها، و له أثر كبير جدا على تطور ونموه العاطفي.

ومن أوله وسائل التواصل التي يستخدمها، هي تبادل النظرات مع أمه خصوصا وقت الرضاعة.

وتكون الرؤية عنده مبرمجة بشكل مسبق للتركيز على ما يبعد عن أنفه مسافة تتراوح بين 20 و30 سنتيمترا، وهي المسافة الطبيعية التي تفصل بين وجهي الأم وطفلها عندما تقوم بإرضاعه، سواء أرضعته رضاعة طبيعية، أو من الرضاعة. وهكذا يستطيع رؤية وجه أمه أثناء الرضاعة وهو يستمتع بهذه العملية بشكل تام.

وبالرغم من أن بصره لا يزال في طور النمو إلا أنه يشعر بانتسامة أو عبوس أمه أثناء الرضاعة. وهو يدرك التبدلات الحاصلة في عضلات وجهها، وفي نغمة صوتها. وفي أسبوعه السادس يبدأ بمبادلتها الابتسامة.

أما حمل الأم له بين ذراعيها سواء أثناء إرضاعه أو في وقت آخر، فهو مهم له كأهمية الغذاء؛ لأنه يمنحه شعورا بالأمان والسلامة، ويوفر له الشعور بالراحة، فهو لا يدرك أي وسيلة أخرى ليحس بالحب والأمان غير التلامس الجسدي والقرب من أمه.

⁴ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني



فلا تبخلمي علمه طفلك بحضنه وعناقه وحمله حتمه لو لم يبكِ ولا تستمعني إله من يقول لك لا تحمليه كلما بكه، فسوف يعتاد علمه ذلك، إن البكاء هو وسيلته ليخبرك أنه يحتاجك، فما المشكلة أن تلبيه له احتياجه؟ وما المشكلة أن يعتاد علمه حملك له كلما بكه؟ هيه مرحلة لن تتجاوز بضعة أشهر، وبعدها ستقل رغبته في حملك له طوال الوقت، وسوف يبدأ في



التعبير عن نفسه وعن احتياجه لك بطرق أخرى، مثل: اللعب والكلام وغير ذلك.⁵

أنت تتعاملين مع مخلوق حسبه بالدرجة الأولى؛ لذلك فإن تلبية رغبات وحواس ذلك المخلوق الصغير هيه أقل ما يمكن أن تقدميه له ولك أيضاً، فالأم والطفل يحتاجان بعضهما بنفس القدر من الناحية العاطفية. وقد أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن احتضان الطفل الرضيع أو الكلام معه يرفع معدل الروحانية لدى الإنسان، ويرفع من شعور الإنسان والأم تحديداً بالسكينة والسلام، وكلها مشاعر إيجابية عميقة تحتاجها الأم بعد الولادة. إذن، فالأم تحتاج لطفلها عاطفياً بنفس القدر الذي يحتاجها هو.

وبالإضافة للمسرات والأحضان والقبلات، فإنه يحتاج -أيضاً- للتواصل مع أمه عن طريق صوتها، صحيح أنه لا يفهم اللغة المحكية، إلا أنه مهياً لسماع الأصوات البشرية أكثر من أي أصوات أخرى، وليس هذا فحسب، بل هو حساس لطبقات الصوت المرتفعة، ولذلك يكون أكثر استجابة لصوت الأم من صوت الأب في الأشهر الأولى.

ومن الأمور المهمة جداً التي يجب أن تعرفها كل أم، هو أن العلاقة العاطفية القوية بينها وبين طفلها لا تحدث تلقائياً ولا تحدث لمجرد ولادته وإرضاعه. إن العلاقة بين الأم والطفل تتوطد وتصبح أكثر دفئاً وحميمية بناءً على ما تفعله الأم مع طفلها، وما تقدمه له من حب وحنان، لذلك يجب أن يكون هدف كل أم توطيد العلاقة بينها وبين طفلها، فلا يكفي أبداً تغذيته وتنظيفه وتنويمه.

كيف توطدين علاقتك بطفلك؟

1- انظري إله طفلك واحرصي علمه أن تتلاقه أعينكما عندما يشرب الحليب، سواء كنتِ ترضعينه طبيعياً أو من القارورة، فوقت الرضاعة ليس وقتاً للغذاء ولإشباع الحاجة الجسدية للطفل فقط، بل هو وقت خاص وحميمي جداً بينك وبين طفلك، فلا تضيعي هذه الدقائق الثمينة الدافئة بينك وبينه.

2- كوني حاضرة بقلبك وعقلك مع طفلك وقت الرضاعة، وانسي كل شيء، وأمي مسؤوليات أخرى لديك وقت الرضاعة، فكل شيء يمكنه أن يتأخر أو ينتظر من أجل وقت الرضاعة.

⁵ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور رينشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني

3- ابتسمي كثيرا لطفلك حتى لو لم يبادلك الابتسامة، وتأكدي أنه يشعر بالدفء العاطفي الذي ينبع منك نحوه.

4- ابدلي ما بوسعك لمعانقة طفلك عندما يبكي، حتى وإن لم تعرفي دائما ماذا يزعجه، لكن العناق والحضن والتقبيل مهم جدا له عندما يبكي، وطمأنته إليه أن يهدأ.

5- تحدثي إليه طفلك أو غني له كلما سنحت لك الفرصة؛ عندما ترضعينه، وعندما تبدلين ملبسه، وعندما تلعبين معه وعندما تنومينه. فصوتك كفيل ببث الطمأنينة فيه نفسه، بالإضافة إلى تقوية العلاقة بينكما.

6- المسمي طفلك؛ فالممس لغة مهمة جدا يحتاجها الطفل بشدة؛ فلمس خد الطفل ووجهه برفق يبعث فيه نفسه الارتياح، ويساهم بشكل كبير في نموه العاطفي والنفسي.⁶

بكاء الطفل

إن البكاء جزء من طبيعة الطفل وتركيبته منذ أن يولد، وهو الوسيلة الأهم والأسرع ليتواصل بها الطفل مع العالم الخارجي ومع والدته ووالده، وأفضل وسيلة يستخدمها ليعبر عن احتياجاته، وبطبيعة الحال، فإن بكاء الطفل يزعج ويقلق والديه خصوصا عندما يكون ذلك المولود هو الطفل الأول في الأسرة.

والبد أن يفهم الوالدان أن البكاء شيء طبيعي جدا بالنسبة للطفل، مثل: الرضاعة والنوم تماما، ولا يدل البكاء دائما على أن هناك مشكلة عنده.

متى ولماذا يبكي الطفل؟

1- يبكي الطفل كثيرا في الثلاثة أشهر الأولى، ثم يخف بكائه تدريجيا، وفي المتوسط يبكي الطفل في اليوم الواحد حوالي ساعتين على فترات متقطعة، وبعضهم أكثر من ذلك وبعضهم أقل. ويبكي حوالي 75% من الأطفال تقريبا لمدة 30 دقيقة قبل التوقف عن البكاء.

⁶ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني

2- بكاء المولود شبيه طبيعته جدا، ولا ذنب للأم ولا الطفل فيه، فهو وسيلة الطفل فيه التعبير عن احتياجاته ووسيلة تواصله الطبيعية مع المحيطين به؛ لأنه غير قادر على استخدام الكلمات.

3- لا يمكن التنبؤ بوقت بكاء الطفل، ولا تجنبه غالبا. وفيه بعض الأحيان لا يمكن لأحد معرفة سبب بكائه، ولكن هذا لا يعني أن تقف الأم عاجزة عن التصرف عندما يبكي طفلها.

قواعد للآبوين للتعامل مع بكاء طفلهما الصغير:

أ- محاولة معرفة سبب البكاء، فقد يكون جائعا، أو يشعر بالحر أو البرد، أو أن حفاضته متسخة. وفيه هذه الحالات سوف يسهل تهدئته عند إطعامه أو تدفئته أو تغيير حفاضته وتنظيفه.

ب- من الأسباب الشائعة لبكاء الأطفال هو المغص خصوصا فيه الثلاثة أشهر الأولى، ولا يوجد علاج سحري لحل هذه المشكلة، ولكن توجد بعض المهدئات له، ويخففه حمل الطفل ومعانقته والتحدث معه، و عمل تدليك بسيط لبطنه باستخدام زيت الزيتون الدافئ.

ج- إذا كان الطفل يبكي بدون أنه سبب من الأسباب التي ذكرت سابقا، فربما يكون يشعر بالوحدة أو الخوف، أو الاحتياج لأمه ولحضانها. وفيه هذه الحال فإن حمله ولمسه ومعانقته والحديث معه والغناء له كافٍ لإيقاف بكائه وإشعاره بالاطمئنان والأمان والراحة.

د- من غير السليم نهر الطفل أو الصراخ عليه إذا بكى، وإذا استمر بكائه بشكل متواصل لأكثر من ساعة بدون توقف، فالأفضل أخذه للطبيب؛ لأنه قد يكون مريضا.⁷

الاحتياجات الجسدية للطفل:

يحتاج الطفل فيه جميع مراحل حياته إلى الغذاء السليم المناسب لمرحلته العمرية، والماء، والتنفس والإخراج، والنوم، والمسكن المريح، والعلاج والوقاية من الأمراض ومن الحوادث.

⁷ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني

الغذاء والماء:

من المهم — خصوصا — في الستة أشهر الأولى من عمر الطفل أن ترضعه أمه عندما يحتاج لذلك، وغالبا يكون ذلك كل ساعتين أو 3 ساعات ثم تدريجيا سوف يزيد الوقت ما بين كل رضعة وأخرى. وهنا على الأم أن تحاول تقليل عدد الرضعات في الليل حتى تستطيع أن تنام، لذلك يمكن جعل آخر رضعة في الليل في حوالي الساعة التاسعة أو العاشرة قبل أن ينام الطفل، وقد يستيقظ بعدها بأربع أو خمس ساعات، ولا بأس حينها في إرضاعه ثم مساعدته للعودة للنوم. وهذا يحدث تدريجيا بطبيعة الحال إنه أن يعتاد الطفل على النظام.

ويعدّ الماء بالإضافة إلى الحليب والغذاء مهم جدا للطفل؛ لذلك على الأم إعطاء طفلهما الماء بين الوجبات.

التنفس والإخراج:

إن التنفس والإخراج عند الطفل عمليتان لا إراديتان، ولكن للأم والأب دورا في مراقبة تنفس الطفل للتأكد من أنه يتنفس بطريقة طبيعية منتظمة خصوصا وقت الرضاعة و وقت النوم، وإذا ما لاحظ الأبوان أن تنفس الطفل متقطع، أو أنه يتنفس بصعوبة، فعليهما مراجعة الطبيب فورا. ومن المفيد هنا أن لا تكثر الأم من العطور القوية النفاذة أو من البخور في وجود الطفل، فكل ذلك قد يضره ويسبب له ضيقا في التنفس، ومن الضروري تهوية المنزل كل يوم حتى يتنفس الطفل هواء نغيا.

وبطبيعة الحال يمنع التدخين منعاً باتاً سواء سيجارة أو أرجيلة في أي مكان يكون فيه الطفل؛ لأن ذلك يجعل منه مدخنا سلبيا، يتضرر منه كأية مدخن، والأفضل للأبوين ألا يحضرا أي نوع من السجائر أو الأرجيلة في المنزل، فهذا الطفل أمانة في أعناقهما، وعليهما أن يكونا على قدر الأمانة والمسؤولية.

الوقاية من الأمراض:

عندما يصاب الطفل بارتفاع في درجة الحرارة أو بأي مرض، فمن الطبيعي أن يعرضه الوالدان على الطبيب، وعليهما بالإضافة إلى ذلك الحرص على وقاية الطفل من الأمراض، وذلك باتباع الآتي:

1. الحرص على تعقيم الأواني التي يشرب منها الطفل أو يأكل فيها، مثل: قوارير الحليب والأكواب والملاعق، وذلك بغليها جيدا (خصوصا قوارير الحليب) وبغسلها جيدا بالماء الحار مع إضافة القليل من الخل الأبيض للتعقيم.





2. الحرص على نظافة المكان الذي ينام ويلعب فيه الطفل، والتأكد من خلوه من الغبار والحشرات وبقايا الطعام، وغسل الألعاب وملاءة السرير كل يومين أو ثلاثة؛ لأنها قابلة لتراكم الجراثيم عليها التي قد تسبب المرض للطفل.
3. وضع المواد الكيميائية والمنظفات بعيدا عن متناول الطفل.
4. تقوية مناعة الطفل، وذلك بتغذيته التغذية الصحية التي تتضمن جميع العناصر الغذائية المهمة، مثل: الماء والبروتين والنشويات الطبيعية والفيتامينات الضرورية التي يحتاجها جسمه حسب مرحلته العمرية.
5. عدم إعطاء الطفل الحلويات والسكريات الصناعية؛ لأنها تضعف مناعته وتجعله معرضا للمرض بشكل أكبر.

الطفل والروتين

من الأمور التي لا يعرفها أو يتجاهلها الكثير من الأمهات والآباء هو خلق روتين ونظام خاص لحياة الطفل منذ ولادته. فالطفل الصغير يعشق النظام والروتين، وقد يبدو هذا الكلام غريبا؛ لأنه هو من يسبب الارتباك والغوض في حياة الوالدين بمجرد مولده، لكن خلق نمط حياة روتينية منظمة من واجبات الأم والأب؛ لأنه جزء من متطلبات توفير البيئة المناسبة له.



الروتين والبيئة المناسبة للطفل؟

إن تهيئة البيئة المناسبة للطفل تبدأ قبل مولده، بتجهيز المنزل وإعادة ترتيبه ليتناسب مع احتياجاته، ومن أهمها الحرص على بيئة صحية نظيفة خالية من الغبار والحشرات وغير ذلك مما يشعره بالراحة، ويساهم في نموه الصحي السليم، كأن يكون له مكان نظيف ومريح وهادئ مخصص لنومه ولعبه. كما أن توفير بيئة آمنة مهمة لنموه السليم، فإن البيوت التي لا يوجد بها سجاد وتوجد بها تحف من الزجاج أو الصيني تعدّ بيئة غير آمنة ولا مريحة له؛ وتجعل الأم خائفة باستمرار من تحركات طفلها فقد يقع ويصاب، أو يكسر بعض التحف ويجرح نفسه. كذلك وجود المعقمات والأدوية وأدوات التنظيف في مكان يسهل للطفل الدارج الوصول إليه يعدّ مكانا خطرا.⁸

ولكن هل البيئة المنزلية الآمنة والهادئة وحدها كافية للطفل؟

⁸ السلوك الإيجابي عند الطفل في الثلاث السنوات الأولى

تأليف جاين نيلسون وشريل إروين

ترجمة حسان بستاني

لابد من وجود نظام حياتي محدد يتبعه الأم والأب مع الطفل منذ ولادته، ليعتاد عليه تدريجياً. ففي مدة تتراوح من 3 إلى 6 أشهر ويصبح جزءاً من حياته.

وقد تكون فكرة الروتين غير محببة للوالدين، لكنها مهمة جداً بالنسبة للطفل؛ لأنه يشعر بالأمان والاطمئنان أكثر عندما يستطيع توقع الأمور التي ستحدث. كما أن التشابه الذي يخلقه الروتين يجعل الطفل يشعر بالألفة والاستقرار والثبات. بالإضافة إلى ذلك، فإن خلق نظام للمنزل وللطفل يجعله أكثر انضباطاً وقدرة على تحمل المسؤولية عندما يدخل المدرسة.⁹

إن الكثير من الأمهات والآباء يشكون من كثرة بكاء أطفالهم ومن شقاوتهم وطلباتهم التي لا تنتهي وإزعاجهم المستمر حتى عندما يتجاوزون مرحلة الستة أشهر الأولى، وهم لا يدرون أن نظام حياتهم الفوضوي له دور كبير في اضطراب سلوك أطفالهم.

كيف تجعل الأم النظام والروتين جزءاً من حياة طفلها؟

1- ابدئي تدريجياً بتعويد الطفل على وقت محدد لكل شيء يوميًا، فيجب أن يكون هناك وقت محدد للنوم ووقت للاستحمام ووقت للعب... وهكذا. وفي الثلاثة أشهر الأولى ستكون الأمور خارجة عن السيطرة لكنك إذا وضعت تنظيم نوم طفلك كهدف لك، فسوف تتمكنين من تحقيق ذلك الهدف بعد 3 أشهر من ولادته أو بعد 6 أشهر على الأكثر.

فعلني سبيل المثال، اجعلي وقت الاستحمام يوميًا الساعة التاسعة مساءً وبعده وقت الرضاعة والتغيير للطفل إن لزم الأمر، ومن ثم افضي الإضاءة في المنزل واحرصي على الهدوء التام، وعلى غلق التلفاز مثلاً، ولا تتحدثي كثيراً مع الطفل وإذا تحدثت معه، فبصوت هادئ يتهياً عقله للاستعداد للنوم. احرصي أن يصحو مبكراً في نفس الوقت كل يوم حتى وإن كان نومه متقطعاً أثناء الليل، وأن يكون وقت القيلولة (النوم في منتصف النهار) ما بين الساعة الواحدة ظهراً أو الثالثة عصراً، وأن لا يزيد وقتها عن نصف ساعة أو ساعة واحدة على الأكثر، وعلى أن لا تكون بعد الساعة الرابعة عصراً؛ لأن تأخير موعد القيلولة أو زيادة وقتها، سوف يجعل الطفل يسهو في الليل، وبالتالي يتعرض نظامه للفوضى.

2- كوني مرنة بعض الشيء في تقبل تغيير الروتين بعض الأحيان، خصوصاً عندما يكون الطفل متعباً أو مريضاً، فقد يرفض الطفل أحياناً أن يتناول وجبته الخفيفة في العصر خصوصاً إذا كان في فترة نقاهة بعد المرض.

⁹ بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني



3- إذا أردتِ الخروج بصفة يومية مثلا، فيجب أن يكون ذلك في نفس الوقت تقريبا وفي نفس المكان قدر المستطاع، واحرصي على اختيار الأماكن المناسبة للطفل التي لا يوجد فيها أصوات عالية ومفاجئة، فالأماكن المزدحمة التي فيها ضجيج قد تخيف الطفل وتجعله يفقد الشعور بالأمان، وبالتالي سوف يبكي كثيرا ويزعجك، لذلك نرى الكثير من الأطفال الرضع أو حتى الأطفال في سن الثالثة والرابعة يبكون كثيرا ويشعرون بالضيق والانزعاج في الأسواق، وفي أماكن الملاهي المغلقة التي تعلو فيها أصوات الألعاب بصورة كبيرة جدا ومفاجئة.



4- إذا وصل الطفل لعمر السنتين أو أكثر فمن المستحسن أن تبلغيه مسبقا بالخروج؛ لأن الطفل في هذه المرحلة لا يحب الخروج عن المألوف، ولا يحب التغييرات المفاجئة في يومه وفي روتينه؛ لأن ذلك يشعره بالخوف والانزعاج. وإخباره مسبقا يجعله يعتاد على بعض التغييرات الضرورية في حياته.



إن النظام خصوصا في وقت الأكل والاستحمام والنوم بشكل عام يجعل مزاج الطفل أفضل وإزعاجه أقل والكثير من الأمهات اللواتي يعانين من فوضه أطفالهن ومن كثرة بكائهم لا يعرفن أن قلة النظام والروتين في حياتهم هي السبب وراء ذلك الانزعاج والمزاج المتعكر. لذلك يتوجب على الأم أن تترك قاعدة مهمة جدا في التربية وهي "ما ترسلينه لطفلك يعود إليك"، فلا تتوقعي من طفلك الهدوء والنظام وأنت لم تعلميه إياه ولم توفر له في المنزل.

إن راحة طفلك وشعوره بالأمان والاطمئنان سوف تنعكس بشكل مباشر عليك وعلى راحتك، لذلك لا تبخلي عليه بتوفير البيئة المريحة النظيفة والأمنة؛ لتستمتعي بثمرات الأمومة مع طفلك الحبيب.





المراجع:

السلوك الإيجابي عند الطفل في الثلاث السنوات الأولى

تأليف جاين نيلسون وشريل إروين

ترجمة حسان بستاني

بماذا يفكر طفلي؟

تأليف الدكتور ريتشارد وولفسن

ترجمة حسان بستاني

