

دليل تربية الطِّفْلِ

المشاكل الأسباب والعلاج

نماذج تربويّة

الفهرست

الصفحة	العنوان	رقم
4	المقدمة	1
5	الفصل الأول: المشاكل الأسباب والعلاج	2
6	أولاً). الطفل ومشاكل الطفل المراهق	3
7	ثانياً). الطفل ومشكلة إدمان الانترنت	4
10	ثالثاً). الطفل ومشكلة إدمان التلفزيون	5
14	رابعاً). الطفل ومشكلة إدمان ألعاب الجوال	6
27	خامساً). الطفل ومشكلة السلوك السيء	7
29	سادساً). الطفل ومشكلة تحكّم الآباء والأمهات	8
39	سابعاً). الطفل ومشكلة اللجوء إلى الكذب	9
43	ثامناً). الطفل والنظام المدرسي	10
45	تاسعاً). الطفل والنظام الغذائي	11
53	الفصل الثاني: إرشادات في إطار تربية ناجحة	12
54	أولاً). إرشادات, ونصائح تربويّة لطفلك	13
55	ثانياً). إرشادات تربويّة لمعالجة مشاكل الطفل	14
58	ثالثاً). إرشادات لبناء طفل سعيد	15
59	رابعاً). إرشادات حول الأبوة الصارمة وتأثيرها على الطفل	16
61	خامساً). إرشادات حول بعض الأخطاء الشائعة في تربية الطفل	17
62	الفصل الثالث: نماذج تربويّة	18
63	النموذج الأوّل نموذج لأسعد أطفال العالم	19
65	النموذج الثاني نموذج منهج "مونيتيسوري" التعليمي للطفل	20
68	قائمة المراجع والمصادر	21

فهرست الجداول و المحتويات

الصفحة	عنوان الجدول	الترتيب
47	السمات الجسميَّة والاجتماعيَّة والشخصيَّة لدى الطفل	1
48	علامات نقص التغذية السليمة عند الأطفال	2
49	العادات الغذائيَّة والصحيَّة للطفل (متى تأكل)	3
49	العادات الغذائيَّة والصحيَّة للطفل (أين تأكل)	4
49	العادات الغذائيَّة والصحيَّة للطفل (ماذا تأكل)	5
50	العادات الغذائيَّة والصحيَّة للطفل (كيف تأكل)	6
50	الغذائيَّة والصحيَّة للطفل (ماذا تفعل بعد أن تأكل)	7
51	عادات غذائيَّة وصحيَّة للطفل (استخدام المنديل وغسل اليد)	8

تربية الأطفال

المشاكل الأسباب والعلاج

قد يبدو الطفل في سن الدراسة من 5 إلى 15 سنة، أنه وصل إلى حالة من النمو أو التطور الكافي، إلا أن بعض الجوانب والمهارات لديه لا تزال بحاجة إلى التطور، وبخاصة شديدة لاكتساب المهارات الاجتماعية مثل؛ تكوين صداقات، وكيفية الثقة بالآخرين، وحل المشكلات، بالإضافة إلى مهارات العمل الجماعي، كما أن الطفل في هذه المرحلة بحاجة لتعلم كيفية طلب المساعدة من الآخرين، والتحدث معهم، ومعاملتهم بأسلوب حسن، ويجدر الإشارة إلى أن الطفل في هذا العمر لا يمتلك من الخبرة الحياتية بما يكفي، ليحدد لنفسه أهدافاً ويقوم بتحقيقها، فهو بحاجة إلى تذكيره بواجباته ومسؤولياته طوال الوقت، كما يصعب عليه تحديد نقاط قوته وضعفه؛ وهنا يأتي دور الأهل لمساعدة الطفل، في خوض التجارب التي تشكّل تحدي بالنسبة له، ولكن بنفس الوقت ضمن حدود إمكانياته.

لذا يستطيع الآباء في هذه المرحلة، تشكيل علاقة وثيقة بينهم وبين طفلهم من خلال التواجد في حياة الطفل، ومشاركته جوانب حياته المختلفة، والأنشطة التي يقوم بها، إضافة لتوجيهه بشكل إيجابي نحو الصواب، وتقويم سلوكه، والسماح له بالتعبير عن مشاعره، والتحدث بحرية، ومنحه الثقة والتشجيع لممارسة هواياته، والأنشطة التي يحبها، إضافة إلى الثناء على انجازاته الشخصية، وإعطاء الطفل الوقت والاهتمام الكافيين.

وكثيرة هي الأبحاث والدراسات، التي تتحدث عن الطفل والمشاكل التي تعترضه، على المستوى المعرفي، والوجداني، والسلوكي، لذا سنقوم بهذا البحث بتناول العديد من تلك المشاكل، ووضع الحلول الناجعة لها وآلية علاجها، ووضع إرشادات للأهل نحو تربية ناجحة، في مسيرة الطفل، ووضع توصيات ونماذج يمكن أن يُقتدى بها، للوصول بالطفل إلى سلوك سوي، خالي من العقد والأمراض، لنصل به إلى بر الأمان.

الفصل الأول

المشاكل الأسباب والعلاج

أولاً). الطفل ومشاكل الطفل المراهق:

1. الأهل والطفل المراهق:

تربية الطفل المراهق مرحلة توضّح مدى استعداد الطفل لمواجهة الحياة، حيث يكون الطفل مستقلاً بشكل كبير في نواح كثيرة، لكن هناك بعض الجوانب الأخرى، التي تحتاج إلى أن يتم تطويرها، فمن ناحية النمو يحدث للطفل في مرحلة المراهقة اختلاف بشكل ملحوظ، ويمر بالكثير من التغيرات من الناحية الجسدية.

ومن الجدير بالذكر أنَّ الطفل يكون في أمس الحاجة في هذه المرحلة، لدعم وتواجد الوالدين، هذا وأظهرت العديد من الدراسات أنَّ خلق بيئةً أُسرِيَّةً مليئةً بالإيجابية، والتواصل المستمر بين الطفل والديه، وممارسة الأنشطة العائليَّة إلى جانب الأنشطة المجتمعيَّة، سيمكِّن الطفل من تجاوز هذه المرحلة بكل سهولة ويُسر، ويجب على الآباء في هذه المرحلة دعم المُراهق في تكوين شخصيَّته المستقلَّة، وإدراك أنَّ اختلاف الكثير من وجهات النَّظر بينهم هو أمر طبيعي، ومن المُهم على الوالدين مراعاة خصوصيَّة المُراهق، ولكن يجب الحرص على تحديد صلاحيَّات المُراهق وحدوده، لأنَّهم بحاجة إليها، كما يمكن سماع رأيهم وإشراكهم في وضعها لزيادة تقبُّلهم لها، ويجب أيضاً الحرص على مساندته في التخطيط لمستقبله، وإرشاده، وتقديم النَّصائح له؛ لتجنب كل ما يضر بصحَّته كالمخدرات والكحول، ودعمه لمواجهة المشاكل والتحدِّيات الجديدة، إلى جانب مناقشة أساليب السيطرة على توتُّره وكيفيَّة التعامل معه.

2. نصائح حول تربية المراهقين:

- البقاء متواجدين حولهم، والحديث معهم بشكل يومي.
- الحديث معهم باستمرار، حتَّى في المواضيع الحسَّاسة مثل الصَّحة الجنسيَّة، وتناول الكحول، لأنَّ على الطفل أن يَعرف القيم العائليَّة المتعلِّقة بهذه المواضيع.
- تعليمهم مخاطر التدخين والمواد المخدِّرة، وقيادة السيَّارة دون رُخصة.
- التعرُّف على أصدقائهم، والحفاظ على قنوات التواصل مفتوحة معهم، بشأن ضغط الأقران.
- معرفة مكانهم في كافة الأوقات، لأنَّ هذا مهم لمنع التصرُّفات التي تحمل معها خطورة عالية.
- التشجيع على ممارسة النَّشاط البدني، لأنَّه بالإضافة إلى أنَّ هذا مفيد لصحتهم، فإنَّ المشاركة في رياضات جماعيَّة، يَمنعهم من القيام بأمر عليهم الابتعاد عنها.
- تناول الوجبات معاً، حيث تُظهر العديد من الدِّراسات أهميَّة الوقت العائلي في مناقشة الأمور التي تطرأ على حياتهم.
- الثِّقة بقدرة الطفل المراهق، على اتخاذ قرارات صائبة.
- الإثناء على الطفل المراهق، لأنَّ هذا مهم في تعزيز نظريته الإيجابيَّة لنفسه.
- تنظيم الانفعالات والتحكُّم بها، حيث أنَّه من الممكن أن تواجه الأولياء أوقاتاً يرد فيها الطفل المراهق عليهم، بطريقة غير لائقة، كإغلاق الباب في وجهك مثلاً.
- أن تأخذوا خُطوة إلى الخلف، والرد عليهم بهدوء، وتنبههم عند وجود حدود لا يسمح بتخطيها.
- استشر الطبيب عند الحاجة.

ثانياً). الطفل ومشكلة إدمان الانترنت:

1. الإنترنت سلاح ذو حدين:

تُشير الأدلة البحثية إلى أن هذه الوسائط، تقدّم فوائد ومخاطر على صحة الطفل، وتشمل الفوائد المستندة إلى الأدلّة التي تمّ تحديدها من استخدام الوسائط الرقمية والاجتماعية والتعلّم المبكّر، والتعرّض للأفكار والمعرفة الجديدة، وزيادة فرص الاتصال والدعم الاجتماعي، والفرص الجديدة للوصول إلى رسائل ومعلومات تعزيز الصحة.

بينما تشمل مخاطر هذه الوسائط الآثار الصحية السلبية على النوم والانتباه والتعلّم، وارتفاع معدل الإصابة بالسمنة والاكتئاب، والتعرّض لمحتوى وجهات اتصال غير دقيقة أو غير مناسبة أو غير آمنة؛ والاختراق بالخصوصية والسرية. ففي ظل العولمة والانفتاح الاقتصادي، وثورة الاتصالات، وما أتاحتها من سهولة التداول ونقل المعلومات، ورغم ما تحمله هذه الظاهرة من بشائر، إلا أنّها تُعتبر من جانب آخر "سلاح ذو حدين"، سيما في مجال انحراف هؤلاء الأطفال عن السلوك السوي، ومن أهم النتائج السلبية الأخرى للإدمان على استخدام الانترنت، وخاصة الإدمان السيء، هو سهولة ارتكاب الطفل لأي سلوك مُنحرف أو غير سوي، فضلاً عن فقدان الحس الاجتماعي للطفل داخل الأسرة، بسبب تحطّم القيم والمبادئ المثلى من خلال غرف المحادثة، أو الإدمان على المواقع الإباحية، أو العنف، والذي كثيراً ما يدفع الأطفال للإصابة بعدوى الأمراض الاجتماعية والنفسية، والتي قد تجعل الباب مفتوحاً لأنواع السلوك المُنحرف، ومن أهم النصائح المتعلقة بمواجهة ذلك، تعزيز دور الأسرة في تحمل العبء الأكبر، في توجيه أبنائها لتحديد قيمة هذا الابتكار، بما يتناسب وتشكيل شخصية سليمة للأطفال بعيدة عن أي مغريات لارتكاب السلوك السيء.

ويرى الخبراء، أنّ إدمان الألعاب الإلكترونية، وتعرض الطفل للشاشة قبل الخمس سنوات، من شأنه أن يُدمر في الطفل 3 مهارات دماغية: التركيز، والقدرة على الحفظ، ومهارة التذكّر.

2. أشكال إدمان الإنترنت:

إنّ إدمان الإنترنت مصطلح كبير، ويشمل مختلف السلوكيات والمشكلات التي تنطوي على عدم الاستخدام السوي له، ومن ثمّ هناك خمس أشكال فرعية محدّدة لإدمان الإنترنت:

١. إدمان الجنس في السايبر "Cyber Sexual Addiction":

وهو عبارة عن استخدام قهري لشبكات الراشدين بحثاً عن الفحش والجنس في السايبر.

٢. إدمان علاقات السايبر "Cyber-Relationship addiction":
وهو الإفراط في علاقات الإنترنت, مع أشخاص مجهولين, ومختلفي الثقافات,
ما يؤثر على وعي الطفل, وعلاقاته المستقبلية.
٣. قهر النت "Net Compulsions":
مثل القمار على الإنترنت أو التسوق على الإنترنت, حيث يشكل ذلك إدمان
لدى بعض الأطفال.
٤. عبء المعلومات Information Overload:
أي البحث القهري على الويب أو قواعد البيانات, حيث يسعى للانتفاع من
الانترنت بشكل كبير للتحصيل المعرفي.
٥. إدمان الكمبيوتر Computer Addiction:
كثرة اللعب بألعاب الكمبيوتر, وما له من مخاطر كثيرة, وما لذلك من تأثير
سلوكي على الطفل.

3. علاج إدمان الإنترنت:

- هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، أوّل ثلاث منها تتمثّل في إدارة
الوقت، ولكنّه عادةً، في حالة الإدمان الشديد، لا تكفي إدارة الوقت؛ بل يلزم من الطفل
استخدام وسائل أكثر هجومية مثل:
- أ. **عمل العكس:** فإذا اعتاد الطفل استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع، نطلب منه
الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني
أوّل شيء حين يستيقظ من النوم، نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويُشاهد أخبار
الصباح، وإذا كان الطفل يستخدم الكمبيوتر في حجرّة النوم نطلب منه أن يضعه في
حجرة المعيشة.
- ب. **إيجاد موانع خارجية:** حيث نطلب من الطفل ضبط منبه قبل بداية دخوله
الإنترنت، بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة، قبل نزوله للفسحة مثلاً،
حتى لا يندمج في الإنترنت، بحيث يتناسى موعد نزوله.
- ج. **تحديد وقت الاستخدام:** يُطلب من الطفل تقليل، وتنظيم ساعات استخدامه، بحيث
إذا كان، مثلاً يدخل على الإنترنت لمدة ٤٠ ساعة أسبوعياً، نطلب منه التقليل إلى ٢٠
ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محدّدة
من اليوم، بحيث لا يتعدّى الجدول المحدّد.
- د. **الامتناع التّام:** كما ذكرنا فإنّ إدمان بعض المرضى، يتعلّق بمجال محدّد من
مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان الطفل مدمناً لحجرات الحوارات الحية نطلب

منه الامتناع عن تلك الوسيلة، امتناعاً تاماً، في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

هـ. إعداد بطاقات من أجل التذكير: نطلب من الطفل إعداد بطاقات يكتب عليها خمس من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت، كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء واجباته مثلاً، ويكتب عليها أيضاً خمس من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه، كزيادة اهتمامه بعلمه، ويضع الطفل تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب، بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت، يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

و. إعادة توزيع الوقت: نطلب من الطفل أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت؛ ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة مفيدة، الرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع زملاءه، ونطلب من الطفل أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعلّه يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

ز. الانضمام إلى مجموعات التأييد: حيث نطلب من الطفل زيادة رقعة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً، أو إلى درس تعليمي مفيد.

ح. المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها، إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت، بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار، فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة الطفل؛ ليقلع عن إدمانه.

ثالثاً). الطفل ومشكلة إدمان التليفزيون:

يُعتبر الطفل أحد أهم المتأثرين والمتفاعلين مع التليفزيون، نظراً لطبيعته النفسية والبيولوجية الخاصة، وإذا ما كانت عملية التأثير في مراحل سابقة ظهرت بنسب لا يُستهان بها، فإنّه في يومنا هذا وبعد طُغيان البث الفضائي على الساحة الإعلامية، نلاحظ انسياقاً شبه كامل لمجمل ما تقدّمه الفضائيات على مستوى الشريحة الأكبر من الأطفال، وهذا ما يُنذر بنتائج مستقبلية اجتماعية وثقافية خطيرة، وخلال الثلث الأخير من القرن العشرين، كان الشغل الشاغل لعدد كبير من المتخصصين بالتربية الاجتماعية للطفل، دراسة أثر الساعات التي يقضيها الطفل أمام شاشة التلفاز، الذي أصبح بشكل أو بآخر صديقاً للطفل وللأبوين، ومصدراً للمعرفة والثقافة وأيضاً للتسلية وتمضية الوقت.

وفي الوقت الذي لم تُحسم به المعركة بين مؤيد ومعارض لسيطرة التليفزيون على غيره من وسائل الإعلام خصوصاً على مستوى الأسرة، بدأ البث الفضائي بالانتشار ليأخذ حيزاً كبيراً من الاهتمام، ويبقى الطفل الحلقة الأخطر.

في الوقت الحالي برامج الأطفال تَبَثُّ من خلال المحطّات المتخصّصة على مدار 24 ساعة، وإذا ما تُرك الخيار للطفل نجده يتابع البرنامج الواحد مرّات عدّة في اليوم الواحد، ومضمون هذه البرامج لا يزال مثار نقاش و جدل، حيث جاء في إحدى إحصائيات اليونسكو أن 40 – 60% ممّ يُبَثُّ عبر محطات العربيّة هي تصنيع غربي، و مهما اختلفت جهة الإنتاج سواء من أوروبا وأمريكا أو آسيا، فإنّها نتاجات غربيّة، ولا تقدّم للطفل ما يدعم وجوده الاجتماعي في مجتمعه العربي. ولا تقوي روابطه مع هذا المجتمع.

ونشرت دراسة أُجريت سابقاً، أنّ تعريض الأطفال قبل سن الثالثة لشاشة التلفاز، قد يكون سبباً رئيسياً لعدّة مشكلات؛ منها: التأثير على المُفردات "تأثير لغوي"، وعدم المشاركة اجتماعياً "تأثير في المهارات الاجتماعية"، وجعلهم أكثر تنمُّراً على زملائهم، لحظة دخولهم رياض الأطفال، وأيضاً؛ كان هناك ارتباط واضح ووثيق بين الإكثار من مُشاهدة التلفاز ومشكلات التركيز، وضعف القراءة وإتقان الرياضيّات، وأشارت بعض الدِّراسات إلى أنّ البرامج التعليميّة مثل "شارع سمس" أو "بارني" مفيدة، لكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين ونصف إلى خمس سنوات فقط.

وهناك نهجان للتفكير بشأن التلفزيون في استعماله وزيادة استعماله، قد ينظر إليهما كعرض لعلل حديثة أخرى: كالاغتراب، ونزع الطابع الإنساني، وفتور المشاعر، والخواء الأخلاقي، والنهج الثاني أن يُعتبر أنّ جهاز التلفزيون مولِّداً للمرض، أي مصدر أعراض من هذا القبيل، ويقول مسؤول تلفزيوني: هناك كثير من العائلات لم يحصل فيها الطفل الذي يشاهد التلفزيون، على أيّ شيء أفضل من جانب الآباء، فكلّما زادت لا مبالاة الآباء الذين تتعامل معهم، أصبح التلفزيون وسيلة أكثر نفعاً لهم، ومن أهم مخاطر التلفزيون ما يسمّى "القذوة السيّئة"، ولهذا عدّة نماذج:

1. النموذج الأوّل: تقليد أحداث العنف:

حيث تمّ تسجيل عشرات الحالات من انتحار الأطفال، الذين قاموا بشنق أنفسهم بعد أن بثّت القنوات التلفزيونيّة، مشاهد إعدام، وتكرّر تسجيل حوادث شنق أطفال لأنفسهم في عدد من الدول العربيّة، مثال ذلك نشر إعدام "صدام حسين"، كما شهدت سورية كذلك وفاة طفلين في الحادية عشرة من عمرهما، قاما بتقليد عمليّة انتحار شخصيّة "نصار بن عريبي" كما جاء في المسلسل الدرامي السوري "الخوالي"، وفي تحقيق بقلم عبد الرحمن سعد، نشرته صحيفة الأهرام المصريّة، أنّ دراسة قامت بها كليّة الإعلام بجامعة القاهرة أُجريت على 400 طفل بالمدارس الابتدائيّة في كل من القاهرة والجيزة، أشارت إلى أنّ أفلام الرعب تتصدّر المرتبة

الأولى في قائمة المواد التليفزيونية التي يُقبل على مشاهدتها الأطفال المصريون، وحذرت الدراسة من أن المخلوقات الخارقة، أو الكائنات الخرافية في أفلام الكارتون، تُعد مادة جذب للصغار، وتتمثل المشكلة هنا في أن هذه الشخصيات هي غالباً ما تكون الأكثر عنفاً في هذه الأفلام، وفي دراسة أخرى أجرتها الدكتورة "مها الكردي" الأستاذة في المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر، بعنوان "الطفل المصري والقنوات الفضائية"، حذرت فيها من تزايد معدلات العنف بين الأطفال المصريين نتيجة مشاهدة التليفزيون، مشيرة إلى ميل الأطفال للتحوّل من مجرد الإعجاب بأبطال العنف في هذه القنوات، إلى مقلّدين أو محاكين لهم ثم منفّذين. كما سجل الإعلام حوادث قتل الأطفال لبعضهم باستخدام أدوات حادة، ومقتل أطفال حاولوا تقليد شخصيات كرتونية خارقة مثل سبايدر مان، وأطفال قلدوا أفلام الرعب فانتحروا في صفوفهم المدرسية.

2. النموذج الثاني: تقليد الشخصيات العاملة في مجال الترفيه:

هناك تركيز كبير وواضح في الفضائيات العربية الترفيهية، على حصر غالبية البرامج الموجهة للمراهقين بالترفيه الموسيقي والغنائي، الذي لا يعتمد على تعليم أو دراسة أكاديمية، وإنما يعتمد على نسخ برامج أجنبية، والفكرة تركّز على خلق جيل يتعلّق بشخصيات صنع نجوميتها "إعلام الاستهلاك"، لتصبح مثلاً أعلى يستخدم في الترويج الاستهلاكي والدعائي، دون كبير اهتمام بالجانب الأخلاقي أو التعليمي لهذه الشخصيات، وتحفيز الجيل الواعد بالتمثّل بمثل هذه الشخصيات إلى درجة الهوس، مثال على أحد تلك البرامج، برنامج "أراب آيدل" الذي بثته قنوات "إم بي سي"، والمنسوخ عن البرنامج الأمريكي "أمريكان آيدل". ومثل هذه البرامج تعلّم الأطفال أن الطريق السريع للثراء وتحقيق الذات هو عبر الترفيه غير المسلّح بالعلم، وقد يكون أحد أسوأ أصابع الإرشاد التي تشجع الشباب ضمناً على الاهتمام بالقفز السريع على سلال المجد الاجتماعي والمهني دون المرور بمراحل التعليم اللازمة، لتحقيق نجاح مهني مبني على دعائم قويّة وثابتة حتى في عالم الترفيه.

3. النموذج الثالث: محاكاة الضّعف اللغوي والمعلوماتي:

هناك آلاف الأمثلة المسجّلة على الضعف اللغوي والمعلوماتي، وأخطاء المذيعين ومقدّمي البرامج التليفزيونية، تلك السقطات تهدم القيم التعليمية، وتسيء إلى مكتسبات الطفل، ما يثير لدى الطفل نوع من البلبلة بين ما يتعلّمه على مقاعد الدراسة، وما يستمع إليه من أشخاص يعتبرهم قدوة، ولا يُظنّ أنّهم قادرين على ارتكاب أخطاء لغويّة أو معلوماتيّة فاحشة، لأنّ المُشاهد يعتقد ضمناً، أن هؤلاء

الإعلاميين من المؤكّد أنّهم مرّوا بامتحانات قبول للمهنة, وأنّهم يتمتّعون بمستوى لائق, لتبوأ مثل هذه المناصب الإعلامية المهمّة.
4. النموذج الرابع: نجومية القدوة السيئة:

هناك من التصرفات الطائشة التي تسجلّها الكاميرا للمذيعين والإعلاميين، فيها استهتار بالقانون، إضافة إلى توفيرها لنماذج سيئة قد يحتذى بها.
5. النموذج الخامس: تعزيز نمطية النظرة الدونية للنساء:

كالبرامج الحوارية في غالبية الفضائيات ترسل برسائل تعليمية ضمنية للجيل القادم، تعزّز فيه العنصرية والتمييز ضد النساء، في متابعة للبرامج الحوارية التي تُبث على قناة بي بي سي العربية مثلاً، أو قناة العربية، أو قناة الجزيرة، وُجِدَ أنّ الغالبية العظمى من ضيوف البرامج المتعلقة بالسياسة، والتحليل الاقتصادي، هم من الرجال فقط.

كيف نعالج مشكلة إدمان الأطفال على التليفزيون وبرامج الأطفال:

إن غياب الدراسات الشاملة التي تتناول المضمون الفكري والثقافي والاجتماعي، لعدد كبير من المحطّات سيدعم تشبّث البعض بالنهج الذي ترعاه مجموعة هامة من القنوات التي تعتمد الإسفاف، وتعمل على تكريس عادات وسلوكيات معيّنة، تؤثر بشكل أو بآخر على الطفل وشخصيته، إلّا أنّ بعض الدراسات بحثت في معالجة إدمان التليفزيون، وحدّدت بعضها ساعات الاستخدام للطفل، فالتلفاز لا تقل أهميته عند الأطفال عن الجوّال، فهو يعمل على استقطابهم وجذبهم، لهذا فهو أيضاً من الأجهزة التي يجب على الوالدين أن يحدّدا وقت لجلوس الطفل أمامه، لما له مضار، فالمبادرة الألمانية أصدرت توصيات تعمل على تحديد المدة المناسبة للطفل، لجلوسه أمام التلفاز، حسب عمر الطّفل، حتى لا يسبب له الضرر ولا يؤذيه، وتكون المدة كالتالي:

1. الطفل حتى خمس سنوات، يجب أن لا يزيد جلوسه أمام التلفاز على نصف ساعة بشكل يومي.

2. الأطفال من عمر عشر سنوات، ممكن أن تكون عدد ساعات جلوسهم أمام التلفاز بمعدل تسع ساعات في الأسبوع الواحد.

ونجد أنّ هذه القواعد تُساهم بتعليم الطفل كيفية تحديد وقته الذي يقضيه أمام التلفاز، وتُساعد مستقبلاً لتنظيم وقته، وهنا وجب التنويه أنّه يجب إرفاق أوقات للهوايات والعلاقات الاجتماعية مع أوقات مشاهدة التلفاز.

رابعاً). الطفل ومشكلة إدمان ألعاب الجوال:

1. الهواتف الذكية وتربية الطفل:

في أحدث الدِّراسات التي بحثت في ذلك، توصَّل الباحثون من "جامعة ميتشغن" الأمريكيَّة أنَّ تقنيَّات الاتصال الحديثة لها أثر سلبي بالغ في سلوك الطفل، بل وثبت أنَّها تسبِّب له سرعة التوتُّر والغضب والشعور بالإحباط، إلى جانب ظهور علامات فرط النشاط، الدراسة نشرتها مجلَّة "تشايلد ديفلوبمنت"، وأثبتت أنَّ تكنولوجيا الاتصالات الحديثة اختصرت الوقت الذي يقضيه الآباء مع الأبناء، وأثَّرت بالسلب على طبيعة التواصل، بسبب كثرة انقطاعه والانشغال بمحادثات التواصل الاجتماعيَّة، وبيَّنت النتائج أنَّ انقطاع تواصل الآباء مع الأبناء، بسبب تلك الهواتف الذكيَّة، تعاني منه 48 % من الأسر 3 مرات في اليوم على الأقل، في حين يحدث انقطاع في التواصل بشكل يومي مع 24 % من الآباء، وأكَّد 17% من الآباء حدوث انقطاع واحد يومياً معهم، الباحثون القائمون على الدِّراسة توصَّلوا إلى أنَّ هناك ارتباط بين زيادة انقطاع التواصل بين الآباء والأبناء بسبب الانشغال بالهواتف الذكيَّة، وزيادة المشاكل السلوكيَّة لدى الأطفال؛ إذ أصبح الأطفال أسرع انفعالاً وأكثر ميلاً لفرط النشاط، مع تعطلُّ وظائف وأدوار الأمومة والأبوة في رعاية الصغار وتوجيههم.

وأوصت الدراسة الآباء بضرورة مراجعة سياسة استخدام وسائل الاتصال الحديثة، وتجنُّب تداخلها مع وظائف الأمومة والأبوة، وألاَّ يؤثر ذلك على نوعية وكمية الوقت المخصص لرعاية الأبناء.

2. مخاطر الجوّال، وألعاب الفيديو:

تُشير العديد من الدراسات والإحصائيَّات إلى أنَّ الإقبال على الألعاب الإلكترونيَّة، تُضاعف بشكل كبير ولافت خلال السنوات الأخيرة، من خلال زيادة نسبة الاشتراكات والحسابات المستخدمة في هذه الألعاب بشكل شهري، في ظل مطالبات بضرورة مراقبة صناعة الألعاب الإلكترونيَّة، ومدى ملائمتها لهويَّة الأطفال والمراهقين.

كما يُحذر العديد من المختصِّين في هذا الجانب من التأثير السلبي لاستخدام الألعاب الإلكترونيَّة بصورة ملفتة بين الأطفال، لفترات طويلة يومياً، دون شعور أو إدراك منهم أو من أسرهم، بتأثيرها وانعكاساتها على صحتهم وخطورة ذلك على المدى البعيد، وفي منتصف العام 2018 م، صنَّفت منظَّمة الصحة العالميَّة "who" اضطراب الألعاب الإلكترونيَّة في التصنيف الدولي للأمراض "ICD-II"، ووفقاً لمنظَّمة الصحة العالميَّة، يُعرَّف اضطراب الألعاب الإلكترونيَّة بأنَّه نمط لسلوك الألعاب الرقميَّة أو الفيديو، التي تتميَّز بصعوبة التحكم في الوقت الذي يقضيه المصاب، كما أنَّها تعطي أولويَّة للألعاب على الأنشطة والمهام الأخرى.

ومن ناحية بيولوجية يحدث التأثير السلبي للألعاب على دماغ الطفل حيث يتم إفراز مادة تسمى "الدوبامين"، وهي: المادّة الكيميائيّة التي تُسهم في الشعور بالسعادة والنشوة بصورة متكرّرة، وهذا ما يحدث في المكافآت المتقطعة أو العشوائية عندما يتم اللعب كثيراً، ومن المحتمل أنّ المستوى العالي من "الدوبامين" يؤثّر على الدماغ بشكل سلبي، ويؤثّر على طريقة تفكير الإنسان بوجه عام، علاوة على ذلك، يمكن لألعاب الفيديو العنيفة أن تقلّل من القدرة على الشعور بالآخرين، وتجعل الطفل عنيف وقاسي، وتجردّه من مشاعر الرّحمة والتعاطف مع الآخرين، ومن الآثار غير المُحبّذة: انخفاض مستوى الثقة في النفس، والوحدة، وتفضيل العزلة، وانخفاض الأداء الدراسي، وعدم التفاعل مع الآخرين، وعدم القدرة على التعامل الصحيح في الكثير من المواقف، ومن المشاكل الصحيّة والجسديّة، والنفسيّة لإدمان ألعاب الموبايل:

1. الإصابة بالسرطانات:

على الرغم من أنّ المنظّمة العالميّة لأبحاث السرطان "International agency for research on cancer" حدّرت في العام 2011م، من أنّ التردّدات المنبعثة من الهواتف الجوّالة، يمكن أن تسبّب سرطان المخ، ويجب التعامل معها كما لو كانت مهيفة للإصابة بالسرطانات "Carcinogenic" مثل السجائر أو الأشعة الضّارة وغيرها، فإنّ الجمعية الأميركيّة للأمراض السرطانيّة، أوضحت أنّه ليست هناك دلائل قويّة على ذلك، ولكنّها نصّحت بأنّ لا يتم استخدام الهاتف الجوال إلّا في الضرورة، وفي حالة عدم توفّر الهاتف العادي، نصّحت بأنّه من المفضّل أن يتم التحدّث من مكبّر الصّوت، أي عدم وضع الهاتف على الأذن أو الرأس، لتفادي الأثر المباشر، كما نصّحت بضرورة أن يكون هناك وقت محدّد لاستخدامه بالنسبة للأطفال، لا يتعدّى ساعة على مدار اليوم بالكامل.

وأشارت بعض الدراسات، أنّ ما يزيد خطورة استخدام الهاتف الجوال للأطفال، هو أنّ مخ الأطفال وخلاياهم العصبيّة في حالة نمو وغير مكتملة، ويمكن أن تؤثر الموجات الكهرومغناطيسيّة المنبعثة منه على الجهاز العصبي لهم، كما يمكن أن تؤدي إلى حدوث اضطرابات في النوم، خصوصاً للمراهقين بين 12 و15 سنة، خاصة في حالة استخدامه قبل النّوم مباشرة، إذ إنّ مخ الأطفال يمتص 60 في المائة من حجم طاقة الموجات المنبعثة من الجوال، أكثر من البالغين بمرّتين، نظراً لأنّ عظام الجُمجمة أقل سمكاً، وكذلك طبقات الجلد، بالإضافة إلى أنسجة المخ نفسها الأقل مقاومة لتلك الإشعاعات.

ويكفي أن نعرف أنّ استخدام دقيقتين فقط من الحديث عبر الهاتف يؤثر على مخ الطفل ما يقرب من ساعة للكبار، ويمكن أن تؤثر هذه الإشعاعات على قدرة الطفل على التعلّم في حالة الاستخدام لفترات طويلة.

نصائح لتجنّب إصابة الطفل بتأثيرات الجوّال على عقل الطفل:

1. يفضّل عدم الرّد بشكل سريع على الجوّال، والانتظار لمدة 10 ثوانٍ قبل الرد.
2. سحب الموبايل منه تدريجياً مع توفير بدائل أخرى، مثل إشراكه في لعبة رياضية أو الخروج معه في نزهة، وشغل وقت فراغه.
3. يفضّل عدم استخدام الجوّال حينما تكون البطارية على وشك النّفاد، لأنّ الهاتف يُضاعف من قوّة الإشعاعات حتى يحتفظ بأداء أفضل.

(2). الآثار النفسية لألعاب الجوال:

تمّ تجميع بعض البيانات من قبل مجموعة مكوّنة من 1642 طفلاً في الصف الأول في اليابان، حتى يتم تحديد إذا كان هناك ارتباطاً ما بين استخدام التكنولوجيا للهاتف الذكي، والتطوّر السلوكي، ولكن الباحثون وجدوا أنّ الاستخدام الروتيني المتكرّر للأجهزة المحمولة، له ارتباط بالمشاكل السلوكيّة في مرحلة الطفولة.

حيث أنّ إدخال الهاتف الذكي للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، أي في مرحلة مبكّرة، ممكن أن يتعرّض الأطفال لخطر تطوير الميول وسلوكيات سلبية، بالإضافة إلى أن استخدام الأطفال لتقنيّة الهاتف الذكي يساهم في تقليل احتماليّة التطوير الصحي النفسي لهم، وهناك كثير من الآثار النفسية السلبية، جراء الاستخدام المفرط للهاتف الجوال، ومنها:

- a. العزلة الاجتماعيّة للطفل أو المراهق على حد سواء، حيث يقضي الطفل معظم الوقت يطالع شاشة متحرّكة، ولا يشارك أفراد الأسرة أو الأقران حياة حقيقية.
- b. عدم ممارسة الرياضة والحركة بشكل كافٍ، ما يؤدّي إلى زيادة معدّلات البدانة وانتشار الكسل بين الأطفال.
- c. تمثّل الهواتف الذكيّة الآن نوعاً من أنواع الإدمان، لا يستطيع المراهق تخيّل حياته دونها، حتى إنّ كثيراً من المراهقين يتعرّضون لحوادث أثناء سيرهم نتيجة لمطالعتهم الدائمة لهواتفهم.
- d. هناك دراسة تشير إلى أنّ معظم مستخدمي الجوّال، يضطرون للكذب بشكل أو بآخر، عن تعرّضهم للسؤال عن أماكن وجودهم، أو سبب تأخّرهم عن الرّد، سواء على المكالمات أو على الرسائل النصيّة، ما يشير إلى الأثر السلبي الأخلاقي له.

توصيات صحيّة لاستخدام الجوّال:

كانت الجمعية الأميركية لطلب الأطفال "APP"، قد أوصت بعدّة توصيات للتقليل من الآثار النفسية لاستخدام الجوال للطفل، تبعاً لعمر الطفل تتضمّن:

a. يفضل عدم استخدام الجوّال في الحافلات أو القطارات، كما يفضل عدم الحديث إذا كانت الإشارة منخفضة "low signal".

b. يجب أن تكون أبراج تقوية الهواتف الجوّالة، بعيدة عن المدارس والنوادي والتجمّعات السكّنيّة قدر الإمكان.

3. الاكتئاب:

تؤكد الدّراسات الطّبيّة السابقة، أنّ الاستخدام المفرط للجوال، من قبل الأطفال الصّغار، يُمكن أن يؤدّي إلى جعلهم أقلّ فُدرة على التّعرّف على المشاعر، لكن بعض الأطفال يُتقنُون القيم من خلال الألعاب، ويجد الكثيرون الصداقة والترابط الاجتماعي.

وبحثت مجموعة علميّة في الجامعة النرويجيّة للعلوم والتكنولوجيا "NTNU" مؤخراً، في الروابط المحتملة بين الأطفال الذين يعانون من أعراض إدمان الألعاب الإلكترونيّة، ومشاكل الصّحة العقليّة، وطمأنت النتائج الآباء الذين سمحوا لأطفالهم بلعب المزيد من الألعاب الرقميّة خلال فترة فيروس كورونا والمكتب المنزلي، وأكّد الباحثون أنّ خطورة الألعاب تصل إلى مرحلة الاكتئاب والعزلة للطفل، ويبدأ في تقمّص الشخصيّات التي يشاهدها، كما تصيبه حالة من الكسل والخمول، وعدم إقامة علاقات اجتماعيّة، لأنّها تأخذ من وقته الكثير، وتحوّله مع الوقت من طفل نشيط، إلى طفل كسول وملء بالسلبيّات، لأنّ كل تفكيره باللّعبة لترتبط معه بحالة نفسيّة، وأثبتت الدراسات الأخيرة، أنّ قضاء الطفل 35 ساعة أسبوعياً يُعرّضه للاكتئاب بنسبة من 70 إلى 80%، ولكن ما يحدث الآن أنّ الكثير من الأطفال يقضون ساعات طويلة في اليوم لتجاوز تلك النسب، مما يعرضهم بصورة أكبر للاكتئاب الشديد.

وكانت دراسة سابقة قد أشارت إلى أنّ معدّل الإصابة بالاكتئاب والأفكار الانتحاريّة أكبر في المراهقين الذين يبقون فترات طويلة على الهواتف المحمولة، وتؤدي زيادة الوقت إلى إيجاد علاقة طرديّة، بينها وبين ارتفاع نسبة أعراض الاكتئاب ومحاولات الانتحار.

ومن أهم علامات الاكتئاب للأطفال من استخدامهم ألعاب الجوال:

1. بقاء الطفل في عزلة تامّة، وعدم تواصله مع أصدقائه.
2. المعاناة من اضطرابات، وأرق في النوم.
3. التأخّر الدراسي الذي يصيب الطفل، بسبب التشتت وفقدان التركيز.

توصيات لعلاج مشكلة الإدمان لدى الطفل:

1. تنظيم مواعيد استخدام الموبايل للطفل خلال اليوم.
2. نحاول قدر الإمكان تحديد مواعيد لاستخدام الموبايل في اليوم، وليس الرّفص التام.

3. لا بُدَّ أن يشترك الأب والأم مع الطفل في أوقات فراغه.
4. متابعة المحتوى الإلكتروني الذي يشاهده الطفل، حتى لا يقع فريسة لما يتابعه، ويؤثر ذلك على شخصيته وطريقة تقمصه للأدوار، لتفادي تحوُّله لطفل عدواني.
4. استخدام الجوّال وارتباطه بسُمنة وبدانة الطفل:

ارتبط مفهوم الألعاب الإلكترونية، بالسُمنة، والكسل، والانطواء، والأمراض الاجتماعية، كما تؤثر أيضاً على الصحة البدنية والعقلية، والتي تحصل بسبب كثرة استخدام هذه الألعاب، وقلة الحركة واللعب مع الأقران.

ومن الصّاح المرتبطة بمعالجة تأثير الجوال على صحّة الطفل الجسمانيّة:

1. بسبب الإدمان، فإنّ بعض الأطفال، يلعبون لساعات طويلة من أجل تحسين مهارات لعبهم، وبالتالي يسبب ذلك لهم قلة الحركة، وبالتالي السُمنة، وغيرها من المشاكل.
2. يجب على أهل التعاون مع المدرسة، لزيادة نشاط الطفل، وممارسته للألعاب الرياضية، ومن الممكن تكليفه بمهام ووظائف حركيّة تنفّذ في المنزل، ما يزيد من حركة الطفل ونشاطه.
3. العمل على تنظيم أوقات اللعب على الجوّال، والعمل على تقليل مدّة الجلوس المستمر أمام شاشة الهاتف.

5. تأثير الجوّال على نوم الطفل:

تُشير الدراسات الحديثة إلى أنّ الألعاب الإلكترونية، قد تؤدي إلى جعل الجسم في حالة توتر، ما يزيد من ضغط الدّم، وعدد نبضات القلب، إذ إنّ الألعاب الإلكترونية حتى إن لم تكن ألعاب عنيفة أو ألعاب حركة، تؤدي إلى زيادة مستوى التحفيز البصري والمعرفي، ما يضع الدماغ والجسم في حالة التوتر هذه، وبالتالي حصول مشاكل في النوم، ومن الجدير بالذكر أن نوم الطفل لمدة 8 إلى 10 ساعات لا يعني عدم مُعاناته من اضطرابات النوم، حيث قد يؤدي لعب الألعاب الإلكترونية، إلى التأثير على المناطق البدائية في الدماغ، وإرسال إشارات تجعل جسم الطفل في حالة تأهب حتى أثناء نومه، وفيما يلي الأسباب الرئيسيّة لتأثير الألعاب الإلكترونية على نوم الطفل:

1. السطوع المُصطنع أو غير الطبيعي للشاشة: "unnatural brightness of the screen" إذ أنّ السطوع المُصطنع، أو الإضاءة غير الطبيعيّة للشاشة، تمنع تحرُّر هرمون الميلاتونين "Melatonin" الذي يتحرر في الظلام فقط، ويُمكن تلخيص تأثير السطوع بأنّ، هذا الضوء يتوجّه إلى الدماغ مباشرة، ما يتسبّب في تقليل الرّغبة في النوم، وتعطيل الساعة البيولوجيّة للجسم، وينتج عن ذلك سوء المزاج، وقلة التركيز، والمشاكل الهرمونيّة للطفل.

2. الإشعاع الكهرومغناطيسي: "electromagnetic radiation EMR", يمنع الإشعاع الكهرومغناطيسي أيضاً عملية إفراز هرمون "الميلاتونين"، وبالتالي فإنه يُقلّل من كمّيات وساعات النوم والاستراحة.

هذا وحذّرت دراسة بريطانية من أنّ الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يؤدّي حتى إلى الحرمان من النوم؛ حيث وُجِدَ أنّ كل ساعة يقضيها الطفل يفقد مقابلها 16 دقيقة نوماً، وحول ذلك أخضع القائمون على الدراسة 715 أسرة، كان 75% منها أطفال صغار أعمارهم بين 6 أشهر وحتى 3 سنوات، ووجد الباحثون أنّ متوسط استخدام الأطفال للأجهزة لمدة 25 دقيقة في اليوم يؤدي إلى فقد 8 دقائق من الوقت المخصّص لفترة النوم.

6. الجوّالات والسلوك العدواني للطفل:

تمّ إجراء دراسة على مجموعة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 8 إلى 17 عاماً لمدة ثلاث سنوات، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنّ الألعاب الإلكترونية العنيفة، تُحفّز "السلوك العدواني" للطفل، نظراً لكثرة مشاهدة الطفل لمشاهد العنف، كما يقول خبير العنف في ألعاب الفيديو، وصاحب الدكتوراه في علم النفس التطوّري بـ "جامعة ولاية أيوا"، الدكتور "دوغلاس جنتيلي" Douglas A. Gentile " أنّ الألعاب الإلكترونية تؤثر على جميع الأشخاص، سواء أكانوا أصحاب سلوك عدواني في طبيعتهم أم لا، كما أنّها تؤثر على الإناث أيضاً، وليس فقط على الذكور.

وهذه بعض النصائح فيما يتعلّق بالسلوك العدواني للطفل:

4. ألعاب الفيديو العنيفة تعلّم الأطفال تقليد السلوك العدواني، من خلال تكرار السلوك العنيف.

5. تضع اللاعب في دور المعتدي، وتقدّم مكافآت إيجابية للسلوك العنيف، مثل الفوز أو تحقيق أعلى النقاط.

6. في مسح تلفزيوني لآثار ألعاب الفيديو على الأطفال، قال أحد الأطفال إنّّه يريد أن يكون لصاً، وذلك لأن إحدى الألعاب التي كان يلعبها، جعلت من اللص "المجرم" بطلاً.

7. تقلّل حساسيّة الأطفال للعنف، مما يجذبهم للعنف دون إدراك العواقب.

7. الجوّالات ومشاكل في عيون الطفل:

من الأضرار الجسميّة للهواتف المحمولة، مشاكل في العين، بسبب الضوء الصّادر عنها، والذي من الممكن أن يصيبها بالإجهاد والشيخوخة المبكّرة، ويمكن أن يتسبّب هذا الضوء في إصابة العين بـ "الضمور البقعي"، وهي حالة ترتبط بالتقدّم في العمر، ومن الممكن أن تؤدّي لـ "فقد البصر"، وتؤثّر بصورة كبيرة في الشبكيّة، ومن

الأسباب الرئيسية لضعف النظر، هي القراءة من شاشة الكمبيوتر أو الهاتف لوقت طويل من مسافة قريبة، خاصة إذا كانت الإضاءة غير مناسبة، حيث ترجع المشكلة الأساسية في أضرار الهاتف المحمول على العين إلى "الحمل الزائد" الذي تتحمّله عضلات العين، عند الإفراط في النظر إلى شيء محدّد ذو إضاءة عالية لوقت طويل، وهناك أيضاً إجهاد العين، حيث يرمش الإنسان عدد مرّات تتراوح ما بين 15 إلى 20 مرة في الدقيقة، حتى تتوزّع الدُموع بصورة متساوية داخل العين، ما يحمي العين من الإجهاد أو الجفاف، وأكّد الباحثون أنّ الشخص الذي يُشاهد بتركيز شيء ما على الهاتف أو الكمبيوتر، أو يلعب أحد ألعاب الفيديو جيم، يرمش بمقدار النّصف عن المعدّل الطبيعي، وهناك ما يسمى "أضرار الجوّال في الظلام"، حيث تُوجد الكثير من الممارسات الخاطئة التي تؤذي العين، أهمّها التحديق بالهاتف في الظلام لوقت طويل، فالنّحديق بشاشة الهاتف لفترة طويلة أثناء الاستلقاء على جانب واحد، يجعل أحد العينين منتبهةً بالكامل، والأخرى تُعاني من بعض الخمول أو الكسل، ما يزيد معدّل ضعف العين، ويؤدّي إلى الإصابة بـ "العمى المؤقت" عند تعرّض العين للضوء الأزرق في الظلام، كما يُعدّ تقليل قدرة العين على الرؤية بعيدة المدى أو ما يعرف بقصر النظر "Nearsightedness" من أبرز أضرار الهاتف المحمول على عين الأطفال، ويمكن أن يؤدّي لحدوث العديد من مشكلات النظر، مثل: الساد، أو الماء الأبيض "Cataract"، وظهور الطّفرة في العين "Pterygium"، أو حدوث سرطان في الأنسجة البصريّة.

نصائح لحماية عين الطفل:

1. جعل إضاءة الهاتف قويّة وواضحة، تحمي العين من الإجهاد.
2. تنظيف الشّاشة باستمرار، يُساهم في جعل العين ترى الأشياء بارتياح.
3. لا بدّ أن تكون إضاءة الغرفة جيّدة.
4. إذا كان إشعاع شاشة الكمبيوتر قوي، يجب تقليل الإضاءة.
5. يجب ألاّ تُقل المسافة بين الهاتف والعين عن 30 سم.
6. استخدام نوع وحجم خط مناسبين، يساعد كثيرًا في التغلّب على مشكلات الرؤية غير الواضحة.
7. اتّباع قاعدة 20/20 التي تنص، على وجوب النظر إلى مسافة 20 قدم لمُدّة 20 ثانية، كلما أكملت 20 دقيقة متتالية تنظر فيها إلى شاشة الهاتف مباشرة.
8. استخدام نظّارات الحماية من الضوء الأزرق، عند استخدام الهاتف المحمول أو جهاز الحاسوب، للتقليل من إرهاق العين الناتج عن الضوء الأزرق، كما أنّ لهذه النظّارات دور في التقليل من اضطراب النوم الناتج عن استخدام الهواتف المحمولة.

9. استخدام قطرات العيون المرطّبة, بعد استشارة الطبيب في حال المعاناة الطفل من احمرار وجفاف العيون.

10. الحرص على مراجعة طبيب العيون بشكل دوري, لعمل الفحوصات اللازمة للتأكد من سلامة نظر الطفل.

(8). الجوّالات ومشاكل عظم الطفل:

تُشير الدراسات إلى أنّه من الممكن, أن يؤديّ لعب هذه الألعاب إلى نقص في فيتامين "D"، نظراً لعدم تعرّض الطفل لأشعة الشّمس, ما يجعله أكثر عُرضة للإصابة بمرض الكُساح الذي يُسبب ضعف في العظام, وبالتالي يؤدي إلى انثناء العمود الفقري والساقين, حيث يُعاني الطّفل نتيجة كثرة بقائه على هذه الأجهزة من الضغط على الأعصاب والأربطة وأقراص العمود الفقري, الأمر الذي يجعله يشكو من ألم في الرقبة والظهر، إضافة إلى الصّداع، ويمكن أن يتسبّب بإصابته بمتلازمة "النفق الرسغي".

حلول لتجنّب آثار استخدام الهاتف على عظام الطفل:

1. توصي الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأطفال, بإبعاد ألعاب الفيديو العنيفة عن المنازل, حتى لا يراها أو يلعب بها الأطفال الصغار.

2. الحرص على إلزام الأطفال بفترة معينة خلال اليوم لاستخدام الهواتف والأجهزة الذكية، وتشجيع الخروج من المنزل, وممارسة النشاطات البدنية مع أقرانهم.

(9). الجوّالات ومشاكل السمع عند الطفل:

تتضمّن الأضرار الجسديّة الناجمة عن استعمال الهواتف المحمولة كذلك مشاكل في حاسة السّمع، وذلك نتيجة استخدام سمّاعات الأذن فترات طويلة، وكانت منظمة الصحة العالميّة، حدّرت من مخاطر الهواتف الذكية على السّمع، مشيرة إلى أنّ نحو مليار شخص يواجهون مشاكل في السمع, نتيجة التعرّض بشكل مفرط ومطوّل لأصوات قويّة.

ومن النصائح حسب الجمعية الأميركية لطلب الأطفال "APP":

1. يُفضّل أن تكون هناك مسافة بين الأذن وسمّاعة الهاتف، كما يُفضّل أن يكون الحديث من خلال سمّاعة أو "هاند فري" دون استخدام اليدين.

2. يجب ألا يكون الجوّال في غرفة نوم الطفل أو المراهق, لتجنّب مخاطره الصحيّة.

3. يجب على الأطفال عدم الذهاب للمدرسة بالجوال, وعدم الحديث فيه أثناء الفُسحة الدراسية.

(10). الجوّالات وفقدان الثقة لدى الطفل:

تتّسّم الأضرار النفسيّة المتربّبة على استخدام الأطفال للهواتف المحمولة الكثير من الأوجه، فمثلاً يصاب الطفل بالانعزال والعداويّة في التعامل مع أقرانه

الآخرين، بسبب طول الفترة التي يستخدم فيها الهاتف، وبصفة عامة فإن هذا الأمر يترتب عليه تغيير في عادات الطفل الطبيعية كالحركة، ويلاحظ على الأطفال والمراهقين الذين يمكثون على اتصال لفترات طويلة مع الهواتف المحمولة أنهم لا يتمتعون بالاستقرار أو يفقدون الثقة في أنفسهم.

نصائح للتقليل من الآثار السلبية للجوال على الطفل، وثقته بنفسه:

1. الابتعاد عن استخدام الجوال للأطفال أقل من عمر 18 شهراً، وبالنسبة للأطفال من عمر 18 شهراً وحتى عامين، يجب على الآباء الذين يريدون أن يستخدموا الجوال في تعليم أطفالهم، أن يتم استخدام برامج عالية الجودة.
2. الأطفال من عمر عامين، وحتى 5 أعوام، يجب ألا يزيد وقت استخدام الجوال على ساعة واحدة طوال اليوم، كما يجب أن يُشاهد الآباء البرامج والألعاب نفسها، لتوضيح ما يمكن أن يراه الطفل، وتعليمهم كما يجب أن تكون البرامج عالية الجودة أيضاً.
3. الأطفال أكثر من 6 أعوام، يجب أن يُلاحظ الآباء نوعية البرامج والألعاب التي يلعبها الطفل، دون تدخل مباشر منهم، كما يجب أن يكون هناك وقت كافٍ للرياضة والنوم وقضاء أوقات مع الأسرة، بعيداً عن استخدام الجوال.

(II). الجوّالات وتأثيرها في تكوين شخصية هشة للطفل:

حيث يؤدي بقاء الطفل ملازماً للهاتف المحمول، إلى خلق هوة وفراغ بينه وبين والديه وأشقائه والمقربين منه، وتصبح لديه نظرة تشاؤميّة، التي في الغالب لا يدركها في هذه المرحلة العمرية، إلا أن تراكم هذه الترسّبات، يتسبب ببناء شخصية هشة وانطوائية، حيث تلعب الهواتف المحمولة لدى بعض الأطفال دور المربي بصورة غير مباشرة، وبالتالي تؤثر في نموهم وعواطفهم على مدى بعيد.

ومن النصائح المرتبطة بذلك:

1. تنظيم ساعات تعرّض الطفل للجوال.
2. الحديث بشكل مستمر مع الطفل، ودمجه بنشاطات الأسرة بشكل دوري، وخلق ظروف للتواصل المستمر بينه وبين ذويه، وبينه وبين أهل.
3. الحديث مع الطفل عن مخاطر استخدام الجوال، للتقليل من "ولع" الطفل بالألعاب، والتذكير بشكل مستمر بمخاطره ومساوؤه.

(I2). الجوّال والتأثير على القدرات العقلية والتحصيل العلمي للطفل:

فحسب العديد من الدراسات، يؤثر الهاتف المحمول على القدرات العقلية للطفل، حيث يعتمد عليه في الكثير من المهام، إضافة إلى الألعاب، فإنّه يستخدمه كأداة حاسبة، ويبحث من خلاله عن المعلومات التي يريدها.

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

نصائح للحد من آثار الجوال على القدرات العقلية، وتحصيل الطفل العلمي:

1. حدّد الوقت:

حيث ينصح الباحثون والأخصائيون الآباء، بمنع استعمال الهاتف للأطفال أقل من عمر عامين، ولا يزيد استخدامهم له على 60 دقيقة في المرحلة العمرية بين 2 وحتى 5 سنوات، مع وجود إشراف من أحد الوالدين باستمرار، وينبغي ألا يزيد وقت استخدامهم على 2 ساعة في اليوم، مع الحذر من تواجد الهاتف النقال في غرفة نوم الطفل كما أسلفنا، كما لا بُدّ ألا يصطحب الهاتف عند ذهابه للمدرسة، ويجب دمج الطفل بأنشطة بديلة، كممارسة أنشطة رياضية جماعية وشيقة، أو الخروج في رحلات مدرسية جذابة، مع تخصيص جولات أسبوعية للتنزه واللعب، وتفرغ الطاقة الكبيرة المخزنة لدى الطفل، ويمكن تحقيق أكبر استفادة من الهاتف الذكي، عبر التركيز على الألعاب التفاعلية المحفزة لذهن الطفل، للقيام بالتفكير والتحليل والتخيّل، بدلاً من البقاء فترات طويلة أمام شاشة الهاتف في ألعاب تضر أكثر مما تنفع، ويُنصح بالاستعانة بعدد من الألعاب اليدوية، التي تنمي المهارات الحركية والاجتماعية، مع الاستعانة بأحد التطبيقات التي تتحكّم بهاتف الطفل وتراقب ما يفعله.

2. خطة الـ 30 دقيقة:

دعا فريق من الباحثين إلى الحد من استخدام الأطفال للهواتف النقالة والأجهزة اللوحية، عبر تحديد عدد الساعات التي يقضيها الطفل في المرحلة العمرية بين 6 أشهر وحتى عامين، حيث يؤدي بشكل كبير إلى تأخرهم في الكلام، وتوصل القائمون على هذه الدراسة، والتي بحثت نحو 900 طفل، إلى أنّ الوقت المثالي لاستخدام هذه الأجهزة ينبغي ألا يتجاوز 60 دقيقة، على مدار اليوم كلّ، حيث تؤدي زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل بمقدار 30 دقيقة إلى زيادة خطر إصابته بما يعرف بـ"تأخر الكلام التعبيري"، ودعا الباحثون إلى منع الأطفال دون عمر السنة ونصف،

من استخدام الهواتف الذكية، حتى لا يؤدي ذلك إلى حدوث تشتت الطفل الصغير، وقطع علاقته بوالديه.

3. خطط تكنولوجية:

(1) إذا لم يرغب الأب مثلاً في أن يقوم طفله، باستعمال الهاتف الذكي "آيفون" في تصفح مواقع الويب، يمكنه تعطيل متصفح سفاري عند طريق البنود "الإعدادات/ عام/ تقييدات"، وفي نفس هذه القائمة يتمكن الأب من حظر استعمال الكاميرا، أو تثبيت التطبيقات، أو إجراء المشتريات داخل التطبيقات.

(2) يُمكن القيام بنفس هذه الإعدادات في الأجهزة الجوالة المزودة بنظام "غوغل أندرويد" في متجر "غوغل بلاي" تحت قائمة "الإعدادات/ المراقبة الأبوية/ المصادقة للشراء"، ويمكن مثلاً تأمين الهاتف عن طريق كود PIN يتم تحديده، بحيث يتم منع الطفل من إجراء جميع عمليات المشتريات داخل التطبيقات أو تثبيت أية تطبيقات.

(3) أضافت كريستين لانغر، من مبادرة "راقب ما يفعله طفلك بالميديا"، أنه من الأفضل أيضاً أن يتم إيقاف وظيفة النظام العالمي لتحديد المواقع GPS وشبكة WLAN اللاسلكية وتقنية البلوتوث، كما ينبغي تعليم الأطفال كيفية إنشاء كلمة مرور آمنة، مع ضرورة تغييرها بصورة منتظمة.

(4) بالإضافة إلى ذلك يجب إخبار الأطفال عدم كشف بياناتهم على شبكة الإنترنت، وتحذر الخبيرة الألمانية "كريستين لانغر" الأطفال من الإفصاح عن الاسم أو اللقب مع العنوان على شبكة الويب، فضلاً عن أنه لا يجوز كشف أية بيانات تتعلق بالأرقام الهاتفية، وجهات الاتصال على الأجهزة الجوّالة، كما أنه ينبغي على الأطفال التعامل بعناية وتحفظ شديدين مع صورهم على شبكة الويب، وينطبق ذلك أيضاً على الآباء، في حالة التقاط صوراً لأنفسهم ولأطفالهم.

(5) تطبيقات حماية الأطفال، وإذا رغب الآباء في منع الأطفال من استعمال تطبيقات معينة أو استدعاء مواقع ويب محدّدة، ففي هذه الحالة يُمكن الاستعانة بتطبيقات حماية الأطفال مثل "Kids Place" أو "Kyte Phine"، حيث تتيح تطبيقات حماية الأطفال للآباء إمكانية التحكم في الوصول إلى الإنترنت، بحيث يقتصر الوصول إلى مواقع الويب المناسبة للأطفال فقط، وقد قام معهد "AV-Test" باختبار 12 تطبيق من تطبيقات حماية الأطفال توفّر جميعها حماية جيّدة من المحتويات غير المناسبة، وتكمن الاختلافات بين التطبيقات في حجم الوظائف المتوافرة، فمثلاً تقوم تطبيقات "F-Secure" و "Mobicip" و "Net Nanny" و "Symantec" بتصفية نتائج محرّكات البحث لتكون مناسبة للأطفال، كما يمكن استعمال تطبيق "Surfgarten"

الذي يقوم باستخدام فلاتر معيّنة تلقائياً وفقاً لعمر الطفل، بحيث تمنع استدعاء المحتويات التي لا تتناسب مع الأطفال أو أعمارهم.

4. الالتزام بقوانين عدد ساعات استخدام الطفل للجوال:

حيث أثبتت الدراسات التي تناولت أثر الجوال وكافة الأجهزة الإلكترونية والهواتف الذكية، على وجود أثر سلبي على صحة الأطفال، ووفقاً لما ذكرته صحيفة "إندبندنت" البريطانية، وتأكيداً على إهمال الآباء والأمهات بمخاطر الجوال على الأطفال، تبين أن الوقت الذي يقضيه الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين أمام الشاشات خلال فترة الـ 17 عاماً الماضية، تضاعف من 1.32 إلى 3.05 ساعة يومياً وهي نسبة مخيفة جداً، ويجب الانتباه إليها حتى يتم تدارك تلك المشكلة، ويتم الحفاظ على سلامة الأطفال العقلية والنفسية والصحة بوجه عام، وبالتالي حددت الجمعية الكندية لطب الأطفال، وغيرها من النوادي، الوقت الموصي به يومياً بما يلي:

- الأطفال الأقل من عمر 18 شهراً يجب الابتعاد عن استخدام الجوال.
 - الأطفال الذين أعمارهم من 18 شهراً وحتى عامين، على الآباء الذين يرغبون أن يستخدموا الجوال بهدف التعليم لأطفالهم، ولكن بشرط استخدام برامج عالية الجودة.
 - للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 3 سنوات أمام الشاشة، يكون ساعة واحدة يومياً، لأن من يتعدى هذه المدة من الأطفال سواء من عمر 3 : 5 سنوات سيكون لديه مشاكل كبيرة في سلوكياتهم وانتباههم، مقارنة بأولئك الذين يستخدمون الجوال وقت أقل من ذلك، ويقول الباحثون أن الأطفال الذين يتجاوزون الوقت الموصي به في سن الثالثة أو الخامسة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشكلات سلوكية وذهنية تتعلق بالانتباه من أولئك الذين قضوا وقتاً أقل أمام الشاشة يومياً.
 - أمّا الأطفال في عمر من 6 : 12 سنة بمعدل ساعتين يومياً فقط، وعلى الآباء أن يلاحظوا نوعية البرامج والألعاب، دون أي تدخل منهم، ويجب أن يكون هناك أوقات للرياضة والنوم وأوقات ممتعة مع الأسرة بعيداً عن الجوال واستخداماته.
 - أمّا فوق 12 عاماً فالوقت المحدد لهم 3 ساعات يومياً، ويفضل أن يكون أقل.
- خامساً). الطفل ومشكلة السلوك السيء:

حين يتجاهل أطفالك ما تطلبه منهم، أو يخالفون قاعدة اتفقتم عليها معاً، فكيف تخبرهم "بطريقة إيجابية" أنهم يتصرفون بطريقة غير مقبولة أو سيئة، عبر لهم عن مشاعرك السلبية تجاه هذا السلوك، كأن تقوم بمجموعة خطوات:

- (1) انظر إليهم وتحدث بحزم.
- (2) قل لهم بالضبط ما فعلوه وأغضبك "أشعر بالضيق عندما تقوم بـ..".
- (3) أخبرهم بما يمكن عمله لتدارك الموقف أو إصلاح الخطأ، سأكون ممتناً لو قمت بـ.

(4) اقترح عليهم كيف يمكنهم التصرف لتجنب حدوث ذلك في المستقبل "في المستقبل، اقترح أن...".

(5) ثم استخدم العواقب بدلاً من العقاب، حيث تختلف العواقب عن العقوبات، فالعواقب هي فرص أمام طفلك ليتعلم أن تصرفه وفعله سيكون له تأثير عليه وعلى الآخرين، كما أن العواقب تساعد الطفل على تعلم الاستقلالية، واتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، ولهذه العواقب أنواع:

- **عواقب طبيعية:** العواقب التي لا تتطلب تدخلًا من الآباء، وهي نتيجة طبيعية لسلوك الطفل، مثال: "إن لم تضع ملابسك في سلة الغسيل، لن يكون لديك أي ملابس نظيفة لترتديها".

- **عواقب منطقية:** هي العواقب التي تنتج عن سلوك بعينه، مثل عدم الامتثال للقواعد، مثال: "إذا عُدت للمنزل متأخراً، لن تحصل على وقت للراحة غداً"، ولتطبيق تلك العواقب يجب اتباع مجموعة قواعد:

- **حدِّد المقصود بسوء السلوك:** ما تريد أن يفعله أطفالك، وما لا تريد منهم أن يفعلوه.

- **حدِّد عاقبة واضحة:** أي عاقبة ستحدث في حالة قيامهم بالسلوك السيء، "إذا حدث...، ستكون نتيجته...".

- **تطبيق العواقب:** فعند حدوث ما سبق رغم تحذيرك، قم بتطبيق العواقب على الفور، وذلك بعد لفت نظر الأطفال إلى العلاقة بينهما.

- **المدح:** امتدحهم إذا اتبعوا تلك القواعد.

وبالتالي العواقب يجب أن تكون:

- مختلفة عما يستخدمه الآباء للمكافأة، مثال: إذا كانت المكافأة هي قضاء بعض الوقت مع أصدقائهم، فلن تكون العاقبة هي إلغاء هذا الوقت، متضمنة اعتذاراً إذا كان السلوك السلبي يؤثر على شخص آخر، مثال: "إذا كسرت أشياء تخص شخصاً آخر، عليك الاعتذار ومساعدته على إصلاحها"، والعواقب لا يجب أن تكون:

- متضمنة لأي عقاب بدني.

- لا تحرم المراهقين من حق لهم كالطعام أو الذهاب للمدرسة، ولكن بدلاً من ذلك، يمكنها أن تكون مقيدة لأحد الامتيازات، مثل تقليل وقت الراحة مع الأصدقاء، أو إضافة مسؤوليات كالقيام بالمزيد من المهام والأعمال، وبالتالي أنت تحتاج للمساعدة في مواجهة المواقف التالية:

- ابني يلعب كثيراً ولا يذاكر.

- ابنتي منعزلة.

- ابني تم عقابه بسبب ضربه لزملائه.

- أطفال يتشاجرون على مشاهدة التلفزيون.
- ابنتي تعاني من زيادة الوزن.
- أعاني من ضغوط في التعامل مع طفلي الجديد.
- ابنتي مصابة بالسرقة المرضية.
- ابني يرفض الذهاب للطبيب لأخذ حقنة.

حلول لمعالجة "مشاكل السلوك السيء للطفل" عبر دور الأهل:

فأحياناً يتصرّف الطفل بطريقة سلبية، لأنّهم يشعرون بالقلق والتوتر بشأن مشكلة أخرى، وعلى الرغم من أهميّة أن تجعل أطفالك مستقلّين ويحاولون اكتشاف الأشياء بأنفسهم، إلا أنّه عليك أن تجعلهم يعرفون أنّ بإمكانهم دائماً اللجوء إليك للحصول على المساعد، ولحل المشاكل يجب اتباع مجموعة خطوات:

1. يجب تحديد المشكلة بوضوح.
2. فكروا سوياً في الحلول الممكنة، وشجّعهم على التوصل إلى حلّين أو أكثر.
3. تحدّث معهم عن كل حل من هذه الحلول، وما شعورهم تجاهه، ثم عبّر عن شعورك أنت تجاه كل حل بأن تقول مثلاً "لن أكون مرتاحاً لهذا الحل بسبب..."، أو "أرى هذا الحل ممكناً بسبب...".
4. اختر الحل الذي يبدو الأفضل، وقم بتجربته.
5. تحدّث مع طفلك وتابع الأمر معه: هل نجح الحل؟ أم لا؟ وما البدائل الصحيحة.

سادساً). الطفل ومشكلة تحكّم الآباء والأمهات:

1). تأثير التحكم بالطفل:

بحسب رأي الخبراء فإنّ التربية السليمة للأطفال، وتشجيعهم على التعلّم، وبناء شخصيّة متوازنة، وسلوكيّات ايجابية، هي أفضل الطرق لتنشئة جيل سليم قادر على تأدية واجباته بشكل جيّد في المستقبل، لذا من الضروري أن يُترك الأطفال ليعيشوا طفولتهم بعيداً عن القلق والمخاطر، وباقي أعباء العمل التي لم يستعدّوا بعد لتحملها، والتي يُمكن أن تترك تأثيرات جسديّة ونفسيّة تؤثر سلباً على مستقبلهم.

وفي السياق ذاته كشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون أنّ الرّاشدين الذين تعرّضوا لسيطرة نفسيّة من قبل والديهم وهم أطفال، معرّضون أكثر للإصابة بأمراض عقليّة، وقال الباحثون من جامعة لندن "UCL" إنّ هذا التأثير شبيه بفقدان صديق مقرب أو قريب، وأضافوا أنّ "أهم عامل في تطوير الحس العقلي للأطفال، هو رعاية الوالدين، وطريقة تعاملهم مع أبنائهم"، وأكّد الباحثون أنّ الوالدين المسيطرين على أطفالهم، يمنعهم من تكوين هويّة ذاتيّة قويّة، كما يحرمونهم من

التعلُّم من أخطائهم أو مشاكلهم، وأشاروا أنَّ ذلك يؤثر على صِحَّتْهم العقلية خلال حياتهم.

وأوضح الباحثون أنَّ الأهل الذين يوفِّرون رعاية واهتمام أكثر لأطفالهم، ينعكس ذلك إيجاباً على علاقاتهم مع الآخرين في المستقبل، إذ يستطيعون بناء شبكة من العلاقات، ويقدِّرون على التعامل معها بسهولة، وشارك في الدراسة ألفي شخص ولدوا في انكلترا وويلز واسكتلندا، وتمَّ طرح أسئلة عليهم بشأن صحتهم العقلية وهم في سن المراهقة، وفي الثلاثينيات من عمرهم، وفي الأربعينيات، والفترة ما بين سنهم 60 إلى 64 عاماً، وطُرحت عليهم أسئلة حول طبيعة علاقاتهم بوالديهم حتى بلوغهم السادسة عشر من عمرهم، وقالت الدكتورة "ماي ستافورد" التي ترأست هذا البحث إنَّ "جميع الآباء والأمهات يقدِّمون رعاية لأطفالهم من جهة، ومن جهة ثانية يميلون إلى السيطرة عليهم"، وأضافت أنَّه "كلَّما اهتممنا بأطفالنا، وحاولنا أن نفهمهم أكثر، وكلما استمعنا إليهم وتحَدَّثنا معهم بطريقة ودِّيَّة ولطيفة، كلَّما انعكس ذلك بشكل إيجابي على صِحَّتْهم العقلية في المستقبل".

وهذا بالفعل ما أكَّدته دراسة أخرى أجريت في "جامعة فاندربيلت"، وكان مفادها أن الآباء والأمهات الذين يُسيطرون نفسياً على أبنائهم، يخلقون نتائج سلبية على الطفل، من أهمها انعدام ثقته بنفسه، وعدم اعتماده على الذات، وفي "مجلة للبحوث الخاصة في المراهقة" ذُكر أنَّ منح الطفل "خاصة المراهقين" الاستقلالية، قد يكون أمراً جيِّداً يُساعده في حل نزاعاته وعلاقاته الشخصية، وبالإضافة إلى ذلك، وَجَدَت هذه الدراسة دليلاً على أنَّ منح المزيد من الاستقلالية يُمكن أن يؤدي إلى زيادة في قدرة المراهقين على مقاومة ضغط الأقران.

وهنا نُبرز مصطلح استخدم كثيراً وهو مصطلح "هليكوبتر الأبوة والأمومة" والذي استخدم لأول مرَّة في العام 1969م، في كتاب "بين الآباء والمراهقين" للدكتور "هايم جينوت"، وأصبحت العبارة شائعة جداً، ودخلت في قاموس معاني اللغة في العام 2011م، في حين أنَّه من الجيِّد جداً، أن يكون الأهل حاضرين في حياة أطفالهم، فإنَّ الإفراط في "الحوم في دواخل الطفل كطائرة الهليكوبتر" قد يكون أمراً مُعاكساً للتوقُّعات؛ بل ويمكن أن يكون سبباً للقلق والاكتئاب، وهذا ما أكَّدته دراسة أجريت في العام 2013م، على ما يُقارب 300 طالب من طلاب الجامعات، فكتب أحد القائمين على الدراسة في مجلة "Journal of Child and Family Studies": "الطلاب الذين أبلغوا عن سيطرة مُفرطة من قِبل الآباء، قد سجلوا مستويات مُرتفعة جداً من الاكتئاب، وعدم الرضا عن الحياة بشكل عام"، وهذه دراسة واحدة من عدد كبير من الدِّراسات الأخرى التي تُشير إلى وجود رابط واضح وصلة مُمكنة، بين الاكتئاب والسيطرة المُفرطة من قِبل الآباء.

وقالت إحدى الدراسات, عن التحكم والسيطرة للأهل على الأبناء, ظناً من الوالدين أن ذلك في مصلحة الطفل, دون أن يعلموا أن ذلك الأسلوب خطر على صحة الطفل النفسية, وعلى شخصيته مستقبلاً, وما يترتب عنها من ميل الطفل الشديد للخضوع واتباع الآخرين, فهو هنا لا يستطيع أن يُدع أو أن يفكر, وينتابه شعور بعدم القدرة على إبداء الرأي والمناقشة, كما يُساعد اتباع هذا الأسلوب في تكوين شخصية قلقة خائفة, تتسم بالخجل والحساسية الزائدة, وتُفقد الطفل الثقة بالنفس, وشعور دائم بالتقصير وعدم الانجاز, وينتج عن اتباع هذا الأسلوب أيضاً, طفل عدواني يخرب ويكسر أشياء الآخرين, لأن الطفل في صغره لم يُشبع حاجته للحريّة والاستمتاع بها.

(2). تأثير المديح الزائد على الطفل:

راقب مجموعة باحثين سلوك 565 طفلاً في هولندا, على مدى سنة ونصف السنة, في سبيل إعداد دراسة منشورة في "مجلة الأكاديمية الوطنية الأميركية للعلوم", حيث عكف الباحثون لتحليل سلوكيات الأهل, وتبين لهم أن الأطفال الذي يصفهم والدوهم أنهم "مميزون عن غيرهم", وأنهم "يستحقون أفضل ما يكون في الحياة", هم أكثر عرضة للإصابة بالنرجسية, وكانت أعمار الأطفال المشمولين بالدراسة تراوح بين السابعة والحادية عشرة, وتبين للباحثين أن الأطفال يقتنعون أنهم أفضل من غيرهم, إذا سمعوا ذلك من أهلهم, بحسب أستاذ علم النفس "براد بوشمان" المشارك في الدراسة, وقال "بوشمان": "لن يكون ذلك مفيداً لهم, ولا للمجتمع من حولهم", وبحسب الدراسة, فإن التشجيع والتعامل بحرارة مع الأطفال هو "أفضل من تضخيم الأنا لديهم", وأشار المُشرف على الدراسة "أدي بروملمان" إلى أن الأهل يظنون أنهم يحسنون صنعا, حين يقولون لأطفالهم أنهم مميزون, لكنهم في الحقيقة يضخمون النرجسية عندهم, وقال "بوشمان" إن خلاصات هذه الدراسة, جعلته ينتقي الكلمات التي يقولها لأطفاله, وأضاف "حين بدأت الأبحاث في هذا المجال, كنت أظن أنه ينبغي أن يُقال للطفل أنه مميز جداً عن غيره, لكني الآن أدركت أن ذلك خطأ", ومن الأضرار المترتبة على مديح الطفل: الزائد:

- شعور الطفل بالغرور الزائد, والثقة الزائدة بالنفس.
 - كثرة مطالب الطفل.
 - تضخيم صورة الفرد عن ذاته, ما يؤدي لإصابته بعد ذلك بالإحباط والفشل, عندما يصطدم مع غيره من الناس, الذين لا يمنحونه نفس القدر من الإعجاب.
- ## (3). الأهل وإيذاء الطفل نفسياً:

يقول "جوزيف سبينازولا" الذي قاد دراسة حول تربية الطفل, "عندما تنظر إلى قوة الأعراض, فإنه لا يوجد اختلاف بين الأشكال الثلاثة لإساءة المعاملة",

وتختلف الصدمات النفسية عن "الاختلال في التربية"، والذي يحدث عندما يفقد الآباء والأمهات أعصابهم بين الحين والآخر، عند التعامل مع أولادهم، وأضاف "سبينازولا": "إنه كالعيش دون الحصول على أي نوع من الحب أو الدفء وإنما العداوة أو التهديدات أو المطالب المستحيلة، وكأنَّ الطفل عدوٌّ أو وحشٌ أو مخلوق بئس غير محبوب"، و"سبينازولا" هو المدير التنفيذي لمركز الصدمات بمعهد "جاستيس ريسورس" في ولاية "ماساتشوستس" الأمريكية، وذكَّرت الورقة البحثية في "دورية الصدمات النفسية": النظرية والبحث والممارسة والسياسات "Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy" أنَّ الأطفال الذين يتعرَّضون للأذى النفسي، يُصبِحون عرضةً أكثر بنسبة 78 في المائة للاكتئاب، و80 في المائة للإصابة باضطرابات القلق، و92 في المائة للتوتر.

وبمقارنتهم بأطفال تعرَّضوا للأذى الجنسي، توصَّل الباحثون إلى أنَّ الأطفال الذين يتعرَّضون للأذى النفسي، يكونون أكثر عرضة لمواجهة مشاكل دراسية وممارسة الأنشطة الإجرامية، وإيذاء أنفسهم جسدياً، وأشار الباحثون إلى أنَّ الأذى الجسدي والجنسي يحظى باهتمام أكبر من إيذاء الطفل نفسياً.

وفي العام 2013م، أُجريت دراسة في "جامعة بيتسبرغ"، وجدت أنَّ التأديب اللَّفظي القاسي أو الشتم أو استخدام أسلوب الإهانة، قد يضر بجودة نفسية الطفل على المدى البعيد، وهناك دراسة أخرى دامت لمدة سنوات، وَجَدَتْ أنَّ المواظبة على استخدام التوبيخ اللَّفظي القاسي، كان مَدخلاً رئيسياً للاكتئاب، وقال كاتب الدراسة: "هذه دعوة للآباء والأمهات للتركيز، وعدم الانجراف في هذه الدوامة، دوامة الصراخ، تلك السلوكيات من أطفالكم التي تجعلكم راغبين في الصُّراخ والتوجيه اللَّفظي، تدفعهم لتكرار السلوكيات نفسها مراراً وتكراراً، دون توقُّف"، وتتفق جميع الدراسات على أنَّ الصراخ لا يؤدِّب! ويمكنك استخدام الصُّراخ فقط، لوقف تصرُّف يقوم به طفلك الآن ويُعرضه للخطر.

ومن الآثار الأخرى، أنَّ إشعار الطفل بالذنب، كلَّما أتى سلوكاً غير مرغوب فيه، أو كلَّما عبَّر عن رغبة سيئة أيضاً، وتحقير الطفل والتقليل من شأنه، والبحث عن أخطائه ونقد سلوكه، يُفقد الطفل ثقته بنفسه، فيكون متردداً عند القيام بأي عمل، خوفاً من حرمانه من رضا الكبار وخُبِّهم، وعندما يكبر هذا الطُّفْل يكون شخصية انسحابية منطوية غير واثق من نفسه، يواجه عدوانه لذاته، وعدم الشعور بالأمان، ويتوقَّع الأنظار دائمة موجَّهة إليه، فيخاف كثيراً، ولا يحب ذاته، ويمتدح الآخرين ويفتخر بهم وبإنجازاتهم وقُدْرَتهم، أمَّا هو فيحطِّم نفسه ويزدريها.

(4). الأهل ومشكلة ضرب الطفل:

يجب منع الوالدين من ضرب أطفالهم، حسبما قالت "ماغي اتكينسون" مفضولة شؤون الأطفال في إنجلترا، حيث قالت "اتكينسون" لصحيفة "الأنديندنت" إن القانون يمنح الحيوانات الأليفة والبالغين، قدراً أكبر من الحماية من العنف عن الأطفال، وأضافت توجد ثغرة قانونية بشأن "العقاب الجسدي لطفلك"، ودعت اتكينسون إلى حظر كلي للضرب، يواجه بموجبه الآباء عقوبات قانونية، ووفقاً للقوانين الحالية، يسمح بالضرب الخفيف، ولكن أي ضرب يحدث كدمات أو خدوشاً أو تورماً أو جروحاً محظورة قانوناً، وقالت اتكينسون للصحيفة "بصفة شخصية كمعلمة سابقة، لم اضطر قط لاستخدام العقاب الجسدي، اعتقد أننا يجب أن نتخذ إجراءً لمنع الضرب".

وتابعت بعض الدراسات، إن إحدى المقاربات الرائجة الآن بأساليب العقاب، هي "التأديب الإيجابي" وهي أسلوب معتمد في كاليفورنيا، وتتركز على "تربية الأطفال بحزم وعطف".

وحسب الخبراء، قد يبدو أن الضرب على المؤخرة هو العقاب اللطيف، والأقل ضرراً، إلا أن هذا الأسلوب من الضرب، قد أخذ جزءاً بالغاً من اهتمام بعض الباحثين، الذين أكدوا أن استمرار استخدام هذا النوع من العقاب مع الطفل، قد ارتبط بمشكلات مختلفة مثل فرط النشاط والعدوانية والتنمر تجاه الأطفال الآخرين، ووجدت إحدى الدراسات، أن أطفال الصف الأول الذين يعاقبهم آبائهم بهذا النوع من الضرب؛ كانوا أكثر عرضة لافتنال المشكلات مع زملائهم، لتأتي من بعدها دراسة تحليلية في العام 2016م، من "جامعة تكساس" تستند إلى خمسين سنة من البحث والتجربة على 160,000 طفل، أكدت وأظهرت أن الضرب على المؤخرة يرتبط ارتباطاً واضحاً بمشكلات الصحة العقلية، والصعوبات المعرفية، لدى الطفل، وأشار الدكتور فيل في إحدى حلقاته إلى دراسة تؤكد أن الأطفال الذين يتعرضون لهذا النوع من العقاب باستمرار ينخفض معدل ذكائهم (IQ) بنسبة 5 درجات في سن الخامسة.

وهذه بعض النصائح للأم التي يملكها الغضب إزاء الطفل:

- التفكير والهدوء عند إثارة غضبك، سواء أقام بكسر أشياء في البيت، أو بضرب أخته أو أخيه الصغير.
- انظري إلى طفلك طويلاً حين يكون نائماً، وتأملِي في براءته وضعفه، وخاطبي نفسك: هل يستحق هذا المسكين أن أضربه أو أصرخ في وجهه وأثور عليه؟!
- فكّري أن غضبك لن ينفع في تأديبه، بل سيزيده شغباً وعناداً وتمرداً.
- أشغلي نفسك بأي عمل آخر وأنت تعلنين لطفلك أنك ستحاسبينه على خطئه أو إهماله أو ذنبه.

(5). الأهل و"الابن البكر":

بينما كشفت دراسة صادرة عن "المكتب الوطني للبحوث الاقتصادية" أن أداء الأولاد البكر يُعتبر أفضل في المدرسة، مقارنة بالأطفال الذين يولدون لاحقاً، حيث وجد الباحثون أن الأولاد البكر، حصلوا على علامات أفضل، وقد يكون السبب أن الآباء هم أكثر صرامة، مع أولادهم البكر، ويصبحون أكثر مرونة مع الأطفال الذين يأتون في مراحل لاحقة، خصوصاً فيما يرتبط بفرض قواعد مشاهدة التلفزيون، ومراقبة الواجبات المنزلية، وإظهار شعورهم بالغضب إذا حصل أولاهم على درجات سيئة في المدرسة.

وأشارت الدراسات السابقة، أن الأولاد البكر لديهم مستوى ذكاء أعلى مقارنة بأشقائهم، بسبب حصولهم على مزيد من الوقت والاهتمام غير المجزأ من قبل الأم والأب، قبل ولادة أشقائهم، وفي السياق ذاته، قال الدكتور "ريتشارد غالاغر" في "مركز دراسة الطفل في جامعة نيويورك"، إن "مساهمة الوالدين والمشاركة اللفظية مع الأطفال، لديه تأثير كبير جداً على تنميتهم، وقد يكون هذا الأمر ليس بالزخم ذاته مع الأبناء الذين يُولدُون لاحقاً ما يفسر هذا التأثير".

وفي أواخر الستينيات وجدت عالمة النفس التنموية "ديانا بامرايد" أن هناك ثلاثة أنماط أساسية من الأبوة والأمومة: المتساهلة، المستبدّة "السلطوية"، والمبنية على الثقة، المبنية على الثقة بالطبع هي الأفضل؛ وهي العلاقة التي يكون فيها الآباء والأمهات منفتحين في توجيهاتهم بعقلانية لأطفالهم، أمّا الأسوأ، مما لا شك فيه، هي الأبوة والأمومة المستبدّة التي يكون بها الأهل متطلبين للغاية ومتبطين لأي نقاش مفتوح بينهم وبين أبنائهم، فعلى سبيل المثال، الأهالي السلطويون يطلبون من أبنائهم أداء عظيم، وعلامات متقدمة في المدرسة، وتكون حجتهم: "لأنني قلت لك ذلك!"، أمّا أولئك العقلانيون فيبررون لأبنائهم ضرورة التقدم العلمي والعلامات المتقدمة، التي من شأنها أن تبني له مستقبلاً أفضل.

(6). طبيعة وسمات نفسية الأهل، وتأثيره على الطفل:

أظهرت دراسة نُشرت في العام 2016م، في مجلة الطب النفسي الانتقالي، أن الآباء المُشتتين، يُمكن لتشتتهم أن يؤثر سلباً على نمو أطفالهم، ولكن الدراسة أجريت على الفئران ومن غير المؤكد "بعد" تطابق النتيجة على البشر، على الجانب الآخر، وبحسب ما نُشر في صحيفة وول ستريت "Wall Street Journal"، فإن بعض أطباء غرفة الطوارئ، الذين لاحظوا ارتفاعاً غير مسبوق في ارتفاع عدد إصابات الأطفال، يعتقدون أن التكنولوجيا والهواتف الذكية، قد يكونان من الأسباب الرئيسية التي تُشتت الآباء، وتُصرف اهتمامهم عن الانتباه لأطفالهم.

ويقول الخبراء، أنه من الصعب حقيقةً فرض مُعادلة دقيقة تضمن نتائج تربويّة سليمة 100%، ولكن يبدو أن هناك علاقة طردية واضحة تربط بين دفع الوالدين، وانعكاس دفئهم على سلوك أطفالهم، فالتعدد من الدِّراسات كشفت أن انخفاض مستوى الدفء، وبرود العلاقة بين الآباء والأبناء تُسهم في بناء مشكلات سلوكيّة، إلى جانب عدم الإحساس بالأمان والميل إلى العزلة، ووفقاً لواحدة من الدراسات، فإن الأطفال الذين يفتقرون إلى الثناء الأبوي، هم أكثر عُرضة للقلق والاكتئاب والانسحاب من المجتمع.

وربما يلجأ الوالدين إلى ترك الطفل دون تشجيع على سلوك مرغوب فيه، أو الاستجابة له، وتركه دون محاسبته على قيامه بسلوك غير مرغوب، وقد ينتهج الوالدين أو أحدهما هذا الأسلوب، بسبب الانشغال الدائم عن الأبناء، وإهمالهم المستمر لهم، أو عندما تُهمَل الأم تلبية حاجات الطفل من طعام وشراب وملبس وغيرها من الصُّور، والأبناء يفسِّرون ذلك على أنه نوع من النبذ والكرهية والإهمال، فتتعيكس آثارها سلباً على نموهم النفسي، ويصاحب ذلك أحياناً السخرية والتحقير للطفل، فمثلاً عندما يقدم الطفل للأم عملاً قد أنجزه، وسعد به، تجدها تحطّمه وتنهره وتسخر من عمله ذلك، وتطلب منه عدم إزعاجها بمثل تلك الأمور التافهة، كذلك الحال عندما يحضر الطفل درجة مرتفعة ما في أحد المواد الدراسية، لا يكافأ مادياً ولا معنوياً، بينما إن حصل على درجة منخفضة تجده يوبّخ ويسخر منه، وهذا بلا شك يحرم الطفل من حاجته إلى الإحساس بالنجاح، ومع تكرار ذلك يفقد الطفل مكانته في الأسرة، ويشعر تجاهها بالعدوانية وفقدان حبه لهم، وهذا يفسّر بلا شك هُرُوب بعض الأبناء من المنزل إلى شلّة الأصدقاء، ليجدوا ما يشبع حاجاتهم المفقودة هناك في المنزل، وتكون خطورة ذلك الأسلوب المتبع، وهو الإهمال، أكثر ضرراً على الطفل في سني حياته الأولى بإهماله، وعدم إشباع حاجاته الفيزيولوجية والنفسية لحاجة الطفل للآخرين، وعجزه عن القيام بإشباع تلك الحاجات، ومن نتائج إتباع هذا الأسلوب في التربية ظهور بعض الاضطرابات السلوكية لدى الطفل، كالعدوان والعنف أو الاعتداء على الآخرين أو العناد أو السرقة أو إصابة الطفل بالتبذد الانفعالي، وعدم الاكتراث بالأوامر والنواهي التي يصدرها الوالدين.

(7). الأهل وتأثير الخوف على الطفل:

الحماية الزائدة، تعني قيام أحد الوالدين أو كلاهما نيابة عن الطفل بالمسؤوليات التي يفترض أن يقوم بها الطفل وحده، حيث يحرص الوالدان أو أحدهما على حماية الطفل، والتدخل في شؤونه، فلا يُتاح للطفل فرصة اتخاذ قراره بنفسه، وعدم إعطائه حرية التصرف في كثير من أموره، كالدِّفاع عنه عندما يعتدي عليه أحد الأطفال، وهذا الأسلوب بلا شك يؤثر سلباً على نفسيّة الطفل، وشخصيّته، فينمو

الطفل بشخصية ضعيفة غير مستقلة، يعتمد على الغير في أداء واجباته الشخصية، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية ورفضها، إضافة إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس وتقبل الإحباط، كذلك نجد هذا النوع من الأطفال الذي تربي على هذا الأسلوب لا يثق في قراراته التي يصدرها، ويثق في قرارات الآخرين ويعتمد عليهم في كل شيء، ويكون نسبة حساسيته للنقد مرتفعة، وعندما يكبر، يطالب بأن تذهب معه أمه للمدرسة، حتى مرحلة متقدمة من العمر، يفترض أن يعتمد فيها الشخص على نفسه، ومن سلبات ذلك أيضاً:

- يخلق مثل هذا النمط من التربية، شخصاً هيباً، يخشى اقتحام المواقف الجديدة.
- عدم الاعتماد على الذات.

(8). الأهل وتأثير التذبذب بمعاملة الطفل:

يعني عدم استقرار الأب أو الأم، من حيث استخدام أساليب الثواب والعقاب، فيعاقب الطفل على سلوك معين مرّة، ويثاب على نفس السلوك مرّة أخرى، ولذلك نلاحظه في حياتنا اليومية من تعامل بعض الآباء والأمهات مع أبناءهم مثلاً: عندما يسب الطفل أمه أو أباه، نجد الوالدين يضحكان له ويبديان سرورهما، بينما لو كان الطفل يفعل ذلك أمام ضيوف، نجد أنواع من العقاب النفسي والبدني، فيكون الطفل في حيرة من أمره، لا يعرف هل هو على صح أم على خطأ، وغالباً ما يترتب على اتباع ذلك الأسلوب، شخصية متقلبة مزدوجة في التعامل مع الآخرين، ومن أضرار ذلك على الطفل:

- يجد صعوبة في معرفة الصواب والخطأ.
- ينشأ على التردد وعدم الحسم في الأمور.
- ممكن أن يكف عن التعبير الصريح عن التعبير عن آرائه ومشاعره.

(9). الأهل والتفرقة بين الأطفال:

ويعني ذلك عدم المساواة بين الأبناء جميعاً، والتفضيل بينهم بسبب الجنس، أو ترتيب المولد، أو السن، فنجد بعض الأسر تفضل الأبناء الذكور على الإناث، أو تفضل الأصغر على الأكبر، أو ابن من الأبناء بسبب أنه متفوق، أو جميل، أو ذكي، وغيرها من الأساليب الخاطئة، وهذا بلا شك يؤثر على نفسيات الأطفال الآخرين، وعلى شخصياتهم، فيشعرون بالحق والحسد تجاه هذا المفضل، وينتج عنه شخصية أنانية، ويتعوّد الطفل أن يأخذ دون أن يُعطي، ويحب أن يستحوذ على كلّ شيء لنفسه، حتى ولو على حساب الآخرين، ويصبح لا يرى إلا ذاته فقط، والآخرين لا يهتمونه،

وينتج عنه شخصية تعرف مالها، ولا تعرف ما عليها، وتعرف حقوقها ولا تعرف واجباتها.

وهناك أيضاً اختلاف بين وجهات النظر في تربية الطفل، بين الأم والأب، كأن يؤمن الأب بالصرامة والشدّة، بينما تؤمن الأم باللين وتدليل الطفل، أو يؤمن أحدهما بالطريقة الحديثة، والآخر بالطريقة التقليدية، ومن آثار ذلك على الطفل:

- قد يكره الطّفل والده، ويميل إلى الأم، وقد يحدث العكس، بأن يتقمّص صفات الخشونة من والده.
 - يجد مثل هذا الطّفل صعوبة في التمييز بين الصّواب والخطأ، أو والمسموح والممنوع، كما يعاني من ضعف الولاء لأحدهما أو كلاهما.
 - قد يؤدّي ميله وارتباطه بأمّه، إلى تقمص الصفات الأنثوية.
- (10). الأهل والتعامل مع تنافس الأطفال:

إنّ الجدال بين الأشقاء جزء طبيعي من الحياة، مع ذلك، في بعض الأحيان يُمكن أن تخرج درجة العداء بين الأشقاء "كالتنافس بين الأشقاء" عن السيطرة، وتتعارض مع جودة العلاقة، ناهيك عن خلق البؤس للآباء، بالإضافة إلى ذلك، هناك عواقب سلبية طويلة المدى لعلاقات الأخوة الإشكالية، مثل السلوك المُنحرف بين الأطفال الأكبر سناً والمراهقين.

وغالباً ما يكون التنافس بين الأشقاء معقّداً، حيث يتأثر بمجموعة من المتغيّرات الأسريّة، مثل حجم الأسرة والتفاعل بين الوالدين والطفل، والعلاقات الأبويّة وجنس الأطفال، وترتيب الميلاد والشخصيّة، ففي بعض الأحيان، بمجرد أن يدرك الطفل أنّ أخيه أو أخته على الطريق، تبدأ العواطف في الارتفاع، ولحسن الحظ، يتمتّع الآباء بفرصة كبيرة لإعداد أطفالهم من البداية، على سبيل المثال، يمكن للوالد تعزيز علاقة أخوة صحيّة، من خلال الانخراط في اتصال مفتوح حول أن يصبح أخاً كبيراً أو أختاً في وقت مبكر، ويجب أن يتم ذلك بطريقة مثيرة للعاطفة، وتدعم الدور الجديد للطفل باعتباره الأخ الأكبر، ويمكن للوالدين دعم الترابط من خلال السّماح للطفل أن يشعر بركلة الطفل، أو عرض صُور الموجات فوق الصوتيّة، ويُمكّنهم طلب مساعدة طفلهم في تزيين غرفة الطّفل القادم، وهناك طرق أخرى لتقليل التنافس بين الأطفال، وعلاج تأثيراتها على سلوك الطفل:

طرق علاج التنافس بين الأطفال:

1. الاستعداد للسلام: حيث يصف "إيمي ماكريدي" عدّة طرق لتعليم مهارات حل النزاعات، التي تساعد على تجنّب المزيد من المشاكل بين الأشقاء، "أي ابتعد عن المشاحنات".

2. **تهدئة الصِّراع:** إذا كان لا بد من التدخُّل، فمن الأفضل مساعدة الأطفال على حل المشكلة، دون إصدار حكم أو انحياز.

3. **ضعهم جميعاً في نفس القارب:** يقترح "ماكريدي" أن يتلقَّى جميع الأطفال المشاركين في النزاع نفس النتيجة، والتي تعلِّمهم أنَّ كل واحد منهم سيستفيد من التعايش.

(II). الأساليب الخاطئة لتعامل الأهل مع الطفل:

• الصرامة والشدَّة:

حيث يعتبر علماء التربية والنفسانيون هذا الأسلوب، أخطر ما يكون على الطفل، إذا استخدم بكثرة، فالحزم مطلوب في المواقف التي تتطلب ذلك، أمَّا العنف والصرامة فيزيديان تعقيد المشكلة وتفاقمها؛ وهذا ما يحدث في حالة العقاب الانفعالي للطفل، الذي يفقدُ الطفل الشعور بالأمان والثقة بالنفس كما أنَّ الصرامة والشدَّة، تجعل الطفل يخاف ويحترم المربي في وقت حدوث المشكلة فقط، ولكنها لا تمنعه من تكرار السلوك مستقبلاً، وقد يؤدي هذا الصراع إلى الكبت والتصرُّف المُخل، والعدوانية تجاه الآخرين أو انفجارات الغضب الحادة، التي قد تحدث لأسباب ظاهرها تافه، ومن أضرار ذلك على الطفل:

• قد يؤدي بالطفل إلى الانطواء أو الانزواء، أو الانسحاب في معترك الحياة الاجتماعية.

• يؤدي لشعور الطفل بالنقص، وعدم الثقة بنفسه.

• صعوبة تكوين شخصية مستقلة، نتيجة منعه من التعبير عن نفسه.

• شعوره الحاد بالذنب.

• كره السلطة الوالية، وقد يمتد هذا الشعور إلى معارضة السلطة الخارجية في المجتمع.

• قد ينتهج هو نفسه منهج الصرامة والشدَّة في حياته المستقبلية، عن طريق عمليتي التقليد أو التقمص لشخصية أحد الوالدين أو كلاهما.

• الدلال الزائد والتسامح الزائد:

هذا الأسلوب في التعامل لا يقل خطورة عن القسوة والصرامة، فالمغالة في الرعاية والدلال، سيجعل الطفل غير قادر على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، أو تحمُّل المسؤولية ومواجهة الحياة، لأنَّه لم يمر بتجارب كافية ليتعلَّم منها كيف يواجه الأحداث التي قد يتعرض لها، حيث يتعامل الوالدان مع الطفل بدلال زائد، وتساهل، بحجة رقة قلوبهما وخبيهما لطفهما، ما يجعل الطفل يعتقد أنَّ كل شيء مسموح ولا يوجد شيء ممنوع، لأنَّ هذا ما يجده في بيئته الصغيرة، ولكن إذا ما كبر وخرج إلى بيئته الكبيرة، وواجه القوانين والأنظمة التي تمنعه من ارتكاب بعض

التصرُّفات، ثار في وجهها وقد يخالفها دون مبالاة، ومن أضرار هذا الأسلوب على الطفل:

- عدم تحمُّل الطفل المسؤولية.
 - الاعتماد على الغير.
 - عدم تحمُّل الطِّفل مواقف الفشل والإحباط في الحياة الخارجيَّة، حيث تَعوِّد على أن تُلبَّى كافة مطالبه.
 - توقُّع هذا الإشباع المُطلق من المجتمع فيما بعد؟
 - نمو نزعات الأنانيَّة وحب التملك للطفل.
- سابعاً). الطفل ومشكلة اللُّجوء إلى الكذب:
1. أسباب الكذب عند الطفل:

أشارت دراسة كندية حديثة شارك بها 268 طفلاً تراوح أعمارهم بين ثلاثة وسبعة أعوام، حيث قرء العلماء مجموعة مختلفة من القصص لهؤلاء الأطفال، ثم قاموا بعدها بإسناد إحدى المهام، التي كانت متاحة للطفل أن يَعْش خلالها أو يلتزم بالصدق، وتبيَّن بعد ذلك، أنَّ الأطفال الذين استمعوا لقصص إيجابية ذات شخصيات صادقة، كانوا الأكثر قولاً للصدق، حيث صرَّحوا بالحقيقة على نحو يزداد بمعدَّل ثلاثة أضعاف عن غيرهم من الأطفال، الذين استمعوا للقصص الأخرى، وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً أنَّ الأطفال لم يتأثروا مُطلقاً بالقصص التي واجهت خلالها الشخصيات الكاذبة عواقب سلبية، لذا خُصَّ الباحثون إلى أنَّه من الأفضل أن يتم تحفيز الطِّفل على قول الحقيقة، من خلال القصص التي تستعرض العواقب الإيجابية للصدق، وليس العواقب السلبية للكذب.

فالطفل منذ ولادته يملك استعداداً للتأثر بكل ما يتَّصل به من مؤثِّرات، عن طريق التلقين والتقليد، فإبعاده عن المؤثِّرات السيِّئة، وتقريبه من المؤثِّرات الحسنة الصالحة؛ هو الباب الصحيح لإدخاله في عالم خالٍ من الكذب؛ لأنَّه بمنزلة الأساس لعملية التربية بصورة كليَّة، فإذا أحسن المرَبِّي بناء هذا الأساس؛ نشأ البناء متيناً راسخاً، وما يكتسبه الطِّفل في المرحلة الأولى من عمره يصعب تغييره مستقبلاً، وعلى الوالدين أن يتنبَّها لهذا الأمر، ومن الأسباب الظاهرة لكذب الأطفال:

1. اضطراب الحياة الأسريَّة وتفكَّكها، وعدم الشعور بالأمان داخلها.

2. الشعور بالنقص.

3. التمييز بين الأولاد.

4. ظلم المدرِّس للطالب الذي يدفعه للكذب بقصد الخلاص.

5. المدرِّس الذي يحدِّد موعداً للامتحان ثم لا يجريه.

6. تجنُّب العقاب.

7. الزهو ولفت الأنظار.
8. الهرب من المسؤولية.
9. الكذب على سبيل اللعب.
10. الكذب خوفاً من العقاب.
11. الحصول على العطف والمحبة من الكبار.
12. طمع في تحقيق غرض نفسي مثل: "الانتقام والكرهية".
13. وضع الوالدين أبناءهم في مواقف يضطرون فيها إلى الكذب، فيُشعر الطفل أنه أرغم على الكذب.
14. تقليد الوالدين حين يستمع إلى كذبهم، ويدخل ضمن هذا أيضاً مبالغة الوالدين عند سرد بعض الحكايات، ما يسوّغ تسميتهم بكاذبين.
15. لجوء الوالدين إلى المبالغة في تنشئة الطفل على الصدق، والتضييق عليه، والإصرار على أن يكون صادقاً 100%، ما يؤثر فيه عكسياً؛ حيث يندفع الطفل إلى الكذب كمحاولة للظهور بالمظهر الذي يطلبه الوالدان.

2. أنواع الكذب عند الأطفال:

(1) الكذب الخيالي:

كإظهار النزعة القيادية، ومحاولة انتزاع إعجاب الآخرين، والإيهام بأنه يمتلك قوة كافية للردع، بالإضافة إلى التعبير عن خياله الذي يستخدمه لخلق البطولة الوهمية التي يتمنى أن يكون عليها؛ ويعد هذا الكذب أيضاً وسيلة للتسلية، فالطفل مثلاً في سن الخامسة قد تختلط في ذهنه الأفكار فيصوّر له خياله أفكاراً بعيدة عن الواقع، ويعد المحللون هذا الكذب ضرباً من القصص الخيالية أو التأليف، وقد يكبر هذا الطفل ويصبح ممثلاً يجسّد هذه الصورة الكامنة بداخله على خشبة المسرح في المدرسة تجسيدا يفوق التصوّر!

(2) الكذب الالتباسي:

وهنا يلتبس الواقع بغير الواقع، وتلتبس الحقيقة بالخرافة، ويتداخل الخيال مع الواقع، ويظهر من القصص التي يسمعها الطفل، ومرجع الكثير منه يكون أحلام الطفل، فقد يتصوّر الطفل "نتيجة أحلام حلمها أثناء الليل" أن كلباً هجم عليه، ويقص قصة يصوّرّها على أنها واقعية، والواقع أن الطفل يلجأ للكذب في هذه الحالات، لأنّ الحقائق تلتبس عليه؛ وتعجز ذاكرته أن تعي حادثة معينة بتفاصيلها؛ فيلجأ إلى تكويرها في عقله الصغير ومنطقه المحدود؛ فإذا قصّها بدت لنا كذباً.

(3) الكذب الادّعائي:

يلجأ الطفل إلى هذا النوع من الكذب لتعظيم ذاته، فيبالغ في صفاته، أو للظهور بشكل محدّد لشعوره بالنقص فتجده يبالغ فيما يملك، أو يبالغ في صفات والديه أو أقربائه بين أقرانه بهدف الشعور بالمركز؛ أو استجابة لمؤثرات يتعرض

لها في المدرسة أو غيرها، فقد يدّعي أنّ والدّه يشغل مركزاً مرموقاً لمجرّد التفاخر وتعظيم الذات، ويلجأ إليه الأطفال لاستدّار العطف والشعور بالقبول في البيئة، وأيضاً للأطفال المدلّين في الصّغر إذا تغيّرت معاملة الوالدين لهم، على أساس أنّهم لم يعودوا أطفالاً صغاراً، وهذا النوع يجب الإسراع في علاجه بتفهّم الحاجات النفسيّة التي يخدمها الكذب ومحاولة إشباعها.

4) الكذب بغرض الاستحواذ:

وهذا النوع من الكذب يقوله الطفل الذي يُعامل بقسوة من والديه، أو يتّصف والداه بالرقابة المبالغة له؛ فنجدّه دائماً يلجأ لذلك لتحقيق رغباته، فإذا سألته: هل معه نقود؟ أجاب بالنفي، أو يدّعي ضياع لعبة ليشتري له والده أخرى، كل ذلك بهدف الاستحواذ على أكبر قدر ممكن من الأشياء، وذلك لفقدانه الثّقة في أقاربه.

5) الكذب الانتقامي:

قد يُسقط الطفل اللّوم على شخص يكرهه أو يغار منه، وهو من أكثر أنواع الكذب خطراً؛ لأنّه كذب مع سبق الإصرار، ويحتاج من الطفل إلى تفكير وتدبير مسبق مصحوباً بالتوتّر النفسي بقصد إلحاق الضّرر، وقد يحدث بين الإخوة في الأسرة الواحدة، بسبب التفرقة في المعاملة بين الإخوة، أو في المدرسة بسبب الغيرة.

6) الكذب الدفاعي "الخوف من العقاب":

ويبدر هذا النوع من الكذب من الأسر التي يسود فيها نوع من النّظام الصّارم والعقوبة الشديدة، فتري الطفل يكذب ليهزّب من العقاب، وقد يلصق التّهمة بغيره سواء كان أخاً له أو زميلاً، خوفاً من أن تقع عليه عقوبة ما، وأظهرت الدراسات أنّ 70% من أنواع سلوك الأطفال الذي يتّجه إلى الكذب، ترجع إلى الخوف من العقاب.

3. علاج ظاهرة كذب الأطفال:

تتم معالجة الكذب لدى الأطفال، عبر عدّة خطوات تتمثّل بما يلي:

- الضبط، فالضبط من القواعد العامّة لتحفيز السلوك الإيجابي لدى الطفل، وهو أسلوب تربوي إيجابي، يُشعر الطّفل بالجائز من الأمور والمحظور منها، ومن خلال عمليّة الضبط يتشرّب الطفل معايير المجتمع وقيّمه، ويتعلّم أيضاً احترام الآخرين وحقوقهم.
- التزوّد بالقيم الأخلاقيّة.
- إذا اعترف الطّفل بذنبه يجب أن لا يُعاقب، بل يُكافأ.
- القيام بتشجيع الطفل على قول الصّدق.
- التروّي في إلصاق تهمّة الكذب بالطّفل، لأنّ يألف اللفظ.
- ألا نترك الطّفل يمرّر كذبتّه على الأهل أو المدرّسين؛ لأنّ ذلك يشجّعه ويعطيّه الثّقة بقدرته على ممارسة الكذب.

• المساواة بين الإخوة.

• تنمية ثقة الطفل بنفسه.

ثامناً). الطفل والنظام المدرسي:

لا بُدَّ للأهل من تنمية إدراك الطفل بمدى أهميّة الدراسة والتعلّم، وذلك من خلال وضع الكثير من الأمثلة عن الأشخاص الناجحين في الحياة أمام عينيه، وسرد الكثير من القصص الخاصّة بهم عن الدراسة، كم كانت ممتعه بالنسبة لهم حتى يحب الطفل الدراسة والذهاب إلى المدرسة، وهناك العديد من الخطوات للدفع باتجاه التعلّم والاستمتاع بالواجب المنزلي:

1. خطوات دفع الطفل باتجاه التعلّم:

من الممكن أن المحيطين بالطفل يسعون في جعل الطفل يحب الدراسة والذهاب إلى المدرسة، من خلال اتباع واحدة من الخطوات التالية:

• لا بد من اختيار العقاب المناسب للطفل، فعلى سبيل المثال لا بُدَّ على الأهل أن يخبروا الطفل أنّه حال إنّ رسب، أو لم يحصل على نتيجة مرضية في مادة ما، فسوف يحصل على المزيد من الدُّروس الإضافيّة خلال العطلة، وهذا أمر يكرهه الكثير من الطلاب لذا سيؤثّر به هذا الأسلوب.

• لا بد من البدء في تعليم الطفل خلال وقت مبكّر، حتى لا يجد في اللّعب المتعة الخاصّة به، حيث سيدرك الطفل وحده فيما بعد أهميّة الفصل بين وقت الدِّراسة ووقت اللّعب.

• لا بدّ من البعد عن الطرق العنيفة في تعليم الطفل، والتي من بينها إجباره على أمر ما في الدِّراسة، أو وضعه في غرفته وإغلاق الباب عليه لعدّة ساعات، كي ينجز الواجبات الخاصّة به، وهذا سوف يأتي بنتيجة عكسيّة على الفور، ولن يكون الأمر مجدي مع الطفل.

• لا بدّ أن يكون الوالدين مثال يُحتذى به، من قبل الطفل، حيث أنّ رؤية الولد لوالديه، وهما ينجزان الأمور الخاصّة بهم، سوف يجعله أكثر نشاط في إنجاز الواجبات الخاصّة به.

• إعطاء الطُّفّل المزيد من الراحة حال الشعور بالتعب، حتى لا تتسبّب له الدِّراسة في الكثير من الضَّغط على الأعصاب، ويمكّنه خلال ذلك الوقت اللّعب أو مشاهدة التلفاز، وغيرها من الأمور المحبّبة له.

• لا بُدَّ على الأهل من مراقبة كافة المحيطين بالطفل، حيث أنّ للأصدقاء الكثير من التأثير على الطُّفّل، إمّا التأثير السلبي أو التأثير الإيجابي، ففي حالة إن كانوا كارهين للدِّراسة، فسوف ينعكس الأمر على طفلك، لذا لا بُدَّ من مراقبة الطُّفّل لكن دون أن يشعر.

2. كيف تجعل طفلك يستمتع بالواجب المنزلي:

"فيديا راجو"، عالمة نفس وأخصائية التعلم والتطوير، لديها منهجية مثيرة للاهتمام يجب على الآباء اتباعها، يطلق عليه مفهوم "واصل القراءة"، لمساعدة الأطفال على أداء واجباتهم المدرسية، ومن أهم تلك الطرق والأساليب:

1. اجعل الواجبات المنزلية مسؤولية طفلك، واجعل طفلك يفهم أن الواجب المنزلي هو مسؤوليته، لذا فإن ما تقترحه "Vidya" هو بدلاً من إكمال الواجب المنزلي لطفلك، أو الصراخ عليهم، شجّع الطفل على فهم أن دوره ومسؤوليته هو أداء واجباته المدرسية.

2. دع طفلك يخبرك بما يجب القيام به، وما هو مطلوب، والوقت الذي يجب أن يكون قادراً على إكماله، وما إذا كان يريد القيام بذلك بشكل مستقل، تدريجياً، سيتعلم الأطفال تحمّل مسؤولية واجباتهم المدرسية.

3. التمسك بالانتظام والروتين، وهذا يجعل أداء الواجب المنزلي عادة لدى الطفل، فهم ينشؤون روتيناً لوقت معين كل يوم، حيث يعرفون أن هذا هو وقت الواجب المنزلي، وتوضّح "Vidya"، "اجعلها عادة أن تناقش الطفل كل يوم بمهامه، وتخرج بخطة تقول: "حسناً، هذا هو وقت واجبنا المنزلي، وسنعمل ذلك كل يوم".

4. امدح طفلك، بدلاً من المكافأة، وبدلاً من الهدايا، أي حفّز طفلك بالثناء! لأن الحمد والثناء هو الدافع، مثال "في اللحظة التي تنتظر فيها إلى الطفل وتقول له (واو)"، لقد قمت بعمل جيّد جداً؛ هل يمكنك أن تفعل هذا أيضاً؟"، هذا مدح! لكن عند تقديم المكافأة أو الهدية، فستصبح تلك عادة.

5. اجعل طفلك يفهم عواقب عدم أداء الواجب المنزلي، أي "قوة الاختيار، وقوة العواقب" فإذا كان الطفل قادراً على الجلوس لمدة 45 دقيقة وإنهاء واجباته المدرسية، أو القيام بجزء جيّد منها، فقم بتمكينه من اتخاذ القرار بقول: حسناً، لقد قُمت بهذا الجزء منه، ماذا تريد أن تفعل؟ عملك المقبل؟" بدلاً من الإجبار، "انتهى وقت واجبك المنزلي، فلنعمل ذلك الشيء الآن"، ثم تأتي قوة العواقب، "إذا كان الطفل يؤدّي الواجب المنزلي يوماً ما، ولكنّه لم يفعل ذلك في يوم آخر، فيجب أن يكون الطفل قادراً على فهم أن هناك عواقب لذلك، لذلك في غضون أسبوع، إذا لم يتم الانتهاء من 2 أو 3، فسيواجه الطفل نتيجة، مثل تخطي ساعة واحدة من وقت التلفاز، أو تخطي وقت اللعب، أو أي شيء يمكن أن يدرك أن "هناك نتيجة لعمله"، وهذا يمكن الطفل من فهم المسؤولية كعامل مهم في حياته".

6. الصبر هو المفتاح للآباء لمساعدة الأطفال في أداء واجباتهم المدرسية، فعندما تناقش الواجبات المنزلية، أظهر الاهتمام وليس القلق، ولا تدخل في حالة القلق والشكوة، إذا كان طفلك غير قادر على القيام بالعمل بسرعة.

7. اجعل الواجبات والدِّراسات ممتعة لطفلك, كأن تسأل طفلك يومياً عمّا فعله في المدرسة, وما إذا كان لديه / لديها بعض أوراق التمارين لمراجعتها في المنزل, عندما تناقش الواجبات المنزليّة، أظهر الاهتمام والحماس وليس التوتّر والقلق, ويمكن إعطاء طفلك هدايا مدروسة مثل طاولة دراسة مثيرة، أو أدوات مكتبيّة جيّدة، أو عناصر فنيّة، أو ساعة طاولة..
8. أخبر ابنك أن يقوم بالجزء الصّعب بمساعدتك أوّلاً، وبعد ذلك يمكنه إنهاء الجزء السهل بسرعة عندما يكون متعباً.
9. قدّم نصائح لتذكر التهجئات, وكيفية تكوين تهجئة عن طريق كسر الكلمات, وأنشئ قواعد الأناشيد, أو الإبهام.

تاسعاً). الطفل والنظام الغذائي:

1. أهميّة التربية الغذائيّة في مرحلة رياض الأطفال:

تُعتبر السنوات الأولى من عمر الطفل, هي الفترة الأكثر أهميّة لنمو وتطوّر عقل وجسم الطّفل، وهي من أكثر الفترات التي يُمكن من خلالها التأثير على العادات الغذائيّة لهم, كما أنّ ما يتم اختياره لتغذية الطفل في سنواته الأولى, سيؤثّر بشكل مباشر على نموه وحسب، بل على مستويات طاقته ومزاجه, ومقاومته للأمراض, وقدرته على التركيز, ويحتاج الطّفل بصورة عامّة إلى غذاء مناسب وكاف كمّاً ونوعاً, بما يتناسب مع متطلبات النّمو السّريع لجسمه ووزنه وطوله, وكذلك تطوّر أعضائه وأجهزته, وبالأخص الجهاز العصبي, كما أنّ قلة التغذية, سواء كانت كمّيّة أو نوعيّة خلال هذه الفترة خاصّة، لها تأثيرات ضارّة على النّمو الجسمي والعقلي / المعرفي للأطفال, وبالمثل فإنّ زيادة كمّيّات الغذاء وخصوصاً الأغذية الغنيّة بمصادر الطّاقة تؤدّي إلى زيادة وزن الطّفل والسمنة التي تضرّ بالصّحة ويصحبها أمراض عدّة تظهر جليّاً في مراحل لاحقة من نموّه.

2. أهم السّمات العامّة المرتبطة بالتغذية عند أطفال الرّوضة:

- **الاعتماد على النّفس:** مثل غسل الأسنان, وصب الحليب, ويجب مراعاة تقديم الطّعام بقوام ومكوّنات يسهل على الأطفال تناوّلهم بمفردهم, ويتلاءم مع نموهم الحركي.
- **التواصل:** الاهتمام بالحوار, والمشاركة, والاستمتاع بتناول الطّعام مع الزملاء والمعلّّّّات والأهل.
- **الفضول:** فالسؤال عن السبب, أحد السّمات الواضحة في هذه المرحلة العُمريّة, ويصبح المطبخ فرصة جيّدة للتجربة والمشاركة باليد في إعداد الطّعام.
- **تقلّب المزاج:** ويظهر ذلك تجاه الأطعمة المفضّلة, حيث يتمسّك لعدّة أيّام بتناول نوع واحد من الطّعام, ثم فجأة يعرض عنه, ويّتّجه لنوع آخر, ولا يعتبر هذا السلوك

تذبذباً، ولكنّه سُلوْكٌ مميّز لهذه المرحلة من النمو، وعلى الرُّغم من أنّ التنوّع قد يكون محدّوداً، إلّا أنّ الطِّفل يزد من اختياراته الغذائيّة بالتدرّج.

- **اكتساب معلومات غذائيّة:** حيث يكتسب الأطفال في هذا السنّ، بعض المعلومات الغذائيّة التي تعرّفهم بالأطعمة المغذيّة، والتي يقتنعون أنّها تجعل أجسامهم أكثر قوّة.
- **تفضيل الأطعمة البسيطة:** فمعظم الأطفال في هذه المرحلة يحبّون الأطعمة المُعدّة ببساطة، ومذاقها خفيف، ومن السّهل التعرف عليها، وهم يفضّلون الأطعمة التي يُمكن أن يتعاملوا معها مثل: الخضروات المقطّعة، والتي يستطيعون تناولها بأصابعهم، والمشروبات التي يمكن تناولها في كوب.
- **ارتباط الطعام بمعانٍ مختلفة:** حيث يُصبح للطّعام عندهم معانٍ خاصّة، أكثر من مجرد الأكل، حيث يرتبط بمواقف خاصّة لهم، فمثلاً الحلويّات تعني المكافأة عن السُّلوْك الجيّد، ولهذا يجب على الأشخاص المعنّيين بالأطفال أن يكونوا على دراية بأنّ الانطباعات المبكّرة، والمتعلّقة بما يقدّم من طعام في المواقف المختلفة، يؤثّر على عاداتهم، وممارساتهم الغذائيّة، والتي يمكن أن تستمر معهم مدى الحياة.

3. بعض السمات الجسميّة والشخصيّة والاجتماعيّة المتعلّقة بالتغذية:

جدول (I) يوضّح السمات الجسميّة والاجتماعيّة والشخصيّة لدى الطِّفل

من عمر 4 إلى 6 سنوات، مرحلة الرّوضة

السن	السمات الجسميّة	السمات الاجتماعيّة والشخصيّة
من 4 إلى 5 سنوات	■ يستطيع أن يأكل بمفرده. ■ يستخدم الأكواب على نحو أفضل من ذي قبل. ■ يستعمل السكّين والشوكة ■ يفضّل البلاستيك وتحت إشراف الكبار.	■ يهتم بالتحدّث عند تناول الطعام. ■ يستمر تقلّب المزاج تجاه الأطعمة حتى المفضّلة لديه. ■ الحوافز تشجّع على تناول الطعام. ■ متعاون، ويحب أن يقدّم المساعدة. ■ يسأل عن نوع وطبيعة ومصدر الطّعام. ■ يزداد تأثّرهُ بالأصدقاء.
حتى 6 سنوات	■ مستقل ومعتد على نفسه فيما يتناوله من طعام حيث يستطيع تناول الطّعام بمفرده تماماً.	■ يبدأ بتقبّل الأطعمة المختلطة مع الاستمرار في تفضيل الأطعمة البسيطة المكوّنة من نوع واحد فقط. ■ يزداد تأثراً بالمجتمع خارج المنزل. ■ يعتبر الطّعام جزءاً مهماً في

4. الأدوار المرتبطة بتغذية الطفل:

أولاً) دور الروضة:

حيث توفر بيئة صحية، حتى يتمكن الأطفال من ممارسة العادات الصحية السليمة، فيجب أن تكون القاعات نظيفة وجيدة التهوية، وأن يتوفر مصدر للمياه النقية، ودورات مياه نظيفة وصابون، وفناء يمارس فيه الأطفال بعض الأنشطة الحركية، كما توفر الأطعمة الصحية مثل عصير الفاكهة الطبيعي، والخضراوات والبقوليات، والألبان بدلاً من المشروبات الغازية، وتوفر مجموعة متنوعة من البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الغذائية والصحية لطفل الروضة، وتسعى للعمل على تنفيذ أهداف التربية الغذائية مبكراً ومنذ التحاق الأطفال بالروضة، وتوفير حملات التوعية للتغذية الصحية والمناسبة لطفل الروضة، وعقد لقاءات أو اجتماعات مع أولياء الأمور لنشر ثقافة التغذية السليمة والعادات الغذائية الصحية، ويمكن أن يكون لكل روضة شعار خاص لحملتها.

ثانياً) دور المعلمة:

حيث تساهم في تشكيل اتجاهات إيجابية لدى أطفالها لممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة، للمحافظة على صحتهم، وتنوع في الأنشطة التي تساعد الأطفال على اكتشاف القيم الخاصة بمظهرهم، وأسلوب حياتهم على نحو إيجابي، وتحرص على مراعاة توفير الصحة الجسمية والعقلية والنفسية لأطفالها، وتحرص على وضع إحدى العادات الصحية الواجب تطبيقها في لوحة الاتفاقيات أو كمفهوم تتبناه وتلاحظه على مدار البرنامج اليومي، وتحرص على ممارسة الأطفال للسلوكيات الغذائية الصحيحة وليس فقط معرفتها أو الاستماع إليها، تقدم مجموعة من القصص التي تحوي مفاهيم، ومعارف جديدة عن الغذاء وأهميته وتناقش أطفالها، والاهتمام بالأنشطة الحركية التي تقوي الجسم وتساهم في النمو، وتوجيه الأسرة لضرورة متابعة الطفل في تطبيق وممارسة بعض العادات الغذائية الإيجابية.

ثالثاً) دور الأسرة:

حيث تتعرف على الاحتياجات الغذائية لأبنائها وعلاقتها بحالتهم الصحية والغذائية، وتقدم الطعام الصحي المناسب لنمو أبنائها، مع ملاحظة تناولهم إياه، وتشجع الأطفال على أداء، الأنشطة التي تكلّفهم بها الروضة والتي تتعلق بالتربية الغذائية، وتتعاون مع الروضة لتوحيد مصادر المعرفة الصحية للطفل، وذلك لتمكينه من ممارسة العادات الصحية داخل وخارج الروضة، ومشاركة الأطفال في ممارسة الرياضة، وتشجيعهم على مزاولةها.

رابعاً) دور وسائل الإعلام:

من حيث العمل على توجيه رسائل داعمة للأطفال، وأسراًهم تتعلق بالتغذية الصحية من خلال القنوات، المسموعة، المقروءة، المرئية، لرفع مستوى الوعي العام بالتغذية الصحية لطفل الروضة.

جدول (2) يوضح علامات نقص التغذية السليمة عند الأطفال

المظاهر	تغذية سليمة	نقص (سوء) التغذية
الطاقة والسلوكيات	النشاط والسعادة	الخمول والكسل
الوزن	طبيعي	نحافة أو سمنة
الطول	طبيعي	قد يعاني من قصر القامة
الشعر	لامع وكثيف	مقصف وخفيف
الجلد	ناعم	خشن وبه تشققات
العين	سليمة و الرؤية جيّدة	مريضة و الرؤية ضعيفة
الفم	لثة وأسنان سليمة	لثة مريضة وأسنان بها تسوس
العضلات	قويّة ومتماسكة	ضعيفة ورخوة
مقاومة الأمراض	يتمتع بمناعة وصحة جيدة	يعاني من نزلات البرد المتكرّرة ويصاب بسهولة بالأمراض المعدية

جدول (3) يوضح العادات الغذائية والصحيّة للطفل (متى تأكل)

متى تأكل	
العادات الغذائية الخاطئة	العادات الغذائية
إهمال وجبة الإفطار عدم الانتظام في مواعيد الطعام	تناول وجبة الإفطار في موعدها تناول الطعام في مواعيد ثابتة

جدول (4) يوضح العادات الغذائية والصحيّة للطفل (أين تأكل)

أين تأكل	
العادات الغذائية الخاطئة	العادات الغذائية الصحيّة
تناول الطعام في أماكن غير نظيفة تناول الطعام أمام التلفزيون	تناول طعام نظيف وآمن في مكان نظيف تناول الطعام مع الأسرة وفي غير أوقات مشاهدة التلفزيون

جدول (5) يوضح العادات الغذائية والصحيّة للطفل (ماذا تأكل)

ماذا تأكل	
العادات الغذائية الخاطئة	العادات الغذائية الصحيّة
الاعتماد على صنف واحد أو أطعمة محدّدة لا تتغيّر. قلّة أو زيادة المتناول من مجموعة الحبوب، وعدم	التنوّع في مكونات الطعام. تناول قدرًا كافيًا من الخبز والخضروات والفاكهة يوميًا.

تناول الحليب ومنتجاته والأطعمة الغنيّة بالكالسيوم يوميّاً. تناول البروتين من اللحوم، الطيور، الأسماك أو البروتين النباتي من مصادر بقوليّة. تناول السوائل خاصّة المياه يوميّاً مع تجنّب المياه الغازيّة. تناول القليل من الدهون الصحيّة. تناول كمّيّات قليلة من الملح والسكر. تناول كمّيّات قليلة من الأطعمة المثلّجة والمشروبات الساخنة جدّاً.	الحرص على تناول الخضروات والفاكهة يوميّاً. عدم تناول كوب الحليب أو منتجات الألبان الضروريّة يوميّاً. إهمال تناول البروتين الحيواني من لحوم وطيور وأسماك أو البروتين النباتي من المصادر البقوليّة. إغفال شرب المياه مع كثرة تناول المياه الغازيّة. كثرة تناول الحلويّات والوجبات السريعة والأطعمة المصنّعة بواسطة باعة جائلين. الإكثار من تناول السكر والأطعمة المملّحة. كثرة تناول الأطعمة والمثلّجات الساخنة جدّاً.
--	---

جدول (6) يوضّح العادات الغذائيّة والصحيّة للطّفّل (كيف تأكل)

كيف تأكل	
العادات الغذائيّة الصحيّة	العادات الغذائيّة الخاطئة
تناول الطعام جالساً.	المشي أو الوقوف أثناء تناول الطعام.
مضغ الطعام جيّداً.	تناول الطعام بسرعة.
تناول كمّيّات معتدلة من الطعام.	التهام كمّيّات كبيرة من الطعام.

جدول (7) يوضّح العادات الغذائيّة والصحيّة للطّفّل (ماذا تفعل بعد أن تأكل)

ماذا تفعل بعد أن تأكل	
العادات الغذائيّة الصحيّة	العادات الغذائيّة الخاطئة
غسل اليدين والفم.	عدم غسل اليدين والفم.
عدم ممارسة الرياضة بعد الأكل مباشرة.	عدم ممارسة أي نشاط أو رياضة خلال اليوم
عدم النّوم بعد الأكل مباشرة.	النّوم بعد الأكل مباشرة

5. إرشادات لسلامة الصحة الغذائية:

(1) حافظ على نظافتك:

العناية بنظافة اليدين تساهم في التخلص من حوالي نصف عدد البكتيريا الموجود عليها، وتقلل فرص الإصابة بالأمراض مثل الإسهال، ويجب كذلك الحرص على غسل الأسنان مرتين في اليوم على الأقل، خاصة قبل النوم، وأطلب من الطفل أن يغسل يديه بالماء الجاري والصابون، مع التدليك الجيد لمدة 20 ثانية، وأطلب من الطفل أن يجفف يديه جيداً، باستعمال منديل نظيف:

جدول (8) يوضح عادات غذائية وصحية للطفل (استخدام المنديل وغسل اليد)

قبل	بعد
إعداد الوجبة أو تناول الطعام. ملامسة أي جرح في الجسم	الانتهاء من استخدام دورة المياه. اللعب مع الحيوانات الأليفة
	لامسة اللحوم والدواجن النيئة السعال والعطس

(2) تناول الطعام المتنوع والصحي:

- احرص على شراء الطعام من أماكن نظيفة، كالبوفيه المدرسي، والابتعاد عن الباعة الجوّالة.
- اختر طرق طهي كالشوي في الفرن، وقلّل من القلي أو التحمير، ومن تناول اللحوم الدسمة.
- احرص على تذكير الأطفال بأهمية تناول كمية مناسبة من المياه والسوائل، كالعصائر الطبيعية، النعناع، التمر هندي، الينسون.
- يتناول الطفل القليل من الدهون، اختيار الدهون الصحية مثل زيوت الزيتون والذرة وعباد الشمس.
- التقليل من الملح في الطعام، والتقليل من السكر، في الحلوى، والشيكلاته.
- احرص على شرب مياه وطعام آمن، واختار الأغذية الطازجة والسليمة، وتجنّب الأغذية ذات الرائحة الكريهة، واستعمل المياه الصالحة للشرب، وتناول الأغذية الخالية من المواد الحافظة.

6. الوجبات السريعة وتأثيرها على الطفل:

تُعرّف الوجبة السريعة بأنها الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير "كالسندويشات، الفطائر، البيتزا، قطع الدجاج المقلية، شرائح البطاطس المقلية، ومشروب غازي أو كوب من العصير، بالإضافة إلى بعض الحلويات كالأيس كريم، الشكولاتة، الكيك أو البسكويت"، ومن الملاحظ أن أكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال، الذين صارت الوجبات السريعة جزءاً من حياتهم اليومية، لكن لتلك العادة أضرار جسيمة على صحة الطفل:

(1) أضرار الوجبات السريعة:

- تحتوي الوجبات السريعة, على كمّيات كبيرة من الدّهون, بالتالي سرعات عالية, تؤدّي لزيادة وزن الطّفل, ومخاطر على صحّة القلب, والأوعية الدموية.
 - الوجبات السريعة غنيّة بالصّوديوم الموجود في ملح الطعام, والزيادة منه تؤدّي إلى ارتفاع ضغط الدم.
 - الوجبات السريعة غنيّة بالسكريّات الموجودة في المشروبات الغازيّة والبسكويت, والكيك والحلويّات, والتي تؤدّي لزيادة الوزن, وتسوّس الأسنان.
 - الوجبات السريعة تجعل الطّفل يأكل بسرعة, دون مضغ جيّد, ما يسبّب عسراً في الهضم, واحتمال التعرّض للتسمّم الغذائي, خاصّة في فصل الصيف.
- (2) بعض النصائح, لتقليل من مشكلات الوجبات السريعة عند الأطفال:**
- في حالة الأكل في مطاعم البرجر, يفضّل طلب أصغر حجم, واختيار الحلويّات ذات الحجم الصغير, لتقليل كمّيّة السعرات فيها.
 - تفضّل الأطعمة المشويّة جيّداً بدلاً من المقلّية.
 - تجنّب البطاطس المقلّية المشبّعة بالزيت.
 - استبدال المشروبات الغازيّة بثمرّة فاكهة, أو كوب من العصير الطازج غير المحلّى, وتناول السلطات التي تحوي الخضراوات الطازجة, والبعد عن الإضافات الدسّمة مثل المايونيز, والخبز المحمّص.
 - اختيار الحلويّات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة مثل سلطة الفواكه.

الفصل الثاني

إرشادات في إطار تربية ناجحة

إرشادات في إطار التربية الناجحة

أولاً. إرشادات, ونصائح تربويّة لطفلك:

1. تقديم القدوة السلوكيّة بديلاً للنصح المباشر.
2. إشعار الطفل بالثقة، وبأنّه أهل للإنجاز والعطاء، فإذا أصر على شيء غير متاح يمكن إقناعه بالبدائل وتحبيبه فيها.
3. عدم تسفيه أسئلة الأطفال مهما كانت خياليّة أو مُحرّجة أو تافهة, حتى لا يشعر بالتحقير.
4. احترام تفكير الطفل وعقله, حسب سنّه, وعدم إجباره على أن يفكر مثل الكبار.

5. تنمية القدرة على الاختيار عند الصغر، باصطحابه لشراء ملابسه ولعبه، واقتراح أماكن مختلفة للنزهة، ليفاضل بينها، مع الحذر من أن يستخدم هذا الحق في غير مكانه، مثل الذهاب إلى الامتحان أو عدم الذهاب.
6. من الخطأ تنشئة الأولاد على الجبن والخوف والهلع والفرع، كالحرامي، والغفريت، وصوت الريح، والأسوأ ما في هذا، أن نخوِّفهم بالأستاذ، أو المدرسة، أو الطبيب، فينشأ الولد جباناً.
7. من الخطأ تربيتهم على التهؤور، وسلاطة اللسان، والتطاول على الآخرين، وتسمية ذلك شجاعة.
8. من الخطأ تربيتهم على الميوعة، والفوضى، وتعويدهم على الترف والنعيم والبذخ، فينشأ الولد مترفاً منعماً، همُّه خاصّة نفسه فحسب، ولا يهتم بالآخرين.
9. من الخطأ بسط اليد للطفل، وإعطاؤهم كل ما يريدون، فبعض الوالدين يعطي أولاده كل ما سألوه، ولا يمنعهم شيئاً أرادوه.
10. من الخطأ إعطاؤهم ما يريدون، إذا بكوا بحضرة الوالد، خصوصاً الصغار، فيحصل كثيراً أن يطلب الصغار من آبائهم أو أمهاتهم طلباً ما، فإذا رفض الوالدان ذلك لجأ الصغار إلى البكاء؛ حتى يحصلون على مطلبهم، عندها ينصاع الوالدان للأمر، وينفذان الطلب، إمّا شفقة على الولد، أو رغبة في إسكاته والتخلّص منه، أو غير ذلك؛ فهذا من الخلل بمكان، فهو يسبب الميوعة والضعف للأولاد.
11. من الخطأ شدة التقدير عليهم، فبعض الآباء يفتقر على أولاده أكثر من اللازم، ما يجعلهم يشعرون بالنقص، ويشعرون بالحاجة، وربما قادهم ذلك إلى البحث عن المال بطريقة أو بأخرى، إمّا بالسرقعة، أو بسؤال الناس، أو بالارتقاء في أحضان رفقة السوء وأهل الإجرام.
12. من الخطأ الاهتمام بالمظاهر فحسب، فكثير من الناس يرى أنّ حسن التربية يقتصر على الطّعام الطيّب، والشراب الهنيء، والكسوة الفخمة، والدراسة المتفوّقة، والظهور أمام الناس بالمظهر الحسن.
13. يجب إتاحة الفرصة للطفل ليتمكّن من اللعب، وهو منهج تعليمي وتربوي منفرد، من خلاله يتعلّم الطفل الكثير من الأشياء عن الحياة، ويكوّن خبرات لا حصر لها.
14. الحرية وإتاحة التعبير عن النفس، عبر ترك الطفل يعبر عن رغباته، وما يدور في خاطره، وإعطائه مساحة من الحرية ليتصرّف بالطريقة التي تحلو له ليتعلّم.
15. إفساح المجال للتجربة والتعلم من الخطأ، وهي من الوسائل الأكثر ترسيخاً لأي معلومة يتعرّف عليها الطفل من خلالها.
16. فهم الفروق الفردية بين الأطفال، فالأطفال مختلفون عن بعضهم من حيث الميول والقدرات، وبالتالي الأشياء التي يمكنهم تعلّمها وطرق التربية الأفضل لكلّ منهم،

ويجب على الأهل أن يعرفوا ما يناسب طفلهم, من أساليب تربيّة بحسب طبيعته الشخصية.

ثانياً). إرشادات تربيّة لمعالجة مشاكل الطفل:

إنّ عدم الطاعة أو سوء السلوك, ليست الأشياء الوحيدة التي تُنذر بالخطر, أو ينبغي أن تجعل مقدّمي الرعاية يعيدون النظر في أساليبهم التربيّة, بل يجب علينا الانتباه والشعور بالقلق, إذا رأينا أنّ الأطفال يميلون بشكل متزايد نحو جملة من القضايا:

1. الانسحاب: كالبقاء وحيداً, والهدوء الزائد غير المعتاد, ومشاركة أقل لأحداث اليوم أو المشاعر.

2. العنف: كالتمنُّر أو التعامل مع الآخرين بالعنف الجسدي واللفظي, والمبالغة في رد الفعل تجاه المواقف المعتادة.

3. الخوف: الشعور بالخوف من أشخاص أو مواقف/أماكن معيّنة, والكذب لإخفاء شيء ما أو تجنب العقاب, لذلك يوجّب علينا أن نفكر في الأشياء التي يمكن أن تؤثر على الطفل, وتجعلهم يتصرّفون بهذه الطريقة, مثل:

(1) أشياء تحدث بالمنزل: الغيرة الأخويّة, النزاعات الأسريّة, ومواجهة الصعوبات الماليّة التي يُعرف عنها الطفل.

(2) أشياء تحدث في المدرسة: كالأعباء الدراسيّة, التمنُّر, الرفض أو الإقصاء من قبل الأصدقاء أو زملاء الفصل.

(3) عدم القدرة على التعبير عن مخاوفهم: وقلقهم خوفاً من أن يتم الحكم عليهم أو انتقادهم أو معاقبتهم.

(4) مشاكل النوم: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم, أو التغذية الصحيّة.

لذلك لكي تفهم ما يمر به الطفل, عليك بالاستماع إليهم من خلال:

(1) اختر لحظة يكون فيها الطفل في حالة مزاجيّة جيّدة, واطلب منهم أن يخبروك عن شيء حدث خلال يومهم.

(2) استمع جيّداً وتأكد من إظهار إشارات تدل على أنّك مستمع جيّد, مثل إظهار الود والاهتمام بالحديث, والإيماء بالرأس, والجلوس في نفس مستوى الطفل, والنظر لأعينهم مباشرة.

(3) تجنّب مقاطعتهم, وانتظر حتى ينتهوا من الحديث.

(4) اطرح عليهم أسئلة لإظهار أنّك مهتم بالفعل, مثل "ثم ماذا حدث؟", و"ماذا فعلت؟".

(5) تجنب إصدار الأحكام, وإلقاء المحاضرات عليهم, إذا قالوا أنّهم ارتكبوا خطأ ما, فقد يمنعهم ذلك من إخبارك لاحقاً, وانتظر حتى ينتهوا, وفكر في أساليب ممكنة لمعالجة هذا السلوك السلبي في وقت لاحق.

- 6) قم بتبادل الأدوار, واطلب منهم الاستماع إليك, بينما تخبرهم عما حدث لك.
- 7) تحدّث مع أطفالك عن شعورهم بأنّه يتم الاستماع إليهم, وهل بهذه الطريقة يشعرون أنّك تفهمهم على نحو أفضل؟
- 8) لكي تجعلهم يستمعون إليك, جرّب "الطلب الإيجابي" بدلاً من "الأمر", الطلب الإيجابي هو أن يُطلب من شخص فعل شيء, وليس التوقف عن فعل الشيء, ولتنفيذ ذلك علينا أن نعي طرق التواصل مع الطفل حسب مرحله العمرية, على الشكل التالي:

■ طرق التواصل مع الطّفل بين عمر 3 إلى 6 سنوات:

1. يجب الحرص في هذه المرحلة على تعليم الطفل بعض المهارات الفنيّة, كالرسم أو الموسيقى, وذلك لتنمية مهاراته الحسيّة.
2. تعليم الطفل بعض المهارات الخاصّة, التي تمنحهُ بعض الاستقلال, كالقدرة على ركوب الدراجة, أو ركوب الخيل.
3. فسح المجال أمام الطفل لكي يُعبّر عن كل المشاعر والأفكار التي يختزنها في عقله, دون الاعتراض عليها, أو تأنيبه مهما كانت هذه الأفكار سيئة, وذلك لكي تمنحه بعض من الثقة بالنفس.
4. تعليم الطّفل بعض المهارات الاجتماعيّة, لكي يتعامل مع الأشخاص بشكلٍ مهذب, وكذلك تعليمه بعض من قواعد "الإتيكيت" في تناول الطعام.

■ طرق التواصل مع الطفل بين عمر 6 إلى 9 سنوات:

1. تشجيع الطّفل على ممارسة بعض الأنشطة الرياضيّة كالسباحة, كرة القدم, وكرة السلة.
2. إبعاد الطفل عن كل مصادر القلق والتوتّر النفسي, والضغط العائليّة التي تؤثر على شخصيّته سلبياً في هذه المرحلة.
3. تشجيعه على تكوين أصدقاء, والقيام ببعض النشاطات المشتركة معه.
4. منع الطّفل من مشاهدة الأفلام التي تشجع على العنف, والتي تتعامل بقسوة مع الآخرين.
5. تشجيعه على قراءة مختلف الكتب الثقافيّة والقصص, التي تُناسب مرحلته العمرية.

■ طرق التواصل مع الطفل من 9 إلى 15 سنة (مرحلة المراهقة):

1. عدم الحرج من التحدّث في مواضيع حسّاسة, كالجنس مثلاً.
2. أعطه إشعاعاً مُسبقاً, وأخبره بالتوقيت والموضوع الذي تريد مناقشته معه /ها, فإن هذا سيمنحه الوقت اللازم للتفكير في المحادثة الوشيكة, وجمع أي أفكار لديه.
3. التخلّي عن فكرة إلقاء محاضرة, كُفّ محادثتك في قائمة قصيرة من النقاط المهمّة, واسمح له بالرد عليها.

4. قد يتصرّف الطفل بطريقة غير معقولة أو وقحة، في هذا العمر، عندما لا تسيّر الأمور كما هو مخطّط لها، لكنّه قادر على معرفة السلوك والاعتذار.
5. التعرّف على عائلات أصدقاء الطفل، وهنا ستعلمين كثيراً عن أصدقائه.
6. ربّما يتخلّل هذه المرحلة الكذب أو السرقة، وغيرها من المشاكل، وهذا بسبب امتلاك الطفل مساحة من الحرية والاستقلالية، وعلينا التعامل بهدوء وعدم مبالغة، ولا نشتم وننعت به صفات سيئة، وهناك العديد من الصفات التي تدخل في هذه المرحلة للطفل، مثل الخصوصيّة، الغيرة، تقلّبات المزاج، اضطراب في السلوك، التقليد، الإحباط، الشعور بالقلق، والذنب، ويتم التعامل معها بتجاهل ما يريد إن أساء العمل، والالتزام الإيجابي، وتحمل المسؤولية، ويحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى الاحترام، والتواصل، والاستماع، والهدوء، والمشاركة، وفهم وجهات النظر، وتعزيز السلوك الإيجابي، وعدم السماح لهم بالانغلاق على نفسه طوال الوقت.

ثالثاً). إرشادات لبناء طفل سعيد:

هناك دراسات أثبتت أنّ الآباء السعداء، هم أكثر عرضة لإنجاب أطفال سعداء، وفقاً للأخصائيين النفسيين للزوج والزوجة، "لا يكون أداء الأطفال جيّداً إذا كان الكبار لا يعتنون بأنفسهم وعلاقاتهم"، تؤثر الأمهات يحدث عندما تتشغل في العمل، وتُحاول أن تجد الوقت مع الأطفال، وهذا قد يؤثّر على أطفالهم بشكل سيء، فالعواطف مُعدية، فإذا كنت بائساً ومتوتّراً، سيصاب أطفالك بهذه المشاعر كالزكام، ولتحقيق مزيد من النتائج في هذا الإطار، على الأهل اتباع عدّة أساليب:

1. اجعل أطفالك يقرؤون يومياً:

قال مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً "توماس كيرلي"، أنّ "ثلاثة وستين بالمائة من هؤلاء المليونيرات العصاميّين طلبوا من آبائهم قراءة كتابين أو أكثر في الشهر"، إلى جانب تشجيع أطفالك على القراءة، علّمهم مهارات الرياضيات منذ الصّغر، فإنّ إتقان مهارات الرياضيات المبكّرة لا يتنبأ فقط بإنجاز الرياضيات في المستقبل، بل إنّهُ يتوقّع أيضاً إنجازاً للقراءة في المستقبل تماماً كما يتنبأ إتقان القراءة والكتابة المبكّر للمفردات والحروف والصوتيات بنجاح القراءة لاحقاً.

2. ضع توقعات عالية:

اكتشف باحثون من "جامعة كاليفورنيا"، في لوس أنجلوس "UCLA"، والأكاديمية الأمريكيّة لطب الأطفال، أنّ توقّعات الآباء تتنبأ بنجاح طفلهم في المدرسة، حيث أنّ الآباء الذين رأوا الجامعة في مستقبل أطفالهم، يديرون أطفالهم نحو هذا الهدف، بغض النظر عن دخلهم وممتلكاتهم الأخرى.

3. امدحهم بشكل صحيح:

إنَّ الموهبة والمهارة فطريَّة، ولا يمكن تغييرها، فأنت فقط جيّد في شيء كما ولدت لتكون، ولكن يُعتقد أنَّ المواهب يمكن تطويرها مع مرور الوقت والمهارات المكتسبة مع جهداً كافياً، وتنطبق هذه الفكرة على كَيْفِيَّة مدح طفلك، عندما يحصلون على درجة عالية في اختبار علمي، أو يفوزون بكأس كرة قدم، ومدحهم على عملهم الشاق، وجهدهم، بدلاً من إخبارهم أنَّهم أذكى أو موهوبون.

4. إنشاء طقوس الأسرة:

لقد وَجَدت الأبحاث أنَّ الأطفال ذوي المهارات الاجتماعية القويَّة في رياض الأطفال، سوف يزدهرون كبالغين، واحدة من أفضل الطرق وأكثرها متعة لتشجيع هذه المهارات الاجتماعية هي الطقوس العائليَّة.

5. علِّمهم أن يكونوا "شجعان":

علِّم العزيمة من خلال محاولة تنمية شيء يجذب انتباههم في البداية، لكنَّهم يصبحون على دراية كافية، ومعرفة كافية بحيث يستيقظون في اليوم التالي، ولا يزالون مهتمِّين بهذا الشيء، ومن هنا شجِّع طفلك على الاستمرار في الممارسة وربط الغرض بعملهم الشاق.

6. ساعدهم على بناء علاقات هادفة:

ساعد أطفالك على بناء علاقات صحيَّة وقويَّة من خلال مواعيد اللُّعب، والمشاركة في الأنشطة التي يستمتعون بها، وعلِّمهم كَيْفِيَّة إدارة عواطفهم، وحل النزاعات، من خلال مساعدتهم على تطوير ذكائهم العاطفي، فالأطفال الذين ليس لديهم علاقات، هم أكثر عُرضة للوقوع في مشاكل مع القانون، وغالباً ما يُصابون بمشاكل نفسيَّة.

7. علِّمهم أن يكونوا بصحَّة جيّدة:

العادات الصحيَّة ضروريَّة للنجاح كبالغين وصغار، ضع حدوداً تشجِّع أطفالك على الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول الطعام الصحي والنشاط، وعلى سبيل المثال، لا تدعهم يجلسون بالداخل، ويشغلون مقاطع الفيديو طوال اليوم، أرسلهم إلى الخارج للعب، علِّمهم الفوائد الصحيَّة للاعتناء بأنفسهم بدلاً من التركيز على مظهرهم أو الشكوى من شعورك بالذنب بعد شرائهم للوجبات السريعة.

8. أعطهم أسماء مقاومة للتحيز:

فهناك مجموعة واسعة من الأبحاث، التي وجدت أنَّ اسمك يؤثر على نجاحك، على سبيل المثال، حيث يميل الأشخاص الذين لديهم أسماء يسهل نطقها إلى أن يكونوا محبوبين بشكل أفضل.

رابعاً). إرشادات حول الأبوة الصارمة وتأثيرها على الطفل:

تَظهر الأبحاث أنَّ معظم الناس يعتقدون أنَّ الأبوة والأمومة الصارمة, تنتج أطفالاً يتصرّفون بشكل أفضل, ومع ذلك, تظهر الدراسات البحثية حول الانضباط باستمرار أن تربية الأطفال الصارمة أو الاستبدادية تؤدي لمجموعة عواقب على الطفل ومنها:

1. **الأبوة الصارمة, تحرم الأطفال من فرصة استيعاب الانضباط الذاتي والمسؤولية:**
حيث تتحكّم الحدود القاسية في السلوك مؤقتاً, لكنّها لا تساعد الطفل على تعلّم التنظيم الذاتي, بدلاً من ذلك, تؤدي القيود القاسية إلى مقاومة تحمّل المسؤولية عن نفسها, ولا توجد أداة داخلية أكثر قيمة للأطفال من الانضباط الذاتي.
2. **الأبوة الاستبدادية, التي تقوم على الخوف, يُعلّم الأطفال أن يتنمّروا:**
يتعلّم الأطفال من الأهل عندما يخافوهم التنمر, فإذا صرخت, فسوف يصرخون, وإذا استخدمت القوة, فسيستخدمون القوة.
3. **الأطفال الذين نشأوا في إطار تأديب عقابي, لديهم ميول نحو الغضب والاكتئاب:**
هذا لأنّ تربية الأطفال الاستبدادية, توضح للأطفال أن جزءاً منهم غير مقبول, وأنّ الآباء ليسوا هناك لمساعدتهم على تعلّم كيفية التعامل مع تلك المشاعر الصعبة, التي تدفعهم إلى التصرف والتعامل معها فيميلون للغضب والاكتئاب.
4. **يتعلّم الأطفال الذين نشأوا في ظل انضباط صارم, أنّ القوة دائماً ما تكون على حق:**
حيث يتعلّمون الانصياع, لكنهم لا يتعلّمون التفكير بأنفسهم, في وقت لاحق من الحياة, لن يشكّوا في السلطة عندما ينبغي عليهم استخدامها, فهم أقل عرضة لتحمل المسؤولية عن أفعالهم, أو للتهرّب من المسؤولية بالقول إنهم كانوا يحاولون فقط "اتباع الأوامر".
5. **الأطفال الذين نشأوا في ظل نظام صارم يميلون إلى أن يكونوا أكثر تمرداً:**
حيث تُشير الدراسات إلى أنّ الأطفال الذين يتم تربيتهم بأسلوب تربية صارم, يميلون إلى أن يكونوا أكثر غضباً وتمرداً مثل المراهقين والشباب.
6. **الأبوة الاستبدادية, تقوّض العلاقة بين الوالدين والطفل:**
يعمل الآباء الذين يتعاملون مع أطفالهم بشكل عقابي, على أن يقطعوا تعاطفهم الطبيعي مع أطفالهم, ما يجعل العلاقة أقل إرضاءً لكل من الوالدين والطفل, ويصبح الأبوة والأمومة أكثر صعوبة بالنسبة لهؤلاء الآباء, لأنّ أطفالهم يفقدون الاهتمام بإرضائه, ويصبح من الصعب إدارتهم, لذا فإنّ الأبوة والأمومة الصارمة تجعل الآباء غير سعداء, وينتهي الأمر بالأطفال الذين ينحدرون من والدين صارمين إلى الشجار معهم.

خامساً). إرشادات حول بعض الأخطاء الشائعة في تربية الطفل: عبارات لا ينبغي قولها للطفل:

.. ~* _ ((إنك غبي جداً)) _ ~* ..

عادة ما يقول الآباء هذه العبارة عند الغضب, لكنك إن تعوّدت قولها, فإنّ طفلك قد يبدأ في تصديقها, جرب بدلا عنها قول: "كان ذلك شيئا سخيّا أن تفعله, أليس كذلك؟".

.. ~* _ ((انظر إلى كل ما بذلته من أجلك)) _ ~* ..

بكلمات أخرى "لو لم تولد أنت فإن حياتي كانت ستكون أفضل", إن ذلك سخيّف فعلاً, فالأطفال لم يطلبوا أن يولدوا, تذكر أنّه بكونك والده فإنّه ينبغي عليك تقديم التضحيات.

.. ~* _ ((إنك كذاب ولص)) _ ~* ..

معظم الأطفال قد يستولون على شيء ما ليس ملكاً لهم, ثم ينكرون معرفتهم بذلك حين مطالبتهم به, إنّهُ برودة فعل صحيحة منك فإنّهم سيتعلمون من هذه التجارب, ويستمرّون في ذلك بدلاً من اتهامهم بأنهم لصوص وكذبه.

.. ~* _ ((إني سأقوم بتركك)) _ ~* ..

فيما أنت متّجه ناحية باب المتجر, تهم بالخروج صائحاً: "إن لم تأت خلال هذه الدقيقة فإنني سأغادر المكان", هذه العبارة قد تعمل فقط على تعزيز الخوف الأساسي الشائع لدى الأطفال, بأنّك قد تختفي ولا تعود أبداً, جرّب أن تعطه دقائق معدودة كتحذير, أعطه الاختيار إما أن تحمله أو أن يمسك هو بيدك.

.. ~* _ ((ينبغي عليك دائماً أن تطيع الكبار)) _ ~* ..

إنّ الطفل الذي يلقّن أن يطيع جميع البالغين, يمكن أن يكون فريسة سهلة للخاطفين ومستغلي الأطفال, علّم طفلك احترام البالغين, لكن اشرح له أنّه قد يكون هناك أوقات ليس من الأمان خلالها إطاعة البالغين, وذلك إذا حصل مثلاً أن حاول غريب أن يأخذ الطفل معه, أو حاول أحد الأشخاص الكبار أن يغريه بالاحتفاظ ببعض الأسرار.

الفصل الثالث

نماذج تربويّة

النموذج الأوّل

نموذج لأسعد أطفال العالم

نشرت "رينا ما أكوستا"، وهي كاتبة ومؤسّس مدوّنة الأبوة والأمومة "Finding Dutch land"، وهي أيضاً مؤلّفة مشاركة لكتاب "أسعد الأطفال في

العالم: كيف يساعد الآباء الهولنديون أطفالهم "وأنفسهم" من خلال أقل الأفعال", حيث نشرت "أكوستا" ستة أسرار لتربية أسعد أطفال في العالم, وبدأت تحقيقاً عن سبب سعادة الأطفال الهولنديين, وأوضحت الدراسة أن تلك الأسرار متعلّقة بـ:

1. القاعدة الأولى: يحصل الأطفال على قسط وافر من النوم:

ففي عام 2013م، فحصت دراسة من المجلة الأوروبية لعلم النفس التنموي، الاختلافات المزاجية بين الأطفال الأمريكيين والهولنديين، وخُصّ الباحثون إلى أن "الأطفال الهولنديين يضحكون ويبتسمون، ويحبُّون الاحتضان، أكثر من نظرائهم الأمريكيين"، ووفقاً للدراسة، كان السلوك الهادئ نسبياً للأطفال الهولنديين يرجع جزئياً إلى جدول نوم أكثر تنظيماً، وأنشطة أقل كثافة، وأظهرت الأبحاث أن الهولنديين، في المتوسط، ينامون أكثر من أي شخص آخر في العالم: ما مجموعه ثماني ساعات و12 دقيقة كلّ ليلة.

2. القاعدة الثانية: يقضي الأطفال وقتاً أطول مع كلا الوالدين:

ففي العام 1996م، منحت الحكومة الهولندية للموظفين بدوام جزئي حقوقاً متساوية بصفتهم متفرّغين، ما مهّد الطريق لتحقيق توازن أعلى بين العمل والحياة، ومع أسبوع عمل مدّته 29 ساعة، فإنّ هولندا لديها أقصر أسبوع في العالم لمحترفي الأعمال، وبالتالي فإنّ معظم الآباء الهولنديين يقصّرون ساعات عملهم بدوام كامل في أربعة أيام فقط، ما يسمح لهم بتخصيص يوم واحد على الأقل في الأسبوع لقضاء بعض الوقت مع أطفالهم، وكثيراً ما يُشار إلى هذه الإجازة باسم "بابا داغ"، والتي تعني في الأساس "يوم بابا".

3. القاعدة الثالثة: يشعر الأطفال بضغط أقل للتفوّق في المدرسة:

ففي هولندا، لا يتعلّق الأمر بمعدّلات تراكميّة عالية وجامعات النُخبة، حيث يُنظر إلى التعليم على أنّه الطريق إلى رفاهية الطفل ونمّوه الشخصي، فالكليّات والمجامع في هولندا، لا تحتاج إلى أيّ درجات محدّدة للقبول في معظم البرامج، كل ما تحتاجه هو اجتياز اختبارات المدرسة الثانوية.

4. القاعدة الرابعة: يتم تشجيع الأطفال على التعبير عن آرائهم الخاصّة:

فكلّ فردٍ في الأسرة، بما في ذلك الأصغر، لديه رأي في هولندا، ما يدفعه إلى صياغة حلول عقلانيّة، ومن خلال السّماح لطفلك بالتفاوض، سيتعلّم كيفيّة وضع حدوده الخاصّة، وهي مهارة مفيدة عندما يكبر، لمقاومة الخُضوع، أو لضغط الأقران، وللتأقلم عندما يجد نفسه في موقف يحتمل أن يكون خطيراً أو لتأكيد نفسه في العمل.

5. القاعدة الخامسة: يأكل الأطفال على الإفطار:

فالجُلس على الطاولة كعائلة، خاصّة قبل بدء اليوم، هو روتين يحدّد بشكل أساسي الحياة الأسريّة الهولنديّة، وقبل أيّ وجبة، لا تبدأ الأسرة في تناول الطّعام حتى يكون الجميع بمن فيهم الأطفال على المائدة، فهي من علامات الاحترام، فكلّ شخصٍ مُهم، ووفقاً لتقرير "اليونيسيف"، قال 85٪ من الأطفال الهولنديّين "الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 15 عاماً" الذين شملهم الاستطلاع إنهم يتناولون وجبة الإفطار مع عائلاتهم يوميّاً، ولا يرتبط تناول وجبة الإفطار فقط بالأداء الأفضل في المدرسة، وتقليل المشكلات السلوكيّة، ولكن وُجِدَت الأبحاث أيضاً أنّه يشجّع على الترابط الأسري، ويعزّز تنمية الهوية الصحيّة.

6. القاعدة السادسة: يتم تشجيع الأطفال على ركوب الدراجة:

فالهولنديّون ليسوا من ذوي الخبرة في مجال السيّارات، بسبب التضاريس المسطّحة وشبكة مسارات الدراجات، فإنّ ركوب الدراجات هو الطريقة الأكثر عمليّة وفعاليّة للسفر، كما أنّها تمطر كثيراً في هولندا، وهناك رياح قويّة، ما يجعل الظروف غير مريحة لراكبي الدراجات، إلّا أنّ الهولنديّين يلبسون أنفسهم وأطفالهم ببساطة ملابس دافئة، ومعاطف مضادّة للماء، وأحذية مطريّة وينطلقون.

النموذج الثاني

نموذج منهج "مونتييسوري" التعليمي للطفل

1. مونتييسوري ومنهجية تعليم الطفل:

الدكتورة "ماريا مونتييسوري" مدرّسة ومربية ذات شهرة كبيرة على الصعيد العالمي، تمتعت بشخصيّة قويّة، وهي كذلك أوّل طبيبة إيطاليّة اتّبعَت المنهج العلمي في التعليم، فاستعانت لتحقيق ذلك بالملاحظة والمراقبة والتّجارب والبحث العلمي، معتمدة على دراسة تطوّر الأطفال وآليّة تعليمهم، وخلّصت إلى أنّ الطرق التي نجحت مع المعاقين، لو استعملت مع الأطفال العاديّين، فلا شك أنّها ستنتج نجاحاً باهراً، لتصمّم على بحث الأمر، ودراسته من جميع الوجوه.

واتبعت مونتييسوري الطريقة العلميّة، لمراقبة النظام البيولوجي لنمو الطفل، بهدف تصميم منهج تعليمي يراعي الإمكانات، والخصائص الفرديّة لكلّ طفل، ويتجلّى أساس هذه الطريقة، في توفير وسائل التربية الذاتيّة في بيئة الطّفل، ويشترط

فيها أن تكون طبيعياً قادرة على إثارة اهتمام الطفل، وبتعبير آخر وباختصار؛ يُمكن القول أن "منهج مونتيسوري" هو منهج تعليمي، يعتمد على فلسفة تربوية، تأخذ بمبدأ أن كل طفل يحمل في داخله الشخص الذي سيكون عليه في المستقبل، منهج يؤكد على ضرورة أن تهتم العملية التربوية بتنمية شخصية الطفل بصورة تكاملية في النواحي النفسية والعقلية والروحية والجسدية الحركية، لمساعدته على تطوير قدراته الإبداعية، والقدرة على حل المشكلات، وتنمية التفكير النقدي، وقدرات إدارة الوقت، وغير ذلك من الأمور، ومن أهم ركائز منهجها:

1. التركيز على حرية واستقلالية الطفل ضمن حدود، وحرية الطفل في اختيار الأنشطة والوسائل التي يفضلها، ضمن مجموعة من الأنشطة المحددة مسبقاً.
 2. احترام النمو النفسي الطبيعي للطفل.
 3. الفصول الدراسية، تحتوي على أعمار مختلطة من عمر 3 إلى 9 سنوات.
 4. الطفل في حالة تحول مستمرة ومكثفة، سواء في جسمه أو عقله.
 5. السنوات من 3 إلى 6 هي مرحلة بناء الفرد.
 6. فلسفة التعليم عند مونتيسوري تؤمن بأن التعليم يجب أن يكون فعالاً وداعماً وموجهاً لطبيعة الطفل.
 7. الطفل منظم، فصول الطفل، هادئة وآمنة ومنظمة، لتؤمن للطفل بيئة هادئة تدعم حاجته للتركيز والتنظيم.
 8. يتعلم الطفل ذاتياً، حيث يبني الطفل معرفته من خلال الاحتكاك والتفاعل الجسدي مع البيئة، ليكون الصور الذهنية لديه، والتي ستكون لاحقاً الأساس للتعليم المجرد.
 9. يكرر الطفل النشاط أو التمرين الواحد عدة مرات، حتى يتمكن من إتقانه.
 10. منهج مونتيسوري هو أسلوب حياة تتبعه الأسرة كلها.
 11. احترام الطفل هو أهم أعمدة طريقة مونتيسوري، وعندما تُحدث طفلك استخدام كلمات مثل "من فضلك"، و"شكراً"، و"عفوا"...
 12. احترام قدرات الطفل، وإمكانياته، وتقبل الاختلافات، والفوارق بين الأطفال.
 13. تشجيع الطفل على تحمل المسؤولية، والمشاركة في المهام المنزلية والأسرية.
 14. سوف يتعلم الطفل كل شيء في أوانه، "فلا تقلقوا!"
2. حُجَرَات وفصول التدريس في طريقة مونتيسوري:

إن بيئة التعلم حسب منهج مونتيسوري، تقوم على ستة مبادئ، وهي: الحرية، الهيكلية، والنظام، والواقعية "الطبيعة"، والجمال، والجو العام، وحياة المجتمع، وهكذا فغرف التدريس في "نظام مونتيسوري" تراعي هذه النقط، وعليه فهي بسيطة للغاية، وجميع محتوياتها تناسب المرحلة العمرية للطفل، فلا وجود لسبورة ولا كُتُب، فالمتعلم هو المحور وليس المعلم، وله حرية التعبير، وممارسة كل نشاطاته.

3. مراحل النُّمو حسب مونتيسوري:

(1) المرحلة الأولى: من عمر الولادة حتى 6 سنوات:

شدّدت مونتيسوري على أهميّة السنوات الست الأولى من حياة الطِّفل، فهذه الفترة من حياته، تتميّز "حسب مونتيسوري" بِكونها الفترة التي يتأقلم فيها الطِّفل مع من حوله، وتنقسم هذه السنوات إلى 3 مراحل، وهي:

أ- **مرحلة العقل المستوعب:** حيث يتأثّر الطفل بالبيئة المحيطة به، وتشكّل أساس تعلّمه في المستقبل.

ب- **الفترات الحسّاسة:** وتتميّز بتكرار الطفل لأنشطة معيّنة حتى يُتقنها.

ت- **فترة الوعي الكامل:** يُطبّق الطفل بوعي كامل ما سبق، وتكسّبه معرفة ومهارات. وفي هذه المرحلة، لاحظت "مونتيسوري" أنّ الأطفال يميلون للاكتشاف، وتنمية قدراتهم النفسيّة والجسديّة، وعن أهم القُدّرات التي يجب أن تركز أنشطة "مونتيسوري" على تطويرها في هذه المرحلة نذكر مهارات اللّغة، والنِّظام، وصقل الحواس، والتركيز على السلوك الاجتماعي، وتبني أهداف صغيرة.

(2) المرحلة 2 : من عمر 6 سنوات حتى 12 سنة

في هذه المرحلة، لاحظت "مونتيسوري" العديد من التغيّرات النفسيّة والجسديّة على الأطفال، وطوّرت بيئة الفُصول والمواد الدراسيّة والمواد الطبيعيّة، بما يتناسب مع هذه التغيّرات، ومن الصفات التي لُوِحظ تطوُّرها في هذه المرحلة: الميل إلى العمل في مجموعات، وتطوُّر الخيال، والحس الأخلاقي، والتنظيم الاجتماعي، والقُدّرات الإبداعيّة، وتشكيل الاستقلال الفكري.

(3) المرحلة 3 : من عمر 12 حتى 18 سنة:

هي بالأساس مرحلة المراهقة، ولاحظت "مونتيسوري" أنّ هذه المرحّلة تتميّز بتغيّرات جسديّة مرتبطة بعمر البلوغ، وما يرافقها من تغيّرات نفسيّة، ولهذا فالأنشطة يجب أن تُراعي خصوصيّات هذه المرحلة، كعدم الاستقرار النفسي وعدم التركيز في هذا العمر، ونمو شعور الكرامة، والاعتزاز بالنفس، وهذه المرحلة هي مرحلة بناء الذات.

قائمة المراجع والمصادر

① مواقع الانترنت:

1. <http://www.forums.graaam.com>
2. <http://tinyurl.com/7jjsrfy>
3. http://shahid.mbc.net/Media/program/347/Arab_Idol
4. <http://middle-east-online.com/?id=107812>
5. <http://ebooks.ayna.com/handle/123456789/8748?show=full>
6. <http://shahid.mbc.net/media/video/24610/26>
7. <http://www.darrrmm.com/vb/showthread.php?t=4003>
8. <http://www.ahram.org.eg/Archive/2009/5/18/INVE2.HTM>
9. <http://shahid.mbc.net/media/video/24567/9>
10. http://www.aksalser.com/?page=view_articles&id=b86de6542516d8ac9317360fe8091754&ar=620844775
11. <http://newsksa.com/news.php?action=show&id=2640>
12. <https://wrgat.com/p20354>
13. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
14. <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/>
15. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx>
16. <https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/strict-parenting>
17. www.healthychildren.org/MediaUsePlan
18. <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593>
19. <https://positivepsychology.com/positive-parenting/>
20. <https://www.inc.com/jessica-stillman/scientists-followed-thousands-of-kids-for-70-years-this-is-biggest-takeaway-for-parents.html>

21. <https://www.apa.org/pi/prevent-violence/resources/violent-behavior>
22. http://shahid.mbc.net/Media/program/168/%D9%85%D8%B3%D8%A7%D8%A8%D9%82%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%85%D8%A7%D9%87%D9%8A%D8%BI
23. <http://www.dpc.org.ae/UserFiles/AMO%20AR%20combined.pdf>
24. <https://www.hellooha.com/articles/801-%D8%AA%D8%BI%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D9%88%D8%A3%D9%86%D9%85%D8%A7%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BI%D8%A8%D9%8A%D8%A9>
25. <https://flintobox.com/blog/parenting/how-to-get-your-child-do-homework>
26. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0038026117691718>
27. <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593>
28. <https://www.aafp.org/afp/2002/1015/p1463.html>
29. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-5-15>
30. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/development/development-tracker-1-3-years/15-18-months>
31. <https://www.cnbc.com/2019/06/06/dutch-parenting-secrets-to-raising-the-happiest-kids-in-the-world.html.html>
32. <https://www.gottman.com/about/research/parenting/>
33. <https://www.greatschools.org/gk/articles/child-brain-development-and-cell-phones/>
34. <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2018/10/children-and-cell-phones>
35. <https://www.zipwhip.com/blog/how-much-time-youre-spending-on-your-phone/>
36. <https://aawsat.com/home/article/1133156/%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%A7%D8%AA%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%84-%D9%88%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84>
37. <https://www.youm7.com/story/2020/11/17/%D9%82%D8%B6%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-35-%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8>

- %D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%BI%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9-
- %D8%AA%D8%B5%D9%8A%D8%A8%D9%87-
- %D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8/5071409
38. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D8%A3%D8%B6%D8%BI%D8%A7%D8%BI_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%BI%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9
39. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D8%A3%D8%B6%D8%BI%D8%A7%D8%BI_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%BI%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9
- 40.
41. https://www.masrawy.com/howa_w_hya/pregnancy/details/2019/4/20/1553517/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D8%B9%D8%AF%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%AC%D9%87%D8%B2%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%BI%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9-
42. https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D8%B6%D8%BI%D8%A7%D8%BI-%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%A7%D8%AA%D9%81-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%85%D9%88%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8A%D9%86_26776
43. <https://alghad.com/%D8%AA%D8%B9%D8%BI%D9%91%D9%81-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%A5%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D8%AF-%D8%A3%D8%AC%D9%87%D8%B2%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A8%D8%A7%D9%8A%D9%84-%D9%84/>
44. <https://www.spa.gov.sa/2131035>
45. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D8%A3%D8%B6%D8%BI%D8%A7%D8%BI_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%BI%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9

- A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%BI%D9%88%D9%86%D9%8A%D8%A9
46. <https://www.alkhaleej.ae/2020-11-07/%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%A7%D8%AA%D9%81-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%85%D9%88%D9%84-%D8%AE%D8%B7%D8%BI-%D9%8A%D8%BI%D8%A7%D9%81%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9>
47. <https://www.hiamag.com/%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9%D8%A7%D8%AA/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%85-%D9%88-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84/1147176-%D8%B9%D8%AF%D8%AF-%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%84-%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84>
48. <https://www.almrsal.com/post/1080988>
49. <https://www.noonpost.com/content/20717>
50. <https://www.annajah.net/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%AD-%D9%85%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D9%81%D9%8A-%D9%85%D8%BI%D8%A7%D8%AD%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D8%BI-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AE%D8%AA%D9%84%D9%81%D8%A9-article-21977>
51. <https://arabiaparenting.firstcry.com/articles/121493-5-%D9%85%D8%BI%D8%A7%D8%AD%D9%84-%D8%BI%D8%A6%D9%8A%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%86%D9%85%D9%88-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84/>
52. <https://educapsy.com/etudes/etape-developpement-enfant-418>
53. <https://www.360moms.net/ar/article/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BI%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D8%BI%D8%A7%D8%AD%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%85%D9%88-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%BI/%D8%A9-article-21977>

A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%A9-12-15-
%D8%B3%D9%86%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%
A7%D9%87%D9%82%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%A9-
%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%B1-
%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D9%85%D9%86-
%D8%B9%D9%85%D8%B1-%D9%A1%D9%A1

54. https://www.masrawy.com/howa_w_hya/pregnancy/details/2021/2/15/1971129/%D9%84%D9%84%D8%A3%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A8%D8%B3%D9%8A%D8%B7%D8%A9-%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83-%D9%85%D9%86-%D8%B9-%D9%85%D8%B1-%D9%8A%D9%88%D9%85-%D9%84%D9%8014-%D8%B3%D9%86%D8%A9

55. <https://www.aljazeera.net/news/lifestyle/2020/8/3/%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7-%D8%A8%D8%AF%D8%A3-%D8%A7%D8%A8%D9%86%D9%83-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82-%D9%8A%D8%A8%D8%AA%D8%B9%D8%AF-%D8%B9%D9%86%D9%83-10-%D8%B7%D8%B1%D9%82>

56. <https://www.sayidaty.net/node/1177456/%D8%B3%D9%8A%D8%AF%D8%AA%D9%8A-%D9%88%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83/%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D9%88%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D9%88%D9%86/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%B7%D9%81%D9%84-9-%D8%B3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%AA%C2%A0-%C2%A0-%C2%A0-%C2%A0>

57. <https://www.babyspacearabia.com/en/tags/1219-10o-etos>

58. <https://www.supermama.me/posts/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%B7%D9%81%D9%84-9-%D8%B3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%AA>

59. <https://nour.academy/ages-and-stages-6-11-years/>
60. <https://www.supermama.me/posts/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%B7%D9%81%D9%84-13-%D8%B3%D9%86%D8%A9>
61. <https://www.sayidaty.net/node/1100471/%D8%B3%D9%8A%D8%AF%D8%AA%D9%8A-%D9%88%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83/%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D9%88%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D9%88%D9%86/%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%B4%D8%B1%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%B9%D9%85%D8%B1%D9%87>
62. <https://www.unicef.org/egypt/ar/raising-teenagers>

② المجالات العلميّة:

1. أمل كاظم حمد، إدمان الأطفال والمراهقين على الانترنت، وعلاقته بالانحراف، جامعة بغداد، كليّة التربية، قسم التربية وعلم النفس، مجلّة العلوم النفسيّة، العدد (19)، بغداد العراق، 2014م.
2. ماري وين، وعبد الفتاح الصبحي، الأطفال والإدمان التلفزيوني، مجلّة عالم المعرفة، العدد (247)، عدد يوليو، 1999م.
3. ميلهويش، إي سي وآخرون، "أثار بيئة التعلّم في المنزل، وتجربة مركز رياض الأطفال على تطوّر مهارات القراءة والحساب في المرحلة الابتدائيّة المبكرة"، مجلّة القضايا الاجتماعيّة، العدد (٦٤)، ٢٠٠٨م.
4. محمد عبد السلام سالم، الاتجاهات الحديثة في دراسة فعاليّة الذات، دراسة تحليلية في ضوء نموذج باندورا، المجلّة المصريّة للدراسات النفسيّة، العدد (36)، المجلّد الثاني، الجمعية المصريّة للدراسات النفسيّة، مصر، القاهرة 2002م.

③ المراجع العربيّة:

5. عربيّة الدبّوسي، دراسة دور وسائل الإعلام في تربية أبنائنا، كليّة الشريعة، والدراسات الإسلاميّة، طرابلس، لبنان، 2004م.
6. مها الكردي، الطّفل المصري والقنوات الفضائيّة، المركز القومي للبحوث الاجتماعيّة والجنائيّة، قسم بحوث الاتصال الجماهيري والثقافة، Bibliotheca Alexandria، Million Book Project، 2004م.

7. نزار بن حسين الصالح, أطفالنا انعكاس لطريقتنا في التعامل معهم، وزارة الشؤون الاجتماعية بالمملكة العربية السعودية، منشورات وحدة الإرشاد الاجتماعي، العام 2006م.
8. عبد الله بن عبد العزيز اليوسف, نشأة الأطفال وتعديل سلوكهم، وزارة الشؤون الاجتماعية، المملكة العربية السعودية، منشورات وحدة الإرشاد الاجتماعي، العام 2006م.
9. حمزة الجبالي, مشاكل الطفل والمراهق النفسية، دار أسامة للنشر الثقافي، عمان، الأردن، 2015م.
10. عبد الأمير الأعسم, مستقبل الفلسفة المعاصرة في الوطن العربي والعالم، ضمن أعمال المؤتمر الفلسفي العربي الأول لببيت الحكمة، بغداد، العراق، 2002م.
11. سميحة محمد عطية, الذكاء الانفعالي لدى الأطفال، في مرحلة ما قبل المدرسة، وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، 2005م.

④ المراجع الأجنبية:

12. Arab Media Outlook 2009-2013 (2010) Forecasts and Analysis of Traditional and Digital Media in the Arab World, Dubai Press Club Available Online.
13. Bandura, A. (1977) Social learning theory, Eaglewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
14. Bandura, A., Ross, D. & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models, Journal of Abnormal and Social Psychology. 63, 575-582
15. Bandura, A., Ross, D. & Ross, S. A. (1963a) Imitation of film-mediated aggressive models. Journal of Abnormal and Social Psychology, 66, 3-11.
16. Bandura, A., Ross, D. & Ross, S. A. (1963b) Icarious reinforcement and imitative learning. Journal of Abnormal and Social Psychology, 67, 601-607.
17. Lank shear, C. and Knobel, M. (2003) New Literacies: changing knowledge and classroom learning, Open University Press, Buckingham, UK.

18. McGhee, Paul E. and Frueh, Terry (1980) Television viewing and the learning of sex-role stereotypes, BEHAVIORAL SCIENCE , SEX ROLES, Volume 6, Number 2, 179-188, DOI: 10.1007/BF00287341
19. Center on the Developing Child at Harvard University. (2017). Five Numbers to Remember on Early Childhood Development.
20. Wisconsin Council on Children & Families. (2007). Brain Development and Early Learning.

4 الكتب المترجمة:

21. شافكن، ن. ف، الأسر والمدارس في مجتمع قائم على التعددية، مطبعة جامعة ولاية نيويورك، ١٩٩٣م.
22. برهانز وكارين كلاين، وكارول إس دويك، "العجز في الطفولة المبكرة: دور القيمة لمحتملة" تنمية الطفل، 1995م.
23. تشابمان ومايكل وكارولين زان واكسلر، "امثال الأطفال الصغار، وعدم امتثالهم في الأبوة والأمومة"، في Marc H. Bornstein، ed.، Handbook of Parenting، vol. 4، الأبوة والأبوة التطبيقية والعملية، ماهواه، نيوجيرسي، 1995م.
24. دينستير وآخرون، "نهج عاطفة إسناد إلى السلوك الأخلاقي"، مراجعة نفسية، 1975م.
25. هوفمان، مارتين، "تأكيد السلطة من قبل الوالد وأثره على الطفل"، تنمية الطفل، 1960م.
26. أسور، آفي، وجاي روث، وإدوارد إل ديسي، "التكاليف العاطفية للتعبير الشرطي للوالدين: تحليل نظرية تقرير المصير، مجلة الشخصية، العدد 72، 2004م.
27. جروولنيك، ويندي س، علم نفس الرقابة الأبوية: كيف تؤدي الأبوة إلى نتائج عكسية، ماهواه، نيوجيرسي، 2003م.
28. سترأوس، موراي، اضرب الشيطان منهم: العقاب البدني في العائلات الأمريكية وتأثيراته على الأطفال، الطبعة الثانية، نيو برونزويك، نيوجيرسي، 2001م.
29. ميرنا شوريه، وتيريزا دايجرونيمو، كيف نُعلم أطفالنا، طرق التفكير، ترجمة: أحمد رامو، سلسلة تربية الطفل، 3 منشورات، دار علاء الدين، سورية، دمشق، 2002م.