

هذه موسوعة كاملة ... لمشاكل الاطفال

مع طرح الاسباب و الحلول...اتمنى الاستفادة للجميع..

يلحظ الوالدين تغيرا ما في سلوك طفلهما ويظهر ذلك في عدم تكيف الطفل في بيئته الداخلية (الاسرة) او البيئة الخارجية (المجتمع) وتتعدد مشكلات الاطفال وتتنوع تبعا لعدة عوامل قد تكون اما: جسمية او نفسية او اسرية اومدرسية، وكل مشكلة لها مجموعة من الاسباب التي تفاعلت وتداخلت مع بعضها وادت بالتالي الى ظهورها لدى الطفل ، ومن الصعب الفصل بين هذه الاسباب وتحديد أي منها كمسبب للمشكلة

متى نعتبر سلوك الطفل مشكلة بحد ذاته يحتاج لعلاج؟؟

قد يلجأ الوالدين لطلب استشاره نفسية عاجلة لسلوك طفله ويعتقد ان سلوك طفلة غير طبيعي اما لجهله بطبيعة نمو الطفل او لشدة الحرص على سلامة الطفل وخوفا عليه من الامراض والاضطرابات النفسية خاصة اذاكان المولود الأول . وقد يكون الطفل سلوكه عاديا وطبيعيًا تبعا للمرحلة التي يمر بها لذا من المهم جدا عزيزي المرء ان تعرف متى يكون سلوك ابنك طبيعيا او مرضيا.

يعد سلوك الطفل مشكلة تستدعي علاجاعندما تلاحظ التالي

1-تكرار المشكلة :لابد ان يتكرر هذا السلوك الذي تعتقد انه غيرطبيعي اكثر من مره فظهور سلوك شاذ

مره او مرتين او ثلاث لايدل على وجود مشكلة عند الطفل لماذا؟؟

لأنه قد يكون سلوكا عارضا يختفي تلقائيا او بجهد من الطفل اووالديه

2-اعاقه هذا السلوك لنمو الطفل الجسدي والنفسي والاجتماعي :عندما يكون هذا السلوك مؤثرا على سير نمو الطفل ويؤدي الى اختلاف سلوكه ومشاعره عن سلوك ومشاعر من هم في سنه.

3-ان تعمل المشكلة على الحد من كفاءة الطفل في التحصيل الدراسي وفي اكتساب الخبرات وتعوقة هذه المشكلة عن التعليم.

4-عندما تسبب هذه المشكلة في اعاقه الطفل عن الاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الاخرين وتؤدي لشعوره بالكأبه وضعف قدرته على تكوين علاقات جيدة مع والديه واخوته واصدقائه ومدرسيه اهمية علاج مشكلات الطفوله:.

نظرا لأهمية الطفولة كحجر اساس لبناء شخصية الانسان مستقبلا وبما ان لها دور كبير في توافق الانسان في مرحلة المراهقة والرشد فقد ادرك علماء الصحة النفسية اهمية دراسة مشكلات الطفل وعلاجها في سن مبكره قبل ان تستفحل وتؤدي لأنحرافات نفسية وضعف في الصحة النفسية في مراحل العمر التالية وقد تبين من دراسة الباحثين في الشخصية وعلم نفس النمو ان توافق الانسان في المراهقة والرشد مرتبط الى حد كبير بتوافقه في الطفوله فمعظم المراهقين والراشدين المتوافقين مع انفسهم ومجتمعهم توافقا حسنا كانوا سعداء في طفولتهم قليلي المشاكل في صغرهم ، بينما كان معظم المراهقين والراشدين سيئي التوافق ، تعساء في طفولتهم ، كثيري المشاكل في صغرهم

كما ان نتائج الدراسات في مجالات علم النفس المرضي وعلم النفس الشواذ اوضحت دور مشكلات الطفوله في نشأة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية في مراحل المراهقة والرشد .

مشكلة العناد والتمرد على الاوامر وعدم الطاعة:

العناد هو عصيان الطفل للأوامر وعدم استجابته لمطالب الكبار في الوقت الذي ينبغي ان يعمل فيه ،
والعناد من اضطرابات السلوك الشائعة ، وقد يحدث لفترة وجيزة او مرحلة عابرة او يكون نمطا متواصلا او
صفة ثابتة في سلوك وشخصية الطفل .

اسباب مشكلة العناد لدى الطفل :

- 1- اصرار الوالدين على تنفيذ اوامرهما الغير متناسبة مع الواقع كطلب الام من الطفل ان يرتدي الملابس
الثقيلة مع ان الجو دافئ مما يدفع الطفل للعناد كردة فعل.
- 2- رغبة الطفل في تأكيد ذاته واستقلاليتته عن الاسرة خاصة اذا كانت الاسرة لاتنهي ذلك الدافع في نفسه.
- 3- القسوة فالطفل يرفض اللهجة القاسية ويتقبل الرجاء ويلجأ للعناد وكذا عندما يتدخل الوالدين في كل
صغيرة وكبيرة في حياته ويقيدانه بالأوامر التي تكون احيانا غير ضرورية فلا يجد الطفل من مهرب سوى
بالعناد.
- 4- تلبية رغبات الطفل ومطالبه نتيجة العناد تدعم هذا السلوك لديه فيتخذ هذا السلوك لتحقيق اغراضه
ورغباته.

ونقترح لعلاج مشكلة العناد مايلي :

1. تجنب الاكثار من الاوامر على الطفل وارغامه على اطاعتك وكن مرنا في القاءك الأوامر فالعناد البسيط
يمكن ان نغض الطرف عنه مادام انه لايسبب ضرر للطفل وخاطب الطفل بدفء وحنان فمثلا : استخدم
عبارات يا حبيبي او يا طفلي العزيز.
2. احرص على جذب انتباهه قبل اعطاءه الاوامر .
3. تجنب ضربه لأنك ستزيد بذلك من عناده وعليك بالصبر فالتعامل مع الطفل العنادي ليس بالامر السهل
اذ يتطلب استخدام الحكمة في التعامل معه.
4. ناقشه وخاطبه كأنسان كبير ووضح له النتائج السلبية التي نتجت من افعاله تلك.
5. اذا اشتد عناده الجئ للعاطفة وقل له / اذا كنت تحبني افعل ذلك من اجلي.
6. اذا لم يجدي معه العقل ولا العاطفة احرمه من شيء محبب اليه كالحلوى او الهدايا وهذا الحرمان يجب
ان يكون فورا اي بعد سلوك الطفل للعناد ولا تؤجله.
7. وضح له من خلال تعابير وجهك ومن خلال معاملتك انك لن تكلمه حتى يرجع.

ملاحظة :

عزيزي المربي لاتنس ان الطفل عندما يمر عبر مراحل نموه النفسي انه تظهر لديه علامات العناد وهذا شيء
طبيعي يشير الى مرحلة طبيعية من مراحل النمو وهذه المرحلة تساعد الطفل على الاستقرار واكتشاف
نفسه وامكانياته وقدرته على التأثير في الاخرين وتمكنه من تكوين قوة الانا فليس كل عناد مرضي او يستلزم
العلاج .

مشكلة الغيرة :

الغيرة هي حالة انفعالية مركبة من حب التملك وشعور الغضب بسبب وجود عائق مصحوبة بتغيرات
فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل عادة عند فقدان الامتيازات التي كان يحصل عليها او عند

ظهور مولود جديد في الاسرة او عند نجاح طفل اخر في المدرسة في حين كان حظه الفشل والاففاق
هذه المشاعر المركبة يرفض الطفل الافصاح عنها او الاعتراف بها ويحاول الاخفاء لأن الاظهار او الافصاح عنها
تزيد من شعوره بالمهانة والتقصير.

اسباب مشكلة الغيرة لدى الطفل :

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

2- انانية الطفل التي تجعله راغبا في حيازة اكبر قدر من عناية الوالدين.

3- قدوم طفل جديد للأسرة.

5- ظروف الاسرة الاقتصادية فبعض الاسر دخلها الاقتصادي منخفض او شديدة البخل على ابناءها مقارنة
بالاسر الاخرى فتنمو بذور الغيرة في نفس الطفل نتيجة عدم حصوله على ما يريد من اسرته.

6- المفاضلة بين الابناء فبعض الاسر تفضل الذكور على الاناث او عندما يفضل الصغير على الكبير وهكذا
فتنمو الغيرة بين الابناء.

7- كثرة المديح للاخوة او الاصدقاء امام الطفل واظهار محاسنهم امامه.

ولعلاج مشكلة الغيرة عند الطفل نقترح مايلي:

1. ان نزرع في الطفل ثقته بنفسه وان نشجعه على النجاح وانه عندما يفشل في عمل ما سينجح في عمل
آخر.

2. ان نتجنب عقابه او مقارنته بأصدقائه واخوته و اظهار نواحي ضعفه وعجزه بالمقارنة تصنع الغيرة بين
الاخوة والاصدقاء وابعاده عن مواقف المنافسات غير العادلة.

3. ان نعلمه ان هناك فروقا فرديه بين الناس ونضرب له الامثلة على ذلك.

4. ان نزرع فيه حب المنافسة الشريفة وان الفشل ليس هو نهاية المطاف بل ان الفشل قد يقود الى النجاح

5. تشجيعه لإن يعبر عن انفعالاته بشكل متزن.

6. اشعار الطفل بأنه مقبول بمافيه لدى الاسرة وان تفوق الاخرين لايعني ان ذلك سيققل من حب الاسرة له او تنزل مكانته.

7. اذا قدم للاسرة مولود جديد ولاحظت غيرة ابنك منه فلا تكفه او تزجره بل دعه يساعدك في العناية بالطفل في امور هي في حدود طاقته واثني عليه واشعره بالمسؤولية وراقبه عن بعد دون ان يشعر. ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهويرى ولا تدعه يشعر بأن هذا الطفل قد اخذ حبه منك وكن دائما يقظ لسلوك الطفل وصحح خطأه بلطف ولباقة.

7-7- تعويد الطفل منذ الصغر على تدنّب الانانية والفردية والتمركز حول الذات وان له حقوقا وعليه واجبات ونوضح له السلوك الصحيح.

8- ادماج الطفل في جماعات نشاط وفرق رياضية.

مشكلة الغضب :

الطفل الغاضب هو ذلك الطفل الذي يكون كثير الصراخ والبكاء يضرب ويرفس الأرض بقدميه ويصاحب ذلك الصوت المرتفع ويعمد الى تصليب جسمه عند حمله لغسل يديه او قدميه وتكسير الاشياء ورميها على الأرض وتكون هذه التعبيرات عن الغضب بين الثالثة والخامسة تقريبا وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية اكثر من كونها فعلية.

اسباب مشكلة الغضب عند الاطفال :

1- نقد الطفل ولومه واغاضته امام الاخرين خاصة امام من لهم مكانة عنده او عند من هم في سنه او تحقيره او الاستهزاء به او التعدي على شيء من ممتلكاته

2- تكليف الطفل بأداء اعمال فوق إمكانياته ولومه عند التقصير مما يعرضه للاحباط نتيجة تكليفه بما لا يستطيع كتنفيد الاوامر بسرعة

3- حرمان الطفل من اهتمام الكبار وحبهم وعطفهم فيكون الغضب كوسيلة للتعبير.

4- كثرة فرض الاوامر على الطفلواستخدام اساليب المنع والحرمان بكثرة والزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره والتدخل في شؤونه

5- تدليل الطفل وذلك يعود الطفل ان على الاخرين الاستجابة لرغباته دائما ويغضب ان لم يستجيبوا له.

6- القسوة الشديدة على الطفل وشعوره بظلم المحيطين به من آباء واخوة

7- التقليد : فيقلد الطفل احدوالديه اومعلميه او يقلد مايراه عبر وسائل الاعلام

8- شعور الطفل بالفشل في حياته اما في المدرسة او في تكوين العلاقات او في المنزل .

ولعلاج هذه المشكلة نقترح مايلي :

1. لا بد ان يحتفظ الوالدين بهدؤهما اثناء غضب الطفل واخباره انهما على علم بغضبه ووان من حقه ان يغضب ولكن من الخطأ ان يعبر عن غضبه بهذا الأسلوب ومن ثم اخباره عن الأسلوب الامثل في التعبير عن غضبه

2. عدم التدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياته فمثلا : عندما يتشاجر الطفل مع طفل آخر لا يتدخل الوالدين الا عندما يكون فيه ضرر على الطفلين او احدهما

3. الابتعاد عن حرمان الطفل من ممتلكاته الشخصية واستخدامه كعقاب للطفل

4. تجنب مناقشة مشاكله مع غيره على مسمع منه

7. ان يكون الوالدين قدوة للطفل وان لا يغضبوا بمرأي الطفل لأن الطفل ربما يقلد الوالدين او كلاهما

8. العمل على اشباع حاجاته النفسية وعدم اهماله او تفضيل احد اخوته عليه

9. البعد عن اثاره الطفل بهدف الضحك عليه او احتقاره والحط من قيمته

10. أن لا تكثر عليه الأوامر والتعليمات وليكن له استقلالية

11. ان لانكلفه باعمال تفوق طاقته.

12- ارشاد الطفل للوضوء عندما يغضب والجلوس ان كان واقفا والاضطجاع ان كان جالس

الشجار بين الابناء

الصراع الذي ينشب بين الأشقاء ليس شرا كله ، إذ من خلاله يتعلم الأبناء الدفاع عن أنفسهم والتعبير عن مشاعرهم ، لكن إذا تطور الأمر إلى الإيذاء والاعتداء البدني هنا يلزم التدخل من قبل الوالدين.

لماذا يحدث شجار بين الأشقاء ؟

يتطور صراع الأشقاء لعدة اسباب منها

- 1- تفضيل احد الوالدين طفل على الآخر قد يولد البغضاء بين الأبناء.
- 2- رفض الوالدين سلوك احد الأبناء يظهر من خلال سلوك الآخرين تجاه هذا الابن.
- 3- الصراع بين الأبناء في احيان كثيره يحاكي الصراع الناشب بين الأبوين.
- 4- شعور الأبناء بأن الصراع الناشب بينهم يصرف انظار الوالدين عن مشاكل اخرى بينهما.

ماذا نفعل ؟

- 1- نتجاهل الشجارات التافهه : عندما يكون الطرفين متكافان والموضوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض احد الطرفين للإيذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع دون اللجوء للاخرين.
- 2- درّب الأبناء على مهارات حل المشكلات : من خلال دعوتهم بعد ان بتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وتوليد الحلول واختيار الأنسب منها .
- 3- مكافأة الأبناء عند ما يتسامحون فيما بينهم وعند اظهار روح التعاون فيما بينهم.
- 4- استخدام الإبعاد المؤقت مع الاثنتين : حتى يتعودون ضبط النفس.
- 5- تجنب المقارنه :لانه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل اتجاه اخوانه.
- 6- حاول ان تقضي وقتا بشكل منفرد مع كل طفل.
- 7- تذكر ان الشجار بين الأخوة امر طبيعي

الهروب من حل الواجبات المدرسية

وبالرغم من الجهد الذي تبذله الأم في محاولة أن يبدأ ابنها أو أبنيتها بداية جيدة في عام دراسي جديد . إلا أن الأبن يحاول أن يهرب من الواجب بكل الطرق .
مثلاً: قد تحدث معركة بين الابن ووالديه من أجل تأدية واجباته المدرسية . وقد يقوم الطفل بالمجادلة لمدة ساعتين من أجل القيام بواجباته أو يتفنن في ضياع الوقت بأن يبري القلم مرة كل كلمتين أو يشطب الجملة ويعيد كتابتها مرة أخرى أو أن يذهب إلى دورة المياه كل ربع ساعة أو أن يخلق الأعذار بأن يطلب الأكل أكثر من مرة كل هذه محاولات لتضييع الوقت ثم يبكي الطفل وذلك لأن الوقت ضاع وأنه تعب من الكتابة.

وباختصار يفعل كل شيء لكي يهرب من الواجبات المدرسية . هذا النوع من الأطفال تجدهم أيضاً في المدرسة لا يكملون كتابة الدرس ويفضلون أن تكتب لهم أمهاتهم واجباتهم رغم أن الاغلبية منهم أذكيا . هذا التصرف قد يجعلنا نحكم عليهم بالأهمال ولكن هذا المفهوم خطأ كما يقول علماء النفس فيرون أن الطفل هنا يحتاج إلى مساعدة نفسية وليست مساعدة في حل الواجب . فالوالدين عندما يرون ابنهم مقصر في حل واجباته فإنهم فيعتقدون أنه مهمل رغم توفر كل وسائل الراحة له . إلا أن عدم الاهتمام به يعطيه عدم الثقة بنفسه . فينعزل عن أصدقائه أو يغرق في قراءة الكتب أو مشاهدة التلفزيون ويصبح حساساً جداً من مشاكله الصحية ويمكن أن ينقلب إلى طفل مشاغب في المدرسة.

العلاج في مثل هذه الحالة هو

1. أن تعطيه الأهتمام مثل أخوته تماماً وأن تعدلي بينهم .
2. كذلك اعطيه الثقة بنفسه فإذا نجح في عمل في البيت اجعليه يكرره مرة أخرى .
3. عليك أن تهتمي بملابسه وتبدي اعجابك بما يختاره .
4. ولا تلقي العبء وحده بل اجعليه يشعر بالمساعدة .
5. لا تؤنبيه إذا أخطأ في شيء .
6. إذا حصل على درجات عالية عليك أن تفتخري به بين أصدقائه .
7. افعلي كل هذا بدون مبالغة في المديح حتى لا يشعر أنه عملية مفتعلة .
8. اختاري له الأصدقاء أصحاب الأخلاق الحسنة والمتفوقين في المدرسة .
9. هذا العلاج يحتاج إلى وقت طويل لكي يتغير الطفل .

مشكله الالفاظ النابيه

*يجب ربط الأطفال منذ نعومة أظفارهم بالله سواء عند الثواب أو العقاب وعلى أي خطأ يرتكبه منذ سن الثانية

*قولي له - لا تقل هذه الكلمات السيئة والبذيئة لكي يحبك الله وإذا أحبك الله يجعل ماما و بابا وكل

الناس يحبوك

*قولي له ماما تحبك ولكن تزعل منك لو قلت هذه الكلمة لأنها كلمه سيئة ما يقولها الولد الصالح ،

الطيب ، المؤدب

*أجلسيه في مكان محدد يعاقب فيه الطفل ولا يتحرك منه لمدة دقيقة أو اثنين ثم يطلب منه الاعتذار

قد تضيفين لطفل السابعة بأن تقولي له " أنا أعرف بأنك فتى طيب و مؤدب - ولكن الشيطان يجعلك تقولها عشان ربنا يزعل منك وهو يفرح بعملك هذا – فإذا وسوس لك أو قال في نفسك أشتم أو سب أو أفعل كذا وكذا قل - أعوذ بالله من الشيطان الرجيم أنا ولد مسلم ما أخليك تفرح و أبغي ربنا يحبني و يدخلني الجنة

اما ما تمت ترجمته من كتاب – ماذا تتوقع في مرحلة الطفولة

What to expect the toddler years

اسباب المشكله

هناك عدة حالات ومسببات تدفع الطفل إلى تعلم السب والشتم والتعود عليه ، ومنها أنه عند بداية انتقالهم لمرحلة اللعب مع الأطفال الآخرين يتولد لديهم إحساس بالصراع والنزاع فيتسبب ذلك في توليد الرغبة لاستخدام كلمات عدائية مع الأطفال تظهر عدم رضاهم و منازعتهم على الأشياء فيستخدموا غالبا الكلمات التي يسمعونها من والديهم عند الغضب أو الكلمات التي تستخدم في الأماكن غير الجيدة كالحمام و تكون وقتها افضل الكلمات التي تعبر عن عدم رضاهم

العلاج

لا تبدي انزعاجا ملحوظا عند سماعك لكلمة الشتم عند الوهلة الأولى وكذلك لا تبدي ارتياحا ورضا بالتبسم و الضحك مما يولد تشجيعا له على تكرارها

عند سماعك كلمات سيئة منه حاولي أن تشرحي له أن هذه الكلمات تؤلم مشاعر الآخرين كما يؤلمهم الضرب

حاولي أن تدريبيه على كيفية التعبير عن عدم الرضا عن الآخرين وذلك بان تدريبيه على قول - إذا عملت معي كذا فذلك سيغضبني منك - وإذا استدعى الأمر قولي له لا تلعب مع هذا الطفل و أجعليه يلعب مع آخرين

قد لا تؤدي الخطوات المذكورة إلى نتائج سريعة وفعالة لأن إحساس الطفل بقدرته على إحداث الأثر و الانفعال على أعدائه - في اللعب بالسب و الشتم أقوى من اثر الضرب لذلك فهو يشبع رغبة جامحة تجعله يحرص على الشتم و تفضيله على الحلول الأخرى

دائما يكون التعبير بالقدوة هو افضل الوسائل لتدريب الطفل ومعالجة تلفظه بكلمات نابية ولذلك يجب أن يتجنب الكبار التلفظ بما يكرهون أن يتلفظ به الصغار وكذلك التصرف بانفعالات و عصبية و سلبية في المواقف و التي بلا شك ستنقل إلى الصغار الذين يفهمون أكثر بكثير مما يعتقد أهلهم انهم يفهمونه فمثلا عند اعتراض سيارة للأب أثناء قيادته ومعها الطفل يجب انضباط الأب و عدم التلفظ بالألفاظ غير اللائقة عن السائق الأخر و أمام الابن و إلا سيكون خير مثال يحتذى به

هناك أسباب أخرى للشتم

وهي أن يستخدم الطفل الشتم على سبيل المرح و لجلب اهتمام الآخرين و ليس للعداء مع الآخرين كأن يكون صوت كلمة الشتم جميل وله نغمة و عذوبة و يعالج ذلك بان نطلب منه الذهاب إلى مكان لوحده و يكرر لفظ الكلمة عدد ما يشاء و حيدا و بعيدا عنهم و يعلم انه قد يؤدي الآخرين ولا يريدون سماعها ، أو نحاول استبدال كلمة الشتم بكلمة مشابهة لها في الصوت و النغمة مثل حمار بفنار أو محار و كلب بقلب

لا تحبطي إذا تكرر سماعك لما تكرهين لأن الطفل لن ينسى أو يتغير بين يوم و ليلة

حاولي استخدام كلمات جميلة أو مقبولة للتعبير بها عن الأشياء غير الجميلة - مثل كلمات الحمام-

كلما يكبر الطفل سيكون أكثر فهما للكلمات التي يجب أن لا يتفوه بها و عندها يمكن التعامل معه من مبدأ الثواب و العقاب على كل كلمة سيئة ينطق بها

مشكلة السرقة :

السرقة استحوذ الطفل على ماليس له فيه حق ، بإرادة منه و احيانا باستغفال مالك الشيء ، وهو من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من بيئته يكتسبه عن طريق التعلم و تبدأ السرقة كاضطراب سلوكي واضح في الفترة العمرية 4-8 سنوات و قد يتطور ليصبح جنوحا في عمر 10-15 سنة و قد يستمر الحال حتى المراهقة المتأخرة.

اسباب هذه المشكلة :

11-الاسباب التربوية الخاطئة في التعامل مع الطفل كاستخدام اسلوب القسوة و العقاب او التدليل الزائد اذا

رافق ذلك عدم تعويد الطفل على التفرقة بين ممتلكاته وخصوصيات الآخرين، كذلك القدوة غير الحسنة لهادورفعال في ممارسة الطفل لهذا السلوك.

2- البيئة الخارجية التي تحيط بالطفل فوجود الطفل وسط جماعة تمارس السرقة تجعله ينصاع لأوامرها حتى يحصل على مكانته فيها

3-عوامل داخلية في الطفل كشعوره بالنقص امام اصدقائه اذاكانت حالة الاسرة الاقتصادية سيئة فيسرق لشراء مايستطيع ان يتفاخره بينهم

اوكردة فعل عدوانية من الطفل ورغبة في الانتقام والتمرد على السلطة اولغيرته ممن حوله

4-عرض وسائل الاعلام لأفلام ومغامرات تمارس هذا السلوك واطهار السارق بالبطل القوي وهذا يعطي للطفل نماذج يحتذي حذوها فيتعزز لديه هذا السلوك..

5-حرمان الطفل من شيء يريده ويحب ان يمتلكه سواء كان هذا الحرمان متعلق بالامور المادية اوالمعنوية

ولعلاج مشكلة السرقة نقتح مايلي :

1. حاول توفير مايلزمه من مأكّل وملبس ومصروف ونحوه.

2. توجيه الطفل اخلاقيا ودينا وان توضح له عقاب من يفعل ذلك عند الله فقد يكون الطفل يجهل معنى السرقة او يقلد صديق له.

4. احترام ممتلكاته .

5. لانتؤنيه او تشهره به على سلوك السرقة امام الغير حتى لأبليجاً للتكرار.

6. قص عليه بعض القصص التي توضح مأل السارقين ولكن لاتشير الي انه منهم.

7. استخدم التعزيز فعندما لايسرق في يوم ما كافئه باصطحابه لرحلة مميزة او اعطاءه بعض النقود.

8. عندما تلاحظ ان طفلك قد سرق ممتلكات غيره دعه يعود بها لصاحبها وان يعتذر منه وعده بمكافأة او هدية قيمة ان هو فعل ذلك.

9. حاول ان تشعر طفلك بحبك وحنانك فقد يسرق الطفل لشعوره بالنقص فيعوض ذلك بالسرقة حتى يرضي ذاته.

10. ابعد طفلك عن اصدقاء السوء الذين يزينون له مثل هذه السلوكيات .

11- شجع الطفل على الحوار واطهار مايكبته في الباطن .

[color=FF0000]العصيان وعدم الطاعة[/color]

قد يطلب الوالدين من الطفل تنفيذ امر ما فلا يستجيب الطفل لتلك الاوامر او المطالب فما هو الحل في هذه الحالة ؟؟

1-تجنب الضرب والاحتفاظ بهدوء الاعصاب.

2-مخاطبة عقله والتحلي بالصبر.

3-ان توضح له النتائج المترتبة على عصيانه تلك الاوامر والنتائج الطيبة التي تعود عليه من اطاعتك.

4-خاطب الطفل كما تخاطب شخص كبير حتى يدعن اليك

5-الجأ الى العاطفة وقل له : افعل ذلك من اجلي ان كنت تحبني ولاكن لاتستخدمها دائما.

6-احرمه من الحلوى ، من الهدايا ، من مشاهدة التلفاز ، اللعب بالكومبيوتر (أي شئ محبب اليه)

واصطنع عن مخاصمته واعرض عنه حتى يقبل عليك من تلقاء نفسه نادما.

مشكله الجنوح

يمر الطفل في الفترة من 4-6 سنوات ببعض التغييرات السلوكية الغريبة والتي تحتاج الى حكمة بالغة من الأموالأهل بصفة عامة لمواجهةها ودرء اخطارها في المستقبل .. ولعل من ابرز تلك السلوكيات البسيطة التي قد تتحول بمرور الوقت الى مشكلة .. لجوء الطفل الى اخفاء اشياء تخص الآخرين ربما حبا في التملك او رغبة في حرمان الآخرين منها .. سواء في البيت او المدرسة

فلاشك ان بعض الامهات قد لمسن تلك الظاهرة حين يخرج الطفل من منزل صديقه وقد اخفى لعبة ليست له بين ملابسه او حينما تحد ان نقودها في حقيبة او جيب ابنها فتفزع الأم لقيام طفلها بذلك السلوك وفي قمة غضبها الشديد من تصرف ابنها تنهال عليه بالضرب والتوبيخ .. والواقع ان الطفل الذي

يفعل ذلك يعرف انه يرتكب خطأ بديل انه يخفيه ويكذب وينكر انه فعله، واكتشاف سلوك الطفل خطوة هامة في العلاج خاصة اذا اكتشفها الطفل بنفسه حيث انه يعرف بذلك خطأه وبالتالي تصبح هناك فرصة لمراجعة ذلك الخطأ وعلاجه .. غير انه اذا مرت اكثر من تجربه من هذه النوعية على الطفل دون ان يكتشفها الأهل فإن هذا السلوك يستمر ولا يجب ان تنسى الأم ان الضرب والسب لن يفيد في هذا المجال وانما لابد من التحاور مع الطفل بهدوء وان يطلب منه عدم تكرار هذا العمل مرة اخرى وان كان في حاجة الي أي شيء فبإمكانه طلبه ثم يطلب منه بعد ذلك ان يعيد الشيء الى اصحابه ويعتذر عن هذا الخطأ

وكثيرا ما يحدث ان تجد الأم طفلها يمسك قلما غير قلمه فلا تعير ذلك أي اهتمام ولا تكلف نفسها عناء الاستفسار عنه من باب انه شيء تافه وحين تسأل الطفل قد يحيب بأنه وجده على الأرض في أي مكان وعندها لا يجب التسليم بصدق هذه المقولة بسهولة مع ضرورة افهامه بأهمية اعادة مثل هذا الشيء الى مكانه مره اخرى او يبحث عن صاحبه وتشعره بقيمة ان يصبح شخصا امينا

وينصح بعض علماء التربية باختبار امانه الطفل بأن تضعي له مثلا بعض النقود على المنضدة وتكرهها فترة وتلاحظي ما اذا كانت يده ستمتد اليها ام لا وعندها قد تكتشف بعض السلوكيات التي تستدعي التدخل السريع لحلها الا ان الأم مطالبة ايضا بأن تراجع سلوكها مع طفلها وان تدرك انها عندما تحرمه من شيء ملح او من ابسط الاشياء فإنها بذلك قد تدفعه الى سلوك لا تريده ومع استمرار الضغط قد يضطر الى الكذب والمبالغة في اخفاء تلك السلوكيات.

مشكلة الكذب :

الطفل الكاذب هو الذي يتجنب قول الحقيقة وابتداع ما لم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع . والكذب سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الطفل وهو سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي الى العديد من المشاكل الاجتماعية كالخيانة.

اسباب مشكلة الكذب لدى الطفل :

1-افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون اسلوب الكذب في حياتهم اليومية له اكبر الاثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلا عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الاب يبادر الاب بقوله للصغير : انه غير موجود.

2-انفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل اموره.

3-القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجا الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

4-التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على اخيه لغيرته الشديدة منه وحبا للأنتقام.

ولعلاج مشكلة الكذب نقترح مايلي :

1. كن عزيزي المرابي قدوة حسنة للطفل
2. عود الطفل على المصارحة وان لا يخاف مهما أخطأ لأن الطفل يندفع للكذب في بعض الاحيان خوفا من الضرب والعقاب
3. تجنب عقابه فالعقاب اسلوب غيرمجدي ووسيلة مضلله لتعديل سلوك الكذب
5. يجب ان نزرع في الطفل المفاهيم الاخلاقية والدينية وان نوضحها له .
6. ناقش معه السبب الذي دعاه للكذب واخبره بأنه ان اعترف بخطأه لن يعاقب.
- 7-ابتعد عن تحقيره والسخرية او التشهير به امام اخوته منه لأن ذلك يخفض من مفهوم ذاته وبالتالي قد يلجأ للكذب لأخفاء مواطن الضعف في شخصيته امامك.
9. قديكون طفلك لا يكذب بل يتخيل وتتوقع انت انه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين.

ملاحظة هامة :

*يجب التنبيه الى انه لدى بعض الاطفال سعة في الخيال تدفعهم لابتداع مواقف وقصص لاينسجها أي منهم في اساس من الواقع وانها امور يلقفها الطفل حتى يجد نفسه بين الاخرين ولايتجاهله من حوله ورغبة في تحقيق مكانته فيشعر الطفل انه حقق ذاته وهذايسمى بالكذب الخيالي

*ايضا بعض الاطفال يلجأ للكذب عن غير قصد عندما تلبس عليه الحقيقة ولاتساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بمايناسب امكانياته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانيات العقلية للطفل الى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الاحداث ولايعني هذا الكذب انحراف في السلوك

مشكله الاحساس المرهف

الاطفال ذوو الاحساس المرهف يجب التعامل معهم بحرص شديد ويجب معرفة ان هؤلاء يجدون متعة كبيرة عند مساعدة الاشخاص المحيطين بهم في التغلب على مشاكلهم التي تصادفهم وتقدير مجهود والاعمال التي يقومون بها ،

وحساسية الطفل ناتجة عن ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص وعدم تقدير الطفل او الثناء على انجازاته من قبل الاسرة

وتؤكد العديد من الدراسات والابحاث العلمية ان الاطفال ذوي الشعور والاحساس المرهف يحتاجون احتراماً وتقديراً للمشاكل التي تواجههم حتى ولو كانت بسيطة وغير ذات قيمة بالنسبة للأشخاص الأكبر منهم عمراً حتى لا يصابوا بالتوترات العصبية والضغط النفسية . ايضاً يحتاج اولئك الاطفال الى من يستمع لهم

وهنا يجب على الوالدين ايضاً معرفة المشاكل التي تواجه هؤلاء الاطفال والجلوس معهم وتخصيص وقت لهم لمناقشتهم للتوصل لحل لجميع المشاكل التي تعترضهم ويجب ان يعلم الوالدين ان هؤلاء الأطفال يحتاجون لأثبات ذاتهم ومحتاجون لكلمات الثناء والمدح وعدم توجيه أي كلمة تنم عن اللوم والتوبيخ امام الآخرين حتى لا يسبب لهم ذلك الاحباط والتوترات النفسية ، وان كانت هناك مشاكل عائلية او شخص مريض يجب ابعاد الطفل عن تلك الاشياء حتى لا تتأثر في نفسيته

الخجل

الطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الاجتماعية ويبتعد عنها يكون خائف ضعيف الثقة بنفسه وبالآخرين متردد ويكون صوته منخفض وعندما يتحدث اليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ولا يجيب ويخفي نفسه عند مواجهة الغرباء ويبدأ الخجل عند الاطفال في الفئة العمرية ٣.2 سنوات ويستمر عند بعض الاطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي او يستمر.

اسباب الخجل عند الاطفال :

1- مشاعر النقص التي تعترض نفسية الطفل وذلك قد يكون بسبب وجود عاهات جسمية مثل العرج او طول الانف او السمنة او انتشار الحبوب والبثور والبقع في وجهه او بسبب كثرة ما يسمعه من الاهل من انه دميم الخلقة ويتأكد ذلك عندما يقارن نفسه بأخوته او اصدقاءه

وقد تكون مشاعر النقص تلك تتكون بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة اصدقاءه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل

2- التأخر الدراسي:

ان انخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله

3- افتقاد الشعور بالأمن:

الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل الى الاختلاط مع غيره اما لقلقه الشديد واما لفقدانه الثقة

بالغير وخوفه منهم ، فهم في نظره مهددون له يذكرونه بخجله ، وخوفا من نقدهم له.
كذلك الطفل تنتابه تلك المشاعر مع الكبار فيخشى من نقد الكبار وسخرتهم خاصة الوالدين

4. اشعار الطفل بالتبعية:

يجعل الطفل تابعا للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال وكذلك
اتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد ان يلبس ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن
الطفل وعدم الاهتمام بأخذ رأيه فمثلا يقول الوالدين احيانا : احمد يحب السكوت) مع ان هذا الطفل لم
يتكلم ولم يعبر عن رأيه اطلاقا

5- طلب الكمال والتجريح امام الاقران:

يلج بعض الأباء والامهات في طلب الكمال في كل شيء في اطفالهم في المشي ، في الاكل ، في الدراسة
ويغفل الوالدين عن ان السلوكيات يتعلمها الطفل بالتدرج
وهناك بعض الاباء او الامهات لايبالي بتجريح الطفل امام اقرانه وذلك له اكبر الاثر في نفسية الطفل
6- تكرار كلمة الخجل امام الطفل ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده
هذه الكلمة الشعور بالنقص.

7. الوراثة وتقليد احد الوالدين:

عادة مايكون لدى الاباء الخجولين ابناء خجولين والعكس غير صحيح ودعم احد الوالدين للخجل من
الطفل على انه ادب وحياء سبب جوهرى في الخجل
8- اضطرابات النمو الخاصة والمرض الجسدي:
كأضطرابات اللغة تجنب الطفل الاحتكاك بالأخرين كما ان اصابته ببعض الامراض مثل الحمى او
الاعاقة تمنعه من الاندماج او حتى الاختلاط مع اقرانه ويجد في تجنبهم مخرجا مريحا له .

ولعلاج تلك المشكلة نقترح اتباع التالي :

التعرف على الاسباب وعلاجها فمثلا ان كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين ان
يسارعا في علاج هذه المشكلة لدى الطفل.

1. تشجيع الطفل على الثقة بنفسه ، وتعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره

2. عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم افضل منه

3. توفير قدر كاف من الرعاية والعطف والمحبة

4. الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة عند اقارانه واخوته

5. يجب ان لاتدفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته ومهاراته

6. العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية

7. الثناء على انجازاته ولو كانت قليلة

8. أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب ان يشجع على الحوار مع الاخرين

9. تدريبه على الاسترخاء لتقليل الحساسية من الخجل

10. أخذه في نزهة الى احد المتنزهات واشراكه في اللعب مع الاطفال

11. العلاج العقلي الانفعالي بتعليم الطفل ان يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الافكار السلبية مثل (انا خجول) وابدالها بافكار اكثر ايجابية مثل (سأنجح ، سأكون اكثر جرأة.)

مشكلة الخوف :خوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني تنتاب الطفل عندما يشعر بالخطر ويكون مصدر هذا الخطر داخلي من نفس الطفل او خارجي من البيئة.

اسباب الخوف لدى الاطفال :

1- تخويف الطفل ، فيلجأ بعض الكبار الى تخويف الطفل كي يمارس مايريده الوالدين مثل ان يقول الوالدين للطفل : ان لم تنم فسنأتي لك با الوحش او الذئب لتأكلك .

وبأحاطة الطفل بذلك الخوف يشعر بالنقص ويفقدان الثقة بالنفس ومن ثم الخوف

2-السخرية من الطفل الخائف والضحك عليه امام الآخرين.

3-جهل الطفل بحقيقة الاشياء التي يخافها او الاحداث التي يسمع عنها.

4-تقليد الطفل للوالدين او الاخوة او مماشاهده في وسائل الاعلام كالافلام.

5- يخاف الطفل احيانا لجذب انتباه والديه او معلميه خاصة اذا كان الطفل يفتقد لمشاعر الحب والحنان

وعندما يستجيب الوالدين لذلك يدعمان فكرة الخوف لديه.

6- شعور الطفل بعدم الاستقرار والأمن في الأسرة بسبب المنازعات التي تحدث بين الوالدين أو فقدان أحدهما.

17- الاهتمام الشديد من قبل الوالدين والانزعاج الواضح يكرس لدى الطفل الخوف ويدعمه.

ونقترح لعلاج الخوف عند الأطفال مايلي :

1. الأمتناع عن السخرية مما يخاف منه الطفل.
2. أن نناقش الطفل بالموضوع الذي يخاف منه ولا نطلب منه نسيانه لأنه سيبقى يخيفه ويسبب له القلق.
3. تشجيعه على التحدث عن ما يخيفه.
4. تعريض الطفل للموقف بالتدرج مع وجود الأم.
5. الابتعاد عن تخويف الطفل واستثارته عندما لا يقوم بعمل ما او عندما نريد منه ان يكف عن عمل سيئ.
6. اشعار الطفل بالأمن النفسي داخل المنزل وابعاده عن المشاحنات الاسرية.
7. استخدام اسلوب النمذجة : وذلك بان نحضر للطفل فلماً لأطفال شجعان يتخلله مثيرات تخيفه ومع التكرار سيقوم الطفل بتقليدهم.
8. ان لاتشعر الطفل بخوفك من شيء ما لأنه يكتسب منك تلك الصفة.
9. يجب تفقد مكتبة الطفل السمعية والمقروءة والبصرية فقد يكون لديه مايشعره بالخوف اما صور لبعض الحيوانات المخيفة او افلاما مرعبة

مشكله التشتت وعدم الانتباه ١٥ وسيلة لعلاج تشتت الانتباه عند الأطفال

لقد حاولت يوم وضع ابنك تحت مراقبتك الأبوية التربوية أثناء دراسته وتأدية واجباته المدرسية ؟؟

وهل سألت نفسك : لماذا يستجيب هذا الابن لكل ما يحدث حوله حتى لو كان خارج المنزل ، في الحديقة مثلا؟؟ إن حفيف الأشجار أو صوت أخ أو أخت كفيلا أن يشتتا انتباهه ، فيترك دراسته ليلعب بإحدى لعبه وفي أثناء عودته للدراسة يداعب أخاه الصغير ، لماذا لا يبقى فترة كافية لإنهاء واجباته ؟ تبدو مشكلة فترة الانتباه القصير، أنها صعبة الحل ولكن الخبراء يقولون:

أن هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك وتحسين تركيزه نوجزها في التالي

*1التشاور والتباحث مع المدرس

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك فقط في المدرسة فقد يكون هناك مشكلة مع المدرس في أسلوب شرحه للدرس ، وفي هذه الحالة لابد من مقابلة المدرس ومشاورته ومناقشة المشكلة والحلول الممكنة

*2مراقبة الضغوطات داخل المنزل

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك في المنزل فقد يكون ذلك رد فعل لضغوط معينه في المنزل ، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع "الثهور" لدى طفلك وأنت تمر بظروف انفصال أو طلاق أو أحوال غير مستقرة ، فان هذا السلوك قد يكون مؤقتاً ، ويقترح الأخصائيون هنا زيادة الوقت الذي تقضيه مع الطفل حتى تزيد فرصته في التعبير عن مشاعره

*3فحص حاسة السمع:

إذا كان طفلك قليل الانتباه وسهل التشتت ولكن غير مندفع أو كثير الحركة ، فعليك فحص حاسة السمع عنده للتأكد من سلامته وعدم وجود أي مشكلات به وبعمليات الاستماع ، ففي بعض الأحيان رغم أنه يسمع جيداً يحتمل أن المعلومات لاتصل كلها بشكل تام للمخ.

*4زيادة التسلية والترفيه

يجب أن تحتوي أنشطة الطفل على الحركة والإبداع ، والتنوع ، والألوان والتماس الجسدي والإثارة فمثلا عند مساعدة الطفل في هجاء الكلمات يمكن للطفل كتابة الكلمات على بطاقات بقلم ألوان وهذه البطاقات تستخدم للتكرار والمراجعة والتدريب

*5تغيير مكان الطفل:

الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة يستطيع التركيز أكثر في الواجبات ولفترات أطول إذا كان كرسي المكتب يواجه حائطاً بدلاً من حجرة مفتوحة أو شبك

*6 تركيز انتباه الطفل

اقطع قطعة كبيرة من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على مساحة أو منطقة تركيز الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب منه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات وهذا يساعده على زيادة التركيز.

*17 الاتصال البصري:

لتحسين التواصل مع طفلك قليل الانتباه عليك دائماً بالاتصال البصري معه قبل الحديث والكلام

*18 ابتعد عن الأسئلة المملة

تعود على استخدام الجمل والعبارات بدلاً من الأسئلة فالأوامر البسيطة القصيرة أسهل على الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل ألا تستطيع أن تجد كتابك ؟) فبدلاً من ذلك قل له : (اذهب واحضر كتابك الآن وعد قل له أرني ذلك)

*9 حدد كلامك جيداً:

يقول د . جولد شتاين .. الخبير بشؤون الأطفال : دائماً أعط تعليمات إيجابية لطفلك فبدلاً من أن تقول لا تفعل كذا ، اخبره أن يفعل كذا وكذا ، فلا تقل (ابعده عن الكرسي) وبدلاً من ذلك قل له (ضع قدمك على الأرض) وإلا سوف يبعد الطفل قدميه عن الكرسي ويقوم بعمل آخر كأن يضع قدميه على المكتبة.

*10 إعداد قائمة الواجبات:

عليك إعداد قائمة بالأعمال والواجبات التي يجب على الطفل أن يقوم بها ووضع علامة (صح) أمام كل عمل يكمله الطفل وبهذا لا تكرر نفسك وتعمل هذه القائمة كمفكرة ، والأعمال التي لا تكتمل أخبر الطفل أن يتعرف عليها في القائمة

*11 تقدير وتحفيز الطفل على المحاولة:

كن صبوراً مع طفلك قليل الانتباه فقد يكون يبذل أقصى ما في وسعه فكثيراً من الأطفال لديهم صعوبة في البدء بعمل ما والاستمرار به.

*12 حدد اتجاهك جيداً::

خبراء نمو الأطفال ينصحون دائماً بتجاهل الطفل عندما يقوم بسلوك غير مرغوب فيه ، ومع تكرار ذلك سيتوقف الطفل عن ذلك لأنه لا يلقى أي انتباه لذلك والمهم هو إعارة الطفل كل انتباه عندما يتوقف عن السلوك الغير مرغوب ويبدأ في السلوك الجيد

*13 ضع نظاماً محدداً والتزم به:

التزم بالأعمال والمواعيد الموضوعة ، فالأطفال الذين يعانون من مشكلات الانتباه يستفيدون غالباً من الأعمال المواظب عليها والمنظمة كأداء الواجبات ومشاهدة التلفاز وتناول الأكل وغيره ويوصى بتقليل فترات الانقطاع والتوقف حتى لا يشعر الطفل بتغيير الجدول أو النظام وعدم ثباته

*14 أعط الطفل فرصة للتنفيس:

لكي يبقى طفلك مستمراً في عمله فترة أطول يقترح الخبراء السماح بالطفل ببعض الحركة أثناء العمل .. فمثلاً: أن يعطى كرة إسفنجية من الخيط الملون أو المطاط يلعب بها أثناء عمله

*15 التقليل من السكر

كثير من الأبحاث لا تحذر من السكر كثيراً ولكن يرى بعض المختصين أنه يجب على الأباء تقليل كمية السكر التي يتناولها الطفل فبعد تشخيص ما يقرب من ١٤٠٠ طفل وجد حوالي ثلث الأطفال يتدهور سلوكهم بشكل واضح عند تناولهم الأطعمة مرتفعه السكريات ، وأثبتت بعض البحوث أيضاً أن الطعام الغني بالبروتين يمكن ان يبطل مفعول السكر لدى الأطفال الحساسين له .. لذلك إذا كان طفلك يتناول طعاما يحتوي على السكر فقدم له مصدر بروتين كاللبن ، أو البيض ، والجبن ..

[color=#FF0000]مشكله الطفل الفوضوي[/color]

الحل بسيط

تعاني كثير من الأمهات من فوضى وإهمال أبنائهم وعدم ترتيبهم للأشياء الخاصة بهم في غرفهم وخزائنهم.

يقول علماء النفس : إنّ الأولاد الذين يعانون مشاكل سلوكية يأتون من بيوت تسود فيها الفوضى والإهمال ؛ حيث لا توجد قوانين وتنظيمات ثابتة في حياة الأسرة لتنظيم مجرى الأمور بشكل يمنح الأولاد الثقة والتعاون، وتعويدهم العطاء وحبّ الخير ومحبة الآخرين.

فطفلك بحاجة لمن يضع له حدوداً في كل مجالات حياته اليومية، فهو يحتاج إلى أن يعرف متى يأكل، ومتى يستحم، ومتى يذهب إلى سريره، وكذلك ترتيب أغراضه.

هذه الحدود التي يضعها الوالدان تعطي شيئاً من الانضباط داخل الأسرة، وهذا الانضباط يعطي ولدك شعور
أ بأنّ هناك من يحميه ويهتم به ويرعاه.

وإذا أمعنا النظر في حال الأمهات مع أطفالهن في قضية الترتيب والنظام والانضباط نجد أنّهن على حالين:

• من الأمهات من لا تبدي لطفلها أي ضيق من عدم ترتيبه لأشياءه في غرفته وخزائنه، وتقوم هي بترتيب كل شيء.. ويتكرر ذلك مهما تكررت فوضى طفلها وإهماله !

•ومنهن من تثور ثائرتها؛ فتصرخ في طفلها بكلمات تزيد من سلوكه السيئ وتضعه في دائرة الكسالى.

وكلا الحالتين جانبهما الصواب.. فالأمّ الأولى تنشئ طفلاً تكاليفاً، والثانية تقهر طفلها دون أن تسلك به مسلك التعليم.

وما ينبغي أن يفعله طفلك هو إعادة ترتيب غرفته وخزائنه، ومن أجل تعويده احترام تلك الأمور ينصحك خبراء التربية باتباع ما يلي:

• حاولي تبسيط عملية الترتيب والنظام لطفلك بتقسيمها إلى مراحل، كأن تقولي له:

ضع المكعبات في السلة الخاصة بها، ثم اجمع الكتب وضعها على الرف.. ولا بأس بمشاركة
إياه في المرات الأولى على الأقل.

•عَوْدِيه مَرَّة تلو الأُخْرَى.. وساعديه في تعليق ثيابه التي ألقاها في زوايا الغرفة.. وقولي له:
"سأعلق لك ثيابك هذه المرة وساعدني في ذلك". وفي المرات اللاحقة تستطيعين أن تشجعي
طفلك على الترتيب مستفيدة من التجربة السابقة: "هيا يا بطل.. أنت تستطيع أن ترتب غرفتك كما
فعلت المرة الماضية بنجاح."

•شجعي طفلك على احترام النظام والترتيب وقولي له: "إذا استيقظت وجهزت نفسك باكراً
للمدرسة

، ورتبت غرفتك.. تستطيع اللعب قليلاً قبل الذهاب إلى المدرسة أو بعد العودة."

•كذلك يجب على كلا الوالدين أن يتفقا على نفس النظام والقوانين البيئية، فلا يجوز أن تتسامح الأمُّ
بموضوع معيّن ثمّ يأتي الأب ويناقضها كلياً في نفس الموضوع!!

إنّ مثل هذا التناقض في الأساليب التربوية في البيت الواحد يؤدي إلى البلبلة والحيرة والضياع عند
طفلك.. وهذه المشاعر غالباً ما تكون هي المسؤولة عن الفوضى والإهمال والمشاكل السلوكية الشائعة
عند أطفالنا.

•حاولي بعد ذلك أن يتحمّل طفلك بمفرده مسؤولية إنجاز عمل ما، كترتيب أغراضه، بعد أن تحددتي
له أهداف هذا العمل، وما ينتظر منه أن يعمل.. فيمكن أن تعلّمي طفلك البالغ (٣ سنوات) أن يرفع
لُعبه قبل الطعام وإعادتها إلى مكانها، وترتيب أدواته الخاصة به من قصص وملابس بسيطة ونحوها.

•اجعلي فكرة التعاون والمشاركة في إنجاز عمل ما، مع مجموعة يكون طفلك واحداً منها، وهنا يعرف أهمية
التعاون وقيّمته في إنجاز الأعمال وترتيب الأشياء.

•أظهري مشاعر الفرح والسرور بعد إنجاز العمل، وذلك بحزم ولطف معاً، ودربيه على حسن استخدام
المرافق والأدوات ورعاية الأثاث والاهتمام بنظافته، والمساهمة في تزيين المائدة والتزام النظام في جميع
شؤون.

مشكلة التبول اللاارادي :

التبول الارادي من اكثر الاضطرابات شيوعا في مرحلة الطفوله ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على
مثانته فلايستطيع التحكم في انسياب البول .فإذا ماتبول الطفل في فراشه اثناء نومه سمي تبولا ليليا واذا
تبول اثناء لعبه او جلوسه اووقوفه سمي تبولا نهاريا.

ولا يعد تبول الطفل لاراديا حتى سن الخامسة مشكلة ولا يعد تبليل الطفل لفراشه وملابسه مرات قليلة مشكلة مالم يتكرر العرض .

أسباب التبول الارادي :

1-الاسباب الفسيولوجية والعضوية :كأمراض الجهاز البولي المتمثلة في التهاب المثانة والتهاب قناة مجرى البول او ضعف صمامات المثانة وربما التهاب الكليتين او بسبب التهاب فتحة البول الوتضخم لحمية الانف حيث تسبب للطفل صعوبة في التنفس اثناء النوم مما يؤدي الى الاجهاد واستغراق الطفل في النوم مما يؤدي لافراغ هذه المثانة اثناء الاستغراق في النوم ، كذلك بسبب فقر الدم ونقص الفيتامينات اذ يؤدي الضعف العام لعدم السيطرة على عضلات المثانة وكثرة شرب السوائل قبل النوم.

2-اسباب وراثية: يلعب العامل الوراثي دوره في حدوث هذه المشكلة فيرث الطفل هذا السلوك من والديه فهناك دلائل تحتاج الى تأكيدات تشير الى وجود علاقة وراثية بين الأباء والاطفال وفي مشكلة التبول اللارادي كما ان هناك علاقة بين تبول الاطفال وتبول اخوة لهم ، كما ان الضعف العقلي الناتج عن خلل كروموزومي يصاحبه غالبا تبول لارادي.

3-اسباب اجتماعية وتربوية:

*تقصير الأبوين وعجزهم في تكوين عادة ضبط البول لدى الطفل عدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة ايقاظه ليلا في الاوقات المناسبة لقضاء حاجته وارشاده للذهاب الى الحمام قبل النوم.

*سوء علاقة الطفل بأمه الذي يعود للأمر مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة امرا صعبا.

*الاهتمام المبالغ فيه في التدريب على عملية الاخراج والتبول والنظافة واتباع اسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله.

*تعويد الطفل على التحكم في بوله في سن مبكرة وقد وجد ان حالات التبول اللارادي تنتشر بشكل افضل لدى الامهات اللاتي يبكرن في عملية تدريب اطفالهن على التحكم في البول.

*تدليل الطفل اوحمايته والتسامح معه عندما يتبول وهذا يعزز لدي الطفل هذا السلوك ويعتقد انه على صواب

*التفكك الاسري وفقدان الطفل الشعور بالأمن كترك احد الوالدين للمنزل او الطلاق وكثرة الشجار من الوالدين امام الابناء

*وجود مشاعر الغيرة لدى الطفل كوجود منافس له اوزميل متفوق عليه في المدرسة

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

4-الاسباب النفسية:

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

* غيرة الطفل عندما يشعر انه ليس له مكانته وان احد اخوته يتفوق عليه فيدفع هذا الطفل الى النكوص أي : استخدام اسلوب طفولي يعيد له الرعاية والاهتمام مثل سلوك التبول.

* شعور الطفل بالحرمان العاطفي من جانب الام اما بسبب غيابها المتكرر او الانفصال بين الوالدين.

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

ولعلاج هذه المشكلة نقترح مايلي :

1- اراحة الطفل نفسيا وبدنيا بإعطاءه فرص كافية للنوم حتى يهدأ جهازه العصبي ويخف توتره النفسي الذي قد يسبب له الافراط في التبول والقراءة عليه بالقرآن الكريم قبل النوم واثناء النوم .

2. التحقق من سلامة الطفل عضويا وفحص جهازه البولي والتناسلي وجهاز الاخراج واجراء التحاليل للبول والبراز والدم والفحص بالأشعة والفحص عند طبيب الانف والاذن والحنجرة .

3. منع الطفل من السوائل قبل النوم .

4. التبول قبل النوم وإيقاظه بعد عدة ساعات ليتبول .

5. تدريبه على العادات السليمة للتبول وكيفية التحكم في البول .

6. عدم الاسراف في تخويفه وعقابه وتأنيبه وبث الطمأنينة في نفسه واشعاره بالمسؤولية بأشراكه مع والديه والايحاء له بأنه يستطيع السيطرة على بوله.

7. تشجيعه عندما نجد فراشه نظيفا واستطاع ان يذهب لدورة المياه.

ومكافئته اذا كان فراشه غير مبلى واخباره انه سيحرم من هذه المكافأة ان بلل فراشه .

8. تجنب مقارنته بأخوته الذين يتحكمون في البول وعدم استخدام التهديد والابتعاد عن السخرية منه و التشهير به امام الاخرين

9-استخدام اسلوب الكف المتبادل : ونعني به كف نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما واحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة بكف النوم حتى يحدث الاستيقاظ والتبول وكف البول بأكتساب عادة الاستيقاظ أي ان كف النوم يكف البوال وكف البوال يكف النوم بالتبادل.

10-الجديد في علاج التبول الارادي كما يؤكد الدكتور : عبد الوهاب القصي استاذ جراحة المسالك البولية :استخدام المنظار بالنسبة لعلاج عضلات المثانة العصبية ، ومن اهم ميزات هذه الطريقة انه ينم الوصول الى النتيجة الجراحية المطلوبة بأقل مجهود على المريض سواء صحيا او اقتصاديا.

11-استخدام العلاج الطبيعي بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فهو مفيد لأنه يساعد على امتصاص الماء في الجسم والاحتفاظ به طيلة مدة النوم كما ان العسل مسكن للجهاز العصبي عند الاطفال ومريح ايضا للكلى ، وإذا زال التبول الارادي للطفل مع استعمال العسل المستمر في المساء اوقف استعماله حتى ترى ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت لحالتها الطبيعية ، بعدها قلل جرعة العسل بنصف ملعقة بدل من ملعقة كاملة ، واحتفظ بالعسل دائما للرجوع اليه في الايام والمناسبات الي تنذر بالخطر

مشاكل اضطرابات الكلام :

قدرة الاطفال على النطق تختلف من طفل الى اخر وتنمو من سنة الى اخرى وبعض الاطفال يتأخرون في الكلام وبعض الاطفال يعجزون عن استدعاء الكلمات التي يحتاجونها عند التعبير عن افكارهم وبعض الاطفال يتكثرون في اخراج الكلمات او ينطقون بها غير صحيحة ، وعادة ما يصاحب هذه الاضطرابات القلق او الارتباك والخجل والشعور بالنقص او الانطواء وعدم القدرة على التوافق .وتتعدد امراض الكلام ومنها : اللجاجة ، التأثأ ، التهمئة، الخمخمة، الخذف ، العي ، اللثغةالخ

اسباب مشاكل اضطرابات الكلام :

11-الاسباب العضوية :كنقص اختلال الجهاز العصبي المركزي واضطراب الاعصاب المتحكممة في الكلام ، مثل اختلال اربطة اللسان ، اصابة المراكز الكلامية في المخ بتلف او نزيف او مرض ضوي اوورم.

2-الاسباب النفسية: وهي الاسباب الغالبة على معظم حالات عيوب النطق كما انها تصاحب اغلب الحالات العضوية ومن هذه الاسباب : القلق النفسي ، الصراع ، عدم الشعور بالأمن والطمأنينة ، المخاوف ، الوسواس ، الصدمات الانفعالية ، الشعور بالنقص وعدم الكفاءة.

3-الاسباب البيئية: كتعلم عادات النطق السيئة دون ان يكون الطفل يعاني من أي عيب بيولوجي سوى اللسان او الاسنان والشفة ، فكم من طفل ثبت بعد عامه الثاني على نطقه الطفلي الذي يسمى "Baby Talk" لعدة سنوات لأن من حوله دلوله وشجعوه على استخدام هذه الالفاظ الطفلية غير السليمة.

4-اسباب اخرى كتأخر نموه او بسبب ضعفه العقلي او لوجوده في بيئة تتعدد فيها اللغات واللهجات في وقت وآخر.

ل علاج مشاكل اضطرابات الكلام نقترح مايلي :

1. يجب التأكد في البداية من سبب هذا الاضطراب هل هو عضوي او نفسي؟؟

2. العلاج النفسي : وذلك بتقليل الاثر الانفعالي والتوتر النفسي عند الطفل وتنمية شخصيته ووضع حد لخلجه وشعوره بالنقص وتدريبه على الأخذ والعطاء حتي نقلل من انسحابه وانطوائه تشجيع الطفل على النطق الصحيح وعدم معاملته بقسوة او ارغامه وقسره على الكلام رغما منه وتجنب السخرية والاستهزاء من كلماته.

3. العلاج الكلامي : وهو علاج ضروري ومكمل للعلاج النفسي ويجب ان يلازمه في اغلب الحالات وهو اسلوب للتدريب على النطق الصحيح عبر جلسات متعددة عن طريق اخصائي علاج نطق.

4. العلاج البيئي : ويعني ادماج الطفل في نشاطات اجتماعية وجماعية تدريجيا حتى يتدرب على الأخذ والعطاء وتتاح له فرصة التفاعل الاجتماعي وتنمية شخصيته مما ينمي الشخصية اجتماعيا العلاج باللعب والاشترك بالأنشطة الجماعية .

5-لاتنسى عزيزي المرابي ان تجرب القرآن الكريم بقراءتك على طفلك يوميا على الاقل.

مشكلة مص الاصبع:

وتعني ادخال الطفل ايمامه في فمه واغلاق شفتيه عليه وأثناء المص تبدو حركة بسيطة للفكين والوجنتين . ويمكن ان يكون المص ليس للأصبع فقط وانما قد يمص الطف اصبع القدم او المنطقة بين السبابة وابهام

اليـد اوكلوة اليـد ، ومص الاصبع سلوك عادي في مرحلة الطفولة المبكرة ويمكن اعتباره من اكثر العادات شيوعا وانتشارا اما اذا استمر المص الى ما بعد السادسة من العمر فينبغي البحث عن الاسباب ووضع الطرق الناجعة للعلاج.

اسباب مشكلة مص الاصبع :

- 1- شعور الطفل بالراحة والمتعة والسعادة فضلا على انها تشعره بالدفء والراحة والاسترخاء.
- 2- عدم اشباع الطفل من الطعام وقصر فترة الرضاعة او حرمانه من الغذاء او تقديمه في فترات متباعدة تفوق امكانيات الطفل فيظطر الطفل الى مص اصبعه فتتكون لديه هذه العادة.
- 3- الحرمان العاطفي بعدم اشباع حاجات الطفل النفسية وافتقاره للحنان والعطف من الام.
- 4- القلق النفسي والشعور بالوحدة ونتيجة الرغبات المكبوتة فيستخدم الطفل المص كوسيلة للتنفيس.
- 5- التوتر الاسري وكثرة المشاحنات بين الوالدين او انفصال احدهما عن الآخر.

ولعلاج مشكلة مص الاصبع نقترح مايلي :

1. اشباع حاجات الطفل من الطعام .
2. توفير الحب والحنان والعطف الكافيين اللذان يشعرا به بالأمن النفسي بضم الطفل عند اطعامه وتقبيله وملاعبته .
3. توجيه الطفل عندما يمص اصبعه بحب وحنان وتجنب عقابه او زجره بقوة.
4. وضع مادة مرة على اصبع الطفل وذات طعم كريه منفر.
5. مكافأة الطفل وتعزيزه عندما يكف عن هذه العادة.
6. تجنب زجره امام اخوته او الاقرباء.

7. قد يستخدم الطفل اصبعه لجذب انتباه والديه اذا علم انهما يهتمان به كثيرا عندما يمارس هذا السلوك وهنا يستخدم اسلوب التجاهل للطفل.

[color=#FF0000]اضطرابات التعلق الانفعالي[/color]:

يظهر هذا الاضطراب في صورة فشل الطفل في المبادرة بالتفاعل مع الآخرين او الاستجابة لهم في اشكال مثل الابتسام او محاكاة او اظهار تعبيرات السرور او الفضول او الاستطلاع او الخوف او الغضب او الانتباه ، وعد الاستجابة للمداعبة ، و احيانا عدم التمييز الاجتماعي بعمل الفة مفرطة مع غرباء يراهم لأول مرة وذلك في سن يتوقع فيه من الطفل استجابة معقول مع التبلد او البكاء الهادئ او الضعيف، او نقص الحركة وكثرة النوم ووهن العضلات والقبض.

ويبدأ هذا الاضطراب قبل الخامسة من العمر والرضع من اصحاب هذا الاضطراب غالباً يضييق لديهم مجال الرؤية مع قلة الاستجابة حتى لأقرب الناس مثل صوت الأم وافتقاد النظرة المتبادلة معها ، وكذا افتقاد التواصل البصري او اللفظي في وجودها معه ويصاحب الاضطراب اعراض مثل نقص الأكل والاجترار او القيء و احيانا اضطرابات النوم.

اسباب المشكلة:

1-عدم مراعاة الطفل الجسمية (التغذية وعدم الاعتداء الجنسي) والحاجة الى الراحة.

2-اسباب عضوية : تخلف عقلي او اصابة بالصمم او العمى او القصور في بعض اعضاء الحس او المرض الجسدي المزمن.

3-القسوة في معاملة الطفل او تجاهله.

4-تكرار غياب الأم لفترات طويلة او تكرار تغيير المربيات اللاتي تتابع لرعاية الطفل.

5-اكتئاب الأم او المربية الشديد.

6-شعور الأم او المربية بالإحباط نتيجة تبلد الطفل.

يقترح لعلاج المشكلة :

1-آراء الوالدين لايجب الاعتماد عليها وخاصة في حالة توقع إهمال الطفل من جانبهم.

2-تعليم الأم او المربية كيفية رعاية الطفل .

3-تحسين الظروف النفسية والاجتماعية للمربية واستبدالها .

مشكلة قلق الانفصال :

شعور الطفل بعدم الارتياح والاضطراب والهم ويظهر ذلك نتيجة للخوف المستمر من فقدان احد الابوين والتعلق غير الآمن بالحاضن ،ويعبر عنه الطفل ببكاء شديد لمدة طويلة عندما ينفصل عن امه ،ثم يبكائه مره اخرى عندما يجتمعان ، كذلك يبكي الطفل الغير آمن عندما يبعد عن الالتصاق العضوي بجسد الأم.

اسباب المشكلة :

1-الشعور بعدم الأمان نتيجة للحماية الزائدة والاعتماد على الكبار.

2-غياب الأم المتكرر عن الطفل في السنوات الأولى من عمره.

3-المشاكل والصراعات الاسرية التي تثير خوف الطفل من فقدان احد الابوين.

ويقترح لعلاج المشكلة :

1-اشعار الطفل بالأمن والطمأنينة وتعويدته الاعتماد على النفس.

2-بناء علاقة عاطفية ومستمرة معه.

3-التماسك الأسري وحل الخلافات الاسرية بعيد عنه.

4-عدم تركه فجأة في السنوات الأولى من عمره،وأذا حدث ذلك يجب تعويضه بحاضن مناسب .

مشكلة اضطراب الهوية الجنسية :

كرب شديد ينتاب الطفل حول جنسه ، وإصراره على انه من الجنس الآخر او رغبته الملحة في ان يصبح من جنس غير جنسه ، مع الرفض الدائم للتركيب التشريحي والانشغال بأنشطة من هم من غير جنسه او التعبير الصريح برغبة الطفل في ان يكون من جنس غير جنسه.

فالاناث المصابات بهذا الاضطراب يمارسن الالعاب الخشنة ويلعبن دور الذكور ويختزن العاهم ويتعدن عن اللعب بالعرائس والذكور المصابين بهذا الاضطراب فتكون مظاهر تخنثه واضحة في حبه لبس الفساتين ولعبه بالعرائس ولايحب اللعب مع الاولاد ويبدأ هذا الاضطراب قبيل الرابعة من العمر ويزداد في عمر المدرسة الابتدائية وبخاصة في الفئة العمرية 7-8 سنوات.

اسباب هذه المشكلة :

- 1-عدم اهتمام الوالدين لما يظهر على اطفالهم من سلوكيات مغايرة لجنسهم او تشجيع الوالدين او صمتهم.
- 2-افتقاد الطفل للأب او الاخ الذي يعلمه مظاهر الرجولة وافتقاد الطفلة لوجود ام او اخت تعلمها مظاهر الانوثة.
- 3-عدم انجاب الأم للذكور فتنادي الفتاة باسم ذكر لتحقيق رغبها بوجود ابن ذكر والعكس.
- 4-وجود ملامح انثوية لدى الاطفال الذكور من العوامل المهيئة لحدوث الاضطراب للذكور وكذلك وجود ملامح ذكورية لدى الاناث.

نقترح لعلاج المشكلة :

- 1-محاولة غرس النمط السلوكي لكل جنس والتركيز على سلوك الطفل وتشجيعه على مطابقة جنسه.
- 2-توجيه الوالدين لتصحيح دورهم في السلوك اللذي ينتهجانه مع الطفل.
- 3-عرض الطفل على طبيب مختص لتأكيد هوية الطفل وإقناعه بنوع جنسه .

مشكلة الاكتئاب :

يبدو الاكتئاب على الطفل بالخذلان والكسل وفتور الهمة والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والانسحاب الاجتماعي والهروب ، او العلاقات السطحية المؤقتة ، مع فقدان الامل والانغمار في التشاؤم من المستقبل وفقدان الشهية والشكوى من آلام جسمية وتوهم المرض ، وصعوبة التركيز ويتذبذب الطفل بين نقده القاسي لنفسه ، وبين تأنيب غيره على ما ارتكبه نحوه من اخطاء ، واحيانا عدم الرغبة في الحياة وقد تؤدي حالة الطفل هذه الى سرعة التأثر والبكاء واهماله لمظهره.

وتتعدد مظاهرواشكال الاكتئاب لدى الاطفال منها :

*الاكتئاب الحاد وتظهر فيه تلك الاعراض بشكل مفاجئ ونتيجة حصول مشكلة معينة كفقدان شخص عزيز.

*الاكتئاب المزمن: وتظهر فيه بعض تلك الاعراض ويكون الطفل معروفا عنه قبل تلك الاعراض التباطؤ الحركي ولايسبق الاعراض حادثة ما ويرجع لسبب في الطفل نفسه او تكون حالة وراثية.

*الاكتئاب المقنع : ولاتظهر فيه الاعراض المعروفة للاكتئاب بل تظهر علامات اخرى مثل كثرة الحركة والعبث بالاشياء التي تظهر امامه وتكسيروها دون قصد وافعال تدل على ميول عدوانية.

اسباب الاكتئاب عند الاطفال :

1-وقوع مشكلة معينة او حادثة مؤلمة في حياة الطفل كفراق شخص عزيز لديه او فقدة شيئا عزيزا عليه كلعبته او وفاة احد والديه او اقاربه المقربين اليه.

2-كثرة توجيه النقد للطفل والتقليل من قيمته خاصة امام الغرباء.

3-وجود الاكتئاب لدى احد الوالدين وهو من اهم اسباب اكتئاب الاطفال وتشير النتائج الى ان ٥٠% من الاطفال المكتئبين لهم آباء مكتئبون.

4-الامراض الجسمية المزمنة والحوادث التي تسبب الاعاقات الشديدة والتشوهات.

5-شعور الطفل بالذنب ، وانه فاسد وسيء يستحق العقاب او انه السبب في وفاة او مرض اخيه مثلا.

6-عدم تشجيع الطفل على التنفيس عما بداخله او التعبير عن نفسه فيلجأ الطفل للصمت والخذلان ومن ثم الاكتئاب نتيجة الشعور بالعجز عن افهام الاخرين والتعامل مع المشكلات.

7-اسباب جسمية مثل اختلال في الهرمونات وفقر الدم وعدم انتظام السكر في الدم.

ولعلاج المشكلة نقترح مايلي :

1-ترفيه الطفل واشراكه في جماعات اللعب والرحلات وعدم تركه فريسة للاحزان.

2-تعويد الطفل على التفاؤل والبعد عن الندم والتشاؤم وعدم التركيز على سلبيات الطفل ونقاط ضعفه.

3-تشجيع الطفل على التعبير عن ذاته وتنفيس مابه من آلام ومناقشته في تلك الافكار التي يراها وتسبب له هذا الاكتئاب.

4-العلاج الدوائي فقد ثبت صلاحية هذا العلاج في حالات كثيرة في الاطفال شرط ان يحال دون وجود نفس الظروف المحبطة والمؤلمة للطفل.

5-العلاج الجماعي بحيث يشرك الاخوة والاحوات والوالدين في علاج المشكلة.

مشكلة التخريب :

وهي رغبة الطفل في تدمير اوتالاف الممتلكات الخاصة بالآخرين او أثاث المنزل او الحديقة او الملابس اوالكتب .

وليس كل تخريب اتلاف او عملا سيئا اذا بعض الاطفال يخرب الاشياء بدافع حب الاستطلاع.

واذا لجأ الطفل الى التشويه او الكسر او التمزيق او القطع ،ففي الغالب يعكس رغبة في التعرف على الاشياء او الموجودات فيعبث بها ، وحينما لايحسن الاطفال تناول الأشياء فإنهم يفعلون ذلك من جهل بقيمة الاشياء او آثارها.

اسباب المشكلة :

1-النشاط والطاقة الزائدة في الطفل وقد يرجع ذلك الى اختلال في الغدد الصماء كالدرقية والنخامية ويؤدي اضطراب الغدة الدرقية الى توتر الاعصاب فتتواصل الحركة ولايمكن للطفل الاستقرار.

2- ظهور مشاعر الغيرة لدى بعض الاطفال نتيجة ظهور مولود جديد في الاسرة او نتيجة التفرقة في المعاملة بين الاخوة.

3- حب الاستطلاع والميل الى تعرف طبيعة الاشياء وكثير من انواع النشاط التي يعدها الكبار نشاطا هداما
انما هي جهد يبذله الطفل للوقوف على القوانين الطبيعية.

4- النمو الجسدي الزائد مع انخفاض مستوى الذكاء.

5- شعور الطفل بالنقص والظلم والضيق من النفس وكراهية الذات تدفع الطفل للانتقام ولأثبات ذاته.

لعلاج المشكلة :

1- يجب معرفة الاسباب الكامنة وراء هذا السلوك والعوامل التي ادت لظهوره وهل هي شعورية او لاشعورية.

2- توفير الالعاب البسيطة للطفل التي يمكن فكها وتركيبها دون ان تتلف.

3- الابتعاد عن كثرة تنبيه الصغير وتوجيهه لأن ذلك يفقد قوة تأثير التوجيه ، ويفقد الطفل الثقة في امكاناته ويجب ان تقلل الاوامر والنواهي التي تجعل الاطفال يشعرون بالملل وليس معنى ذلك ترك الامور بل خير الامور الوسط الحزم بغير عنف ومرونة بدون ضعف مع بيان ماهو خير وما هو شر.

4- عرض الطفل على الطبيب للتأكد من طبيعة الغدة الدرقية وقياس مستوى ذكاء الطفل عن طريق مقاييس الذكاء.

5- اشباع حاجة الطفل للاستطلاع ليس فقط بتوفير اللعب بل ومراعاة مايناسب سنه وتنوعها بحيث تشمل الالعاب الرياضية تفرغ الطاقات الجسدية

مشكلة قضم الأظافر :

قرض الأظافر من اضطرابات الوظائف الفموية مثل عدم الاحساس بالطعم او عدم القدرة على البلع وغيرها ، واغلب الاطفال يقرضون اظافرهم قلقون ويقضم الطفل عادة اظافره ليتخفف من حدة شعوره بالتوتر وتظهر المشكلة واضحة عند الاطفال قرب الرابعة والخامسة من العمر ويستمر لفترات متقدمة تصل الى سن العشرين .

اسباب هذه المشكلة :

- 1- سوء التوافق الانفعالي فيقوم الطفل بقضم الاظافر رغبة في ازعاج الوالدين ويحدث تثبيت تلك العادة نتيجة ممارسته المتكرره ورغبته الملحة في ازعاج الاهل متصورا ان في ذلك عقابا لهم.
- 2- عقاب الطفل لنفسه نتيجة شعوره بالسخط على والديه وعدم استطاعته تفرغ شحنته فيهم فتنجه تلك المشاعر العدوانية التي يكنها تجاههم نحو نفسه (ذاته).
- 3- طموح الاهل الزائد الذي يفوق امكانيات الطفل فيشعر بالخوف من تحقيق أي شيء فينعكس هذا الخوف في صورة قلق وتوتر ويكون من مظاهر هذا القلق قضم الاظافر.
- 4- وجود نموذج يقلده الطفل اما في المنزل او في المدرسة فيقلد الطفل ذلك الشخص وتتأصل عنده كعادة.

ونقترح لعلاج المشكلة :

- 1- تقليد اظافر الطفل اولا بأول وعدم تركها تطول.
- 2- توفير الجو النفسي الهادئ للطفل وابعاده عن مصادر الازعاج والتوتر.
- 3- وضع مادة مره على اظافر الطفل بشرط تعريف الطفل بالهدف من ذلك.
- 4- مكافأة الطفل ماديا ومعنويا في تعزيز عدم قرص الأظافر فالثواب يفيد اكثر من العقاب.
- 5- مناقشة الطفل ولفت نظره بضرورة اقلاعه عن هذه العادات المنبوذه من قبل الآخرين.
- 6- استخدام اجهزة التسجيل مثلا تسجيل كلمة " لن اقضم اظافري " على شريط واسماعه الطفل قبل النوم او اثناء النوم.
- 7- اشغال الطفل بأنشطة مختلفة تمتص الطاقة والتوتر كألعاب العجين وطين الصلصال والالعاب الرمل والماء مع شغل الطفل بالنشاط اليدوي.
- 8- الابتعاد عن عقاب الطفل وزجره او السخرية منه

مشكلة العدوان :

العدوان نوع من السلوك الاجتماعي ويهدف الى تحقيق رغبة صاحبه في السيطرة وايداء الغير او الذات تعويضا عن الحرمان او بسبب التثبيط ويعد استجابة طبيعية للاحياط وهو متعلم او مكتسب عبر التعلم

والمحاكاة نتيجة التعلم الاجتماعي فالطفل يستجيب للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالعدوان او
التقبل ويتخذ العدوان اشكال عدة فقد يكون لفظيا او تعبيريا او مباشر اوغير مباشر او يكون جمعي اوفردى
او يكون موجه للذات وقد يكون مقصود او عشوائي

اسباب المشكلة :

- 1-رغبة الطفل في التخلص من السلطة ومن ضغوط الكبار التي تحول دون تحقيق رغباته.
- 2-الشعور بالحرمان فيكون الطفل عدواني انعكاسا للحرمان الذي يشعر به فتكون عدوانيته كأستجابة
للتوتر الناشئ عن استمرار حاجة عضوية غير مشبعة او عندما يحال بينما يرغب الطفل او التضيق عليه
او نتيجة هجوم مصدر خارجي يسبب له الشعور بالألم. او عندما يشعر بحرمانه من الحب والتقدير رغم
جهوده المضيئة لكسب ذلك فيتحول سلوكه الى عدوان
- 3-الشعور بالفشل :احيانا يفشل الطفل في تحقيق هدفه اكثر من مره مثلا عندما لاينجح في لعبه يوجه
عدوانيته اليها بكسرها او برميها .
- 4-التدليل المفرط والحماية الزائدة للطفل فالطفل المدلل تظهر لديه المشاعر العدوانية اكثر من غيره ،
فالطفل عندها لايعرف الا الطاعة لأوامره ولايتحمل الحرمان فيتحول سلوكه الى عدوان.
- 5-شعور الطفل بعدم الأمان وعدم الثقة او الشعور بالنبذ والاهانة والتوبيخ
- 6-شعور الطفل بالغضب فيعبر عن ذلك الشعور بالعدوان
- 7-وسائل الإعلام المختلفة وترك الطفل لينظر في افلام العنف والمصارعة الحرة يعلم الطفل هذا السلوك.
- 8-تجاهل العدوان من قبل الوالدين فكلما زادت عدوانية الطفل كان اكثر استعدادا للتساهل مع غيره من
الاطفال
- 9-غيرة الطفل من اقرانه وعدم سروره لنجاح الغير يجعله يسلك العدوان اللفظي بالسب والشتم او
العدوان الجسدي كالضرب
- 10-شعور الطفل بالنقص الجسدي او الاقتصادي عن الآخرين وشعوره بالاحباط.
- 11-رغبة الطفل في جذب الانتباه من الاخرين باستعراض قواه امامهم.

12-العقاب الجسدي للطفل يعزز يدعم في ذهنه ان العدوان والقسوة شيء مسموح به من القوى

للضعيف.

ونقترح لعلاج هذه المشكلة :

1. تجنب اسلوب التدليل الزائد او القسوة الزائدة حيث ان الطفل المدلل اعتاد تلبية رغباته جميعها والطفل الذي حرم الحنان وعومل بقسوة كلاهما يلجأ للتمرد على الأوامر.

2. لاتحرم الطفل من شيء محبب اليه فالشعور بالألم قد يدفعه لممارسة العدوان

3. اشعره بثقته بنفسه وانه مرغوب فيه وتجنب اهانتته وتوبيخه او ضربه.

4. قد يلجأ الطفل لجذب انتباهك فإذا تأكدت من ذلك تجاهل هذا السلوك فقط في هذه الحالة.

5. قد يكون طفلك يقلد شخصا ما في المنزل يمارس هذا العدوان او يقلد شخصية تلفزيونية او كرتونية شاهدها عبرالتلفاز فحاول ابعاد الطفل عن هذه المشاهد العدوانية.

6. اشرح له بلطف سلبية هذا السلوك ومالنتائج المترتبة على ذلك

9. دعه ينفس عن هذا السلوك باللعب ووفرله الالعب التي تمتص طاقته وجرب ان تشركه في الاندية الرياضية.

10. عزز السلوك الا عدواني ماديا او معنويا.

11- ابداء الاهتمام بالشخص الذي وقع عليه العدوان اما م الطفل العدواني حتى لايستمر في عدوانيته.

12- حاول تجنب اساليب العقاب المؤلمة مع الطفل العدواني كالضرب والقرص ويفضل استخدام اسلوب الحرمان المؤقت بمنعه مثلا من ممارسة نشاط محبب للطفل اذا ما اقدم اثناءه على العدوان

مشاكل اضطرابات النوم :

وتتخذ اشكال عدة:

الأرق المصحوب بالتقلب وكثرة الحركة وهي حالة يتعذر فيها على الطفل النوم افراط النوم ويبدو فيها خمول الطفل واضحا وميله الى النوم ساعات عديدة نهاربالاضافة الى ساعات نومه المعتادة في الليل

الصراخ والخوف الشديد اثناء النوم مصحوبا بالبكاء المشي اثناء النوم او الكلام او الاستيقاظ المبكر او قرص الاسنان وغيرها..

اسباب مشاكل اضطرابات النوم :

1-الضغوط النفسية والتوتر والارهاق الجسدي.

2-تغير مكان النوم فبعض الاطفال لا يحب التغيير وتربطه علاقة قوية بسريره وغرفته.

3-الحرمان من الام ووجود مشكلة اما اسرية اومدرسية.

4-الرغبات المكبوتة او الشعور بالذنب او الخوف من الوقوع في الخطأ والتفكير في ذلك.

5-الممارسات الخاطئة التي يكسبها الوالدين للطفل قبل نومه كهددهته

6-اسباب عضوية : كفقر الدم او اختلال الهرمونات او سوء التغذية او تناول بعض الادوية واصابات الجهاز العصبي.

7-سماع الطفل للقصص المرعبة اومشاهدته للافلام المخيفة.

8-ارغام الطفل على النوم وتخويله ان لم ينام بالحيوانات او الوحوش او نومه في غرفة مظلمة.

ويقترح لعلاج المشكلة :

1.تظيم وقت الطفل بوضع برنامج منظم لساعات نومه ويقظته وذلك يبعده عن مشكلة عدم الرعية في النوم او الأرق ويجعله اكثر استعدادا للنوم.

2-يجب ان تكون الساعة التي تسبق نوم الطفل مريحة وهادئة وخالية من الشجار والانفعالات مع الطفل اوداخل الاسرة.

3-الحزم مع الطفل فعليه ان ينام وان يترك له مكان نومه متجاهلين مناشدته اوقليلا من طلباته.

4-تنبيه الطفل قبل موعد نومه كي يستعد بأنهاء لعبه وهوأياته قبل موعد النوم.

5-وضع لعب مشوقة على سرير الطفل تجعله يشعر بالامان ويقبل على النوم وتؤنس وحشته ووحده.

6-البعد عن اللوم والتهديد ومنح الطفل الحب والحنان.

7-اضاءة غرفة الطفل بالابجورات او المصابيح ذات النور الضئيل وان لانتركه ينام في الظلام حتى لا يخاف.

8-تجنب وضع سرير الطفل في اماكن تجعله يرى ظلال اوتحرك ستائر كي لاتخيفه.

9- سرد قصة هادفة غيرمخيفة على الطفل قبل نومه.

10- عدم استخدام النوم كعقاب للطفل حتى لايربط الطفل ذلك المفهوم في ذهنه فيتجنب النوم .

مشكله البكاء الكثير

تظطر الأم أحيانا الى الخروج من المنزل دون ان تصحب معها طفلها الصغير وهذا يثير الطفل فيشعر بالغضب والحزن ويعبر عن ذلك بالتذمر والبكاء احيانا او التعلق بالأم وقد تغضب الأم وتتذمر من سلوك طفلها هذا وقد تضربه او تكف عن ذهابها...

والأم الحكيمة هي التي تعرف كيف تمتص حدة المقف وتخفف عن الطفل وتخرج من المنزل بطيئا تدريجيا وبأقناع وتفهم من جانب الطفل لابعصية او اوامر لأن العصبية او القسوة على الطفل وزجره ووو غيرها من اساليب تؤثر على نفسية الطفل وفد لا تكون قبل خروج الأم من المنزل فقط ولكن تستمر حتى بعد عودة الأم فتشعر الأم بالغضب ورفض الطفل ولكن علماء النفس يشيرون الى ان مافعله الطفل من سلوك وان حزنه لايعني بالتأكيد انه غير سعيد لأن امه قد عادت اليه بل هو مجرد تعبير عن جالة الغضب والضيق التي شعر بها عندما تركته فالطفل يخترزن القلق ولاضيق طوال فترى غياب الأم ثم يعبر عنها عند عودتها اليه ، لأنه يسعر بالارتياح في وجودها معه.

أن الموقف يحتاج عزيزتي الأم الى شيء من الصبر والحكمة حتى لاتسببي لطفلك ألما نفسيا قد يدفعه لاضطرابات سلوكيه او حالة نفسية مستعصية فكيف تتصرفين عزيزتي الأم في هذا الموقف ؟؟؟؟

قرأت لكم أعزائي هذه الخطوات الجيدة

التي ذكرها الدكتور فكري عبد العزيز استشاري الطب النفسي والدكتور فؤاد كامل استاذ الطب النفسي وهي كالتالي :

1- عليك أن تتركى طفلك مع شخص محبب يحبه ويعتمد عليه حتى تأمني عدم اعتراضه عندما تنوين الخروج من المنزل.

2-أخبري طفلك على الدوام انك ستعودين اليه وانك لن تتركيه ابدا وعندما تعودين قولي له (هاأنذا قد أتيت ولم أتركك كما وعدتك.

3-لاتخبري طفلك بخروجك قبلها بوقت طويل وانما حاولي ان تخبريه قبل خروجك بدقائق.

4-قبل خروجك حاولي مشاركته اللعب مع من ستركه معه، واتركي له بعض اللعب حتى يشغل وقته بها حتى تعودي.

5-اذا وجدت طفلك يبكي فلا تحاولي كفه عن البكاء او منعه عن الاعتراض على خروجك ، بل اتركه يعبر

عن مشاعره بالصورة التي يرغبها وللمدة التي ترضيه ، ولاتطلي منه ابدا ان يكون عاقلا رزينا.

6- احتفظي بهدوء اعصابك ازاء هذه الانفعالات الحادة التي يصدرها الطفل ليثني عزمك عن الخروج ، وحاوولي تهدئته بإظهار العطف عليه ولكن اياك ان تستجيبى لجموعه او تعدلي عن رأيك في الخروج.

7- حاوولي تقبيل طفلك واخذه في حضنك لتشعريه بالدفء والحنان حتى يهدأ ، وحاوولي مكافأته فتلك المشاعر الجميلة تهدئ من روعه وتحجج من عنفه.

8- حاوولي ان تمدحي سلوك الطفل وتسعريه بأن رضاه عن الخروج بدون قلق امر يسعدك في الوقت نفسه يدل على انه ولد او بنت او طفل جميل مطيع ، وفي مقابل هدوئه وطاعته عليك بمكافأته سواء بهديه له او بوعده بالخروج معه في وقت قريب الى أي مكان يرغب فيه ، وبالتالي يسعرا انه حتما يخرج معك بمفرده وانك لاتنبذينه او ترفضين الخروج معه.

9- حاوولي ان تقنعيه ان خروجك من المنزل بمفردك له اسباب جوهريه لابد ان يقتنع بها ، فأنتي مثلا كنتي تزورين مريضا سواء في بيت او مستشفى وهذا يتطلب عدم اصحاب الاطفال وانك ستذهبين للسوق وهو مكان مزدحم ووجوده يعرقل شراء اشياء هو يحبها فالاقناع اقصر طريق لعقله.

تمارض الأبناء عند الذهاب للمدرسة

مع بدء العام الدراسي تواجه بعض الاسر مشكلة لدى احد ابنائها بالامتناع عن الذهاب للمدرسة والتمارض بأي مرض مثل وجع الرأس ، البطن.... الخ من حيل تشفع له عند والديه عدم الذهاب للمدرسة ولاشك ان لكل مشكلة اسباب تكمن وراء نشوئها وقد يكون الطفل صادق فيما يقول وقد يكون خاطئ ويستعمل التمارض كحيلة هروبية من المدرسة فيج ان تتأكد الأم في البداية ماذا كان الطفل مريضا فعلا او انه يحتال بأعطائه المسكنات والادوية والذهاب به الى الطبيب لتتأكد من سلامته....

اما اذا كانت المسألة نفسية للاحتيال على الاسرة بالامتناع عن الذهاب للمدرسة هنا لابد ان نضع هذه المشكلة تحت المجهر ونقف على اهم تلك الاسباب اولا وان نحلل تلك المشكلة بجميع ابعادها لنرى ماهو السبب الخفي الذي يجعل الطفل يمارض ويتعلل بالمرض لكي لا يذهب للمدرسة فعلى الأم ان تبحث جاهدة عن السبب وتتلافاه وكما يقال (اذا عرف السبب بطل العجب)

ومن تلك الاسباب:

- 1- تعلق الطفل الشديد بأمه وخوفه من فقدانها وتركها له او تعلقه بألعابه وغرفته او للعب مع اخوته.
- 2- الخوف من المدرسة نفسها او من المعلمين من عقابهم او عدم اداء احد الواجبات او للتخلص من حصة مادة معينة لايحبهما الطفل او لعدم حضور الامتحان .
- 3- شعور الطفل بالملل وتقليد بعض اصدقائه الذين يتغيبون عن المدرسة.
- 4- رغبة الطفل بجذب انتباه والديه خاصة اذا كان الطفل يفتقد الحب والحنان والرعاية او كان غيورا من اخيه أو أخته الصغرى التي نالت مكانه من الدلال او كان مهملًا من قبل والديه فيتمارض لكي يكسب

الحب والحنان والاهتمام من والدته.

5-مشكلة نفسية يعاني منها الطفل في المدرسة مثل السخرية والاستهزاء به من قبل المعلمين او الاصدقاء ونحوها .

اما عن الطرق الفعالة و الناجحة لحل هذه المشكلة فتتمثل في التالي:

1-ان نبحث عن سبب هذه المشكلة ان كانت في المنزل او في المدرسة ببحثها مع معلم الابن او الاخصائي الاجتماعي بالمدرسة ومعرفة الاسباب ان كانت من المدرسة ام مع جماعة الاقران.

2-ان نحاوّر الابن ونناقشه في سبب عدم ذهابه الاسباب والحلول وتشجيعه على الحوار والتحدث عما يواجهه بكل ثقة وبدون خوف او تردد.

3-التعزيز والمكافأة للابن في حالة ذهابه والعكس الحرمان من رحلة او من مصروف في حالة تحايله

4-اشعار الابن بالحب والعطف والحنان واشباع حاجاته النفسية حتى يشعر بالأمان النفسي.

5-تجاهل مرض الابن اذا كان فعلا يمارض وعدم السماح له بالتغيب عن المدرسة وعليه الذهاب للمدرسة وبعدها اخبره انك ستتناقش معه بالموضوع لأنك عندما تسمح له بالتغيب تصبح لديه عادة.

6-قد يكون الطفل يمارض بسبب خوفه وخجله من المعلمين او من زملائه او بسبب شعوره بالنقص وقد يتحول هذا الخوف الى مرض جسسي عندها يكون الطفل مصاب بالسيكوسوماتية (الامراض نفس جسمية) فيشعر بالمغص او بالتقيؤ او غيرها من اعراض القلق والخوف فيجب تطمين الابن وتهديته ومعرفة الاسباب التي تشعره بالقلق والخوف ومحاولة ازلتها

7-تجنب الضرب والقسوة الشديدة على الطفل واستخدام الأساليب الأخرى مثل الحرمان كقول (لو كنت ستذهب اليوم للمدرسة كنت سأذهب بك الى التنزه. الملاهي ... او سأعطيك مصروف اكثر..الخ).ونحوها

يؤكد علماء النفس أن عبارات التشجيع لها اثر كبير على نفسية الطفل ، وانها تعطيه الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية...

ودائما تكون النصيحة التي يقدمونها للامهات هي : تشجيع الطفل على اتخاذ قراراته بنفسه طالما أنه قادر على اتخاذ القرارات المناسبة ... على أن يكون ذلك تحت اشرافهم .. فالطفل يحتاج الى تمرين وصبر ، وجهد ليكون قادرا على تحمل المسؤولية.

والاستماع الى مايشعر به الطفل من احساس ومشاكل يعد من أهم العوامل لتحقيق هذا. فالطفل يشعر بالقلق والانفعال عندما يلاحظ أن والديه لا يستمعان اليه باهتمام .. وهذا يؤدي به الى عدم الثقة بنفسه.

فعلى الأباء والامهات اتاحة الفرصة لأطفالهم للتعبير عن مشاعرهم دون حرج او خوف ، والطفل عندما يعيش في جو يسوده القلق والتوتر فإنه لن يصل الى مستوى تحمل المسؤولية ولقد اثبتت الدراسات ان اسلوب العنف والتسلط يبعد الطفل عن الاعتماد على نفسه

ولكي تعودى عزيزتي الام طفلك على تحمل المسؤولية اتبعي هذه النصائح والاساليب الصحيحة التي ينصح

بها العلماء:

1- علمي طفلك المبادئ والقيم السليمة فالوالدان هما القدوة وواجهما تعليم اطفالهما لكي يكونوا مواطنين صالحين.

2- استمعي الى اطفالك ليشعروا بالتفاهم والاستجابة واحرصي ان تكوني دائما موجودة عندما يحتاج اليك طفلك واجعليه يدرك ان بإمكانه ان يتحدث معك بصراحة .

3- ساعديه على الاستقلال بنفسه فمنذ سن الخامسة يمكنك تعليم طفلك القيام ببعض الاعمال بنفسه

4- الحزم في المعاملة ضروري فإذا طلبت من الطفل القيام بعمل ما فاحرصي على ان يؤديه على النحو المطلوب فالنظم والطاعة من اهم اسس الاعتماد على النفس

5- ان للقراءة فوائد نفسية واجتماعية وثقافية ... فعن طريق الكتاب يستطيع الصغير اكتساب الثقة بنفسه والقدرة على التعبير عن الافكار والمشاعر بسهولة.

6- اشاعة جو السعادة واحاطته بالحب والأمان وبكل مايتيح له نموا جسمانيا وعقليا ووجدانيا واجتماعيا دون ضغط او ارهاق

7- تعتبر الأم مدرسة لطفلها كذلك عليك التقرب اكثر لطفلك ولا تفقدي اعصابك اثناء التعامل معه.

8- تؤكد الدراسات ان افضل الطرق لمساعدة الطفل على تحمل المسؤولية هو ان يشعره الأب والأم بالحب والاستقرار فالوالدان يلعبان دورا فعالا في اعطاء الصغير احساسا داخليا بالراحة والسعادة والثقة بالنفس فينمو ويتطور في جو من الطمأنينة يكسبه صفات تجعل منه أمل اليوم ورجل المستقبل.

اخيرا تقبلو تحياتي وتمنياتي لكم ولاطفالكم حياة سعيدة خالية من المشاكل....