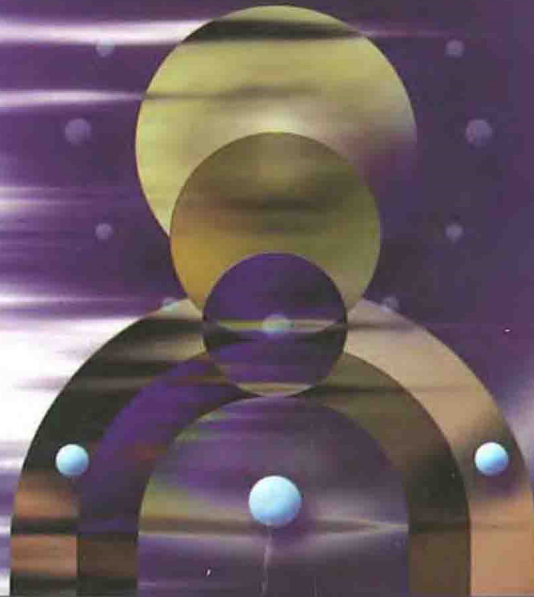


دكتورة كلير فهميم

الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة

أبناؤنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة



مكتبة الأنجلو المصرية

”الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة”

«أبناؤنا وصحتهم النفسية فى مراحل العمر المختلفة»

تأليف

دكتورة/ كلير فهميم

استشارى نفسية وعصبية

وطب نفسى أطفال

(جامعة لندن)



مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق
القومية ، إدارة الشؤون الفنية .

فهيم ، كليير .

الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفة / كليير فهيم .

— ط ١ —

القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧

١٨٠ ص ، ١٧ × ٢٤ سم

١- الصحة النفسية أ- العنوان

٢- الطب العقلى

رقم الإيداع : ٣٥٨٣

ردمك : X-٢٢٩٧-٠٥-٩٧٧ تصنيف ديوى : ١٥٧

المطبعة : محمد عبد الكريم حسان

الناشر : مكتبة الانجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد

القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت : ٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢) ف : ٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

Website : www.anglo-egyptian.com

الاحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	المقدمة؛
	الفصل الأول؛
٩	أبناؤنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة.....
	الفصل الثاني؛
١٥	الصحة النفسية في مرحلة الطفولة.....
	الفصل الثالث؛
٢٧	أبناؤنا وصحتهم النفسية في مرحلة المراهقة.....
	الفصل الرابع؛
٣٩	الصحة النفسية .. ومرحلة الشباب.....
	الفصل الخامس؛
٥٩	الأسرة والصحة النفسية للأبناء.....
	الفصل السادس؛
٧٣	دور الأم في توفير الصحة النفسية للأبناء.....
	الفصل السابع؛
١٠١	دور الأب في التنشئة النفسية للأبناء.....
	الفصل الثامن؛
١١٥	لماذا يخطئ الأباء في التنشئة النفسية للأبناء.....
	الفصل التاسع؛
١٢٧	المدرسة وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.....

الصفحة	الموضوع
	الفصل العاشر:
١٤٣	الحب .. الغذاء النفسى للطفل
	الفصل الحادى عشر:
١٥٣	تأثير وسائل الإعلام على الطفل والأسرة
	الفصل الثانى عشر:
١٦٩	متى تعرض طفلك على الطبيب النفسى ؟
١٧٠	مؤلفة هذا الكتاب

المقدمة

إن موضوع الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة له أهمية كبيرة في توضيح إلى أى مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية يساعده على تكوين شخصية متكاملة، ناضجة، قوية ناجحة قادرة على التكيف في كل موقف من مواقف الحياة في مراحل العمر المختلفة.

وكى نتمكن من توفير الصحة النفسية للفرد ينبغي التعرف على العوامل المختلفة التى تساعد الفرد أن يحيا حياة متزنة سوية، يستطيع أن يتعامل مع نفسه، ومع الآخرين بصورة سوية تقيه الاضطراب النفسى وتساعده على التمتع بالصحة النفسية.

وهذه المعرفة أيضا سوف تساعد الأسرة والمدرسة والمعلم على تنشئة الأبناء تنشئة نفسية سليمة كى تجلبهم الصراعات النفسية، وكى يتمتعوا بالصحة النفسية التى تؤدى إلى تكامل الشخصية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية.

ولأهمية دراسة موضوع الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة لجأت الى وضع هذا الكتاب ويتضح فيه تأثير الأسرة، والوالدين، والمدرسة والمعلم، والمجتمع في توفير الصحة النفسية للأبناء.

ووضعت كذلك:

العوامل التى تساعد على إشباع الحاجات النفسية والجسمية، والاجتماعية والروحية، وكيفية تحقيق ذلك في مراحل العمر المختلفة كى يمكن بناء أبناء يتمتعون بشخصية متكاملة، متمتعة بالصحة النفسية.

ولانجافى الحقيقة:

حين نقرر أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هى معيار الحكم على نجاح الفرد في حياته الأسرية، والاجتماعية، والمهنية مستقبلا بل أنه بقدر ما يتضمن

المجتمع من شخصيات من هذا الطراز المتزن بقدر ما يكون هذا المجتمع قويا متينا لان لبداته التي تكون منها، ويقصد بها تلك الشخصيات .. متينة متماسكة .

فالصحة النفسية كشخصية الأبناء في مراحل العمر المختلفة ليست مسألة تنهض بها الأسرة والمدرسة فقط، بل هي في إطارها الواسع مشكلة الجوانب فيها متعددة، والعلاقات متشابكة .

ذلك أن الصحة النفسية لشخصية المواطن الصالح أمر يرتبط أوثق ارتباط وأعمقه:-

- بنوع العطاء الوراثي الذي ينتقل إليه من أسرته المباشرين والمبعدين .
- وبالخصائص النفسية للنمو منذ لحظة الميلاد .
- وبالجو البيئي حيث نشأ الفرد ونما وسط طائفة من العلاقات التي سادت المجموعة الأسرية .
- وبالمدرسة من حيث كيانها المادي، وجوهرها المعنوي، ونوع الفلسفة التربوية التي تعتنقها، والمناهج الدرامية التي تطبقها وشخصية المدرسين بها ومستويات إعدادهم .
- ونوع العلاقة بين المدرسة والبيئة الاجتماعية التي تعمل لها وتنشط فيها
- وبالمستوى الصحي العام للمواطن، ومدى كفاية الخدمات الصحية التي تقدمها الدولة للمواطن من ناحيتها الوقائية والعلاجية معا . وأثر ذلك في مجال الصحة العامة للمواطنين في تكوين شخصياتهم .

ولكى تحقق الصحة النفسية للمواطن على الرغم من وجود هذه المشاكل المتعددة الجوانب، والمتشابكة والمختلطة، ينبغي أن يكون هناك تعاوننا بين : البيت والمدرسة . والمجتمع، ووسائل الإعلام . وسوف أوضح في هذا الكتاب أبعاد المشكلة، والوسائل لحلها وعلى ضوءها سوف يكون التقييم لمستويات اليوم وتخطيط لمستويات الغد .

وأخيراً: فمعيار الحكم على أى مجتمع ليس بما يتوفر فيه من إمكانيات وثروات مادية فحسب، بل هو بدرجة كبيرة ما يتألف منه من أفراد ذوى شخصيات متزنة.



الفصل الأول

أبناؤنا.. وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة

المقدمة

الصفات الواجب توافرها في الوالدين لتحقيق الصحة
النفسية للأبناء



المقدمة:

إن الطفل الذى كان يعيش فى المجتمع القديم المحدود الهادئ المستقر نسبيا بطبيعة الحال، كان عادة يجد فرصة مواتية وميسرة لتلبية حاجاته النفسية من حب، وقبول، وأمن، وطمأنينة. كما أن عوامل الحياة نفسها وفى مقدمتها تفرغ الأم لتربية أطفالها كانت تساعد الوالدين على أن يعيشوا فى رضى وهدوء وأقرب إلى أبنائهم، وإلى الشعور بحاجاتهم. وإدراك هذه الحاجات وتلبيتها فى تلقائية سهلة تضى على العلاقة بين الصغار والكبار حبا طبيعيا تنمو خلاله شخصية الصغار فى اتجاهها السليم.

أما طفل القرن الحالى الذى أصبح مجتمعة هو العالم كله، والذى كثيرا ما يفترق وجود أمه الساعات الطويلة كل يوم، فقد افتقد أساسا هذا الهدوء المستقر الذى كان أخوه فى الماضى يتنعم به، كما باعدت ظروف المجتمع الجديد بينه وبين الكبار إلى حد ما. وساد جو العلاقة بينهم جو من التوتر فرضته أشياء لم يكن لها وجود من قبل. وكان من نتيجة ذلك كله أن تعذرت نوعا، لطفل اليوم تلبية الحاجات النفسية التى تملأ حياته دفنا وأمنا، وهى الحاجات التى كانت ميسرة لطفل الأمس.

وحيث أن الطفولة هى أشد المراحل أهمية بوجه عام، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التى سيكون عليها الفرد فيما بعد، فهى بمثابة الأساس التى يتم عليه البناء الخاص بتكوين شخصية الغد. أى المواطن الذى نرجو أن يكون ناجحا سواء كان رجلا أم امرأة.

ولكى نستطيع أن نوفر السعادة والصحة النفسية لطفل اليوم وطفل الغد، ينبغى أن تشبع احتياجاته النفسية، وتساعد على أساس من الرغبة الصادقة، والرعاية الرشيدة لحاجات الطفولة.

وفيما يلى الصفات الواجب توافرها فى الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء.

الصفات الواجب توافرها في الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء

إن علاقة الأبناء في الأسرة ستحدد الى درجة كبيرة بالاشتراك مع ما يملكون من قدرات واستعدادات أى نوع من الأفراد سيكونون في المستقبل.

ولكى نحقق للأبناء أى رجال المستقبل الحياة المستقرة المثمرة البعيدة عن الصراعات النفسية، ينبغي أن نوفر لهم الحب والعطف الذى يشبع حاجاتهم الى الشعور بالأمن والطمأنينة، وتجنب الخوف والقلق، والشعور بالحرمان، والتعاسة إذا لم تشبع هذه الحاجات.

وبذلك فإن الأبناء الذين يتوفر لهم هذا المناخ الصحى فى الأسرة سوف يساعد على أن يشبوا رجالا ونساء سعداء فى علاقاتهم الأسرية والاجتماعية، أكفاء فى عملهم، أصحاء نفسيا وجسميا. ثم يصبحون قادرين لمقابلة عالم الواقع بمسئوليته، وأفراحه، ومتاعبه دون التعرض للخوف والقلق وضعف الثقة بالنفس، ودون التوتر النفسى.

ولكى نحقق للأبناء الصحة النفسية، ينبغي على الوالدين أن يكونا المثل الأعلى فى التصرفات والسلوك، والقُدوة الصالحة التى يحتذى بها الأبناء وتحقق لهم السعادة والنجاح حاليا ومستقبلا.

وفيما يلى الصفات الواجب توافرها فى الوالدين ليكونا المثل الأعلى للأبناء لتحقيق الصحة النفسية لهم.

الصفات الواجب توافرها في الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء:

١- يتمتعان باتزان الشخصية البعيدة عن العصبية والثورة.

٢- يراعيان العلاقات الإنسانية مع من يتعاملون معهم.

٣- يكونان القُدوة الحسنة فى التصرفات والسلوك.

- ٤- التمسك بالعدل والحكمة في التصرفات، والأمانة في العمل.
- ٥- القدرة على الاندماج الاجتماعي، ومحبة الآخرين.
- ٦- الاهتمام بحل مشاكل أبنائهم ومساعدتهم.
- ٧- يكونان القدوة الصالحة للأبناء من النواحي الدينية والروحية، لأن علاقة الوالدين ببعضهما من وجهة نظر دينية هي شركة حب وبذل وعطاء وتضحية وتحمل في سبيل الطرف الآخر، وفي سبيل الأبناء.
- ٨- يكونان متسامحان نحو أولئك الذين يخطئون إليهم.
- ٩- يداومان على القراءة، والتثقيف الذاتي، وحب الإطلاع في الميدان الروحي، والاجتماعي والعلمي، كي يكونا واسعا الإطلاع في كل المجالات، الأمر الذي يساعد الأبناء على التمثل بهما ومحاولة الاتجاه مثلهما على نفس الطريق.
- ١٠- يداومان على التعليم، وعدم إهمال الاجتماعات الروحية والمواظبة على الصلاة والتمسك بالتعاليم الدينية، ودراسة الطقوس الدينية التي ينتميان إليها.
- ١١- يكونان إيجابيان دائما: بمقاومة السلبية، والتشاؤم، والانتقاد، والقيل والقال.
- ١٢- يشارك الوالد لزوجته في تنشئة الأبناء، فيتعلم الأبناء المشاركة، والتعاون، والمحبة، والاطمئنان، والأمن، والقدوة في العلاقات المستحبة.
- ١٣- يعملان على أن يسود جو الأسرة الوفاق والهدوء، وتجنب الغضب والعنف والقسوة، والتغاضي بقدر الإمكان عن الأخطاء مع التوجيه والإرشاد البناء.
- ١٤- يتجنبان النقد اللاذع، والتفرقة في المعاملة بين الأبناء، لتجنب الغيرة التي تؤدي إلى الكراهية، والضاد، وعدم الطاعة، وعدم الإحساس بالانتماء إلى الأسرة.

١٥- يتجنبان معاملة الأبناء على أساس الأمر والنهي والعقاب.

وأخيراً،

على الوالدين أن يضاعف جهدهما، ودورهما في حماية أبنائهم ورعايتهم ويكونان القدوة الحسنة في سلوكهما، وحبهما لبعضهم ولأبنائهم، ويدركان أن مكاسبهما الحقيقية: أولاد وبنات أحسن تربيتهم وتسليحهم بالقيم الأخلاقية والروحية الأمر الذي يساعدهم على عبور جسر الحياة في يسر وأمان، فيهنئون بطفولة سعيدة ومراهقة هادئة، وشباب منتج وشيخوخة آمنة.

الفصل الثاني

الصحة النفسية في مرحلة الطفولة

عوامل توفير الصحة النفسية للطفل

- ١- الصحة الجيدة
 - ٢- الحب والطفل
 - ٣- إحساس الطفل بالأمن
 - ٤- علاقة الأم بالطفل
 - ٥- علاقة الأب بالطفل
 - ٦- العلاقات الأسرية السليمة.
 - ٧- الاختلاط بالمجتمع والأطفال الآخرين.
 - ٨- القدوة الحسنة.
 - ٩- تدريب الطفل على احترام القيم الأخلاقية والروحية
 - ١٠- إشباع الحاجات النفسية للطفل.
 - ١١- عدم تمييز طفل على آخر أو تفضيل الولد على البنت أو العكس.
 - ١٢- الجزاء والعقاب بطرق سليمة.
 - ١٣- تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.
 - ١٤- غرس القيم الدينية في الأطفال.
 - ١٥- تجنب التدخل في كل صغيرة وكبيرة.
 - ١٦- العدالة في المعاملة.
- وأخيرا

الفصل الثاني

أبناؤنا وصحتهم النفسية .. في مرحلة الطفولة

العوامل التي تساعد على توفير الصحة النفسية للطفل

١- الصحة الجيدة،

العقل السليم في الجسم السليم. والطفل الصحيح البنية الممتلئ حيوية ونشاط يستطيع أن يواجه المشكلات اليومية ويحلها بسهولة.

ويستطيع إن يقاوم القلق والمخاوف أكثر من الطفل المعتل الصحة. كما أنه سيتمكن من أداء الواجبات المطلوبة منه في سهولة، فيشعر بقدرته وثقته في نفسه، وبالتالي يشعر بالطمأنينة.

أن ضعف الحيوية يؤثر على ثقة الطفل بنفسه، وذلك لعدم قدرته على عمل ما هو مطلوب منه. وهو يجد صعوبة في التوافق ويشعر بأن الدنيا صعبة، وأن كل الناس تكرهه.

ويمكن مساعدة هذا الطفل لو عرفنا سبب هذا الضعف.

فقد يكون سوء التغذية، وفقدان الشهية أو تسوس الأسنان، أو التهاب اللوز، وكلها عوامل لا تبدو في شكل مرض يقعد الطفل، ولكنها تضعف حيويته، فلا يستطيع أن يجارى زملاءه في اللعب، ولا يستطيع ان يؤدي واجباته كاملة.

فإذا عالجنا السبب وأعطينا الطفل المقويات والفيتامينات زال عنه الضعف واكتسب حيوية تساعد على التوافق ويشعر بالسعادة والرضى ويقبل على الحياة في طمأنينة وأمل.

(٢) الحب .. والطفل،

ان الحب للطفل هو الغذاء النفسى الذى تنمو وتنضج عليه شخصيته. وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول.

الحب المستنير الواعي الذي يبعث في نفسه الإحساس بالاطمئنان والثقة والأمن، هذا الحب الذي يدفعنا إلى أن نقف منه موقف التشجيع والمساندة إذا ما احتاج إليهما في كفاحه الدءوب لممارسة قدراته تحقيقاً لحاجات نموه.

فلا نحرمه في إن يقوم ببعض ما يود من لذة الاكتشاف والأداء اختصاراً للوقت والجهد، فإذا نجح فيما يقوم به ينبغي أن نشجعه. وإذا فشل ينبغي أن يلمس منا الهدوء والتشجيع على أن يعيد المحاولة من جديد.

وبهذا النوع من الحب يبدأ يشعر بالثقة في نفسه وفي مقدرته، فتلمو معه حتى يكبر ليكون إنساناً هادئاً واثقاً من نفسه في غير خيلاء أو زهو، قادراً على مقابلة تحديات الحياة في فهم وعزم، سعيداً بما يحقق، منطلقاً إلى المستقبل في إيمان وتفاؤل.

لذلك ينبغي عند معاملة الأطفال معرفة وفهم الصفة الهامة للحب اللازمة لنمو شخصية الطفل السوي، وهي التي تقوم على حب الطفل لشخصيته وليس لما يفعله، هذا النوع من الحب غير المشروط، المتقبل للطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته، بل هو الغذاء الهام اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية في المراحل المتقدمة من العمر.

أما إذا أعطى الطفل الإحساس بأن قبوله من آبائه ومدرسيه وأصدقائه يتوقف إلى حد كبير على ما يعمل، فهذا الفهم الخاطئ والشائع عامل كبير في إحساس الطفل بالخوف، وله تأثير غير بناء على نمو شخصيته، ويعتبر السبب الأساسي في كثير من المشاكل المستقبلية في حياة الطفل.

أما الحب غير المشروط: فهو الحب الذي يساعد على نمو الشخصية، ويخلق في الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه، ويؤدي إلى الشعور والرغبة الصادقة في أن يحاول ويغامر في حياته دون خوف من نتيجة الفشل.. هذا هو النوع من الحب الذي يخلق الأبطال ويساعد على نمو أطفال واعين مدركين للحياة.

هذا الحب حيوى وهام وضرورى للطفل ولا سيما فى سنواته العشر الأولى من حياته، وينبغى على الآباء منحه للطفل بسخاء فى هذه الفترة.. وهذا لا يعنى ان هذا الحب غير هام فى مراحل العمر الأخرى من الحياة.

الفشل فى إقناع الطفل فى فترات نموه بأن هذا النوع من الحب هو إحساس والديه نحوه، يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدى الى انحراف شخصية الطفل فى مراحل الطفولة المتأخرة وفى المراهقة والرشد.

(٣) إحساس الطفل بالأمن:

إن إحساسا الطفل بالأمن يجعله يشعر بالاطمئنان والراحة نفسيا، عندما يكون قريبا من أمه ويحتفى بها، فيؤدى هذا الى زيادة الثقة بنفسه وبالعالم من حوله فى المراحل المختلفة، وفقدان الإحساس بالأمن يؤدى الى: الانحراف. والقلق، والخوف، والشعور بعدم الاستقرار، والكراهية، والنزعات العدوانية، والعنف.

ان طفل اليوم فى أشد الحاجة إلى الإحساس بالأمن كى نحقق له الصحة النفسية، والسعادة الحالية والمستقبلية.

(٤) علاقة الأم بالطفل:

يعتبر حب الأم للطفل وعلاقتها به حجر الأساس فى توفير السعادة والصحة النفسية لطفل اليوم فالرعاية الكاملة لحاجات الطفل الأولية فى السنوات الأولى تعطى الطفل بداية طيبة فى الحياة وتعطيه شعورا بالأمن والطمأنينة، ونمهد له السبيل الى الثقة بالنفس والتعرف على ذاتيته، وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة: وهى الأسس التى يرى الطب النفسى ضرورة توافرها لكى ينعم المرء بضحة نفسية وسعادة، تهيئ له فيما بعد سبل تنمية ما لديه من قدرات والتوفيق فيما سيقوم به من مهام، والتعرف على السعادة وممارستها كخبرة حين تشع فى حياته الهدوء، وتعينه على الاستمتاع إذا لقى النجاح وتعصمه من الانهيار إذا صادفه الفشل.

(٥) علاقة الأب بالطفل:

الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة أبنائه لتوفير الصحة النفسية لهم دور عظيم الأثر. فلو قام كل أب بواجبه فى هذه الناحية على النحو الذى ينبغى لكان لنا ان نرجو ان يكون عالم اليوم خيرا أكثر من الأعوام السابقة، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشعر به أبناء اليوم من الأنانية والغيرة، والشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، وعدم الاكتراث، وقلة المبالاة بالغير، والقسوة، والشعور بالخطية والإثم والقلق، والخوف، وغيرهما من النزعات السيئة التى تغزو النفس مع ما يلقى الطفل من أحداث كل يوم.. والتى تمهد له الهزيمة فى الحياة، وتؤدى إلى تقويض شعوره بالسعادة والأمن.

اذن، بيد الأب لو أحسن القيام بدوره ان يفجر ما بنفس الصغير من ينابيع الخير والشجاعة والحماس للحياة.

(٦) العلاقات الأسرية السليمة

إن الجو العائلى الهائئ الذى تسوده روح المحبة والتفاهم والتعاون بين جميع الأفراد يعطى الطفل شعورا بالاطمئنان والثقة بالنفس، وتحميه من القلق والاضطراب النفسى.. يجب ان تكون العلاقة بين الأبوين ان تكون فى حالة وفاق، ومبنية على الاحترام المتبادل، والتعاون على مشكلات الحياة بحيث يضع كل منهما الآخر فى اعتباره دائما، ويجب ان يكون لكل فرد من أفراد الأسرة قيمته واعتباره بدون تفضيل أحدهما على الآخر، فالكبير يعطف على الصغير ويساعده، والصغير يحترم الكبير ويعيشه فى جو من الود والتفاهم.

أما إذا اضطرت العلاقات الأسرية : فالخلافات المستمرة بين الزوجين تؤدى الى شعور الأطفال بالقلق وعدم الأمان، وتوقع الانفصال، وتحطيم الأسرة، وتشريد الأطفال.

وتفضيل أحد الأبوين لآخر الأخوة لكونه الأكبر أو الأصغر أو الأجل أو الأهدى وتفضيل البنين على البنات أو العكس: يؤدي الى ظهور الغيرة بين الأخوة، وكذلك انحراف أحد الاخوة أو اضطرابه نفسيا أو سلوكيا يعكس صفو الاخوة ويسبب اضطرابا كبيرا بين أفرادهما.

مما سبق : نرى إن للبيئة العائلية دورا هاما في توجيه سلوك الطفل ومساعدته على ان ينظم دوافعه الوجدانية، وعلى ان يكسب العادات الحميدة التي تقوى الخلق ومن أهم هذه العادات:

ضبط النفس، وحب النظام، التعاون وحب الغير.

فالأسرة هي البيئة الأولى للإنسان التي تمده بالحوافز في كفاحه الدءوب نحو التكيف أو تقيم المعوقات دون ذلك الكفاح.

لذلك : فإنه من البديهي ان تحقيق النضج الانفعالي ، اى الوصول الى صحة النفس لا يمكن ان يتم إلا من خلال طفولة ملحت الحب والحنان والقذوة الطيبة والطمأنينة فإنه لا يستطيع أحد غير الوالدين تزويد الطفل بذلك الغذاء الوجداني الذي لا غنى عنه لصحة النفس.

(٧) الاختلاط بالاجتمع والأطفال الآخرين:

الاختلاط يساعد الطفل على النمو السليم والتعاون، ويشعره بأنه ينتمي إلى مجموعة كبيرة تحميه وقت الحاجة، وفي ذلك شعور بالأمن والاطمئنان، وكما ان اختلاط الطفل بالآخرين يحميه من الانسياق في الخيال والانحراف في التفكير.

أما حرمان الطفل من المؤثرات الخارجية والاجتماعية والاختلاط بالأطفال الآخرين فيعوق نموه الاجتماعي، فينشأ منطويا، أنانيا، لا يستطيع التعاون مع الآخرين ويشعر بالقلق وعدم الاطمئنان لعزلته عن إخوانه. وقد تلجأ بعض الأسر الى عزل أطفالها وخاصة البنات، وذلك تمسكا بالتقاليد وعدم مسابرة الأسرة لتطور

المجتمع، ويؤدي هذا الى ضرر كبير على الصحة النفسية ويعوق التكيف الاجتماعى. لذلك فعلى الآباء والأمهات إذا وجدوا فى أحد أبنائهم أية أعراض ولو بسيطة للاضطراب النفسى أو الإحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس عليهم ان يدفعوه الى الالتحاق بالوادى العامة أو الخاصة حيث يجد عددا كبيرا من أبناء جيله، فيعرفهم ويعرفونه ويصادقهم ويصادقونه، الأمر الذى يمنح الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالنقص.

وأيا كان الحال: المهم جدا قبل اتخاذ هذه الخطوة فى مساعدة الطفل على التخلص من عقده النفسية، ان يبدأ الآباء والأمهات بجذور المشكلة فيعالجوا أخطاءهم فى تربيتهم لابنائهم ويعملوا على ان يشعروا الطفل بان له والدين محبين مخلصين، راضين به على علاقته، حريصين على سعادته، وراحة نفسه بصرف النظر عن حظه من الميزات أو العيوب.

هذه هى الخطوة الأولى الهامة، وبعدها يأتى إدماج الطفل فى الحياة الاجتماعية المناسبة له حيث يلتقى بأبناء جيله، ويكتسب من صداقتهم له الشعور بوجوده وإنسانيته.

(٨) القدوة الحسنة:

لهذا أكبر الأثر فى طبع الروح الأسرية بطابع خاص، هو الذى يمنحه الطفل ثم ينعكس على سلوكه فى مرحلة الطفولة ومستقبلا فعليهما:

- أ - ان يقيما علاقتهما على أساس المحبة والاحترام المتبادل.
- ب - يتبعيا معاملة ثابتة مع أبنائهما تجمع بين العطف والحزم.
- ج - يعطيا الطفل فرص الحرية مع إطار الضبط والنظام، فتربى فيه الثقة بالنفس والاعتماد عليها.
- د - يلميا فيه احترام حريات الآخرين ومشاعرهم.

هـ - ينميا فيه القدرة على ضبط النفس وحسن التعامل مع الغير.

(٩) تدريب الطفل على احترام القيم الأخلاقية والروحية؛

مثل: التعاون، تبادل الثقة بين الأفراد. الاعتماد على النفس والمعاملة الصريحة المستقيمة. وضبط النفس. والإحساس بالمسئولية .

فإذا لم يدرّب الطفل على هذه الصفات في الأسرة عجز عن ممارستها في حياته الاجتماعية بعد ذلك، مما يؤدي إلى تفكك المجتمع وعدم وصوله إلى الرقي المطلوب.

(١٠) إشباع الحاجات النفسية للطفل

ينبغي إشباع الحاجات النفسية للطفل في مراحل العمر المختلفة بطرق سوية وهي الحاجة إلى الأمن، والعطف، والتقدير، والحرية، والنجاح، والضبط وفي إشباع هذه الحاجات تأثير واضح في نمو الطفل النفسي وتجنبه الشعور بالخوف. والقلق أو النقص أو الفشل.

(١١) عدم تمييز طفل علي آخر أو تفضيل الولد علي البنت أو العكس،

إن لهذا التمييز آثار سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى لاحساس الأطفال بالغيرة التي قد تتحول مع الوقت إلى شعور بالعدوان، والرغبة في الانتقام والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شائدة.

(١٢) الجزاء والعقاب بطريقة سليمة؛

إن اتباع نظرية الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة تؤدي إلى تعريف الطفل بالخطأ والصواب بشرط أن يخلو العقاب من زوح الانتقام والعنف وأن يخلو الثواب أيضا من مكافأة الطفل على ما يجب أن يقوم به من أعمال أو يؤدي من واجبات، حتى لا ينتظر المكافأة على كل ما يعمل مما يجعله أنانيا ضعيف الشخصية لا ينظر إلى الأمور نظرة موضوعية.

الثواب علي المستوى المعنوي أفضل:

وكلما تحول الثواب عن المستوى المادى الى المستوى المعنوى أو النفسى، كان ذلك أدعى إلى نمو الطفل نموا سليما، واتباعه السلوك المرغوب فيه بطريقة أفضل. ينبغي ألا يعاقب الطفل على خطأ واحد أكثر من مرة، وأن لا يعود الوالدان إلى معاقبة الطفل بهذا الخطأ بعد ذلك.

(١٣) تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة

تعتبر سمة الأسرة المتماسكة المتحابية، فيكون الطفل ملقى مصب نهو الأبوة الخالدة، ونهر الأمومة الحانية العطوفة، ثمرة الحب المتبادل بين الزوجين، الحب الذى يمتد فيشمل كل مواقف حياتهما الجسدية والوجدانية.

(١٤) غرس القيم الدينية في الأطفال:

يتشرب الطفل الدين فى مذاق الحب، فيتشرب بروح الوقار والقداسة ويمتلئ من مخافة الله وحبه، ويرسخ فيه الإيمان بوجود الله الحى، ويتجه وجدانه نحو حب الإله، ويشعر بالاطمئنان فى كل ما يعمل حيث يشعر ان الله بجانبه وليس من المستحب ان يكون الاتجاه الدينى ضيق الأفق بل يجب ان نخفف من أهمية التمسك بحرفية الدين.

وتمسك الطفل بالدين وتقاليده يثبت فى قلبه الاطمئنان والمحبة والتسامح والتغاضى عن أخطاء الغير، ويحميه من الانحراف فى السلوك والتفكير، ويقوى الدعائم القوية التى تحميه وتضمن له الحياة الهانئة الهادئة، البعيدة عن عواصف الحقد والكراهية.

(١٥) تجنب التدخل فى كل صغيرة وكبيرة:

يخطئ كثير من الآباء والأمهات بتدخلهم فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة أطفالهم، ومحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة وبدون إرادة، وقد يلجئون فى سبيل ذلك الى وسائل العقاب والعنف والقهر مما يترتب عليه كبت حرية الطفل وإشعاره

بالحرمان فيصاب بالتردد والجبن، ويفشل في تكوين النظرة الصائبة في الأمور.

(١٦) العدالة في المعاملة:

إن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة غير مشفوعة بالظلم فإنهم يسلكون في خط واحد ولا تشوب علاقاتهم أي فرقة أو غير كراهية.

والعدالة معناها أن يلقي كل شخص الجزاء المناسب لسنه ومكانته في الأسرة وهذه العدالة يجب اتباعها بالأسرة حتى يتسنى إحداث التأثير المطلوب بين أفراد الأسرة.. لذلك.

المطلوب كي تكون الأسرة متماسكة عضويا أن تكون العدالة متناسقة بين أفرادها، فقد يكون بين الأبناء من هو سريع الاستثارة فيجب معاملته بطريقة معينة، تتمشى مع حالته، فالمعاملة يجب ان تكون حسب الحالة النفسية لكل طفل .

وأخيرا،

ان توفير الصحة النفسية للأبناء، وتصرف الوالدين على العوامل التي تحقق ذلك سوف تجنبهم المشاكل النفسية والسلوكية وتساعدهم على النمو النفسى السليم، وتبث لديهم الحماس للقيام بخير ما يستطيعون.. فمواهب الأبناء تنمو بالتشجيع والتقدير، وتضمحل بالتثليط والتفريع.

الفصل الثالث

"أبناؤنا.. وصحتهم النفسية في مرحلة المراهقة"

- (١) تعريف مرحلة المراهقة
 - (٢) حياة المراهق متأرجحة .
 - (٣) المراهقة أهم مراحل في حياة الإنسان .
 - (٤) الحاجات النفسية للمراهق وطرق إشباعها .
 - (٥) طرق إشباع الحاجات النفسية لتحقيق الصحة النفسية للمراهق .
- وأخيراً.....



ابنأؤنا وصحتهم النفسية .. فى مرحلة المراهقة

١- تعريف مرحلة المراهقة:

مرحلة المراهقة مرحلة انتقال بين الطفولة والرجولة، وفترات الانتقال حرجة وصعبة للغاية .. تحدث فيها تغيرات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية ودوافع جنسية.

كثيراً ما تغير الشخصية تغيراً كاملاً، ويضاف إلى هذه التغيرات ان المراهق لا يستطيع التغلب على مشكلاته بسهولة ويسر لسوء المعاملة المنزلية أحياناً، وتأخر أساليب التربية التى تساعد على حسن التكيف. ومما يزيد المرحلة تعقداً أن مرحلة المراهقة تبدأ فى بلادنا مبكراً، عند الجنسين. كما ان سن الزواج اصبح متأخراً لتعقد الحضارة. الأمر الذى أطال فى مرحلة عدم استغلال الطاقة الجنسية فى وضعها العادى وهو الزواج.

٢- حياة المراهق متأرجحة:

- فترة المراهقة تبدأ عند البنات فى سن ١٢,٥ سنة وعند البنين فى سن ١٣,٥

سنة .

- ويتأرجح فيها المراهق بين الميل لأن يكون مستقلاً بتحميل المسئولية يعامل

معاملة الكبار ومن ان يكون طفلاً مدلاً، ويتمتع بمسرات الطفولة ونعومة حياتها ..

- انه يتأرجح بين إن تكون متفائلاً وديعاً مطيعاً محب للكبار وبين انه يكون

عنيداً متكبراً لا يحترم الكبار، ويتأرجح أيضاً بين أن يكون سعيداً مرحاً، أو أن يكون متشائماً حزيناً قلقاً على مستقبله وحياته.

وهكذا نلمس حقيقة أن نسبة كبيرة من المراهقين يعيشون فى دوامة عنيفة،

ومن ثم هم فى اشد الحاجة إلى المرشدين الذين يأخذون بأيدهم ليخلصوهم من أزمات هذه المرحلة .

٣- المراهقة أهم المراحل في حياة الإنسان،

تعتبر فترة المراهقة في نظر علماء النفس من أهم المراحل في حياة الإنسان. إذ فيها يتحدد الطريق الذي يسلكه الشاب فيما بعد.

لذلك،

ينبغي أن نلفت النظر الى أهمية العناية بحياة المراهقين والمراهقات كي يمكنهم التخلص من متاعبهم النفسية، وليسيروا في الطريق السليم. وكذلك ينبغي العمل على إشباع حاجاتهم النفسية، كي يتمتعوا بالصحة النفسية ويتكيفوا مع الحياة بمشاكلها وأفراحها دون أن تسبب لهم المتاعب النفسية .

٤- الحاجات النفسية للمراهق، وطرق إشباعها،

١- الحاجة للحب والتعاطف،

المراهق أو المراهقة: الذي يحظى بعطف الوالدين وحبهما اقدر من نظيره الذي يفتقد ذلك الحب والعطف على مواجهة مطالب الحياة خارج المنزل .

ولكن هذا الحب في البيت ليس ضماناً كافياً لنجاح المراهق في حياته . ينبغي ان يكون حبا وعطفاً مستنيراً واعياً. الحب الذي يساعد على نحو الثقة بالنفس. ويخلق في الفرد إحساسه الطيب نحو نفسه ويؤدي إلى الشعور والرغبة الصادقة في أن يحاول ويغامر في حياته بدون خوف من نتيجة الفشل.

هذا هو نوع الحب الذي يخلق الأبطال ، ويساعد على نمو الأبناء مدركين للحياة هذا الحب حيوى وهام وضرورى للمراهق لاسيما في هذه المرحلة الحرجة من حياته والفشل في إقناع الابن المراهق بان هذا النوع من الحب هو إحساس والديه نحوه يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدي إلى انحراف شخصية الابن المراهق في مراحل نموه القادمة .

ومن مظاهر الحرمان العاطفى: الغضب - والعدوان - والعناد - والعصبية - والخوف - وأحلام اليقظة .

(٢) الحاجة إلى الانتماء،

يؤكد علماء النفس أن الإنسان يحتاج دائما إلى الانتماء إلى جماعة يحس بانضمامه تحت لوائها بدوره . ويتأكد من خلال هذا الدور شخصيته وذاته ، ويكتسب مكانة اجتماعية يحس معها بالراحة والسعادة .

وأول جماعة يحس نحوها الابن بالانتماء هي أسرته التي يقترن اسمها باسمه وتصاحبه طول مراحل حياته .

وكذا الانتماء الى جماعات اللعب أو إلى المدرسة كجماعة أو هيئة اجتماعية أو إلى جماعة دينية أو جماعات الهوايات أو الجماعات السياسية أو الرياضية أو غيرها .

ودور الأسرة في اختيار الجماعات التي ينتمى إليها الابن المراهق وتوجيهها وتبصيره بأهداف هذه الجماعات والفوائد أو المضار التي يمكن أن تواجهه هو دور مهم لا يستهان بقيمة ونتائجه .

(٣) الحاجة إلى الأمن والاستقرار النفسي،

ويشعر المراهق في حماية والديه بالأمن على حياته ووجوده ضد أي أخطار يشعر إنها تهدده . كما يستمد استقراره النفسي من خلال الجو الأسري والعلاقات الطيبة التي تسود بين الام والأب .. حيث ينعكس سلام المنزل ، وتحت ظلاله الوراثة لتحمي حياته من لفحات المشكلات التي تواجهه خارجه .

ويعتبر نوع العلاقات الأسرية الأساس من حيث الأهمية للنمو النفسي للمراهق، وينطبق هذا ليس فقط على علاقة كل من الأب والام والابن، بل أيضا على علاقة المراهق باخوته والأقارب والملتصقين به .

وتعتبر كذلك القيم والمبادئ الثابتة غير المتغيرة سواء كانت تميل إلى المرونة أم لا ، العامل المساعد للابن المراهق للإحساس بالأمن بتزويده بإطار واضح المعالم .

وقد يتغير إحساس المراهق بالأمن نتيجة لعوامل كثيرة منها:

- عدم صفاء الجو الأسرى وتعكيره بالمشاحنات بين الابن والام .
- سوء معاملة الوالدين للابن المراهق بالقول أو بالقليل وتكون نتيجة لذلك :-
- افتقاد المراهق الإحساس بالأمن، وتنمية روح العدوان، والرغبة في الانتقام.
- وزيادة حساسيته في المواقف ليصبح: عنيداً ، أنانياً ، قلقاً، منبوذاً من زملائه.

وقد يؤدي ذلك إلى الانحراف والجنوح أو يؤدي إلى : الاستكانة والاستسلام، ويصبح مكتئباً أحيانا لا يستطيع التركيز الذهني في دراسته مما يؤدي الى تخلصه من أقرانه ، وتظهر لديه اضطرابات الشخصية في المراحل العمرية التالية:

- وقد يكون مصدر القلق الذي يعاني منه المراهق:

أخطاء في أسلوب التربوي الذي عاملته به الأسوة نتيجة الترهيب والقسوة في المعاملة . فيكبت الابن هذه المشاعر المؤلمة في أعماق نفسه لتظهر من جديد في شبابه وتؤدي إلى المرض النفسي . أو قد ينعكس على اتجاهاته في حياته العملية أو حياته العاطفية في تنشئته لأبنائه مستقبلاً.

(٤) الحاجة إلى التقدير:

أن المراهق في حاجة إلى ان يعترف به الكبار ، وان يعاملوه كقرند له أهميته لذلك على الذين يتعاملون مع المراهق أن يحترموه عند نجاحه في اى عمل ، وينصتون إليه عندما يتكلم ويكافئوه عند القيام بشئ يستحق المكافئة .

دور الأسرة في إشباع حاجة المراهق للتقدير:

دور الأسرة كبير في إكساب الابن المراهق ثقته بنفسه في حدود ما يتوفر لديه من قدرات خاصة، ومميزات شخصيته .

ولا يجب ان تبالغ الأسرة في تقدير قدرات الأبناء، فتنقلب الثقة بالنفس الى

غرور يؤدي بالفرد إلى عدم إدراكه لقدراته الحقيقية. ويوقع نفسه في مأزق الغرور ويصبح مكروها من زملائه ، متبوذا من الناس.

وتساعد جرعات الثقة بالنفس التي تتلقاها المراهق خلال تنشئته في الأسرة إلى رفع مستوى طموحه، والاجتهاد، والمثابرة في دراسته. وينعكس ذلك في عمله بعد تخرجه وبخاصة كشاب في مستقبل حياته.

(٥) الحاجة إلى النجاح:

النجاح دائما يدفع الشخص إلى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه وتحسين ما يقوم به من أعمال كما أن النجاح ينمي الثقة بالنفس.

أما الفشل فيؤدي إلى فقد الثقة بالنفس ويدعو إلى القلق.

لذلك فعلى الوالدين:

- عدم المغالاة في الأهداف التي يتوقعانها من الابن المراهق. فإذا طلبا المستحيل ، فسوف تكون النتيجة الفشل وفقد الثقة بالنفس.
- ينبغي طلب الأهداف المتوقعة المعقولة المناسبة لقدرات المراهق.
- ينبغي أيضا على الوالدين أن يشجعا الناجحين دائما ومكافأتهم .
- وعليهما أيضا ان يساعدا الابن المراهق إذا فشل في عمل ، وذلك بتوجيهه بدلا من لومه، فربما يكون هذا الفشل سبب لنجاح عظيم فيما بعد.

(٦) الحاجة إلى الحرية:

تظهر هذه الحاجة في ابسط صورها في حاجة المراهق إلى حرية التعبير عن رغباته، وآرائه. وتبقى الحاجة إلى الحرية قوية طول العمر بحيث لا يطبق الإنسان بطبيعته الشعور بان هناك اى قيد يمنعه عن حرية الحركة والتعبير عن النفس.

والحرية والرغبة في الاستقلال في التصرفات الشخصية تساعد المراهق على

النمو والتقدم بشرط إلا تكون حرية مطلقة. ولذلك يصاحب الحاجة إلى الحرية عادة إلى وجود سلطة موجهة أو ضابطة. وتشمل السلطة الموجهة في.

- الوالدين في المنزل. ثم المدرسين في المدرسة. ثم الرؤساء في العمل .. وهكذا.

(٧) الحاجة إلى التوجيه.. وضبط السلوك:

يشعر المراهق بحاجته إلى من يوجهه، ويبصره بالأمر، ويرد على تساؤلاته المتعددة التي تسبب له القلق النفسي بعدم الحصول على إجابات لها، وكذا في تحيزه إلى أنواع معينة من السلوك ثاب عليها، وترهيبه من أنواع أخرى من السلوك يعاقب عليها.

ويكتشف بعد ذلك أضرارها، فيعرف طريقه ويزول الغموض الذي قد يغلف مواقف حياته ويساعد ذلك على:

نمو ذلك الضمير: وهو السلطة الذاتية العقوبية التي يغشاها الفرد، وتكون في نفس الوقت محبة لديه، لأنها تابعة من ذاته، وليست دخيلة مفروضة عليه.

ويظهر ذلك في مرحلة الشباب حيث تختفى السلطة الوالدية، ولا يبقى سوى ضميره يوجهه بموجب ما اكتسبه من قيم وعادات وأفكار توجيهه إلى الطريق السليم أو لا يقوى ضميره على ممارسة السلطة على سلوكه فينحرف سواء السبيل.

(٨) الحاجة إلى المعرفة:

أن الحاجة إلى المعرفة من الحاجات الهامة لدى الفتى المراهق:

ويظهر ذلك منذ الطفولة بمحاولة الطفل ان يتعرف على بيئته من العوامل التي إذا عولجت بحكمة أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن ان يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات .. حيث تستمر في النمو حتى تصل إلى درجات ومستويات واضحة ومواهب ظاهرة في مرحلة المراهقة .

لذلك،

فإن إشباع الحاجة الى المعرفة من العوامل الهامة التي يجب ان يهتم بها الآباء في تربية أبنائهم:

وهناك وسائل متعددة لإشباع حاجة المراهق للمعرفة منها

(١) النشاط الذاتي،

يعتبر من المبادئ الهامة التي أكدها علماء النفس أساساً لعملية التعليم ولكي تتم على خير وجه لابد ان يبذل المراهق نشاطاً من جانبه وذلك ما نسميه بالنشاط الذاتي أي النشاط الذي يصدر عن الفرد نفسه، وبذلك يسهل إشباع الحاجة الى المعرفة عن طريق النشاط الذاتي الموجه. وليس المنزل فقط هو الذي يوجه المراهق إلى اكتساب المعرفة والنشاط الذاتي كوسيلة للمعرفة. بل ان المدرسة كذلك يجب ان تساعد المراهق على الاستفادة من الوسائل المختلفة لاكتساب المعرفة مثل: اللعب، القراءة، الرحلات. الخ.

ولكن إذا لجأ المنزل والمدرسة الى أسلوب التلقين، وجعلاه الطريق الأساسي والوحيد الذي يطل منه المراهق على عالم المعرفة، تكون النتيجة تخرج شخصيات مغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها أو هضمها.

(٢) الأسئلة،

تعتبر الأسئلة التي يسألها المراهق، والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديه والإجابة عن أسئلته إجابة صحيحة تشبع حاجته الى المعرفة وتعتبر من العوامل الهامة التي تساعد على نموه الفكري والعقلي.

ولذلك،

فعلى الوالدين والمدرسين ومن هم في مستوى السلطة ان يساعدوا المراهق على النمو النفسي والاجتماعي السليم، وذلك عن طريق معرفتهم الإجابة عن هذه الأسئلة

بما يتيح للابن المراهق النمو العقلي السليم .

وأخيراً،

فإشباع الحاجات النفسية للمراهق من العوامل الأساسية التي تساعد على تحقيق الصحة النفسية والاستقرار النفسى مستقبلاً .

٥) طرق إشباع الحاجات النفسية .. لتحقيق الصحة النفسية للمراهق

لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، ينبغي إشباع حاجاته النفسية وفيما يلي الطرق التي ينبغي اتباعها لإشباع الحاجات النفسية للمراهق ، كي يستمتع بالصحة النفسية حالياً ومستقبلاً .

١- يجب ان يعامل المراهق على انه رجل كامل النضج ، فيشعر بالمسئولية ويعامل معاملة الكبار، ونشركه في مشاكل الأسرة، كما ينبغي احترام رأيه .

٢- نشعر المراهق بالإخلاص له ولكيانه، ومصالحته كرجل او فرد ، ونجعله يحترم نفسه فينعكس ذلك الاحترام على العالم الخارجى .

٣- نعطي الفرصة لكي يتحقق من انه الوالد أو الوالدة أو المدرس أو الرائد صديق كبير له وهذا الصديق يستطيع أن يساعده في حل مشكلاته لأنه قد عانى من مشكلات شبيهه لها عندما كان مراهقاً ، وتغلب عليها بمساعدة من يثق فيهم من الكبار .

- وبذلك اكتسب خبرة في الحياة تمكنه من إبداء الرأي السليم، او بهذه الطريقة يشعر المراهق ان مشكلاته ليست مقصورة عليه كما كان يتصور، بل هي عامة بين جميع الناس في هذه المرحلة .

٤- تعليم المراهق معنى الشرف والسلوك القويم عملياً بان نكون قدوة صالحة له وان نكسب إعجابه واحترامه بتصرفاتنا .

٥- نرضى غرور المراهق الاجتماعي ، فنعطيه مكانه في المجتمع ، فلا نحرم المراهق من حضرة الرجال .. ونشجع الاختلاط تحت الرعاية الرشيدة وبذلك نعطي المراهق الفرصة لكي يتعلم كيف يسلك سلوكاً مهذباً في وجود الجنس الآخر، وفي حضرة من أهم أكبر سناً أو مقاماً.

٦- إذا اخطأ المراهق في أي تصرف أو ثار أو غضب ، فيجب أن نتجنب استفزازه أو معايرته بالخطأ.. كما لا يجب أن يقابل الغضب بالغضب. بل تكون قدوة حسنة له في الرزانة وضبط النفس. ثم نجعله يلمس سلوكه الخاطئ بطريقة غير مباشرة.. وبذلك تزداد ثقته في والديه، وابتعد عن السلوك الخاطئ في المرات القادمة.

٧- ينبغي مساعدة المراهق على الاستقلال فينبغي تجنب التدخل في كليات أو جزئيات حياته. وإعطائه الفرصة لإظهار شخصيته في ترتيب حجرته مثلاً: في اختيار الكتب الصالحة التي يرغبها في اختيار الأصدقاء المهذبين في اختيار الملابس التي تروق له. وهكذا.

٨- ينبغي الابتعاد عن الشدة والعقاب إذا وجد المربي من المراهق ضيقاً نفسياً أو تبرماً والانتظار حتى تهدأ العاصفة ومعاينته بهدوء حتى يعود إليه اتزانه النفس فقد ثبت ان الآباء الذين يصادقون أبنائهم يمكنهم أن يجنبونهم أزماتهم النفسية .

٩- ينبغي أن يدرّب المراهق من طفولته على احترام والديه لا عن خوف بل عن حب وإيمان واحترامهم احتراماً تاماً.

١٠- ينبغي مراقبة سلوك المراهق وأبعاده عن الأشخاص الهدامة المنضمين لهيئات ثورية، وكذلك نبعد عنه الكتب الهدامة وتقدم له الكتب الإيجابية، ونضع أمامه المثل العليا من الأشخاص الذين بذلوا حياتهم على منهج التضحية لخدمة الإنسانية فيصبح إيجابياً غير سلبي.

١١- الابتعاد عما يضايق المراهق كمعابرتة بنقائضه، أو معاملته كطفل وتذكيره بما كان يفعله وهو طفل (كالتبول اللاإرادي) .. أو ذكر أخطائه أمام الآخرين.

١٢- تجنب العصبية والألفاظ الجارحة والعنف وسوء المعاملة والمعايرة لفعل السلوك السيئ.

١٣- غرس القيم الدينية والروحية البعيدة عن التعصب . مع تجنب الوعظ، بل التبسيط في الحديث في حوار قصير يوضح الصالح .

١٤- مشاركة الأب للام في التنشئة النفسية للأبناء ، والتضحية من أجلهم فيتعلم المراهق: المشاركة، والتعاون والمحبة والتضحية .

١٥- التعرف على أعراض الاضطرابات النفسية والعقلية للاكتشاف المبكر والعلاج .

وأخيراً،

ينبغي ان يشعر المراهق بأنه رجل مسئول ونستبعد أسلوب القسوة او الإهمال ونرضى ميله الاجتماعي باحترام شخصيته وآرائه وعدم التهكم على أصدقائه وأهدافه بل نكون قدوة جميلة له في كفاحه في الحياة .

الفصل الرابع

الصحة النفسية .. ومرحلة الشباب

المقدمة

- (١) الصحة النفسية وإشباع الحاجات الاجتماعية للشباب
- (٢) الصحة النفسية .. وإشباع الحاجات الروحية للشباب.
- (٣) الصحة النفسية والإشباع الجسدى للشباب .
- (٤) الصحة النفسية وإشباع الحاجات النفسية للشباب .
- (٥) صفات الشاب المتمتع بالصحة النفسية



الصحة النفسية ومرحلة الشباب

المقدمة

يمثل الشباب قوة المجتمع، فهو شريحة اجتماعية تشغل وضعا متميزا في بنية المجتمع والشباب أكثر الفئات العمرية حيوية وقدره على العمل والنشاط، كما أنها الفئة العمرية التي يكاد بناءها النفسى والثقافى فى أن يكون مكتملا. هذا فضلا عما يتسم به الشباب من مرونة وقدرة على التكيف مع المواقف التى تواجههم من جهة، دعامة يعتمد عليها المجتمع فى رسم سياسات استثمار جهود الشباب من أجل التنمية والبناء من جهة أخرى.

ونظرا لأن الشباب يمثل فئة عمرية هامة وشريحة اجتماعية تستطيع ان تلعب دورا فى عملية التنمية المنشودة، فإن هذا هو ما يلقى على الدولة أهمية كبرى تتمثل فى ضرورة العمل من أجل توجيه طاقات الشباب بكافة وسائل الإعلام السمعية والمرئية والمقروءة.

ونظرا لأن الشباب فى مجتمعنا المصرى يمثل موردا بشريا أكثر وقوة من الموارد المادية فإن هذا يفرض على المجتمع ان ينظر الى الشباب كطاقة كبرى يمكن استثمارها وإتاحة الفرصة لها للمساهمة الإيجابية فى كافة مجالات التنمية.

ولتحقيق ذلك ينبغى التعرف على الحاجات النفسية والاجتماعية والروحية للشباب وطرق إشباعها لتوفير الصحة النفسية لهذه الفئة الهامة فى المجتمع.

الصحة النفسية والحاجات الاجتماعية والروحية للشباب - وطرق إشباعها؛

(١) الصحة النفسية وإشباع الحاجات الاجتماعية للشباب؛

(١) الحاجة إلى الانتماء؛

يحتاج الشاب الى جماعة ينتمى إليها، ويشعر بالراحة والسعادة من خلال انتمائه إلى هذه الجماعة والتي من خلال إحساسه بالانتماء إليها يكتسب مكانة

اجتماعية يقترن اسمه بأسماء وتصاحبه طول مراحل حياته .

وفيما يلي الانتماءات التي يحتاج إليها الشباب كي تتكامل شخصيته ويتمتع بالصحة النفسية

١- الانتماء إلى الله،

لا يمكن للإنسان أن يعيش ناجحاً، موفقاً، مؤمناً، راضياً بحياته مقتنعاً بما هو فيه دون الانتماء إلى الخالق .. فكيف المخلوق يرتبط بمن خلقه ويستكمل بالعلاقة معه، ويجد راحة في الاتحاد معه .

فإحساس الإنسان بالانتماء إلى خالقه، يعطيه الإحساس بالاطمئنان وإن الله بجانبه يساعده في كل جانب من جوانب الحياة .

٢- الانتماء إلى الأسرة

إن الإنسان يحتاج دائماً إلى الانتماء إلى الأسرة .. فالترابط الأسري، والمحبة التي تسود جو الأسرة، واستعداد كل عضو من أعضائها للتضحية من أجل الآخر ومساعدته هذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء إلى الأسرة إنه في جوهره العطاء والأخذ من كل من أعضاء الأسرة ليس فقط في الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبياً هنا .. ولكن من الجوانب التي أكثر قيمة وهي الجوانب الانفعالية، والذهنية، والنفسية والروحية .

وسائل تنمية الإحساس بالانتماء إلى الأسرة:

لتحقيق الإحساس بالانتماء إلى الأسرة ينبغي إن تؤثر الصحة النفسية في الجو الأسري كما يلي:

١- توفير الجو الأسري المتماسك .

٢- يجب أن يسود الوئام والمحبة والتعاون والمشاركة الأسرية .

- ٣- ينبغي عدم وجود تيارات متناقضة في نظامها.
 - ٤- يقضى أفراد الأسرة وقتا كافيا معا.
 - ٥- وجود أهداف، وآمال مشتركة بين أفراد الأسرة.
 - ٦- العدالة في المعاملة بين أفرادها.
 - ٧- التمسك بالقيم الدينية والروحية والأخلاقية.
 - ٨- الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين، والتعب من أجلهم.
 - ٩- احترام حرية كل فرد واحترام اختلاف الأمزجة الفردية بين الأفراد بالأسرة من فوارق فردية.
 - ١٠- توفير الجو الأسرى الديمقراطي.. الذى يساعد على ترعرع الشخصية لأفرادها، بحيث تبدى ما بها من استعدادات كانت ستبقى كامنة لولا توفر الديمقراطية بالأسرة .
- (٢) الانتماء الى الوطن،

من أهم الانتماء التى يحتاج إليها الإنسان أيضا، الانتماء الى الوطن، فكل إنسان لابد أن يكون له وطن، يعرف الإنسان كثيرا عن الوطن الذى ينتمى إليه .
فالإحساس انه ينتمى الى وطن، يجعله يشعر بالاطمئنان والاستقرار، بأنه ينتمى إلى مجموعة تتفق معه فى الطباع والتقاليد، وطرق المعيشة تسانده وتحميه وتدافع عنه وتدفع عنه الظلم ، وتعمل على راحته، وتوفير الحياة الكريمة له .
وتمده باحتياجات الحياة المادية والمعنوية .

والشخصية التى تشعر بالانتماء الى الوطن،

- هى الشخصية التى تقبل على العمل الحر الشريف لصالح الوطن .
- هى التى تعمل وتضحى من أجل سلامة الوطن وحمايته ضد الأعداء .

- وهى التى تعمل وتبنى وتساهم من أجل رفع شأن الوطن والزود عن حقوقه وسلامته .

(٢) الحاجة الي العمل؛

كل شاب يولد وعنده دافع العمل .

فالطفل فى أول حياته يبذل جهدا جسميا ليتعرف على البيئة المحيطة به ويتعلم منها نتيجة للمجهود الجسمى الذى يبذله .

وفى سن الدراسة يصبح العمل مجهودا جسميا وذهنيا فى نفس الوقت .

وبعد انتهاء الدراسة: يتأهب الفرد إلى إتقان نوع معين من العمل يتناسب مع رغباته وميوله ويصبح العمل فى هذا المجال أساس من أسس الحياة والنشاط اليومى .

ويعتبر العمل بطبيعة الحال شرط أساسى لإشباع كل الاحتياجات الجسمية والنفسية للفرد .

تأثير إشباع الحاجة الي العمل على شخصية الشاب؛

- العمل يساعد الفرد على توفير الصحة النفسية ويكون الشخصية المتكاملة الناضجة المتزنة .

- العمل يساعد على ربط الفكر بالواقع العملى، والوفاء بالتزاماته أمام الكون من جهة، وأمام المجتمع من جهة أخرى .

- يزيد من إحساس الفرد بالحرية وشعوره بالمسؤولية .

- العمل هو الأداة التى تقرب الفرد الى العالم الخارجى .

- هو الجسر الذى تعبره الذات لتصل الى دنيا الناس .

- العمل يجعل الفرد يشعر بوجوده، ويفرض عليه ضربا من التعبير أو التعديل

على العالم المادى: لان الفعل الذى يقوم به لا بد أن يحدث آتارة فى العالم الخارجى .

- العمل له الأثر القوي على اتزان الشخصية فمن طريقه يكتسب الإنسان قوة ويطمئن الى مستقبله .
- هو وسيلة للتأثير فى البنية التى يعيش فيها .
- وعن طريقه يسعى الفرد ويحقق لنفسه مركزا مرموقا فى المجتمع الذى ينتهى إليه .

مما سبق :

نرى ان العمل احد الدعائم الأساسية لتكوين شخصية الشاب وتوفير الصحة النفسية والسعادة له مدى الحياة . ويعتبر أحد صور النشاط الطبيعى له ، الذى يشبع حاجاته النفسية ، وتحقيق أهدافه الحيوية .

(٢) الحاجة إلى المعرفة :

تعتبر الحاجة الى المعرفة ضرورية ولازمة للكائن الحى ولا سيما فى مرحلة الشباب فهى متصلة بالبعد النفسى لحياته . إذ ان المعرفة تجعله أكثر اطمئنانا وقدره على تسيير حياته .. وهى على صلة أيضا بالواقع الاجتماعى الذى يعيش فيه ، نظرا لأن الوسط الاجتماعى هو الذى يمدده بهذه المعرفة فى مراحل العمر المختلفة فمن خلال إشباع الحاجة الى المعرفة تساعد الشباب على نضج شخصياتهم واتساع أفق تفكيرهم ، واكتساب الخبرات المختلفة التى تساعدهم على حل مشاكلهم حاليا ومستقبلا من خلال الاعتماد على النفس واكتساب الثقة بها وتجذب الإحساس بالنقص .

وسائل توفير المعرفة للشباب :

- ١- توفير الجرائد والمجلات والكتب الثقافية ، كى يعتادوا الإطلاع على الأحداث الجارية ، وعلى المقالات التى يسجلها الكتاب والصحفيون بها .
- ٢- توفير وسائل الإعلام بالمنزل : وأهمها الى جانب الصحافة : والتلفزيون والراديو ولا شك إن الإذاعة والتلفزيون يعتبران اليوم من أهم وسائل التوجيه والأرشاد والمعرفة .

- ٣- يتجه الشباب الى حضور الأفلام المفيدة ولا سيما العلمية منها.
- ٤- ينشجع الشباب على حضور المحاضرات الثقافية والعلمية والدينية.
- ٥- اتجاه الشباب نحو معارض الكتب، واقتناء الكتب التي تروق لهم وتكوين مكتبة خاصة بهم يعتنى بها في المظهر والنظام وتزويدها بالكتب العلمية.
- ٦- على الشباب الاتجاه نحو قراءة سير العظماء، والتدين، والكفاح، للتعرف على المبادئ والقيم التي انتهجوها.
- ٧- على الشباب ارتياد المعارض والمتاحف، والوقوف على تاريخ بلادهم. وعلى ما تضمنه المعارض والمتاحف من علوم وفنون.

وأخيراً،

فان استفادة الشباب بالوسائل المختلفة لتوفير المعرفة والثقافة لهم تساعدهم على خلق شخصيات متكاملة ، قادرة على التغلب على ما يقابلها من مشكلات دون عناء لاتساع خبرتها عن طريق إشباع الحاجة الى المعرفة .

(٤) الحاجة الي الترفيه:

الحاجة إلى الترفيه حاجة نفسية وبدنية في نفس الوقت .

ذلك ان الإنسان عندما يعمل بمزيد من التركيز يحتاج الى قدر من الترويح والتسلية بهدف تحقيق إشباعات سيكولوجية تعوضه فترات التركيز الشديدة التي تمثل إجهادا للطفل أو فقداناً للطاقة .

فالنشاط الترويحي:

للفرد ينبغي ان يكون مخالفا لطبيعة العمل الذي يمارسه وبذلك يمكن ان يمدده بالاسترخاء واللذة . فإن نتيجة النشاط الترويحي هي الانعكاس البدني والنفسى الذي يساعد الفرد على متابعة مسؤولياته اليومية دون ملل .

قيمة النشاط الترويحي:

- ١- يساعد على الاسترخاء، ولهذا أهميته في الحياة الراهنة حيث يشعر فيها بالتوتر.
 - ٢- يساعد الفرد على اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتكيف الاجتماعي الناجح.
 - ٣- يساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتي بالنسبة لوقت الفراغ.
 - ٤- يساعد على شغل وقت الفراغ في عمل صحي نافع وبذا يدفع عن صاحبه، الكسل، ويرد عنه مؤثرات السوء.
 - ٥- يكتشف الفرد أى أنواع النشاط الترويحي أكثر إرضاء له ولوقته وصحته، وظروفه الاقتصادية والبيئية.
 - ٦- يساعد على تكوين مستويات خلقية رفيعة عن طريق اللعب الرياضى النظيف يتقبل الهزيمة بروح رياضية، وإنكار الذات من أجل الجماعة وغير ذلك من الاتجاهات الخلقية الرفيعة التى تنعكس على عمله، وفى تعامله مع الناس.
 - ٧- تساعد الشباب على الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالنقص.
- وهذه كلها مقومات تساعد على نضج الشخصية والتمتع بالصحة النفسية.

أنواع النشاط الترفيهي:

يمكن تقسيمها الى أربعة فئات:

- ١- الألعاب الرياضية والنشاط الخارجى كالتنزه والرحلات.
- ٢- النشاط الإبداعي: كتمارسه الهوايات.
- ٣- النشاط الاجتماعي: كالاشتراك فى الحفلات، وندوات مناقشة.
- ٤- النشاط المنزلى: كالمطالعة، والتليفزيون، والراديو، والفيديو.

وأخيراً:

أيا كان نوع النشاط المفضل لدى الشاب، فسوف يساعده على الخروج من دوامة العمل، ويكسبه جوانب متعددة من الناحية الترويحية، والمعرفية، والاجتماعية، والرياضية والصحية.

وبذلك:

يحقق لنفسه الصحة النفسية.. والشخصية الناضجة المتكاملة بعودته الى عمله بنشاط متجدد، وحماس متدفق، يعود بالفائدة عليه وعلى أسرته وعلى وطنه.

(٣) الصحة النفسية وإشباع الحاجات الروحية للشباب:

- تعتبر الحاجات الروحية مظلة واقية في إشباع الحاجات الأخرى.
- الإنسان روح لا بد ان تشبع - لا يستطيع ان يعيش بعيدا عن الله.
- الإشباع الروحي يحقق اتزان الشخصية، وتحقيق الصحة النفسية.
- الإشباع الروحي يعوض اى حرمان (الحرمان من حنان الأب أو الأم).

صفات الشخصية المشبعة روحياً:

- الاتزان وعدم الثورة أو العصبية.
- القدوة الحسنة في التصرفات والسلوك.
- التمسك بالعدل والحكمة.
- الاندماج الاجتماعى.
- مثلاً أعلى للأمانة وحب السلام.
- عارفاً بوسائل الاقتراب من الله.
- القراءة والاطلاع فى الميدان الروحي، والاجتماعى، والعلمى.

- يقدم الخدمات والتوجيهات لمن يحتاجها.
 - دور الأسرة في إشباع الحاجات الروحية للأبناء،
 - دعم التربية الروحية بين الأبناء.
 - دعم صفات أساسية : التعاون، والمحبة، وتبادل الثقة بين الأبناء.
 - المعاملة الصريحة، والتضحية من أجل الآخرين.
 - يجب إن يسود الأسرة الوئام، ودعم المحبة.
 - عدم وجود تيارات متناقضة.
 - التمسك بالقيم الدينية، والتمسك بها (الصلاة .. والصوم .. الخ)
 - القدوة الصالحة في السلوك والآراء والأفكار.
 - الوطنية وعدم التعصب.
 - توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد بالأسرة.
 - الإحساس بالانتماء للأسرة ولكيانها العضوى النابع من حب المجتمع.
 - احترام حرية كل فرد، واحترام اختلاف الأمزجة الفردية.
 - تشجيع نمو كل فرد في حدود طاقته (الجسمى - والعقلى - والوجدانى -
واللغوى، والعلمى، والاجتماعى).
- وأخيراً،

تأثير الإشباع الروحى يساعد على نحو الشخصية، والطريق إلى الصحة

النفسية:

(٤) الصحة النفسية والإشباع الجسدي للشباب

الحاجات الجسمية هي الحاجات الفسيولوجية اللازمة للإنسان لكي يستطيع إن يستمر في البقاء .

- احتياجات تهدف الى بقاء الفرد: إشباع الجوع . والعطش . والتنفس . والإخراج .

- احتياجات تهدف إلى بقاء الجنس: الزواج . والتناسل . الأبوة . والأمومة .

أمور يجب ملاحظتها عند إشباع الحاجات الجسمية:

- التنظيم والتحكم في الحاجة إلى الطعام - وتجنب الشراهة .

- ينظم وقت النوم، وتجنب النوم الكثير الذي يؤدي الى الخمول والكسل .

- تجنب العوامل التي تؤدي إلى النوم الهرابي .

- الابتعاد عن التدخين والمنبهات لانهما يدمران كل الجسم وخلايا المخ لانهما

يدمران الشرايين .

- التريض في الهواء الطلق والمشي أطول مدة ممكنة دون إرهاق .

- تجنب الإمساك، وعلاجه عند حدوثه .

- الاهتمام بالحصول على الفيتامينات والمعادن (كبسولة يومية) .

- الاهتمام بالرياضة - وممارسة الهوايات .

(٤) الصحة النفسية.. وإشباع الحاجات النفسية للشباب

المقدمة

- (١) الحاجة إلى الأمن.
- (٢) الحاجة إلى الحب.
- (٣) الحاجة إلى التقدير.
- (٤) الحاجة إلى النجاح.

الصحة النفسية.. وإشباع الحاجات النفسية للشباب

المقدمة:

الحاجة النفسية للفرد عديدة لا يستطيع الإنسان ان يواصل مسيرته في الحياة بصورة سوية دون ان يشبعها. وهي لا تقل أهمية فيما يتعلق ببناء واستقامة الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية عن الحاجات الجسمية ونذكر منها ما يأتي:

(١) الحاجة إلى الأمن،

نظهر هذه الحاجة في ميل الإنسان الى الشعور بالأمن من الناحيتين الجسمية والنفسية فمن الناحية الجسمية.

يريد الإنسان ان يغذى، ويأمن البرد والحر. ويتعد عن الأشياء الضارة.

ومن الناحية النفسية: يرغب الشاب ان يحتوى بأسرته، وان يجتمع بأصدقائه، وان يفحص كل غريب حتى يعرفه ويطمئن إليه.

وتتغير متطلبات الشباب إلى الأمن حسب الذكاء:

فكلما ارتفع ذكائه ازداد وعيه بالأخطار المحتمل ان يقابلها ولهذا فهو يتطلب الحصول على مصادر أمن أكثر ممن هم أقل منه ذكاء.

وتوفر الأمن ضرورى لضمان تقدم الإنسان في مراحل العمر المختلفة إما فقدان الأمن للشباب فيؤدى إلى الخوف والقلق وعدم الاستقرار وكرهيته السبب في فقدان الأمن للشباب فيؤدى إلى الخوف والقلق وعدم الاستقرار وكرهية السبب في فقدان الأمن، وتوجيه النزعات العدوانية إليه.

أسباب الخوف عديدة جدا منها:

- الخوف من المخاطر التي تهدد الحياة.
- الخوف نتيجة العداءات التي تتولد بين الناس.

- الخوف من المستقبل .

- الخوف من العجز المالى .

- الخوف نتيجة عوامل التربية القلقة .

فيلاحظ أن بعض الناس تزداد لديهم درجة القلق والخوف ازديادا كبيرا نتيجة عوامل التربية الخاطئة . فالقلق أحيانا يكتسبهم درجاته العليا بسبب التربية، فالأم شديدة القلق يمكن إن يصبح أبنائها على درجة عالية من القلق حتى دون أن نقصد .

وللتغلب على الخوف واستعادة الأمن النفسى:

١- يتطلب ذلك مواجهة للسبب الرئيسى للقلق أو القلق .

٢- التعامل مع الآخرين حتى مع الشخص الذى يكون له رصيذا من العداوات بمحبة، حينئذ يساعد عدوه، ويعود الى حالة الاستقرار مرة أخرى .

٣- على الشاب يقوى علاقته بالله، الأمر الذى سوف يعطيه اطمئنانا داخليا مهما كانت ردود أفعال الناس تجاه سلوكه .

٤- فى حالات الخوف من المستقبل أو الخوف على الأطفال .. الخ سوف يكون الإيمان والعلاقة بالله هى الضامن الوحيد للتحكم فى هذا الخوف وتلاشيته نهائيا .

(٢) الحاجة الى الحب

يحتاج كل إنسان ان يشعر انه مرغوب فيه من الآخرين وبالتالي يبادلهم نفس الشعور .

فحياة الإنسان فى حاجة دائمة إلى المحبة فى جانبيها: تقديم المحبة، وتقبل المحبة .

الحب عنصر جوهرى لا يمكن الغناء عنه لنمو الشخصية السوية:

فقد تبين انه ليس من الميسور تحقيق الصحة النفسية للفرد بدون حب ولا يستطيع الفرد التمتع بالسعادة في الحياة إذا كانت حياته تخلو من الحب فان لم تتخذ صورة الحب للإنسان، ينبغي أن تأخذ بصورة الحب لأشياء غير حية . كالكتب أو الصور أو التحف أو الزهور أو المال .. الخ ومع ذلك فأسمى مقياس للصحة النفسية وأسمى أنواع الحب وأعماقها شعورا حب الإنسان للآخر، أى حب الزوجين لبعضهما .

فالحب الزوجي: حب لا يتمركز حول الذات بل يستند إلى التضحية بالذات، ويرتكز على العطاء، ويقوم على التعقل والاستقرار ، والوفاء المتبادل فهو رزين، غير متهور. حب واقعي . حب قوى يساعد على الترابط الأسرى، وتكوين شخصيات قادرة على التغلب على تحديات الحياة .

(٣) الحاجة إلى التقدير:

إن كلمة التشجيع والتقدير وان بدت أمرا بسيطا لها مفعول السحر في نفوس الشباب . وجميع البشر يحتاجون الى التقدير أيا كان الذى قام بالعمل، وأيا كان هذا العمل سواء كان رسم صورة أو إعداد خطاب أو تطريز ثوب، أو طهى طبق من الطعام أو حتى حفظ درس من الدروس .

الإنسان يشعر بالسعادة عندما ينال التقدير، ويشعر بالمرارة عندما يجد النقد والتقريع .. وتساعد جرعات التقدير الثقة بالنفس التى يتلقاها الفرد من خلال تنشئته بالأسرة فى رفع مستوى طموحه، واجتهاده، والمساندة فى دراسته .. وينعكس ذلك فى عمله بعد تخرجه وبخاصة كشاب فى مقتبل حياته .

(٤) الحاجة إلى النجاح:

النجاح دائما يدفع الشخص الى مواصلة التقدم نحو تحسين سلوكه، وتحسين ما يقوم به من أعمال .. كما إن النجاح ينمى الثقة بالنفس أما الفشل فيؤدى الى فقد الثقة بالنفس ويدعو الى القلق والخوف ويشعر الشخص دائما انه لا يستطيع ان يقوم على ما

يريد أن يفعله، ويعيش متعبا، منطويا. وتضيع كثير من الفرص التي يمكن ان تحقق نجاحه أو تقوده الى مستوى أعلى.

لذلك،

على الشاب ان يقوم بالعمل الذي يتناسب مع قدراته وظروفه، لكي يصادفه النجاح من خلال الثقة بالنفس وتجنب الشعور بالنقص.

كذلك عليه ان يقتنع بوضع حدود مناسبة لقدراته وعدم المبالغة في الحماس والطموح المبالغ فيه حتى يتمكن من تنفيذ خطته ويتجنب الفشل ويحقق النجاح الذي يتمناه.

عليه أيضا أن يحاول مرات أخرى الى ان يصل الى درجة أعلى دون يأس ودون فقد الثقة بالنفس.

عليه أيضا إن يحاول تغيير فكرته عن نفسه، وغرس فكرة النجاح لديه بكل الوسائل الممكنة.. الأمر الذي يؤدي في النهاية الى النجاح المطلوب وتقوى ثقة الشاب بنفسه.

(٥) صفات الشاب المتمتع بالصحة النفسية

فيما يلي صفات الشاب المتمتع بالصحة النفسية

١- هو الشخص الذي تتوافر له الشجاعة على مواجهة الأمر الواقع ثم القدرة على حل ما يعترض له من مشكلات، بدلا من التهرب منها والاعتماد على غيره في أمر حلها.

٢- هو الشخص الذي يتفنن فن الحياة: فيستطيع ان يحيا في انسجام مع نفسه وكذا مع أفراد المجتمع الذي يقيم به، على الرغم من المفاجآت والمنغصات التي لا مفر منها.

- ٣- هو الشخص الذى يخرج من الأزمات أقوى مما كان قبلها لانه يدين بمبدأ الفيلسوف كل ما لم يقبلنى يقوينى.
- ٤- هو الشخص الذى يتخذ من التفاهم وسيلته فى التعبير والتعامل مع الخير بدلا من العدوان، ويعرف ان الشعور بالحياة هو فى الإخفاق ثم فى النجاح. وفى الخطأ ثم الصواب، وفى الخطر ثم النجاة.
- ٥- هو الشخص الذى يعرف قدر نفسه: فيعمل على إن يكون يومه أقرب إلى الكمال من أمسه- متفهما الى الحكمة القائلة ما استحق من يولد من عاش لنفسه فقط- فتراه يستمد هناعته ورضاه من الاهتمام بهوموم الغير، العمل على توفير الراحة لهم.
- ٦- هو الشخص الذى يدرك أن أوقية من المثابرة وسعة الصدر للنقد، أكثر قيمة من طن من التأمل والتفكير.
- ٧- هو الشخص الذى يبحث عن مواقع الخطأ فى شخصيته: ويعرف مواقع الذلل، ويتبين مواطن الضعف فيتجنبها ويبين مواطن الضعف، ويتجنبها.
- ٨- هو الشخص الذى يؤمن بأن السعادة تنتج عن أداء العمل على الوجه الأكل ومن شعوره بالقيام به على أحسن حال.
- ٩- هو الشخص الذى لا يهرب من الصعاب، ولا يخشى العقبات ويواجهها فى جرأة واحترام، وبإيمان وصبر وثقة بالنفس.
- ١٠- هو الشخص الذى يبتسم للصعاب فتبتسم له الدنيا ويحلو له ما فيها ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، وبذلك تزول سحابة الغم والكآبة عن عينيه. وعندئذ يرى الأزهار والرياض، فيملأ عبيرها صورة، وتطيب له الحياة، فالحياة جميلة.. وكل ما بها جميل.
- ١١- هو الشخص الذى يتميز بصفاء الذهن، وسرعة البديهة ويكون حاضر النكته مشبعا بروح الرضى والمرح وينظر إلى الأشياء من ناحيتها المشرفة البهية

المناققة المبهجة ولا يقابل أبداً في أركانها المظلمة أو العابسة ويشكر الله في السراء والضراء.

١٢- هو الشخص الذى يتحلى بالأدب والخلق المهذب وما من أحد يجهل أثر فالأدب أو السلوك القويم فى حياة المرء الخاصة والعامة، وحياة الأسرة، وحياة المجتمع فالأب جوهرة نفيسة ساحرة، تأسر القلوب، وكذلك الصعاب وتساعد على سير عجلات الحياة سيرا حسنا لا عناء فيه ولا خطر.

١٣- هو الشخص الذى يدرك ان الملبس والمظهر الشخصى أمران هامان ولكن صاحبهما أكثر أهمية منهما، وان المرح والخلق الكريم هما بمثابة تصريح مرور باجتياز خضم الحياة للوصول الى ميناء النجاح.

١٤- هو الشخص الطموح، سريع الخاطر، مليح النكتة وذلك لان الفكاهة دليل على صحة العقل والنفس والإحساس بالسعادة والإرادة الحازمة التى تصاحب دائما سرعة الخاطر، وتفنق الحيلة، وتخلق الوسيلة.

١٥- هو الشخص الذى لديه عمق الشعور بالمسئولية فتنشأ فضائل الشخصية وقوتها وأهمها حب العمل والإخلاص فيه لا لما يدره من مال، بل لما يصدر عن تجويده من قوة الإحساس بالكرامة الشخصية، ولما فى حسن تأديته من قدرة صالحة، ولما فى إبداعه على أكمل وجه مستطاع من تقع مادية ومعنوية يشترك فيه الفرد والمجتمع على السواء.



الفصل الخامس الأسرة.. والصحة النفسية للأبناء

- ١- أهمية علاقة الطفل بأسرته
- ٢- وسائل تحقيق الصحة النفسية وشخصية المواطن الصالح
- ٣- السمات الأساسية للأسرة المتماسكة
- ٤- دور الوالدين لخلق المواطن الصالح

الأسرة.. والصحة النفسية للأبناء

(١) أهمية علاقة الطفل بأسرته:-

إن الصلة بين الطفل وأسرته، أن لم توثق على أساس المحبة، والتفاهم والحنان المتبادل، تؤدي حتما إلى انحراف سلوكه، واضطراب شخصيته مستقبلا وتبين من البحوث العلمية أن تفعيل نمو الشخصية بصورة سوية في الطفل منذ نشأته أقوى سبيل لانحراف الشخصية فيما بعد.

وفيما يلي: دور الأسرة في توفير الصحة النفسية للطفل الأمر الذي يساعد على خلق المواطن الصالح الذي يتصف بالشخصية المتزنة، السوية، الناضجة.

(٢) وسائل توفير الصحة النفسية للأبناء،

(١) الجو العائلي الهانئ الذي تسوده روح المحبة والتفاهم والتعاون من جميع الأفراد، يعطى الأبناء شعوراً بالأطمئنان، والثقة بالنفس، وتحميهم من القلق.

(٢) العلاقة بين الأبوين يجب ان تكون في حالة وفاق، ومبيلة على الاحترام المتبادل، والتعاون مع مشكلات الحياة بحيث يضع كل منهما الآخر في اعتباره دائماً.

(٣) يجب أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة قيمته واعتباره وأهميته دون تفضيل أحدهما عن الآخر، فالكبير يعطف على الصغير ويساعده، والصغير يحترم الكبير ويستشيريه في جو من الود والتفاهم.

وكي يمكن الجو الأسرى من تحقيق هذه الأهداف، لخلق شخصية المواطن الصالح الذي يتمتع بالصحة النفسية .. سوف يركز ذلك على جانبين هامين :-

(٢) السمات الأساسية للأسرة المتماسكة بـ

(١) يسود الوئام الأسرة

ذلك عن طريق الترابط بين أفرادها بالمحبة . ولكن ليس معنى هذا ان الأسرة المتماسكة لا تعرف الاختلافات أو التباين في وجهات النظر.. ولكنه يقصد بالأسرة

التماسكة انه لا تجعل من تلك الخلافات منازعات دائمة بل تجعل منها أداة لتوثيق العلاقة بين أفرادها .

(٢) عدم وجود تيارات متناقضة،

ان التيارات المتنازعة والمتصارعة إذا ما نشأت واشتدت فأنها تنتهي إلى تشتيت أواصر المحبة، وتفكك كيائها، وتكون كقيلة بتقطيع الأسرة إلى أحزاب وشيع، بحيث يشايح الأب بعض الأفراد، وتشايح الام أفراد آخرون، وينتهي الأمر إلى تفويض دعائم الأسرة وتفككها .

(٣) يقضي أفراد الأسرة وقتاً كافياً بعضهم مع بعض،

وذلك إن الوقت الذي يقضى سويًا بشكل عاملاً أساسياً من عوامل توثيق الروابط .

ولا شك إن الأسرة التي لا يتقابل أفرادها الا اماما تكون واهنة ضعيفة قابلة للفتنة والتمزق بسهولة .

(٤) وجود آمال وأهداف مشتركة بين أفراد الأسرة،

وجود تلك الأهداف والآمال المشتركة بين أفراد الأسرة يضمن لها استمرار التماسك العضوي، وتكثيف الوجدان ، وقيام روابط مثبتة لا تتفكك ولا تنحل .

(٥) العدالة في المعاملة،

أن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة غير مشفوعة بالظلم، فانهم يسلكون في خط واحد ، ولا يشوب علاقتهم أية فرقة أو أية كراهية ويعامل الجميع دون تفرقة بين الابن والابنة، أو الأصغر أو الأكبر .

مع مراعاة أن يلقي كل شخص المعاملة التي تناسب سنه ومكانته بالأسرة . فقد يكون بين الأبناء من هو سريع الانفعال ، فيجب معاملته بطريقة تتمشى مع

حالته . وكذلك معاملة الأطفال تختاف عن معاملة المراهقين بالأسرة .. الخ

(٦) يجب أن يتوافر الحد الأدنى من مستوى المعيشة الذي يسمح بسد نفقات ومطالب أبنائها؛

إلى جانب سد نفقات الأب والام، فليس بكاف ان يكون الأب غنيا بل يجب عليه ان يقف إلى جانب أبنائه وزوجته، وان يحسن التنسيق فيما بينهما، بحيث يشعر كل عضو بالأسرة بعدم الحرمان . وطبيعي ان الفقر الشديد او عدم التنسيق بين الحاجات والمطالب يؤدي إلى تخريق أوصال الأسرة وعدم تماسكها وفقدانها لعضويتها .

(٧) توفير القيم الدينية والأخلاقية التي يتمسك بها أفراد الأسرة،

يجب ان تكون الأسرة متماسكة بنفس القيم الدينية والأخلاقية وإلا تكون قيمها متصارعة وإلا فإنها تكون مدعاة للتفكك والنزاع في المستقبل القريب والبعيد .

(٨) الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين؛

البذل من غير حساب، وبغير ترقب لدليل فائدة مقابل ما يقدم ، فالواقع ان الأساس الذي تقوم عليه العضوية الأسرية يجب ان يكون أساسا متينا . وهذا لا يتوافر لها إلا إذا كان كلا عضوها مسوقاً لخدمة الآخرين، والبذل من أجلهم، والتفاني في خدمتهم، والبعد عن الأنانية ..

إما إذا شاعت الأنانية بين أفراد الأسرة :

وإذا كان كل فرد منها يتحين الفرص للحرص على النصيب الأكبر والاستمتاع بأكبر قدر من اللذة .

فالأمر ينتهي بتلك الأسرة إلى الانهيار والتصدع .

(٩) تجديد شخصية الأسرة بخبرات جديدة، وعدم الانغلاق على حدودها؛

ذلك إن الأسرة كفرد واحد بحاجة دائما إلى اكتساب خبرات جديدة، وإلى إقامة

صلات متجددة مع الأشخاص الآخرين، كي تتلقى أفكارها واتجاهات تعمل على تقدمها في الحياة.

والأسرة على هذا النحو بحاجة إلى الاحتكاك بغيرها من أسر بشرط ان تكون أسراً سوية، حتى تستطيع ان تتلقى عنها، وان تنال منها، وان تكتسب خبرات جديدة، وتقييم معها علاقات سوية.

وانها بذلك تستطيع ان تتجدد وان تتماسك وان تصير أسرة حية متجددة تخلق شخصيات ناضجة متطورة.

وعلى العكس من ذلك، فان الأسرة المنعزلة تأخذ في الضمور في علاقاتها الاجتماعية ولا تجد أمامها منافذ جديدة، تتلقى عنها مقومات جديدة لتغذيتها وتلهض بمطالبها وتتقدم بها إلى الأمام.

(١٠) تمتع الأسرة بالجو الديمقراطي؛

كي تمتع الأسرة بالصحة النفسية وتحقيق شخصية المواطن الصالح ينبغي ان يتوفر لها الجو الديمقراطي، الأمر الذي يساعد شخصيات أبنائها وبناتها على الترفع في جو اقرب ما يكون الى التلقائية والتمتع وتفتيق مكونات الشخصية بحيث يتبدى ما بها من استعدادات كانت تظل في الكتمان لولا توفر الجو الديمقراطي بالأسرة.

فيما يلي السمات التي تتميز بها الأسرة التي تمتع بالجو الديمقراطي؛

(١) حرية التعبير: حيث تسمح لكل شخص بالتعبير عن خلجاته بحرية من فرح أو حزن أو ارتياح أو انقباض، أو آراء أو إيماءات أو اقتراحات فيكون بذلك المسئول الحقيقي عن أقواله ولا يكون مجرد آلة لتسجيل تعيد إذاعة ما سبق ان تلقته من كلام أو أصوات.

(٢) حرية النقد: على كلا فرد من أفراد الأسرة ان يفهم ان النقد على وجهه الصحيح، هو التعبير الموضوعي عن الفكر بقصد إصلاح خط معوج من

خطوط السلوك الفردى او السلوك الجماعى للأسرة وعلى الوالدين تنشئة أبنائهما على حرية النقد فى نطاق معين ووفق أسس يتم اتفاقهما صراحة عليها فى ضوء السن الذى يصلان إليها وفى ضوء الخبرات التى يحصلان عليها.

(٣) اخذ مقترحات كل فرد فى الاعتبار: لا يكفى ان يسمح لأفراد الأسرة بالتعبير عن خلاتهم وأفكارهم ، ونقدمهم ، بل يجب اكثر من هذا توفير الفرصة أمام كل اقتراح بعرضه للمناقشة .

(٤) تشجيع نمو كل فرد فى حدود طاقته : ويقصد هنا بالنمو الجسمى والعقلى والوجدانى واللغوى والعلمى، والاجتماعى. ولاشك إن الحرية إذا ما تكفلت لطفل، وأزيلت المعوقات من طريق نموه فانه يأخذ فى النمو إلى ان يصل إلى النضج.

(٥) احترام الصغير للكبير: وعطف الكبير على الصغير: ويجب ان يفهم الاحترام بأنه ليس إعطاء الكبير فرصة للطغيان والسيادة على الصغير.. يجب ان يفهم الاحترام بأنه حب وتقدير وليس خوفا وامتهانا للشخصية.

(٦) توفير اكبر قدر من السعادة لكل فرد فى الأسرة ينبغى على كل فرد فى الأسرة ان يوفروا اكبر قدر من السرور والسعادة لكل منهم، والسعادة لا تأتى إلى أفراد الأسرة إلا إذا تعاونوا فى سبيل توفيرها وتنميتها وتخصيبتها والاستمرار بها.

(٧) الإحساس بالانتماء للأسرة ولكيانها العضوى النابع من حب الجميع وهذا الانتماء لا يتأتى فى الواقع إلا إذا كان الحب بين أفراد الأسرة قوياً.. والشائخ التى يربطهم ببعضهم ببعض متينة، والإحساس بالانتماء الى الأسرة يمكن ان ينمى عن طريق الخبرات السارة التى يستخدمها أفراد الأسرة.. والتى يتلقاها أولئك الأفراد عنها باستمرار .

(٨) احترام حرية كل فرد.. واحترام اختلاف الأمزجة الفردية؛

وكذلك ما بين أفراد الأسرة من فوارق فردية .

(ب) دور الوالدين لتوفير الصحة النفسية للأبناء؛

(١) القدوة الطيبة،

ينبغي ان يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأبناء. فان لهذا اكبر الأثر في طبع الروح الأسرية بطابع خاص ، هو الذى يحفظه الابن، وتشكل به شخصيته وينعكس ذلك على سلوكه في مراحل حياة الطفولة ، ومستقبلا فيما بعد .

لذلك ينبغي على الوالدين

(أ) في علاقتهما معاً،

(١) ان تكون العلاقة بينهما يسودها التعاون والمحبة والتقدير، حتى يتمكننا من مساعدة الأبناء على النمو فى جو هادئ بعيدا عن الصراعات الانفعالية التى تعوق توفير الصحة النفسية للأبناء وخلق المواطن الصالح.

(٢) ان تكون الروابط الأسرية قوية بينهما:

لان تدعيم هذه الروابط سوف يضيف قوة وقدرة للأسرة على تحمل أعباء الحياة ومشاكلها.

(٣) إظهار الشعور والتعبير عنه من كلا الطرفين للآخر:

وذلك بالتعبير بالتقدير والمدح والتشجيع والفهم السليم للمواقف سوف يرفع من معنويات الطرف الآخر وتزداد ثقته بنفسه، وبذلك يتوفر للأبناء القدوة الصالحة والمناخ الصحى الذى يستطيعون ان ينمو فيه جسديا ونفسيا واجتماعيا نموا طبيعياً.

(٤) ينبغي على الوالد ان يشارك الام فى بعض الأعمال المنزلية :

ليكون مثلاً أعلى ، ونموذجاً للأبناء، فى باقى أفراد الأسرة ليتجهوا نحو المساهمة فى ذلك للتخفيف على الام من عبء الخدمات الأسرية.

(ب) في علاقتهم مع الأبناء:

(١) إن يتبعوا معاملة ثابتة مع أبنائهم تجمع بين العطف والحزم .
 (٢) إن يعطوا الأبناء فرصة الحرية مع إطار الضبط والنظام فنربى فيهم الثقة بالنفس .

(٣) إن ينميا في الأبناء احترام حريات الآخرين ومساعدتهم .
 (٤) إن ينميا فيهم القدرة على ضبط النفس وحسن التعامل مع الغير .

(٢) تجنب التدخل في كل صغيرة وكبيرة:

يخطئ الكثير من الأمهات والآباء بتدخلهم في كل صغيرة وكبيرة في حياة أبنائهم وبمحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة وبدون إرادة، وقد يلجئون في سبيل ذلك الى وسائل العقاب والعنف والقهر، مما يترتب عليه كبت حرية الابن وإشعاره بالحرمان، فيصاب بالتردد، والجبن، والفشل في تكوين النظرة الصائبة للأمور .

(٣) تشجيع النزعات الطبيعية للنمو:

على الآباء تجنب تعويض ما يشعر به هو من نقص كالنقص في التعليم مثلا: او النقص في الشخصية أو الفشل في السيطرة على من حوله .

وهنا يتبع مع أبنائهم وسائل شاذة عنيفة قد يقتل فيهم النزعات الطبيعية للنمو الحر، فيتعذر عليهم ان ينموا نمواً استقلالياً سوياً .

(٤) لتدريب الأبناء على احترام القيم والمعايير الأخلاقية والروحية:

(٥) ان المنزل المصرى يحتاج الى الوعي والمعرفة والتوجيه إلى وسائل التربية السليمة للأبناء، حيث ان معظم الآباء والأمهات لا يبذلون جهداً مقصوراً في توجيه أبنائهم، بل ربما العكس بإهمالهم تهيئة الجو المناسب للتربية السوية، مما يعطل إعدادهم أعدادا صالحا للحياة المستقبلية فالمجتمع لى يكون سليما متجانسا يجب ان

يقوم على صفات أساسية مثل التعاون، تبادل الثقة بين الأفراد والاعتماد على النفس والمعاملة الصريحة المستقيمة .

فإذا لم يدرّب الابن على هذه الصفات في الأسرة عجز عن ممارستها في حياته الاجتماعية بعد ذلك ، مما يؤدي إلى تفكك المجتمع وعدم وصوله إلى الرقي المطلوب .

(٥) إشباع الحاجات النفسية للأبناء:

ان لإشباع الحاجات النفسية للابن في مراحل نموه المختلفة بطرق سوية لا تميل إلى القهر، ولا تجرح في التدليل، وأهمها الحاجة إلى الأمن، والعطف والتقدير والحرية والنجاح والضبط.. لها تأثيراً واضحاً في خلق شخصية المواطن الصالح عن طريق النمو النفسي السليم، وتجنبيه الشعور بالخوف أو النقص أو الفشل . وهنا يبدو أثر معاملة الوالدين واضحاً في عدم تحيزهم لواحد عن الآخر، أو تفضيل الولد عن البنت . فان لهذا التمييز آثاراً سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى في إصابة الأبناء بالغيرة التي قد تتحول مع الوقت إلى شعور بالعدوان ، والرغبة في الانتقام ، والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة .

(٦) الجزاء والعقاب بطرق سليمة:

إن اتباع نظرية الجزاء والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة تؤدي بلا شك إلى تعريف الطفل بالخطأ والصواب ، يشترط ان يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف وان يخلو الثواب أيضاً من مكافآت الابن على ما يجب ان يقوم به من أعمال او يؤديه من واجبات حتى لا ينتظر المكافآت على كل ما يعمل مما يجعله أنانياً ، ضعيف الشخصية ، لا ينظر إلى الأمور نظرة طبيعية .

وكلما تحول الثواب من المستوى المادي إلى المستوى المعنوي او النفسي كان ذلك ادعى الى نمو الطفل نمواً سليماً نفسياً، وابتعاه السلوك المرغوب فيه بطريقة

افضل حاليا ومستقبلا.

كذلك لا يجب إن يعاقب الطفل على خطأ واحد اكثر من مرة ، وان لا يعود الوالدين إلى معايرة الطفل بهذا الخطأ بعد ذلك.

(٧) غرس القيم الدينية والروحية في الأبناء:

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

١- المواظبة على الصلاة

٢- التمسك بالحشمة والوقار والطهارة الجنسية منذ نعومة أظافرهم ويصطبغون بها إلى حد إن مغريات العالم وإثارته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصلية والوقار العظيم .

٣- الوطنية وعدم التعصب : فالأسرة الأصلية المتماسكة تشجع أبنائها منذ صغرهم على الاشتراك مع مواطنين مختلفون معهم فى الديانة والمذهب والعقيدة على مستوى الوطنية، وخدمة البلاد، وتأسيس دولة يسودها الوعى الوطنى، والإخاء بين المواطنين ، وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار .

إما الانعزالية والتقوقع والتعصب، فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التى يلزم أبادتها فى الجو الأسرى المتماسك.

ويستطيع الوالدان ان يساعدا ابنهما على مواجهة أى تميز أو جفاء بيديه زميل له فى المدرسة مختلف عنه دينيا او مذهبيا ، وذلك بان يقدم الابن روح المودة، لا عن ضعف أو جبن، بل عن قوة وإفصاح عن الإيمان المعاش فى القلب .

وعلى الوالدين أن يرشدوا أبنائهم الى كيفية الحياة بصفاء روحى ونقاء اجتماعى خارجى بإيمان اختياري داخلى فى القلب ووعى وطنى.

(٨) تبصير الأبناء بأن الدراسة المنظمة هي السبيل الأمن للثقافة؛

وذلك بتبصيرهم بان المقررات تعتبر الف باء الثقافة ، ولكن يجب ان تضاف إليها أشياء أخرى كي تكتمل شخصية الشخص المثقف .. وتوعيتهم بان النجاح في تلك الدراسة شئ ضرورة مما يحتم على الوالدين ألا يبالغوا أمام الأبناء ان المدرسة لا تكفل الثقافة للشخص كي لا يشعروا بالاحتقار الشديد للمدرسة والدراسة ، مما يعمل على انطفاء جذوة الحماس للدراسة المنظمة، ويظنون ان الانطلاق بغير هدى فيما يستهويهم من قراءة هو الطريق الصحيح للثقافة .

(٩) على الوالدين توفير الثقافة لابنائهما؛

وذلك بالوسائل الآتية:

- ١) توفير الجرائد والمجلات: كي يعتادوا الاطلاع على الأحداث الجارية ، وعلى المقالات التي يسجلها الكتاب والصحفيين .
- ٢) توفير وسائل الإعلام بالمنزل .. وأهمها إلى جانب الصحافة الراديو .. والتلفزيون .. ولاشك ان الإذاعة والتلفزيون يعتبران اهم وسائل التوجيه والتنوير.
- ٣) تشجيع الأبناء على حضور الأفلام المفيدة ولاسيما العلمية .
- ٤) اصطحاب الأبناء في معارض الكتب وخير الكتب التي تروق لهم. وتشجيع الأبناء على اقتناء مكتبة خاصة بكل منهم . وان يعد الوالدان مكانا لها ودولابا خاصا بها يعتز به، وبمظهره ونظامه لان ذلك يقرب الكتاب إلى قلبهم.
- ٥) تشجيع الأبناء على حضور المحاضرات الثقافية والعلمية والدينية : مكن المستحسن ان يناقش الأب أبنائه فيما استمعوا إليه بالمحاضرة وإبداء الرأي .
- ٦) تشجيع الأبناء على قراءة سير العلماء، وما قرروه من مناهج نهجوا وفقها .
- ٧) جعل الحديث على المائدة ، وباجتماعات الأسرة أحاديث ثقافية بعيدة عن

اللغو.

٨) تشجيع الأبناء على ارتياد المعارض والمتاحف، والوقوف على تاريخ بلدهم وعلى ما تضمنه المعارض والمتاحف من علوم وفنون.

٩) على الوالدين توفير النجاح لابنائهما في حياتهم المدرسية:

وذلك بالوسائل الآتية،

- ١- توفير المكان المناسب للاستذكار .
 - ٢- مد الأبناء بالأدوات والكراسات والكتب المدرسية .
 - ٣- الامتناع عن اقتحام جو الابن أو الابنة في الاستذكار أو مطالبة بقضاء بعض واجبات الأسرة .
 - ٤- الامتناع عن التشويش على الأبناء أثناء المذاكرة .
 - ٥- تجنب الخروج إلى زيارات أو رحلات وترك الأبناء بالبيت للاستذكار .
 - ٦- يجب مراقبة الأبناء عن بعد أثناء الاستذكار .
 - ٧- قيام الأب أو الام بزيارة المدرسة من وقت لآخر. والاتصال بالناظر أو المدرسين للوقوف على أحوال الابن ، ومدى المواظبة على الدراسة ، والسلوك بالمدرسة وخارجها ورأى المدرسين فيه
 - ٨- اكتشاف ما يتعثر فيه أو الابنة في الدراسة . وذلك بتوجيه الرعاية الفردية .. والواقع ان المدرس الخصوصى يكون في بعض الحالات ضرورة ملحة لا غنى عنها.. ومعنى الدرس الخصوص انه نوع من العناية الفردية والأخذ بيد المتخلف ببذل جهد فردي إضافي معه .
 - ٩- لتشجيع الأبناء بالجوائز وبطاقات التشجيع: وذلك عندما يثبت تفوقهم أو عندما تقدم المدرسة إلى الأب تقريراً حسناً عنهم .
- مما سبق يتضح إن من أهم الدعائم الأساسية لتوفير شخصية المواطن الصالح

الذى يتمتع بالصحة النفسية ، ان يحرص الوالدان على توفير الطمأنينة لابنائهما .

معنى هذا بتعبير آخر:

عدم إلقاء الرعب فى قلوب الأبناء والفتيات ، وتجنب استخدامك الضرب او إشاحة الخوف فى قلوبهم ، حتى ينمو الأبناء فى جو هادئ مطمئن يمكنهم من الحياة باطمئنان فى الأسرة ، وفى المجتمع مستقبلا .

قادرين من خلال اتزان شخصياتهم التغلب على العقبات والمشاكل التى تقابلهم بصلابة وقوة إرادة وعزم فيسعد الوطن بأعمالهم .

الفصل السادس

دور الأم في توفير الصحة النفسية للأطفال

المقدمة :

- (١) البيت المدرسة الأولى للطفل.
 - (٢) أم اليوم أوفر حظاً من أم أمس.
 - (٣) الام .. وخلق المواطن الصالح.
 - (٤) صفات الأمومة الصالحة.
 - (٥) الام .. وسلوك الطفل.
 - (٦) الام .. وإحساس الأبناء بالثقة بالنفس .
 - (٧) الأمهات .. أنواع
- وأخيراً.....



دور الام في توفير الصحة النفسية للأبناء

المقدمة:

إن الأعوام الأولى في حياة الطفل هي أشد المراحل خطراً في حياته بوجه عام، إذ يتقرر خلالها نوع الشخصية التي سيكون عليها الفرد فيما بعد...

لذلك:

تقع على الام مسئولية خطيرة لها أثرها البعيد، لا على العائلة التي هي أحد أفرادها فحسب، وإنما على الوطن أيضاً، بل على العالم اجمع.. فان طفل اليوم الذي تقوم بكل حاجاته من غذاء الجسم، وغذاء النفس، هذا هو الطفل رجل الغد..

ومن رجل الغد هذا تتكون الأسرة، ومن مجموع الأسر يتكون الوطن، ثم أخيراً يتكون العالم.

فان الام في بيتها تبذل كل جهد مستطاع، في سبيل العناية بالصغار، هي في الواقع تضع حجر الأساس للسلام في بيتها، ووطنها، وللعالم اجمع. لأن الطفولة هي المرحلة الأولى في حياة الفرد.

أذن:

فهى بمثابة الأساس الذي يقوم عليه البناء الخاص بتكوين شخصية رجل الغد اى المواطن الذي نرجو ان يكون ناجحاً ، سواء كان رجلا ام امرأة.

(١) البيت المدرسة الأولى للطفل:

الام بصفة خاصة، كل شئ في هذه المدرسة.. فعليها ان تقدم كل ما في وسعها من جهد، فهي اقرب افراد وأهل البيت الى الطفل: إلى جسمه، وإلى عقله، وإلى عواطفه فبحكم مكانتها هذه منه، أصبحت هي أول فرد يؤثر في تكوين شخصيته خلال هذه الفترة من حياته.. أى السنوات الأولى له- فهذه السنوات : اشد

المراحل خطر في حياته بوجه عام إذا سيتقرر كما ذكرت أعلاه نوع الشخصية التي سيكون عليها فيما بعد.

(٢) ام اليوم أوفر حظاً من ام الأمس

إن الام اليوم التي تنتظر أن تكون أما افضل من أم الأمس، لأنها حظيت بقسط أوفر من نور العلم، وتعددت لديها أساليب الثقافة التي من شأنها ان تعيلها على تدعيم الأسرة، وتفهم سلوك الطفل، مما لم يكن متوفراً حينئذ لدى ام الأمس.

فالأمومة الواحدة: هي التي تعنى بغذاء الذهن ليستنير في تنشئة الشخصية لتصبح .. وهي التي تعرف كيف تجمع بين تنشئة أبنائها وسياسة بيتها ، وبين الحزم والعطف في اتزان يشيع هناءه، وإلهاما حول أطفالها وزوجها... الأمر الذي يحفظ لها مكانتها خلال جميع مراحل حياتها، ويحمل طفل اليوم، ورجل الغد على تمجيد الأمومة ورعاية الأنوثة.

أم اليوم جديرة بان تعالج مشكلات أطفالها بطريقة غير الطريقة التي اتبعتها ام الأمس:

يجب عليها ان تصيف جديد إلى خبرات ام الأمس، وان تصحح ما كان شائعا من أخطاء وهذا يحتاج إلى توجيه بعض اهتماماتها الى التزود بما يقدمه لنا، من يوم الى يوم .. المشتغلون بدراسة الطفولة، واحتياجاتها النفسية، لا لتلمس الحل للمتعاب التي تصادفها فحسب، بل لتقوم بالعلاج على أساس من الإدراك والوعى العلمى.

ينبغي على الام المقبلة على تنشئة الطفل الاستعانة بأراء المتخصصين:-

فالتنشئة النفسية للطفل لا تتم من تلقاء نفسها، بل هي علم وفن، سوف تجد الام فى آراء هؤلاء المتخصصين: مثل هذه الأحاديث وفى بعض المجالات والكتيبات التي تعنى بمسائل الطفولة، وأصول التنشئة النفسية الأولى للإنسان الصغير .. متعة كبيرة مظهراً ومخبراً

(٣) الأم.. وخلق المواطن الصالح

الصفات العامة للمواطن الصالح:

هو الشخص الذي يواجه الأمر الواقع بشجاعة، والقدرة على حل ما يعرض له من مشكلات بدلا من التهرب منها أو الاعتماد على غيره في حلها.

هو الشخص الذي يتقن فن الحياة.. يحيا حياة منسجمة مع نفسه والآخرين .

هو الشخص الذي يخرج من الأزمات اقوى مما كان عليها.

هو الشخص الذي يتخذ من التفاهم وسيلة في التعامل مع الغير.

هو الشخص الذي يعرف قدر نفسه.. الاهتمام بهوم الغير .

ما استحق ان يولد من عاش لنفسه .

السبل التي تساعد الام علي خلق المواطن الصالح:

ان تقوم بمهمة التربية بنفسها .

ان يسود البيت الجو العائلي الهانى .

ان تهتدى فى ذلك برعاية الحاجات النفسية للطفل .

الام وخلق المواطن الصالح:

(١) الأمومة والحنان:

الحنان هو الذى يجعل من الطفل أنسانا سويا خاليا من الاضطرابات النفسية . وتكون علاقاته الاجتماعية سوية .. وحياته صريحة واضحة، وتتجه أفكاره الى جانب الغير على الدوام . والطفل المحروم من الحنان ، ينشأ إنسانا مدمراً، يحاول ان يدمر الآخرين ويجرفهم فى تياره .. اغلب الانحرافات السلوكية، والجرائم يرتكبها إنسان فقد الحنان من الأمومة فى طفولته .

(٢) الأمومة وشخصية الطفل:

تسلح الام، ومعرفتها بوظائف الأمومة يساعدها على تدعيم حياة الطفل:

تدفع عنه الأمراض.

تخفف عنه الآلام.

تجنبه المخاطر أثناء عملية المشى وتناول الأشياء.

تجنبه ما يعانیه من صعاب في تناول الأطعمة المختلفة.

تساعده على تعلم عادات الأكل والأخراج والاعتسال والحمام... الخ.

(٣) شخصية الام الصالحة.. والطفل:-

على الام تقع المسئولية الأولى في تنشئة الطفل نفسياً، وصحياً، واجتماعياً

ووجدانياً، فعليها:

● تلتزم بالصفات الحسنة.

● محاولتها الدائمة لضبط النفس والتحلى بالصبر.

● العمل على خلق الجو الأسرى الهائى.

● تلجأ الى التعليم والثقف في جوانب التربية للأطفال بصفة مستمرة، من

وسائل الإعلام، والأطباء، والمجتمع.

● تجنب العنف والخشونة والألفاظ غير اللائقة.

● تجنب التفرقة في المعاملة بين الأطفال.

● تحب أطفالها وتكون لقدرة الصالحة في التعامل معهم.

● القدرة على اكتشاف الأعراض المرضية جسمياً ونفسياً واجتماعياً وعاطفياً

واتخاذ اللازم للمساعدة.

• تكون مصدر الحب والحنان والحكمة والعطاء .

(٤) الأمومة.. وتنمية قدرات الطفل،

• تلفت نظره الى الكتب الملونة .

• تحاول تكرار العبارات والجمل أمامه، والتحدث إليه بهدوء دون انفعال .

• تشجيعه على طلب احتياجاته بالقول .

• تعلمه من خلال اللعب . والمكعبات . وترغيبه في حب الكتاب .

• تمده بالمحفزات والتشجيع بالقول وبالفعل .

• تكثر من ذكر مميزاتة الذاتية دون التعرض لسلبياته كي تكسبه الثقة بنفسه .

(٥) الأمومة.. وتجنب العقاب البدني،

• يجب ان يشعر الطفل ان تعديل السلوك يسعد الوالدين .

• ينبغي تجنب التهديد بالعقاب . . او العقاب البدني .

• العقاب البدني لا ينجح في تعديل السلوك الخاطيء . بل يؤدي الى الاضطراب

النفسي .

• ويظهر الاضطراب النفسى بصور متعددة منها:

• العصبية . العناد . عدم الطاعة . التبول اللاإرادى . العدوانية . العنف .

الانطوائية . اللجاجة . التخريب . الميل الى البكاء . الاكتئاب . الخوف . وأخيرا الفشل

الدراسى مستقبلاً .

• وينبغي ان يعامل الطفل بصورة ودية بالإرشاد، والتوجيه، والحزم .

• على الام تجنب العصبية وتشرح للطفل كيفية تجنب الخطأ بهدوء عن حب

الام وليس الخوف منها .

(٦) تعليم الطفل الكثير من الآداب الاجتماعية وآداب الجلوس،

- في زيارة الأقارب . ودور العبادة . آداب الحديث، والطعام .
- تجنب الألفاظ النابية في تعامله مع الأصدقاء .
- تعويد الطفل على سماع كلمات الود، والمجاملة، والحب، والفضيلة .

(٧) التزام الصلوق والبساطة في الإجابة على أسئلة الطفل،

- يراعى في الإجابة على أسئلة مستوى عقليته، ومراحل نموه .
- تحفيظه الكثير من العبارات الدينية بالنغم والموسيقى .
- ان تكون الام مرنة في حديثها مع طفلها صبورة متفاهمة بعيدة عن العصبية .
- ان تكون طويلة البال مستريحة الأعصاب ومرحة .
- يتخلل حديثها مع الطفل المدح والتشجيع وتوضيح مزايا سلوكه .

(٨) الام.. وضرورة تسليحها بالحكمة،

- تميز بين أوقات المرح والجدية .
- تحل مشاكلها ومشاكل أطفالها بهدوء وصبر وبدون انفعال .
- تجنب العصبية والعنف والقسوة والعقاب البدنى والسخرية .
- تكون محبة لأطفالها، وتزرع في نفوسهم الصدق والتعاون والتسامح .
- تزرع في قلب طفلها حب الله وطاعته وتعليمه الفضائل والقيم الأخلاقية .
- تحترم أبناءها وتشجعهم وتقدر جهودهم وتكون صديقة لهم .
- تعمل على إشباع حاجاته النفسية من حب . وتقدير . وتشجيع . ونجاح .. الخ .
- تجنب المواقف التي ثبت بالتجربة انها تثير غضبه .. فالوقاية خير من

العلاج .

(٤) صفات الأمومة الصالحة

- ان تكون لابنها القدوة الحسنة والام المثالية .
- ان تعلمه الصدق في الحديث والوفاء بالوعد .
- ان تزرع في نفسه وقلبه الميل الى الخير .
- ان تنمي فيه طيبة الروح وحب التسامح الى جانب الوعي حتى لا يكون حملاً بين ذئاب .
- ان تضبط تصرفاتها، وانفعالاتها لتكون له القدوة في التحكم في عصبيتها .
- ان تنمي في الطفل الإحساس بالجمال عن طريق البساطة في اللباس وتجنب الإسراف ومراعاة الحكمة في استخدام المال .
- ان تزرع في قلبه مخافة الله فيما يفعل او يبذل .
- ان تعلمه أن حب الوطن من الإيمان .
- ان تفهمه ان الحسد ، والحقد، والضغينة، أمراض تقتل من تسكن في قلوبهم، وعقارب تقتل بسمومها أصحابها .
- ان تفهم نفسية أبناءها في كل مرحلة من مراحل السن، وما يناسب كل مرحلة من أسلوب التعامل والتقدير للمشاعر .
- ان تكون طويلة البال، مستريحة الأعصاب، ولا تجعل أولادها ضحية عصبيتها وقد يلتقط أولادها هذا الأسلوب في تعاملهم مع بعضهم بينما المفروض فيها ان تكون قدوة لهم في كل شيء .
- ان تكون مصدر الحب والحنان والعتاء والحكمة . فإحساس الطفل بالراحة والامان، وتكرار هذا الإحساس بمثابة اللبنة الأولى التي يتكون منها هذا الشعور .
- تصحيح أخطاء الطفل دون ان تتخلى عن حبه، وأشعاره بهذا الحب رغم العقوبة البسيطة .

• ان تكون الام صديقة لأبنائها، ولا تسخر منهم ولا ترهقهم بمشاكل الكبار.

(٥) الام.. وسلوك الطفل:-

• تجنب سياسة عدم الثبات أو الخشونة أو السلبية الزائدة أو الليونة.

• التأنيب والتوجيه والإرشاد بدون انفعال إذا اخطأ ينبغي ان يبت فيه في الحال دون تأجيل لمساعدة الطفل على فهم نتائج أفعاله الخاطئة.

• مساعدة الطفل على وجود مخارج لانفعالات غضبه الداخلية بطرق مقبولة اجتماعيا بتوجيه انتباه الطفل الكثير الحركة إلى اى شئ آخر وبذلك يتجه تفكيره نحو اتجاه آخر.

• تجنب اختلاف وجهات النظر في طرق معاملة الطفل سواء كان معوق او سليم بين الوالدين والحماية الزائدة أو لضغط على الطفل بطلبات تفوق قدراته.

• التعرف على طبيعة الطفل واكتشاف نواحي القوة والتأخر والانحراف.

• تقدير الملكية الشخصية للطفل.

• مساعدة الابن على التغلب على نفوره من الأطعمة غير المألوفة.

• مساعدة الطفل على التخلص من صراعاته الداخلية في مراحل السن المختلفة ومساعدته على تنمية روح الحرية والاستقلال ، والاعتماد على النفس.

- تعوده اللعب مع الأطفال الآخرين، ومصادقتهم لتخفيف من صراعات الكراهية والغيرة، والحسد، وتجنبه الانطواء.

• إشعار الطفل دائما بالحب والحنان والعطف.. فالحب الغداء النفسى للأطفال بل هو قوام وجودهم ومعناه فى الحياة.. لن كل حرمان إذا سوء تقدير او تأجيل لحاجة الطفل لهذا الحب.. فى مستهل طفولته هو جرم فى حقه يؤلمه ألما بالغيا يبقى معه ويؤثر على سلوكه، وفى بناء شخصيته، ومدى التكيف مع مطالب الحياة.

- توفير اللعب المختلفة التي تتناسب مع كل مرحلة سنيه .
- تجنب القصص الخالية غير المدروس .. لتجنب استمرار الأفكار الخالية البعيدة عن الواقع .
- توفير المكان المتسع الذي يساعد على الحركة والنشاط .
- توفير النواحي الترفيهية والرحلات والحفلات لتوسيع مداركه .
- تجنب الإكثار من النقد للطفل والسخرية منه .. وتجنب مقارنته بآخرين .
- لتجنب الغيرة الأمر الذي يدفعه إلى الكراهية، والثورة ، والعدا .
- لا يجوز أن يجاب الطفل لرغباته لمجرد صراخه وغضبه أو عناده ،
- يجب أن نعوده على التفاهم والمرونة، والأخذ والعطاء .
- ينبغي شغل أوقات فراغ الطفل بطريقة تبعد عن التخريب مع مراعاة قفل الأدراج التي لا نريده أن يعبث بها .
- ينبغي تجنب وضع كل اللعب تحت تصرف الطفل . تستبدل اللعب من وقت لآخر وبذلك تحتفظ اللعبة بتشوقه الطفل إليها .
- التعاون مع دار الحضانة أو المدرسة .. لتيسير للطرفين ان يتفاهما ويتعاوننا على اتخاذ انصب الأساليب التي تتفق مع طبيعة هذا الطفل من حيث استعداده العقلي، ونموه الجسمي، وتكوين عاداته الخلقية .. وغير ذلك من توفير له الصحة النفسية حالياً ومستقبلاً .

تجنب تخصيص لكل طفل غرفة؛

- مساوي تخصيص غرفة خاصة للطفل:
- تمثل ثغرة للهروب من وحدة الأسرة والمشاركة الوجدانية للأسرة .
- يشب طفلاً انانياً .

- يفقد روح الانتماء إلى الأسرة .
- يحرر نفسه مستقبلاً من واجباته نحوها .
- تقلل من اختلاطه بأفراد الأسرة وأخوته .
- تبعده إلى حد ما عن الرقابة .
- تتيح له فرص التراخي في التزامه بالمعايير الأخلاقية والسلوكية .

وأخيراً:

أرجو أن يكون هذا الفصل قد حقق الغرض المطلوب منه، وهو توضيح دور الام في حياة الطفل في سنواته الأولى، وإعداده إعداداً صالحاً للمراحل التالية، والتنشئة التي تجعل منه في المستقبل فرداً ومواطناً صالحاً، ينعم بالحياة في المجتمع كما يستمتع بخدمته والإسهام في رقيه وتقدمه، فتسعد به الأسرة، ويفخر به الوطن

(٦) الام.. وإحساس الأبناء بالأمن والثقة بالنفس

ان كل طفل سوى في مراحل العمر المختلفة ، يسر ويبتهج بالثناء والتشجيع وبالشعور انه مرغوب فيه .. وهو يزهر بقدرته على اكتساب مهارات جديدة . وعلى استقلاله ، وعلى عمل أشياء دون مساعدة من جانب الكبار .. ولذا فانه يحتاج إلى الحرية حتى يتمكن من اكتساب التجربة ، ولكنها يجب أن تكون حرية في حدود النظام والطاعة .

(١) الطفل.. وحاجته إلى الثناء والتشجيع :

يبدأ الطفل في سنواته الأولى في تكرار الأفعال التي يضحك منها الكبار ثم ينمو معه هذا الميل إلى جذب الانتباه واستدرار التشجيع .. مع مرور السنين وهو يلجأ في ذلك الى كل وسيلة ممكن لجذب الانتباه ..

فهذه التصرفات كلها تعبر عن حاجة الطفل إلى الحب . والثناء ، والتشجيع ،

وهي حاجات طبيعية .. ولا يجوز ان يخشى الآباء والأمهات إفساد طفلهم بالتشجيع والإطراء لمواهبه، بل لابد لهم من الثناء على ما يفعله، وان يستمعوا باهتمام الى ما يفعله او يروييه من كلام.

فإذا لم يفعلوا ذلك، شعرا الطفل بخيبة أمل، وكف عن الكلام.

(٢) وسائل تساعد على اكتساب الطفل الثقة بالنفس والشعور بالأمن:

التشجيع ينمي قدرات الطفل فتزداد ثقته بنفسه:

- يجد الطفل متعة عظيمة في ممارسة الهوايات الجديدة:

فعندما يتعلم الطفل ذو السبعة شهور الجلوس، نجده يميل إلى الجلوس طول الوقت مادام مستيقظاً. ويغضب إذا ألزماه الاستلقاء .. وبعد مدة يجد متعة في الوقوف مستنداً الى الأثاث وفي جذب نفسه الى وضع الوقوف .. وفي الحبو وفي السير ماداً يديه أمامه . وفي إطعام نفسه وفي ارتداء ملابس ، وفي قضاء حاجته بنفسه .

وبعد ١٨ شهر يجد متعة في المشاركة في الأعمال المنزلية، وفي أداء بعض الأعمال بيديه بعد ان يراقب أمه أثناء أداءها .

وكل ذلك يحتاج إلى التشجيع .. وقد يحتاج إلى مساعدة الام في الأيام الأولى ولكن ما ان يغدو الطفل قادرا على القيام بها دون مساعدة فيكون من واجب الام ان تتركه يفعل ما يستطيع .

(٢) إتاحة الفرصة للطفل للاعتماد على نفسه يزيد من ثقته بنفسه:

عندما يقوم طفل ذو تسعة اشهر بإطعام نفسه بنفسه ، فانه يحدث فوضى مخيفة ولكن عندما يبدي الرغبة في ذلك (من ستة اشهر مضاعفة) فلا بد ن إتاحة الفرصة أمامه .

فالطفل الذي تتاح له هذه الفرصة، يشرع في إطعام نفسه دون مساعدة. مثل

الأطفال الآخرين بزمن طويل، إذ تحرص أمهات الآخرين على إطعامهم بأنفسهم لتجنب ما يحدثون من فوضى.

ويجب تشجيع الطفل ابن العامين على خلع ملابسه بنفسه، وعلى ارتداء جواربه وحذائه، وسرواله أيضاً أن الأمر يتطلب ضعف الوقت في عملية ارتداء الطفل ذى العامين ونصف عام أو الثلاثة أعوام. فأمه تستطيع ان تتولى ذلك في نصف الوقت. ولكن إذا أتاحت له الفرصة تعود الاستغلال قبل أمثاله من الأطفال الذين لا تعطيهم أمهاتهم فرصة مماثلة.

وكذلك يتطلب إعداد المائدة أو طهو الطعام ضعف الوقت عندما يسمح للصغير بالمساعدة فيها، ولكن هذه المساعدة تكسب الطفل إحساساً بالأهمية، وتعلمه ان يستخدم يديه. وتمنحه الثقة وتهيئه للمهام الأكبر في المستقبل.

فالطفل إذا لم تتح له الفرصة لممارسة هذه المهارات عندما تكون جديدة عليه سيفقد اهتمامه بها، وسيجد انه لا يريد ان يتناول طعامه بنفسه أو يرتدى ملابسه بنفسه، أو يستقل في شئونه. ومعنى آخر سنرى انه يرفض بذل الجهد..

تجنب الغضب لهفوات الطفل،

ان التشجيع يفعل المعجزات، في حين لا يؤدي الغضب والضيق وتبسيط المهمة الا إلى الأضرار بالطفل نفسياً.

فإذا حدث مثلاً أن سقط أحد الفناجين من يد الطفل عند إعداد المائدة. ويكون من الأفضل تجنب الغضب لهذه الهفوة، لأن مثل هذا الغضب يؤدي إلى فقدان الثقة بنفسه وقد تكون الحادثة قد وقعت رغماً عنه.

● فيكون من الخطأ أن تمنعه من المساعدة في المستقبل.

● ويكون من الخطأ إذا بالغنا في القلق، وتصورنا انه لن يتمكن من التحكم فيما

يحاوله فسيؤدي ذلك إلى فقدان الثقة بنفسه.

كما أن النصح المستمر بالحدز والانتباه لا يجدى شيئاً. فالطفل يتعود تجاهل هذه التحذيرات المستمرة .

ومن الخطأ أن نحمل الطفل شديد الحساسية مسئولية لا يكون قد تهيأ لها إذا ان إخفاقه يؤدي الى فقدان الثقة بنفسه .

(٤) تشجيع الطفل على التفكير المستقل، وعلى اتخاذ المبادرات،

يعتبر من الوسائل الهامة التي تساعد الطفل في تعليمه الثقة بالنفس والاعتماد عليها واكتساب الشعور بالأمن إذا تركت الام للطفل أن يتصرف في بعض الأمور وتبقى على مسافة قريبة منه لكي تراقب إلى اى مدى يمكن أن يحل بعض المواقف الصعبة التي يتعرض لها مثال ذلك:

إذا كانت لعبة موضوعة في مكان عال ، فنجد الطفل يحاول الوصول إليها عن طريق إحضار كرسي ، والصعود فوقه للوصول الى اللعبة التي يرغب في الحصول عليها . وبذلك يساعد الطفل على اكتساب ثقته بنفسه إذا نجح في تصرفاته .

(٣) الوسائل التي تساعد على إضعاف ثقة الطفل بنفسه:

(١) الحماية المفرطة:-

إذا لم تسمح الام لطفلها بان تنمو مداركه وان يتعلم الاستقلال ، فإنها تفرض عليه ما يسمى بالحماية المفرطة . وهذه ترجع إلى رغبة الام (على غير وعى منها في الغالب) في إبقاء الطفل معتمدا عليها اعتمادا كاملاً دائماً .

مظاهر تصرفات الام في حمايتها المفرطة:

- هي التي تطعمه ، وهي التي تلبسه ملابسه .
- هي التي تساعد على قضاء حاجته ، وتنظيف جسده .
- على حين يكون الطفل السوى قد تعلم منذ أمد طويل يقضى بنفسه في هذه

الجوانب كلها. وبذلك يبقى طفلا غير مستكمل النضج غير قادر على الاندماج مع الأطفال الآخرين بسهولة. مرتبط بمريلة أمه ولكنه كثيرا ما يشعر بالغضب عليها لأنها لم تمنحه الاستقلال.

أشكال أخرى من مظاهر الحماية المفرطة:

● تظهر الحماية المفرطة في أشكال أخرى متعددة.

● قد لا تسمح الام لطفلها بالخروج خوفا من ان تبذل قدماه، أو خوفا من البرد، أو من ان يلعب مع الأطفال الأشقياء، أو من أن يكتسب لهجتهم وأسلوبهم أو أن يجرح نفسه في لعبه معهم.

● تمنع الام طفلها من اللعب في المنزل على هواه، وتتدخل باستمرار لمساعدته في لعبة. وهي تشجعه على استخدام كلمات الأطفال الصغار، بل تدلله كالصغار عندما يكون قد أصبح في مرحلة لا تسمح بذلك.

● وكثيرا ما نرى أطفالا في السادسة أو السابعة مازالوا يعتمدون في ارتداء ملابسهم على أمهاتهم ، لأنه لم تتيح لهم هذا الفرصة لاداء ذلك بأنفسهم.

أسباب الحماية المفرطة:

تظهر الحماية المفرطة من الوالدين نحو الطفل، وبخاصة عندما تكون الام قد مرت بحياة غير سعيدة. فتبذل جهدا لتحصل من طفلها على أكبر قدر ممكن من الحب.

تظهر الحماية المفرطة إذا كان والد الطفل قد مات، فتعوض العذاب النفسى من فراقه بالحماية الزائدة للطفل.

إذا جاء الطفل بعد انتظار طويل، أو بعد تكرار فقد أطفال.

● عدم توافر الهناء الزوجية.

- إذا كان الطفل من جنس مطلوب، وكان مولده بعد كثير من أطفال الجنس الآخر.

مضار الحماية المفرطة،

- اعتماد الطفل اعتمادا كليا على الام. الأمر الذي يؤدي إلى ضعف ثقته بنفسه.

- عدم لقدرة على الاتصال بالغير اتصالا منتجا.

- ظهور التمرد على هؤلاء الأطفال المبالغ في حمايتهم بمجرد ان يستطيعوا الإفلات من البيت، ويكونوا معرضين للحوادث اكثر من غيرهم.

- يفقد الطفل الاعتماد على نفسه، ويكون لذلك آثار سيئة عليه في المستقبل.

(٢) الإفراط في النقد أو البحث عن الأخطاء:

- يكون لذلك أثره البالغ في أضعاف ثقة الطفل بنفسه.

- ويزيد الأمر صعوبة إذا كان هناك من الأقارب من يعيشون في نفس البيت فيشاركون في توبيخه وتأنيبه والسخرية منه، الأمر الذي يؤدي إلى الإحساس بالاكنتاب، والاضطراب النفسي الذي يؤدي إلى أعراض نفسية وصحية متعددة.

وهناك كثير من الأطفال المضطربين نفسيا نتيجة التعنيف المستمر من المحيطين.

(٣) السخرية من أخطاء الطفل أو مخاوفه أو خجله:

- لا يجوز أبدا أن نسخر من أخطاء الطفل أو مخاوفه أو خجله.

- كما لا يجوز ان نناقش عيوب الطفل أمامه، ولا سيما في وجود أشخاص

غريباء. ان مخاوف الطفل تعد في نظره واقعية تماما، ومن الخطأ ان نسخر منه.

- كما لا يجوز ان يقال شئ عن خجله أو عيوب نطقه أو تخلفه العقلى أو تصرفاته فى وجود الطفل .
- كما لا يجوز ان يقال انه ضعيف أو مرهف التكوين .
- فقد ثبت من البحوث أن لمثل هذه الملاحظات أثرها البالغ فى الطفل، ولا يترتب عليها غير الضرر النفسى .

(٤) إطلاق الكبار على الطفل أوصاف تفقده ثقته بنفسه؛

من الأسباب الهامة لفقد الطفل ثقته بنفسه، ما يطلقه الكبار عليه من أوصاف . فكثيرا ما يصف الآباء والأقارب أحد الأطفال بأنه : الخائب فى استخدام يديه أو الطفل الشقى، أو الطفل العنيد . فهذه الأوصاف تفقد الطفل ثقته بنفسه، وتفقده الشعور بالأمن .

وأخيراً مما سبق:-

مما سبق نرى ان الثقة بالنفس والشعور بالأمن والاعتماد على النفس من أهم الأسس الحيوية لإشباع الحاجات النفسية للطفل فى مراحل العمر المختلفة فان إشباع حاجاته النفسية فى هذا الجانب تساعد على خلق شخصيات ناجحة مستقبلاً، قادرة على تحمل المسؤولية وعدم الاعتماد على الآخرين .

ان قوة الخلق والشخصية والشجاعة والعزم والأمانة والاتزان والثقة بالنفس والرغبة فى ان يكون الإنسان خيراً.. إنما تبعث كلها من شعوره فى طفولته بدف الجوى الذى يعيش فيه، ومن خبرته بأنه موضع الحب والثقة والاحترام . وان جهوده تلقى من المساندة والتشجيع ، ثم فى الثناء والتقدير ما يستحق .

وما اكثر ما يعرض للأسرة من فرص لتنمية هذه الفضائل فى صغارها كل

يوم .

(٧) الأمهات .. أنواع :-

الأمومة اسمى المشاعر الإنسانية عند المرأة .. ، وهى ينبوع الحنان والعطاء . ورغم ان الأمومة مسئولية وجهد إلا ان الام الحقيقية بحكمتها وصبرها تستطيع ان تواجه كل صعاب الحياة ، بل وتتخطاها بصدر رجب .. وذلك بالعطاء من جهدها وشبابها وصحتها وأخلاقها .

ومع ذلك: فكل ام لها حبها وطريقتها وأسلوبها فى تربية أبنائها، وكل ام حريصة على مصلحة أولادها، وتسهر على رعايتهم ، وتبذل كل ما تملكه من اهتمام ورعاية فى سبيل سعادتهم .

ولكن مجرد الحرص على مصلحة الأولاد والسهر على رعايتهم، وبذل الجهد فى سبيل سعادتهم ليس طريق السعادة دائما ..

فقد تقوم بكل ذلك، ومع هذا فلا تستطيع ان تبلغ الغاية التى يشدها، ولا ان تحقق الهدف الذى تريده ..

وذلك: لأن الهدف شئ . وطريقة الوصول إليه شئ آخر .

النوايا هى أطيّب النوايا .. ولكن الطريق لتحقيق هذه الأهداف والنوايا يختلف باختلاف الأمهات .. والأمهات من هذه الناحية أنواع مختلفة وأشكال متباينة .. فعلى كل ام ان تعرف مكانها وتحدد موقفها من أنواعها حتى تستطيع ان تؤدى رسالتها على الوجه الأكمل، وتبلغ بأولادها حدود الآمال التى رسمتها لهم .. وعليها ان تكافح وتحاول التخلص من السلبيات التى تعوق وصول أبنائها إلى التنشئة السليمة ..

من خلال التعرف على الصفات والأسلوب السوى الذى يساعد على تحقيق الصحة الجسمية والنفسية والعاطفية والاجتماعية للأبناء .

وفيما يلى : سوف أوضح الأنواع المختلفة للأمهات :

(١) الام المتفانية:

مما لا شك فيه ان الام مسؤولة الى حد كبير عن تكوين شخصية ابنها وأخلاقه فهي اكثر الناس التصاق بصغيرها، ولذلك فان الطفل الصغير يعتمد على أمه اعتمادا يكاد يكون كلياً.. فهي دائماً ملاذه، الذى يلجأ إليه فى حل مشاكله، والخروج من المأزق الذى يتعرض له.. ولهذا فان الروابط تبلغ أقصى قوتها بين الام وابنها، حتى أن هذا الابن فى سن معينة يشعر بالغيرة عليها من والده.. ولكن هذا الموقف سرعان ما يزول ليتحول إلى علاقات مع الآخرين خارج الأسرة.

وفى ظل هذه العلاقات يستطيع الابن الذى بلغ سن الشباب ان يختار رفيقه حياته.. وإذا سارت الأمور على هذا النحو قلنا ان الطفل قد تطور طبيعياً وأصبح شاباً سويًا. ولكن الأمور لا تسير فى هذا الطريق دائماً: ففى بعض الأحيان يكون تأثير الام على ابنها شديداً مما يفسد تطوره العاطفى، ويصبح الابن معتمداً على أمه كل الاعتماد لا يكاد يتصرف أو يأخذ أى قرار دون مشورتها.

وهذه هى الحالة التى يعرفها علماء النفس باسم، عقدة الام.

من نتائج هذه العقدة:

لا يستطيع الشاب ان يفصل حياة العزوبية، لأنه لم يلتق بالمرأة التى لها صفات أمه.. أما إذا وجد الفتاة التى تشبه أمه فقد يجد فى الاندماج العاطفى، والاتصال الجنىسى بها مصاعب كثيرة..

فقد يرمى فى هذه الأمور خيانة لأمه واعتداء عليها.

مما سبق نتضح الآثار المدمرة للام المتفانية:

فى بعض الأحيان تعاني الام من مشقاه، حياتها الزوجية فتتصرف بكل كيانها إلى طفلها، تغدق عليه حنانها، وتحيطه بكل أنواع الحب والرعاية والتدليل، لأنها تجد فى هذا بعض التعويض.. وهكذا يزداد تعلق الام بابنها وتعظم سيطرتها عليه مما

يفسد نموه النفسى، ويصيب حياته العاطفية بأكبر الأضرار..

دور الام المتفانية لتحقيق السعادة لأبنائها،

على الام ان تكون واعية لدوافع سلوكها حتى لا تنساق وراء محركات خفية تؤدى أولادها . ومن القواعد الهامة التى ينبغى على الام أن تتبعها:

- تشجع ابنها على الاختلاط بالآخرين ويتجنب الوحدة .
- تترك بين الحين والآخر مسألة الإشراف عليه لغيرها حتى يتعود الاختلاط والتعامل مع الآخرين .
- تبذل كل ما تستطيع من جهد فى سبيل الثقة بنفسه والاعتماد عليها .
- توجه إليه دائما الإرشاد والتوجيه الذى يساعده على الاعتماد على نفسه، وتجنب الاعتماد على آخرين فى تدبير شئونه .

وأخيراً،

فان الام التى تجعل من هذه القواعد أسلوبا لها فى تربية أبنائها، سوف تجنى ثمرة ذلك استقراراً له فى حياته المستقبلية واعترافا مما قدمته من جميل.. الأمر الذى سوف يحقق لها السعادة والراحة النفسية والرضى عن نفسها لتحقيق الأهداف التى ضحت وجاهدت لتحقيقها وإحساس الأبناء بالاستقلال والاعتماد على النفس .. الأمر الذى يساعدهم على الحياة المستقبلية السعيدة .

(٢) الام الهوائية،

وهى فى الواقع من اخطر أنواع الأمهات ، لأن أهم صفاتها هو التقلب والانتقال من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار.. فبينما هى هادئة صافية حيناً، إذ بها صاحبة عاصفة حيناً آخر.. والطفل المسكين حائر إزاء تصرفاتها، لا يدرى كيف يكون سلوكه معها، لأنه فقد الميزان الذى يستطيع ان يقيس به ردود أفعالها، فهو لا

يدرى على وجه اليقين ما الذى يرضيها ، وما الذى يبعث فى نفسها الهدوء ، وما الذى يثيرها .

صفات الام الهوائية،

من ابرز صفاتها،

أنها خيالية بعض الشيء .

ولا تلتزم بالنظام فى شئون بيتها وتصرفاتها مع أولادها، تنم دائما على عصبية واضحة .

لا تستقر على رأى معين : أحيانا نراها شديدة الاهتمام بأولادها، تحرص على نظافتهم، وعلى ان يؤدوا واجباتهم المدرسية فى مواعيدها، وفجأة ينقلب الاهتمام إلى إهمال يكاد يكون كاملاً. لا حرص على نظافة ولا سؤال عن واجب مدرس.. والصراخ هو أسلوبها فى الحديث والضرب هو طريقتها فى التوجيه .

تأثير الام الهوائية على أولادها،

على الرغم من أن هذه السيدة تحب أولادها، وترغب فى الخير لهم، الا ان بأسلوبها فى معاملتهم إنها تجعل بينهم:

أفراد غير مستقرين، لا يستطيعون ان يثبتوا على رأى، او يقطعوا بوجهة نظر .

هم دائما من الطراز المتردد الذى لا يستطيع ان يميز بسؤاله الحق من الباطل ولا الخير من الشر، ولا الصواب من الخطأ .

واجب الام الهوائية،

واجب الام التى تعرف إنها من هذا النوع ان تراجع موقفها فى هدوء..

ولابد ان تأخذ نفسها بالحزم حتى تستطيع ان تغير أسلوب حياتها..

عليها ان تفكر فى كل معاييرها المستقرة ونظرتها المتقاربة، حتى لا تصيب

أولادها بالحيرة ولا تعرضهم للبلبله، والصراع والاضطراب النفسى ، والتشتت فى الفكر والعقل .

(٣) الام اللامبالية،

ولا شك أنها هى الأخرى اكثر الأمهات خطرا على أولادها . لم تكن هى بالفعل أكثرهن . خطراً ومواقف اللامبالاة وعدم الاهتمام وترك الحبل على الغارب للأبناء له أسباب كثيرة منها:

معاناة الام أثناء طفولتها بالقسوة والخشونة من أبنائها، تعرضها الى الكثير من ألوان العقاب بسبب وبدون سبب .. ولهذا تلجأ الام الا تكون معاملتها لأولادها كمثل المعاملة التى لاقتها من أبنائها .

دور الام اللامبالية نحو أبنائها:

- لا تلجأ إلى أسلوب العقاب لأبنائها إطلاقاً .
- تجنب الخشونة والقسوة فى معاملتهم .
- لا تترك لأبنائها حرية كاملة يتصرفون من خلالها كيفما يشاءون . فالمرهق او الشاب الذى لم يبلغ درجة كاملة من النضج لن يستطيع ان يتحكم فى أهوائه وعواطفه، وربما تورط فى أخطاء لا يسهل إصلاحها فيما بعد .
- تجنب ترك الأبناء يتخبطون فى ظلمات الفوضى دون شعاع يهديهم فهو اخطر ما يمكن أن تفعله أم بأبنائها .
- فالأبناء مهما ابدوا من سعادة بالحرية التى يمنحها لهم الآباء والأمهات فانهم فى أعماقهم يحسون حاجة ملحة إلى أن يوجههم، ويحسن تبصرهم بعواقب الأمور .
- ينبغى ان تكون الام الشعاع الذى يهدى الأبناء إلى الطريق والسلوك السليم وتجنب الأخطاء ..

- ينبغي ان تجعل الام من وقتها ساعة أو بعض الساعة تتفرغ فيها لأولادها فتتحدث إليهم ويتحدثون إليها.. لتسمع منهم ويسمعون منها.
- ينبغي على الام ألا تحرم أبناءها من توجيهاتها البناءة، وتشعرهم باهتمامها.. لان إحساسهم بعدم مبالاتها سوف يحطم نفوسهم.. لذلك ينبغي أن نكون دائماً..
الام الراحية.. الام الموجهة.. الام المرشدة.

(٤) الام الصارمة،

وعلى نقيض الام اللامبالية توجد الام الصارمة، التي يكسو العيوس معظم الوقت . ان لم يكن الوقت كله . فماذا يكون صدى مثل هذه الام على حياة أبناءها.
تأثير الام الصارمة على أبناءها،

ستكون العلاقات المميزة لأبناء هذه الام:

- الانطواء على النفس،، الخوف من الناس، وعدم الثقة بالنفس، التمرد .
- أعراض الاضطراب النفسى أو العقلى : مثل التبول اللاإرادى، التعثر فى الكلام، والتشرد، العدوانية، العنف، العناد، عدم الطاعة، الهروب، التأخر الدراسى أو الفشل الدراسى ..

- أعراض أمراض عقلية : كالقصور . والاكتئاب .. ولوثة الهوس

أسباب تأثير الام الصارمة على أبناءها:

لا تسمع لرأى يبدونه، ولا تستجيب لصرخة شكوى أو همسة رجاء تصدر عنهم، وبهذا يشعر الابن أو الابنة بروح الهزيمة تملأ نفوسهم . وتلفذ إلى أعماقهم، وربما استمر معهم هذا الإحساس طوال حياتهم . فيكون أسلوبهم هو التخازل وعدم القدرة على مواجهة مشاكلهم مستقبلا .

واجب الام الصارمة نحو أبنائها:

على الام ان تعيد النظر في الطريقة التي تلجأ إليها في تربية أبنائها .
عليها أن تتخلى عن أسلوبها الجاف أو القاسى فى المعاملة .

عليها أن تشعر طفلها فى كل الحالات بأنها تحبه ، وستظل تحبه حتى وان تعرضت بعض أعماله للنقد أو تعرض للعقاب .. فانها تحبه . فالحب والحنان والعطف والرعاية والرفقة .. كل هذه الأشياء، هى الغذاء النفسى للطفل، والذى تتغذى عليه شخصيته، والتي يلتمسها الصغير عند اقرب الناس إليه وأشدهم التصاقا به وهى أمه ..
لذلك : إذا افتقد الطفل الحنان والحب والعطف، فأنا نتوقع ان يصاب باى مرض نفسى أو جسمى، أو عقلى .. لذلك فعلاج هذه الاضطرابات هو حب الام .

(٥) الام القلقة:

هى الام التى تشعر دائما .. بالخوف والقلق .. وخوفها فى معظم الحالات وقائم على غير أساس، انه خوف وهمى، وأحيانا تكون مخاوف مرضية تجعلها تسلك سلوكا غير معقول، وغير مستساغ اجتماعيا . تحس بالضيق والتبرم مما يؤدي بها إلى سلوك غير سوى .

سلوك الام القلقة:

خوفها الشديد .. من منظر الفأر أو الصرصار .

خوفها الشديد من الظلام أو هلعها إذا وجدت نفسها فى غرفة مغلقة .

خوفها الشديد .. من الإصابة بالأمراض واستمرار تنظيفها ليديها إلى أن تدمى ونيزف منها الدم .

تأثير الام القلق على أبنائها:

سوف تنتقل هذا القلق والخوف إلى كل من حولها وعلى رأسهم أبنائها وبناتها .

- ستسلبهم الإحساس بالطمأنينة والفرحة.
- تدفعهم إلى عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على اتخاذ القرار.
- التأخر أو الفشل الدراسي ..
- يصاب الأبناء بأمراض نفسية ، نتيجة البث فيهم بمخاوفها المرضية .

واجب الام نحو نفسها التخلص من هذا القلق والمخاوف،

تحاول أن تتخلص من القلق وأعراضه .. لتجنب إصابة أبنائها بالاضطراب النفسي .

إذا لم تستطيع التخلص من هذه الأمراض .. ينبغي أن تعرض نفسها على الطبيب النفسي لعلاجها .. وتجنب إصابة أبنائها بالأمراض النفسية .

(٦) الام المثقفة:

من الطبيعي أن الام المثقفة تبث ثقافتها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في أبنائها . وإذا كانت تهتم بالكتب . ومصادر المعرفة ، فأنها تجب أذن المعرفة ومصادرهما ووسائلها لأطفالها . فينشأون على حب المعرفة والتشوق إلى آفاقها .

وطريق حديث الام .. وما تستخدمه من مفردات لغوية ينتقل بالتالى إلى الطفل . فيجب إلا تنسى ما يمكن أن تطعم به الام أطفالها من مثل عليا فى الحياة، وما يمكن أن تنقله اليهم من قيم، ومن اتجاهات أخلاقية وأساليب سلوكية متنوعة .

وأخيراً:

بعد هذه الجولة: ما هو نوع الام التي ينبغي أن تحرص على تحقيقه ..

يقول علماء التربية والطب النفسى : لا بأس أن تكونى أم حازمة تحسن التوجيه والقيادة ولكن الحزم ليس معناه القسوة، وليس معناه التهجم ..

لا تنسى ان تكون الابتسامه هى الإطار الذى يشع منه الحب على جو الأسرة

والأولاد.

ولا تنسى أيضا الفهم .. ان للأطفال عالمهم الخاص الذي يختلف عن عالم الكبار .

وأنت إذا رجعت ماضيك ايام الطفولة ، وإذا قرأت بعض الكتب عن نفسية الطفل وطريقة نموه ، فلا بد أن التسامح سيكون هو أسلوبك المفضل في التعامل مع صغارك .. أن الاعتدال في كل شئ هو خير صفة ينبغي أن تتصف بها الام الحنونة، العطوفة، الحكيمة .

ولذلك: فعلى كل أم أن تكون لها وقفة شجاعة مع نفسها. وان تتعرف على مكانها من هذه الأنواع من الأمهات، فإذا كانت واحدة منهن فلا تتردد لحظة في محاولة التغيير لسعادة أبنائها.. وهي لا شك حريصة عليها مستعدة لأن تبذل في سبيلها كل جهد، حتى لو كان ذلك يؤدي الى تغير طباعها وتبديل عاداتها لمصلحة وسعادة أبنائها، حالياً ومستقبلاً.

الفصل السابع

دور الاب في التنشئة النفسية للأبناء

المقدمة :

- (١) المؤثرات البيئية .
- (٢) أثر مشاركة الأب لزوجته في تنشئة الأبناء .
- (٣) دور الاب في تنشئة الأبناء .



دور الاب في التنشئة النفسية للأبناء

المقدمة:

جرى العرف على أن تنشئة الطفل، وخاصة في الفترة المبكرة من حياته، هي الأم وحدها. ولقد كثر الحديث وتنوع عن الدور الذي ينبغي أن تقوم به الأم في تنشئة أطفالها. وأصبح من الحقائق المقررة أن علاقة الطفل بأمة في السنوات الأولى إذا استقرت على أسس وطيدة من الحنان والرعاية والإدراك لحاجاته وحسن التناول لهذه الحاجات، مهدت له السبيل الى الثقة بنفسه والتعرف على ذاتيته، وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة..

وهي الأسس التي يرى الطب النفسي ضرورة توافرها لكي ينعم المرء بصحة نفسية تهيئ له فيما بعد سبيل التنمية لما لديه من قدرات، والتوفيق فيما سيضطلع به من مهام، وحسن التكيف فيما سيقوم من علاقات، والتعرف الى السعادة وممارستها كخبرة حية تشيع في حياته الهدوء وتعينه على الاستمتاع اذا لقي النجاح، وتعصمه من الانهيار إذا صادفه الفشل.

وقد يكون صحيحا أن القدر الأكبر من مهمة التنشئة النفسية للطفل في الفترة المبكرة يقع على عاتق الأم. ولكن أصول التنشئة السليمة تقضى بأن يكون للأب دوره أيضا، وبعبارة أخرى يمكن القول أن تنشئة الطفل مهمة ومسئولية مزدوجة، لكل من الأم والأب دور فيها.

ومن البديهي ان يختلف دور كل منهما كما وكيفا وفقا لمرحلة النمو التي يمر بها الطفل، وظروف الحياة لكل منها، وخاصة بعد ان تفتحت فرص العمل أمام المرأة، وأصبحت المرأة العاملة ظاهرة تتجه الى الثبات والاستقرار في مجتمعا.

(١) المؤثرات البيئية:

ولما كانت المؤثرات البيئية اثناء الطفولة المبكرة تكاد تنحصر في الوالدين ولما

كان الحب والقبول لازمين لتحقيق الطمأنينة للصغير، فإن التنشئة في آفاقها الرحبة ترمى في المقام الأول الى مساعدة الطفل على تنمية كل الصفات الإيجابية في شخصيته مثل: الشجاعة - والايثار، والتضحية، والصدق، والولاء، والتعاون والمروءة، والأمانة، وتحمل المسئولية، والنهوض بالواجب.

• هي جميعها خلقية ايجابية في جوهرها.

• هي استجابة الصغير لتأثير الوالدين عليه، دون أن يكون معنى هذا بطبيعة الحال ان اتجاهات الوالدين تتأثر بدورها بالقيم الاجتماعية السائدة . ولكن: التركيز على الأم، وما ينبغي ان تحيط بالطفل من حب وقبول يكاد يخفى عنا ان في حياة الصغير قوة مؤثرة وفعالة أخرى هي شخصية الأب . وأنه الى جانب ما يلقي من حب وقبول بحاجة ايضا الى التزود بحياته بصفات أخرى لا سبيل الى تنميتها في نفسه إلا أن يقوم الأب بدوره سليما كاملا.

(٢) أثر مشاركة الأب لزوجته في تنشئة الأبناء،

إن مشاركة الزوج لزوجته سواء كانت تعمل في الخارج أو لا تعمل، في أعباء المنزل، ورعاية الأبناء، مصلحة صحية له ولهم جميعا - ذلك ان قيام الزوج بجانب من أعباء المنزل فيه توجيه له إلى لون من النشاط يختلف تماما عن النمطية المملة التي يسير عليها عمله اليومي ..

وهذا الاختلاف في حد ذاته راحة ذهنية ووجدانية هو في أمس الحاجة إليها، لكي يحتفظ بصحته سليمة من احتمالات العطف أطول وقت مستطاع.

هذا فضلا: عن أن رعاية الابناء وحدهم، إنما هي تضيف الى حياة الكبار اشراقا لا سبيل لهم الى اختياره عن غير هذا الطريق، فنرى وجودهم لا بالمعرفة فحسب ولكن بدفء العلاقة الوجدانية التي تميز جو الحياة في الأسرة السعيدة.

ثم بالاضافة الى هذا كله: فإن إقبال الزوج على المشاركة في اعباء المنزل

ورعاية الأبناء هو:

- التجسد العقلي للإيمان بمفهوم المساواة والمشاركة والتعاون في العلاقة بينه وبين زوجته.

- هو أيضا الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحى والسليم فى العلاقة بين أفراد الأسرة جميعا. وفى مثل هذا المناخ سوف يكون للأب دوره المؤثر والفعال فى مساعدة ابنائه على تحقيق أهداف التنشئة السليمة وهى:

- تنمية ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلى أقصى غاياتها.

- وتهيئة الفرص الملائمة لاختيار الرضا عن وجودهم كعامل محفز لهم للسير فى طريق التقدم والارتقاء دون محاولة صب شخصياتهم فى القوالب التى يريدونها الكبار لهم.

وفى سبيل تحقيق هذه الغاية يستطيع الأب ان يساهم بالكثير.

(٣) دور الاب فى تنشئة الأبناء

(١) الاب وتوفير السعادة لزوجته:

ينبغى على الأب ان يتيح لزوجته فرصة تحقيق الصحة والسعادة وراحة البال، لا وفاء بحقها عليه فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضا.. وذلك ان الطفل مخلوق شديد الحساسية لكل ما يجرى حوله بوجه عام، وللعلاقة بين والديه على وجه الخصوص. فإذا لمس من هذه العلاقة الحب والتعاون غمره الشعور بالرضا عن الحياة والاطمئنان إليها والإقبال عليها. وكان هذا الشعور تمهيدا سائدا ومعينا له حين يكون عليه أن يمارس الحياة فيما بعد.

كما أنه يجب أن يقوم بدور السند المعطى لزوجته، لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراق ويدفعها إلى الإقبال، ويطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر وبناء فحسب، لكن أيضا لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التى تتاح فيها للصغير، لا بد أن تنطوى

على بعض القيود بالنسبة لرغباته .

ومن أهم أصول التنشئة ان يشعر الصغار بأن الأب والأم لهما رأى واحد في هذا الإتجاه، إذ ان ادراكهم الاختلاف بينهما خليق بأن يصيبهم بالحيرة والقلق والانزعاج، ثم ببليبة شديدة تجعل من العسير عليهم ان يكونوا لانفسهم معايير واضحة للصواب والخطأ، وهى آخر الأمر من المعالم الرئيسية على طريق النضج هذا إلى أن ادراكهم وجود اختلاف بين والديهم قد يحفزهم على محاولة الإنحياز لاحدهما دون الآخر، واللعب على اختلافهما لتحقيق رغباتهم وبراعة الأطفال فى هذا المجال تفوق أى تصور أو توقع الكبار.

(٢) الأب وخلق المناخ الصحى الملائم بالأسرة

ينبغى على الأب ان يجعل من وجوده فى حياة الأسرة سبيلا لكى يتصرف الصغار على حالة من صفات إيجابية يعينهم التعرف عليها والتوحد معا على تكوين شخصياتهم ونضجها. وليس معنى هذا ان يحاول الأب فرض صفاته وشخصيته على الصغار بأى حال. فإن هذا مخالف تماما لأهداف التنشئة السليمة- ولكن معناه أن يعمل الأب على خلق المناخ الصحى الملائم فى اسرته لان لهذا المناخ خلفية لابد منها لتكوين وجوده فى الأسرة عامل إثراء لشخصية الصغار.

وفى هذا المجال فإن الأبناء يكونون مثلهم العليا، ولو بصورة جزئية على الأقل مما يرونه أو يظنون أنهم يرونه فى الاب - وحتى مجرد أن يعرفوا شيئا عن طبيعة العمل الذى يتوجه إليه كل صباح ويعود منه ظهرا أو فى المساء، لكى يفتح أمامهم أفقا واسعة من الخيال الذى يدعم شعورهم بالطمأنينة والثقة بالنفس.

فإذا أضيف إلى ذلك،

إمامهم بشئ عن طبيعة عمل الأم، تهيأت أمامهم الفرص لاستقرار هذا الشعور وهم لا يزالون بعد فى اول خطاهم على طريق الحياة .

فالاب الذى له وجود واضح وسليم فى حياة اسرته يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير من معوقات النمو وانحرافاتة .. ذلك ان عدم وجوده معنويا أو ماديا، قد يدفع الأبناء الى أن يكونوا عنه صورة خيالية متألّية لا تصبح من تطرفها خبرات الواقع العقلى معه .

فإذا كبروا وكان عليهم ان يواجهوا الواقع على حقيقته اصطدم ما يواجهونه فعلا بنقائصه وعيوبه مع ما يحتلوه فى خيالهم بكماله وخلوه من الهنات .. فيؤدى هذا الاصطدام بين الخيال والواقع ربما الى حالات من اليأس تصيب الأبناء بعد ان يكبروا مصحوبة إما بالاستسلام أو التمرد .

ونحن كثيرا ما نلقى فى عملنا أمثال هؤلاء الناس الذين لا يستطيعون قبول الغير كما هم ، ويرون الخطأ الصغير فيهم ، وكأنه الخطيئة الكبيرة ، عاجزين عن أن يروضوا أنفسهم على قبول ما هو دون الكمال .

(٣) الأب يمثل السلطة :

ان يقف الوالد موقفا فيه الحزم أحيانا . وفيه قدر من الحد من نشاطه ومن الاجابة لرغباته - لأن الاب مهما يكن فى رفته وهدوءه يمثل بالنسبة للصغير السلطة . والصغير يحتاج نفسيا الى وجود السلطة فى حياته لنها :

- هى التى تساعده على تمثل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه .

- وهى التى تكفه عن الإنطلاق وراء نزواته الطفولية واهوائها .

- أى أن هذه السلطة تساعد على اكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الإجتماعى من ناحية ولتكوين الإستقرار النفسى من ناحية أخرى - وعدم وجود هذه السلطة ، أو ممارستها ، زيادة او نقص بطريقة خاطئة من أهم العوامل التى تبعد عن الطفل الطمأنينة وتبذر فى نفسه الفرع .

(٤) الأب وسلوك الطفل،

إذا كانت التنشئة السليمة تقضى بأن ينمو الطفل في جو مشجع بالحرية خال من القيود بقدر الإمكان، فإنها في الوقت نفسه تقتضى أيضا بأن يمارس قدرا من النظام، والنظام هنا لا يعنى القيد، ولكنه يعنى الضبط.

فإذا ألحت على الطفل بعض رغباته، وهى لابد ان تلح عليه أحيانا، فدفعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التى تقتضيها مصلحته، ففى وسع الأب ومن واجبه:

ان يعطيه فى حديث قصير إيضاحا لمذلول السلوك الذى يراد له قدر من الضبط. والطفل كائن منطقي معتدل يستجيب إذا لقي الاحترام وعومل على مستوى إنسانيته. ان معاملته على أساس الأمر والنهى والعقاب:

- يثير فى نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان والعنف فوق انها تؤدي الى ان يرى أباه فى صورة المتسلط الباطش، لا الموجه الصديق الهادئ وشتان بين الصورتين تأثيرا فى نفس الطفل.

(٥) الأب والحنان،

إن مهمة الأب كرمز للسلطة لا تتنافى مع مهمته كمصدر للحنان، وقد درجنا على أن نسمع أن الأم هى مصدر الحنان للطفل، وقرأنا وسمعنا الكثير عن آثار الحرمان من حنان الأم. وقد يكون من شأن ذلك ان استقر فى أذهاننا انه لا شأن للأب بالحنان ولكن هذا غير صحيح.

وقد أصبحنا نعرف الآن ان حنان الأب لازم لصحة الطفل لزوم حنان الأم تماما.

إن إظهار الحنان للصغار وبخاصة الصبيان فهم لا يتعارض مع رجولة الكبار ولا يتعارض مع النمو، بل العكس هو الصحيح.

ان الصبي الذي يلقي الحنان صغيرا يلقي مع الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة، هي حاجته الى أن يشعر بأنه مقبول ومحبوب. ومتى لقيت هذه الحاجة الاشباع فإن الطفل سيثب وهو لا يطيق ان يرى الحرمان يعاني منه الغير، وسيعمل جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، سيثب على وجدان اجتماعي يتلخص في صفة الشهامة، والشهامة من أهم صفات الرجولة.

إن الخشونة في معاملة الصغار لا تفيدهم في شئ ولا تجعلهم، كما يظن بعض الأباء أكثر كفاية لمقابلة أعباء الحياة ومتاعبها، كما أنها ليست كما أكدت، علامة ضعف من الأباء ونفى سمات الرجولة لديهم.. وحتى لو كانت هذه الخشونة محاولة من الأباء لإخفاء حبهم لأبنائهم، فان ذلك لا يبررها.

وليس معنى ذلك الا يعامل الطفل الصغير بأى قدر من الخشونة إطلاقا، لأن الأطفال الصغار يحبون بعض الخشونة أحيانا. ولكن ينبغي في هذا المقام ان نتوخى غاية الحكمة، وان نرقب ما يحبه الصغير عن طريق مشاهدة سلوكه.

ولو صبر كل أب على صغيره قليلا، وأعطاه من وقته وكده بعض ما يستحق لتحاشى كثيرا من عوامل القلق، والهم، والخطيئة، والعدوان، التي كثيرا ما تفتك بالنفوس الصغيرة. فإن الطفل يحتاج لهذه اللقطات من ابيه، يستجيب لها. وليس افعال في إدخال الطمأنينة على نفس الطفل، وفي تقويم سلوكه من أن يشعر ان اياه يقوم بدوره كأب يرعى مصلحته، ويرقب اخطائه، ويرده عنها في أسلوب هو الحزم والعطف معا، ولا يرضن عليه بالثناء إذا أصاب ويعامله بنزاهة انفعالية، تجعله دائما وفي جميع الأحيان جديرا بالثقة وأهلا للإعتماد.

(٥) الأب وتحويل انانية الطفل الى حب الغير

الطفل في البواكير الأولى من حياته، كائن أناني لا يعرف الا نفسه، ولا يحيا إلا لها والأبوة الرشيدة الناجحة هي التي تعمل في دأب ومثابرة، وبصيرة على تحويل قدر من الأنانية الى حب الغير، حتى إذا أدرك الطفل المراهقة كان مستطيعا، عن

طريق ما أتيج له من فرص الإعطاء والمشاركة، والاضطلاع بالتبعات المناسبة لسنه، وعن طريق المناقشات الودية في بعض الأحيان، ثم عن طريق المثال الذي يراه من والديه .

فليس في الواقع أفضل من هذا المثال في نفوس الصفات، كان مستطيعا ان يكون لنفسه معيارا للقيم الخلقية، فيكون حب الغير، ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية .

والحب عمله ذات وجهين: أحد وجهيها الأخذ ووجهها الآخر العطاء .

والطفل الذي لم يعط نصيبه من الحب سخيا كاملا ينشأ متركزا حول نفسه، لا ينكر إلا فيما يستطيع ان يأخذ من أى موقف يوجد فيه فيظل اتجاهه من الحياة أبدا هو اتجاه الخطف الجشع .. فإن الذي لم يحصل إلا على القليل من الحب في سنيه الأولى سيظل جائعا الى المزيد من هذا الغذاء الوجداني .. والانسان الجائع المحروم يتعذر عليه انه يشاطره غيره الخبز الذي لديه . بعكس الانسان الذي اعتاد الشبع . والحرمان يولد الانانية يولد الرغبة التهمه في الأخذ والعجز عن العطاء .

إن الأب يستطيع ان يزرع الحب في حياة ابنه منذ ولادته ويستطيع بل هو مسئول عن ن يغذيه بعد ذلك عن طريق الاهتمام المتصل والرعاية الواعية لحاجاته وحقوقه .

فعلى كل أب، أن يعطى طفله الحب أولا، ويعطيه الحب ثانيا، ثم يعطيه الحب أخيرا :

يعطيه الحب لانه زاده حين ينتظر منه بدوره ان يعطيه فليعطيه الحب، فإن فاقد الشئ لا يعطيه .

(٦) الأب وحديثه مع أبنائه:

يستطيع الأب أن يزرع في ابنه القدرة على المشاركة، وأن يبدأ في ذلك مبكرا

ما أمكن التبكير. والمشاركة علاقة فيها الأخذ. والعطاء. فليكن مران الطفل على المشاركة هو في الوقت نفسه إن له على أنه يعطى في مقابل ما يأخذ، وبذلك يمهد له السبيل الى اختيار السعادة عن طريق التعاون - فإن الإنسان الأنانى إنسان شقى.

وعلى الأب ان يعطى المثال في نفسه، فإنه بأيسر الجهد يستطيع ان يحقق أكبر النتائج فليدع أبنائه يشاركونه حياته، فلا يجعل من حياته سرا ولغزا معلقا على أبنائه بل يحدثهم عن نفسه ويقص عليهم بعض خبراته، ويستعيد معهم شيئا مما كان يشعر به في بعض ما فات من مواقف، في حديث صريح واضح لا تكلف فيه ولا التواء. فإن ذلك على بساطته تدريب لهم على معنى المشاركة، وعون لهم على ان يعرفوا حقيقة مشاعرهم. ولو التزم الأب في مثل هذه الأحاديث الأمانة كما ينبغي، لما أخفى عن أبنائه ما يجيش بنفسه من الدوافع الأقل نيلا أو ما لديه من وجوه القصور والضعف تحت وهم الاعتقاد بأن ذلك مثال من مكانة يود أن تظل عالية مصونة دائما. وسيحمد الأبناء للاب مثل هذه الصراحة ويستفيدون منها، لان حيث أنها تساعدهم على مواجهة مثل هذه الدوافع في نفوسهم دون خطيئة أو ذنب فحسب، ولكن ايضا من حيث انها درس عملي في تجنب النفاق ومواجهة النفس بالحقيقة، وإن انطوت على الخطأ والضعف في أمانة وشجاعة فإنه مما يوثق العلاقة بين الأباء والأبناء ان يشعر الصغير ان كبارهم مثلهم، ليسوا من طينة اخرى ولا من صنع آخر، لهم ضعفهم ولهم اخطاؤهم هم أيضا

(٧) الأب وحاجة أبنائه الى تشجيعه وتقديره وتجنب النقد اللاذع والتفرقة بينهم:

إن الأبناء بحاجة إلى أن يلقوا التشجيع ويطمئنون إلى الموافقة والقبول من أبيهم كي ينعموا بحياة فيها الشجاعة والتعاون. إن شعور الطفل بتقدير أبيه لما فعل خليق بأن ينبه فيه خير ما عنده، وأن يبعث لديه الحماس للقيام بخير ما يستطيع.

فكلمة التشجيع التي يحظى بها من أبيه متى أعطيت في حينها هي حجر الأساس في تكوين الثقة بالنفس، وهي صفة لا بد منها لإمكان التقدم فيما بعد..

إن قدرات الطفل تنمو على التشجيع، وتضمر باللوم والتثبيط، وشعوره بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمي في نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان.. وهي دائما من مقومات الشخصية الخلاقة.

والأب مسئول عن أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام، وأن ينتفى منها النقد اللاذع وخاصة إذا كان مركزا دائما على فرد بعينه لأي سبب ويعلمهم كيف يحترم بعضهم بعضا.

وكذلك على الأب أن يتجنب ثم يتصدى، لأي بادرة تفرقة في المعاملة بين الولد والبنت، فإن هذا التمييز للولد هو البذرة الأولى التي تثبت منها وتتفرع عنها كل انحرافات العلاقة بين الجنسين فيما بعد.

ولكن: مهما يكن من شأن جو الاحترام في الأسرة قد لا يمنع ما يكون بين الأطفال في الأسرة الواحدة من خلاف، ولكنه يساعد على حصر هذا الخلاف في أضيق نطاق مستطاع كما انه يعلم الصغار كيف يمكن ان يختلف الإنسان مع غيره في الرأي ثم يبقى على احترامه إياه. وما أشد حاجاتهم الى هذا الدرس.

ما أشد حاجتنا الى التحرر من التحيز والتزمت، والى التحلى بالتسامح والمرونة وسعة الأفق، وهذه كلها سمات يكتسبها المرء في البيت من الأب.

فالأب الذي يضع نصب عينيه أن ينشئ ابنه على احترام الغير وحقوقهم ومساهماتهم، إنما يساعده على أن يطل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بعين موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى.

(٨) الأب وضرورة عدم نقل هموم العمل الى المنزل،

من الخير أن يذكر الأب دائما أنه لا بد من الفصل بين العمل والمنزل فصلا تاما بقدر الإمكان. ومعنى هذا الفصل هنا الا ينقل الأب هموم العمل ومتاعبه معه إلى البيت.

إن البيت مكان يختلف كل الاختلاف عن العمل.. وجو البيت من أجل ذلك ينبغي أن يختلف كل الإخلاف أيضا عن جو العمل. هذا إلى أن الصغار لا يستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه، وبالتالي لا يستطيعون المساعدة فيها. ومن ثم فإن ترك هموم العمل حيث هي امر حتمى إذا شاء الأب أن ينهض بالتزاماته فى تنشئة الصغار على خير وجه. لأنه إذا لم يفعل فسيعجز عن أن يتفرغ لابنائه كما يجب.

والصغار شديدا الحساسية فى فى هذا الأمر.. انهم يستطيعون ان يكتشفوا باحساسهم من الذى يراعاهم شكلا ولكنه منصرف عنهم بفكره.. ثم بالإضافة الى ذلك فإن نقل هموم العمل الى المنزل خلىق بأن يجعل الأب ضيق الخلق سهل الإثارة وهذا أمر قد يقسر بواسطة الصغار على أنه صد لهم واعتداء عليهم لأنه ليس فى وسعهم ان يفهموا باعته الحقيقى، ولا أن يروا له أى سبب آخر.

ولا يأس فى هذا المقام من أن يتحدث الأب مع زوجته عن هموم العمل ومتاعبه وخاصة إذا كانت قادرة على التفهم وذات حكمة. لأن ذلك يريحه من ناحية وقد يزوده برأى فيه المصلحة له من ناحية أخرى. وللمرأة الحكيمة فى هذه المناسبات حدث كثيرا ما يواجهها فى مثل هذه الاحاديث والمشاورات بعيدا عن سمع الصغار، وإلا انتقل إليهم ما قد تحتويه من هم دون أن يهدئ من روعهم ما قد يقدم لها من حل.

مما سبق: نرى ان الدور الذى يستطيع الأب القيام به فى تنشئة ابنائه دور عظيم القدر والخطر. ولو قام كل أب بواجبه فى هذا الصدد على النحو الذى ينبغي لكان لنا أن نرجو ان يجئ عالم الغد خيرا من عالم اليوم، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشقى به أبناء اليوم: الأنانية والغيرة والشعور بالنقص والريبة،

وعدم الاكتراث . وقلة المبالاة للغير. والقسوة والعنف ومشاعر الخطيئة والإثم والخجل والقلق والخوف وغيرها من النزعات القبيحة التى تغزو النفس مع ما يلقى الطفل من أحداث كل يوم، والتى تمهد لهزيمة صاحبها فى الحياة، وتؤدى الى

تفويض شعوره بالسعادة والأمن.

إن بيد الأب أن أحسن القيام بدوره أن ينشئ ابنه على الولاء والإيمان والشجاعة وضبط النفس والثقة بها. بيده أن يفجر ما في نفس الصغير من ينابيع الخير والسخاء والحماس للحياة.

وعلى الأب أن يذكر دائما أن دوره في تنشئة الطفل لا يقل أهمية عن دور الأم، وإن كان يقتضيه من الطاقة والجهد قدر ما يقتضيها.

كما أن عليه أن يذكر دائما أن الأبوة ليست مقصورة على الإنفاق وتلبية المطالب والحاجات المادية كما يعتقد بعض الآباء.

ومن ثم فإنه لن يكون الأب جديرا بشرف الأبوة إلا بقدر ما ينهض بتبعاتها على نحو سليم.

الفصل الثامن

لماذا يخطئ الآباء في التنشئة النفسية للأطفال

المقدمة

(١) لماذا يخطئ الآباء في التنشئة النفسية للأطفال.

١- بيئة الآباء.

٢- أنانية الأب.

٣- أنانية الأم.

٤- عدم تقبل الآباء اختلاف أبنائهم عنهم.

٥- صعوبة رؤية الوالدين الأشياء من وجهة نظر

الطفل.

٦- الآباء لا يستطيعون فهم أسباب مخاوف

الاضطرابات النفسية للأطفال.

(٢) ماذا ينبغي ان يفعله الوالدين حين يتعرض اطفالهم

للاضطراب النفسى.

(٣) الخلاصة.



لماذا يخطئ الآباء في التنشئة النفسية للأطفال؟

المقدمة:

حاول ان تدرب طفلك على النهج الذى ينبغى عليه ان يسلكه، فحين يصبح مسنا فسوف يظل متمسكا به .

هذا قول مأثور قاله أحد الخبراء فى تنشئة الأطفال . فهل هذا صحيح، وهل يتمكن الآباء الصالحون من تنشئة أطفال اسوياء لا يسببون لهم المعاناة والمتاعب فيما بعد؟

والإجابة السليمة على هذا السؤال كثيرا ما ندعو إلى الشك فى تحقيق ذلك . فالآباء الصالحون الذين اعنيهم هم هؤلاء الذين يأخذون الأمور بصفة جادة . ويتصفون بالعطف، والذكاء، ويشغلون مكانة مرموقة .. ومع ذلك فهؤلاء الآباء على الرغم من الاعتدال والحكمة التى يتصفون بها، فإنهم كثيرا ما يحاولون التفكير فى البحث عن الأسباب التى أدت الى اضطراب أطفالهم نفسيا . فالابن الأكبر انانى، والثانى مضطرب السلوك، والثالث غير متكيف مع البيئة التى تحيط به، والرابع مهموم متكرر لا يتذوق للحياة طعما .

فيحاول الآباء دائما معرفة الدوافع التى أدت الى ظهور هذه الأعراض _وغالبا ما يتجه تفكيرهم الى الاعتقاد بأن ما حدث لابنائهم كله نتيجة خطأ اقترفوه فى التنشئة النفسية للطفل . ولذا كان من الأهمية يمكن البحث عن الاجابة الصحيحة عن سؤال العائلة الهام وهو :

لماذا لم نتمكن من تدريب الطفل على النهج الذى ينبغى عليه ان يسلكه؟

فالأطباء النفسيون لديهم الاجابات الكثيرة التى تتبلور فى اجابة واحدة:

تبين ان مصدر متاعب الآباء والأمهات مع أطفالهم هو أن أكثر الآباء لم يصلوا

بعد الى المفهوم الدقيق الذى يمكنهم من التخلص من هذه المتاعب على طول المدى .

١- لماذا يخطئ الآباء في التنشئة النفسية للابناء؟

١- بيئة الآباء:

فالآباء ليست لديهم الصلاحية الواجب توافرها. بمعنى انهم يحملون أثر المعوقات التي كانت قائمة في بيئتهم الشخصية والتي يتوارثونها من حيث الاستعداد النفسي وكذلك يحملون اثر الأخطاء والمفاهيم المتزمنة التي كانت سائدة في عصرهم. حقا إنه من الصواب ان نخفي عيوبنا التي تزعجنا بداخلنا ولكن لم يتمكن انسان من ابتكار طريقة لاتباعها في هذا المجال. مثال ذلك : عدوى خوف البالغين: فالأم التي تخاف من الكلاب أو الظلام لا يتمكن أطفالها من التغلب على العدوى منها.

وأيا كان الأمر، فالحقائق توضح لنا بأنه لا يوجد آباء مهما وصلوا الى درجة كبيرة من الصلاحية لا يحملون بعض المخاوف غير المعتدلة، مخاوف عميقة في عقلهم غير الواعى مما يجعلهم غير مدركين وجودها والأطفال مرتبطون بشعورهم بها.

٢- أنانية الأب:

ليس من الغلو ان يقال ان الوالد كثيرا ما يسئ الى ابنه، وان المصاعب التي يعانيتها طالب الجامعة أو المدرسة الثانوية أو الابتدائية، قد يكون مرجعها كلها أو معظمها الى تصرفات الأب الخاصة في اندفاعه بعامل الشفقة المجردة من التبصر والخالية من التفكير السوى.

بل قد يكون الأب نفسه هو الذى يقلق على مستقبل ابنه دون أن يدري ولست بهذا أتهم الأب فى حسن نيته. فكلنا نعلم ان نية الأب نحو ابنه لا يمكن ان تخرج عن السعى فى توفير الخير له، فى حاضره ومستقبله وهو فى هذا السبيل يصرف الكثير والقليل، مرهقا نفسه، وباذلا أقصى ما يمكن من عناء وجهد حتى يطمئن آخر الأمر

إلى أنه أدى واجبه نحو ابنه على الوجه الأكمل.

ولكن النية وحدها لا تكفى هنا، فإن هناك عاملاً آخر يلعب دوراً له خطورته، وهذا العامل الخطير هو أنانية الوالد نعم أنانيته، وهي أنانية مجسمة ومقنعة فى آن واحد. وكلما زاد حمل الوالد بالأصول الفكرية فى تنشئة الأبناء عظم اثر هذا العامل وعم ضرره ..

ليست مكانة الأب العلمية ولا مركزه الاجتماعى العاصم له من الوقوع فى هذا الشر مادام يجهل أو يتجاهل المبادئ الأساسية فى التنشئة النفسية، وما دام هذا الجهل يقف حائلاً بينه وبين ما يجب أن يضعه نصب عينيه قبل البدء فى تنفيذ أى خطة إزاء تنشئة ابنه التنشئة التى تكفل له الحصول على أكبر قدر من صحة الجسم والعقل والنفس والخلق.

(٣) أنانية الأم،

أما أنانية الأم فلا حاجة إلى الإفاضة فى الحديث عنها لأن الأمثلة عليها متكررة كل يوم. وهى أكثر من أن تحصى، كما أن لها على حاضر أبنائها وعلى مستقبلهم أثراً ملموساً فكم فرصة للنفع والإفادة أضاعتها الأم على ابنها لأنها لا تريده بعيداً عنها، تريده دائماً إلى جانبها، كأن فى البعد قضاء عليه وعليها.

إن الأم فى هذه الأنانية الغاشمة المستبدة لا تعرف أين يكون الخير لإبنها، إنها تريد له الخير بعاطفتها فقط، واهمة ان العاطفة هى المرى.

تتمنى مثل هذه الأم ان يكون ابنها رجلاً كامل الرجولة، ولكن جهودها فى هذا السبيل لا تتعدى الرغبة. ومتى حققت الرغبة وحدها غاية؟

الأم الحكيمة تستطيع ان تجعل من أبسط الأمور مجالاً للتطبيق فى تربية أبنائها، فهى مثلاً تستطيع ان تبدأ بالسماح لهم بقضاء حاجتهم الخاصة مثل: ليس الحذاء، خلع الملابس ووضعها فى مكانها الخاص بدلاً من تركها للخدم أولها هى:

وهكذا رويدا رويدا، هذه الأعمال البسيطة في مظهرها، لها نفعها وأثرها في نفس الطفل إذ أنه عن طريق الممارسة تتكون شخصية الإنسان وتظهر كفايته. والواقع أن ما تشكو منه الآن من رخاوة في السلوك، وعدم القدرة على اعتماد الأبناء على أنفسهم، إنما غرست بذورها الأولى في البيت. غرسها الأباء والأمهات بعاطفتهم الساذجة، إزاء أبنائهم، ورجبتهم في توفير الراحة لهم كاملة.

والطريق السوى هو: يعلموهم مواجهة الحقائق كما هي، وكل حقيقة يواجهها الطفل كما هي، مهما تبدو بسيطة تافهة في مظهرها، إنما هي كسب له، وتدعيم لشخصيته. وسيرى الوالدان ان كل مشقة تحملها عواطفهما في سبيل هذه الغاية لا تحسب إذا قيست بنتائجها.. وهي :

إعداد رجل سعيد لانسجامه مع نفسه أولا ثم لقدرته على الانسجام مع بيئته ومجتمعه ثانيا، متمسك بمبادئه لايمانه بها.

- ولن يجدى في تربية الشخصية ان يجد الطفل جميع رغباته تنفذ على الفور، كما لن يشفع للوالدين حسن النية، وصدق الرغبة في إسعاد أطفالهما.
 - ولو أدركا القيمة التربوية لسنوات الطفولة ومدى أثرها في تكوين شخصية الرجل الذى سوف يكون يعرفا ان العاطفة الساذجة وحدها لن تحقق رجلا.
- (٤) عدم تقبل الأباء باختلاف أبنائهم عنهم؛

إن الأباء لا يتقبلون معارضة أطفالهم الذين يختلفون عنهم اختلافا بينا ويعتبرون ذلك الاختلاف أمرا غير مرضى فكثيرا ما يرددون:

ما أجمل أن يكون أطفالنا صورة حية منا، لأنهم يعتقدون في علم النفس السلوكى الذى يؤمن بأن الأطفال صفحات بيضاء نسطر عليها ما نرود وما نهوى بالطريقة التى نرود لنا، وفي الحقيقة ان هذا المفهوم ليس صحيحا، إذ أصبحنا الآن ندرك جيدا ان الطفل كثير الشبه بآلة موسيقية معقدة الإيقاع، بالاشتراك بينه وبين

والديه يمكن اللعب عليها حسب النغم المعد لها .

وفي هذه الأيام يضع الأطباء النفسيون، والأخصائيون اعتبارا كبيرا للوراثة إلى درجة تفوق الواقع، إذ أنهم يقررون ان طبيعة الطفل تحدد الى حد كبير من أول لحظة الإخصاب حين يتم اتحاد الخلايا الوراثية بعضها ببعض (الجنين، كما قال أحد الخبراء في علم الوراثة استعداد الطفل الأصلي يأتي معه الى العالم .

وإذا تعمقنا في هذه الناحية، فإنه ينبغي ان يدرك الآباء والأمهات جيدا ان أطفالهم لا يختلفون عنهم فقط. بل يختلفون بعضهم عن بعض منذ ساعة ولادتهم وفي الحقيقة إذا ألقيت نظرة من نافذة إحدى دور الحضانة فسوف تلاحظ أن الأطفال لا يتشابهون . فهم يختلفون في الحجم، والوزن، والطول، وشكل الرأس، ولون الشعر والجلد. وحتى في استجاباتهم الى العالم الذي يحيط بهم. فالبعض يظهر نشاطا، والآخر متكاسلا، والبعض يصرخ بقوة والآخر نادرا ما يصدر عنهم اى صوت .. فالأطفال بصفة عامة يختلفون في سلوكهم، ويختلفون في مقدار معارضتهم، ويختلفون في اتجاه معتقداتهم.

لا بد من هذا الاختلاف لانه مقرر باختلاف الظروف التي تنشأ فيها والقدرات الموجودة لدى كل منهم .

وإذا شاء الآباء لابنائهم التحيز فينبغى عليهم ان يتبينوا في أى الاتجاهات تسير مواهب صغارهم، وقدراتهم، وان يعملوا على توفير الفرص الملائمة لهم التي تتيح لهذه المواهب والقدرات ان تنمو وتزدهر، بغض النظر عن رغباتهم هم .

فكثيرا ما نرى موهبة موسيقية أو فنية عند صبي، قد ضمرت لأن الوالدين يريدان ان يكون طبيبا أو مهندسا، ولانهما يران ان الفن كمهنة دون ما يرجوان لابنهما .

فالوالدان حين يرغبان «التميز» لابنهما فابنهما كثيرا ما يقصدان هذا التميز،

ولا يستطيعان إخراج نفسيهما من الصورة كلية .

(٥) صعوبة رؤية الوالدين الأشياء من وجهة نظر الطفل؛

على الرغم من أنه ينبغي على الآباء تقبل الاختلاف الواضح في هذا العالم الذى لا يشبه عالمهم الذى نشأوا هم فيه .. ومع ذلك فهم لا يستطيعون تقبل ذلك كاملا .. ففى أحسن الأوقات التى يكون فيها الهدوء سائدا يعانى الآباء من صعوبة رؤية الأمور من وجهة نظر الطفل، ويرجع ذلك الى الحقيقة التى توضح ان السنوات قد اخفت الأخطاء والالام التى كانوا يعانون منها فى طفولتهم وأظهرت فقط الذكريات السعيدة .

معظم الآباء لا يستطيعون تذكر كيف كان حالهم حين كانوا أطفالا . فيذكرون فقط الأشياء الجميلة، وتتلاشى المشاكل من ذاكرتهم فيرددون: لم نتجواب بهذه الطريقة فى طفولتنا، ولا يمكن أن تكون قد فعلنا ذلك وطمرة النسيان .

(٦) الآباء لا يستطيعون في معظم الأحيان فهم أسباب المخاوف والاضطرابات التى تصيب أبناءهم؛

لذلك لا يستطيعون السيطرة عليها . وقد قال أحد الخبراء:

لا شك أن المشاكل الخارجية لها تأثير على الأطفال أيضا كما تفعل مع الكبار: فالمرض والوفاة فى محيط الأسرة أو الأزمات الاقتصادية، أو الانتقال إلى مكان آخر، وبلد آخر تعرض الطفل لمثل هذه التوترات تؤثر على صحته النفسية .

فالأطفال يمكن ان يعانون من صدمة ربما لا يكون لها تأثير على آبائهم، ولكن يمكن أن تؤدي الى صراعات داخلية أو اضطرابات نفسية لديهم .

فإنى أعرف طفلا كان يعانى من كابوس ليلى استمر لشهور متعددة من رؤيته حادث عربية فى الطريق حيث قتل فيه طفل فى مثل سنه .

وأحيانا يكون الطفل عذرا أو ضعيف البنية مما يؤثر على تحصيله الدراسى كما ذكرنا . إذ تكون الضغوط التى يعانىها مع أقرانه فى المدرسة أكثر من قوة احتماله، أو

أو قدوم طفل جديد فى وقت محنة معينة تعاني منها الأسرة مما يصرف انتباههم عن مساعدة الطفل أو الطفلة الكبرى .

ماذا ينبغى ان يفعله الوالدان حين يتعرض أطفالهم لمثل هذه الأحداث؟

- هل يستطيع الآباء تبسيط الأمور لأنفسهم ولأطفالهم؟
- وهل هناك الطرق التى تخفف التوتر بينهم وبين أطفالهم؟

التخفف نعم، ولكن المانع لا . فلا توجد قاعدة لتغيير الطبيعة البشرية وطموحها نحو الاستقلال .. ومع ذلك، لا يوجد آباء مهما بلغوا من الحكمة يستطيعون تجنب المتاعب التى يقابلونها مع هذه المخلوقات الصغيرة غير المتوقعة، والتى أعطيت لهم لحصانتها بواسطة حادث الولادة .

ومع ذلك: فهناك بعض الطرق التى تخفف من شدة التوتر بين الآباء وأبناءهم .. فيمكن تجنب هذه التوترات إذا:

- حاول الآباء قبول الحقيقة التى تقول الطفل هو الطفل مخلوق بشرى يبدأ حياته، ثم ينمو، ويتعلم الكثير، وأمامه طريق طويل لتحقيق النضج الكامل من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية .

- لا يمكن للعقاب أو الثواب أن يفعلا شيئاً للطفل إذا كان استعداده الداخلى لا يسمح بذلك، ولا يستطيع الآباء ان يرغموا الطفل على استكمال شئ ما لم يصل الى درجة النمو فعلا .

خلاصة القول،

طفل الخامسة لا يستطيع عمل ما يفعله طفل التاسعة مهما كانت المحاولات فى سبيل ذلك . وخير ما يقال فى هذا المجال:

- ينبغى على الوالدين تنبيه الطفل: أن يقول الصدق دائماً . وان يتكلم حين

يطلب منه ذلك ويتبع آداب المائدة حين يكون قادرا على ذلك.

- ينبغي على الآباء (كما أشرنا سابقا) والأمهات ان يتقبلوا بدون تحفظ الحقيقة ان أطفالهم ليسوا صورا طبق الأصل لانفسهم، وان يدركوا بأن ليس في استطاعة أى والدين فى هذا العالم ان يشكلا الأطفال بصورتهم.

- فالأطفال كائنات حية على صواب منذ البداية يشبهون أنفسهم ولا يشبهوننا وما ينبغي ان يفعله الوالدان نحو أطفالهم هو تمهيد لهم الطريق الذى يشعرون فيه بكيانهم.

- على الآباء والأمهات الاتجاه نحو التهذيب لأنه شئ أعمق بكثير من العقاب والجزاء. فى الحقيقة انه يعنى وضع أطفالنا تحت سيطرة أنفسهم، فيستطيعون استخدام أحسن صفاتهم. ويعنى أيضا إتاحة الفرصة لهم لاتخاذ القرارات وقبول نتائج اختبارهم.

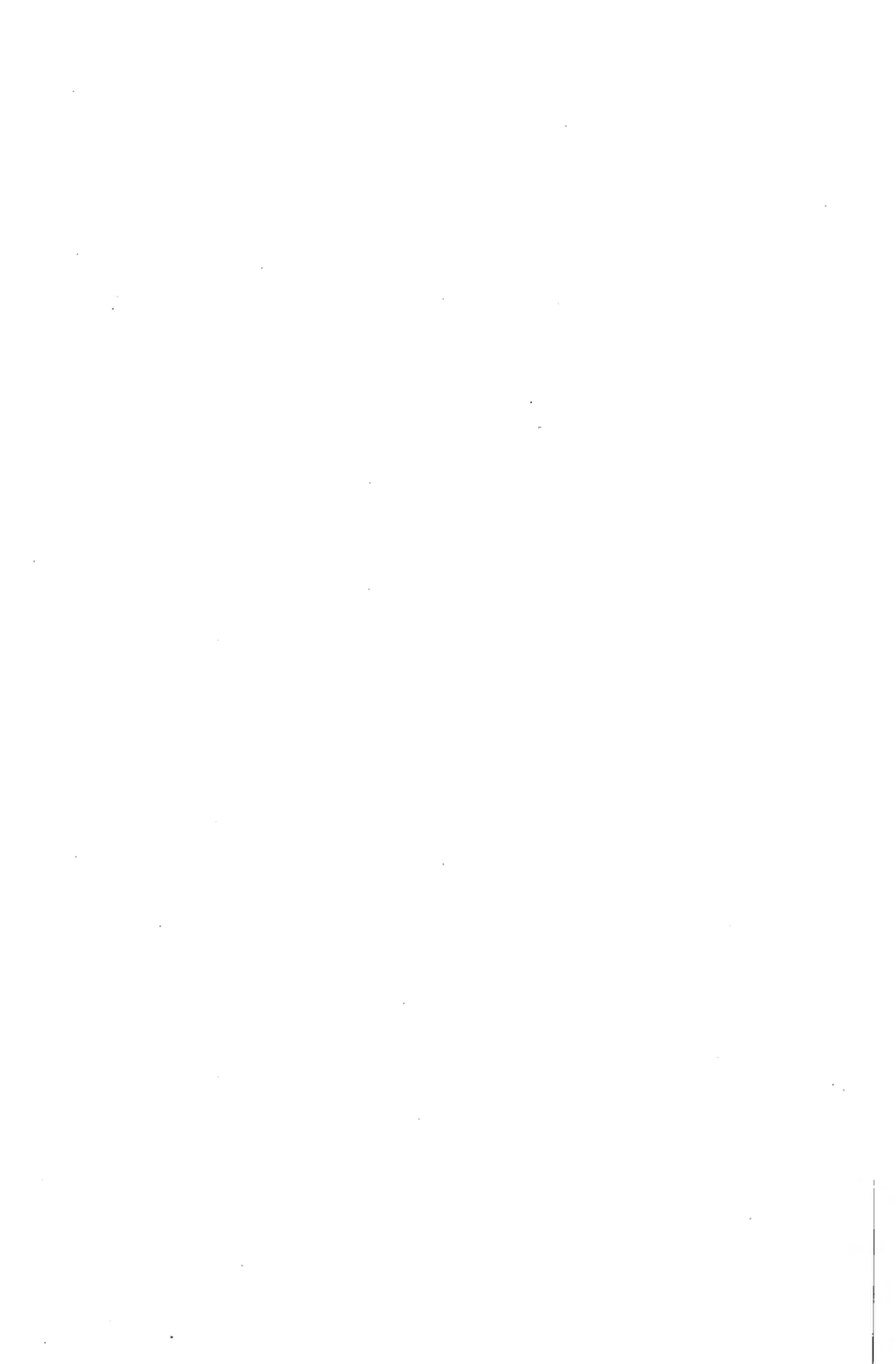
- ينبغي على الوالدين تجنب فرض على أطفالهم اتجاهات واسعة من المسؤولية، لانهم يتوقعون بصورة مبالغة فيها قدرة أطفالهم على استيعاب هذا الاتجاه. ولكن إذا كان فى قدرة الكلمات فقط أن تصلح من الشأن. أو إذا كان فى إمكان الأبناء تنفيذ الشئ بمجرد انه قيل لهم. فإنهم جميعا سوف يكونون دائما على صواب فى التصرفات. وهذا بعيدا عن الواقع.

فدوافع السلوك عند الطفل تشبه دوافع السلوك لدينا تماما، تنفذ أحيانا إلى القلب ولكن لا تصل إلى العقل.

(٣) والخلاصة:

وأخيرا كل ما ينبغي ان يفعله الوالدين هو إتباع أفضل ما لديهم من المعاملة: وأقرب من الحقيقة القول أن الطفل سوف يكون بعيدا عن المتاعب :
- إذا أغدق والداه عليه الحب والحنان، وإبعاده عن التوتر النفسى.

- إذا أشعراه بالسعادة في الحياة اليومية معه .
 - وإذا كانا يملكان المهارة الكافية التي تساعدهما على تحقيق المقاييس التي تصل الى درجة التهذيب .
 - إذا حاولا معاملته كشخصيهما في احتمال التعرض للضعف والخطأ .
 - تجنب تحركهما بأحلام واسعة، وتوقعهما الكثير من الطفل، لتجنب الوصول الى الكارثة .
 - يجب أن يدرك الوالدين أيضا أن الأطفال يشبهوننا في جوانب متعددة، فمعظم ما يرغبه الأطفال يشبه إلى حد كبير ما نرغبه نحن أنفسنا فهم يرغبونه: الحب، والحق في الاعتقاد، ويميلون إلى من ينصت إليهم . ويطلبون الوفاء من الذين يهتمون بهم . وإتاحة الفرص للتحصيل، والحق في البحث عن السعادة .
- وأخيرا،
- يلبغى على الوالدين أن يمهّدوا لأطفالهم الطريق الذي يشعرون فيه بكيانهم، ونشعر نحن أيضا بذلك .
- فالطفل ينمو من الداخل . وإذا أمكن ملاحظة سلوكه الحالّي على ضوء أهدافه البعيدة المدى، فسوف تنال ربّحا كبيرا، وسوف نشعر بأن أطفالنا يكونون أصدقاء لنا حين يكبرون .



الفصل التاسع

المدرسة وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ

المقدمة

(١) وظيفة المدرسة في تكوين شخصية التلميذ.

(٢) كيف يمكن تطبيق الصحة النفسية في المدرسة؟

أولاً: إكتساب التلاميذ الاتجاهات والعادات الصحية

أ - اتجاهات نحو المدرسة.

ب - اتجاهات نحو العمل.

ج - اتجاهات نحو قضاء وقت الفراغ

د- اتجاهات نحو الأشخاص.

ثانياً: توجيه وإرشاد الآباء.

(٣) دور المعلم - وتحقيق الصحة النفسية والنجاح للتلاميذ.

المدرسة.. وتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ

المقدمة:

ان المنزل دون شك هو المكان الأول الذى يعمل على تكوين شخصية الطفل وتوجيهها وجهة متكاملة، إلا أنه الى جانب المنزل توجد وحدات اجتماعية أخرى تقوم بدور هام فى هذا السبيل، ومن بين هذه الوحدات المدرسة.

بعد انقضاء سن الطفولة تبدأ المدرسة تسهم مع البيت فى مهمة مساعدة الأطفال على النمو الذهنى والبدنى والإنفعالى والاجتماعى ويزداد أهمية الدور الذى تقوم به المدرسة فى نمو شخصية الطفل بازدياد تحرره من البيت، وما تنطوى حياة الأسرة عليه من تعلق شديد بافرادها، واعتماد مسرف عليهم من ناحية، وما تستطيع المدرسة ان تقدم للطفل من ضروب الرعاية التربوية والصحية التى تعين على تفتحه ونموه من ناحية أخرى.

(١) وظيفة المدرسة فى تكوين شخصية التلميذ:

ان النظرة الى المدرسة من عهد قريب انها مكان للدراسة وتلقين المعلومات وعرض المشكلات الخاصة بالمنهج، والبحث عن انجح الوسائل لنقل المواد الدراسية المختلفة من عقول المدرسين الى الأطفال.

تلك كانت وظيفة المدرسة التقليدية.. فرسالة المدرسة التقدمية ليست قاصرة على تعليم الطفل عن طريق تلقينه بعض المعلومات، بل لها رسالة أخرى لا تقل أهمية عن الرسالة السابقة، وهى العمل على تربية الطفل وتكوين شخصيته من جميع النواحي.

فالمدرس الناجح لا يقصر همه على تزويد التلميذ بالمعارف، بل يعد نفسه مسئولاً كل المسئولية على ان يحقق لتلميذه القدرة على حسن التوافق الاجتماعى والانفعالى، بالإضافة الى عناية بجانب التحصيل الدراسى.

(٢) كيف يمكن تطبيق الصحة النفسية في المدرسة؛

للصحة النفسية مجالات متعددة في دور العلم، تتضمن المدرسة وفلسفتها وإدائها ومناهجها ومدرسيها، والعلاقات الإنسانية بها. كما تتضمن توجيه الأباء والأمهات وإرشادهم، والعناية بالأطفال المشكلين .. الخ.

أولاً، اكتساب التلاميذ الاتجاهات والعادات الصحية؛

للمدرسة وظيفة هامة، هي العمل على تكوين اتجاهات مرغوب فيها دائماً، هذه الاتجاهات عندما تتكون تصبح دوافع تساعد على بناء شخصيات التلاميذ ومن أهم الاتجاهات التي يجب على المدرسة إكسابها للتلاميذ ما يلي:

- أ - اتجاهات نحو المدرسة .
- ب - اتجاهات نحو العمل .
- ج - اتجاهات نحو قضاء وقت الفراغ اللعب والتسلية .
- د - اتجاهات نحو الأشخاص .

(أ) اتجاهات نحو المدرسة؛

يشعر الطفل الصغير قبل التحاقه بالمدرسة بالتشويق الزائد إليها . والطفل عادة يحلم بهذا اليوم الذي يدخل فيه المدرسة، وحتى لا ينطفئ هذا الشوق يجب ان تعمل المدرسة من جانبها على أن يكون التلميذ مواظباً نحو مدرسته . هذا عامل مهم يساعد التلميذ على حسن الملائمة والتكيف مع ظروف الحياة العادية، فيشعر بالكفاية والسعادة .

ويمكن تحقيق ذلك بالوسائل الآتية؛

- (١) ان تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل فيها حنان وعطف، فالرهبة والتهديد يؤديان الى شعور التلميذ بعدم الأمن الداخلي، ذلك ان الحاجة الى الحنو وثيقة

الاتصال بالحاجة الى الانتماء، وتشبع هذه الحاجة عندما يكون للتلميذ مكانة في مجموعة من الأصدقاء والرفاق .. وإشباع هاتين الحاجتين مجتمعتين، يمكن ان يعد أساسا للشعور بالأمن. ان التلميذ الأمن يشعر بالرضى والهدوء، يحب الناس ويأنس لهم، ويريد لهم الخير.

وجملة القول انه يتصرف بطريقة طبيعية تلقائية.

أما صورة التلميذ غير الأمن يبدو لنا كأنه في البحر أو الطائرة، فهو في فزع، وقلق، ومخاوف في كل وقت ان تقع به كارثة. والطفل غير الأمن يتعذر عليه بسبب هذه المشاعر ان يكون عواطف نحو مدرسته.

(٢) ومن الأمور التي لا تجعل التلميذ يكون اتجاهات طيبة نحو مدرسته كثرة القوانين واللوائح والنظم المدرسية. وهنا يجدر بالمدرسة ان تفهم التلاميذ ان هذه القوانين موضوعه لحماية التلميذ وحماية زملائه ولا شك ان هذه بداية لان تكون في التلاميذ مستقبلا واتجاهات صحيحة نحو أمثهم وحكومتهم.

(٣) وأحب ان اشير كذلك الى انه يمكن ان تتكون الاتجاهات الطيبة نحو المدرسة عن طريق المظهر العام لمباني المدرسة وتنسيق الملاعب وتوفير الفصول الرحبة ذات الاضاءة الجيدة والتهوية الكافية، والفناء المتسع وقاعات النشاط على اختلاف صورها وكذلك عن طريق الزينات واللوحات التي توضع في المدرسة .. الخ ومما لا شك فيه توفير هذه النواحي تساعد على تنمية المشاعر المحببة لدى التلاميذ نحو مدرستهم ويزداد ميلهم الى التعليم ومن اتاحة الفرصة للملائمة للمدرسة للنهوض برسالتها في تحقيق النمو ثم النضج للتلاميذ في الجوانب الصحية والذهنية والاجتماعية والنفسية.

(ب) اتجاهات نحو العمل:

من المبادئ المسلم بها تكوين ميل التلميذ نحو العمل الذي يقوم به أن يجعله

يشعر بالنجاح وهو يقوم بهذا العمل . ولعلنا نذكر بهذه المناسبة قانون (ثورنديك) وهو أحد قوانين التعليم:

يقول نورنديك ان النجاح في تأدية عمل من الأعمال يجعل المتعلم يشعر بالراحة والطمأنينة، والارتياح بينما الفشل يشعر الفرد بالضيق من تأدية العمل. وتطبيقا لهذا المبدأ التربوي - يجب ان تعطى المدرسة التلميذ الفرصة لاشباع الحاجة الى النجاح والنجاح هو الذى يجعله يثق بنفسه ويشعر بالامن . ويقوم بمحاولات أخرى لتحسين سلوكه، وتكوين عواطف قوية نحو مدرسته من جهة، كما أن هذا الإتجاه يساعد على بناء شخصيته في مستقبل حياته من جهة أخرى.

نواحي النجاح المختلفة: وأحب أن أشير الى ان النجاح لاجل ان يكون وسيلة فعالة في بناء شخصية التلاميذ، يجب الا يقتصر على المواد المدرسية والتحصيل المدرسة والنجاح في الامتحانات، بل يجب ان يمتد الى النواحي الآتية:

- الألعاب الرياضية .
- العلاقات الاجتماعية
- الشهرة - تكوين صداقات
- القيادة والزعامة
- ابراز المواهب فى الهوايات
- النشاط الخارج عن المنهج مثل المناظرات - المحاضرات - التمثيل .
- المظهر العام والنظافة
- المواظبة على الحضور الى المدرسة .

تلك هى النظرة التى يجب ان يوجهها المسئولون فى تعليم النشئ ان تخلق للتلميذ أكثر من مجال لتيسر له امر اشباع الحاجة الى النجاح وتحقيق له الصحة

النفسية، ويجب الا يخفى علينا المبدء النفسى الذى يقول:

النجاح يـؤدى الى النجاح

(ج) اتجاهات نحو اللعب والتسليه:

ان الطفل فى حاجة الى التغيير فى حياته اليومية المدرسية، وهو فى حاجة الى ان يعنى من العمل العقلى المجهود ويشترك فى أوجه مختلفة من النشاط تجلب الى نفسه الراحة والى عقله نوعا من الراحة الذهنية.

لذلك: وجب على المدرسة ان تكثر من فترات الراحة على الا تكون هذه الفترات قصيرة بشكل لا يحقق الغرض السابق أو طويلة تسبب ملل للتلاميذ ويحسن ان تكون هذه الفترات مجالا لأن يلعب التلاميذ منها لعبا منظما صحيا.

تجنب حرمان التلاميذ من فترات الراحة:

من الخطأ ان يحرم التلاميذ من اللعب والتسليه فى فترات الراحة كعقاب لهم بسبب فشلهم فى عملهم المدرسى لان هذا الاسلوب من أساليب العقاب قد يـؤدى بالطفل الى كراهية العمل نفسه طالما ان العمل وفشله فيه هو الذى حرمه من المتع التى يحصل عليها فى فترات الراحة.

تكوين اتجاهات صالحة نحو العمل واللعب.

ان من واجب المدرسة أن تكون فى التلاميذ اتجاهات مرغوبة نحو العمل وأخرى نحو اللعب والتسليه. من واجب المدرسة أن تفهم الطفل ان العمل واللعب مظهران هامان من نشاط التلميذ، ولكل منهما وقته ومجاله وان الشخص لا ينجح فى الحياة دون ان يكون اتجاهات صالحة نحو العمل واللعب.

(٤) اتجاهات نحو الناس (الأشخاص)

الطفل قبل التحاقه بالمدرسة قبل ٦ سنوات يكون انانيا محبا لذاته وأصدقائه

محدودون، ودائرتهم الاجتماعية محدودة وعلاقته بالكبار لا تتعدى والديه وعند التحاقه بالمدرسة يتغير الحال: فنجد الطفل العادى يميل الى ان يوسع محيطه الاجتماعى، وتجده يغتبط من وجوده مع رفاق جدد له لم يره من قبل الا انه يحدث فى بعض الظروف نتيجة لخبرات الطفل فى سن ما قبل المدرسة ان يشعر عند التحاقه بالمدرسة بالخوف والتردد فى تكوين علاقات اجتماعية.

تكوين اتجاهات نحو التعاون والكرم واحترام القيم الاخلاقية:

ان واجب المدرسة ان تعمل على تكوين اتجاهات نحو التعاون والكرم والشفقة واحترام ملكية الغير والمحافظة على هذه القيم، والشعور بالامن وسط الجماعة لا تستطيع المدرسة تكوين هذه الاتجاهات إذا كان المشرفون على تربية التلاميذ :

- يعاملونهم معاملة خالية من العطف والتسامح أو

- معاملة قائمة على السخرية والتحقير أو

- لا يقومون من جانبهم بمشاركة التلاميذ مشاركة وجدانية عندما يكونون فى

مأزق.

- كذلك محاباة المدرسين أو المشرفين على المدرسة لفئة من التلاميذ دون

غيرهم من شأنها الا تساعد على تكوين اتجاهات اجتماعية سليمة بين التلاميذ.

- فواجب المدرسة:

أن تعمل على أن يشعر كل تلميذ فيها بأنه يعامل فيها معاملة ود وإنصاف لان

هذا الأسلوب الذى يعامل به، يوحى إليه أنه الأسلوب الذى يجب ان يتبعه فى معاملة

غيره.

تشجيع الفتيات والبنين على اللعب سويا: فى حالة المدارس المشتركة فى بيئتنا

ليس من الصعب تشجيع البنات والبنين على اللعب سويا، والعمل فى المشروعات

سويا، وذلك لأن الاختلاط المبكر يساعد على تكوين علاقات حسنة نحو الجنس الآخر

كما يؤدي الى تغيير فكرة الرجل نحو المرأة مستقبلا.

ثانيا: توجيه وارشاد الأباء،

كلما كانت العلاقة بين الأباء والابناء سوية يساعد ذلك على بناء شخصيتهم وتمتعهم بصحة نفسية جيدة، ومما لا شك فيه انه عندما يصبح الوالدان أكثر توافقا وتكيفا وأقل انفعالية فإن الطفل ذاته يظهر تحسنا وتخفيض مظاهر السلوك غير المرغوب فيه، وتختفى حدة التوترات النفسية التي يتعرض لها.

وهكذا نرى ان من واجب السلطة التعليمية بما فى ذلك المدرسة ان تعمل على تغيير اتجاهات الوالدين نحو الابناء وذلك عن طريق ارشاد الوالدين وتوجيههم .

إن عملية الارشاد النفسى للوالدين تهدف الى تزويدهم بالوسائل البنائية النافعة فى تنشئة الطفل تنشئة نفسية سليمة، والى تجنبهم الخبرات السيئة فى التنشئة .

ومن وسائل إرشاد الوالدين وتوجيههما في المدرسة مايلي:

- ١- القاء المحاضرات فى علم نفس الطفل، وفى كيفية رعاية الأطفال وتوفير الصحة النفسية لهم.
- ٢- طبع مطبوعات عديدة تتناول إرشاد الوالدين فى معاملة الأبناء.
- ٣- استعمال الراديو كوسيلة لتوجيه الوالدين.
- ٤- عقد المؤتمرات المدرسية، وتنظيم الندوات التى يشترك فيها الاباء والامهات والمدرسون والمتخصصون من خارج المدرسة.
- ٥- تنظيم مجالس الأباء بالمدرسة والاهتمام بها.
- ٦- السماح للأباء بالأشتراك فى اوجه النشاط المدرسى المختلفة وفى حضور بعض المدرسين ليتفقوا على الطريقة المثلى فى معاملة الأبناء.
- ٧- بالإضافة الى ذلك هناك الارشاد الفردى للاباء والامهات وهو يساعدهم

على حل مشكلاتهم الشخصية . فهذه الجلسات الفردية تعين الآباء الذين يعانون من صعوبات بسيطة في التكيف . فقد ثبت بالتجربة ان هؤلاء الآباء والامهات لا يستفيدون من الارشاد النفسى ما لم تحل صراعاتهم ومشكلاتهم الانفعالية .

(٣) دور المعلم وتحقيق الصحة لانسففة والنجاح للتلاميذ .

يعتبر المعلم أهم شخصية فى حياة الطلاب بعد والديهم . ولذا ينبغى أن يعد بحيث يستطيع النهوض بدوره التربوى على خير وجه . فإذا كانت المدرسة بعد البيت أهم بيئة اجتماعية فإن المعلم أهم انسان يستطيع التأثير فى حياة الطلاب بعد والديهم . وهو يترك فى نفوسهم اثرا بالغ المدى الذى يمكن ان يقال انه لا يمكن أن يكون سلبيا فقط حتى لو ظل فى بعض الظروف ساكنا لا يقوم فى الظاهر بعمل شئ فإنه من الوجهة السيكولوجية فى الواقع يكون عمل شيئا .

المعلم سلطة قوية الأثر فى نفوس التلاميذ وهذه السلطة مستمدة من الأدوار المتعددة التى بوسعه القيام بها فهو: أولا وقبل كل شئ يقوم بدور الأب، ثم هو يقوم بدور المشرف، ودور الرئيس، ودور الخبير، ودور العالم، ودور الصديق والموجه .

ولكن اذا كان المعلم بالنسبة للتلاميذ سلطة، فما ينبغى ان تعتمد هذه السلطة على القوة أساسا فى ضبط الصغار وتوجيههم، فإن ظهور القسوة على صورة العقاب البدنى الشديد لاقى سبب أو فى صورة نقد أو تهكم أو توبيخ أو إبراز الأخطاء أو إرهاب بالعمل أو شدة فى وضع النظام .. أو غير ذلك الأمر الذى يؤدى الى كراهية التلميذ للمعلم، والعلم .. ووفشله دراسيا .

الصورة التى يجب ان يكون عليها المعلم:

ان يكون افا أكبر مكشوفاً على حقيقةه يسترشد به الاطفال ويطيعونه ويحبونه ويحيا معهم حياتهم ويبادلهم حبا يحب واحتراما باحترام ويشعرون انه يعمل لمصالحهم بحماس واهتمام .

والمعلم كى يستطيع تحقيق الصحة النفسية لتلاميذه ينبغى ان يكون هو نفسه متزنا ناجحا فى شخصيته، خاليا من عوامل القلق وعدم الطمأنينة، مؤمنا برسالته، معطيا إياها من ذات نفسه بإيمان وتفانى فى تحقيق هذه الرسالة.

المعلم.. والصورة التي يجب ان يكون عليها:

يعتبر المعلم قدوة لطلابه، فهم يعتبرونه مثلهم الأعلى، ينتهجون سلوكه، ويهتدون بفكره، ويسترشدون بنصحه.. ومن هذا المنطلق يحمل المعلم مسئولية التأثير فى الأجيال العديدة من التلاميذ الذين يتزودون بعمله، ويتأثرون بشخصيته، وهى مسئولية جسيمة تلقى على عاتقه الالتزام بأن يكون على مستوى القدوة سلوكا، وخلقاً وفكراً وعلماً ورأياً.. ويتطلب ذلك ان يتقيد المعلم بعدة أمور.

أولاً: صدق الأداء:

من أهم القيم الاخلاقية التى يجب ان تشرق بها نفس المعلم ان يؤدى واجباته خير أداء.. وان يتسم عمله بالجدية واحترام النفس وتلقين العلم بأمانة.

ثانياً: الأمانة المطلقة:

يحمل المعلم رسالة سامية هى اضاءة مشعل العلم لأجيال عديدة، ولا يتحقق ذلك على النحو المأمول إلا اذا التزم المعلم بالأمانة الكاملة فى جميع المجالات.

ثالثاً: أمانة التدريس:

يجب ان يحرص المعلم على بث العلم فى عقول الطلاب بأمانة وجدية كاملة. فيعرض لهم الآراء المختلفة المؤيدة والمعارضة. ثم يبدي رأية دون ان يحاول التأثير فيهم للميل بهم الى فكر معين بل يوضح لهم مميزات الاداء او الفكر البناء الذى يساعد على توفير المصلحة العامة.

رابعاً: اتزان الشخصية:

يعتبر المعلم أخواً أكبر للتلاميذ مكشوفاً على طبيعته يسترشد به التلاميذ ويطيعونه ويحبونه، ويحيا معهم حياتهم، ويبادلهم حبا بحب، واحتراما باحترام.

خامساً: مراعاة العلاقات الانسانية:

ان مقومات نجاح المعلم وسعادته في عمله أساسها العلاقات الانسانية السليمة مع كل هيئة مدرسية وخصوصا التلاميذ.

فلا بد ان يملحهم الاحترام والثقة وان يقدر شعورهم فنشاركهم في احزانهم وافراحهم، وان يساعدهم على تخطى الصعاب، وحل المشاكل التي تعترضهم.

ولا بد أن يكون لهم أبا وأخا وصديق، فلا يضمن عليهم حتى بما في جيبه احيانا لو استطاع في حدود إمكانياته.

ولا يتلفظ أمامهم بألفاظ نابية، ولا يعذبهم بالعقاب، ويكون أجدي كلما كان معنوياً لا جسدياً، لان العقاب الجسدي نوع من أنواع البهيمية البغيضة، والكرامة الانسانية المفروض توافرها في الطفل وفي الانسان عموماً تأبى هذا النوع من العقاب الوحشى.

سادساً: المعلم وحبه لإفادة تلاميذه:

المعلم النشط في عمله لا يدع فرصة لإفادة تلاميذه جسدياً وصحياً وعقلياً ونفسياً ووجدانياً واجتماعياً إلا وانتهزها ويستطيع بكل بساطة ان يشد تلاميذه إليه دائماً، وفي كل وقت، بخيوط متينة من الحب والوفاء والولاء.

سابعاً: المعلم.. وتوفير القوة والحزم وعدم التردد في شخصيته:

ينبغي ان تتوافر في شخصية المعلم: القوة، والحزم، وعدم التردد أو التراجع في أوامره الواجبة عند اللزوم .. فضعف شخصية المعلم يشجع الطلبة على الاستهتار

بالمادة ، والطالب يحتاج دائما وحتما الى الضبط والربط، فترك الحبل على الغارب كثيرا ما يعرضه للانحراف لجهله بالحياة وقلة تجاربه فيها وعدم خبراته إزاء تطوراتها وحوادثها وتقلباتها.

ثامنا: المعلم.. وتمسكه بالعدل في حكمه:

لابد ان يكون المعلم عادلا، لا يميز تلميذا على آخر بدون وجه حق- فالمدرس الظالم يثير الحقد عليه في نفوس من يظلمهم أو يتجاهله جهدهم وانتاجهم. وهذا الشعور يدفعهم بالتالى الى كراهيته، وكراهية مادته، فيتخلفون فيها فتعقد نفوسهم. وقد يؤدي ذلك الى كراهية المدرس والنفور من التعليم، بل من العلم بأجمعه، وقد يدفعهم ذلك الى الهروب الذى كبيرا ما يصل بهم الى أوضاع العواقب مع اهمال العلاج.

تاسعا: المعلم.. وحب طلابه له:

أقصر طريق إلى نجاح المعلم هو المرح والقدرة على الاندماج الاجتماعى فيحصل على كنوز وفيرة من الحب الصافى النابع من قلوب طاهرة بريئة خالية من الحقد، وعامرة بالاخلاص وغنية بالوفاء، وحافلة بالاحترام والوفاء والولاء.

عاشرا: المعلم.. والقدوة الحسنة في تصرفاته:

يحتم على المعلم أن يكون قدوة حسنة فى كل تصرفاته فى علاقاته بزملائه، وبأولياء الأمور وبالطلبة عموما.. فالطالب يجل استاذة المتكامل، ويعتبره مثلا أعلى يقلده فى كل شئ.. وقدوة طيبة بحبه طلابه لمصداقيته، ويقدررون فيه علمه وعمله، ويرون فيه صورة الأمل الطموح الذى يتطلعون لتحقيقه، والنموذج الحى الذى يسيررون على هديه ويترسومون خطاه، ويؤمنون به رائدا ويتخذونه مثلا أعلى.

لذلك: فعلى المعلم .. وأمامه هذا الفيض من مشاعر الطلاب، ان يقترب منهم، ويكون لهم المعلم والاب والصديق والمرشد، ولا بأس ان يستمع الى مشاكلهم ويعاونهم

بالرأى فى حلهم، ويشد أزهرهم لمواجهة صعوبات الحياة، مما يعمق انتماءهم، ويعطيهم الأمل فى غد مشرق يبذلون فيه كل غال ونفيس من أجل مصر وطنهم الغالى، وما أخرج مصر الى هذا القدر من الإنتماء لدى ابنائها.

احدي عشر: المعلم والغيرة على القيم الخلقية؛

لا يقتصر واجب المعلم على مهمة التعليم، وإنما تمتد فى تصورى الى التربية فالطالبة حديثوا السن، قليلوا الخبرة بالحياة.. ومن هنا كان واجب المعلم ان يوجههم الى الطريق السليم، ويقوم ما يراه فى بعضهم من اعوجاج.

ومن هذا المنطلق يصبح المعلم متاره تؤدى دورها فى بناء الأجيال القادمة، خير أداء. حالياً ومستقبلاً.

الثني عشر: المعلم.. واحترام محارم القانون؛

بالإضافة الى ما تفرضه القيم النبيلة والمبادئ السامية، وتقاليد مجتمعنا الشرقى الرفيعة هناك التزامات يفرضها القانون على المعلم.. وينبغى على المعلم ان يحترم محارم القانون ومن بين هذه المحارم منع الدروس الخصوصية على المعلم فيجب ان يلتزم بهذا المنع ايا كانت الضغوط وايا كان الإغراء فاحترام القانون هو سر التحضر، ولا يجوز للمعلم والمربي ان يكون خارجا على القانون، والا فقد احترامه لنفسه، واحترام طلابه له، وتعرضه لجزاء القانون مما يفقد الثقة فيه.

ثلاثة عشر: المعلم.. وفهم دوافع السلوك ومشكلاته؛

ينبغى على المعلم ان يكون قادرا على فهم دوافع السلوك ومشكلاته.

وعلى معالجة الانحرافات الصغيرة وهى فى مستهلها. فإن الغالبية الكبرى من مشكلات الطلبة يمكن ان تخضع للتوجيه المستنير، وليس أقدر من المعلم الذى أحسن إعداده على القيام بهذا التوجيه والإرشاد.

أربعة عشر: المعلم.. والرعاية الصحية:

حقيقة ان مهمة المعلم تلقين العلم للطلبة .. ولكنها ليست مقصورة على ذلك فحسب بل عليه أيضا ان يعلمهم المبادئ والأصول الصحية السليمة، لا عن طريق شحن أذهانهم بمعلومات صحيحة، بل بتدريبيهم، وملاحظتهم بعد ذلك لكي يتبعوها في حياتهم الخاصة، والتي تصبح عندهم فى حكم العادة يعلمونها بغير تفكير، ثم ينقلوها بدورهم الى أهلهم، وأصدقائهم وبيوتهم، وفى البيئة التى يعيشون فيها.

وبذلك : يكون المعلم قد وجه رسالته نحو رفع المستوى الصحى للمجتمع لنشر التعاليم والمبادئ الصحية بين افراده .

خامس عشر: المعلم واكتشاف الحالات المرضية:

ويحكم ان المعلم على اتصال مباشر بالطلبة يوميا اثناء العام الدراسى، فيمكنه ان يكتشف كل ما يطرأ على صحتهم من تغيير بمجرد حدوثه، وان يكشف الكثير من العلل والاعراض والعيوب الجسمية والنفسية والعصبية فى وقت مبكر قبل ان يستحمل ضررها .. ثم يلجأ الى تحويلها الى المتخصصين للعلاج.

والخلاصة:

ينبغى على المعلم ان ينظر الى الطالب على انه وحدة عضوية يعتمد كل جزء منها على الاجزاء الأخرى. فأى قصور فى التكوين الجسمى أو القدرة الذهنية أو الناحية النفسية، او فى هذه النواحي جميعا له أثر مصاحب معوق من حيث الفاعلية الشخصية للفرد فى المجال الاجتماعى والتعليمى.



الفصل العاشر

الحب.. الغذاء النفسي للطفل

المقدمة

- (١) ما هو الحب
- (٢) مشاركة الطفل لحبك
- (٣) مساوئ الحب الغشيم



الحب والغذاء النفسى لابنائنا

المقدمة،

الحب للطفل هو الغذاء النفسى الذى تنمو وتلصح عليه شخصيته، وكما يتغذى جسمه على الطعام فإن نفسه تتغذى على الحب والقبول. وكما أن جسم الطفل ينمو مع الغذاء الصحيح لا مع أى لون من الطعام، فإن نفسه أيضا تنمو مع الحب الصحيح، الحب المستنير الواعى، فليس كل حب يقوم مع الاسف بالغذاء الملائم المفيد لنفس الطفل.

الحب الواعى المستنير تقتضينا ان نبدأ أولا باحاطة الطفل بجو من الدفاء، دفاء شعورنا وحياتنا واقبالنا، وباعطائه من أنفسنا فى سخاء. فإن ذلك خليق بأن يملأه ثقة بنا وإطمئنانه الينا وبالتالى ثقة بنفسه واطمئنانا الى العالم حوله، وهو بأشد الحاجة الى هذه الثقة لكى يخطو الخطوة التالية فى مسيرته نحو النصح.

أما هذه الخطوة التالية: فهي خروج الطفل ببطء تدريجيا عن أنانيته وتركيزه على نفسه، إن كل ما يجرى حوله لا معنى له فى أول الأمر من حيث ما يرتبط بنفسه فقط، ويرى ان رغباته حق مطلق له لا سبيل الى الإبطاء فيه أو الإغضاء عنه. كما يصر على أن يوجه الإنتباه كله إليه وكأن الدنيا لا تحوى سواه، غير أنه إذا بدأ يطمئن إلى نفسه وإلى الدنيا من حوله استطاع رويدا ان يخرج عن الذاتية المطلقة، وان يتجه فى ببطء الى قدر يسير من الموضوعية يطرد زيادة كلما تقدم به العمر.

وهذه الموضوعية تساعده حقا على أن يدرك أن للغير أيضا رغبات وحقوق قد تتعارض فى بعض الأحيان مع رغباته وحقوقه وانه لا بد له أحيانا من قبول الحل الوسط الذى قد يكون من شأنه إرجاء بعض رغباته أو التنازل عنها، أى انها تساعده على أن يخرج عن تركيزه على ذاته وعلى ان يقبل المشاركة، ومتى إنبتثقت هذه القدرة فى نفس الطفل فقد أمنا عليه من عثار الانانية، وحق لنا ان نطمئن إلى سيره قدما فى طريق النصح الصحيح.

(١) ما هو الحب؟

إنه يشمل أشياء متعددة، فمن الصعب أن يكون لدينا كلمة واحدة تعنى نواحي متعددة، ومرتبطة ببعضها لهذا الاحساس الهام. ولذلك ينبغي عندما يلّم الأطفال والكبار أيضا معرفة وفهم بعض المصطلحات اللازمة للحب، والصفة الهامة للحب واللازمة لنمو شخصية الطفل السوي هي التي تقول:

أحب هدى ليس لما تفعله أو لا تفعله بل لأنها هدى

هذا النوع من الحب غير المشروط، المفضل للطفل على ما هو عليه لا يمكن الاستغناء عنه لنمو شخصيته، بل هو الغذاء اللازم لضمان سلامة الشخصية السوية حتى في المراحل المتقدمة الأخرى من العمر.. أنه هذا النوع من الحب الذي يدعو الى انى أحبك على الرغم مما يفعله، أحبك لأنك موجود وحيى

مع الشائع في مجتمعنا المتعلم إعطاء الطفل الأحساس بأن قبوله من ابائه ومدرسين وأصدقائه يتوقف الى حد كبير على ما يعمل هذا يدعو الطفل الى الاقتناع بما يعنى رد اذا كنت تعمل جيدا فسوف أحبك. كل ما تعمل عملا متقنا يكون إحتمال نجاحك أكبر، وكذلك أحبك أكثر. وكل ما تهمل في عمالك تخطئ اكثر واحبك أقل.

هذا الفهم الخاطئ والشائع عامل كبير في إحساس الطفل بالخوف. وله تأثير غير بناء على نحو شخصية الطفل، ويعتبر السبب الأساسى في كثير من المشاكل الحالية والمستقبلية في حياة الطفل.

ويمكن إدراك التشابه في ذلك بما يحسه الزوج بالإطمئنان والرضا عند معرفته ان زوجته تحبه بدرجة لا تتعلق إطلاقا بنجاحه أو فشله، ولا تعطى له الشعور بأنها تحبه أكثر إذ كان ناجحا في حياته و تحبه بصورة أقل إذا كان غير موفق ولكن تشعره بالحب الدائم سواء نجح أو فشل.. مثال آخر.

الزوجة التي تعيش وفي اعتبارها ان حب زوجها يتوقف مباشرة على وجود

شبابها وجمالها، وعلى معرفتها تنظيم وإعداد الطعام، وعلى كيفية تصرفها بنجاح مع متطلبات المجتمع.

بالمقارنة بين الزوجة التى تشعر بأن زوجها يحبها لشخصها هذا الحب الذى لا يتعلق إطلاقاً بجمالها أو قدرتها علر عما ما .

هذا النوع الأخير هو الذى أقصده . حين أدعو إلى أن الحب هو أهم وهذا الحب حيوى وهام .. الحب حيوى وهام وضرورى للطفل ولا سيما فى سنواته العشر الأولى من حياته وينبغى على الأباء منحه للطفل بسخاء فى هذه الفترة .

وهذا لا يعنى ان هذا الحب غير هام فى مراحل العمر الاخرى من الحياة .

الفشل فى إقناع الطفل فى مراحل نموه المختلفة بأن هذا الحب هو احساس والديه نحوه، يكون السبب الوحيد والهام الذى يؤدى إلى انحراف شخصية الطفل فى مراحل الطفولة المتأخرة أو فى المراهقة أو فى الرشد .

ومما لا شك فيه ان معظم الأباء لديهم هذا الشعور بالحب والحنان نحو أطفالهم اذن كيف يمكنهم قفل هذا الاحساس الى اطفالهم؟

يبدو لى ان هناك أخطاء شائعة تصدر عن غير قصد . فيشعر الطفل ان والديه يحبانها لما يفعله وليس لشخصه .

ولكى يمكن التخلص من هذه الأخطاء ينبغى فهم ما يأتى بدقة وعمق:

(١) ينبغى ان تكون عدم الموافقة موجهة نحو ما يفعله الطفل وليس نحو الطفل

نفسه:

الأفضل ان يكون واضحا فى ذهن وتفكير الأباء والمدرسين والموجهين، وكذلك الى الطفل من البداية الحقيقية التى تدعو الى انه على الرغم من عدم الموافقة على ما يفعله الطفل فهو مقبول لدى الجميع . ويمكن الادراك جيدا بأنه ليس هناك أى تعارض فى تصحيح ونقد أخطاء الطفل، وفى الوقت نفسه مساعدته على الإحساس بحبك جيدا

بأنه ليس هناك أى تعارض فى تصحيح ونقد أخطاء الطفل، وفى الوقت نفسه مساعدته على الاحساس بحبنا له كأنسان مهما فعل.

ولكى نوضح هذه الفكرة أكثر ليس هناك أى تعارض من نهر الطفل ونقده لسوء سلوكه ثم رفعه، معانفته أو التعبير له بالحب بالكلمات أو القبل وفى الحقيقة هذه الأفعال ليس بها أى تناقض أو تعارض ولكن لها تأثير فعال فى ناحيتين:

١- يهمنى أن أصحح سلوكك لانى أحبك.

٢- لا اوافق على أفعالك. ولكنى احبك حب جما دون النظر الى ما تفعله.

وفى الحقيقة ليس هناك أى تعارض فى رغبة الأب الصادقة فى تعليم وحب طفله، وكذلك المدرس الأمين بلا شك يشعر بالفخر لمحاولته المخلصة فى تحسين سلوك التلميذ عن طريق الحب.

وأيا كان الحال: فليس هناك أى تعارض فى أن يدرك الطفل ما يلى:

أحبك حبا مستقلا عن سلوكك. أحبك حتى لو أدت تصرفاتك الى اغضابى، احبك كثيرا كى تسلك سلوكا حسنا.

وبذلك يحاول الطفل ان يعدل سلوكه عن رغبة وليس عن رهبة.

(٢) ينبغى أن يمتدح الطفل لشخصه أكثر مما يمتدح لما يأتى من أفعال:

ينبع السبب الثانى من عدم فهمنا لدور الطفل من تحمسننا الزائد فى أن نرى أطفالنا ينجحون فى مجتمعنا المعاصر. وفى هذا الاتجاه نمتدح ونكافئ أطفالنا حين يبذلون مجهودا جيدا ويحصلون على أى مستوى من النجاح منا لذلك:

ما يشعر به الأباء من الفرح والرضا للتقدير الجيد الذى يحصل عليه الطفل، أو لاي نوع من التفكير أو العمل المنتج الذى يقوم به الطفل.

وبهذا يصبح من السهل ان يشعر الطفل ان هذه الأفعال هى المصدر الوحيد الذى عن طريقه ينال المدح والمكافأة والقبول والحب.

وأنه فى غاية الأهمية ان يصدق على الطفل الكثير من المديح والحب دون ربطهما بالتحصيل والنجاح. ينبغى ان نعطى الفرصة للطفل بالشعور بان التقدير الجيد، والتفكير المنتج يستحقان الإعجاب والمديح والتشجيع والمكافأة. ومع ذلك ينبغى ان يشعر أيضا بأنه يمكن ان يمنح بسخاء المديح والتشجيع والحب دون أى ارتباط بأى شئ آخر حتى فى الحالات التى يتعرض فيها للنقد.

(٣) ينبغى أن يكون الحب متبادلا:

ينبغى ان يدرك الأباء الصعوبات التى كان يعانى منها من سبقونا فى علاقاتهم ببعض فإذا كان انسان يحب آخر بكل ما فيه من مساوئ وعيوب دون ان يعلم الأخير بهذه الحقيقة. فهذا الحب لا يكون له وجود، بل ينبغى ان يكون الحب متبادلا: فإنه لا يكفى ان يشعر الانسان بالحب، بل ينبغى ان يشعر بحب الطرف الآخر ويمكن للأباء التعبير عن حبهم لابنائهم بوسائل متعددة أو بالحركات البسيطة كل يوم وبعض هذه التعبيرات غير المباشرة عن الحب هى:

- ١- اختضان الطفل فى فراشه ليلا، على الرغم من ارتكابه الأخطاء نهارا مع استمرار احتضانه حتى اذا كان وصل الى سن لا يدعو الى هذا النوع من التعبير.
- ٢- الاشارة الى الطفل بهذه العبارة أصبحت الن رجلا أو شابا فى الوقت الذى يرغب فيه ان يكون كبيرا.
- ٣- فى حالة ما إذا أخطأ الطفل فى عمل: فالأفضل الاشارة اليه عن طريق الضغط على الشفاه بدلا من لومه واحراجه امام أصدقائه .
- ٤- احترام شخصية الطفل فى كل المواقف، ومحاولة أخذ رأيه فى اختيار حاجياته وأشياءه الخاصة بقدر الإمكان.
- ٥- تجنب الاشارة أو امتداح اى طفل آخر سواء يعرفه أو لا يعرفه الطفل فى جميع المناقشات.

ولكن لا تكفى هذه الأفعال للتعبير عن حب الطفل، سواء كان طفلا أو مراهقا ولذلك كان من الضروري في معاملة الاطفال التعبير مباشرة عن الحب كالقول: أحبك أو انك طفل لطيف الخ وأفضل وقت للتعبير عن الحب للطفل حين لا يكون منصرفا لأى عمل ما، وربما يكون ذلك الوقت حين يلجأ الطفل الى غفوة أو وقت النوم ليلا.

وهناك طريقة رقيقة للتعبير عن الحب للطفل، وذلك بامتداحه، وسرد صفاته الحميدة على مسمع من الطفل أمام الأقارب، او الضيوف. فهذه الطريقة التي بواسطتها نتحدث عن الطفل بطريقة غير مباشرة تساعد كثيرا على التقرب والتآلف مع الطفل، ولكن لنحرص على الانقل من شأن الطفل، وألا نذكر مساوئه لأى فرد آخر على مسمع من الطفل.

(٢) مشاركة الطفل لحبك:

قليل من الأباء الذين يشعرون بقدر متساو من الحب لكل من أطفالهم، وفي الغالب هم يحاولون ويكافحون ليظهروا حبا متساويا لكل طفل لاحساسهم بأن هذا هو العدل، ولكن هذا المجهود لا قيمة له.

وهناك رأى اعتقد انه صائب: يحتاج اليه كل طفل، ومن حقه أيضا ان يعتقد بأنه الطفل المفضل لدى والديه، وبأنه لا ينال قدرا من الحب مساويا مع أخوته وأخواته، بل يمنح من الحب بقدر أكبر من أى منهم.

ينبغى للطفل ان يشعر بأنه المفضل وذلك لوجود صفات ومميزات خاصة له وحده فمثلا أفضل منى لانها الكبرى، وهدى لانها الصغرى. ورامى لأن شعره جميل فيشعر الطفل انه مقبول ومحبوب من والديه لصفة فيه، وليس لعمل قد قام به أو سوف يقوم به.

فاذا شعر الطفل انه المفضل لانه أكثر أدبا أو أحسن سلوكا أو أكثر رقة، فإن هذا الاتجاه سوف يعجزه عن الاستمرار على هذا النحو.

أما إذا كان شعور الطفل انه المفضل دائما لانه قائم واصفاته الشخصية المميزة فسوف يبعث ذلك في نفسه الإحساس بالهدوء والرضى والإطمئنان.

فإذا كنا نحب الطفل حبا مستثيرا واعيا، لأهمية قدراته وحدوده، ويقظته لرغباته وحاجاته، فإن فى ظل هذا الحسب سينمو الطفل أيضا مطمئنا، وسيدفعنا هذا الحب الى ان نقف منه موقف التشجيع والمساندة ما احتاج اليهما فى كفاحه الدؤوب لممارسة قدراته تحقيقا لحاجات نموه.

ينبغى ان لا يخطر لنا ان نقوم عنه ببعض ما يود فنحرمه من لذة الاكتشاف والاداء، اقتصارا للوقت والجهد، فإذا أصاب نجاحا فى جهوده التى تراها صغيرة وبراها كبيرة أحس منا بالغبطة ولقى الثناء.

وإذا اصاب فشلا لقى منا الهدوء والتشجيع على ان يعيد المحاولة من جديد فإذا به يزداد اطمئنانا الى العالم حوله. وإذا به يبدأ يشعر بالثقة بنفسه ثم تستمر الطمأنينة نحو، والثقة تنمو معه حتى يكبر ليكون انسانا متزنا هادئا واثقا من نفسه فى غير خيلاء أو زهو، قادرا على مقابلة تحديات الحياة فى فهم وعزم، بعيدا عن ان يزهبه النجاح أو يقعده الفشل، ناعما، سعيدا بما يحقق، منطلقا الى المستقبل فى ايمان وتفائل، سيد قدره ومسيره فى نطاق ما يملك الانسان من سلطان على القدر والمصير.

(٣) مساوى الحب الغشيم المغلق:

أما اذا كان حبنا للطفل الحب الغشيم المغلق الذى يخاف عليه الاذى، فيحوطه بعناية مسرفة، نرقبه فى جزع، ونحصى عليه خطواته، نكاد نخفقه من أى نشاط مستقل خشية مما يتعرض له من ضرر، سينتقل هلعنا على الطفل إليه، فيباعد بينه وبين الطمأنينة، وسيبدأ ينظر الى العالم حوله وكأنه مستودع أخطار لا يعرف متى أو كيف أو من أين سيدهمه. والطفل إذا ملأ الخوف نفسه فى متطلباته، وخنق قدرته على الإنطلاق الى الخبرة فقعد دونها. كيف ننتظر منه إذ يكبر ان يكون انسانا عارفا قدراته مطمئنا إليها واثقا من انها ستكون عدته وعونه فيما يقابل من مشاكل الحياة.



الفصل الحادى عشر

تأثير وسائل الاعلام على الطفل والأسرة

- (١) أهداف وسائل الإعلام
- (٢) وسائل الاعلام يفوق أثرها على الطفل عن أثر المدرسة.
- (٣) هل يصدق الطفل كل ما يراه ويسمعه فى التلفزيون.
- (٤) لماذا يكتسب التلفزيون أهمية خاصة بين وسائل الاعلام المختلفة.
- (٥) اسباب أهمية الصورة المصاحبة لبرامج التلفزيون.
- (٦) مضمون البرامج الهادفة للنمو النفسى والعقلى والاجتماعى للطفل.
- (٧) التأثير النفسى للتلفزيون على الأطفال ،الشباب.
- (٨) محرمات المطلوب تجنب عرضها لحماية الأطفال.
- (٩) التأثير السلبى للتلفزيون على الطفل.
- (١٠) الآثار الصحية للتلفزيون.
- (١١) تأثير البرامج الخيالية والواقعية على الطفل.
- (١٢) الآثار الجانبية للتلفزيون الخاصة بالأمراض النفسية.
- (١٣) كيف يؤثر التلفزيون على الطفل؟
- (١٤) دور الوالدين لتدعيم التأثير الايجابى للتلفزيون على الطفل.



تأثير وسائل الإعلام على الطفل والأسرة

(١) أهداف وسائل الإعلام:

- ١- امداد الأفراد بالمعلومات.
- ٢- خلق آراء عن موضوعات جديدة.
- ٣- تدعيم الآراء والاتجاهات الموجودة.
- ٤- تغيير بعض الآراء والاتجاهات الموجودة..
- ٥- خلق وتغيير الصورة الذهنية.

(٢) وسائل الإعلام يفوق أثرها على الطفل عن أثر المدرسة،

يرى البعض ان المعلومات التي يحصل عليها الطفل في المدرسة ضئيلة إذا ما قيست بالمعارف التي نصل اليه عن طريق وسائل الإعلام المتعددة والمتنوعة والتي منها:

الكتاب- والمجلة - والسينما - والمسرح - والاذاعة - والتلفزيون، والجريدة - والنشرة والمؤتمر- والندوة - والمحاضرة .. الخ

وهي تختلف من حيث وظيفتها الإعلامية.

ومن حيث اثرها إذا قيست المدة التي تقضيها.

(٣) هل يصدق الطفل كل ما يراه ويسمعه في التلفزيون؟

كان هذا موضوع بحث أجرى في الولايات المتحدة الأمريكية واثبتت الدراسات في هذا المجال، وتوصلت الى ان مدى تصديق الطفل لما يراه يتوقف على عدة عوامل منها:

السن والتجارب الشخصية والحالة الاقتصادية والاجتماعية للأسرة تبين من

الدراسات:

ان الاطفال الذين ينتمون الى طبقة متوسطة أقل قابلية في تصديق ما يشاهدونه في التليفزيون عن الاطفال الزنوج الذين ينتمون الى الطبقات الكادحة الفقيرة .

إن الأطفال تحت سن ٦ سنوات يتقبلون الاحداث والشخصيات التي يقدمها التليفزيون على انها أمر واقع لا جدال فيه .

وظهرت هذه الحقيقة واضحة تماما في موضوع الاعلانات التجارية التي تغطي ساعات كثيرة في الارسال في التليفزيون .

فالطفل الذي لم يبلغ السادسة لا يستطيع التمييز بسهولة بين ما هو حقيقي وما هو خيالي، أو ما اصطلحوا على تسميته بالحقيقة المزيفة .

الطالب في المدرسة حيث يتعلم واعتبرناها لمدة أربع أو خمس ساعات فان وسائل الاعلام تلاحقنا أينما ذهبنا، ولهذا يفوق أثرها في الطفل أثر المدرسة فيه .

(٤) لماذا يكتسب التليفزيون أهمية خاصة بين وسائل الإعلام المختلفة في حياة الطفل:

(١) لأنه جهاز قادر على الترفيه والتثقيف في وقت واحد ومن ثم يؤثر على عقلية الطفل ووجدانه، ويعتبر أداة هامة للتعلم المباشر. إذ ينقل الى الطفل المعلومات والمعارف، والايخبار المحلية، والعالمية ويقدم له الكثير من عادات وتقاليد الجماعات المختلفة .

(٢) لأنه يجذب إنتباه الطفل في سن سنتين تقريبا، ويقضى الأطفال فترة طويلة في مشاهدته من ناحية، واحتل مكان باقى وسائل الاعلام من ناحية أخرى .

(٣) لأنه يخاطب حاستين من الحواس وهما : حاسة البصر وحاسة السمع ومن المعروف انه الوسيلة الايضاحية التي تعتمد على أكثر من حاسة من حواس الطفل يكون له أكثر وأعمق تأثير على عقلية الطفل .

وينطبق هذا الكلام أيضا على عامل الوقت والمكان والمساحة واللغة .. والدليل

على ذلك ان طفل الثالثة إذا شاهد فى إعلان تليفزيونى حيوانا يشرب كوب لبن، فهو يصدق تماما ان الحيوان موجود وأنه يشرب فعلا اللبن فى كوب كالصورة التى يراها أمامه .

فالطفل فى هذا السن يصدق كل ما يراه وما يسمعه لكنه عندما يبدأ فى الإدراك ويتقدم فى السن يبدأ أيضا فى الشك ومقارنة الواقع الذى يعيشه بالخيال الذى يظهر له على الشاشة .

وينطبق هذا الكلام على البرامج الخاصة بالأطفال التى تقدم الشخصيات الكاريكاتورية أو الحيوانات يمثلون ويأكلون ويشربون مثلهم تماما .

لذلك :

١- ينبغى مراعاة عند تقديم برامج الأطفال من حيث الافكار والشخصيات والموضوع ككل، ان يقدموا لهم نماذج واقعية تكون مثلا لهم فى الحياة .

٢- مراعاة احترام عقلية الطفل بأن يقدموا له الحقائق أثرها التعليمى اكثر جوده واكثر عمقا ودواما من الوسيلة التى تعتمد على حاسة واحدة فقط .

٣- ينبغى مراعاة التنوع فى برامج التليفزيون للاطفال بحيث يناسب جميع الأعمار، والا يعمدوا الى ذكر أشياء غير حقيقة لان الطفل يصدق كل ما يراه ويسمعه .

٤- لأنه يجمع بين الصوت والصورة، يعتبر خلاصة امكانيات الراديو والسينما حيث يضيف التليفزيون الى سحر الصوت إغراء الصورة المتحركة، حيث تساعد الصورة عموما وحركات يدي المذيع وتعبيرات وجهه فى توصيل الرسالة الاعلامية وتكتملتها، وتعتبر أولى العناصر الرئيسية المكونة للبرامج التليفزيونية .

لذلك:

يفوق تأثير التليفزيون كل وسائل الإعلام الأخرى- فالصورة المصاحبة لبرامج

التليفزيون لها أهمية كبيرة في تأثيرها على الطفل.

(٥) أسباب أهمية الصورة المصاحبة لبرامج التليفزيون:

توجد مجموعة من العوامل التي تزيد من أهمية الصورة المصاحبة لبرامج التليفزيون في إمداد الطفل بالمعلومات من أهمها:

(١) تجذب الصورة انتباه الطفل، وتستحوذ عليه بحيث تجعله لا يملك إلا التركيز عليها.

(٢) تبرز الصورة المعلومات المصاحبة لها وتدعمها.

(٣) تقرب الصورة الأماكن البعيدة، وتكبر الأشياء الصغيرة، وتصغر الأشياء الكبيرة، وتظهر الأشياء المختلفة.

(٤) تجعل الناس عامة، والأطفال خاصة إلى تصديق المرئيات أكثر من اللفظيات.

(٥) تزيد الصورة من استيعاب المعلومات وتذكرها حيث تتأثر الذاكرة بالصورة أكثر من الصوت. وقد أجريت بعض التجارب ثبت منها ان الانسان يحتفظ في ذاكرته بما يشاهده على الشاشة الصغيرة مدة أطول مما يسمعه بالراديو. وذلك ان الصورة البصرية أكثر رسوخا وفرضا لنفسها.

(٦) الصور الأخرى .. فالصورة لغة تستهدف توصيل المعلمات. وأكدت بعض الاختبارات السمعية والبصرية ان استيعاب الفرد للمعلومات يزداد بنسبة ٣٥% عند استخدام الصوت والصورة معا في وقت واحد وان مدة الاحتفاظ بهذه المعلومات تطول عندئذ بنسبة ٥٥%.

(٦) مضمون البرامج الهادفة للنمو النفسي والعقلي والاجتماعي للطفل:

١- تجعل الطفل يكتسب معرفة أشمل، وفهما أعمق لعالمه المادي والاجتماعي.

- ٢- ان تؤكد فيه إحترامه لذاته ورضاه عنها، واحساسه بقيمته .
- ٣- تساعد في ان يتعلم المزيد من المهارات وان تقدم له العلم والتجربة بصورة جذابة .
- ٤- ان تكون نافذة يطل منها الطفل على عالم واسع من العلم والفن والمعرفة وان تقدم له المتعة والترفيه والتثقيف المقيد .
- ٥- ان تتمنى فيه الشعور بالانتماء للوطن، وتقدم له الاتجاهات والسلوكيات المرغوب فيها. وتبث فيه القيم الصالحة والمثل الاجتماعية العليا واحترام الآخرين .
- ٦- الحرص على الوقت، والالتزام بالمواعيد بما يشعر الطفل بقيمة الوقت التي لا تقل عن قيمة المال .
- ٧- تجنب المواد التي تنطوي على عنق زائد أو شك أو خوف أو أية ردود فعل أخرى غير مرغوب فيها بالنسبة للأطفال مع البرامج والقصص ذات الآثار السلبية والتي تدعو الى الانحراف .
- ٨- توضيح النتائج الإيجابية للتمسك بالقيم الأخلاقية كالصدق والأمانة والتعاون والمحبة .

(٧) التأثير النفسي للتلفزيون على الأطفال والشباب

- ١) المتعة والبهجة والسرور والتسلية ولا سيما في وقت الفراغ .
- ٢) الهرب من الصراع النفسى والشعور بالفشل الذى يشعر به فى عالم الواقع إذ ربما يجد فى برامجه بعض العون فى فكرة صائبة لحل مشكله .
- ٣) التفتح الذهنى من خلال ما يقدمه من معلومات فى مجالات الحياة المختلفة .
- ٤) اكتساب الخبرات العملية عن الحياة، حيث ان خبراتهم الواقعية الواعية

محدودة ولذلك يتقبلون ما يعرضه التلفزيون دون مناقشة بصيرة أو تفكير ناقد فتكون درجة امتصاصهم للمادة المعروضة أكبر مما يمكن في مرحلة الطفولة.

(٥) المنفعة الاجتماعية: لما ينتج من فرص المشاهدة الجماعية، وما يبديه من أفكار وقيم الى مشاهديه صغارا وكبارا، وما يثيره من مناقشات فيما بينهم.

(٦) التعرف على كيفية التصرف في المواقف المختلفة.

(٧) السلوك العدواني والخشونة والعنف: إذا استمر الطفل في مشاهدة برامج العنف.

(٨) يشجع الطفل على الانطوائية والبعد عن السلوك الجماعي، ويبتعد عن اللعب مع أقرانه.

(٩) الهروب من مشاكل العالم الواقعي الى عالم يتمتعون فيه بالإثارة والبطولة التي يلمسونها ويعتقدونها في بعض الشخصيات التلفزيونية أو انعزاله عن الحياة الى عالم الخيال المتوفر في برامج التلفزيون.

(٨) المحرمات المطلوب تجنب عرضها لحماية الأطفال

١- ما يسئ الى سمعة الوطن أو زعمائه أو تاريخه

٢- ما ينافي الاداب العامة.

٣- ما يوحى بالجريمة أو تحريض عليها أو بمجدها أو يشجعها.

٤- ما من شأنه هدم أى عقيدة دينية أو قومية.

٥- ما يثبط الهمم او ينفر من العمل أو من العلم.

٦- ما يشجع على البطالة أو الاستهتار والتسيب واللامبالاة.

٧- ما يشجع على الاعتقاد بأن النجاح بالحظ أو بالسحر.

٨- ما يحوى الألفاظ او عبارات خارجة عن الاداب العامة.

٩- ما يمس الأباء والأمهات أو كبار السن .

١٠- ما يسخر من العاهات أو العيوب الخلقية .

(٩) التأثير السلبي للتلفزيون علي الطفل

١- يجلس الطفل أمام التلفزيون دون حراك - يتشرب ما يقدمه له وكأنه قطعة الاسفنج التي تتشرب الماء أو السائل .

٢- تسوق المشاهد للطفل المواقف الدرامية وأخبار العالم دون جهد منه في البحث والاطلاع- مع فقدان الباعث والدافع الى العمل والحركة .

٣- التشكك في قيم ومبادئ المجتمع الذي يعيش فيه من خلال تمثيلات وافلام وقد تحيله الى شخص متمردا ثائرا، ويدفعه ذلك الى محاكاتها في حياته الواقعية .

٤- يقل اعتماد الطفل على قدرات خياله الخلاقة، حيث ان التلفزيون يزود الطفل بخيالات جاهزة .

٥- القلق والخوف ولا سيما في بعض الاطفال اثناء مشاهدة بعض البرامج المخيفة .

٦- الانحراف في السلوك كالسرقة والكذب وتعلم التخطيط في طرق تنفيذها .

٧- العدوانية والعنف، ومحاولة تطبيقها في علاقاته مع الآخرين .

٨- التأخر الدراسي ويفضل قضاء الوقت في مشاهدة البرامج .

٩- عدم الطاعة والعناد من شدة التعلق بمتابعة البرامج دون احترام الالتزامات الاخرى .

١٠- اذاء النفس: التأثير السلبي لمشاهد العنف لا يقتصر على تشجيع العدوان على الغير، بل يمتد أحيانا الى اذاء النفس وبينت إحدى الاحصائيات ان حالات الانتحار بين المراهقين في امريكا تزايدت بمعدل ١٣,٥ % بين الفتيات و ٥,٢ % بين

الفتيان بعد بث اخبار عن الانتحار أو افلام بها حالات انتحار.

وهذا يلفت النظر الى حقيقة علمية مهمة وهي ان اعتياد المشاهد لبرامج التليفزيون بما فيها من احداث حقيقية وافلام خيالية يخلط الامر في بعض الاحيان في نفس المشاهد، ويفقده الى حد ما التمييز بين الواقع والوهم. بل أكثر من ذلك انه قد يشل قدرة المشاهد الصغيرة على التفكير المستقل، والتخيل الذاتي، ويصبح أكثر اعتمادا على الخيالات التي تبعثها له الشاشة المرئية.

(١٠) الآثار الصحية للتليفزيون

إمتد تأثير التليفزيون على صحة الانسان فرغم انه وسيلة هامة وضرورية للثقافة الصحية والوقاية من كثير من الأمراض نتيجة مشاهدة العديد من البرامج الصحية، والاعلانا الموجهة لتنظيم الاسرة، والوقاية من الامراض المتوطنة، ووقاية الأطفال من الأمراض المختلفة إلا انه يترك آثارا جانبية عديدة على المشاهد منها بعض الجوانب وهي خاصة :

١- البصر

٢- الأمراض النفسية

٣- عادات تناول الطعام.

٤- عادات النوم

١- تأثير التليفزيون علي البصر:

ارهاق أعصاب العين

الأسباب:

١- استمرار مشاهدة التليفزيون مع تركيز البصر على الصورة والحركة في

حيز صغير قد يسبب ارهاق لاعصاب العين.

٢- إذا كانت الظروف غير صحية: الضوء الباهر أو الخافت البعيد أو القرب من الشاشة - الجلسة غير الصحية- الغرفة المظلمة.

شروط لابد من توافرها للمشاهدة الصحية

- ان تكون المسافة بين المشاهد والشاشة لا تقل عن ثلاثة امتار على الأقل.
- ان تكون الشاشة على مستوى النظر أو تحته.
- الاحتفاظ ببعض الضوء في غرفة المشاهد.

مسئولية الوالدين:

- توعية الابناء بشروط المشاهدة الصحية.
- واتخاذهم الوضع الصحيح فى الجلوس امام الشاشة الصغيرة حتى لا يتسبب التلفزيون فى الحاق الضرر ببصر الأطفال.

٢- تأثير التلفزيون على عادات النوم

- ١- التأخر فى الذهاب الى الفراش.
- ٢- زيادة المجادلات بين الاطفال والامهات على موعد النوم.
- ٣- نوم التلاميذ وعدم انتباههم اثناء الدرس.
- ٤- تعذر النوم على كثير من الأطفال.
- ٥- الاحلام المزعجة أو الكوابيس، والفرع الليلى بعد مشاهدة برامج معينة (مخيفة، عنيفة، عدوانية.. الخ).
- ٦- التأخر فى التحصيل الدراسى، وضعف التركيز، وعدم القدرة على النشاط نتيجة عدم الراحة ليلا.
- ٧- الاحساس بالقلق والتوتر، والخوف بين الاطفال وهم فى فراشهم ليلا.

هذه الأعراض المذكورة أعلاه ما أكدته الكثير من الدراسات من تأثير التليفزيون على النوم بين الأطفال.

٣- تأثير التليفزيون على عادات تناول الطعام

تفضل بعض الاسر مشاهدة برنامج معين في التليفزيون اثناء تناول الطعام في غرفة المعيشة يؤثر التليفزيون على كمية الطعام التي يتناولها الفرد:

١- الفيلم الدرامى العنيف: يثير فى نفس المشاهد احساسا عميقا بالحزن فتقل شهيته للطعام.

٢- الفيلم المثير ذو المشاهد الغامضة يثير فى نفس المشاهد احساسا بالخوف فتضعف شهيته للطعام.

(١١) تأثير البرامج الخيالية.. والواقعية على الطفل

١- البرامج التليفزيونية ذات الطابع الخيالى

هناك أربعة وظائف يجنيها الطفل من المادة التليفزيونية ذات الطابع الخيالى،

- ١- انها تمد الطفل بخبرة متحررة من القيود التي تتحكم فى الحياة الواقعية.
- ٢- انها ترفه على الطفل وتبعده عن اى ضغوط نفسية فى الوسط المحيط به.
- ٣- انها تؤكد تحقيق الرغبة أو يجد الطفل فيها مجالا للتنفيس عن الدوافع التي لا يجد لها متنفسا فى عالم الواقع (الميل للاعتداء فى حياتهم اليومية).
- ٤- امتصاص الشعور بالملل والضيق طوال عملية التكيف الاجتماعى.

٢- مميزات البرامج الواقعية كوسيلة لنقل الخبرات:

- ١- نقل الخبرات المختلفة والمعرفة من سن مبكرة.
- ٢- يمكن تقديم المعرفة التي لا يتيسر نقلها إلى ذهن الطفل عن طريق الكتابة بما له من مميزات كوسيلة سمعية وبصرية.

٣- يقدم التلفزيون المعرفة بصورة يمكن للذهن ان يستوعبها بسهولة، ذلك ان التلفزيون يعطى احساسا بالألفة والصدق والواقعية.

٤- يستطيع ان ينقل المشاهد الى أماكن لا يمكنه الانتقال اليها.

(١٢) الأثار الجانبية للتلفزيون الخاصة بالأمراض النفسية،

١- قد يثير التلفزيون دوافع الأطفال، ويبعث فيهم الشعور بالإحباط.

٢- جنوح الاحداث: قد يؤدي الى ذلك مشاهدة بعض الافلام والتمثيلات التي يتسم فيها السلوك الاجرامى.

٣- احلام اليقظة: قد يؤدي الى ذلك المناظر الخيالية التي تعرض، فيعيش الطفل أو الشاب فى احلام اليقظة بعيدا عن أرض الواقع.

٤- وقد يثير غرائز المراهقين الجنسية.

٥- عدم المبالاة: قد تدفع بعض المناظر الاطفال والشباب الى عدم المبالاة والتهرب الكامل من المسؤولية.

٦- السلوك العدوانى: تشير احدى الدراسات الى ان السلوك العدوانى لدى الاطفال يكون اكثر توقعا بعد تكرار ما شاهدونه من لقطات العنف بالتلفزيون.

٧- الهروب من المشاكل الواقعية: الادمان على مشاهدة التلفزيون ما هو الا انسحابا وهروبا من المشاكل الواقعية لذا فالابناء الذين يدمنون مشاهدة التلفزيون هم الذين يشعرون بالقلق النفسى ويميلون الى الانطوائية، والعزلة عن المجتمع.

(١٣) كيف يؤثر التلفزيون على الطفل؟

انه يؤثر على الطفل عن طريق آليات مختلفة تجعل للمناظر المرئية تأثيرا خاصا على نفس الطفل خاصة صور العنف وتشمل هذه الاليات:

١- توليد رغبة فى التقليد حيث يتوحد المشاهد مع البطل التلفزيونى وتستنسخ

أفكاره وحركاته ومواقفه وتلعب الإرادة دورا في رغبة المشاهد في التقليد.

٢- توليد اندماج لا شعورى يحدد بالمشاهد الى تقليد البطل دون إرادة أو وعى.

٣- إحداث إنفلات في القدرة على الكظم والتحكم في النفس فينتقل المشاهد من مرحلة التفكير في نقل شئ ما الى الأقدام على فعله.

٤- فقد الاحساس وتبدل الشعور بالنسبة لاعمال العنف والقتل، فتصبح اعمالا ليست ذات مغزى كبير بالنسبة للمشاهد.

لا يتساوي تأثير مشاهد العنف على كل المشاهدين؛

هناك تفاوت كبير في التأثير حيث تتدخل عوامل عديدة في تحديد مدى استجابة الطفل كما يرى:

وتشمل هذه العوامل: الحساسية الفردية والبناء النفسى للطفل المشاهد ودرجة نمو ونضجه والوسط العائلى الذى يحيا فيه وعلاقاته بالآخرين ووسطه الثقافى والاجتماعى وتلعب الاسرة وبصفة خاصة الابوان والأخوة الكبار دورا مهما في تكييف قدر استجابة الطفل لمشاهد العنف.

- إن العلاقات الأسرية السليمة، والأسرة المتماسكة، والعلاقات الحميمة بين الكبار والصغار، ووجود علاقة تفهم ومصادقة بينهم، كل ذلك يمثل سياجا يحمى الطفل نم مشاهد العنف.

- إن مناقشة هذه المناظر مع الكبار، وقيام الكبار بالتعليق عليها تعليقا دقيقا حكيما يبصر الطفل بالفرق بين الحقيقة والخيال والصوات والخطأ بما يمكن ان يكون له دور كبير في حماية الطفل من مشاهد العنف.

- ولكن الأمر الأكثر وعيا هو تجنب الطفل مشاهدة مثل هذه المناظر وإذا كان الاب والام يتوخيان الدقة والحذر عند تقديم الطعام للاطفال ويتخيران لهم الطيب

ويستبعدون الغش والفساد فأولى بهما ان يتبصرا فيما يقدم للطفل من غذار للروح.

١٤) دور الوالدين لتدعيم التأثير الايجابي للتلفزيون على الطفل؛

١- يجب الا يشجع الابناء على مشاهدة افلام الكراتيه والعنف وعلى الاباء والامهات ان يراقبوا الافلام التى يقبل عليها ابنائهم ويوجهونهم الى مشاهدة الاصلح منها ويحثوهم على عدم مشاهدة افلام الجريمة.

٢- يجب الاهتمام بالأطفال، وعلى الوالدين ان يعطوا بعض العناية والتركيز لابنائهم حتى لا يتركز اهتمامهم على التلفزيون.

٣- تشجيع اللقاءات الأسرية، واللقاءات مع الاصدقاء والمناقشات المختلفة الخاصة بمشاكلهم ومشاكل العمل.

٤- إتاحة الفرص للرحلات والحفلات وممارسة الهوايات وتوفير الوقت لها.

٥- غرس العادات السليمة فى التعامل مع هذا الجهاز عن طريق وضع قواعد اساسية مثل عدم مشاهدة التلفزيون قبل اداء الواجب المدرسى أو اثناء تناول الطعام.

٦- يجب شغل وقت فراغ الطفل ما بين ساعات المشاهدة، وتوجيهه أو الاشتراك معه فى أنشطة أخرى.

٧- على الأم تشجيع طفلها على التخطيط المسبق لمشاهدة برامج معينة ومحددة بدلا من المشاهدة العشوائية وذلك بمراجعة برامج التلفزيون المنشورة يوميا فى الصحف، حتى يتعود الطفل على التخطيط السليم ليومه وتستعد مع طفلها، وتتفرغ فى هذه الفترات.

٨- تحاول الأم الاشتراك الفعال فى مشاهدة طفلها للتلفزيون عن طريق؛

١- شرح المواقف المحيرة والمعلومات التاريخية له.

٢- حاولى ان تدعى طفلك يعبر عن مشاعره، ويناقد تساؤلاته واستجاباته

للبرنامج بعد مشاهدته.

- ٣- ساعدة طفلك على فهم وتحليل وإدراك طبيعة الاعلانات التليفزيونية والطرق التي يستخدمها المعلنون في المبالغة وجذب المشتريين لسلعهم.
- ٤- حاولى مساعدة طفلك على الفرق بين الخيال والواقع فى التليفزيون.
- ٥- اشرحى لطفلك ان اعلانات التليفزيون مدفوعة الأجر من الذين يصنعون المنتجات ويعرضونها، ويتفننون فى وضع كلمات الاعلانات بطريقة جذابة بغرض جذب العملاء والاموال.
- ٦- حاولى المحافظة على التوازن بين القراءة ومشاهدة التليفزيون وذلك بأن تشجعى أبنك على الذهاب الى المكتبة واستعارة الكتب، ومتابعة القراءة فى أى موضوع اثارته برامج التليفزيون فى ذهنه.
- ٧- كونى على دراية الاشارة والتعليق الايجابى والإشارة بالقيم السلوكية والاجتماعية التى تفيد نمو شخصية الطفل.
- ٨- ساعدى طفلك على التنوع فى مشاهدة الافلام، والفنون الراقية والرياضية، البرامج الثقافية.

الفصل الثاني عشر متى تعرض طفلك على الطبيب النفسى

المقدمة

- (١) علم جديد
- (٢) مشكلات خاصة بالاطفال
- (٣) الاضطرابات النفسية البدنية للأطفال
- (٤) العلامات المميزة وتحتاج للفحص الطبى النفسى فى مختلف الأعمار.
- (٥) العلاج النفسى للاطفال .



متى تعرض طفلك على الطبيب النفسى

المقدمة

من المعالم البارزة للمجتمع الحديث انتشار الأمراض النفسية بين جمهور الناس بوجه عام، وقد ظهرت وانتشرت فى مرحلة كانت الى عهد قريب تكاد تكون خالية من أى مظهر واضح للاضطراب النفسى فى مرحلة الطفولة.

وإذا لم يكن به مما تتسع له هذه المقدمة ان أذكر الأسباب التى أدت الى ظهور الاضطرابات النفسية فى هذه السن الغضة، ويكفينى أن أشير إلى أن ما أصاب أسلوب الحياة من تغيرات كبيرة وسريعة فى السنوات الاخيرة قد إنعكس أثره على جو العلاقات داخل الأسرة وان الاساس فى معظم الاضطرابات النفسية التى تصيب الاطفال هو شعورهم بعدم الطمأنينة، ثم الاسلوب الذى يحاولون بواسطته التخفف من هذا الشعور.. ومن الواضح ان شعور الاطفال بعدم الطمأنينة يرجع الى خطأ ما فى العلاقة بين أفراد الأسرة أو الى الطريقة التى تتبع فى تنشئة الصغار.

وفى وقت ما رأى المعنيين بهذه المشكلة ان علاجها يستند الى المبدأ الذى يقول بأنه لا يوجد أطفال غير مستقرين وان المشكلة انما تكمن فى الوالدين لاغير، هذا صحيح ان المشكلة تكمن اساسا فى الوالدين، وتصبح المشكلة والحالات النفسية البحتة يتردد صداها فى الطفل.

ولكنها فى حالة الاطفال المعاقين جسميا وذهنيا، تكمن أيضا فى الاثار السلوكية والتحصيلية المترتبة على هذه الاعاقات.

(١) علم جديد:

بناء على هذا كله فقد تبين انه لا يمكن فهم الحالة النفسية للطفل إلا إذا فهمت الجوانب الجسمية والنفسية والذهنية والاجتماعية معا .. وكان من نتيجة ذلك ان ظهر علم جديد، أو تعبير أدق تخصص جديد هو الطب النفسى للاطفال، الذى جعل هدفه

كغيره من فروع الطب الاخرى كما يلي:

(١) اكتشاف وعلاج الأمراض النفسية للاطفال في مرحلة مبكرة ما أمكن ذلك وفي هذا فضلا عن العلاج في مرحلة الطفولة وقاية من المرض في المراحل اللاحقة.

(٢) التوجيه الفردي أو الجماعي الى اساليب التنشئة السليمة وذلك لتجنب اصابة الطفل بالاضطراب النفسي بقدر الامكان وبذلك فإنه من الأمور الهامة ان يعرف الناس ان اصابة الطفل ببعض الاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة المبكرة في حياته تؤثر تأثيرا شديدا في نمو شخصيته فيما بعد ويصبح الاتجاه المنحرف هو الوضع السائد لسلوكه المضطرب.

ومن الملاحظ انه على الرغم من عرض الكثير من الاطفال للعلاج وهم في الخامسة أو الرابعة من العمر، إلا أن مشكلاتهم كانت قائمة منذ فترة طويلة قبل ذلك ولذلك: فالتفكير في عرض الطفل على الطبيب النفسي للعلاج يجنب الكثير من مضاعفات التأخير في العلاج.

(٢) مشكلات خاصة بالأطفال،

ويقوم الطب النفسي للأطفال على نفس الأسس التي يقوم عليها الطب النفسي العام. يختلف فقط في وجود بعض مشكلات خاصة تتعلق بمرحلة نمو الأطفال.

١- مشكلة وسيلة التعبير،

بالمقارنة مع الراشدين لا يستطيع الاطفال التعبير عما يفكرون فيه أو يشعرون به وقت غضبهم. ولذلك فجميع مشكلاتهم حادة لعدم قدرتهم على التعبير عنها كالسرقة والغضب، وبعض حالات المغص مثلا، جميعا علامات تدل على عدم شعور الطفل بالرضا، وعدم قدرته على التعبير عن ذلك بكلمات.

٢- مشكلة تعدد الأسباب:

ينبغى البحث فى الطب النفسى للاطفال عن عوامل متعددة تسبب حدوث أعراض مرض نفسى، بخلاف ما اعتاد عليه الأطباء بصفة عامة فى البحث عن عامل واحد فقط تسبب فى ظهور المرض.

٣- استمرار النمو

ان الاطفال فى حالة نمو مستمر جسميا وعقليا وانفعاليا ولذلك لا توجد حالة ثابتة فى حياة الطفل ومقاييسه: فإتجاهاته فى حالة تغير مستمرة، إذ انه فى حالة نمو مطرد جسميا وذهنيا وتختلف استجابات الاطفال للاضطراب النفسى الواحد بحسب العمر.

- طفل الثالثة القلق يظهر قلقه فى استمرار صراخه وهز رأسه.

- وطفل السادسة يظهر قلقه فى مظاهر الخوف المرضى أو السرقة.

ويضاف الى ذلك ان ظهور الاضطرابات فى جانب من النمو الانفعالى او الجسمى، سوف يعوق نمو الجوانب الأخرى.

فمثلا انفصال الطفل عن أمه فى الشهور الأولى مع عدم توفير بديل الأم المناسب يؤدى الى تأخر الطفل فى النمو الجسمى عامة، كذلك يعوق نموه فى الناحية الانفعالية.

ولذلك: يصبح من أهم الأمور اكتشاف الامراض النفسية للأطفال فى وقت مبكر ما أمكن ذلك، وعلاجها بمجرد اكتشافها.

وعلى الرغم من ان الاضطرابات النفسية يتوقع حدوثها بين الاطفال، إلا أن الاباء فى اغلب الاحيان لا يدركون الى اى مدى يمكن اعتبار سلوك الطفل طبيعيا ومتى تبدأ الحاجة الى مساعدته والاسراع فى علاجه من الناحية الطبية النفسية وفى كثير من الحالات يحتاج الاباء الى التبصير عما إذا كان الطفل يحتاج فعلا الى العلاج

عند ظهور الاضطراب الانفعالي أو السلوكي .

ظواهر يجب الانتفات إليها:

الطفل الذي تظهر عليه بعض اعراض غير مألوفة مثل الميل فجأة الى الانطواء أو الخوف الذي لا مبرر له من بعض الاشياء اليومية العادية لا يصح ان يعد على الفور مريض لان هذه الاستجابات قد تكون عابرة أما إذا استمر الاضطراب ظاهرا في سلوك الطفل على الرغم من عدم وجود سبب واضح ولفترة طويلة أو حتى زوال السبب الخارجى الذى أدى الى ظهوره ففي ذلك الوقت فقط ينبغي ان تتخذ الأمور بصفة جادة، وتعرض حالة الطفل للمشورة الطبية النفسية وبدون تأخير.

(٣) الاضطرابات النفسية البدنية للأطفال:

من أهم أعراض الاضطراب النفسى عند الطفل الاعراض الجسمية خاصة الام البطن، والقىء، والغثيان، وما يتلو ذلك من فقد الشهية وفقد فى الوزن وهناك الكثير من الاطفال الذين يتعرضون لعمليات جراحية خاصة: استئصال الزائدة الدودية، أو استئصال اللوزتين وذلك تحت تأثير الاعتقاد بان الام البطن سبب هذه الاعراض ومع ذلك فالالام تستمر حتى بعد اجراء الجراحة .

ويكتشف الطبيب بعد فترة طويلة من العلاج ان هذه الألام نفسية، وأن الطفل يعبر عن اضطرابه النفسى من خلال هذه الآلام.

وغالبا ما تبدأ هذه الآلام صباحا قبل الذهاب الى المدرسة، وبذلك تتيح للطفل فرصة التغيب عن المدرسة . بل وأحيانا يقتصر حدوث هذه الآلام على أيام خاصة التى تحدث فى اليوم الخاص بدرس الرياضة أو اللغة العربية .. الخ لان الطفل يخشى مدرس أو مدرسة هذه المادة لسوء معاملته بالعقاب البدنى والاهانة وهنا يعبر الطفل عن خوفه وقلقه من خلال هذه الآلام.

وبهذه المناسبة: اذكر حالة طفل كان يشعر بأن مدرسة الرياضة تسئ معاملته

دائماً، وتهيئة أمام زملائه، وتستخف بأرائه وتسخر منه، وتعاقبه بالضرب إذا أخطأ. بدأ هذا الطفل يعاني من آلام بالبطن والقئ المستمر.. وحرار الأطباء في أمره وأجريت له عمليات استئصال الزائدة الدودية، وكذلك اللوزتين.. واستمرت البحوث والتحليلات لشهور عديدة حتى استبد الفرع بالوالدين على صحة الطفل.

وأخيراً بعد تحويله للعلاج الطبى النفسى وتبين ان هذه الآلام يعانى منها الطفل لخوفه من مدرسة الرياضة وبعد تفسير الأمر للمدرسة وتحسين معاملتها له. إختفت الآلام.

(٢) العلامات المميزة وتحتاج للفحص الطبى النفسى فى مختلف الأعمار:

(١) من الولادة حتى الثانية من العمر:

صعوبات هذه الفترة تظهر فى بطء النمو الجسمى، السلبية الزائدة ضعف الاستجابة للمؤثرات الخارجية أو الاستمرار فى شدة صعوبات النوم وتناول الطعام.

(٢) من الثانية الى الرابعة من العمر:

إذا استمر اصرار الطفل على رفض الطعام، وعدم ضبط وظائف الاخراج أو أظهر عدم رغبته فى الاختلاط بالأطفال الآخرين. أو رفض الاستجابة الى أى محاولة للحد من سلوكه غير السوى، فى هذا الوقت يحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

(٣) من الرابعة الى السادسة من العمر:

فى هذه السن ينبغى ان يكون الطفل قد اندمج فى المجتمع المحيط به. فإذا لم يحدث ذلك وظهرت عدم قدرته على الاندماج مع الاطفال الآخرين، اما بالاستمرار فى عدم التوافق معهم بالعراك المستمر او انطوائه على نفسه بعيداً عنهم .

وكذلك يدعو الى الاهتمام الاستمرار في ابتلال الفراش ليلا أو صعوبة النطق مع تكرار نوبات الغضب الحادة، أو الاستمرار في الرغبة في التخريب أو في التكرار المتعمد في القسوة على الحيوانات.

جميعها علامات منذرة باضطراب نفسى يحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

(٤) من السادسة الى الثامنة من العمر:

في هذه السن يكون الطفل قد بدأ حياته المدرسية، وتظهر بعض المشاكل الصغيرة للتكيف مع المجتمع المدرسى الجديد.

فإذا أظهر خوفا حقيقيا من المدرسة، ورفض الذهاب عليها. فإن ذلك قد يكون علامة خطيرة لاضطراب التكيف الداخلى.

وكذلك مما يدعو الأباء الى الاهتمام فى هذه المرحلة استمرار ابتلال الفراش ومص الاصبح أو الخوف من الاصابة بالمرض.

(٥) من الثامنة الى الحادية عشرة من العمر:

يميل الطفل فى هذه المرحلة الى الحركة والنشاط والاعمال اليدوية. فإذا استمر ميل الطفل الى الانطواء، أو الرقاد لفترة طويلة أو الاستغراق فى احلام اليقظة مع عدم ميل الى المشاركة فى أى نشاط حركى أو يدوى أو الميل الى اشعال النار، أو اذا استمرت نوبات الذعر الشديدة المتكررة.

مع دوام الشعور العدائى ضد الوالدين.. فهذه جميعا علامات الاضطراب النفسى وتحتاج الى المساعدة الطبية النفسية.

وأيا كان الأمر، فإن الاعراض العضوية، والنفسية والسلوك الغريب والانقباض النفسى، والعزلة عن الآخرين.. ينبغى ان تكون موضع الاهتمام عندما تلاحظ فى الاطفال وخاصة عندما لا يجد طبيب الاطفال سببا عضويا يؤدي الى ظهورها.. هنا يجب ان يكون علامة انذار بحاجة الطفل الى عرضه على طبيب نفسى أطفال.

(٥) العلاج النفسى للأطفال،

يمر علاج هؤلاء الاطفال بثلاث مراحل:

(١) محاولة فهم المحيط العائلى وعلاقة الطفل بالوالدين والاخوة مع محاولة تنظيم هذه العلاقة الدقيقة حتى لا يكون الطفل عرضه للاضطراب النفسى وتوجيه الوالدين الى كيفية معاملته. وذلك بعد دراسة ومعرفة العوامل التى أدت الى ظهور اعراض الاضطراب النفسى.

دراسة المناخ المدرسى وعلاقة الطفل بزملائه ومدرسية، وقدراته على التحصيل. لأنه ربما قد وضع فى مدرسة تحتاج الى مستوى ذكاء أكثر من قدراته. وبهذا نظلمه ويضغط الوالدان عليه وهو غير قادر على مجاراتهما فتبدأ الشكوى من الاعراض السابقة.

(٢) العلاج النفسى للطفل،

سواء عن طريق اللعب أو الرسم لاكتشاف الصراعات الداخلية له، ومحاولة تبين ما إذا كان الطفل سوياً أو منحرفاً. وعما إذا كان السبب فى إنحرافه أو القلق أو الخوف أو الشعور بالنقص أو الاحساس بالذنب أو الوسواس.. وعلى ضوء معرفة لسبب الانحراف يتجه العلاج النفسى للطفل.

(٣) العلاج الدوائى،

يمكن استخدام العلاج الدوائى وهو صيحة جديدة فى علاج الاضطرابات النفسية للأطفال. إذ يبدو ان المؤثرات البيئية قد تؤثر أحيانا فى هورمونات الجهاز العصبى للطفل. وتبدأ حلقة مفرغة يجب وقفها بالعقاقير المضادة للاضطراب السلوكى والإكتئاب: ولكن بكميات تقل كثيرا عما يستعمل للكبار.

وأخيرا: أوجه النصيحة للاباء والأمهات ان السبب فى الاضطرابات النفسية للأطفال فى اننا لا نحترم شعورهم واحساسهم، ولا نعطيهم المقدار الكافى من الحب

والاستقرار العاطفي، ولا نشبع حاجاتهم للرعاية.

فإذا تذكرنا ان الطفل انسان شديد الحساسية، وان له حقوقا ينبغي ان تلبى وحاجات ينبغي ان تشبع، فإننا في نفس الوقت نتيح له الفرصة بطريق غير مباشر لكي يشعر ويحس بأن الحياة تستحق ان يعيشها متمتعا سعيدا.

مما سبق: يجب ان ندرك ان الطب النفسي للاطفال اصبح اليوم ضرورة جوهرية لا سبيل الى الاستغناء عنها أو التساهل فيها اذا شئنا ان نهض بواجبنا كاملا ازاء الطفل وازاء الوطن على حد سواء أي اذا شئنا ان نعد طفل اليوم الى تحمل تبعات الغد. مع القدرة على ان ينعم بحياته معا.

مؤلفة هذا الكتاب

- استشارى نفسية وعصبية وطب نفسى أطفال (جامعة لندن)
- تخصصت فى ميدان الطب النفسى فى معهد الطب النفسى التابع لجامعة لندن .
- أنشأت بعد عودتها من لندن أول عيادة نفسية نموذجية للطلبة تماثل نظيرتها بالخارج .
- يشمل نشاطها العلمى العديد من الكتب المؤلفة والمترجمة فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال .
- نشر لها عدة مؤلفات فى ميدان الطب النفسى للأطفال والمراهقين والراشدين ، والمعوقين والمسنين .
- تعقد ندوات ولقاءات مع مختلف الفئات التى تعمل فى مجال الطب النفسى للأطفال والمراهقين والمعاقين .
- لها خبرة عملية وعلمية فى مجال الأبناء ذوى الاحتياجات الخاصة هذه الخبرة الناتجة من البعثات العديدة للخارج لمساعدة هؤلاء الذين قدر لهم منذ ولادتهم ان يكونوا معوقين .
- على إتصال مستمر بهيئة الصحة العالمية للوقوف على احدث الطرق فى التشخيص والعلاج والوقاية فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال والمراهقين كى تساعد على توفير السعادة والهناءة لمرضاها وتبصيرهم بالطريق المضى الذى ينجوهم حياتهم .

دكتورة كلير فاهيم

الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة

أبناؤنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة



مكتبة الأنجلو المصرية

مكتبة الأنجلو المصرية
THE ANGLO-EGYPTIAN BOOKSHOP



The World of Words & Thoughts