



هكذا تبني الأمم

علم + عمل + أخلاق

لإسلام ربنا

هكذا تبني الأمم

حسام رعد

٢٠١٦/٣/١٤

الفهرست

الصفحة	الموضوع
١	المقدمة
٦،٥،٤،٣،٢	الفصل الأول .. دور الأهل
٧	الفصل الثاني .. رسائل إلى الأهل
٩،٨	التطور الفكري والعقلي للأطفال من عمر ٠ حتى عمر ٨ سنوات
١١،١٠	لائحة شروط السلامة لأطفالكم في المنزل
١٢	ماذا يرى المولود الجديد وماذا يسمع؟
١٣	إدخلي إلى عالم ابنك
١٨،١٧،١٦،١٥،١٤	الآثار التي تتركها التربية السامة في عقولنا
٢١،٢٠،١٩	من يربي أولادكم أنتم أم التكنولوجيا
٢٢	٣ أخطاء نرتكبها بحق أطفالنا ندمهم بها
٢٣	٤ أشياء أنتم بحاجة أن تقولوها يومياً لأطفالكم
٢٥،٢٤	٤ طرق يؤذي بها الأهل أطفالهم بدون أن يعرفوا
٢٧،٢٦	٤ كذبات يصدقها الأهل عن التربية
٢٨	٥ استراتيجيات لمكافحة البلطجة المدرسية
٣٠،٢٩	٤ أشياء تحس بها الفتاة التي تشعر في الطفولة إنها غير محبوبة
٣٤،٣٣،٣٢،٣١	٦ تصرفات للأهل توقف نمو أولادهم إنها وحوش الطفولة الستة التي تعيش معنا
٣٦،٣٥	٦ طرق حتى تتجنبى تربية طفل وقح غير مؤدب
٤٠،٣٩،٣٨،٣٧	٦ علامات تدل على انكم أهل سامون من دون أن تعرفوا ذلك
٤٢،٤١	٧ طرق ذكية لعلاج مشكلة إرضاء الأولاد في الأكل
٤٤،٤٣	٨ طرق لمساعدة الطفلة أو الطفل الحساس جداً على النجاح
٤٦،٤٥	٨ طرق حتى تكون أشخاصاً نستحق أن يقلدنا أولادنا
٤٩،٤٨،٤٧	٩ قرارات جديدة يحتاج الأطفال أن يتخذوها في العام الجديد
٥١،٥٠	أكبر خطأ يرتكبه الأهل في تربية أولادهم على مر العصور
٥٣،٥٢	الأولاد الذين يعترضون على أهلهم يصبحون كباراً ناجحين وهذا ما يقوله العلم
٥٥،٥٤	التلفزيون يؤثر في ذكاء الأطفال حتى لو لم يشاهدوه
٥٨،٥٧،٥٦	النشاط الزائد عند الولد كيف يمكن معالجته
٦٠،٥٩	أمور أساسية يجب أن تعرفيها للتأكد من أن نمو طفلك طبيعي
٦٢،٦١	إن قول هذه الأشياء السبعة لطفلك كل يوم سيغير حياته
٦٤،٦٣	إنهم أولادكم اكتشفوهم لأنهم يعرفون أكثر مما تظنون
٦٥	أهم طريقة لتربية ولد مسؤول واثق من نفسه
٦٦	ثلاثة أشياء إذا سكت عنها الأهل كانت عاقبتها خطيرة على أولادنا
٦٧	حديث الأولاد مع أنفسهم
٧٠،٦٩،٦٨	حلول حتى تحموا أولادكم من الخلافات الزوجية ومشاكلها
٧١	دعوا أولادكم يرتكبون الأخطاء

٧٢	سؤال لكل الأهل: هل استمتعتم لأولادكم اليوم
٧٣	عبارة يرجوكم أولادكم أن لا تعودوا لتكرارها
٧٤	عندما يريد الأهل أن يصبح أولادهم مثلهم ما الذي يحدث لهم؟
٧٦،٧٥	قال ابنهما الصغير ذو الثلاث سنوات انه يسمع أصواتاً في الليل
٧٨،٧٧	قرأت المعلمة فرض تلميذها لكن الحقيقة القاسية خلف هذا الفرض جعلتني أبكي على مصير أولادنا
٨٠،٧٩	قولي هذا ولا تقولي ذلك إذا اردت تربية طفل ذكي يعتمد على نفسه
٨٢،٨١	كيف تجعل تأثيرك في أطفالك هو التأثير الأكبر
٨٤،٨٣	كيف تربون أطفالكم بحزم ولطف في وقت واحد
٨٥	كيف تعلمون الطفل أن يحترم الآخرين
٨٧،٨٦	كيف تعلمين أولادك المسؤولية
٨٩،٨٨	كيف نربي أولاداً سعداء ناجحين
٩٠	كيف يتعامل الأهل مع ابنهم أو بنتهم عندما يولد أخ جديد
٩١	لن أربي أولادي كما رباني أهلي هو الحل أم المشكلة
٩٣،٩٢	ما المخاطر النفسية التي تعرض ابنك لها عندما تقارنه بأخوته أو رفاقه أو بأي شخص آخر
٩٤	ما دور التأديب ووضع الحدود والقوانين في تنمية ثقة الولد لذاته واحترامه لنفسه
٩٥	ما فعله هذا الأب من أجل طفله يتخطى القدرة البشرية!
٩٧،٩٦	ماذا تفعلين حين يشتكي أولادك من الملل طوال الوقت
٩٨	ماذا يجب أن تعرفي قبل أن تشتري ثياباً لأطفالك
٩٩	هذا ما يحدث لأطفالكم عندما يحترمون ذواتهم
١٠٢،١٠١،١٠٠	هل تصرفات أولادنا مرآة لتصرفاتنا
١٠٤،١٠٣	هل علينا أن نعلم الصبي الحساس والرقيق كيف يكون قاسياً
١٠٦،١٠٥	توقفوا عن التذمر والنق لمدة أسبوع فقط وسيفاجتكم ماذا سيحصل
١٢٥-١٠٧	الفصل الثالث .. دور المدرسة والحكومة والمجتمع/ دور المدرسة
١٢٦	دور الحكومة
١٢٧	دور المجتمع
١٣٩-١٠٨	الفصل الرابع .. رحلة الى اليابان

المقدمة

لك شيء في هذا العالم .. فقم

غسان كنفاني

هذا الكتاب عبارة عن معلومات منقولة وأفكار مجموعة نتيجة اطلاعي على الكثير من المواضيع التي تساعد الانسان على أن يكون نافعا لمجتمعه وبلده، والمجتمع متكون من مجموعة من الأفراد ويتعاون هؤلاء الأفراد سنحصل على نتائج سريعة وهذا التعاون يبدأ من البيت في انشاء اسرة ذات توجه بناء ثم ننتقل الى المدرسة التي تقوم بدورها الكبير والمميز وهو اعداد أجيال المستقبل ثم ننتقل الى دور الدولة باعتبار زمام الأمور بيدها وبإمكانها تحقيق الرفاهية لأفراد المجتمع ثم ننتقل الى دور المجتمع ككل باعتباره الركيزة الأساسية التي من الممكن ان تغير حال البلد الى الأفضل بتعاونهم مع بعضهم البعض أو للأسوأ اذا كانوا متفرقين وهناك مقولة منسوبة لمالك بن نبي ((التاريخ ليس ما تصنعه الصدف ولا مكائد الاستعمار ولكن ما تصنعه الشعوب ذاتها في أوطانها)).

حسام رعد

الفصل الأول

دور الأهل

من أهم الأدوار في رقي المجتمع وبنائه وتطوره هو دور (الأهل)، فعلى الأهل ان يقضوا أكثر الأوقات مع أطفالهم والعمل على تربيتهم بشكل يرسخ المبادئ والقيم التي تنفعهم في المستقبل وتنفع المجتمع، والمجتمع يتكون من مجموعة من الافراد والعوائل ولو عملت كل عائلة على تربية اطفالها بشكل صحيح لبان الأثر على المجتمع، يقول علي شريعتي: على الوالدين أن يعلموا أن ثمرة حياتهما هي انجاب الأولاد، ومهما يعيشان سوياً في راحة وسعادة دون ان يقدموا للمجتمع أبناء صالحين فسيكونان كالشجرة التي لا تثمر، لا تنفع الا للحطب.

ولا يقتصر واجب الوالدين على الانجاب فقط، بل عليهم تربية أبنائهم ليكونوا مفيدين للناس وللبلد، رجال فكر وطهارة وايمان، لأنهم هم الذين سيديرون البلد في المستقبل. فالابن هو ثمرة الحياة، لكن الابن الذي لم يترب والجاهل والامي وغير المستقيم والكاذب هو ثمرة مرة، من يأكلها يمرض، وسيتفشى هذا المرض في مستقبل البلد، ويمكننا القول إن مثل هذا الابن ليته لم يكن.

الطفل كالبرعم الصغير، يقوم البستاني بتربيته كما يشاء، لكنه عندما يكبر ويصلب عوده تصعب تربيته كثيراً.

في الدين المسيحي هناك فئة من المرابين يقولون سلمنا طفلك لتربيته حتى السابعة، ثم خذه حيث تشاء، وربّه كما تريد، فسيبقى حتى آخر عمره كما ربيناها.

هذا الامر يوضح مدى تأثير التربية في الطفل، وللأطفال الذين يشاركون طفلاً اللعب تأثير على اخلاقه ايضاً، فعلى الوالدين المشفقين على ابنهما أن يختارا له

رفاقه، وأن يطلعاً جيداً على أخلاقهم وسيرهم، وأن لا يترك ابنهما يختلط مع أطفال لم يتلقوا التربية الصحيحة.

المهمة الثانية للوالدين هي تعليم اولادهما وتشجيعهم على طلب العلم وعدم منعهم من ذلك، فالإنسان الكامل هو صاحب الاخلاق والسيرة الحسنة، والمطلع على العلوم والمعارف، فمن يكون الانسان مفيداً لمجتمعه وينفع الناس إلا إذا كان متعلماً وخلقاً.

ومهمة الام في تربية الأبناء أكبر من مهمة الاب، لأن طفولة أي طفل تكون مع امه، وخلال الطفولة يتأثر الطفل بسيرة أمه وأخلاقها وتنطبع أخلاقها وسيرتها في قلبه وروحه.

لذلك قال أحد العظماء: إن نصف تقدمي وانتصاراتي في الحياة تعود لأمي.

الصحة وتعويد الطفل على النظام والترتيب وتنشيط جسم الطفل من واجبات الوالدين أيضاً، وعليهم أن يوليا ذلك جل اهتمامهما.

ولا تقتصر مهمة الوالدين على العناية بالأولاد منذ الطفولة حتى بلوغ سن الرشد والشباب، بل عليهما أن يشملاونه بعنايتهما طوال حياته وخلال زواجه وعمله على أن يعامله كابن راشد، وأن لا يتوانيا عن أية مصاريف وعناء لأجله، وأن لا يتخليان عنه بحجة أنه أصبح رجلاً أو امرأة، وقد بلغ سن الرشد وله بيته وعمله بل أن يرشداه ويقدمان له المشورة ما بقيا على قيد الحياة، وأن لا يغفلان عنه (١).

(١) انظر كتاب الاخلاق للشباب والطلاب والناشئة للدكتور علي شريعتي تعريب موسى قصير - مكتبة المعرفة ص ٥١ و ٥٢ و ٥٣.

هناك بعض التفاصيل المهمة التي يجب ان ينتبه عليها الاهل هي تصرفاتهم امام أطفالهم وهناك قصة تروي أن رجلاً أخذ طفليه إلى ملعب كرة الجولف و على شباك التذاكر كان قد كُتب :خمس دولارات للبالغين. . ثلاث دولارات لمن هم فوق السادسة من العمر. . ومجاناً لمن هم دون السادسة

كان أحد أولاده يبلغ من العمر ثلاثة أعوام والثاني سبعة أعوام فقال الأب لقاطع التذاكر. . أريد تذكرتين واحدة لشخص بالغ. . وأخرى لمن هم فوق السادسة من العمر.

فرد عليه قاطع التذاكر. . يا لك من شخص! كان يمكنك أن توفر ثلاثة دولارات . بأن تقول لي أن ابنك دون السادسة فأنا لن أميز الفرق

فرد الأب .. نعم كلامك صحيح. . ولكن أولادي سيُميزون الفرق .. . وسوف يتذكرون هذا الموقف دوماً . . وبهذا التحايل سأغدو قدوة سيئة لهم طيلة العمر فعن أي ثلاثة دولارات تتحدث.

حيث يقال مهما قرأ الأطفال عن الاخلاق الفاضلة، فإنها ستظل غامضة في أذهانهم، ما لم يروا في سلوكيات الكبار تجسيدا لها فالطفل يراقب من حوله ويحاول أن يقلد التصرفات التي يراها، لذلك علينا أن نكون منتبهين لتصرفاتنا أمام الأطفال، فمثلاً في حياتنا العامة عندما يذهب الاب ومعه طفله إلى السوق ويرى طابور من الناس واقفين على احد الافران الذي اعتاد الشراء منه وهو يعرف صاحب الفرن فلا يجوز ان يستغل معرفته الشخصية بصاحب الفرن ويأخذ دور الناس الواقفين قبله ويشتري، فهذا سلوك سيء يفعله امام طفله ويرسم صورة تنافي الاخلاق الجيدة التي ممكن ان يغرسها في طفله لو التزم بالوقوف بالطابور وانتظر دوره، والطفل يرى اباه كقدوة له في بداية عمره لذلك على الاب ان يكون قدوة حسنة، وايضاً نأخذ مثلاً آخر هو عندما يقوم الاب او الام برمي النفايات فعليهم ان يجعلوا طفلهم يراهم وهم يرمونها في اماكنها المخصصة ويعلمونه ان لهذه النفايات أضرار فيما لو كانت مكشوفة وكيف يكون أثرها سلبي في تلوث البيئة التي يعيشون فيها وبالتالي سيتعلم الطفل درس مهم بالمحافظة على المدينة

التي يعيش فيها وهذه ثقافة مهمة على كل عائلة ان تعلمها لأطفالها وان يكون الاهل هم القدوة لأطفالهم، وللأسف نشاهد بعض الناس لا يخجلون من رمي النفايات وقناني الماء وغيرها في الشوارع غير مكترئين لأضرار هذه النفايات وتأثيرها على انفسهم وعلى الآخرين حتى لو توفرت أمامهم سلة المهملات او حاوية النفايات وهؤلاء الذين يفعلون هذه الأمور قد يكونوا كباراً في السن فماذا ننتظر من الأطفال إذا كانوا يشاهدون الكبار بهذه الأفعال ! ومما يدعو للعجب ان تشاهد بعض الناس يرمون النفايات في مدنها وعندما يسافرون إلى بلدان أخرى يلتزمون بعدم رمي النفايات كما تعودوا في مدنها ويلتزمون برميها في أماكنها المخصصة، وهذا يدل على ان الدولة التي لا تحاسب المسيئين والمجتمع الذي لا ينظر نظرة سوء الى من يتصرف على هذا النحو ليس من الغريب ان تظهر مثل هذه الظواهر فيه، ومن أمن العقاب أساء الادب وتمادى ايضاً.

ومن الأمور المهمة ايضاً والتي على الاب ان ينتبه لها هي:

١- ان لا يظهر غضبه على الزوجة أمام الأطفال فذلك يؤدي إلى قلة احترام الأطفال لأهمهم او يؤثر على نفسيتهم، فالطفل يحتاج الى جو عائلي هادئ ومستقر لا جو يشوبه الصراخ والمشاكل التي تسبب عقد نفسية.

٢- عليه ان يتجنب الصراخ والاهانة والشتم والضرب في حل المشاكل كي لا يتعلم الأطفال حل مشاكلهم من غير احترام.

٣- عندما يفعل الطفل فعل خاطئ يدعو للغضب عليه ان يحاول الجلوس مع الطفل ويتحدث اليه ليمسح عنه الأثر النفسي الذي خلفه في ساعة الغضب.

يقال ان الطفل في صغره كالعجينة التي نعمل بها ما نشاء، وقيل ايضاً ان العلم في الصغر كالنقش على الحجر، فاحرصوا أيها الاهل على تربية اطفالكم بشكل صحيح ينفعهم وينفع المجتمع الذي يعيشون فيه ويكونوا افراداً صالحين وقد تواجهون بعض المتاعب في تربية اطفالكم لذلك سنذكر لكم بعض المقالات المفيدة فيما قد

تواجهونه من صعوبات في كيفية التعامل مع اطفالكم ولزيادة الوعي لديكم في كيفية التعامل مع اطفالكم متمنين لكم حياة سعيدة مرفهة أنتم وأطفالكم.

Hussam Ra'ad

الفصل الثاني

رسائل الى الأهل

في هذا الفصل سنقرأ مجموعة من المقالات التي تعلمكم كيفية التعامل مع أطفالكم وما هو شعورهم عند قيامكم بتصرفات معينة وما هي الأمور التي عليكم اتباعها وهذه المقالات منقولة من موقع IFARASHA قسم التربية الذكية على الانترنت وبعض هذه المقالات نقلها موقع IFARASHA من مواقع أخرى او معلومات من كتب لمختصين مع قيامي بالتعديل على البعض منها من الناحية الاملائية او الأمور التي اراها لا تناسب مجتمعنا وان كانت بسيطة وستجدون إجابات للكثير من الأسئلة التي تخطر في بالكم ومعلومات لم تعرفوها وبذلك سيسهل عليكم تربية أطفالكم بالشكل الصحيح قدر الإمكان ..

التطور الفكري والعقلي للأطفال من عمر ٠ شهر حتى عمر ٨ سنوات

موقع أي فراشة (Ifarasha)

من الهام جداً أن يفهم الأهل التطور الفكري والعقلي لدى الطفل ليعرفوا كيف يساعدونه على تنمية ذكائه

من عمر ٠ إلى عمر ٣ أشهر

يصل الأولاد الى العالم مجهزين بالقدرة على التواصل الذي يتم عبر البكاء. في الأسابيع الأربعة الأولى يتعلم الرضع أن يبكوا بطرق مختلفة. فثمة بكاء يعبر عن الجوع وآخر يعبر فيه الطفل عن الانزعاج وآخر عن النعاس وهكذا دواليك. ما بين الشهر الأول والشهر الثالث يبدأ الطفل بالضحك لأفراد العائلة مستجيباً لهم

من ٣ أشهر إلى عمر ١٢ شهراً

من عمر ٣ أشهر إلى عمر ٩ أشهر، يبدأ الأطفال بالضحك عندما ينظرون إلى أنفسهم في المرآة ويبدوون أيضاً بالاستجابة إلى اسمائهم وفهم كلمة "لا". ما بين التسعة أشهر والسنة يبدأ الرضع بقول ماما وبابا ويفهمون اوامر مثل: خذ اللعبة" أو "تعال إلى هنا"

من عمر ١٢ شهراً إلى عمر ١٨ شهراً

في عمر ١٢ شهراً، يستطيع الطفل أن ينمي قاموساً لغوياً من ثلاث إلى خمس كلمات ويستعملون الايدي والجسم للتواصل. قد يخرجون أصواتاً معينة للتعبير عن شيء ما يريدونه.

عندما يصبح عمره سنة ونصف، سيستطيع معظم الأطفال ان ينموا قاموساً لغوياً من ١٠ كلمات وأن يحددوا بعض صور الحيوانات أو أغراض البيت ويفهموا معنى "أنا". قد يقاومون التغييرات ويصبحون جريئين.

من عمر ١٨ شهراً إلى عمر ٢٤ شهراً

القاموس اللغوي لدى الطفل سيزداد والأطفال الدارجون قد يصيغون كلمة أو كلمتين للتواصل مع غيرهم ويشيرون إلى أجزاء الجسم وأسماء الصور والاعراض الشائعة. وسيطلبون الطعام والشراب عندما يجوعون أو يعطشون. في

عمر السنتين يستطيع الطفل أن يحدد ويتجنب أشياء مثل فرن الغاز والدرج. ومع أنهم يفهمون معنى كلمة "أنا"، غالباً ما يشيرون إلى أنفسهم بصيغة الغائب.

من عمر ٣ إلى ٥ سنوات

في عمر ٣ سنوات يكتسب قاموس الطفل اللغوي حوالي ١٠٠ كلمة ويستطيع الطفل في مثل هذا العمر أن يفهم معنى كبير وصغير ويعد حتى الرقم ٣ كما يستطيع أن يعرف اسمه الاول والأخير ويرد على الأسئلة البسيطة.

في عمر ٤ سنوات يصبح قاموس الطفل اللغوي ١٥٠٠ كلمة أو أكثر ربما. وفي هذا العمر سيستطيع أن يفهم التشبيه مثل "طويل" أو "أطول" وسيفهم شيئاً من معنى الوقت مثل "الأمس" أو "اليوم". كما سيستطيع تمييز الألوان والعد حتى ١٠. وفي هذا السن يسأل الأولاد عدداً كبيراً من الأسئلة وغالباً ما يسأل "لماذا".

من عمر ٦ إلى ٨

في مثل هذا العمر يكتسب الطفل القدرة على فهم وجهات النظر أو رغبات الآخرين كما يقدر على التفكير المنطقي. كما انه يفهم أن الآخرين قد يملكون آراء مختلفة ومشاعر مختلفة عن مشاعرهم.

من الناحية التعليمية يصبح الأطفال في عمر ٦ سنوات جاهزين لمهام معقدة كالقراءة والكتابة والرياضيات. وفي سن الثامنة سيكونون باستطاعتهم أن يأخذوا على عاتقهم مهام أكثر في المدرسة.

لائحة شروط السلامة لأطفالكم في المنزل

موقع أي فراشة (Ifarasha)

ثمة إحصاءات مقلقة تؤكد أن الحوادث هي أهم أسباب وفيات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين صفر و ١٥ عاماً. ويعود أكثر هذه الوفيات إلى الفضول الطبيعي والسليم عند الأطفال.

كلما تقدم الطفل في العمر، كلما ازدادت مخاطر تعرّضه للإصابة بالجروح. وتكثر الأخطار مع تقدّم الطفل في تعلم الزحف والمشي والتسلق والاكتشاف. وغالباً ما تقع الحوادث عندما لا يكون الأهل على وعي بقدرات الطفل في كل مرحلة من مراحل الطفولة.

لائحة شروط السلامة التي نقدمها أدناه من أي فراشة تسمح بمعرفة الإجراءات الواجب اتخاذها لتجنب الحوادث المنزلية.

- * ركبوا أقفالاً للأمان لجميع الأدراج والخزائن التي تحتوي على أشياء خطيرة.
- * تفقدوا حبواً على اليدين والركبتين جميع أنحاء المنزل للكشف عن المخاطر التي ينبغي إزالتها.
- * أدخلوا في ثقب الموصلات الكهربائية سدادات بلاستيكية مصممة لهذه الغاية.
- * لا تتركوا الموصلات الكهربائية غير المستعملة في متناول أطفالكم.
- * ضعوا كنبه كبيرة أو أريكة أمام الموصلات الكهربائية التي تتصل بها الأسلاك.
- * أبعادوا الطاولات الصغيرة وغيرها من قطع الأثاث غير المتينة أو ذات الزوايا الحادة، بانتظار أن يتقدم طفلكم في العمر.
- * ضعوا خارج متناول الأطفال، في خزانة مغلقة، جميع المواد المنزلية الخطرة كمواد التطهير والتنظيف وشفرات الحلاقة وعلب الكبريت والأدوية.
- * استعملوا على الدوام مقعداً جيداً مخصصاً للأطفال داخل السيارة.
- * تفقدوا باستمرار ألعاب طفلكم للكشف عن القطع الحادة أو المكسورة.

* تفحصوا أرضية المنزل للتخلص من الأشياء الصغيرة التي قد يبتلعها طفلكم أو قد تؤدي إلى اختناقه.

* ضعوا حاجزاً في أعلى درجات السلم لمنعوا طفلكم من اللعب من دون إشرافكم على السلم.

* لا تتركوا طفلكم مطلقاً بلا مراقبة عندما يكون ممدداً على طاولة تغيير ملابسه، أو في مغطس الحمام، أو على الكنبة، أو على سريركم، أو على مقعد خاص بالأطفال، أو على كرسي مرتفع، أو على الأرض، أو في السيارة.

* ضعوا القطع والأشياء السريعة العطب بعيداً عن متناول طفلكم.

* اتركوا باب غرفة الاستحمام مغلقاً على الدوام.

* احفظوا أكياس البلاستيك والأشياء الصغيرة (دبابيس، أزرار، جوز، سكاكر قاسية، قطع عملة معدنية) بعيداً عن متناول طفلكم.

* احرصوا على ألا يحتوي طلاء الألعاب والأثاث والجدران على الرصاص. اقرأوا التعليمات المرفقة بالألعاب لتضمنوا إلى خلوها من المواد السامة.

* علموا طفلكم معنى كلمة «ساخن» في وقت مبكر جداً. لا تدعوا طفلكم يقترب من الفرن وهو ساخن، أو من المكواة، ومن أنابيب الموقد، ومن الموقد، ومن فرن الحطب، ومن كاتون الفحم، ومن السجائر، ومن الولاعات، ومن فناجين القهوة أو الشاي الساخنة.

* أديروا على الدوام مسكات أواني الطبخ نحو الداخل أثناء تحضير الطعام.

* ضعوا حواجز سرير طفلكم في أمكنتها المخصصة عندما يكون نائماً حتى لو كان لا يزال صغيراً جداً.

* لا تتركوا أغطية الطاولات مدلاة قريباً من الأرض عندما لا يكون طفلكم قريباً منها.

* إياكم أن تربطوا الألعاب بسرير الطفل «البارك» الذي يلعب فيه لأن طفلكم قد يخنق نفسه بالخيط أو بالحبل. إياكم أن تربطوا مصاصة الطفل بشريط حول عنق الطفل.

ماذا يرى المولود الجديد وماذا يسمع؟

موقع أي فراشة (Ifarasha)

غالباً ما يثير هذا السؤال اهتمام الوالدين الشبابين: كيف يتمكّن هذا الرضيع الحديث الولادة من رؤية العالم الخارجي؟ كيف نكلمه، وكم يجب أن نبتعد عنه للتواصل معه بشكل أفضل؟ إليكم الأجوبة من أي فراشة.

البصر، هو الحاسة الأقل نمواً لدى الرضيع. منذ زمن بعيد، كان الأطباء يظنون أن المولود الجديد يكون أعمى كلياً، تماماً مثل بعض الثدييات التي لا تفتح عينيها إلا بعد مرور حوالي ١٠ أيام على ولادتها. هذا كلام غير صحيح بالطبع، لأن المولود الجديد يبصر منذ ولادته، حتى أنه يرى داخل الرحم منذ الشهر السابع من فترة الحمل.

ولكن في الأسابيع الأولى من الولادة، يختلف نظر الطفل عن نظرنا، لأن التقارب بين عينيه يكون غير دقيق في البداية، وهذا يعني أن نظر الطفل يكون مضطرباً في كل ما يتطلب تغييراً في تحريك عدسة العين أي كل ما يقع على بعد ٤٠ سم من عينيه. فالتكيف ودقة الصور لا يتمان فعلياً إلا في نهاية الشهر الأول.

وبغض النظر عن كل شيء، يُظهر الطفل منذ اليوم الأول إشارات اهتمام وتمييز للوجوه والأشكال الهندسية (تعاقب الدوائر والأعمدة والغوامق والفواتح). من هنا نشدد على أهمية مراقبته باستمرار والبقاء بالقرب منه مبتسمين بهدف لفت انتباهه وليشعر بالطمأنينة.

المولود الجديد يعرف صوت أمه

يتفاعل الجنين مع التحفيزات الصوتية منذ الأسبوع الثاني والعشرين من فترة الحمل وتكون حاسة السمع عنده ممتازة منذ لحظة الولادة. وهذا يعني أن أي ضجيج قوي يوقظه أو يخيفه. وعلى العكس، يهدأ الطفل عند سماع أنواع أخرى من الأصوات، ولكن يجب أن يكون إيقاعها منتظماً ليتوقف عن البكاء. وأثبتت بعض الدراسات أن المولود يفضل سماع صوت بشري، فهو يبكي لأنه بحاجة إلى التأقلم مع محيطه الجديد، لذا عليكم أن تكلموه أكثر، حتى لو لم يفهم كلماتكم، فهو سيتفاعل مع صوتكم.

والجدير بالذكر أن حاستي السمع والبصر يمكن فحصهما قبل الولادة بواسطة تحاليل بسيطة ولا تؤلم الطفل.

ادخلي إلى عالم ابنك

يعتقد حتى أكثر الأهل عطفاً وحناناً أحياناً أن الصغار يفكرون ويشعرون ويختبرون الحياة كالراشدين، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.

أتريدون أن تدخلوا إلى عالم ابنكم لتعرفوا ما الذي يشعر به ويفكر فيه عندما يواجه هذه الحياة؟ إليكم ما يمكنكم معرفته من خلال هذه التجربة.

قومي بالتجربة التالية في وقت ما قريب: اركعي على ركبتيك (نعم اركعي). «سيرى» الآن من غرفة نوم ابنك إلى المطبخ. كم من الوقت يتطلب وصولك إلى هناك؟ ما الذي ترينه في طريقك؟ هل من السهل أن تصلي إلى الأشياء التي تحتاجينها؟ إذا كان هناك شخص راشد، فانظري إليه. واو، إنه كبير جداً، أليس كذلك؟ كيف سيبدو إذا كان غاضباً؟

والآن، تخيلي أنك تسيرين إلى الحديقة العامة. تخيلي أنك تمسكين بيد الشخص الراشد ولاحظي كم سترغبين في سحب يدك سريعاً... ليس لأنك تريدين تحديه بل لأن الدم يتوقف عن التدفق عندما ترفعين يدك عالياً لوقت طويل. يسير الراشدون بسرعة، أليس كذلك؟ من الصعب أن نتبع خطاهم لاسيما إذا رغبت في أن تتوقفي وتتأملي الأزهار والحشرة التي ترينها في الأوساخ أو كلب الجيران الجديد.

يمكن لتمضية بعض الوقت مكان ابنك أن تشكل تجربة مفيدة للغاية. إنَّ عالم الطفل الصغير مختلف تماماً عن عالم الشخص الراشد بغض النظر عما كنت تعتقدين. ولعل إيجاد طرق لفهم عالم ابنك هو أحد أهم وسائل التربية القيمة التي يمكن أن تتعلمها.

الآثار التي تتركها التربية السامة في عقولنا

موقع أي فراشة (Ifarasha)

أمهات سامّات وآباء متسلّطون... عوض أن يؤمّنوا الازدهار الشخصي والاستقلالية وبناء علاقة سليمة مع الطفل يقومون بتدميره في أكثر الأحيان.

هنالك أنماط تربوية متعددة وطرق مختلفة لنقل القيم من جيل إلى آخر...

نعرف إلا أحد في هذا العالم يولد وهو يعرف كيف يربي الأطفال ويسعدهم ولكن كل إنسان يعرف أن قاعدة التربية هي المحبة.

المشكلة تكمن بشكل أساسي في الطريقة التي يفهم بها الناس كلمة " المحبة". هل تعني محبة الأطفال حمايتهم من سوء وحبسهم في فقاعة الأمان الوالدي إلى الأبد؟

هل محبة الأطفال هي معاقبة الطفل على كل ما يفعله أو يقوله أو يختاره لكي يمشي على الطريق التي يعتبرها الأهل مناسبة له؟

ماذا يمكننا أن نقول عن الأمهات السامّات اللواتي يتحكّمن بأطفالهن وينسجن لهم شبّاغًا ضيقة لكي يرضين رغباتهن الخاصة ويمنعن أطفالهن من الخروج من منطقتهم؟

لا شك بأننا جميعنا نعرف كيف نميّز هذه الأنماط التربوية السامة.

إن اختبارات الطفولة تشكل علامات تنطبع في عقولنا وتصدّعات عدم فهم وتضرر ناتج عن عدم الشعور بالأمان وربما أحيانًا ذكريات مشحونة بالبغض، كلّها تؤثر كثيرًا في حياتنا الراشدة.

فيما يلي نقدم لكم من آي فراشة نتائج هذه التربية السامة والطريقة التي تنعكس فيها على عقول الأطفال.

١- خضوع العقل للضغط النفسي

الضغط النفسي ليس حالة تميّز حياتنا الراشدة فقط. فالطفل المولود حديثاً الذي لا نهتم به عندما يبكي يعاني من الضغط النفسي وكذلك الطفل الذي لا يلقي دلالاً ولا حُباً يعاني هو أيضاً من الضغط النفسي.

إذا ماذا يحصل في حالة التربية المتأثرة بأمر سامة أو بأمر سام أو بأهل متسلّطين؟
- كل يوم يخضع الطفل لضغط قوي. وهو يعلم أن كل خطوة من خطواته وكل كلمة من كلماته وكل خيار يتّخذه ستحلل وقد يعاقب عليها. وهذا الأمر يضع الطفل في حالة عدم أمان دائمة تغرقه بالضغط النفسي والاكتئاب.

- إضافة إلى ذلك غالباً ما نلاحظ في هذه الحالة المعقدة التي يرغب الطفل في أن يتحرر منها أن أمه السامة منتبهة إلى كل ما يقوم به وتملي عليه ما يجب أن يفعله.

- ولكن فكرة الخروج من منطقة السيطرة والراحة هذه تخيف الطفل أيضاً.

- هو يخاف من أن يسبب أي عصيان للأب المسيطر أو للأمر السامة عواقب وخيمة.

- هو يخاف من العقاب ولكنه يخاف أيضاً من أن يخيب أمل "أهله" وهذا كله يسبب له الضغط النفسي.

النتائج على الدماغ:

- الأطفال الخاضعون للضغط النفسي في سن مبكرة جداً إلى حين بلوغهم سن المراهقة ترتفع عندهم مستويات الكورتيزول والأدرينالين والنورادرينالين.
- هذه الهرمونات مرسلات عصبية تسبب إتلافاً خفيفاً في بنى دقيقة مثل قرن آمون (الحصين) واللوزة الدماغية والفص الجبهي.
- ماذا يعني كل هذا؟ وكيف يُترجم على مستوى التصرفات والعواطف؟ هناك عجز في ذاكرة العمل أي في البراعة في حل المشاكل.
- قرن آمون (الحصين) مثلاً مرتبط بالعواطف والذاكرة بينما الفص الجبهي مرتبط باتخاذ القرارات.
- هذا يعني أن الأطفال الخاضعين لضغط نفسي مرتفع جداً غالباً ما يعانون من مشاكل في اتخاذ القرارات وحل المشاكل والحفاظ على التنظيم الداخلي وضبط النفس عندما يتوجب عليهم تولي مهمة أو حل مشكلة.
- من الواضح أن لكل منا قصصاً شخصيةً وعلينا ألا نوحّد معايير هذه المعطيات.
- ولكن الضغط النفسي القوي في سن صغير جداً غالباً ما يسبب الشعور بعدم الأمان والصعوبة في حل المشكلات المعقدة أو الخروج منها.

٢-العقل العاطفي عند الأطفال

تسبب التربية السامة للطفل تيارًا مضطربًا من العواطف المتعارضة. فالأمهات السامات مثلًا يبنين عادة علاقات حب وبغض متزامنة مع تبعية معقدة حيث تتناوب الحاجة مع الخوف والبغض مع الحنان. التربية المتسلطة التي تمارس سلطة الخوف تثير عواطف سلبية جدًا تؤثر في الطفل لوقت طويل. وحتى لو تمكنا من التعامل مع هذه السيطرة أثناء نموّنا إلا أن هذه الأمور تؤثر في الدماغ لوقت طويل.

النتائج على الدماغ:

- العواطف الأكثر سلبية والأقوى هي من دون شك الخوف والغضب. إنها المشاعر المثارة في التربية السامة.

- حتى ولو عاش الطفل لحظات جميلة إلا أن للذكريات السيئة آثاراً على الدماغ أكثر من الذكريات الجميلة.

- يتركز الخوف والغضب في بنية أولية تسمى اللوزة الدماغية وهي تنتمي إلى الجهاز الحوفي موجودة في أعماق الفصين الصدغيين ووظيفتها هي أن تخزن الخبرات العاطفية.

- تساعدنا اللوزة الدماغية على بناء ذاكرة على أمد طويل.

وبالتالي كافة الوقائع السلبية التي نعيشها في طفولتنا والتي تسبب لنا المشاعر السيئة مثل الخوف والغضب تبقى دائماً طوال الحياة.

- اللوزة الدماغية تترك أثراً "مقوياً للذاكرة" وعندما نصبح في سن راشد نستخدم هذه الذكريات كثيراً إما من أجل التفاعل وتجنب بعض الأمور وإما من أجل البقاء سجناء في مخاوفنا. لا شك في أن هذا معقد جداً.

نحن جميعنا سجناء الماضي وهذه الأنماط التربوية السامة. ولكن من حقنا ومن واجبنا أن نكون أحراراً وأن نعالج جروح طفولتنا وأن نستمر بالنمو بسلام.

من يربّي أولادكم أنتم أم التكنولوجيا؟

Psychology today

قوة التكنولوجيا

عندما أتكلّم عن التكنولوجيا، أتكلّم عن كافة أنواع الأدوات والآلات القديمة والجديدة منها. التكنولوجيا التي أتحدّث عنها تشمل وسائل الإعلام والتواصل مثل السينما والراديو والتلفزيون. وتشمل أيضاً أحدث التطوّرات في أجهزة الكمبيوتر (desktops, laptops, tablets) والاتصالات (مثل الهواتف المحمولة وأجهزة تحديد المواقع GPS). وتشمل التكنولوجيا في آخر أشكالها الانترنت وعالم المعلومات الذي أصبح اليوم في متناول أولادنا.

تؤثر التكنولوجيا في أولادنا (وفينا أيضاً) بصورة مباشرة وغير مباشرة على السواء.

أولاً، تعمل كقناة تدخل عبرها الثقافة الشعبية حياة أولادنا. وقد تغيّرت الثقافة الشعبية بالتأكيد خلال العقدين الماضيين، لكن الوسائل التي تصل بها الى الأولاد شهدت تغييراً أكبر. فبفضل تكاثر تكنولوجيا الاتصالات التي توسّعت بشكل هائل في العشرين سنة الأخيرة، كولادة الانترنت مثلاً وانتشار الهواتف الذكية وظهور تسويق الفيروسات والتوسّع المنقطع النظير لوسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت الثقافة الشعبية اليوم أمراً من شبه المستحيل تفاديه في حياة أولادنا، ما يجعلها تؤثر فيهم في أحوال أكثر وبشكل مباشر أكثر وبقوة أكبر من أي وقت مضى.

ثانياً، بغضّ النظر عن المحتوى الذي يتمّ نقله، للوسيلة بحدّ نفسها تأثير ناتج عن طبيعتها وخاصياتها الفريدة. لشدة تركيزنا على محتوى التكنولوجيا لا نلاحظ تأثير التكنولوجيا بحدّ نفسها على الناس. وتصحّ هذه الملاحظة بالتأكيد في أيّامنا الحاضرة حيث يتمّ التركيز على ما تقدّمه التكنولوجيا – كالفديو مثلاً والرسائل النصّية وشبكات التواصل الاجتماعي – من دون أي اهتمام يذكر بتأثير عملية استخدام هذه الاختراعات بحدّ نفسها علينا: على توقّعاتنا، انتباهنا، واعدة تحديد ذواتنا وعلاقاتنا.

لكافة التطورات التكنولوجية التي حدثت في العقدين الماضيين تأثيراتها على أولادنا بطرق عديدة مختلفة: معرفياً، عاطفياً، اجتماعياً، ثقافياً وجسدياً. لا يزال الباحثون في مجالات مختلفة، مثل المعلوماتية وعلم النفس وعلم الاجتماع والفلسفة وعلوم الجهاز العصبي، يخطون الخطوات الأولى في دراسة هذه المسائل المتعلقة بالوسيلة بغض النظر عن المحتوى والبحث في الطريقة التي تنطبق بها نظرية ماكلوهان على أحدث التطورات التكنولوجية. والمخيف قليلاً ربما هو أن الاستقصاءات الأولية حول تأثير التكنولوجيا على الأولاد تشير إلى أن العديد من الأهل الذين يعيش أولادهم في انغماس كامل في التكنولوجيا لا يفكرون حتى بالتشعبات الناتجة عن المحتوى أو الوسيلة وتأثيرها على نمو أولادهم.

قوة الأهل

لا ريب في أن التكنولوجيا ذات قوة هائلة. لكن الأهل ليسوا من جهتهم أيضاً ضعفاء. يتوقف كل شيء على ما إذا كان الأهل مستعدين للتشمير عن سواعدهم واستخدام كل طاقاتهم في تربية أولادهم.

فما الذي علينا أن نقوم به كأهل بحيث لا يغرق أولادنا في تسونامي التكنولوجيا الذي يغمرهم؟ لا يمكننا إعادة عقارب الساعة إلى الوراء. ولا يمكننا تربية أولادنا في الكهوف. لا يمكننا أن نعلمهم أن التكنولوجيا شرّ مطبق، لأنها ليست كذلك. التكنولوجيا مجرد أداة وما نفعه بها هو ما يحدّد ما إذا كانت تساعد أولادنا أو تضرّ بهم.

من ناحية أخرى، لا يمكننا ألاّ نتدخل ونترك التكنولوجيا تؤثر طوعاً أو كرهاً في أولادنا. إذا قمنا بذلك فهذا يعني أننا نؤمن بسذاجة أن التكنولوجيا لا تقدّم إلاّ المنافع ومن دون أيّ كلفة. إذا قمنا بذلك فهذا يعني أننا نضع أولادنا تحت رحمة كل ما هو غير مؤكّد ومتقلّب في التكنولوجيا. مثل هذا الموقف يلقي بعبء ثقيل على أولادنا، عبء أثقل من أن يتحمّلوه: اتخاذ القرار في أيّ تكنولوجيا يستخدمون وفي كيفية استخدامها. وفي هذه الحالة نولي أولادنا ثقة تفوق ما هو منطقي وواقعي، ثقة في امتلاكهم القدرة على التمييز بين الفوائد والمخاطر.

وما يزيد الطين بلّة هو أنه نظراً للتأثير المتزايد للتكنولوجيا، لم يعد تأثيرنا على أولادنا قوياً كما في الماضي. في الأجيال التي سبقتنا، كان من الأسهل على الأهل أن يسيطروا على حياة أولادهم (بالمعنى الإيجابي) لوجود عدد أقل من القوى

الخارجية التي تحاول دخول حياة أسرهم. كانت البيوت في الماضي منيعة الى حد بعيد أمام "العناصر" الثقافية (كان الراديو والتلفزيون أقوى الدخلاء)؛ أما اليوم فقد اخترقت الكابلات والأقمار الاصطناعية بيوتنا. غير أن انخفاض تأثيرك في أولادك يجب ألا يجعلك ترفعين الراية البيضاء وتستسلمين، لأنك عندما تستسلمين تتخليين عن أولادك.

علاقة معقدة

ان العلاقة القائمة بين التكنولوجيا ونمو الأولاد علاقة معقدة يصعب تحديدها. ونظراً الى أن التجربة من جهة والأبحاث التي تدرس هذه المسألة من جهة أخرى ما تزال محدودة نسبياً، فلا يزال الدور الذي تلعبه التكنولوجيا في نمو الأولاد غير واضح على الإطلاق. لذلك لا يمكننا تصنيف هذا التأثير بسهولة كتأثير جيد أو سيء، صحي أو غير صحي. مع ذلك، هناك أربع أسئلة يمكننا مساعدتنا في تحديد مدى تأثير التكنولوجيا على الأولاد وما إذا كان ذلك التأثير بناءً أو مؤدياً.

كم مرة في الأسبوع ينغمس أولادك في التكنولوجيا؟

ما هي نوعية المحتوى الذي يتعرضون له؟

الى أي مدى تضعين حدوداً وتقدمين الإرشادات فيما يتعلق بالتكنولوجيا؟

ما مدى تعرض أولادك لتأثيرات وتجارب إيجابية؟

أثناء بحثك عن دور التكنولوجيا في حياة أولادك، عليك استخدام هذه الأسئلة الأربعة لتساعدك على تكوين رأي فيما إذا كانت التكنولوجيا مفيدة لنموه أو مضرّة به.

٣ أخطاء نرتكبها بحق أطفالنا، ندمرهم بها

موقع أي فراشة (Ifarasha)

انتبهوا أيها الأهل من أخطاء ترتكبونها بحق أطفالكم ولكنكم لا تعلمون أنها أخطاء

١- وضع سعادة طفلك فوق صحة زواجكما

إن عدداً كبيراً من الأزواج لا يذهبون في موعد لأنهما يخافان أن يبكي طفلهما وحتى يرضيا الطفل تجدهما لا يحاولان تحسين علاقتهما الزوجية ولسخرية القدر أن عدداً كبيراً من هؤلاء الأطفال ينتهي بهم الأمر بالبكاء بسبب طلاق الأهل وتهشم العائلة. أهم هدية قد يقدمها الأهل لطفلها هي الشعور بالأمان الذي يأتي عن رؤية والديه في علاقة زوجية ملؤها الحب والالتزام.

٢- الحاضنات الرقميات

في عصرنا هذا من السهل علينا أن نترك أطفالنا أمام الشاشات ليتسنى لنا أن نقضي عملاً أو أي شيء آخر. إن كنا نعمل ذلك لوقت قصير، لا بأس بذلك. ولكن قد يتطور الأمر ليصبح عادة خطيرة حينما نفوض شاشة التلفاز أو ألعاب الفيديو تربية أولادنا نيابة عنا.

٣- تخبئة عيوبنا

نريد جميعنا أن يرانا أطفالنا، أبطالاً جبارين ولكن أطفالنا لا يتطلعون إلى الكمال بل يتطلعون إلى السلطة. والله وحده هو القوة الجبارة. أما نحن الأهل فمعرضون لارتكاب الهفوات والأغلاط. لذا لا تحاولوا أن تصوروا أنفسكم أبطالاً جبارين.

٤ أشياء أنتم بحاجة أن تقولوها يومياً لأطفالكم

موقع أي فراشة (Ifarasha)

إن تأثيرنا في أطفالنا كبير لذا من الهام أن نشجعهم وأن نعبر لهم عن حبنا، ليس بالكلمات فقط بل بالأفعال.

معظم الأطفال يعتبرون أهلهم مرشدين عظاماً وأبطالاً. لذا ليس غريباً أن يجيب الأطفال، عندما تسألهم عما يريدون أن يكونوا عليه عندما يكبرون، أننا نريد أن نعمل مثل البابا أو الماما.

لا تفوتوا الفرص التي تطالعكم كل يوم لتشجيع الأطفال ومساعدتهم على بناء شخصيتهم. إليكم ٤ أشياء يحتاجون إلى سماعها كل يوم.

١- يمكنك أن تنجز هذا الأمر

المهام الصغيرة التي يحتاجون أن ينجزوها في المدرسة أو البيت قد تبدو صعبة أو مستحيلة بالنسبة لهم لأنهم لا يعرفون قدراتهم. في هذه المرحلة، من الهام بالنسبة للأهل أن يشجعوا أطفالهم ويذكرونها بأنهم يمتلكون القدرة على إنجاز ما هو مطلوب منهم.

٢- لا تستسلم

شجعوا أطفالكم على المثابرة في وجه كل الصعوبات التي قد تعترض حياتهم. ذكروهم بالأشياء التي استسلموا وأن يؤمنوا. كرروا هذه العبارة قدر ما تستطيعون وهكذا سيتذكر أولادكم دائماً أهمية المثابرة.

٣- أنا أو من بك وبقدراتك

أظهر لهم أنك المعجب الأول بهم وأرهم أنك تؤمن بقدراتهم وتعرف الإمكانيات التي يمتلكونها.

٤- أنت ذكي

الطفل الذي يشعر بأنه أقل ذكاء من الآخرين، غالباً ما يستسلم عند أول عقبة لأنه يؤمن بأنه لا يمتلك الذكاء الكافي... لمنع أطفالكم من الوقوع في هذا الاعتقاد، امدحوا ذكاءهم في كل فرصة.

٤ طرق يؤدي بها الأهل أطفالهم بدون أن يعرفوا

موقع أي فراشة (Ifarasha)

ليس هناك أهل يريدون الأذى لأطفالهم ولكن المشكلة أننا نؤذيهم دون أن ندرك. فما هو هذا الأذى الذي نسببه لهم بدون علمنا؟

١- الكذب الخفي

الأطفال هم أفضل مكتشفي الكذب. ونحن لن نقدر على تعليمهم قيمة الصدق والأمانة والاستقامة عندما نكون غير صادقين... من أكثر الأمثلة الشائعة عندما يكذب الأهل بشأن عمر طفلهم، أمام طفلهم نفسه، من أجل أن يوفروا بعض الدراهم... فعندما يكون الطفل أصغر بالعمر يكون الدفع لبعض الأشياء أرخص. إن توفير هذه الدراهم القليلة سيكلفك الكثير على المدى البعيد ألا وهو تعليم طفلك "الصدق الانتقائي"

٢- التخريب العاطفي الانفعالي

من السهل أن تثور ثائرتنا عندما لا يصغي أطفالنا إلينا أو عندما لا يطيعوننا. وأحياناً نستعمل انفعالاتنا لنحظى برد فعل من قبلهم... وهذا شيء خطر لأننا عندما لا نستطيع التحكم بانفعالاتنا تجاه أطفالنا، نعلمهم أنهم هم من يتحكمون بانفعالاتنا (بدل أن نعلمهم بأننا نحن من نتحكم بانفعالاتنا).

٣- فخ المقارنة

في محاولة لتشجيع الطفل أو تصحيح خطأ ارتكبه، نسارع إلى إعطائه مثلاً عن طفل آخر، قد يكون قريباً أو اخاً. ليست مقارنة الطفل بآخر أمراً بدون جدوى فحسب بل هو شيء لن يستطيع الطفل تجاوزه. فالطفل في اللاوعي عنده يتعلم ألا يكون أفضل ما يمكن أن يكونه بل سيحاول أن يجد ببساطة طريقة ليكون أفضل من أترابه وإخوته.

٤- الهدايا الآثمة

المشكلة في عاداتنا أننا نحاول شراء عاطفة أطفالنا بالهدايا. فعندما نرتكب الأخطاء أو نعمل حتى وقت متأخر، نحاول التعويض عن تقصيرنا بحقهم بالمال. هذه الحلقة المفرغة تعلم أطفالنا أن يكونوا ماديين وأن يروا الحب علاقة تجارية يمكن التلاعب بها عبر المال. ونحن جميعاً نعرف أو ينبغي أن نعرف أن الحب الحقيقي هو شيء أعلى قيمة من كنوز الدنيا ومالها.

٤ كذبات يصدقها الأهل عن التربية

موقع أي فراشة (Ifarasha)

مشكلتنا أننا نحن الأهل نؤمن ببعض الأشياء السلبية. من بين الكذبات الشائعة التي نؤمن بها هناك أربعة أشياء أساسية تؤذيها وتجعل نظرتنا إلى طريقة تربيتهنا لأطفالنا خاطئة كما أنها تجعلنا نشعر بالذنب تجاه أطفالنا.

١- الأهالي الآخرون يقومون بتربية أطفالهم أفضل مني

نميل جميعنا إلى لعب لعبة المقارنة حيث نقارن لحظات الفوضى عندما مع ما يفعله أصدقاؤنا وما يظهرونه على وسائل التواصل الاجتماعي. ولا شك في أننا عندما نلعب لعبة المقارنة، نخسر. فإما نشعر بالهزيمة أو الزهو. والحقيقة أن كل الأهل يكافحون. لا تتهموا أنفسكم بأنكم أهل غير كاملين، فأطفالنا لا يحتاجون إلى الكمال بل يحتاجون إلى وجودنا.

٢- أنا أفسد باستمرار حياة اطفالي

إذا كنت تكثر لفكرة كهذه، فهذا يدل على أنك أم أو أب صالح أكثر مما تظن. عندما تعنّ على بالك هذه الفكرة، اعترف بالغلط وضح المشكلة وحاول التقدم ولكن لا تقع في كذبة أنك أفسدت نظام حياة أطفالك. نحن نتحمل مسؤولية أن نحب أطفالنا وأن نزودهم بهذا الحب ولكن في كثير من الأحيان يتخذ أطفالنا خيارات خاطئة رغم أننا بذلنا جهدنا لتعليمهم الصح من الخطأ. ولكن اعلموا أن الخيارات السيئة التي يقوم بها أطفالنا ليست دائماً انعكاساً لتربيتهم لهم. فكروا في الأمر على هذا النحو: الله هو الوحيد الكامل أما نحن عباده فنرتكب خيارات خاطئة كثيرة.

٣- نوعية الوقت أفضل من كميته

يقيس أطفالنا الحب بحسب وقتنا ولأن الوقت هو "عملة" العلاقات، بالإمكان القول إن الطريقة الوحيدة لاستثمار علاقتنا مع أطفالنا، هي جعل تخصيص بعض وقتنا لهم أولوية. الحقيقة أن "نوعية الوقت" هي خرافة لأن لكل وقت الأهمية نفسها. نعم نحن بحاجة للتركيز بشكل كامل والمشاركة في الحديث معهم ما أمكننا

ذلك عندما نكون مع أطفالنا ولكن ليس عليكم التخطيط لهذه اللحظات ذات " الجودة العالية" فهي تحدث عادة من غير توقع.

٤- أنا لم أؤمن لأطفالي طفولة جيدة

لعلك لا تستطيع شراء أحدث الأشياء لهم ولعلك تشعر أنك خيبت ظنهم في بعض المواضع ولكن إن كنت تحبهم، فهذا يعني أنك تقدم لهم أفضل مكون لطفولة سعيدة. إن عدداً كبيراً من الأشياء التي تبدو " أزمة" في فصل من فصول الحياة، ستصبح ذكرى ممتعة في الحياة لاحقاً. فأطفالك سيتذكرون حبك وعنايتك بهم.

٥ استراتيجيات لمكافحة البلطجة المدرسية وحماية أولادنا منها

موقع أي فراشة (Ifarasha)

من المهم بالنسبة لكل منا، حسب ظروفه وإمكانياته، أن نعي خطورة البلطجة المدرسية وأن نفكر بتتمية هذه الجوانب لدى كل أولادنا، ننبه هنا أن الخطر لا يكمن فقط في أن يكون ولدكم هو الضحية، بل إذا كان أيضاً هو المعتدي. وهذا أخطر من عدة نواحٍ. لهذا إليكم من أي فراشة هذا الاستراتيجيات ال ٥ :

- ١- من الضروري أن نربي أولادنا على الذكاء العاطفي EQ، على التعاطف، وعلى التعرف على الآخر واحترامه كما نحترم أنفسنا.
- ٢- من المهم أن نعرف كيف نتحرى ونكتشف التصرفات العدوانية في الصفوف المدرسية، في الشارع وفي البيت، وأن ندينها ونشهر بمرتكبيها.
- ٣- يجب أن نعرف كيف نصغي إلى ضحايا البلطجة بدون أن نتجاهلهم أو نهملهم.
- ٤- من الضروري أن نعرف كيف نوفر لهم استراتيجيات الدفاع، وكيف نقوي احترامهم لأنفسهم وكيف ننجح في جعلهم يستعيدون القدرة على تذوق الحياة، من أجل مستقبلهم ومن أجل تحقيق أحلامهم.
- ٥- علينا أن نفهم أن البلطجة المدرسية لا تحدث فقط في الصفوف المدرسية. البلطجة موجودة اليوم أيضاً على شبكات التواصل الاجتماعي التي يتردد عليها الأولاد.

لا تقولوا إن ولدي ليس معرضاً. دققوا في تصرفاته، في أعراضه الصحية، في مشاكل شخصيته... الأمر ليس بهذه البساطة ولا نستطيع أن نتجاهله لأنه سوف يدمر حياة أولادنا.

٤ أشياء تحس بها الفتاة التي تشعر في الطفولة أنها غير محبوبة

موقع أي فراشة (Ifarasha)

إن تفاصيل الطفولة في كل بيت تختلف عن الأخرى. إليكم من أي فراشة بعض المشاعر التي تشعر بها الفتيات غير المحبوبات في الطفولة

ما سنذكره هي مشاعر مشتركة ذكرتها القصص التي أخذت من فتيات يشعرن بأنهن غير محبوبات.

١-تسعر أنها شخص لا يمكن أن يحبه أحد

إن حب الأم لابنتها اساسي لتسعر هذه الفتاة أنها قادرة على أن تزدهر. فحتى لو أحبها الكثيرون لن تسعر بأنها شخص محبوب طالما ان أمها لم تحبها.

٢-تسعر أنها معزولة ووحيدة

شيئاً فشيئاً ستعتقد الفتيات أنهن الفتيات الوحيدات غير المحبوبات في العالم. وفي سن الرشد قلة قليلة من الناس سيفهمون مشكلتها بسبب الاعتقاد السائد عند الناس عن أن كل الأمهات يحبين أطفالهن وستسمع كلمات مثل " أنت بخير الآن" أو " لم يعد الوضع الآن سيئاً كما كان من قبل" وهذه الأقوال ستجعلها تسعر بالمزيد من الوحدة.

الحقيقة ان الشعور بأنها الشخص الوحيد غير المحبوب مؤذ بمقدار افتقارها الى حب أمها.

٣-أن الخطأ خطؤها

بعض الأمهات اللاتي يشعرن بأنهن غير محبوبات، يلمن الطفل على سوء تصرفهن (أنت صعب وعنيد. ليس غريباً أني لا أطيقك). الأطفال سيعتقدون أنهم يستحقون معاملة أمهم لهم. وسيصبح الشعور باللوم عبئاً على ذات الطفل. وسيستغرق من الفتاة سنوات حتى تدرك أنها لم تفعل شيئاً يجعلها تستحق من أمها تلك المعاملة.

٤- لا شك أنها مجنونة

عندما تكبر الفتاة يصبح فهمها للعلاقة أوضح. ولكنها لا تبذل أي جهد لتسأل امها وغالباً ما تصل إلى استنتاج بأن إحداهما كانت على صـح والأخرى كانت على غلط والأسوأ أنها ستشعر بأنها كانت مجنونة. وتقول لنفسها أخشى أني كنت مجنونة عندما كنت صغيرة والحقيقة ان لا أحد يمكن أن يحبني.

كل هذه المشاعر هي جزء من الإرث العاطفي للبت غير المحبوبة.

٦ تصرفات للأهل توقف نمو أولادهم. إنها وحوش الطفولة الستة التي تعيش معنا!

موقع أي فراشة (Ifarasha)

الطفولة هي أهم مرحلة في حياة الإنسان ففي خلالها يتم فهم القيم والتعاليم الرئيسية والتصرفات الأساسية.

شدد عدد كبير من الأطباء النفسيين المختصين بمراحل الطفولة مثل جان بياجيه وإيريك إيريكسون، على أهمية عملية النضوج المتدرّجة وعلى التطور الذي يتم خطوة بعد خطوة ويسمح باجتياز كافة فترات الطفولة بطريقة مرضية وذلك بهدف تجنب أن يبقى عالقين في واحدة منها.

أما الأشخاص الذين يؤثرون كثيرًا في الطفل فهم الأهل أو المربي الأساسي. معظم الأهل والمربين يحبون الأطفال الذين يعتنون بهم ويتمنون لهم الأفضل مع أنهم يدركون في الوقت نفسه أن مهمة التربية ليست بهذه السهولة. ولكن معرفة الأهل والمربين لهذه العناصر لا تعني أنهم قادرون على تربية الطفل بشكل صحيح، فما نعيشه عندما نكون أطفالاً يحدد حياتنا المستقبلية كأناس راشدين.

ليست حالات الأمومة والأبوة كلها ظروفًا مثالية

قد يكون هناك عدم توازن في توزيع المهام أو نقص في النضوج العاطفي أو أزمة في الثنائي أو حتى بكل بساطة قلق من المسؤوليات الجديدة المترتبة على إنجاب الأطفال.

في هذا المقال الذي نقدمه من أي فراشة لن نحكم على هذه التصرفات ولن ندينها ولا نريد منكم أن تقرأوا من هذا المنطلق. ولكن لا يمكن إنكار أن بعض أنماط التربية قد تؤثر سلبياً على حياة الطفل وبطريقة خطيرة على حياته كشخص راشد.

سنذكر بعضاً منها ونضعها في علاقة مترابطة مع التصرفات المدمرة في سن الرشد.

مواقف الأهل التي تمنع الأطفال من أن يكبروا بشكل صحيح

إن الاختبارات التي عشناها في طفولتنا حاسمة في حياتنا كأشخاص راشدين. هناك مجموعة من تصرفات الأهل لا تسمح للطفل بالنمو عندما يصبح راشداً. نذكر من بين هذه التصرفات:

١- الحماية الزائدة: يريد الأهل أن يجنبوا طفلهم الإصابة بأي سوء فيظنون أن إلغاء كل أنواع الحرية هو المفتاح لتحقيق مبتغاهم.

إن مخاوفهم كبيرة جداً لدرجة أنهم بحاجة إلى السيطرة على كل شيء ووضع طفلهم في "منطقة الأمان".

أن نتائج هذا التصرف هي ظهور الخجل الكبير ونقص في المبادرة وحالة من التردد الدائم عند الطفل والبحث الدائم عن الموافقة الخارجية.

"الطفولة طرق خاصة في الرؤية والتفكير والشعور. وما من أمر أكثر حماقة من إرادة استبدالها بطرقنا الخاصة." - جان جاك روسو -

٢- إسقاط رغبات طفولة الأهل المحببة على أطفالهم: بعض الأهل يرغبون في أن يتمكن أولادهم من تحقيق الأهداف التي لم يستطيعوا هم أن يحققوها وذلك من دون استشارتهم حتى. وبالتالي يشير الأهل في أكثر الأحيان إلى ما ينقص الطفل ولا يشجعونه.

أما نتائج هذه التربية فهي ضعف في تقدير الذات وعدم القدرة على تحمل الإحباطات إضافة إلى التبعية العاطفية نوعاً ما.

٣- **غياب الحنان:** هذا الموقف هو من المواقف الأكثر تدميرًا. فالطفل يحتاج إلى التواصل مع أهله وتلقي الحنان وإدراكه أيضًا وإلا سيحتل هذا الموقف البارد على أنه نموذج في التصرف. أما نتائج غياب الحنان فهي البحث الدائم عن الحنان لدى الأشخاص الآخرين إضافة إلى الصعوبة في التعبير عن عواطفه وإضعافها.

" كل طفل يأتي إلى هذا العالم ومعه حسّ الحب إلى حدّ ما. ولكن هذا الحب إما ينقذه وإما يحكم عليه بالضياع وهذا الأمر يعتمد على أهله وأصدقائه." - غراهام غرين -

٤- **مواقف الأهل المحبطة والإحساس بعدم جدواه:** رؤية الطفل أشخاصًا في منزله يشكون دائمًا من تعاستهم في الحياة يسيء إلى عاطفة الطفل. ففي هذا العمر يحتاج الطفل إلى سياق مليء بالحيوية وإلى جوّ ممتع.

٥- **المقارنة مع أشخاص آخرين أو مع الأشقاء والشقيقات:** بعض الأهل يظنون أن جميع الأطفال يجب أن يخضعوا للتربية نفسها مهما اختلفوا من الناحية الفردية. أما نتائج هذا الأمر فهو الشعور بعدم الجدوى الذي يتعاضم عند الطفل، إضافة إلى النقص في الثقة بقدراته.

٦- **الشجارات والمواجهات وربما طلاق الأهل:** كافة حالات الطلاق صعبة جدًا ولكن عندما يكون الطفل متورطًا في الأمر قد يكون ذلك مصدرًا أساسيًا للمعاناة. يعتمد الكثير من الأهل طريقة الاغتراب الوالدي مع أطفالهم فيفقدونهم براءتهم بالكامل ويفهمونهم أن هناك مشكلة كبيرة. سيصاب الطفل بشعور الهجر وباضطراب معرفي وعاطفي.

آلام الطفولة تدوم في سن الرشد

على الرغم من مرور سنين عديدة وعلى الرغم من أن جميع هذه الاختبارات تبدو بعيدة ومُنسيّة إلا أننا نعيش دائماً نتائج التصرفات التي فسّرناها أعلاه. أحياناً من الممكن أن نحتفظ بذكريات واضحة جداً عن هذه التصرفات التي تخلق عندنا نوعاً من الشعور بالضييق والأسى والرضوخ.

التخلّص من هذه الوحوش والقيام بنوع من " التطهير العاطفي " مع الأشخاص الذين عاشوا هذه الحالات معنا، وهم من دون شك أهلنا، خطوة ممتازة بلا شك. يجب أن نجد وسيلة للتحرّر من كل ما هو مدفون في أعماقنا وأن نعبر عن آلامنا.

المهم هو أن نحرر كل الأمور السلبية ونتمكّن من التقدّم فنشعر بالخفة. إذا أتممت هذه المرحلة ستفهمون بنيتكم كإنسان بشكل أفضل وستصبحون قادرين على عدم ارتكاب الأخطاء نفسها مع أطفالكم. لدينا القدرة الكاملة على أن نكون أفضل من أهلنا. يكفيننا فقط أن نطوي صفحة طفولتنا.

٦ طرق حتى تتجنبى تربية طفل وقح، غير مؤدب

موقع آي فراشة (Ifarasha)

إذا أردت أن يكون طفلك جاهزاً للعالم الفعلي وألا يكون غير مؤدب إليك هذه الطرق الستة:

١- ضعي حداً لما يحصل عليه من أشياء ممتعة

نعم فترة الطفولة هي الفترة التي يجب أن تكون خالية من الهم. ولكن ذلك لا يعني أن حياة طفلك يجب أن تكون كلها لعباً ولهواً. ضعي حداً للأوقات التي يلعب فيها على الكمبيوتر والتلفون أو ألعاب الفيديو بحيث لا يضيع أطفالك وقتهم كله على اللعب. لا نقصد أن يخوض الأولاد مخاضاً عسيراً بل ينبغي أن يتحملوا بعض المسؤوليات قبل أن ينطلقوا إلى العالم الخارجي. أعطهم بعض المهمات التي يقومون بها كترتيب السرير أو ترتيب الغرفة أو أي شيء آخر تختارينه. وتأكدي من أنهم يقومون بواجباتهم المدرسية بشكل كامل قبل أن تسمح لهم باللعب.

٢- لا تغطي على أخطائهم.

كثيراً ما يأتي الأهل إلى المدرسة يشكون للمعلمات بعدما ينال أولادهم علامات متدنية بمادة ما. ولكن ذلك ليس خطأ المعلمة (إلا إذا كان الصف كله قد رسب بالمادة). الحقيقة أن الوقوف إلى جانب الطفل عندما يتعلق الأمر بشيء عليه تحمل مسؤولياته، شيء غير جيد له. في حالة كهذه طالبهم بأن يدرسوا أكثر وراقبي أداؤهم.

صحيح أن لا أحد كامل ولكن ادعاء أن طفلك هدية من الله للعالم، سيؤسس للفشل الحقيقي في مستقبل حياته.

٣-حدي لهم مصروفاً غير سخي.

علمي طفلك أنه لا يحق له صرف مصروفه كله وأن عليه أن يدخر جزءاً منه. فتعليم الطفل أن يكون واقعياً بالنسبة للمال منذ نعومة أظفاره سيجعله يدرك أهمية الاعتدال بالإنفاق.

٤-علمي الطفل قيمة العمل الشاق

ذاك المصروف لا يأتي بسهولة. علمي الطفل أن المال لا يسقط من السماء بل من العمل الشاق. وعلمهم أن الأشياء التي يملكونها لها قيمتها وأن عليهم ألا يستهتروا بمقتنياتهم لأن كل شيء يحتاج إلى مال والمال لا يأتي بسهولة.

٥-كوني حازمة عندما يتعلق الأمر بالقوانين

على كل الأهل ان يضعوا قوانينهم الخاصة في البيت وعليهم أن يتأكدوا من التزام أولادهم بقوانين المنزل. عندما لا تكونون حازمين بالنسبة لهذا الأمر سيتعلم الأولاد أن يخلوا بالقوانين دون أن يعاقبوا. أفهمهم أن القوانين هي قوانين وتأكدي من أن زوجك لا يتراخي معهم عندما يتعلق الأمر بقوانين العائلة.

٦-علمهم أن يشكروا الآخرين وأن يشعروا بالامتنان

علمي أطفالك منذ نعومة أظفارهم أن يكونوا أشخاصاً معطاءين وأن يكونوا متعاطفين مع غيرهم. علمهم أن يطلبوا أي شيء بالبداة بكلمة " من فضلك أو رجاء" وأن يشكروا الآخرين عندما يستلمون اي شيء.

٦ علامات تدل على أنكم أهل سامون من دون أن تعرفوا ذلك

موقع آي فراشة (Ifarasha)

"كلما كان المستوى الروحي للمربي ضعيفاً وكلما ضعفت أخلاقه كلما ازداد عدد الأوامر والمحظورات التي يفرضها على الأطفال ليس من أجل مصلحتهم بل من أجل راحته وراحة باله". - يانوش كورجاك -

"اقتداء الطفل بنا هو الذي يعلمه أن يحتقر كل ما هو ضعيف." - يانوش كورجاك

-

معظم الأهل يبذلون قصارى جهدهم لكي يؤمنوا لأطفالهم تربية سليمة وسعيدة ولكن هؤلاء الأشخاص أنفسهم يمكنهم أن يرتكبوا أخطاء عن طريق الصدفة ويمكن لهذه الأخطاء أن تؤدي إلى زيارات في المستقبل إلى الطبيب النفسي.

للأسف بعض الأهل يتخطون الخطأ العرَضِيّ ويدخلون إلى فئة الأهل الساميين. بغض النظر إذا كان الأهل ساميين عمدًا أو لا، هناك عدة تصرفات يمكنها أن تسبب أضرارًا عاطفية وذهنية عند الطفل ينتهي الأمر بأن تؤثر فيه حتى بعد أن يكبر.

يشعر الطفل بأنه "محبوب" من أهله ليس لأنهم قالوا له ذلك بل لأنه لا يريد أن يخاف من ردة فعلهم. فيشعر أنه مقبول كما هو.

ولكي يكون هذا ممكنًا يجب أن يكون أهله مستقلين أي أن يكونوا قادرين على الفهم والشعور بالعواطف وبما يؤلده فيهم تصرف أطفالهم (المخاوف والقلق والدعر..) وأن يجدوا أصول هذه المشاعر في تاريخهم الخاص. وهذا ما لا يستطيع الأهل السامون أن يقوموا به.

الطفل الذي يملك أهله استقلالية حقيقية بالنسبة إلى مشاعرهم يصبح بدوره قادرًا على تطوير استقلالية حقيقية: سيتمكن من الحصول على عقائده الخاصة

ومشاعره الخاصة وسيتمكّن من أن يكون "حقيقياً مع نفسه" وسيعرف نفسه من خلال اتّخاذ قراراته الخاصة المتعلقة بحياته أو افق أهله عليها أم لم يوافقوا.

على العكس من ذلك فالأهل السامّون "يصنعون" في أغلب الأحيان أطفالاً متساهلين وخاضعين يجهلون حاجاتهم الخاصة لأنهم يظنون أنهم بهذه الطريقة يكونون أنانيين. ولكن أحياناً يتمرد أطفال الأهل السامّين ضد سوء المعاملة من أجل البقاء فينعتهم أهلهم "بالشريرين" ظلماً. ينبعث خوف الأطفال من سمّية الأهل وتملّكهم وعزلهم وانغلاقهم مسبّين بالمقابل عدم الاحترام والبغض اللذين يقوّيان سمّية الأهل ويدخلهم في حلقة مفرغة مأساوية.

إليك من أي فراشة ٦ علامات تدل على أنكم أهل سامّون من دون أن تعرفوا ذلك:

١- تتشاجرون أمام الأطفال

الشجار أمام الأطفال أي الصراخ أو حتى الضرب هو نوع من الإساءة للأطفال. فقد أثبت أن هذا الأمر مضرّ بالطفل بشكل كبير على الصعيد العاطفي. الشجارات تشكل جزءاً لا يتجزأ من العلاقات ولكن يجب ألا تتمّ على مرأى من الأطفال.

٢- أنتم كثيرو الانتقاد أو التعبير عن الخيبة

مهمة الأطفال الأولى هي أن يتعلّموا معرفة العالم الذي وُلدوا فيه. هم بحاجة إلى التعلّم وإلى اكتشاف مصالحتهم واكتشاف ما يحبّونه وما يجيدونه. أما الأهل الذي يجبرون أطفالهم على ممارسة أنواع معيّنة من النشاطات خارج الصف و"بداعي المتعة" فهم يقومون بشيء سامّ.

٣-تقفون بينهم وبين أهدافهم

يميل الأهل إلى إسقاط آمالهم وأحلامهم ومثالياتهم الخاصة على أطفالهم. فإذا كان الأب يحب كرة القدم قد يرفض اهتمام ابنه بالخيل. وإذا كانت الأم تلعب كرة المضرب في الماضي فقد تعارض إذا جرّبت ابنتها السباحة. ولكن عليكم أن تدعوا أطفالكم يكتشفون اهتماماتهم لكي يفهموا ما الذي يريدونه في الحياة.

٤-لا تدعون أطفالكم يعبرون بحريّة

على الأطفال ألا يخافوا من التعبير عمّا يجول في خاطرهم، فالبيئة السليمة تقول لهم إنهم محبوبون وأنهم يستطيعون أن يتكلّموا بحريّة. الأهل السامون يمنعون أطفالهم من التعبير.

٥-المزاح "السام"

المزاح يشكّل جزءاً لا يتجزأ من الحياة العائلية أحياناً. الدعابات أمر جيّد ولكنها تصبح سامّة عندما يهزأ أحد الوالدين من طفله إذا قال أو فعل أمراً ما.

٦-تجعلون الأطفال مسؤولين عن سعادتهم

يتوقع الأهل الكثير من أطفالهم وهذا أمر منطقي. فالأهل يريدون لأطفالهم ما هو الأفضل. يريدون أن يحظى صغارهم بالمهارات الضرورية لكي يعيشوا حياة سليمة وسعيدة. ولكن عندما تبدئون بالتحكّم بأطفالكم لكي يقوموا بأمور معيّنة من أجل إرضائكم فأنتم تقومون بشيء سامّ جداً.

الاستنتاج:

لكي تتمكنوا شيئاً فشيئاً وأكثر فأكثر من أن تصبحوا مسؤولين عن أنفسكم، ولكي تجرؤوا على مواجهة عيوبكم الخاصة يجب أن تبدأوا بإزالة ما يجعلكم تتنازلون عن راحة بالكم وراحتكم (أو حتى عن جزء منهما) (أي أن تعترفوا بتصرفاتكم السامة).

صحيح أن الأنانية تسبب اليوم دماراً ولكننا لسنا نتكلم عن الأنانية نفسها. الانفتاح على الآخرين هو البدء بالتوقف عن الثقافة المنحرفة التي جعلنا نصدق أن التفكير بالذات والحفاظ على الذات هو تصرف أناني. الأنانية هي إرادة أن يتصرف الآخرون مثلكم، إنها عدم تحمل من لا ينظر أبعد من حاجته الخاصة.

٧ طرق ذكيّة لعلاج مشكلة إرضاء الأولاد في الأكل

هل تعاني من تدمر أولادكم الدائم من أطباق الطعام التي تعدونها؟ إنها مشكلة مشتركة بين كل الأهل! الأولاد يريدون دائماً الأطعمة التي ترضيهم مثل البيتزا والهامبرغر وغيرها من الأطباق الغنية بالدهون والمؤذية للصحة على المدى الطويل! كيف تعالجون هذه المشكلة؟ إليكم بعض الأفكار المفيدة

١- لا تتذمروا أنتم من بعض أنواع الطعام. الأولاد يتعلمون من مراقبتكم أكثر من وعظكم.

٢- لا تعلّموهم أن يعتبروا الأكل مكافأة أو عقاباً فلا تقولوا لهم مثلاً: " يجب أن تنتهي صحنك حتى آخر لقمة لأنك تعترض على الطعام"، أو إذا أكلت كل ما في صحنك تستطيع أن تأكل الشوكولا".

٣- الأكل نشاط عائلي فاجعلوهم يستمتعون بالجلسة وبالحوار المرح وليس بالخطابات حول منافع الطعام الصحي وضرر ما يطلبونه من مأكولات. يمكن لذلك أن ينتظر مناسبة أخرى.

٤- إذا كانوا يرفضون طعاماً معيناً لا تجبروهم على تناول كمية كبيرة منه لكن أصروا على أن يتذوق منه لقمتين أو ثلاثة فأحياناً يرفضون لمجرد العناد.

٥- لا تخافوا إن قرّروا ألا يأكلوا أبداً. لن يموتوا من الجوع.

٦- قدّموا لهم الطعام الصحي بشكل جميل وصحون مزيّنة تفتح الشهية. فأحياناً تكفي هذه الحيلة البسيطة لتحقيق الهدف.

٧- حاولوا من وقت إلى آخر أن تعدّوا الطعام الذي يحبونه بطرق صحيّة. هناك الكثير من البدائل على الإنترنت يمكنكم الحصول عليها ببساطة وسهولة.

ملاحظات:

- ١- علينا أن نستخدم كلمة البيف برغر بدل الهامبرغر وذلك لأن البيف برغر يدل على اللحم البقري والهامبرغر يدل على لحم الخنزير المحرم في الإسلام لذلك علينا الانتباه خاصة من يسافر الى الدول الأجنبية.
- ٢- أسجل ملاحظتي على النقطة رقم ٣ التي تنص ((الأكل نشاط عائلي فاجعلوهم يستمتعون بالجلسة وبالحوار المرح وليس بالخطابات حول منافع الطعام الصحي وضرر ما يطلبونه من مأكولات. يمكن لذلك أن ينتظر مناسبة أخرى)) من وجهة نظري انه لا ضير اثناء الحوار المرح في جلسة الطعام او قبل الجلسة تعريف الأطفال بفوائد الاكلة التي سيتناولونها حتى يتعرفوا عليها وتترسخ هذه المعلومة في بالهم وتعتبر تركيز على الطعام الصحي وبالتالي يكون تفكيرهم عند طلب الطعام إذا ذهبوا الى مطعم او ما شابه التركيز على الطعام الصحي لما فيه من الفوائد ويجنبهم خطر الإصابة بالأمراض التي يتسبب بها الطعام غير الصحي.

٨ طرق لمساعدة الطفلة أو الطفل الحساس جداً على النجاح

موقع أي فراشة (Ifarasha)

الحساسية الشديدة ليست شيئاً مريحاً ولكنها موهبة أو يمكن أن تكون موهبة بحسب رأي الدكتورة ألان ارون Elaine Aron مؤلفة كتاب الطفل الحساس جداً. كيف يمكننا أن نجعل الطفلة أو الطفل الحساس ينجح ويصبح أكثر من متميز؟ إليكم من أي فراشة ٨ طرق تجعل الأطفال الحساسين ينجحون:

١- تقبلي طفلك

اعترفي بكل الأشياء التي تحبينها على صعيد رهافة حس الطفل الشديد الحساسية سواء أكان ذلك تعاطفه أم فضوله، أم مراعاته لمشاعر الآخرين أو إبداعه. ومن ثمّ عليك أن تحزني على كل الخصائص التي تجدينها محبطة. فطفلك لن يصبح أبداً كابتن فريق كرة القدم أو يكون ذا شعبية كبيرة (مع أن بعضهم قد يمتلك شعبية). عندئذ فقط يمكنك البدء بالتطلع إلى الأشياء الأخرى الممتعة والعمل على إيجاد طرق غنية لتربية الطفل أو الطفلة الحساسة.

٢- احترمي واقع حساسية طفلك

قد لا تحبين أن يرفض طفلك ارتداء بنطاله الأسود لأنه أصبح بالياً فيما أنت تجدينه ما يزال كما هو. ولكن عليك أن تحترمي أن نظافة شخص قد تعني وساخة عند آخر. حاولي أن تفهمي ما الذي يدور في خاطره عبر سؤاله عما يراه ويشعر به.

٣- انتبهي للنعوت التي تطلقينها عليه

عليك أن تنتبهي جيداً لما قد تطلقين عليه من القاب. من الهام جداً بالنسبة للطفل الحساس أن تلغي كل سوء الفهم وكل الألقاب التي قد تسيء إليه.

٤- ادعمي طفلك

سيتعلم طفلك أو طفلتك أن يعتدّ بنفسه أخيراً. وحتى ذلك الوقت سيكون هناك لحظات تعملين أنت على إبرازه والاعتداد به نيابة عنه. إن تقديم الدعم لطفلك سيساعده على الشعور بأنه مدعوم

٥- فصلي التأديب على مقاسه

الأطفال الحساسون هم أشخاص يميلون إلى الكمال بطبيعتهم وهذا وحده شيء شاق وقاس عليهم. إن كثرة نقدهم سيجعلهم خائفين من ارتكاب أي خطأ. الحقيقة أن تصحيح الخطأ بلطف سيكون أفضل للأطفال الحساسين. خذي نفساً واضبطي أعصابك قبل التكلم مع الاطفال الحساسين.

٦- اخلق له أو لها جواً هادئاً ومنظماً

إن المحافظة على بيت مرتب هو شيء مفيد للأطفال الحساسين. ويحتاج الطفل أو الطفلة الحساسة إلى أهل يستطيعون الحفاظ على هدوئهم وإلا أصبح لديه همّين: قلقه وأنت.

٧- شجع طفلك أو طفلك الحساس على تجربة أشياء جديدة

إذا كان طفلك يظهر اهتماماً بشيء جديد، اطلبي منه أن يجربه. هذا سيجعله أكثر راحة في الخروج من القوقعة.

٨- تأكدي من أن طفلك أو طفلك الحساس يحصل على القدر الكافي من الراحة

لأن الأطفال الحساسين يمتلكون جهازاً عصبياً نشطاً جداً، تجدهم بحاجة إلى الراحة للتخلص من الضغط النفسي واستعادة عافيته.

٨ طرق حتى نكون أشخاصاً نستحق أن يقلدنا أولادنا

المصدر Imom

اولادنا يقلدوننا دائماً بسيئتنا وحسناتنا. ولكن ما يريده الأهل عادة هو ان يكتسبوا منا حسناتنا. ماذا علينا أن نفعل ليكون أولادنا أشخاصاً أفضل منا بطباعهم. وحتى وإن كنا لا نستطيع أن نفعل كل شيء بشكل مناسب كأهات أو آباء، يمكننا ان نسعى لنكون شخصاً يقلده اولادنا.

إليك هذه الخطة أو الطرق التي ستحقق أهدافكم

١- **كوني واقعية:** أن تكوني شخصاً يستحق ان يقلده أولاده يعني أن تُظهري الواجهة الجيدة وأن تخبئي الباقي. نحن بحاجة أن ندع أولادنا يروننا كيف نتعامل مع تحديات الحياة الكبرى التي تواجهنا وليس مع التحديات البسيطة. وحتى لو كان علينا أن نكافح في هذا الوقت، سيكون أولادنا بحاجة ليروا كيف نتعامل مع الحياة الواقعية.

٢- **كوني لطيفة:** إذا أردنا لأولادنا أن يكونوا لطيفين علينا أيضاً أن نكون لطيفين أيضاً معهم ومع الآخرين.

٣- **كوني صادقة:** لا تقولي إلا الصدق. إذا وعدت طفلك، حافظي على وعدك ولا تحنثي به أبداً. كوني صادقة حتى لو تطلب منك ان تقومي بالشيء رغم خوفك منه.

٤- **كوني مُحبة:** الحب هو الخطوة التالية بعد اللطف. أغدقي على أولادك الحب على ان يرافقه حزن الطفل والكلمات المشجعة.

أظهري السرور. عليك دائماً إظهار الفرح والسرور ليستطيع أولادك أن يشعروا بالفرح كجزء من حياتهم

٥- **كوني شخصاً مجداً:** لا تستسلمي بسهولة. حاولي القيام بكل شيء، الامور الكبيرة والصغيرة والمعرفة حتى. وأكمله حتى النهاية.

٦ -تكاسلي: دعي اولادك يرونك هادئة، متكاسلة في بعض الأحيان. اجعليهم يتلقون رسالة مفادها أنه ليس على الشخص أن يعمل ٢٤/٢٤. التوازن، التوازن، التوازن.

٧ -كوني صبورة: أظهري أنك صبورة أمام نفسك وأمام الآخرين. الحقيقة أن معظم الأشياء التي تمرّ علينا في الحياة ليست كبيرة كما نتصور. إذا كان عليك الانتظار دقائق قليلة أو إذا لم تتم الأمور بالسرعة الكافية بالنسبة لك، فما عليك إلا الصبر.

٨ -كوني مفعمة بالأمل: ليس عليك أن تكوني مفعمة بالأمل دائماً. ولكن هناك في معظم الحالات سبباً للأمل. تأكدي أن اولادك يعرفون أنك تعتقدين ذلك.

٩ قرارات جديدة يحتاج الأطفال ان يتخذوها في العام الجديد

موقع آي فراشة (Ifarasha)

العام الجديد هو بداية لكل البشر .. وهو بداية جديدة للأطفال.

إن عدداً كبيراً منا لا يعي أن على الأطفال أن يتخذوا قرارات جديدة .. نحن كأهل يمكننا أن نساعدهم على اتخاذ قرارات جديدة تحسن حياتهم. كما أننا كأهل قادرون على مساعدة أطفالنا في اتخاذ القرارات الجديدة ومساعدتهم على إنجازها.

والأطفال كالراشدين يحبون أن يدخلوا تغييرات على حياتهم وتصرفاتهم. فهم يريدون تعلم أشياء جديدة ويقومون بالكثير من الأشياء. والحقيقة أن مسؤولية الأهل هي أن يرشدوهم الى الخط المستقيم، كما عليهم ان يساعدهم على الالتزام بقراراتهم عندما يتخذونها.

١- التحسن في المدرسة

التحسن في المدرسة هو شيء يريد كل طفل وأهل إحراره في الصف. والأهل بحاجة الى ان ينتبهوا ويأخذوا حذرهم لا سيما بالنسبة للأطفال الحساسين.

٢- تعلم أشياء جديدة

إذا أراد الطفل ان يتعلم مهارة جديدة أو أن يكتسب قدرة جديدة، شجعه على أن يحقق ذلك. إذا كان طفلك ما يزال صغيراً، يمكنك ان تساعده على إيجاد وقت للقراءة كوقت للمتعة والترفيه.

٣-النشاط الجسدي

إن لعب الأطفال بالكمبيوتر وألعاب الفيديو حرمهم من التمتع بالنشاط الجسدي. خذوا من طفلكم وعداً بأن يلعب في الخارج وأن يمارس أنشطة رياضية ساعة على الأقل يومياً. هذا لن يبقيه فقط في صحة جيدة بل سيزيد ذكاهه.

٤-تجنب الطعام السريع

يحب الأطفال البرغر والبيتزا وجميع أنواع الأطعمة السريعة. اجعلوا طفلكم يعي المشاكل الصحية التي تنتج عن استهلاك الاطعمة السريعة. تذكروا أن هذا سيكون تغييراً في أسلوب حياة العائلة كلها.

٥-الاقتصاد

شجعوا طفلكم على أن يستخدم فقط ما يحتاجه من الطاقة. وتأكدوا من أنه يطفى اضاءة الغرفة حينما يخرج منها.

٦-القيام بأعمال خيرية

شجعه على التبرع بألعابه وثيابه. كونوا قدوة له في هذا المجال.

٧-تنظيف الغرفة يومياً

الأطفال كسولون عندما يصل الأمر الى تنظيف غرفهم وترتيبها. ساعدي طفلك على التعود على تنظيف غرفته يومياً.

٨- الإحساس بالسعادة دائماً

ينزعج الاطفال من أتفه الاشياء غالباً. دعوا طفلكم يعدكم بأنه سيكون سعيداً دائماً وأنه اذا تعرض لأي مشكلة عليه أن يسارع في المجيء إليكم والتعبير عن ذلك بدون عصبية.

٩- اتقان مهارة

اجعلوه يعدكم بأن يتقن مهارة بحيث يكون مميزاً فيها. لا يهم عمر الطفل، إنما المهم ان تلهموه ليتخذ قرارات جديدة هذا العام. ولكن كونوا واقعيين ودعوا طفلكم يتخذ قرارات سهلة، سلسلة.

أكبر خطأ يرتكبه الأهل في تربية أولادهم على مر العصور

موقع أي فراشة (Ifarasha)

أحد أكثر الأخطاء التي يرتكبها الأهل شيوعاً

" بما أن أمي لم تكن تتركني أكل الشوكولا، سأشتري لوح شوكولا كل يوم لابني ". " أبي كان يعاقبني إذا لم أدرس. سأترك ولدي يفعل ما يريد في المدرسة ".

هل تبدو لكم هذه الجمل مألوفة؟

هناك الكثير من الإرشادات التربوية التي توجه الأهل لكي يصبحوا أهلاً كاملين أو مثاليين. مع هذا، الممارسة هي التي تصنع المعلم، وفي الحياة الواقعية، ليس سهلاً أن تطبقوا هذه النصائح والإرشادات رغم أنها تبدو مكتوبة من أجلكم.

بالتأكيد، أنتم تشتكون من الظلم الذي وقع عليكم وأنتم صغار. من المحتمل أيضاً أنكم أقسمتم ألا يحدث نفس الشيء مع أولادكم. قد يكون هذا حدث معكم، ولكنه لا يعني أنه جيد لهم.

هل تعلمون أن أكثر من نصف كتب التربية العملية في المكتبات هي عن كيف تصبحون أهلاً جيدين؟

يبدو أن الخوف من أن نخطئ أو من أن نعيد أخطاء الماضي يكون قوياً جداً ويحدد ما الذي يقرأه الأهل اليوم.

لكن انتبهوا، أن تخطئوا ليس له نفس معنى أن تفشلوا. لا يولد أحد حكيماً. إحدى أكثر الأخطاء التي يرتكبها الأهل شيوعاً هي محاولتهم أن يجنبوا أولادهم المعاناة التي حدثت معهم في طفولتهم.

هذا يحدث لأننا نعتقد أحياناً أن ما حدث معنا في الطفولة كان سيئاً بالنسبة لنا بينما فعلياً قد قام به أهلنا من أجلنا.

مثلاً، إذا لم تدعنا أماً نأكل الشوكولا كل يوم، فهذا ليس لأنها كانت أمّاً سيئة، لكن لأنها كانت تعرف أن هذه العادة تسبب تسوس الأسنان، البدانة أو عدة مشاكل أخرى.

إذا كان والدنا يسألنا إذا كان كل شيء على ما يرام في المدرسة، فهذا لأنه كان يريدنا أن نتابع دراستنا بشكل جيد وليس أن ندرس على مزاجنا.

يقول الباحثون إننا ورثنا صدمات الطفولة وكليشيات أهلنا، ومن المحتمل جداً أن ننتهي بفعل الشيء نفسه مع أولادنا.

بالإضافة إلى الجمل النموجية التي كان أهلنا يقولونها لكم، والتي تكررناها بالتأكيد لأولادكم، يمكن أن يحدث أنه بسبب مشكلة عانيتم منها في طفولتكم، يعاني أولادكم الآن من العواقب التي نتجت عنها.

الأولاد الذين يعترضون على أهلهم يصبحون كباراً ناجحين. وهذا ما يقوله العلم...

موقع أي فراشة (Ifarasha)

عندما يعترض الأولاد على أهلهم، يفقد الكبار أعصابهم فيغضبون ويؤنبونهم. لكن العلم اكتشف أن ردّ الأولاد على أهلهم جيد بشكل عظيم لنموهم.

تعتقد الطبيبة النفسية Kelly Flanagan أن اعتراض الأولاد على متطلباتنا أمر صحي بالنسبة لهم.

تؤكد د. Flanagan أن "عدم القدرة على قول "لا"، عدم القدرة على وضع حدود شخصية، هو أحد الأسباب الأكثر انتشاراً للمعاناة الإنسانية". وهذا حقيقي. فكروا معنا: إذا رببتم أولاداً عبيداً، ما هو احتمال أن تكونوا خلقتهم أشخاصاً بالغين عبيداً؟ يوافق العالم النفسي Joseph Allen على هذا: "نرجو من الأهل أن ينظروا إلى احتجاجات الأولاد ليس ككارثة بل كمجال تدريب لشخصيتهم".

عندما يكبر الأولاد، يحاولون أن يأخذوا قرار حياتهم بأيديهم

عندما يحاول الولد أن يعترض على ساعة النوم أو كم من الوقت يمكن أن يلعب خارجاً، علينا أن نعتبر هذا كتطوير لمهاراته الأساسية الضرورية من أجل حياة ناجحة في المستقبل وليس كموقف سيء علينا إصلاحه.

بدل أن تغضبوا في كل مرة يعترض عليكم الولد فيها، جربوا أن تفهموا بأي طريقة يعترض. من المهم بالنسبة للأولاد أن يقفوا في وجه سلطة وضغط آبائهم، ولكن من المهم أيضاً أن يظهروا الاحترام ويتقبلوه بالمقابل في خلال المحادثة. إذا لم يظهروا لكم الاحترام، وتصرفتم لهذا السبب تجاههم بغضب، هذا سيعطيهم درساً مرعباً عن الطريقة التي سيتصرفون بها في المستقبل.

لقد خلقنا مجتمعاً ينظر إلى الأولاد على أنهم عبيد

إذا نظرنا للأمر من ناحية الاحترام فقط، من المهم لنا أن نمتلك أولاداً عبيداً. أنتم تعرفون أفضل منهم كيف تحافظون عليهم بصحة جيدة وبأمان. لكن فكرة التحكم بأولادنا استحوذت علينا لدرجة أنهم عندما يقاوموننا، نشعر بعدم الأمان. لقد اعتدنا لدرجة كبيرة على فكرة أنهم ليسوا إلا نسخة غبية عن الكبار لدرجة أنهم عندما يكشفون عن أفكار مهمة، عميقة، نتجاهلهم. نحن نعتبر أنهم لا يمتلكون رأياً خاصاً بهم. وهذا خطأ!

إجبار الولد على اتباع الأوامر وعلى الخضوع يخلق شخصاً بالغاً خاضعاً يتبع الأوامر

إنه لا يعود قادراً على أن يرسم طريقه الخاص ولا على أن يكتشف من يكون. بدل هذا، يعيش حياة تافهة بدون أهمية، أو الأسوأ من هذا، يدع السلطات الديكتاتورية تتحكم فيه وتقوم بأمر سيئة.

يستحق الأولاد أن يعاملوا ككائنات مستقلة لديهم تفكيرهم الخاص ومشاعرهم وأفكارهم. يجب أن نعتبرهم أشخاصاً يختبرون الحياة بنفس طريقتنا. يجب أن نشرف عليهم، ولكننا لا نستطيع أن نجبرهم على اتخاذ طريق ما. يحتاج الأولاد إلى اتخاذ القرارات بأنفسهم. هذا يجب ألا يقلقكم.

أنتم تربون رجال المستقبل وليس عبيداً.

التلفزيون يؤثر في ذكاء الأطفال حتى لو لم يشاهدوه

المصدر: Natural Society

هل تعلم أن ما يشاهده الأولاد على التلفزيون يجعلهم غير قادرين على تشكيل خياراتهم الخاصة في المستقبل؟ وهل تعلم أن سماع صوت التلفزيون في الخلفية يؤخر تطور الطفل اللغوي حتى لو لم يشاهد التلفزيون مباشرة؟

هل تساءلت لم بعض الأطفال ثرثارون فيما البعض الآخر هادئ؟ يمكن للدكتور فيكتور ستراسبورغر Dr. Victor Strasburger أن يكتشف دوماً أيّ من الأطفال اعتاد أن يسمع القصص التي يقرأها له الكبار وأيّ منهم اعتاد أن يكون التلفزيون جليسه.

يقول ستراسبورغر: "الأطفال الذين يقرأ لهم الكبار يتكلمون بحماس وطلاقة فيما يبقى الأولاد الذين يجلسون أمام التلفزيون صامتين. وهذا يعني أنّ التطور اللغوي لديهم مهدد... قد يعوّضون لاحقاً ويلحقون بمن هم في سنهم لكن المسألة تبقى مقلقة."

التلفزيون يعيق التطور اللغوي

وجد ستراسبورغر وهو طبيب أطفال، أنّ الأطفال يتعلّمون الكلام (من بين أمور أخرى) من الأناس الحقيقيين بشكل أفضل مما يفعلون من الأشخاص الموجودين خلف شاشة التلفزيون. وهذا الكلام يثير القلق خاصة أن التقارير تشير إلى أن الطفل العادي يمضي ٢٣٢ دقيقة أمام التلفزيون أو يسمع التلفزيون في الخلفية حتى عندما يمارس نشاطات أخرى. هذا الرقم يعادل تقريباً الوقت الذي يمضيه في المدرسة.

قد يُشعر صوت التلفزيون في الخلفية الكثيرين بالراحة إلا أنّ تأثيراتها على نمو الأطفال الصغار غير معروفة بعد. علماً أن الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال لا تنصح بأن يمضي الطفل أكثر من ساعتين أمام التلفزيون أو الانترنت.

إلا أنّ الآثار السلبية أعمق مما يمكن للأهل أن يتوقعوه. يترك سيل الإعلانات المستمر الذي نتعرض له جميعاً تأثيراً عميقاً على الحياة اليومية، ويصحّ هذا بشكل خاص على الأطفال الصغار. فهذه الصور وهذه الإعلانات على التلفزيون

تشكّل لا وعينا، ومع مشاهدة الأطفال لما لا يقل عن ٣٠٠٠٠ إعلاناً سنوياً يصبح من الصعب للغاية أن نتحكّم بتشكيل مستقبلنا الذي يوجّهه التلفزيون.

الحدّ من التعرّض لوسائل الإعلام

وجدت دراسة أجرتها جامعة كارولينا الشمالية، أنّ الأطفال الذين لديهم تلفزيونات في غرف نومهم أكثر عرضة لخطر فرط التعرّض للتلفزيون.

إنّ قضاء الكثير من الوقت أمام وسائل الإعلام يسبب مشاكل في النوم وخمولاً عند الاستيقاظ وزيادة غير مرغوب فيها في الوزن تتجم عن السهر إلى وقت متأخر وتناول الطعام فضلاً عن إعاقة نمو الدماغ وتطوره. كما أنّ الأطفال المنشغلون بمشاهدة التلفزيون لا يلعبون في الخارج وبالتالي لا يحصلون على ما يحتاجونه من الفيتامين D (الذي يحسّن صحة الأسنان أكثر من الفلورايد) ولا يحسّنون مهاراتهم الاجتماعية عبر اللعب مع الأصدقاء.

ويضيف ستراسبورغر: "هذا تحذير واضح وصريح للأهل بأنّ عليهم إطفاء جهاز التلفزيون إن كانوا لا يشاهدونه، وهذا أيضاً تذكير بأنّ عليهم أن يجنّبوا الأطفال دون السنّتين الجلوس أمام الشاشة."

النشاط الزائد عند الولد.. كيف يمكن معالجته؟

موقع أي فراشة (Ifarasha)

يظهر النشاط الزائد عند الأطفال على شكل طاقة يبدو كأنها لا تنفذ بل تتعب محيطه ومعلميه بطريقة لا تحصل مع أطفال من عمره. عندما يكون النشاط الزائد كبيراً فهو يتطلب تدخّل أخصائي. وعلى الأمد الطويل يمكن للنشاط الزائد أن يسبب الانحراف.

يبدّل الطفل المفرط الحركة نشاطاته من دون توقّف.

إنه مشتتّ وفوضويّ، لا يستطيع أن يركّز في المدرسة إلا على ألعابه المفضّلة. نتائج المدرسة متدنّية في أكثر الأحيان. وبما أنه دائم الاضطراب هو أيضاً قليل الصبر ويمكن أن يبدي نوبات غضب عنيفة. ويمنعه طبعه السيئ وردات فعله المتطرّفة من التآقلم اجتماعياً عدا عن أن طاقته تتخطى الحدود فلا يعود قادراً على النوم.

نادراً ما يسلم أهله من حالته وينتهي أمرهم بالإرهاق بسبب هذه الدوامة التي تسبّب ضوضاء دائمة في وجودهم. البعض يحسدونه على هذه الحيوية. ولكن هذا الفرط في الحيوية غير طبيعي. من الطبيعي أن يتحرّك الطفل كثيراً وألا ينفذ الأعمال التي يعتبرها مملة لمدة ساعات طويلة. ولكن ليس من السهل أن تميّزوا بين الحيوية المفرطة والنشاط الزائد.

النشاط الزائد: الأسباب

ما زالت أسباب النشاط الزائد عند الأطفال تُفسَّر بطريقة خاطئة. وقد كشفت بعض النظريات والفرضيات عن نتائج ملموسة وممتازة. تمامًا كما هي فرضية الحساسية على الطعام.

من بين الحساسيات الممكنة هناك بعض الحساسيات على المواد الحافظة الموجودة في بعض الأطعمة الصناعية. قد يكون الأطفال حساسين على بعض الأطعمة كالحليب ولحم البقر والموز و... الشوكولاتة.

في حالات أخرى ينتج فرط الحركة والصعوبات في التعلّم عن نظام غذائي فقير بالمغذيات ويحتوي على الكثير من السكريات. هل تعلمون مثلًا أن الأطفال يتأثرون بالسكر ٢٥ مرة أكثر من الإنسان الراشد؟ في الواقع يحرك السكر عند الأطفال إفراز الأدرينالين إحدى الهرمونات الأساسية للتوتر.

إلى جانب الأسباب الفيزيولوجية هناك أيضًا الصدمات العاطفية. يمكن لوسط عائلي مضطرب أو للاغتصاب أو للهجرة إلى بلد آخر أن تسبب فرط التوتر عند الأطفال الأمر الذي يجعلهم كثيري الحركة.

العلاجات الطبيعية للنشاط الزائد

إذا كانت الحساسية على الطعام هي السبب تجنبوا أولاً الأطعمة المسببة للحساسية بقدر الإمكان. وفي المقابل طبقوا الطرق التالية التي ستكون مفيدة مهما كان سبب فرط الحركة.

- الاستحمام

الحمام بالزيفون يساعد على تهدئة الأطفال الكثيري الانفعال. انقعوا مقدار ١٠٠ غ من زهر الزيفون في الماء الساخن وصفوا المزيج واسكبوا النقيع في ماء الاستحمام.

- التدليك

في الماضي كانوا يضربون الأطفال الكثيري الحركة ولكن الطريقة القاسية لا تعطي إلا النتائج السلبية. إذا كان لهذه الطريقة بعض المفعول على الأمد القصير إلا أن آثارها السلبية لن تظهر إلا بعد أمد طويل. على عكس ذلك يؤدي التدليك إلى نتائج قصيرة الأمد مذهلة. في الواقع أثبت منذ سنين أن التدليك يزيد من إنتاج الأندورفين وهو هورمون مخدر ومسكن. إذا يسمح التدليك بتثبيت الحركة غير الطبيعية ويسمح بتخفيف آثار هورمونات التوتر كالأدرينالين. ومع دمج التدليك بنظام أكل بعيد عن الأطعمة المسببة للحساسية يمكنكم أن تحصلوا على نتائج ممتازة!

أمور أساسية يجب أن تعرفها للتأكد من أن نمو طفلك طبيعي

يأتي الطفل إلى هذا العالم مجهزاً بمجموعة من ردود الفعل التلقائية التي تساعد على البقاء. إن داعبت، على سبيل المثال، وجنة طفل فسيدير وجهه نحوك آملاً أن يجد ثدياً يرضعه الحليب.

قد لا تكونين مدركة لردود فعل الطفل التلقائية إلا أن الطبيب سيجري ما بين عمر الستة أشهر والاثني عشر شهراً فحصاً ليرى إن كانت هذه الردود ما زالت كما ينبغي أن تكون. إليك لائحة ببعض علامات النمو التي غالباً ما تكون موجودة في بعض مراحل الطفولة.

• ملاحظة هامة: تختلف عملية النمو بين طفل وآخر، فبعض الأطفال عملية نموهم سريعة والبعض الآخر بطيئة. لذا يجب أن ينظر إلى هذا التوصيف ببساطة على أنه دليل نمو الطفل «العادي»، لا أكثر. ما من حاجة لأن تقلق إذا ما وجدت، لأي سبب من الأسباب، أن سلوك طفلك لا يتطابق مع أي من هذه العلامات. فليس الهدف وضع قوانين صارمة وحاسمة بل وضع مؤشرات عامة لما قد تتوقعين إيجاده عند الطفل.

• في الأسبوع السادس من عمره يكون الطفل قادراً على رفع رأسه والابتسام (وليس تلك النظرة الغريبة التي تبدو على وجهه من جراء الهواء).

• في عمر الأربعة أشهر يحاول الطفل أن يلتقط أشياء كبيرة. تراه يضحك ويظهر سعادة واضحة تجاه بعض الألعاب أو الأشخاص.

• في عمر الخمسة أشهر قد يلعب الطفل بأصابع قدميه، مستعملاً كلتا يديه للتلاعب بالأشياء وإصدار تلك الأصوات القصيرة المضحكة التي نجبها جميعاً مثل آ... غو... غررر... وغيرها. • في عمر الستة أشهر قد يتمكن الطفل من الجلوس

دون مساعدة، ومن التدرج، وقد يصدر أصواتاً أكثر، ولسوء حظك أنه يستطيع إعلامك تماماً بما لا يحب.

• في عمر الثمانية أشهر قد يتمكن الطفل من جمع مقطعين كبابا وماما - وقد يبدأ بفهم معنى كلمة «لا».

• في عمر العشرة أشهر قد يتمكن الطفل من الزحف أو الوقوف بالاستناد إلى شيء ما، واستعمال إبهامه لالتقاط الأشياء الصغيرة (وهو مؤشر على تنامي براعته في استعمال يديه)، كما قد يتمكن من التلويح للآخرين.

• في عمر السنة قد يتمكن الطفل من المشي والنطق بمجموعة من الكلمات القصيرة ذات المقطع الواحد التي يفهمها شخص من غير أفراد العائلة. في هذه المرحلة قد يبدأ الطفل بفهم معاني أسماء الأشياء.

• في عمر الخمسة عشر شهراً قد يمتلك الولد مجموعة أكبر من الكلمات ويتمكن من تقليد الآخرين، والإشارة إلى الأشياء التي يحتاجها.

• في عمر السنتين قد يجمع كلمتين وينفذ تعليمات بسيطة. ولسوء الحظ أنه قد يستطيع صعود الدرج.

• في عمر السنتين ونصف قد يتدرب الطفل في النهار على التبول في الحمام (ولكن قد تحصل بعض حوادث التبول في السرير ليلاً).

• في عمر الثلاث سنوات قد يتمكن الولد من نطق جمل قصيرة كما قد يكف عن التبول في السرير ليلاً.

إن قول هذه الأشياء السبعة لطفك كل يوم سيغير حياته

موقع أي فراشة (Ifarasha)

تعالوا نتعرف معاً من ifarasha الى ٧ أشياء إذا قلناها لأولادنا كل يوم تغيرت حياتهم وهيأناهم للعالم الحقيقي.

١-جربه

شجع طفلك على تجربة الاشياء الجديدة وعلمه أن يستمتع بتجربتها. في البداية قد يكون عليك أن تمسك يده ولكن لا تخف من تحريره وإطلاق العنان له ورؤية كيف يقوم بالأشياء وحده. إنه عالم جميل كبير وعلى طفلك أن يغتتم كل فرصة للاستمتاع به.

٢-هذا خيارك

إن إعطاء اطفالكم الفرصة للتجربة باكراً سيغرس الثقة بأنفسهم. ومعرفتهم بأنهم يمتلكون الخيارات والحرية في الاختيار، إضافة الى دعمك، هي أمور ثمينة جداً.

٣-أنت آمن ومحبوب

قد تبدو هذه العبارة غريبة ولكن معرفة طفلك أنه آمن عندما يكون معك أمر هام جداً. إن التأكد من أنهم آمنون وسعداء هو من الأهداف التي ينشدها كل أهل. حاول أن تعبر عن هذا في كل فرصة لتري أطفالك مدى أهميتهم في قلبك ولتجعلهم يشعرون بالأمان.

٤- أنت تجعلني سعيداً

مع ان أطفالنا يجلبون لنا متعة لا تنتهي، إلا أنهم أحياناً يسببون لنا وجعاً في الرأس. بدل أن تري أطفالك أن همك الأساسي هو أن تراهم هادئين أو جالسين أو ذاهبين إلى النوم، أريهم كم يجعلك وجودهم سعيداً وكيف أنك لا تقوى على الحياة بدونهم.

٥- انا أثق بك وأؤمن بك

لا ينمو الأطفال بدون الحاجة الى الشعور بأنهم أشخاص مقبولون. لذا ابدأ باكراً بتعزيز هذا الشعور ولا تتوقف. هذا لا يعني أن تتركهم يقومون بما يريدون بل المطلوب أن تعزز ثقتهم بأنفسهم عندما يتخذون قرارات جيدة.. إن كلماتك قد تبني شخصيتهم أو تمزقها وهم في كلتا الحالتين سيجدون مكانهم في العالم أخيراً. ألا تريد ان تكون الشخص الذي يعطيهم الأجنحة؟

٦- الأخطاء قد تقع

بدل أن تغضب وتثور على طفلك كلما أوقع الحليب او كسر الكوب أو فعل أي شيء أخرق، حاول أن تجعله يفهم أن الأخطاء أمور قد تحدث ولكن في الوقت ذاته علّمه كيف يصلح الخطأ.. والواقع أن هذه الأخطاء التي يرتكبونها فرصة لتعلمهم كيف تعمل أنت على إصلاح الامور في حياتك فيتعلمون منك ذلك.

٧- أحبك

لا شك أنك تعرف ان هذه الكلمة ستكون واحدة من اللائحة التي ذكرناها. أليس كذلك؟

إنهم أولادكم، اكتشفوهم لأنهم يعرفون أكثر مما تظنون

ما الذي عليك أن تعرفه عن أبنائك وقدراتهم على قراءتكم وقراءة الآخرين؟ وماذا عن التعبير الانفعالي وأثره على الولد؟

تشير الأبحاث الحديثة إلى أنه يمكن للأطفال الذين لم يتجاوزوا حتى سن ١٨ شهراً أن يكتشفوا "العواطف المزيّفة" عندما لا تنسجم الانفعالات والتعبير مع الحدث.

كما يشير بحث جديد أجرته جامعة كونكورديا Concordia، ونشرته مجلة Medical Xpress إلى أن الأطفال من سن ١٨ شهراً وما فوق يتمتعون بالقدرة على اكتشاف ما إذا كانت انفعالات الشخص مبررة. وهذه النتائج ملفتة إذ تُظهر أن قدرات الأطفال على تمييز المشاعر والانفعالات وإدراكهم الاجتماعي متطورة بما يكفي كي يفهموا أن معنى تجربة ما يرتبط مباشرة بالتعبير الذي يليها.

وتقول بروفيسور علم النفس Diane Poulin-Dubois: "تُظهر أبحاثنا أننا لا نستطيع خداع الأطفال وجعلهم يصدقون أن شيئاً يسبب الألم يمكن أن يفضي إلى شعور بالمتعة والسرور. يحاول الراشدون غالباً أن يحموا الأطفال من الحزن والألم عبر رسم وجه سعيد بعد تجربة سلبية. لكن الأطفال يعرفون الحقيقة: يمكن لطفل في سن الثمانية عشرة شهراً حتى أن يفهم بوضوح المشاعر التي تتماشى مع الأحداث."

شاهد ٩٢ طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ و ١٨ شهراً ممثلين يقومون بردود أفعال عاطفية متعددة، تتناسب مع تجارب إيمانية أو تتعارض معها.

في سن ١٥ شهراً، لم يُظهر الأطفال فرقا كبيرا في ردود أفعالهم على هذه الأحداث. وقد أظهروا تعاطفاً مع الوجوه الحزينة بغض النظر عما إذا تماشى الانفعال مع الحدث الذي حصل مباشرة قبل أن يرسم الممثل الحزن على وجهه.

إنما في سن ١٨ شهراً، لم يُظهر الأطفال تعاطفاً إلا نحو الشخص الذي كان الحزن المرسوم على وجهه مبرراً، أي عندما تزامن الوجه الحزين مع الحدث الحزين.

ذكرت الباحثة في علم النفس Sabrina Chiarella أن: "للقدرة على اكتشاف الحزن ومن ثم التفاعل معه على الفور أثر تطوري. لكن الأطفال يحتاجون لتطوير

قدرتهم على فهم سلوك الآخرين عبر استنتاج ما يحصل في داخل المحيطين بهم،
وذلك كي يتمكنوا من التصرف بشكل فاعل في العالم الاجتماعي."

Hussam Ra'ad

أهم طريقة لتربية ولد مسؤول واثق من نفسه

موقع أي فراشة (Ifarasha)

من الممكن أن ربط شريط حذاء ولدكم أو حل مسائل الرياضيات يتطلب منه الكثير من الجهد والوقت. لا يهم! أعطوه كل الوقت الذي يحتاجه.

لا تقلقوا إذا كان إخوته وأخواته أو الأطفال الآخريين يnehون هذه الأعمال قبله. يجب أن تفهموا أن كل ولد فريد من نوعه وأن تحترموا الخصائص التي تميزه.

إذا فعلنا كل شيء من أجله، لنجعل حياته أسهل كما نتصور، نكون قد ارتكبنا خطأ لا يغتفر.

الحماية الزائدة هي طريقة في التربية تخلق أولاداً غير ناضجين وغير واثقين من أنفسهم.

إذن أعطوه كل الوقت، وحمّلوه مسؤوليات، فیتعلم هكذا أن الحياة هي جهد والتزام. عندما ينجح في فعل الأشياء بنفسه، فهو يشعر بالفخر وتزيد ثقته بنفسه.

ثلاثة أشياء إذا سكت عنها الأهل كانت عاقبتها خطيرة على أولادنا

ثلاثة أشياء لا تسكنوا عنها أبداً هي:

- عندما يعرضون أنفسهم أو الآخرين للخطر

- عندما يخرقون قواعد متفق عليها داخل المنزل وخارجه

- عندما يقدمون على أفعال تتسبب لهم أو لغيرهم بالمشاكل

عند حدوث هذه الأمور الثلاث، يكون التدخل الحاسم الطريقة الوحيدة لإيقافهم. أما إذا لم نتدخل، فسوف يواصلون تصعيدهم إلى أن نوقفهم عند حدّهم.

انتبه وحذار

الصبي الذي لم يطع أمه في سنّ الثانية، ضربها في الثالثة، ركلها وعضّها في الرابعة، وطرحها أرضاً في الرابعة عشر.

الفتاة التي كانت تلتزم الصمت وهي صغيرة، بدأت تركض إلى غرفتها لتختبئ وتبكي في سن السابعة، لتأخذ جرعة زائدة من المخدرات في سن الخامسة عشر.

الفتاة التي بدأت تكذب لتحل مشاكلها في السابعة، أصبحت تسرق أيضاً في التاسعة، وتهرب من المدرسة في الثالثة عشر،

عندما يستفزنا أولادنا انطلاقاً من حاجة للتعلّم، لن يتوقفوا عن سلوكهم قبل أن يتعلموا أن محاولة تجاهل استفزازاتهم لن يقودنا إلا إلى مزيد من الاستفزازات الخطرة. هم يريدوننا أن نوقفهم عند حدّهم بحزم.

ثمة أمر هام آخر وهو أنهم يريدوننا أيضاً أن نصرّ على ما قلناه لهم.

هم يعلمون في قرارة أنفسهم أنهم يحتاجون لمن يضبطهم لكي يتعلموا أن يضبطوا أنفسهم.

لحسن الحظ، معظم الأولاد يتمكنون من العثور على نقاط ضعفنا

ويقودوننا في النهاية إلى وضع الحدود التي يحتاجونها.

حديث الأولاد مع أنفسهم

لماذا يتحدث الأولاد إلى أنفسهم وإلى ألعابهم؟ هل هذه العادة هامة لصحتهم النفسية أم لا؟ وهل على الأهل الإصغاء إلى حديث الأولاد مع أنفسهم؟

يتحدث أطفال مرحلة ما قبل المدرسة إلى أنفسهم وإلى ألعابهم وأحياناً إلى أصدقائهم الخياليين. أصغي إلى مخاطبته لنفسه كلما سنحت أقل فرصة (من دون أن يلاحظ ذلك) لأنك بذلك ستكسبين منفذاً لفهم أفكار طفلك.

هناك الكثير من الجدل والصراع حول الغاية من مخاطبة الطفل لنفسه، إلا أنني أوافق العالم النفسي الروسي فيفوتسكي الرأي. يعتقد أن الأطفال يكلمون أنفسهم لسببين: أولاً ليرسخوا ما يعرفونه مسبقاً وثانياً ليعلّموا أنفسهم أكثر.

إلّكم مثلاً طريفاً عن الطريقة التي تتيح للطفل أن يتعلّم من خلال مخاطبة الذات. كان يلعب ببضعة ألعاب في منزله بينما كنت أدون ما يقوله.

كانت لعبته المفضلة في ذلك الصباح عبارة عن دراجة بلاستيكية صغيرة، يدرجها من تحت عدة أشياء في الغرفة. وبعد القيام بذلك لبعض الوقت، بدأ يلاحظ أن الانحدارات تتيح لدراجته الانتقال بسرعة أكبر، ثم بدأ يقول لنفسه (دوري! تحت التلة!)، وكان واضحاً جداً أنه اكتشف العلاقة بين الانحدارات ومستوى السرعة الأكبر، لأنه كان يشرح لنفسه ما كان يجري.

حلول حتى تحموا أولادكم من الخلافات الزوجية ومشاكلها

By Athena Staik, Ph.D

الواقع ان الخلافات التي تقع بين الأهل أمر لا يمكن تجنبه في أي عائلة مهما علا شأنها ولأن ذلك امر لا مفر منه، من الهام ان يضع الأهل القوانين لحماية أولادهم من خلافاتهم وشجاراتهم الزوجية فهذه الشجارات تضعع أنفسهم وتؤذيهم وحتى نتجنب هذا الأذى والخطر. ما الحل

إذا أردت أن تربي أولاداً واثقين بأنفسهم، سيحتاجون بادئاً ذي بدئ، إلى أن يكونوا واثقين من أنفسهم وأن يحترموها والاحترام هنا ليس المقصود منه " الطاعة والانصياع " بل يعني الاحترام المتبادل غير المشروط للنفس والآخرين.

لو كان الولد يملك القدرة والنضج والوعي وهذا لا يحدث قبل أن يبلغ ال ٢٥ عاماً،
لكتب لأهله قائلاً:

أهلي الأعزاء

رجاء تذكروا أنني طفل. وأني بحاجة أن أعرف أن كل واحد منكما يهتم بنفسه وبالآخر بمقدار ما يهتم بي. فاهتمام أحدكما بالآخر يجعلني أشعر بالأمان ويعلمني كيف أحل الخلافات التي تقع في حياتي. ومع فائق احترامي أطلب منكما أن تتوقفا عما يلي:

- توقفا عن التحدث عن الآخر بطريقة سلبية. فهذه السلبية تهزّ مشاعر الأمان وتخلق فيّ مشاعر الخوف. دعوني أحبكما إلى أقصى حد. فتعاملكما مع بعضكما بعضاً يربطني بعلاقة مع ذاتي ومع الآخرين بطريقة تدوم إلى الأبد.

- توقفا عن معاملتي وكأنني شخص راشد تأتمنونه على سرهم. فهذا يهز شعوري بالأمان ويجعلني حائراً ضائعاً، فمن هو المفترض أن يهتم بالآخر؟ أنا أم أنتم؟ من المبكر جداً أن أشعر بالقلق من مشاكل الراشدين وهذا سيتركني أمام أمرين. إما أن أتحمّل المسؤولية وأهتم أنا بأهلي وإما أن أتجنب أن أكبر وأبقى صغيراً. اتركاني طفلاً، اهتما بي، شجعاني وأمنا بقدراتي من خلال إيمان الواحد منكما بنفسه وبالآخر. إذن جدا لأنفسكما صديقاً تتحدثون معه عن خلافاتكما ودعوني خارج خلافاتكما

- توقفا عن التعليقات التي تجعلني أشعر بالذنب عندما أكون مستمتعاً مع أحدكما.
فهذا يشعرني بأني ممزق خاصة وأن نظراتكما تطلب مني أن أقف مع أحدكما دون
الآخر وتحملني مسؤولية سعادتكما. كما أن هذا يجعلني أنظر إلى الحب وكأنه
منافسة وشيء محدود وهذا ما يجعلني أشعر بأني منزعج في حضرتكما ويمنعني
عن مشاركتي إياكما بأفكاري. أنا لا أريد لذلك أن يحدث لأنني بحاجة إليكما معاً،
بحاجة إلى حبكما وإلى أمانكما

- توقفا عن مناقشة تربيته أمام ناظري. فهذا يشوش شعوري بالأمن والأمان
ويجعلني أشعر بأني المسؤول عن الشجار الذي وقع بينكما. وهذا يعلمني عندما
أشعر بأني عديم القوة، بالوقوف مع أحدكما ضد الآخر وهذا تصرف غير صحي
لي ولكما. رجاء كونا قدوة لي في ضبط النفس والتواصل السليم الصحي.

- توقفا عن الطلب مني الاحتفاظ بأسرار أحدكما عن الآخر (لا تخبر الماما بهذا أو
لا تخبري البابا بهذا). فهذا يشوش أفكاري عن الصواب والخطأ ولا يعلمني أن
أحترمكما. كما ان هذا لا يعلمني أن أتحمل مسؤولية نفسي وأن أتعاون أو غير ذلك
من العادات الصحية التي عليّ الحفاظ عليها. أنا أعتد عليكما حتى أتعلم كيف
أعامل الآخرين باستقامة حتى عندما أكون مضغوطاً نفسياً. .

- فليتوقف أحدكما عن لوم الآخر على عدم جريان الأمور في الحياة كما يجب. فهذا
يجعلني أفكر أن الشكوى ولوم الآخرين أفضل طريقة للتعامل مع الضغط النفسي
وهذا لا يجعلني أتعلم كيف أحمي شعوري بالسعادة ولا يجعلني أتعلم أن أبحث عما
أريد من أجل تحسين حياتي ووضعني ومكانتي في الحياة. وتصرفكما هذا قد
يجعلني أشعر أيضاً بالذنب ولوم نفسي على تعاستكما. إن هذا من الناحية العاطفية
حمل كبير كبير، لا يمكنني حمله.

- توقفا رجاء عن نعت الواحد منكما بالآخر بنعوت تحط من شأن الآخر أمامي.
فهذه إساءة كلامية وهي تعلمني أن لا بأس أن أحط بكلماتي من شأن الآخرين.

إن تذكرنا أن كسر أي قاعدة أو قانون من هذه القوانين سيسبب لي ضغطاً نفسياً
كبيراً وسيجعلني لا أحترمكما ولا أحترم نفسي. إذا كنتما تشعران بالإحباط بسبب
أوضاع الحياة، رجاء، تجنبنا إلقاء إحباطكما علي بل جدا شخصاً تتحدثان إليه
وتستشيرانه للتخلص من الغضب والألم والإزعاج الموجود في داخلكما.

والأهم تذكر أني طفل صغير تقلبني أياديكما. وبمعنى آخر أنا كائن حي تدفني
الطبيعة البشرية إلى فعل ما تقومون به، وليس ما تقولونه.

أشركما على تفهمكما والإصغاء إلي

مع حبي لكما إلى الأبد

ابنكما

دعوا أولادكم يرتكبون الأخطاء

موقع أي فراشة (Ifarasha)

يحتاج الأولاد إلى معرفة أين هي حدودهم، ويجب أن يفهموا ما هو جيد وما هو سيء ليستطيعوا أن يتفاعلوا مع محيطهم بأمان، عارفين ما ينتظرهم في كل لحظة.

في عصرنا الحاضر، ليستطيع الأولاد أن يكبروا وينضجوا، من الضروري أن يرتكبوا الأخطاء فأن يخطئ الأولاد وأن يقوموا بتصرفات غير لائقة، هو أمر طبيعي.

من المهم جداً في إطار التربية، أن يفهم الأولاد أنه بعد العقاب، يجب أن يتعلموا درساً.

هذا يعني أنهم إذا ارتكبوا خطأ ما، يجب أن يتعلموا من هذا الخطأ كيف يتحسنون لكي لا يعاودوا ارتكابه.

إذا لم يحترم ابنكم قاعدة معينة، اسأله عما حدث.

إذا ضرب ولداً آخر في المدرسة، اشرحوا له أن هذا ليس عملاً صائباً، لكن اسأله أيضاً ما الذي جعله يتصرف بهذه الطريقة.

التربية ليست عقاباً، إنها بناء جسور تعليمية. لهذا لا تنسوا أن تشجعوا كل شيء جيد يفعله وأن تمدحوه وأن ترشدوه حتى يتعلم من أخطائه.

سؤال لكل الأهل: هل استمتعتم لأولادكم اليوم؟

موقع أي فراشة (Ifarasha)

يمضي الأولاد يومهم في طرح الأسئلة، يروون لنا أشياء ويتخيلون كل أنواع القصص التي تكون أحياناً غير مفهومة.

تحلوا بالصبر واصغوا إلى ما يقوله ولدكم بانتباه كأنه أهم شيء في العالم، لأنه في الحقيقة هو فعلاً هكذا.

إذا لم تعيروه انتباهكم وإذا لم تخصصوا له وقتاً، وإذا قلتم له في كل لحظة إنكم مشغولون أو إنكم ليس لديكم الوقت، سيأتي يوم لن يعود ولدكم يعطيكم الثقة ليخبركم شيئاً وسيفضل أن ينعزل عنكم ويغلق عليه باب غرفته ليمضي وقته مع ألعابه.

ما يحتاجه كل ولد هو أن يكون أهله معه، أن يساعده على أن ينضج بأمان لكي يستطيع أن يختار طريقه الخاص في الحياة.

نعيد السؤال: هل خصصتم وقتاً للاستماع إلى أولادكم اليوم؟ حسناً، لم يفت الأوان بعد. دائماً هناك فرصة لإصلاح الأمور.

عبارة يرجوكم أولادكم أن لا تعودوا لتكرارها. إنها تؤذيهم حقاً أكثر مما تتصورون!

موقع آي فراشة (Ifarasha)

مقارنة أولادكم مع أولاد آخرين من المدرسة أو مع أخوتهم وأخواتهم هو خطأ يجب ألا نرتكبه أبداً... أبداً!

يخطئ بعض الأهل عندما يقولون عبارات مثل " ابني ليس ذكياً مثل ابنك. سنرى عندما يكبر "، " ابني البكر خجول أكثر من الصغير، لهذا ليس لديه أصدقاء. ابنتي الأخرى تتجح دائماً ولا تسبب مشاكل ".

يجب أن ننتبه كثيراً للكلمات التي نستعملها لأن الأولاد يفهمون التفاصيل أكثر بكثير مما نعتقد، وهذا يؤدي على المدى الطويل إلى إصابتهم بصدمات عاطفية تشلهم نفسياً وتمنع تطورهم.

مجرد قيامكم بمقارنة أولادكم مع أشخاص آخرين، يزرع فيهم الشعور بالدونية ويجعل تقديرهم لأنفسهم سيئاً ومنحطاً، وهذا سوف يضرّ ضرراً فادحاً بنضوجهم العاطفي والنفسي.

اعترفوا وطبقوا فكرة أن كل ولد من أولادكم فريد من نوعه ومميز، ولديه مهاراته وخصائصه التي لا يشبه فيها أحد.

أحبوهم كلهم بنفس الطريقة وشجعوهم على النضوج، على تحمل المسؤوليات، وعلى الاستقلال الذاتي ليصبحوا أشخاصاً سعداء.

تربية أولادنا موضوع خطير جداً، إذن لا تقعوا في هذا الخطأ!

عندما يريد الأهل أن يصبح أولادهم مثلهم. ما الذي يحدث لهم؟

موقع أي فراشة (Ifarasha)

هل ابنكم منطوٍ على نفسه؟ هل يحب أشياء لا تفهمونها؟ هل شخصيته مستقلة أكثر مما تحبون؟

احترموا شخصيته وادعموه في كل شيء يقوم به.

كل ولد لديه طبعه الخاص ويجب أن نفهم هذا الطبع من البداية. من هنا أهمية أن يمتلك أفكاره الخاصة به.

يجب أن نشجع أفكاره وهذا سيساعده على أن يكون سعيداً واثقاً بنفسه.

ليس الهدف من التربية أن تخلقوا أولاداً يشبهونكم، ولا حتى أولاداً يشبهون غيرهم من الأولاد في المجتمع، ولا عقولاً تفكر كلها نفس الأفكار ولا أشخاصاً يتصرفون كلهم بنفس الطريقة.

وجهوا ولدكم إلى حيث يجد طريقه الخاص وإلى أن يصبح شخصاً ناضجاً منسجماً مع نفسه ومع شخصيته عندما يكبر.

قال ابنهما الصغير ذو الثلاث سنوات إنه يسمع أصواتاً في الليل. ولكن عندما اكتشف الأهل الحقيقة، كانت الصدمة مرعبة

موقع آي فراشة (Ifarasha)

اكتشف الوالدان، وسنسميهما هنا جاي وساره لنحترم خصوصيتهما، شيئاً في غرفة طفلهما جعلهما يرتجفان. اليوم، هما يريدان من كل الأهل في العالم أن يعرفوا لكي ينتبهوا.

بدأ كل شيء عندما أخذ الصبي الصغير، البالغ من العمر ٣ سنوات، يروي لأهله أنه يسمع أصواتاً غريبة تكلمه في الليل. في البداية ظنا أن ابنهما يحلم أو أنه يخترع قصة غريبة كما يفعل كل الأولاد.

لكن ذات مساء، عندما كان الأب جاي يدخل إلى غرفة ابنه، تجمد الدم في عروقه! فقد سمع صوتاً يخاطب الصبي: "قف أيها الصغير، أبوك يبحث عنك".

في اللحظة التي أخذ فيها جاي ينادي سارة مرعوباً، عاد الصوت من جديد: "ألم أقل لك؟ وصل أحدهم".

في البداية، لم يعرف الزوجان من أين يأتي الصوت، ثم أصبح كل شيء واضحاً: جهاز مراقبة الطفل ال baby phone! لاحظ أن كاميرا ال baby phone تتابع أدنى حركاتهما. وفهما فوراً ما الذي يحدث.

لقد تم اختراق الجهاز ويتحكم فيه أحد ما من الكمبيوتر أو التلفون. أصبحت اليوم أجهزة ال baby phones high-tech تمتلك قدرات مراقبة كاملة، وهذا هو بالذات ما يمثل خطراً.

لا أحد يعرف ما الذي كان يفعله القرصان مع ابن سارة وجاي. هل كان يكتفي بإخافته؟ هل كان يأخذ صوراً؟ هل كان شخصاً مجهولاً أم قريباً؟ بعد أن تلقى الأبوان صدمة حياتهما، هما يتمنيان الآن أن يعرف أكبر عدد من الناس ما الذي يمكن أن يواجهوه ذات يوم.

الخطوة الأولى لتجنب الاختراق والقرصنة أن نكون دقيقين جداً في اختيار كلمة السر وأن نغيرها بانتظام ونتحقق يومياً من نظام الأمان. من الأفضل أن نستخدم لأجهزة ال baby phone كلمة سر مختلفة عن تلك المستعملة للوأي فاي وأن نختارها معقدة جداً ليصبح تخمينها صعباً. الناس معتادون على الاكتفاء باستخدام كلمة سر مكونة من اسم ابنهم أو شريكهم أو حتى "١ ٢ ٣ ٤" أو "abcd". يجب تغييرها فوراً، لأنها تترك الباب مفتوحاً أمام الطفيليين. بالإضافة إلى هذا، من المهم أن نحدّث بانتظام كلمة السر لجهازي الباي فون والوأي فاي.

إذا لم تكونوا متآلفين مع التكنولوجيا، اطلبوا نصيحة خبير، لأنكم لا تعرفون من يمكن أن يراقبكم. بعكس ما حدث في قصة جاي وساره، لا ننتبه دائماً إلى أن إحدى الكاميرات في المنزل تم اختراقها.

قرأت المعلمة فرض تلميذها. لكن الحقيقة القاسية خلف هذا الفرض جعلتني أبكي
على مصير أولادنا!

موقع آي فراشة (Ifarasha)

نعرف كلنا شخصاً يبدو ملتصقاً بهاتفه دائماً. في أي مكان كان أو مهما كان ما يفعله، يبدو بكل بساطة أنه لا يضع هاتفه جانباً أبداً. هذا النوع من الأشخاص من السهل اكتشافه، أليس كذلك؟

لكن هذه المعلمة تلقت فرضاً من تلميذها يكسر القلب ويثبت أنه ليس من السهل أن نكتشف هذه المشكلة بسهولة كما نتوقع... إليكم القصة من آي فراشة.

كانت المعلمة في منزلها، وقت العشاء، وبدأت تقرأ فروض طلابها عندما مرّ زوجها حاملاً هاتفه يلعب عليه لعبته المفضلة.....

بينما كانت تقرأ الفرض الأخير، أخذت الدموع تنساب بصمت على وجه المعلمة. شاهد الزوج هذا وسأل "لماذا تبكين عزيزتي؟ ما الذي جرى؟"

الزوجة: " البارحة أعطيت فرضاً لطلاب السنة الأولى حول موضوع "أمنيّتي" "

الزوج: " أوكي، ولكن لماذا تبكين؟ "

الزوجة: " الفرض الأخير هو ما جعلني أبكي "

الزوج بفضول: " ما الذي كتبه وجعلك تبكين؟ "

الزوجة: " اسمع "

أمنيّتي أن أصبح هاتفاً ذكياً

أبي وأمي يحبان هاتفيهما كثيراً.

إنهم يهتمان بهاتفيهما إلى حد أنها ينسيان أحياناً أن يهتموا بي. عندما يعود أبي متعباً من عمله، لديه الوقت لهاتفه، أما لي فلا.

عندما يكون أبي وأمي منشغلان جداً في عمل مهم ويرن التلفون، فهماً يجيبان من الرنة الأولى. لكن أنا لا... حتى لو بكيت.

إنهما يلعبان الألعاب على هاتفيهما وليس معي. إنهما لا يصغيان إليّ أبداً، حتى عندما أحاول أن أقول لهما شيئاً مهماً.

لهذا أمنيته الوحيدة أن أصبح هاتفاً "

بعد أن استمع الزوج إلى موضوع التلميذ، تأثر كثيراً وسأل زوجته " من كتب هذا؟ "

الزوجة: " ابننا " .

في أيامنا، نستطيع أن نشاهد فيديوهات، نلعب ألعاباً، نتابع صفحات التواصل، وأكثر- كل هذا على التلفون (أو أي جهاز شبيهه) الذي يدخل في الجيب أو في حقيبة اليد.

هذا مذهل. لكن المشكلة أنه، مع هذا العالم الخيالي في متناول أصابعنا، يصبح من السهل أن ننسى العالم الحقيقي المائل أمامنا. وغالباً، نحن لا نعي ما نحن بصدده فعله. أو، ما هو أهم أيضاً، ما نفوته بينما نحن نفعل هذا.

قولي هذا ولا تقولي ذلك إذا أردت تربية طفل ذكي يعتمد على نفسه

موقع أي فراشة (Ifarasha)

كلنا نريد اطفالا اذكياء وكلنا نريد أطفالاً يعتمدون على أنفسهم وكلنا نريد أولاداً رياديين يقدرّون أن يصبحوا مميزين في المجتمع. هذا ليس صعباً إذا عرفت ماذا تقولين وماذا لا تقولين. حتى تربي إنساناً مميزاً وناجحاً وذكياً في المستقبل اعرفي أي عبارات تقولين وأي عبارات تمتنعين عنها.

اهم شيء يقوم به الأهل لأولادهم هو أن يتبادلوا معهم الأحاديث على ان يبدووا ذلك منذ ولادتهم.

نحن كأهل نريد أن نفكر بكلماتنا. فلماذا اذن لا نزيد من الكلمات التي نقولها يومياً ونساعد أولادنا على ان يصبحوا أذكى وأسرع.

١-تخلي عن التوجيهات

السؤال الذي ستراه في الرسمة بالأزرق سيدعو الطفل للتفكير في الوضع ويسعى الى الحل. اما السؤال الثاني فهو أمر أكثر منه كلاماً تريدين منه السيطرة. ولكن اللجوء الى الاوامر والتوجيهات لن يساعد في بناء الدماغ

**لا تقولي له : ضع الالعب
في مكانها حالا**

**قولي هذا: ماذا علينا ان
نفعل بالالعب التي
انتهينا من اللعب بها؟**

٢- امدح العمل

ما نريده من اولادنا هو ان نشعر بانهم يستطيعون التغلب على اي تحد. هذا يسمى العزم. وهو الشيء الذي يميز الناس الناجحين عن غيرهم.

ان تطوير القدرة على المثابرة والصمود والبقاء متحمساً متحفزاً، يوسع العقل. عندما نتكلم مع اولادنا عن الجهد الذي بذلوه، نحن نحول بذلك الذكاء الى فعل ونجعلهم يعرفون ان الفعل هو ما نريدهم ان يكرروه مراراً ومراراً ومراراً.

أنت ذكي جداً.

قولي هذا: أنت بذلت جهداً حقاً

٣- شجع الصورة الايجابية عن الذات

لا تقلل أبداً من قدرة الكلمات. فقد تبين للعلماء ان الاطفال ما بين ٣ و ٦ سنوات يكونون أكثر تعاوناً في تنظيف الفوضى عندما نطلب منهم ان يكونوا مساعدين لنا. وليس عندما نطلب منهم ان يساعدونا في المرة القادمة التي تريد منهم شيئاً.

لا تقولي هذا: هل ستساعدني؟

قولي هذا: هل يمكنك ان تكون مساعدي؟

كيف تجعل تأثيرك في أطفالك هو التأثير الأكبر

موقع آي فراشة (Ifarasha)

يتأثر أطفالنا بأشياء كثيرة، بالمدرسة، بالمعلمات، برفاقهم.. إليكم من آي فراشة كيف تجعلون تأثيركم كأهل هو التأثير الأول فيهم. أنتم لست بحاجة إلا إلى خطوة واحدة لتكونوا أهلاً مذهلين.

لا أعرف بما تفكرون ... ولكنني في معظم الأحيان أصنف نفسي على أنني أب غير مؤهل جيداً لأكون والداً. الحقيقة أن تربية ثلاثة صبيان مسؤولة كبيرة وفي كثير من الأحيان أشعر بأنني مقصر بحقهم. لقد أنعم الله علي وعلى زوجتي بثلاثة أطفال وأريد أن أربيهم ليصبحوا أقوياء، أذكاء، مخلصين، مفكرين وحكماء ولكني غالباً ما أشعر أنني أنتافس مع التأثيرات السلبية للعالم حولهم. لعلمكم كأهل تفهمون ما هو شعوري وقصدي.

مؤخراً سمعت خطاباً لأحدهم يتحدث فيه أنه كان في أحد الأيام في الخارج في ليلة صيفية حارة. فلاحظ القمر والنجوم والأضواء الآتية من مصنع قريب ولكن لم يلبث أن طغى على كل تلك الأشياء المضيئة، ضوء اجتذب كامل انتباهه. إنها حشرة مضيئة اقتربت منه مجتذبة إياه عن كل ما كان مضيئاً حوله. في تلك اللحظة اكتشف أن هناك كل أنواع الأضواء التي تحيط بأطفاله وأنها تحاول أن تتنافس على التأثير فيهم واكتشف أنه إذا أراد أن يكون له التأثير الأكبر في أطفاله، ليس عليه أن يمتلك أكبر ضوء بل عليه أن يكون أقرب ضوء إليهم.

الحقيقة أن تلك الصورة رسخت في ذهني وكشفت لي أيضاً السر وراء أن يمتلك الأهل التأثير الأكبر في أطفالهم.

وسمعت يوماً Pastor Rick Warren يقول "يمكنك أن تجتذب الناس عن بعد، ولكنك لن تؤثر فيهم إلا إذا كنت قريباً منهم". لا شك أن تأثيرات كثيرة ستترك أثرها في أطفالك ولكننا نستطيع أن نترك التأثير الأكبر بمجرد أن نكون قريبين من أبنائنا وبناتنا.

اجعلوا جودة وطول الوقت الذي تقضونه معهم أولوية لديكم. ارفضوا أن يكون للتأثيرات الخارجية سلطة عليهم تجعلهم يتجهون في الاتجاه الخاطئ. اعطوهم الحب والصدق فحتى لو لم نكن كاملين سنبقى نحن الأهل الملاذ الذي يحتاجونه كثيراً.

Hussam Ra'ad

كيف تربون أطفالكم بحزم ولطف في وقت واحد

موقع أي فراشة (Ifarasha)

اللطف والحزم كلمتان متناقضتان ولكن عندما تجتمعان في التربية تولدان قدرة خارقة على ضبط الطفل وتربيته بدون إفساده.. فهل يمكن الجمع ما بين اللطف والحزم في التربية؟ إليكم الجواب من أي فراشة.

يجيد العديد من الأهل إما أن يكونوا لطيفين وإما حازمين. ويكونون حازمين (صارمين، مزعجين، متحكمين ومعاقبين) لاعتقادهم أن الطفل يحتاج إلى التأديب والنظام وأنهم سيفسدونه من دون ذلك. وإما يكونون لطيفين مع أولادهم فلا يتمكنون من الالتزام بالنتائج الموعودة ويجعلون أولادهم يفلتون من أخطائهم الخاصة، ويقدمون لهم الكثير مما لذ وطاب لاعتقادهم بأنهم سيربون بهذه الطريقة طفلاً سعيداً يحترم ذاته. لسوء الحظ أن هاتين الطريقتين المتطرفتين في التربية ليستا فاعلتين.

التعامل بخشونة مع الصبيان

من المؤسف أن الباحثين وجدوا أن الأهل والمدرسين يتعاملون غالباً بشكل قاسٍ مع الفتيان أكثر مما يفعلون مع الفتيات. وينبع هذا عادة من رغبة غير واعية في جعلهم أقسى. وكما يشرح الدكتور دان كيندلون والدكتور مايكل تومسون في

كتابهما **Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys**

"يفترض بالتربية القاسية أن تساعد على صنع رجل من الصبي: يحتاج إلى معاملة قاسية لتشكيله. يُعتقد أن الصبيان لا يتقبلون الاقتراحات اللطيفة وهم أكثر قدرة على تحمّل الإساءة. يعكس هذا التمييز الجنسي اعتقادنا الثقافي الكامن بأن الصبيان خلقوا من "مادة مختلفة" عن الفتيات. وعندما يتعلق بقدرتهم على الإيذاء والغضب يتبين أن هذا الافتراض غير صحيح".

تحذير! ينبغي حتى على الأهل المحبين أن ينتبهوا لطريقة تربيتهم لأبنائهم. وجدت إحدى الدراسات أن الأهل "العاديين" يميلون إلى استخدام العقاب الجسدي (الصفع على المؤخرة، الصفع على الوجه، السوق بعنف) بقدر الأهل المسيئين، عندما يركض الصبي إلى الشارع أو يكسر غرضاً قيماً أو يتصرف بشكل متهور... وهي أمور يميل الصبيان إلى القيام بها أكثر من الفتيات.

لطف وحزم في الوقت نفسه

كان الدكتور درايكورز أول من علّم الأهل أن يكونوا لطيفين وحازمين في الوقت نفسه. استناداً إلى جاين نيلسون، دكتوراه في التربية، ولين لوت، ماجستير، والدكتور ستيفن غلين في كتابهم **Positive Discipline A-Z: 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems** "الحزم يعني استخدام مبادئ التربية المناسبة بثقة. واللطف يعني أن تحافظي على كرامتك وعلى احترامك لذاتك ولطفلك فيما أنت تستخدمين مبادئ التربية هذه". بمعنى آخر، اللطف يظهر الاحترام لإنسانية طفلك فيما يظهر الحزم احترامك لذاتك وللمتطلبات الموقف.

يحتاج استخدام الحزم واللطف في آن معاً تمريناً فمعظم الأهل اعتادوا أن ينتقلوا من إحدى الحالتين إلى الأخرى كرقاص ساعة لا يمكن السيطرة عليه. إن التصرف بلطف وحزم في الوقت عينه هو مفتاح سحري في تربية ابنك يدعوه لاحترام الحدود (واحترامك) فيما هو يشعر بالأمان وبأنه محبوب.

كيف تعلمون الطفل أن يحترم الآخرين

موقع أي فراشة (Ifarasha)

حتى نجعل طفلنا يحب الآخرين ويحترمهم، علينا أن نعلمه بعض الأشياء وأن نمارس بعض السلوكيات.

إليك ٨ طرق من ifarasha حتى يتعلم الطفل احترامكم واحترام الآخرين:

١- تعويد الطفل على استخدام عبارة "من فضلك" "لو سمحت" عندما يريد شيئاً واستعمال هذه المفردات معه عندما تطلبون منه شيئاً مهما كان.

٢- استخدام كلمة شكراً كلما قام بعمل لنا. فبذلك يتعود أن يشكر الآخرين عندما يقومون بأي شيء من أجله

٣- لا تستخدموا معه عبارة مثل "اسكت" أو "اخرس". فلو أردتم إيقافه عن الكلام قولوا له مثلاً: "انتظر رجاء حتى أكمل جملتي"

٤- لا تلجؤوا إلى العنف في التعامل معه ولا تضربوه. فالطفل الذي يضربه أهله سيتعود على أن يضرب الآخرين.

٥- لا تطلبي منه أن يحترم الآخرين بل تعاملي معه باحترام. وكلما عاملته باحترام تعلم هو بشكل تلقائي أن يحترم الآخرين.

٦- لا تتركي فرصة لا تعبرين فيها له عن حبك له. ضمه، تقبيله، النظر إليه بحب.. كلها طرق تعبرين من خلالها عن حبك له والشخص الذي يشعر أنه محبوب ستكون ثقته بنفسه كبيرة وسيتعامل مع الآخرين بحب.

٧- التخفيف من الصراخ والعيول في البيت. فماذا تنتظرين من ابنك إن كنت لا تكلمينه إلا بغضب وصراخ.

٨- تعاملي مع زوجك باحترام وليتعامل زوجك معك باحترام. فهذا أهم درس ليتعلم الطفل الاحترام.

كيف تعلمين أولادك المسؤولية؟

لعل من أهم الأشياء التي على الأهل التركيز عليها هو تعليم أولادهم تحمل المسؤولية، لأن هذه المهارة جزء أساسي لنجاحهم في مستقبل حياتهم فنحن لن ندوم لهم إلى الأبد. وحتى لا نترك أولادنا دون معين علينا أن نعلمهم كيف يتحملون المسؤولية. والسؤال الأهم كيف نعلمهم المسؤولية؟

تعليم المسؤولية

من بديهيات التربية أنه عندما يتحمل الأهل الكثير من المسؤولية، يتحمل الأولاد القليل القليل منها. فلم يتحمل ابنك أي مسؤولية طالما أنك تقومين بكل شيء بشكل جيد؟ إن المسؤولية أو قدرتك على تحمل تبعات أخطائك ونجاحاتك، وأن تتابع مهمة ما حتى النهاية وأن تفعل ما وعدت به، هي إحدى أهم العناصر في الشخصية الجيدة. كما أنها إحدى الصفات التي يخشى العديد من الأهل ألا يتعلمها أولادهم أبداً.

أم مسؤولة، ولد غير مسؤول

يمكنك أن تساعدي ابنك في واجباته المدرسية وأن ترتبي من بعده لأنك تحبينه. لكن عندما تتحملين مسؤولية حاجاته اليومية فما الذي يتعلمه؟ مما لا شك فيه أنك ترغبين في أن يصبح ابنك شاباً مسؤولاً، شخصاً يمكن الاعتماد عليه، يثق بنفسه ويفي بوعوده. إلا أن المبالغة في مساعدته أو الفشل في تعليمه مبدأ المساءلة والمحاسبة، سيشجعه على الأرجح على أن يكون عديم المسؤولية.

في الحقيقة، قد لا يناسبك هذا النوع من التربية الذي يبني الشخصية والإحساس بالمسؤولية. فمن المسلي أكثر أن تعطي ابنك ما يريد (بدلاً مما يحتاجه) ومن الأفضل لك من دون شك أن تقومي بالمهام المنزلية بنفسك بدلاً من أن تفسحي المجال لابنك كي يجرب. سيتعلم ابنك المسؤولية عندما تتيحين له الفرص ليُجرب ويتدرب. إليك بعض الاقتراحات:

شجعي ابنك على أن يفعل كل ما يمكن أن يفعله وحده. قد لا يقوم ابنك بالمهام وفقاً لمعاييرك لكنه سيتعلم عندما يحاول بنفسه أكثر مما يتعلمه عندما يراقبك. بينما عندما تلبين حاجاته على الفور ولا تدعينه يقوم بأي شيء فسيتوقع منك أن تستمري في ذلك.

لا تدفعي ابنك إلى ارتكاب الأخطاء. إن التربية اللطيفة والحازمة والنظام المصممين لتعليمه سيسمحان لابنك بأن يعترف بأخطائه (ويتعلم منها) من دون خوف أو خزي.

دعي ابنك يختبر نتائج خياراته الخاصة. من المغري أن تنقذي ابنك عندما يقع في ورطة، أو يفشل في القيام بعمل ما أو عندما يكون كسولاً أو غير متعاون، لكن هذا لا يعلم المسؤولية والشخصية.

التزمي بالاتفاقات حتى النهاية. سيتعلم ابنك الثقة والمساءلة عندما تلتزمين حتى النهاية. عامله بحزم ولطف واحترام وافعلي ما اتفقتما على أن تفعليه.

علميه مهارات حلّ المشاكل. غالباً ما يشكّل النقاش الهادئ والودود الطريقة الأفضل لمساعدة ابنك على أن يفهم لما أخفق وكيف يمكنه أن يحقق نتيجة مختلفة في المرة القادمة. إن تعليم ابنك كيف يفكر أهم من تعليمه ما ينبغي أن يفكر فيه.

كيف نربي أولاداً سعداء، ناجحين

Dr. Edward Hallowell

كيف نربي ولداً أو بنتاً يصبح في المستقبل أفضل شخص ممكن؟

هذا السؤال الذي طرحه جميعاً على أنفسنا. ولكن قلة قليلة من الأهل يضعون خطة عملية لرفع الحظوظ بأن يصبح الولد راشداً سعيداً، ناجحاً.

يشعر الناس بأنهم قد لا يحققون هذا الأمر. ويشعرون بأن أولادهم لن يكونوا جاهزين للمنافسة التي تنتظرهم في العالم. ولكن لدي أخباراً جيدة لكم أيها الأهل. فالأبحاث بينت ما الذي عليكم أن تفعلوه وما الذي عليكم ألا تفعلوه.

إليك بعض الأشياء التي لا تحتاجونها حتى تربوا ولداً سعيداً: الثروة، نيل الولد الدرجة الأولى في صفه، وكثرة الأنشطة اللاصفية أو حتى العائلة التقليدية.

ما الذي يحتاجه الولد حقاً؟ يحتاج إلى الاحتكاك والتواصل العميق مع شخص آخر، يحتاج إلى فرصة للعب والتخيل، يحتاج إلى الضبط والتأديب عندما يكون هناك داع فِعلاً، يحتاج إلى الوقت والتشجيع للتمرن جيداً على شيء أو شئيين وأخيراً يحتاج إلى الشعور بأنه جيد هذا العمل ويتقنه بحيث يعرف أن ما وصل إليه هو ثمرة العمل الشاق.

وإليك بعض النصائح الأخرى التي تجعله ولداً سعيداً في المستقبل

١- يشعر الأولاد بالسعادة عندما نحملهم مسؤولية بعض الأشياء. كلما بدأنا باكراً بتحميلهم المسؤولية، كان ذلك أفضل.

٢- عندما تنتاب ابنك نوبة غضب، اصبري قليلاً وغادري غرفته. وهو تلقائياً سيدرك خطأه ويأتي إليك، ومزاجه رائق. تذكري أن أولادنا أيضاً يعانون من الإحباط.

٣- اطلبي مساعدتهم ونصيحتهم وآراءهم في كل مناسبة، مثلاً ما رأيكم بهذا الثوب الذي تريدون شراءه؟ أي هدية هي الأفضل؟ ما رأيكم لو ساعدتموني بالطبخ؟؟

٤- لا تصرخي عليه عندما يرتكب خطأ ما، واسأليه لماذا فعل ذلك ثم اشرحي له عواقب أفعاله.

٥- لا تتقي عليه عندما لا يأكل، فهو في النهاية سيأتي إليك جائعاً ويطلب الطعام.

٦- لا تعاقبي ابنك إن لم يكن هناك داع للعقاب لأن العقاب على الطالع والنازل سيجعله عنيفاً عندما يكبر.

كيف يتعامل الأهل مع ابنهم أو ابنتهم عندما يولد أخ جديد

من كتاب: اكتشفي قدراته - دار الفراشة

عندما يقدم طفل آخر إلى العائلة، سيشعر ابنك حتماً بالغيرة. فبعدما كان يعتبر نفسه الشخص الأهم في حياتك وجد غريباً يحتل مكانته.

والواقع أنه حتى لو كان هناك أشخاص كثيرين يساعدونك، إلا أنك لن تمتلكي الكثير من الوقت له كما كان قبل ولادة أخيه أو أخته. من غير الممكن تفادي الغيرة من المولود الحديث، لذا قومي بالأحرى بالتفكير بطرق لتخفيفها وللتعامل معها بشكل فعال عندما تحدث. لأنها ستحدث حتماً. ماذا عليك وعلى الأب أن تفعلوا لحل هذه المشكلة التي قد تتفاقم إن لم تسارعا إلى التعامل معها بذكاء؟

سيساعد التخطيط مسبقاً بشكل كبير. تكلمي عن المولود قبل ولادته. قد تبحثين عن قصص للأطفال تتناول هذا الموضوع، فيمكنك عندها أن تقرئي له عن أخوة وأخوات الطفل. أحيطي الموضوع بالكلام الإيجابي الهادف، شدي مثلًا على كم يمكنه مساعدتك في الاعتناء بالمولود.

عندما يولد الطفل أو الطفلة، ميّزي المناسبة بإعطائه «هدية» على اعتبار أنها من ذلك المولود. اختاري شيئاً بسيطاً تعرفين أنه يحبه، وادفعيه في أقرب وقت ممكن لمشاركته في الاعتناء بالمولود الجديد بأي طريقة ترين أنها آمنة، حتى لو أمسك فقط بحفاض جديد نظيف بينما تقومين أنت بالتخلص من ذلك الوسخ. وهكذا سيؤدي تشجيعك له بالشعور بأنه قوي ومفيد على حمل مشاعر إيجابية تجاه المولود الجديد الذي يبدو أنه يزوده بالفرص لنيل مديحك.

وأخيراً، إذا أمكن، وبشكل خاص قبل ولادة الطفل الجديد، اختاري نشاطاً تشاركينه به شرط أن تستمري بتخصيصه بذلك النشاط بعد أن تلدي. فمثلاً إذا قلت له: «لندع الطفل يسمع القصة أيضاً»، فذلك يعني أنك تشاركين الطفل باهتمامك، فلن يكون مسروراً جداً بهذا الأمر!

وفي المقابل، حتى لو كان ذلك يعني أن تضعي الطفل الجديد في السرير في وقت أبكر من الوقت الذي تضعينه فيه، احرصى على أن تستمري بتحميم الابن الأكبر بنفسك أو أن تقرئي له قصة وقت النوم أو أي شيء آخر.

لن أربي اولادي كما رباني أهلي هو الحل أم المشكلة

من كتاب: هل نربي اولادنا أم نفسدهم

«ليس لدي فكرة كيف أربي اولادي ولكني أعرف شيئاً واحداً هو أنني لن أرتكب نفس الأغلط التي ارتكبتها أهلي معي»

أصبح هذا التصريح شعار أولئك الذين عانوا من النظام الاستبدادي. وقرروا ألا يعاملوا اولادهم كما عوملوا وكان أن اتخذوا طريقاً جديداً.

بسبب قرارهم هذا انتقلوا من تطرف إلى آخر. فبدل أن يصبحوا استبداديين كأهلهم، أصبحوا أهلاً متساهلين بشكل مفرط.

إذا كان لدى أحد شك بما يعنيه التساهل المفرط، فليس على المرء إلا أن يراقب كيف يتعامل هؤلاء مع أبنائهم...

كان جين وآل في المطعم مع ابنيهما ريتشي البالغ من العمر أربع سنوات. كان آل ينظر إلى مفكرته بحثاً عن شيء كان قد دونه، أما جين فكانت تجيب عن اتصال تلقتها على هاتفها الخليوي. بدأ ريتشي يلعب بمنفضة السجائر الزجاجية. فقال له والده وهو يخرج حافظة نقوده من جيبه: «اهدأ يا ريتشي ستكسر المنفضة»، «قلت لك توقف ستكسرهما». وظل التحدي يتكرر حتى وقعت المنفضة على الأرض وتكسرت مليون قطعة. «لقد قلت لك إنك ستكسرهما. ما أعندك!»

تحولت جين عن هاتفها الخليوي وقالت لزوجها بهدوء: «قل للنادل إننا سندفع ثمنها». وبدأ ريتشي يلعب بالمملحة. ركع على ركبتيه وفتح غطاء المملحة ورمى محتوى المملحة على الأرض. أنذره والده: «توقف عن هذا». أنهت الأم اتصالها وواجهت زوجها قائلة: «أف، دعه وشأنه. إنه يلعب فقط. أين أصبح الغداء؟»

قد يبدو الأهل المتساهلون موجودين جسدياً ولكنهم غائبون عاطفياً، ينظرون بدون أن يروا، شبه منتبهين إلى الطفل الذي يعرف أنه حر كي يفعل ما يريد بدون أي قيد.

ما المخاطر النفسية التي تعرض ابنك لها عندما تقارنه بإخوته أو رفاقه أو بأي شخص آخر

«ليتك كنت فقط كأختك! هادئة دائماً وتلميذة مجتهدة، إنها لا تسبب لي المشاكل أبداً. أما أنت! فلا أدري من تشبهه ومثل من تتصرف». هذا ما قالتها الأم لابنها بيأس. تابع معنا لتعرف ماذا نفعل بهم عندما نجري هذه المقارنات وتعرف إلى الأسباب التي تدفع الأهل إلى ذلك.

هل نصر على مقارنة أولادنا بالآخرين لأننا نعتقد أنها طريقة لتحفيزهم حتى يتحسنوا؟ أو ربما لأن هذا ما فعله أهلنا معنا؟ في الأيام السابقة كانت العادة أن يركّزوا على الولد البكر ليرضوا فكرة الأهل عن الولد المثالي ولأن العائلات كانت كبيرة فيها عدد كبير من الأولاد كان هذا شائعاً. كل ما كان عليهم قوله للأولاد الأصغر سناً: «اتبع خطى أخيك البكر». هذا قول سهل، عملي ولكن المشكلة الوحيدة أن البكر كان يكبر كصورة مصغرة عن الراشد وكان عليه أن يتحمل مسؤولية أن يكون كاملاً من أجل إخوته وأخواته. ومما لا شك فيه أن إخوته كانوا يمتعضون ويستأوون منه.

«أتمنى أن تكون مجتهداً كأخيك» هذا ما علّق به الأستاذ وهو يتحدث إلى التلميذ في أول يوم مدرسي له. «كان يدرس بجد ويحسن التصرف.. وأتوقع منك الشيء ذاته». دخل التلميذ إلى الصف وهو يجر نفسه جراً لأنه سيبدأ عامه الدراسي مثبّط الهمة.

عندما تتم مقارنة الولد بولد آخر، يتلقى هذه الرسالة:

«اسمع، أنت لا تملك أي قيمة بحدّ ذاتك. ولهذا يجب أن تقارن نفسك دائماً بالآخرين، تلك المقارنة هي التي تجعلك تحدّد قيمتك الفعلية!»

الولد الذي ينشأ وهو يُقارن بالآخرين، يتعلم أن يقوم نفسه ويزنها مقارنةً إياها بالآخرين. وهذا يخلق شعوراً بعدم الأمان: «أنا الآن جدير بالاحترام أكثر من أي شخص آخر ولكن هل سأظل غداً الأفضل؟»

تضعنا المقارنة دائماً تحت أو فوق الآخرين درجة: «أنا أفضل من.. أنا أسوأ من...؟»

يرتبط شعور الولد الذي يقارن بالآخرين بحاجته إلى أن يكون محبوباً

فإذا اعتقد الولد أن عليه أن يكون الأفضل حتى يحبه والداه، فسيبذل قصارى جهده حتى يريهما أنه يستحق حبهما. وإذا كان المطلوب حتى يحقق هذه الغاية، أن يحطّ من مكانة إخوته بحيث يسقطون من عيون أهلهم، فسيفعل ذلك. حاجته إلى الحب والقبول هامة جداً بالنسبة له وإذا كان عليه أن يخونهم ليحقق هذه الحاجة فلن يكون لديه خيار آخر غير هذا. الواقع أن هذه هي الطريقة التي تؤدي إلى تقويض العلاقة بين الإخوة والأخوات. تبدأ المنافسة ليحصل الرابع على حصة الأسد وليصبح المحبوب الأول من أهله. عندما نعلم أولادنا من خلال المقارنة فإننا بذلك نفسخ العلاقات التي يجب أن تتواجد بينهم محولين إياها إلى علاقات قائمة على الحسد والغيرة والخيانة.

ما دور التأديب ووضع الحدود والقوانين في تنمية ثقة الولد لذاته واحترامه لنفسه

موقع أي فراشة (Ifarasha)

التأديب من الموضوعات التي يقف الاهل عندها حائرين. فالزيادة في تأديبهم يحطمهم وعدم التأديب يفسدهم فما الحل نؤدب ام لا نؤدب؟ وهل للتأديب دور في تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات ام لا؟

التأديب ضروري ولكن الهدف من التأديب هو مساعدة الولد على اختيار التصرفات المقبولة وتعلم احترام الذات ولعل أحد اهم الاشياء التي يحتاجها الطفل لاحترام ذاته هو ان يضع الأهل الحدود وأن يكونوا حازمين في تطبيقها والعمل على التأديب في حال مخالفتها.

اعلموا ايها الاهل ان الاطفال سيحاولون دائما اختبار الحدود التي فرضتموها لهذا عليكم ان تكونوا حازمين في تطبيقها ولو أدى ذلك الى معاقبتهم واعلموا ايضاً ان اطفالكم بحاجة الى هذه الحدود حتى يصبحوا في المستقبل راشدين مسؤولين.

ان وضع القواعد في البيت يجعل اطفالكم يفهمون ما تتوقعون منهم وينمون القدرة على ضبط النفس. من أمثلة القواعد التي قد تضعونها: " ممنوع مشاهدة التلفاز حتى تنهي دروسك " " ممنوع الضرب " ممنوع ان تؤذي او تزعج اخوتك "

ولكن حتى ترسي القواعد لا بد من تأديب الاولاد عند المخالفة ولكن العقاب لا يكون عبر الضرب وإهانة الطفل ونعته بنعوت التحقير بل عبر ممارسة طريقة " قف حتى تقرر " او طريقة الترهيب والترغيب. من الاخطاء التي يرتكبها الاهل هو عدم المحاسبة على خرق القواعد .. فمن المرفوض الا ان تعاقب على خرق القواعد اليوم وتجاهل عدم تطبيقهم لها غداً.

ان وضع القوانين والحدود والعمل على التزام الاولاد بها عمل اساسي لتنمية احترام الطفل لذاته.

ما فعله هذا الأب من أجل طفله يتخطى القدرة البشرية!

كيف يستطيع رجل أن يفعل هذا؟

موقع آي فراشة (Ifarasha)

Leeim Morseman طفل صغير عمره سنة يعيش في باث في ولاية نيويورك في الولايات المتحدة لسوء الحظ، ولد الطفل مع سلسلة ظهر مشقوقة (spina bifida) وهو تشوه في العمود الفقري يحصل قبل الولادة ويسبب شللاً وفقدان الإحساس في الأعضاء السفلية. حتى يمتلك فرصة بالمشي يوماً ما، يجب أن يزيد أيام إقامته في المستشفى مع العناية المكثفة وجلسات علاج فيزيائي متواصلة. لكن والديه سارة وبريان مورسمان ليس لديهما المبلغ الكافي ليدفعا تكاليف كل هذه العلاجات.

بسبب إحباطه، وجد والد ليم فكرة ليستطيع دفع ثمن فواتير المستشفى: قرر أن يركض. وليس فقط في ماراتون ولكن في ثلاثة! تمرن بريان كالمجنون ليركض ٣ ماراتونات وليس ماراتوناً واحداً، كل منها يجري في ولاية مختلفة. لم يكن لدى بريان سوى ليلة واحدة ليرتاح بين الماراتون الأول والثاني (كل منهما ٤٠ كلم): جهد غير قابل للتحمل من الجسم البشري.

لكن ما كان مستحيلاً حدث: توصل بريان إلى أن يربح الماراتونات الثلاث! استطاع عندها أن يجمع مبلغ ٥٥٧٠ دولار ليدفع من أجل العلاجات الطبية لابنه. يروي الأب البالغ من العمر ٢٩ سنة: " كنت أفكر بابني في كل دورة وألم المباراة لم يكن ليقرن بالمعاناة التي كان عليه تحملها. أعطاني ابني هذه الطاقة التي ألهممتني وأوصلتني إلى خط الوصول ".

كتبت زوجته سارة على صفحتها على الفيس بوك: " أستطيع فقط أن أقول كم أنا فخورة بزوجي. إنه يعمل ٤٠ ساعة كل أسبوع ليدعم عائلتنا وصغيرنا الرائع ليم ". ليم لديه أب مستعد أن يضحي بجسمه وصحته من أجل ابنه!

ركض Bryan Morseman ثلاثة ماراتونات في ثمانية أيام ليستطيع أن يدفع ثمن العلاجات الطبية لابنه.

ماذا تفعلين حين يشتكي أولادك من الملل طوال الوقت؟

لا بد أنك اعتدت على سماع عبارة " أنا زهقان " منذ بداية الصيف! لا تيأسي! الطفل الذي يشعر بالملل لا يحتاج غالباً إلا لفكرة جديدة أو نشاط جديد. فيما يلي ٨ اقتراحات لتبديد الملل وتحفيز أولادك لكي يقوم بشيء ما

١. **الحركة:** هل هناك رياضة يحبها طفلك؟ سجله في صفوف رياضة جديدة يرغب في أن يجربها منذ وقت طويل.

٢. **استكشاف الفنون:** دعيه يستكشف مواهبه كالرسم والمسرح وغيرها.

٣. **أنشطة جديدة:** دعيه يقصد مصنع أحد الأقارب أو يعمل بدوام جزئي مع شخص تعرفينه. سيتعلم مهنة ويشعر بأن وقته ممتلئ بنشاط مفيد.

٤. **استكشاف أنشطة في الهواء الطلق:** كثرة جلوس الأولاد في البيت أمام التلفزيون أو الألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي تجعله يشعر بالملل على المدى الطويل. أولادنا ما عادوا يخرجون للعب كما في السابق. ادعيهم للخروج، أرسلهم إلى ملاعب وأندية أو حديقة...

٥. **الأنشطة الاجتماعية:** لا شيء يضاهي التطوع للخدمة الاجتماعية. إذا كان أولادك بسن تسمح لهم بأن يقدموا أي خدمة مجانية تطوعية لمجتمعهم فشجعيهم على ذلك. مثلاً تحضير الطعام للعجوز الوحيد الذي يسكن في حيكم، الذهاب لزيارة الأقارب الكبار في السن، أو القيام بمشروع جمع تبرعات لقضية إنسانية أو بيئية.

٦. استكشاف الطبيعة: أعيدي ارتباط طفلك بالطبيعة؟ اصطحبيه في جولة في حضانة الطبيعة. أو قومي برحلة عائلية وخيّموا في العراء.

٧. دعوة الأصدقاء: حتى لا تكون جلسته مع أصحابه حول الألعاب فحسب شجعي ابنك أو ابنتك أن يحدّد كل مرة يستضيف فيها أصدقاءه موضوعاً لهذه الجلسة. عليه بعدئذٍ أن يحضّر كل شيء في هذا الاتجاه.

٨. إذا فشل كل ما سبق في تسليّة أطفالك قولي لهم لقد حان الوقت لتنظيف غرفهم وعليهم أن يبدأوا الآن. لا شيء يضاهي هذا الطلب في دفع الأولاد للتوقف عن التذمّر من الملل. سيجدون في الحال شيئاً يسليهم أكثر من تنظيف وترتيب غرفتهم!

ماذا يجب أن تعرفي قبل أن تشتري ثياباً لأطفالك؟

موقع أي فراشة (Ifarasha)

عندما نفكر في شراء الأشياء العضوية يذهب تفكيرنا إلى الطعام والفواكه والخضار. إن عدداً كبيراً منا يرغب في دفع المزيد من المال على التفاح غير المرشوش بالمبيدات أو على الحليب المأخوذ من بقرة تعيش على الطبيعة بعيداً عن الهرمونات.

ولكن هل نفكر في طبيعة الملابس التي نضعها على أطفالنا؟ أي ملابس نختارها لأطفالنا؟ وكيف نختار ما لا يؤدي صحتهم؟ إليكم الجواب من ifarasha.

١- الملابس المصنوعة من مواد غير عضوية تحتوي على مواد كيميائية مؤذية.

ملابس الأطفال المصنوعة من مواد صناعية غير عضوية غالباً ما تُصنع من مواد كيميائية كالأكريلكوال PVC. ومع أن الأبحاث محدودة إلا أن الدراسات تشير إلى أن المواد الكيميائية الموجودة في هذه الأنسجة قد تكون مؤذية لصحة أطفالنا.

من الهام أيضاً أن نشير إلى أن الأطفال والرضع أكثر حساسية على المواد الكيميائية والتوكسينات من الراشدين.

٢- الأطفال يضعون في فمهم كل شيء بما في ذلك الملابس

إضافة إلى واقع ان الجلد قد يمتص المواد الكيميائية، هناك مشكلة أخرى هي أن الطفل يضع كل شيء حتى الملابس في فمه. وهذا يعني أن ارتداءهم ملابس غير مصنوعة من مواد طبيعية قد تؤذيهم عبر وضعها في فمهم.

٣- الملابس المصنوعة من الأكريليك وغير ذلك من المواد قد يخرج منها الفورمالديهايد

الفورمالديهايد مادة كيميائية خطيرة مرتبطة بالإصابة ببعض أنواع السرطان. في الملابس، قد تسبب هذه المادة طفحاً ومشاكل جلدية أخرى.

حاولي سيدتي اختيار الملابس القطنية والملابس المصنوعة من مواد طبيعية غير اصطناعية. قد تدفعين ثمناً أعلى ولكنك بذلك تحمين بشرة طفلك وصحته.

هذا ما يحدث لأطفالكم عندما يحترمون ذواتهم

موقع أي فراشة (Ifarasha)

احترام الذات قيمة يجب أن يتمتع بها الكبير والصغير. إليك ماذا سيحدث لطفلك عندما يحترم ذاته ويقدر نفسه.

قيمة احترام الذات

احترام الذات قيمة هامة تحسن حياة طفلك. كيف تجعل طفلك يحترم ذاته؟ أعطه الدعم واثن على ما يقوم به بشكل جيد وزوده بالنصح لمساعدته على التعلم من أخطائه. شجعه على التصرف المميز عبر شرح ما تريد منه أن يفعله وادفعه لينفذ ما تريد فبذلك ستساعده على الحصول على فرص الثقة بالنفس ومعرفة أن الفشل ليس شيئاً سيئاً. فمع بذل بعض الجهد يمكنهم أن يحققوا أي شيء.

الإنسان الذي يحترم ذاته هو إنسان قوي لن يستطيع الآخرون أن يؤذوه كثيراً لأنه سعيد مع ذاته. والحقيقة أن أطفالنا يستحقون هذا الشعور وهو شيء بإمكان الأهل أن يزرعوه في نفوسهم.

تذكر أنك حتى تزرع في قلوب أطفالك القيم عليك أن تكون المثل والقوة لهم.

هل تصرفات أولادنا مرآة لتصرفاتنا

Psychology today

كان إيثنان ابن الست سنوات ذكياً نشطاً، لطيف المعشر، سهل العريكة ولكن مؤخراً أصبح إيثنان في ملعب المدرسة متسلطاً، يقول لرفاقه إنهم يلعبون بعض الألعاب بشكل خاطئ وأخذ يستقوي قليلاً على الأولاد الأصغر منه.

من قبل لم يكن قط عنيفاً ولكنه لم يكن محبوباً كثيراً. بذلت أمه فيونا جهداً لتفهم ما الذي يزعج إيثنان وراحت تُفهمه ما معنى ان يلعب بطريقة حسنة مع الآخرين. وفي هذه الأثناء كانت تشعر بأن الأمهات الأخريات يلومونها على تصرفات إيثنان. كانت تشعر بالإحراج ولكنها لم تكن ترى انهن على غلط بحكمهن عليها. فمن غيرها المسؤول عن تصرفات ابنها؟

إننا نلوم الأهل على تصرفات أبنائهم. ومع أننا نخطئ الأمهات غالباً أكثر من الآباء إلا أن النتيجة واحدة. إذا كنا آباء صالحين، فسيصبح أبنائنا صالحين مثلنا وإذا كنا آباء طالحين فسيصبح أبنائنا طالحين. ومع أن الأبحاث برهنت أن نمو الإنسان في الطفولة يتأثر بعوامل عديدة، إلا أننا لا نقدر إلا على لوم أنفسنا على ما وصل إليه أولادنا.

ولكن إلى أي حد يعكسنا أبنائنا؟ الواقع أنهم إلى حد ما انعكاس لنا بالتأكيد ولكن ليس إلى الدرجة التي نعتقدنا غالباً. عندما يتصرف ابننا في السوبر ماركات أو المدرسة بطريقة سيئة، نشعر بالقلق ونخشى مما سيفكر به الآخرون في حقنا: أي أم هي؟ الا تستطيع السيطرة عليه؟ وفي المقلب الآخر، نحتفي ونشعر بالسعادة عندما يتصرف أبنائنا بطريقة جيدة وعندما يتفوقون في الرياضة أو المدرسة لأننا نشعر بأن الآخرين سيحكمون علينا، بسبب نجاح أولادنا، بأننا أهل صالحون مميزون.

لهذا السبب ندفع أولادنا غالباً إلى القيام بأنشطة قد لا يختارونها أو نطبع في شخصيتهم صفات ليست موجودة فيهم فطرياً. عملت إحدى صديقاتي منذ أصبحت ابنتها في عمر تستطيع فيه الكتابة على تشجيعها على الكتابة. نعم هذا شيء جيد نعلمه لأبنائنا ولكنها عندما ألحت على ابنتها على الكتابة وإعادة الكتابة مرارا وتكراراً، ذهبت في الأمر بعيداً جداً وأصبح الموضوع طريقة لإرضاء مقاييسها

العالية او لثري الآخريين قدرات ابنتها. المسألة أننا كأهل نحاول في أحيان كثيرة تحفيز ابنائنا وتشجيعهم على القيام ببعض الأشياء من أجل إرضاء حاجاتنا نحن وليس حاجاتهم هم.

عندما نفعل ذلك، أي توجيه أولادنا لتلبية رغباتنا وحاجاتنا وتحديد الطريقة التي يجب أن تمشي عليها الأمور، إنما نحن بذلك نحرّمهم من تنمية إحساسهم بذاتهم. ونخفق إبداعهم الفطري واندفاعاتهم الداخلية. والأنكى أننا قد ننقل رسالة إلى عقلمم اللاوعي بأنهم لن ينالوا حبنا إلا إذا كانوا مثلنا.

على الرغم من أن أليكس ابن السبع سنوات كان يئن ويشتكى في كل مرة كان عليه فيها الذهاب للتمرّن على كرة القدم، إلا أن أباه تايلر ظل يحثه ويشجعه على التمرّن واعظاً إياه عن أهمية الرياضة واللعب في فرقة. وعندما أظهر أليكس لا مبالاته في دروس العزف على البيانو، أعطاه والده الضوء الأخضر ليترك. عندما كان تايلر في الثانوية كان رياضياً ومنذ شبابه وهو يعتبر كرة القدم شيئاً هاماً أما عزف البيانو فشيء لم يهتم به قط. الرسالة المستترة التي أرسلها تايلر إلى ابنه هي " الشيء الذي يستحق أن تسعى وراءه هو الشيء الذي يهتم به والدك" ولكن أين أليكس يا ترى في هذه المعادلة؟

عندما يبلغ أولادنا سن المدرسة أو قبل ذلك ربما، سيبتعدون عنا لعدة ساعات باليوم. وعندئذ سنصبح أقل تحكماً بتصرفاتهم وبالأشياء والناس الذين يمرون بحياتهم. مما لا شك فيه أن من الهام أن نأخذ الملاحظات وأن نعمل على كبح أي مواصفات غير مرغوب فيها تظهر عندهم، علماً أن ابتعاد أولادنا عنا بعض الوقت أمر جيد فذلك يعطي أولادنا مجالاً لينموا ويكتشفوا الحياة على طريقتهم.. ومع ذلك سنظل أهمّ الناس تأثيراً بهم وسيأخذون منا حتماً بعض أفكارنا وطريقة كلامنا وحركاتنا وعاداتنا وتحيزنا ومواهبنا. ولكن ليس عليهم أن يكونوا صورة أو مرآة لنا.

ليس من السهل أن نعترف أن كل عمل يقوم به أولادنا ما هو إلا نتيجة مباشرة لما قلناه أو فعلناه أو علمناهم إياه. وليس سهلاً أيضاً أن نعطيهم الحرية لاختيار بعض الأشياء. مثلاً أن يقرروا كم من الوقت يحتاجون ليدرسوا الإملاء، أي ثوب سيختارون ارتدائه... نعم سيحدث أن يتخذوا قراراً خاطئاً ولكن من الهام أن نتذكر

أن هذا الفشل ليس فشلاً فعلياً بل جزءاً من مسار التعلم والنمو وامتلاك شخصيتهم الخاصة بهم. أحيانا قد يخرجوننا ولكنهم سيجعلوننا أيضاً نشعر بالفخر.

Hussam Ra'ad

هل علينا أن نعلم الصبي الحساس والرقيق كيف يكون قاسياً؟

موقع آي فراشة - Ifarasha

ابني في الثالثة من عمره وهو حساس جداً، فهو يبكي إذا بكيت. هل عليّ أن أجعله أكثر خشونة؟

هل علينا حقاً تدريب الصبي على الخشونة أم نتركه على طبيعته إذا كان رقيقاً حساساً؟ للإجابة عن هذا السؤال اقرأ معنا ماذا يقول أهل الاختصاص في هذا الامر.

إن القدرة على التعاطف مع مشاعر الآخر هي هبة وليست عائقاً. يمكنك أن تشجعي تعاطف ابنك الفطري وأن تعلميه الطرق المناسبة لإظهار اللطف. سيكون هذا العالم أفضل إذا ما زاد فيه التعاطف وقلّت فيه «القوة».

تسمح القدرة على إدراك عقل الآخر بأن يتواصل البشر مع بعضهم البعض على مستوى حميم. وهي تتجاوز الوعي وتقود مع التعاطف إلى سلوك حنون. إن الصبيان قادرين على التصرف بلطف وتعاطف بقدر الفتيات ويصبحون أكثر قدرة على استكشاف هذا الجزء من عالمهم الداخلي عندما يشجع الأهل هذه القابلية لديهم بشكل صريح.

نمي لديه الروح اللطيفة

منذ وقت ليس ببعيد، نشرت الصحف والمجلات قصة فتى يخضع للعلاج بسبب إصابته بالسرطان. تسبب العلاج بتساقط شعره فأصبح أصلع تماماً. وبدلاً من أن يتركوا صديقهم يعاني من الاحراج، أقدم رفاق صفه من الصبيان (والعديد من الفتيات) على حلق رؤوسهم. وظهرت في وسائل الاعلام صور رائعة لأطفال مبتسمين، ذوي رؤوس لامعة، يظهرون التعاطف مع صديقهم بشكل بليغ.

يحتاج الصبيان بشدة إلى فرصة تعلم اللطف والقوة، الاقتناع والحنو. سرعان ما سيعلم العالم أولادنا القسوة لكنه قلما يقدم لها دروساً في اللطف. فكري في جعل التعاطف والحنو جزءاً من حياتكم معاً كعائلة. إليك بعض الأفكار:

- تحدثي مع ابنك بصراحة عن المسائل الاجتماعية، والتعصب الأعمى والبيئة والحرب. اسمحي له أن يكون آراءه الخاصة لكن شجعي نمو التعاطف والمثالية لديه.

- تحدثي عن مشاعر الآخرين. عندما تشاهدين التلفزيون أو الأخبار أو عندما تكونان في المجتمع، يمكنك أن تتحدثي مع ابنك عما يمكن أن يشعر به الناس وما يمكن أن يساعدهم.

اعلمي وفقاً لأفكارك الخاصة. أظهري الكرم واللطف والوعي إزاء الآخرين عندما تكونين مع ابنك، فالأعمال أبلغ من الكلمات.

اجعلي الاهتمام بالآخر ورعايته جزءاً من حياتك العائلية. يمكنكم أن تتبنوا عائلة أخرى خلال العطل أو أن تعملوا معاً من أجل قضية تتعلق بالبيئة أو أن تشاركوا في مشروع يهتم المجتمع. احرصي على أن يكون التعاطف جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية في المنزل.

تذكري أن رفاق ابنك وثقافته سيعلمونه ما هي الذكورة عندما يدخل عالم الرجال، وسيرحك أن تعلمي أن قلباً ينبض باللطف والتعاطف يختبئ خلف هذا السطح البارد.

توقفوا عن التذمر والنقّ لمدة أسبوع فقط وسيفاجئكم ماذا سيحصل!

موقع آي فراشة (Ifarasha)

"توقفوا عن التآف والتذمر من دون أن تتصرّفوا

عيشوا أوقاتكم الحاضرة كما لو كانت أوقاتكم الأخيرة"

قول لماكساليكسس

في العادة لا يجلب لنا التذمر أي شيء إيجابي ولا يفعل لنا أي حسنة. ولكن للأسف أصبح هذا التصرف عادة سيئة بل "طبيعة سيئة" أخرى. نعرض عليكم من آي فراشة أن تتحدوا أنفسكم وتتوقفوا عن التذمر لمدة ٧ أيام وسيفاجئكم ماذا سيحصل.

"التذمر أمام أحد هو دائماً الوسيلة الأفضل من أجل زيادة الضعف والخمول" (قول لأيفانوف)

١- حاولوا أن تغذوا تفكيركم قبل أن تتكلموا

أحياناً تبررون تذمركم للمقربين منكم من خلال القول إنه من الجيد أن تكونوا منفتحين وصادقين في التعبير عن مشاعرهم ولكن إن لم يكن الأمر يهدف إلى إيجاد حلول لن تكون نتائج التذمر إلا أموراً سلبية.

خذوا أسبوعاً وحاولوا أن تسيطروا على إحباطاتكم وأن تتحكموا بعواطفكم من أجل إخراج كل ما قد يكون مصدرًا للتذمر من خلال تكريس أنفسكم – نفساً وجسداً – إلى شيء يحفز سعادتهم. يمكن لهذا الشيء أن يكون التأمل أو التنزه في الغابة أو التلوين أو الحياكة.

٢-كونوا محبوبين

كل موضوع يدعو للتذمر قد يؤثر على مزاجكم ويدفعكم إلى أن تكونوا منطوين على أنفسكم. عوضاً عن ذلك احرصوا لمدة ٧ أيام على أن تكونوا محبوبين أكثر من المقربين إليكم وأن تظهروا الامتنان أمام كل ما يثيركم.

بعد هذا الأسبوع من القرارات الجيدة يمكن لازدهاركم أن يتواصل مع بيئكم وبالتالي يمكنكم أن تكونوا حلقة مثمرة.

٣-غيروا وجهة نظركم

بشكل عام يترجم تدمركم الضعف أمام حدث تقدرّون أنكم لا تستطيعون السيطرة عليه. ولكن أنتم قادرّون على إعادة النظر في هذه الحالة من خلال خفة المرح أو التصرف الإيجابي.

التزموا خلال هذا الأسبوع بأنكم كلما أردتم أن تتذمروا اعتمدوا بدل ذلك على الإيجابية وعلى وجهة نظر متعاونة.

٤-جدوا حلاً

عندما تتذمرون تركّزون على المشكلة من خلال التذمر الأمر الذي يسدّ الطريق أمام العثور على حلول ممكنة.

خلال هذا الأسبوع التزموا في كل مرة تواجهكم فيها المشاكل بأن تحاولوا أن تجدوا فكرة جديدة أو انطلاقة جديدة تغيّر حياتكم

الفصل الثالث

دور المدرسة والحكومة والمجتمع

دور المدرسة

تعتبر المدرسة المكان الثاني للتلميذ والطالب بعد البيت وفيها يتعرف على التلاميذ والطلاب الآخرين ويتعلم العلوم التي تساعده في التعرف على العالم المحيط به وكيفية التعامل معه وتسمح له بأن يكون مؤهل لتحمل مسؤولية إدارة أو أي من الوظائف حسب الاختصاص وهي الأساس الذي يفتح أمامه أبواب المستقبل وفيها لا يتعلم العلوم فقط وإنما التربية والأخلاق والتعامل مع الآخرين والتعرف على ثقافات المجتمع وتاريخ بلده الذي يعيش فيه ويتعرف على ما فيه من خيارات وغيرها، وهنا تقع مسؤولية كبيرة على المعلمين والمدرسين لانهم يزرعون ثمار المستقبل ويربون من يبني مستقبل البلد فكما كان أساس البناء قوي كان البناء جيد ويوضح الشاعر احمد شوقي في قصيدته ((قم للمعلم)) منزلة المعلم كما في الابيات التالية:

قم للمعلم وفه التبجيلا

كاد المعلم أن يكون رسولا

لماذا هذه المنزلة للمعلم؟!

الجواب في الابيات التالية:

لا علمت أشرف او أجل من الذي

يبني وينشئ أنفساً وعقولا

وأيضاً يوضح أحمد شوقي في نفس القصيدة حالة كون المعلم غير مخلص أو مقصر وماذا ينتج منه

وإذا المعلم لم يكن عدلاً مشى
روح العدالة في الشباب ضئيلاً
وإذا أتى الإرشاد من سبب الهوى
ومن الغرور فسمه التضليلاً

وهنا تعرفنا على منزلة المعلم والمدرس وأهمية دوره في تنمية المجتمع حيث المجتمع الجاهل يكون غير منتج وأيضاً لا يستطيع مواجهة الأفكار والتطور التكنولوجي المستمر والمتسارع وسيبقى يدور بدوامة الجهل والتعصب الفكري والمشاكل التي تحدث بالمجتمع بدون وضع حلولاً لها، وبذلك علينا أن ننظر إلى مجتمعنا ما هو حال المعلم والمدرس فيه وهل التلاميذ والطلبة تغيروا للأفضل؟ وما هي معاناة المعلمين والمدرسين والتلاميذ والطلاب حتى نعالجها قدر الإمكان حتى يكون التعليم من أهم المؤسسات الرصينة والمفيدة والمنظمة لكي ينعكس عملها على واقعنا وبذلك تتحسن الجوانب الأخرى في حياتنا.

أردت معرفة ما يعانيه المعلم والمدرس من المصاعب والمعوقات التي تواجههم وتقف حائل أمام مسيرة التعليم فطرحنا السؤال التالي في أحد مواقع التواصل الاجتماعي وهو الفيس بوك وقد أجابني بعض من الأساتذة والمطبقين واحد أولياء الأمور والسؤال هو **((ما هي الصعوبات والعراقيل التي تواجه المدرس وتجعله لا يستطيع إيصال المادة والرسالة التي يحملها إلى الطلبة؟))** وهذا السؤال والأجوبة التي ستقرونها بتاريخ ٣/٧ و ٢٠١٦/٣/٨ والهدف من هذا السؤال هو لتسليط الضوء على مواطن الخلل التي قد لا يراها الآخرون او من بيده زمام الأمور وعسى أن تعالج خاصة لما للتعليم من أهمية كبيرة في تطور المجتمع وبناءه.

الأجوبة:

١-المادة صعبة وقدرتهم على التفهم بطيئة .. المنهاج المقرر معقد .. والحصص تتراكم عليهم فيمكن هيج يصير لأن انا ما واجهت هيج شي بس من كد ما اسمع هيج أتصور

مداخلة: يجب ان تعالج من المرحلة الابتدائية، الطالب ينتقل الى المتوسطة جدول الضرب ما حافظ منه شي .. الكتابة آه بالكتابة والقراءة لا يجيدها شلون يدخل الى عالم الفيزياء والكيمياء وغيرها من المواد التي تحتاج الى فهم وهو لا يجيد القراءة والكتابة

٢-والله الأغلبية مستويات تعبانة ومويم الدراسة للأسف ، بعضهم بوادي والمدرس بوادي مع هذا المدرس لازم يفكر بحل للمشكلة اركز ع هكذا نماذج واحاول اشغلهم بالاسئلة

رد من قبلي: ابتدائية لو متوسطة؟ وشلون تسيطر عليهم بالدرس اذا هيج؟

الجواب من قبل صاحبة التعليق: متوسطة. بداية الدرس لازم اضبط الدرس واشد انتباههم بسؤال واسأل الما تعرف حتى البقية ينشدون أكثر

٣- المشكلة الآن لم تكمن بالاستاذ فقط لكن هناك عوامل جعلت البيئة المحلية ليس كما كانت، الموضوع متشعب تدخل فيه صعوبات كبيرة
مداخلة: فعلاً اكو أساتذة مع احترامي الهم يخربون الطلاب
رد على المداخلة: ليس البعض بل ما أكثرهم

٤- الصراحة أحاول بكل الطرق أوصل الشرح للطلاب بس هواي يلتهون بالدرس ويطلعه شغلة علمود لا ينتبه لو يصفن لو يلعب بشغلة موجودة يمه
مداخلة: ست هنا انتي المسؤولة على ذلك

رد من قبلي: ابتدائية لو متوسطة؟ وعدد الطلاب هم سبب بهالامور؟
رد من صاحبة التعليق على المداخلة: ليش انا المسؤولة يعني اكدهم ويجتفون وأريد ابدى اشرحهم وهو يطلعه شغلة علمود لا ينتبه ولذلك اللي ينتهي بغير شي اقدمهم يمي بالرحلات الامامية
رد من صاحبة التعليق على ردي: ابتدائية صف الأول بس الحمد لله اول سنة اخذ اول بس اشوفهم كاموا يتهجون ويقرون واملاء

رد من قبلي: مسؤوليتج جبيرة باعتبار جدد على أجواء المدرسة ان شاء الله
تنجحين بزرع القيم والمبادئ الأساسية

مداخلة: الله يكون بعونج ست صف الأول اصعب مرحلة دراسية وانتقاله جديدة من مرحلة الى أخرى وخاصة اذا لم يكونوا ضمن روضات او حضانة فهنا يأتي الطفل ذو جعبة خالية

رد من صاحبة التعليق على ردي: أي والله من غير الضغط علينا من الإدارة مشكور رحم الله والديك

رد من صاحبة التعليق على المداخلة: أي كلش تعب لان مو بس ندرس حتى نكتبهم قراءة كلمات الدرس واحرف ومقاطع ورياضيات كالوا بعد لازم ما تحلون بالكتاب تنقلون بالدفتر المسائل وهسه اجه قرار من الإدارة نحفظهم جدول الضرب

٥- أصبحت المدارس الحكومية ينظر لها الطرفين المعلم والطالب ومع الأسف لا تفي بالغرض وايصال الفكرة المراد منها ، كثير من الأساتذة مع الأسف يبذل الجهد الأكبر في المدارس الاهلية عكس ما يفعله في المدارس الحكومية وطلبة المدارس الاهلية تكون اكثر انضباط واكل عدد من المدارس الحكومية

مداخلة ١ : طريقة التدريس تعتمد على ضمير المدرس صدقني ما يعتمد على كون المدرسة أهلية او حكومية

مداخلة ٢ : لو شايء الضغط علينا شي ما تتصوره نكره روحنا من التعب والشغل اللي تسويه المدرسة الاهلية

رد على مداخلة ٢ : بس المدارس الحكومية؟؟؟؟!!!! مع الأسف لا يوجد هكذا إصرار من الكل

رد مداخلة ٢ : بس تنفذ طاقتنا بحيث ما نكدر نقدم الأفضل وكل شي يذبون براس المعلم

رد على مداخلة ٢ : غايتهم إعطاء الوجه الحسن للمدرسة لكسب اكثر زبائن

رد من قبل مداخلة ١ : ملخص الكلام المدارس الاهلية استغلاليين

رد من قبل مداخلة ٢ على مداخلة ١ : أي رحم الله والديج بس بيهم ياخذون فلوس

رد من مداخلة ١ على صاحب التعليق الرئيسي: يمكن ما تصدك اذا اكولك انا وحدي ادرس إنكليزي بالمدرسة اخذ من الأول للسادس بالإضافة الى مادة التربية الإسلامية لصف رابع سامع بهيج شي من قبل

رد على مداخلة ١ : شكك ينطونج

رد من مداخلة ١ : ههههههه خاف ما تصدك

رد على مداخلة ١ : اعرف شكك ما تجاوز ال ٤٠٠

رد من مداخلة ١ : انت قيم شكك استحقاقى على فكرة هذا بالإضافة للمراقبة بالساحة بالفرصة يومين بالاسبوع وكتابة ملاحظات بالشاغر لصف الأول والثاني

رد على مداخلة ١ : تستاهلين مليون

رد من مداخلة ١ : ينطوني ٢٢٥ ، ضمير المدرس ميت للأسف

رد من مداخلة ٢ على مداخلة ١ : انتي نفس حالنا والعام ٢٥٠ وهاي السنة ٣٠٠

مداخلة ٣: واني راتبي ١٥٠ اعتقد الكل رح يتفاجأ ويكول بطلي احسن والتعب اللي نتعبه والجهد اللي ابذله ما ينعد للأسف جهودنا للمدارس الاستغلالية بسبب الحكومة خصوصاً الابتدائية تربية وتعليم ومراقبة ولفت انتباه

رد من صاحب التعليق الرئيسي على مداخلة ٣: والله مع الأسف اختي الكريمة رغم انه المدارس الواقعة بعيد عن المدينة تعاني من نقص حاد في الملاك وذلك يرجع لعدم التعيين وأيضا بعد المسافة تجعل اغلب الأساتذة يبذلون الغالي والنفيس للرجوع للمدينة وهذا الكم الهائل من الأساتذة في مدارس المدينة والنقص كبير والجهد اكبر ضمن مدارس النواحي البعيدة

صاحب التعليق يوجه لي كلام: اكو نقطة مهمة أخرى هو طلبة الجامعات الان وخاصة هذه الأيام مع الأسف جاي نلاحظ وجودهم يتواجدون في الحرم الجامعي ويفتقرون للمحصلة الدراسية وتكون جعبتهم فارغة من المعلومات وعدم المطالعة والاعتماد على كتاب المنهج الذي لا يفي بالغرض لتخرج أستاذ كفو

رد من قبلي: مو هو صعد ضعيف المستوى والأسباب اللي ذكرناها بحيث البعض من يوصل للكلية يفكر انه رح يدخل على حياة خاصة للتعرف والعلاقات وينشغل بهالامور على حساب العلم اللي تالي يعرف قيمته

٦- اول شي مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة هاي تكون بيها صعوبة لان نسبة فهم الموضوع من قبل الطلبة تكون متفاوتة ولهذا لازم المدرس يتبع الطريقة اللي تساعد بايصال المعلومة لكل الطلبة ثاني شي الوسائل التعليمية هواية من المدارس تفتقر للوسائل التعليمية وهاي تأثر سلباً ع استيعاب الطالب مثلاً درس الجغرافية اذا المدرس ميستخدم الخارطة مراح تكون الفكرة واضحة للطالب بينما اذا نستخدم الخارطة راح تكون الفكرة ملموسة وبسهولة تطبع بذاكرة الطالب ثالث شي شرود الذهن لبعض الطلبة هذا النموذج من الطلاب بصعوبة توصله الفكرة لازم المدرس يسيطر ع الصف ولازم يحرص ع المشاركة الجماعية بالدرس من خلال طرح الأسئلة والمناقشة وهيج شي

٧- توجيه سؤال لي وهو نود نشوف معاناتك

رد من قبلي: انا مو مدرس بس اعتقد عندي فكرة عن معاناة المدرسين والوضع اللي كاعد يصير

المشكلة الأساسية بالدولة لان بسببها الأوضاع غير مستقرة واكو حالات فساد تعتبر عائق بتنفيذ المشاريع الناجحة وفق مختصين وثانياً ضعف الوضع المادي وتفكير بعض الاهل اللي ترك الجانب التربوي للأطفال بحيث يجيبهم ويوديهم للمدرسة ويدافع عن ابنه حتى لو كان على خطأ وثالثاً التربية تخاف من الاعلام لذلك تكون وي الطالب على حساب المدرس وبالتالي دور المدرس يضعف والطالب ينظر نظرة غير محترمة للأستاذ بسبب هالامور طبعاً مو الكل ورابعاً الكثير من المدرسين تأقلموا وي هالامور وبذلك استمر تدهور المدارس الحكومية وطبعاً فتح الكثير من المدارس الاهلية هم اله دور سلبي ومثل هيج أمور من تتجمع سوى تنطي نتيجة سلبية وكل ما يمر الزمن يصعب العلاج بسبب التراكم وبعض المعلمين والمدرسين ضعفاء بالمادة او يلاقون صعوبة بتوصيل المادة

مداخلة على ردي: اني ادرس ابتدائية رغم اني بكالوريوس اختصاص متوسطة واعدادية وطبعاً أهلية استغلالية أحاول اجذب انتباه الطلبة بكل الطرق واشدهم للمادة خصوصاً الإنكليزي صعب بالنسبة الهم العبهم لعب بحفظ الكلمات ويوم الخميس تحدي قراءة من يقرأ أفضل واشجعهم بهدايا واضرب امثلة ع الموضوع بسرعة يحفظوه وطرق عديدة وطريقة تدريسي الحمد لله توصل الهم لأن أعرف أوصل لمستواهم ورغم هذا اكو معاناة اهمال الاهل فكرة بعض الطلبة ان داخل بفلوسي فأنجح الألعاب والأجهزة الالكترونية بدون مراقبة من الاهل مسببة خلل بدماعهم يحتاج توعية ومساعدة

٨- بصراحة حسب خبرتي وخدمتي القليلة بالتدريس من المشاكل الأساسية اللي نعاني منها مستوى الطالب المتدني من مرحلة الابتدائية يوصل للاعدادية ما يعرف يكتب ولا يقرأ حتى خطه ما واضح وعدم انتباه الاهل ومراقبتهم واهتمامهم يعني حالياً من اشرح مادة لازم ابدي من نقطة الصفر من الحروف والمعاني البسيطة اذا طالبة ما تعرف تميز بين الفعل والفاعل وهي بصف سادس اعدادي شنو من مستوى هذا؟ وحالياً التطور اثر عليهم

ستلايت ونت وحفلات ومناسبات تصور طالبة تغيب بيوم الامتحان ع مود
تحضر حفلة! والاهل مسانديهم دلال زايد وعدم الاهتمام بمستقبلهم حتى
التربية الصحيحة تغير مسارها واضيف عدم محاسبة إدارة المدرسة للطالب
من المشاكل المهمة كولها صارت مصالح تنجح بهدية تقدمها للإدارة بند
ورق أقلام كيك وهكذا تغيب لا تحاسب فالطالب شلون يدرس؟ واكو أساتذة
يكولون هو التعليم صار لا شيء بعد ع شنو اتعب نفسي يضل يهمل هواي
أمور تفيد الطالب وكل ما كان المدرس عصبي الطالب يضل يكره المادة بس
إذا تعامل معه بأسلوب حلو مع ضبط الحدود يكسبه

**مداخلة: ست مرة زرنا مطبقة مع احد التدريسيين مع الأسف كانت ما تعرف
الفعل من الاسم وهي بمثابة أساتذة لا يقتصر التقصير فقط على الطالب بل
توزع على كل المؤسسة**

**مداخلة من قبلي: يا مرحلة تدرسين؟ وشنو الحل برأيج؟ وعدد الطلبة هم اله
دور؟ وتعتقدين انه كدرتي تحسنين من هالوضع؟**

رد من قبل صاحبة التعليق على ردي: كول المراحل المتوسطة والاعدادية
درستها وحالياً سادس اعدادي جربت طريقة ما امدح بنفسي بس شفت نتيجة
عليها عاملت طالباتي مثل اخواتي بعد كول شرح مادة ناخذ استراحة حتى لو
دقيقتين نسولف ونشاقه ونضحك ونرجع نشرح وبالنسبة للأسئلة حتى تكون
مسلية اكثر وما يخافون من الامتحان استخدمت طرق وأساليب حلوة صور
وعبارات نهاية كول سؤال وناخذ درس بالاسبوع ترفيهي بالنسبة للشرح
طريقة مسلية واحاول أوصل المادة باقصر واسرع وقت طبعاً احضر الدرس
قبل يوم ادخل فيديوات واشوف طرق وأساليب اكثر استفادة. عدد الطلاب
اكيد يآثر كول ما كان أقل افضل حتى الكل يشارك والحمد لله اكثر درس يحبو
اللغة الإنكليزية وطالباتي اغلبهم بقسم الإنكليزي ع حبهم الي وللمادة ومع
كول هذا أوقات اضغظ عليهم اذا شفت أي تهاون منهم بس باحترام

٩- طالباتي حالياً شعبة شاطرة توب وشعبة فد مرة ما تفيد .. والشعبة الشاطرة
يكولون ست طريقتج جيدة ونفهم والبعض منهم امهاتهم مدرسات وياي
يجون يكولولي انه تحسن مستوى بناتنا وحتى ما نتعب معاهم بالانكلش هم
يدرسون ع العكس من باقي المواد .. لكن الشعبة الثانية لا شيء والسبب

منهم اهمال لا تحضير لا دراسة ولا أي شي نفس المادة بالشعبتين فليش
اكو تدني ماكو مستوى راقى فالطالب كذلك عليه مسؤولية وايضاً المدارس
الابتدائية مهمة جداً لبناء مستواه .. والطالب برأيي المسؤول الأول يعني
طالبات ثالث وزاري تحدد لهم المهم وتكولهم هاي الأسئلة ويجن ما دارسات
ويرسبون بعد شنو تنتظر منهم .. لكن افتح موضوع ع انت اشوف التفاعل
والخبرات بالمختصر جيل ما مهتم ولا يم الدراسة
**رد من قبلي: بالإضافة لى ذكرتيه ممكن يكون المنهج ما مواكب التطور او
وسائل توصيل المعلومات**

رد من صاحبة التعليق على ردي: لا انا استعمل الاوديو وكل الوسائل
الاوصوا بيها بالدورات للمنهج الجديد لكن هي ما تعرف تقرأ تسمعها
بالاوديو شلون تكدر تستوعب يعني حتى لو طرق حديثة يبقى موضوع
مستوى الطالب

**مداخلة ١ على ردي: بالنسبة للمنهج حالياً أنا اشوف منهج الابتدائية جداً
صعب عليهم أشياء ما تناسب عمرهم يعني انا لما اجي اشرح شي جديد لازم
اول مرة أوصل الفكرة بالعربي تالي نطبقه بالانكليزي زين انا شلون أوصل
فكرة لطالب بصف اول عن حروف الجر وهو أصلاً ما يعرف شنو حرف جر
بالعربي وحتى صف رابع اشرح لهم موضوع الجمع لازم ابين الهم انه اكو
جمع شاذ مثل الي نسميه بالعربي جمع تكسير زين شلون توصل الفكرة وهما
اصلاً بعدهم ما يعرفون شنو جمع تكسير المفروض مادة الابتدائية تنحصر
على اللغة لأن هما اصلاً قواعد العربي بعدهم ما يعرفونها شلون راح
يعرفون الإنكليزي**

رد من صاحب التعليق على مداخلة ١: فعلاً أنا ادرس اختي ٢ ابتدائي احتار
شنو ادرسها منهجهم صعب لعمرهم وبنفس الوقت بالامتحان ما يردونه كل
الكلام ويكتفون بأشياء تافهة أي ليش يصعبوها ع الطالب اذا يعرفون ما
يكدر لها المستوى!!

١٠- من الواضح ان مشكلة المدرس في إيصال المادة تدخل بكثير من الأمور
أولاً: المشكلة تكمن بالاستاذ نفسه من الخجل وعدم الثقة بالنفس وعدم
تماشي الأسلوب مع مستوى الطلاب

ثانياً: التطوير مع جل احترامي لكل أستاذ معظم الأساتذة متمسكين بطرق
بسيطة واحنه نعرف بأن مستويات فهم الطالب العراقي متفاوتة ما ممكن
الوصول لمستوى الجميع الا بتطوير المعلومات واستحداث طرق تدريس
سهلة وبسيطة للطلاب مثلاً النزول للواقع اكثر بقدر الإمكان بالتدريس وتفعيل
جانب التواصل التدريسي كي يفهم الطالب بسهولة وبساطة في حين نلاحظ
بأن الكثير من المراكز المتخصصة بهذا الجانب بالدول الاوربية تبذل جهد
وفير لهذا الشيء مع ذلك الطالب يتحمل جزء كبير من المشكلة من عدم
القراءة والمتابعة مع الأستاذ والدراسة فقط من اجل الدرجة يشكل هذا
الشيء عبئ إضافي على المدرس لذلك كي نصل الى حل مناسب للمشكلة
يجب تحسين طريقة التدريس والعمل الدؤوب من قبل المدرس من جهة
وكذلك جبر الطالب على المتابعة والقراءة من جهة أخرى

**رد من قبلي: المفروض اكو مادة ياخذها الأستاذ قبل تخرجه تخليه يكون
جاهز بفترة التطبيق والتدريس بعد التخرج وخاصة من ناحية السيطرة على
الصف والأسلوب اللي يستقبله الطالب ودور التطور التكنولوجي يجب
استغلاله**

١١- بالنسبة الي بالبداية واجهت صعوبة بتدريس الابتدائية لأن مو
اختصاصي

الموضوع كان يتطلب مني انه ابسط شرحي لدرجة تتماشى مع عقول
الطلاب لان بعدهم صغار وانا اختصاصي متوسطة واعدادية يعني اشرح
المادة بشكل مباشر من دون ما احتاج لسرد تفاصيل بالنسبة الي ما اله
معنى لكن هي بالنسبة لطلاب الابتدائية هي المعنى الأساسي بحد ذاته. الحمد
لله بمرور الزمن تعودت وتعلمت شلون انزل لمستوى عقولهم مرات
الموضوع يحتاج خبرة، الحمد لله احس بنفسى قدرة على إيصال وتوضيح
المعلومة وبأكثر من طريقة اعتماداً على الفروق الفردية بين الطلاب وعلى
المستويين للكبار والصغار لما كنت طالبة كانوا عدنا بعض المدرسات على

الرغم من انو ماخذين حتى ماستر بالمادة بس الشهادة مو أساس بقدر ما يكون المدرس اله القدرة على إيصال الفكرة والنزول لمستوى فهم الطالب قلة ثقة المدرس بنفسه وبمعلوماته الشخصية تجعله يواجه الكثير من الصعوبات ولادارة المدرسة دور جداً مهم بتطوير المدرس ودعمه وللأسف انا افتقد لهذا الشيء سواء من طبقت بالمدرسة الحكومية وحتى حالياً بالاهلي يعني حتى اللي يفكر يطور شي ما يحصل الدعم من الإدارة يصير عنده احباط وحتى لو يحاول وحده ما يفيد لأن محد راح يتجاوب بشكل جيد يشجع المدرس على الاستمرار

١٢- من وجهة نظري اشوف انو هو الأستاذ بحد ذاته .. شخصيته، أسلوبه، تعامله وي الطلاب هو الي يخليه يكدر يوصل المادة للطالب يعني مثلاً اكو أساتذة اذا طالب أخطأ بجملة او بالجواب الأستاذ يكلب الدنيا ويحرجه ويفشله كدام زملائه وهالشى راح يولد خوف وتوتر عند الكل مو فقط عالطالب نفسه وراح يظنون يخافون من الأستاذ وما يحبون المادة وهالشى راح يعكس على فهمهم الها

او بشخصيته الجيدة راح يعرف شلون يخلي الطالب يحب المادة ابسط مثال مادة اللغة الإنكليزية ٣ ارباع الطلاب تكرهها وهالشى شفته من خلال فترة التطبيق والسبب كان الأستاذ بالدرجة الأولى وبعدها الرغبة والحب للمادة

وهنا تنتهي الإجابات على السؤال وهناك ملاحظات كثيرة على هذه الأجوبة رغم أهميتها ووجوب اخذها بعين الاعتبار الا انني أرى انه على المعلم او المدرس يجب ان يكون متمكناً من المادة وايضاً يتوصل لطريقة توصيل للمادة بحيث مهما كان مستوى الطالب متدني فإنه يفهم ويبقى عليه جهد المراجعة والدراسة والالتزام والمتابعة، وأيضا على إدارة المدرسة ان تقف مع الأستاذ وتوفر له ما يحتاجه قدر الإمكان، وعلى الأستاذ ان يشعر الطلبة بأنهم أبناءه حتى يشعرون بالأمان اكثر ويتجاوبون مع الدرس وعلى الطلاب ان يحترموا استاذهم ومعلمهم وعلى الدولة ان تحاول ان تقضي على الامية التي من الممكن يكون احد آباء هؤلاء الطلاب يعاني منها وبالتالي لا

يستطيع مساعدة ابنه بالدراسة او لا يعرف قيمة الدراسة بشكل يجعله ان يكون داعماً لابنه ومتابعاً جيداً، وايضاً للمستوى الاقتصادي دور كبير ايضاً فالطفل الذي يعيش في مكان تتوفر فيه كل احتياجاته بالتأكيد يختلف عن من لا يجد حتى قوت يومه رغم ان هناك حالات تبين ان بعض الطلبة الفقراء مستواهم افضل من غيرهم ممن يعيشون حياة مرفهة وهذه الحالات ليست ثابتة وانما تعتمد ايضاً على الاهل ووفرة الطالب وايضا من الملاحظات المؤثرة التي اراها هو كثرة المدارس الاهلية التي هدفها الأول هو الربح المادي وبذلك يتم التأثير على المدارس الحكومية حيث يتراجع مستواها لا اراديا خاصة بغياب الرقابة من قبل وزارة التربية وعلى المختصين ان ينظروا في الأجوبة السابقة كي يتوصلوا الى حلول لها سواء كان ذلك من خلال رفع مستوى المعلم والمدرس العلمي او توفير احتياجاته وعلى المدرسين التعاون فيما بينهم ايضاً خاصة اللغة الإنكليزية واللغة العربية فعلى مدرس الإنكليزي ان يعرف المواضيع التي اخذها الطلاب في اللغة العربية حتى يدرسهم الموضوع الذي اخذوه بالإنكليزية اذا كان متشابهاً بعد ما درسوه باللغة العربية وهكذا، وأصحاب الاختصاص هم افضل من يضع الحلول لمثل هذه المشاكل وعلينا الرجوع لهم اذا اردنا ان نتقدم بالمستوى التعليمي.

وعلى ان نأخذ بنظر الاعتبار ان الطالب قد يكون يفكر بأمور تعتبر عائق له مثلاً قد يفكر انه في المدرسة قد يتعرض للضرب او ان تكون المعلمة عصبية او يشعر بالخوف والتوتر لأي سبب كان او هناك تأثير لأطفال أكبر منه في الصف ويجعلونه يشعر ببعض مما ذكر وقد يفكر ايضاً ان امه بعيدة ولا يوجد من يحميه لذلك علينا ان نشعره بالأمان ويكون على طبيعته ويتجاوب أكثر مع التعليم وسنذكر لكم قصتين من القصص المفيدة بخصوص ما قد يعانيه الطالب

موقف معلمة جعل طفلاً بانساً واحداً من أهم رجالات العالم موقع آي فراشة (Ifarasha)

وقفت معلمة الصف الخامس مسز تومسون ذات يوم و قالت
لتلاميذها جملة .. إنني أحبكم جميعاً..

ولكنها في نفسها كانت تستثني تلميذاً اسمه... تيدي ..لم تره يوماً
يرتدي ملابس نظيفة ومستواه الدراسي كارثة وشخصيته منطوية
جداً. لقد جاء حكمها الجائر عليه من خلال ما لاحظته عليه طوال
العام .. فملابسه متسخة دائماً وهو لا يلعب أبداً مع الأولاد. وكانت
تتلذذ بتصحيح مسابقاته بالقلم الأحمر حتى تضع عليها علامة X
بخط

عريض، وتضع علامة راسب بحرف بارز أحمر.

ذات يوم طلب منها مراجعة السجلات الدراسية السابقة لكل تلميذ
وبينما كانت تراجع ملف تيدي فوجئت بشيء ما!

لقد كتبت عنه معلمة الصف الأول: تيدي طفل ذكي موهوب يؤدي
عمله بعناية وبطريقة منظمة.

ومعلمة الصف الثاني: تيدي تلميذ نجيب ومحبوب لدى زملائه
ولكنه منزعج بسبب إصابة والدته بمرض السرطان.

أما معلمة الصف الثالث فكتبت: لقد كان لوفاة أمه وقع كبير عليه.
لقد بذل أقصى ما يملك من جهود لكن والده لم يكن مهتماً به.
الحياة في منزله سرعان ما ستؤثر عليه إن لم تتخذ بعض
الإجراءات

بينما كتب معلم الصف الرابع: تيدي تلميذ منطو على نفسه لا
يبيد الرغبة في الدراسة وليس لديه أصدقاء وينام أثناء الدرس

هنا أدركت المعلمة تومسون المشكلة وشعرت بالخجل من نفسها! وشعرت بالسوء أكثر من موقفها عندما أحضر التلاميذ هدايا عيد الميلاد لها ملفوفة بأشرطة جميلة ما عدا الطالب تيدي الذي كانت هديته ملفوفة بكيس من أكياس البقالة.

تألّمت السيدة تومسون وهي تفتح هدية تيدي وضحك التلاميذ على هديته وهي سوار مؤلف من أحجار كريمة ناقصة وقارورة عطر ليس فيها إلا ربعها.

راح التلاميذ يضحكون ولكنهم توقفوا عن ضحكهم عندما أبدت المعلمة إعجابها بالسوار فوضعت في يدها ثم رشّت رشّة من العطر عليها.

يومذاك بقي تيدي بعد الدوام منتظراً معلمته فلما رآها قال لها: "رائحتك مثل رائحة والدتي"

بعدما ذهب الصبي انفجرت المعلمة بالبكاء مدة ساعة. فتيدي أحضر لها زجاجة العطر التي كانت والدته تستعملها ووجد في معلمته رائحة أمه الراحلة !!

منذ ذلك اليوم أولت اهتماماً خاصاً به وبدأ عقله يستعيد نشاطه وبنهاية السنة أصبح تيدي أكثر التلاميذ تميزاً في الفصل ثم وجدت السيدة مذكرة عند بابها للتلميذ تيدي كتب بها أنها أفضل معلمة قابلها في حياته.

بعد عدة سنوات فوجئت هذه المعلمة بتلقيها دعوة من كلية الطب لحضور حفل تخرج الدفعة في ذلك العام موقعة باسم ابنك تيدي.

فحضرت وهي ترتدي ذات العقد وتفوح منها رائحة ذات العطر

....

هل تعلم من هو تيدي الآن؟؟

تيدي ستودارد هو أشهر طبيب بالعالم وصاحب مركز ستودارد لعلاج السرطان

فتاة مصابة بالتوحد فعلت شيئاً مفاجئاً مع ولدين بينما كانت المعلمة على اللوح.
عندما التفتت ورأت ذلك غرقت بدموعها!

موقع أي فراشة (Ifarasha)

تسكن ميريام غواين في اسكتلاندا وهي ربة منزل وأم لتوأمين في الخامسة من العمر: ناومي وإسحق. ولكن حياتهما ليست بهذه السهولة لأنهما طفلان مصابان بالتوحد.

عندما ذهبت ناومي إلى المدرسة لأول مرة كانت ميريام متوترة: هل ستنجح في الاندماج؟ هل سيهزأ بها زملاؤها في الصف بسبب إعاقتها؟

في الواقع حصل ما لم يكن في الحسبان. ولم يكن شيئاً مما تخشاه الأم. فبعد يوم عادي في المدرسة اتصلت المعلمة بميريام لتخبرها بما فعلته ناومي في الصف. ولم تصدق ما سمعته.

تخبر ميريام: " كأي أم كنت مرتعبة من فكرة أن تذهب طفلي إلى المدرسة ليوم كامل. ولكن عندما ألبستها الزي المدرسي تساءلت ما إذا كانت موجودة في المكان المناسب في تلك المدرسة التقليدية.

كان عندي أسباب إضافية لكي أقلق أكثر من سائر الأمهات عندما ذهبت يومذاك فهي ليست قادرة على ارتداء ملابسها بنفسها ولا على قضاء حاجتها بنفسها إذ تم تشخيص إصابتها بالتوحد. طفلي الجميلة صاحبة العينين الزرقاوين هي الشقيقة التوأم لصبيّ يعاني من صعوبات أكثر تعقيداً. لديه أورام وتوحد شديد وطبع صعب جداً كما أنه متأخر جداً بالنسبة إلى سائر الأطفال وهو لا يتكلم. عليها أن تعيش مع هذا الوضع في عمر 5 سنوات وهو سن دقيق جداً.

ولكن هناك أمر ما قد تغيّر عندما بدأت تذهب إلى المدرسة. ذات يوم خلال الأسبوع الأول لها في المدرسة قالت لي المساعدة المدرسية إن ابنتي الضعيفة والصامتة والمميزة قد غيرت الصف بكامله من دون أن تتفوه بكلمة.

يبدو أن هناك تلميذين آخرين في الصف صامتين أيضاً ولكن لأسباب أخرى: لم يكونا يعرفان التكلم باللغة الإنكليزية. وللمزيد من الانسجام طلبوا من ابنتي أن تجلس بقربهما لكي تتمكن المساعدة من مساعدة الأطفال الثلاثة في الوقت عينه. كانت المعلمة تشرح درساً والتلاميذ يجلسون على الأرض. كانت طفلي الصغيرة تجلس وتستمع بانتباه قبل أن تلتفت إلى كرسيها. وطلب من التلاميذ أن يرسموا رسمة ويكتبوا اسمهم في أعلى الرسمة. وبينما أخذ التلاميذ الأقلام والريش للرسم بقيت ناومي جالسة. كانت تنظر كيف كانت المساعدة تجهد لمساعدة الطفلين اللذين لم يفهما ما المطلوب.

عندما ألهى طفل المساعدة قامت ناومي عن كرسيها وتوجّهت نحو الطفلين وأمسكت بوعاء الماء الموجود على وسط المكتب وأعطتهما إياه. وبصمت أمسكت بيد الطفلين ودلت بإصبعها إلى اسميهما ثم دلتهما إلى الورقة. ثم أخذت قلمًا وبدأت بالكتابة على مهل وهي تدلّهما على ما كان الآخرون يقومون به.

وانتظرت إلى أن فهم الطفلان ما كانت تحاول أن تقوله لهما وبدأ بنسخ اسميهما وبالرسم. نظرت إليهما وابتسمت. وعندئذٍ عادت إلى مكانها لكي تجلس وحاولت أن تكتب اسمها.

كانت المساعدة تبكي والمعلمة تراقب.

التلميذة التي كانت الأقل قدرة على مساعدة الآخرين أعطت درساً للجميع في ذلك اليوم. الطفلة ذات الإعاقة في التواصل أظهرت لهما كيف يتم التواصل.

العيش مع أخ لا يتكلم ويعاني من مشاكل كبيرة علّمها شيئاً غير كل تلاميذ صفّها من دون أن تتفوه بكلمة واحدة: فهي ليست بحاجة إلى الكلمات لمساعدة الآخرين.

أنا أقلق دائماً. ولكنني أعرف أنها مع كل ما تعيشه هي قادرة على تحويل الرمد إلى أشياء رائعة. وأنا فخورة جداً بها!"

أكثر من ٢٠ ألف شخصاً تأثروا بهذه الحركة الرائعة التي قامت بها هذه الفتاة المصابة بالتوحد؟ وتصرفها يؤكد أن الأطفال الذين يعانون من هذا المرض لا يختلفون عنا ويثبت أنهم قادرون على فهم الآخرين أكثر منا.



Love What Matters
about 3 weeks ago

"Like every mum I was terrified when my baby started full time school. Even as I dressed her in her shirt and tie I wondered yet again if mainstream was going to be the right place for her.

I had more reason than most to worry as she left that day still unable to dress herself and not yet potty trained, diagnosed with autism and selective mutism, and despite having had an extra year at nursery already, she was still one of the smallest children.

On top of all that she carries... Afficher la suite



هناك بعض الأمور من الضروري ان يتعرف عليها الطالب وتكون من ضمن ثقافته لأنه يحتاجها في حياته ومن المؤكد انها ستعكس نتائجها على الواقع وهي:

١-التثقيف على الزراعة سواء في حديقة المدرسة او في بستان خاص للمدرسة يتم انشائه لهذا الغرض وبإشراف أستاذ مختص وبذلك يكون درس مهم كمتنفس للطالب وأيضا تعلم

ثقافة مهمة لما للأشجار أهمية في توفير بيئة نقية وجميلة للناظر لها.

٢-التثقيف حول النظافة الشخصية والعامة المتمثلة بالمكان الذي يتواجد فيه الشخص واهمية رمي النفايات بأماكنها المخصصة وايضاً فوائد الطعام الصحي وأضرار الطعام غير الصحي.

٣-التثقيف الأخلاقي والمعاملة مع الاهد والآخريين واحترامهم.

٤-التثقيف حول الإشارات المرورية ومعرفة ماذا تعني حيث يؤدي ذلك إلى سهولة التعاون في الشارع وتجنب المخاطر وسنوضح بعض من هذه العلامات التعريفية للفائدة.

العلامات المرورية

العلامات المانعة ويرمز لها بالدائرة الحمراء والذي بداخلها نوع الممنوع



ممنوع استعمال جهاز التنبيه



ممنوع الوقوف لمدة طويلة



أقصى حد للسرعة ٦٠



أقصى حمولة ١٠ طن

العلامات التحذيرية ويرمز لها بالمثلث الأحمر رأسه للأعلى والذي بداخله يبين التحذير والتنبيه



تقاطع سكة حديد غير محمي ببوابة

أعمال طريق

العلامات الارشادية



مطعم



محطة وقود

العلامات الاجبارية



طريق للدراجات



طريق للمشاة

وهناك أيضا العلامات الأرضية والاسبقية ونهاية المنع وسكك الحديد والعلامات الضوئية لذلك على الجميع التعرف على هذه العلامات لأهميتها.

وإذا تعرف الطالب على ما تم ذكره وأصبحت لديه هذه الثقافات سنكون قد وفرنا الكثير من الجهود في وصول المجتمع الى مستوى راقى من الثقافة لان مرحلة الدراسة ضرورية للتربية ايضاً وليس للعلم فقط وبالتالي ننتظر ثمرة هذه الجهود في بناء البلد ومستقبله.

دور الحكومة

الحكومة الناجحة هي التي تساوي بين مواطنيها بالحقوق وتعمل على تحقيق رفاهية افرادها، فكلما وفرت الحكومة الرفاهية لأفرادها وجعلتهم يشعرون بالأمان والثقة والحياة الكريمة كلما كانت ناجحة من وجهة نظر الشعب وهذه الرفاهية تتمثل بتوفير السكن وتوفير فرص العمل ومستلزمات الحياة من كهرباء وزراعة وصناعة والبيئة الملائمة للعيش وتحسين مستوى المستشفيات وسهولة تسيير معاملات المواطنين في دوائر الدولة وحتى تتحقق هذه الأمور يجب ان تكون الحكومة على مستوى عالي من الفكر الإداري والفكر التخطيطي والعمل بإخلاص بوجود نية بناء الانسان من خلال البناء العمراني وتوفير احتياجات المجتمع والقضاء على العراقيل التي تقف حائل أمام تحقيق هذه الأهداف والتركيز على تطوير المدارس والجامعات لأنها هي الأساس في تخرج رجال المستقبل الذين يكملون مسيرة البناء والتطور جيلاً بعد جيل ويجب ان لا تنهون الحكومة مع المشاكل والعوائق التي تقف أمامها للوصول الى أهدافها التي توصل الرفاهية لأفراد شعبها وعليها اللجوء الى المختصين دائماً وفتح مراكز تطوير ومتابعة تطور الدول الأخرى واستخدام الطرق التي تجعلها تواكب هذه الدول وبشكل يناسب أخلاق المجتمع.

دور المجتمع

المجتمع هو مجموعة من الافراد وهذه المجموعة هي التي تمثل المجتمع وهؤلاء الافراد يتأثرون في البيئة التي يعيشون فيها وبالافراد الذين يشاركونهم الحياة في هذه البيئة، وهناك أمور يجب ان يعمل بها جميع افراد المجتمع او اغلبهم اذا أرادوا ان يتحسن الوضع الذي يعيشونه او اذا كانوا يعانون من مشكلة وارادوا حلها، على كل فرد ان لا يفكر في نفسه فقط وانما يفكر بالآخرين ايضاً ويحاول ان يساعدهم على حل مشاكلهم ومواساتهم في معاناتهم ومساعدتهم حيث اذا نهض المجتمع بأكمله بهذه الطريقة زادت فرص تحسن أوضاع الكثير من الناس ولكي نعيش حياة كريمة علينا ان نتعاون ونترك الحقد والحسد والعمل بشكل جماعي وللوصول الى هذا المستوى على افراد المجتمع ان يتجهوا للثقافة والعلم فهي توسع مداركنا وتجعلنا نفهم الأمور بطريقة أخرى وننظر الى الأمور من زوايا عديدة وتجعلنا ايضاً نفهم الآخرين ونعرف كيف نتعامل معهم وبذلك نقوم بمهمة نحصد ثمارها بأنفسنا ونربي عليها أطفالنا وينعكس هذا العلم على واقعنا لان العلم لا فائدة منه اذا كان للقراءة فقط وانما علينا العمل وعلينا ان نأخذ في الحسبان ان ليس كل ما نقرأه صحيح أو حقيقي لذلك علينا الحذر في اكتساب الأمور من خلال القراءة وعلينا ان نخضع ما نقرأه للمنطق ويجب ان تكون لدينا خلفية ثقافية قبل قراءة كتب معينة حتى نحقق الفائدة وعلينا ان نفهم ايضاً ان لكل شخص وجهة نظر وعلينا ان نحترم الآراء الأخرى حتى وان كانت مخالفة الى آرائنا بشرط ان لا تتجاوز على انسانيتنا وعند الوصول الى هذا المستوى مع احترام الآخرين لبعضهم البعض وعدم الرضا بالأخطاء التي يرتكبها البعض والتي تؤثر على الآخرين عندها سننتظر المزيد من التطور في هكذا مجتمع.

الفصل الرابع

رحلة إلى اليابان

في هذا الفصل سوف نتحدث عن النظام والالتزام الموجود في اليابان وما هي النتائج التي حصلوا عليها بسبب تطبيقهم للكثير من الأمور التي سنتعرف عليها والتزامهم بالنظام والقانون المعمول به في بلدهم، وهذه المعلومات الموجودة في هذا الفصل شاهدها في برنامج خواطر ٥ حيث كان هذا الموسم مخصص للتعرف على اليابان ولماذا وصلوا الى ما هم عليه رغم الدمار الذي تعرضوا له بشكل كبير في الحرب العالمية الثانية الا ان لإرادة الشعوب رأي آخر في تصحيح الأوضاع والتعلم من الأخطاء السابقة ونحن نعلم انه لا يوجد مكان في العالم مثالي ولكن علينا ان نتعرف على إيجابيات الآخرين ونتعلم منهم حتى نستطيع التغيير في واقعنا قدر الإمكان.

أثناء الحرب العالمية الثانية وفي ٦/أغسطس(آب)،(٨)/١٩٤٥ في الساعة الثامنة والرابع صباحاً تعرضت مدينة هيروشيما الى أول قنبلة نووية وكانت النتائج كل المباني على بعد كيلو متر من مكان الانفجار انصهرت وحتى الناس في هذا المكان انصهروا واختفوا ومات حوالي ١٤٠٠٠٠ انسان في هذه الحادثة الرهيبة ومما زاد الامر سوءاً أن الآفاً من الناس قد أصابهم الإشعاع، ورغم هذه الكارثة بعد شهر من هذه الحادثة لم يترك اليابانيون التعليم وهناك صورة لهم وهم يدرسون في العراق



ثم عمل اليابانيون وبعد سبع سنوات نجحوا لإعادة هذه المدينة المنكوبة، وهناك متحف في هيروشيما يبين ما تعرضت له هذه المدينة وايضاً هناك لوحة مكتوب فيها: الحرب هي عمل الإنسان، الحرب هي تدمير للحياة الإنسانية .. الحرب هي الموت، يتذكر الانسان الماضي من أجل أن يعاهد نفسه لمستقبل أفضل، تذكر هيروشيما هو من أجل مقت ومعاداة الحروب النووية تذكر هيروشيما هو من أجل أن تعاهد نفسك بالسلام.

سنذكر هنا الإيجابيات الموجودة في اليابان على شكل نقاط

- ١- عند وصول الطالب الى المدرسة عليه أن يخلع حذائه ويرتدي حذاء خاص بالمدرسة تم تخصيصه له، وكل طالب لديه حذاء خاص به موجود داخل المدرسة حيث يضع حذائه الذي جاء به من البيت في لوكر مخصص للأحذية قبل الدخول ويرتدي الحذاء الخاص بالمدرسة، وايضاً هناك باب لدخول المدرسين وآخر لدخول الطلاب وآخر للزائرين وحتى الزائر عندما يأتي عليه أن يخلع حذائه ويرتدي الحذاء الخاص بالمدرسة والمدرسين كذلك، وأكثر ما يتم ملاحظته النظام والترتيب بوضع الأحذية داخل اللوكر وكل طالب يعرف المكان المخصص له.
- ٢- المدرسة في اليابان فيها عمال وظيفتهم هي الخروج الى الطرق القريبة من المدرسة ويبيدهم راية كراية الحكم في كرة القدم مكتوب عليها مدرسة ويقومون بتسهيل مهمة عبور الشارع للطلاب لوصولهم للمدرسة بأمان، هذه الأمور تعبر عن احترام قيمة الطفل والاهتمام بسلامته وايضاً يعلمون الأطفال في اليابان على رفع يد من أيديهم اثناء العبور حتى يتسنى لسائق السيارة ان يراهم في حال كان الطفل صغيراً وايضاً حتى ينتبه السائق اكثر، وايضاً مدير المدرسة يأتي قبل الدوام بنصف ساعة ويذهب الى الطرق القريبة من المدرسة ويحرص على استقبال الطلبة بنفسه وهو مبتسم، والمدرسين يقفون قرب مكان دخول الطلبة كي يقوموا باستقبالهم ايضاً مع القاء التحية وهذه الأمور تحدث يومياً.
- ٣- جرس المدرسة موسيقى جميلة وهادئة وهذا عامل نفسي إيجابي على عكس الاجراس المزعجة في بعض المدارس في بعض البلدان.
- ٤- في اليابان هناك مادة تدرس من أول ابتدائي الى سادس ابتدائي اسمها طريقة أصحاب الاخلاق او طريقة أصحاب المبادئ وفيها يتعلم الطلاب كيفية التعامل مع الآخرين.

- ٥- في مرحلة الابتدائية كل تلميذ يقوم بزرع نبتة ويعتني بها.
- ٦- المعلم عندما يأتي بكشف حضور الطلاب ينادي كل طالب باسمه وقبل اسمه يقول أستاذ مثلاً إذا كان الطالب اسمه احمد فيقول أستاذ احمد.
- ٧- غرس الترتيب والنظام في نفوس الطلبة مثلاً إذا قام الطالب ليشرح الدرس أمام اللوحة او امام الطلبة فانه يرجع كرسي الدرس الى محله وعند عودته لمكانه يرجع الكرسي بالطريقة التي تريحه في الجلوس.
- ٨- الطلبة في مدارس اليابان لديهم ربع ساعة مخصصة كل يوم ينظفون فيها المدرسة بأنفسهم والهدف من هذا العمل رغم ان اليابان بلد غني وباستطاعته توظيف عمال خدمة للمدارس لكنهم يربون الطلبة على التواضع والنظافة وبعد اكمالهم التنظيف يغسلون أيديهم ويرجعون مقاعد الدراسة الى مواضعها علماً ان المعلمين يشتركون معهم في التنظيف.
- ٩- الكثير من المدارس حول العالم يوجد فيها وجبات طعام للطلاب ومن ضمن هذه المدارس مدارس اليابان، والاكل في المدارس اليابانية يكون بشكل منتظم فعند انتهاء الدرس المعلم يقول للطلاب: شكراً والطلاب ايضاً يردون عليه ب شكراً وبعدها يقوم الطلاب بصف مقاعد الدراسة على شكل طاولات طعام وكل طالب يأتي بقطعة قماش يفرشها على مقعده وهناك طلبة يكونون هم المسؤولين عن توزيع الطعام وتجهيز الصحن للطلبة الباقين وهذه مسؤولية يتناوب عليها الطلبة ويقومون بغسل أيديهم قبل الاكل والاجمل هو عند توزيع الطعام لا أحد يأكل الى ان ينتهي الجميع من صب الاكل ومن تقاليد اليابان في الاكل انهم يشرحون مكونات الاكل وفوائده وايضاً من تقاليدهم ان يكون الرز على اليسار والشوربة على اليمين والكل ملتزم بالنظام وايضاً المعلم يأكل مع الطلاب واحدى الطالبات تقول رأيتها في هذا النظام ((أرى انه أمر جيد فعندما نقوم بتوزيع الأكل بأنفسنا ينمو لدينا حس التعاون والوحدة)) ((في بعض الأحيان تختلف سرعتنا في تناول الطعام ونقول لقد انتهينا اليوم بسرعة فتزيد فرصة الحوار بيننا))، علماً ان مطبخ تحضير الطعام لا يسمح لأي شخص بدخوله حتى لو كان المدير للحفاظ على صحة اكل الطلاب والمدير يجب أن يأكل من أكل الطلاب قبلهم بنصف ساعة حتى يضمن سلامة هذا الطعام وتأتي هذه العناية والاهتمام لأنهم يرون أن

هؤلاء الطلاب هم المستقبل، وبعد الانتهاء من الطعام كل طالب يذهب ويضع صينية الطعام بمكانها المخصص ويرجعوا الى نهاية الصف حيث هناك علبة معقمة فيها فرش أسنان، كل طالب لديه فرشاة أسنان باسمه فيأخذ فرشاة الأسنان ويذهب لتفريش أسنانه وبعد الانتهاء يقومون بإرجاع الفرشاة الى مكانها.

١٠- عند نهاية الدوام يقول الطلاب لمعلمهم قبل أن يخرجوا ((شكراً جزيلاً)).

١١- عندما ينتهي الدوام يقوم الطلاب بإرجاع الكراسي الى مكانها ولا يكتبون على كراسي الدراسة ويحافظون على نظافة فصلهم الذي ينظفونه يومياً.

١٣- الخروج من المدرسة ايضاً يكون منظم كما دخلوا اليها ويخرجون جميعهم في وقت واحد.

١٤- عندما نرى مثل هذه الأمور المذكورة تحدث يومياً في المدرسة فإننا نشاهد ان اهتمام اليابان بالتربية قبل التعليم.

١٥- في اليابان هناك مدينة اسمها (كيدزانيا) وهي بمثابة مدينة الملاهي المخصصة للصغار يعيشون فيها حياة الكبار، يعلمونهم فيها الكثير من المهن كعمال محطات البنزين والكهرباء والاسعاف والاطفاء والاعلام والمصارف وغيرها وهذه كلها العاب كألعاب مدينة الملاهي وذلك لكي يستمتع الطفل ويتعلم ويحب التعلم وقبل دخول المدينة يعطون الطفل مبلغ من عملة يتم استخدامها داخل المدينة ويجعلوهم يعيشوا الأجواء ويجربوا المهن التي تعجبهم.

١٦- يقال ان اليابان قد تفوقوا حتى على الغرب ف لديهم أمور قد لا يراها أحد في غيرها من البلدان.

١٧- اليابانيون شعب تقدم وتطور ووصل الى ما وصل اليه مع الاحتفاظ بتقاليد وقيمه وعاداته.

١٨- عند وصول المسافرين الى المطار سيرون ان هناك موظفين واقفين يحيوهم ويبتسمون، في اليابان ستجد كل الاحترام لقيمة الانسان.

١٩- من التقاليد والعادات اليابانية هي التحية فعلى سبيل المثال عندما يفتح المول يخرج البائعون امام محلاتهم لمدة خمس دقائق ويلقون التحية على الزبائن وعند

خروج الزبون يوصله البائع خارج المول ويلقي التحية ويبقى واقف حتى تذهب ولا تراك عينه.

٢٠- من التقاليد ايضاً يتناولون الطعام بوساطة (الشوبستكس) وتعتبر ثقافة تعلموها منذ الصغر ويحاولون المحافظة عليها حتى إذا سافروا الى الخارج.

٢١- عند شراء شيء جديد مثلاً كالسيارة يأخذونه للمعبد ليباركوه.

٢٢- في اليابان ستجد الالتزام بالوقت بشكل غير عادي وهذا الامر بالنسبة لهم شيئاً بديهياً تتوارثه الأجيال وهذا يعتبر من الخصال الجيدة لدى اليابانيين وكمثال على هذا النظام اذا كان مول يفتح في الساعة ٩:٥٥ دقيقة ووقت دخول الزبائن يبدأ في الساعة العاشرة فهم لا يدخلون أي زبون قبل العاشرة حتى لو كانت الساعة ٩:٥٩ دقيقة وحتى لو كان هذا الزبون رئيس الوزراء، وكمثال آخر مثلاً وقت انطلاق الباص في احد المناطق ١١:٣٤ دقيقة علماً ان مواعيد الباص تكون مسجلة بقائمة وملصقة في مكان انتظار الباص، ترى ان الباص يأتي قبل هذا الموعد بدقائق ويخرج ب ١١:٣٤ دقيقة بدون تأخير.

٢٣- قالوا إذا كان العالم يلهو فاليابان تعمل فليس من الصدفة ان يكون الاقتصاد الياباني من اقوى الاقتصادات في العالم ومنتجاته في بيوت الكثير من الناس في بلدان أخرى وهذا دليل على العمل والجدية والالتقان وايضاً تجد الموظف في اليابان عندما يتوجب عليه إتمام مهمة ما فهو يقوم بإنهائها في نفس اليوم ويعمل الموظفون كفريق بحيث إذا حدث طارئ لأحد الموظفين فهو يخبر الباقين قبل خروجه وفي احد المؤسسات كمثال للمؤسسات في اليابان هناك لوحة فيها أسماء الموظفين وعند خروج أحدهم يذكر سبب الخروج وايضاً وقت عودته، وعندما سئل أحد الموظفين كم يوم تأخذ إجازة في السنة؟ أجاب: تقريباً لا أقوم بإجازات وعند سؤاله لماذا؟ أجاب: لأن هذا سيشكل إزعاجاً وعبئاً على الباقين، وهذا يدل على العمل الجماعي الذي يقومون به ويحترمون به ومن المؤكد انهم يحصدون ثماره.

٢٤- في أحد حدائق اليابان لا توجد أماكن مخصصة للنفايات وذلك لان الانسان هناك هو الذي يتحمل نظافة المكان فالفرد الذي يجلب معه طعام او شراب يكون معه كيس يضع فيه المتبقي ولا يرميه في الأرض لذلك تجد الحديقة نظيفة جداً ومن المؤكد ان تعليم الطفل من الصغر يثمر شباب يتصفون بهذه الصفة، يقول

أحد الشباب من مدينة طوكيو ان تلك السلوكيات نتعلمها في المنزل حيث يقوم الالهل بتوبيخ الطفل إذا فعل ذلك هذا ما نشأت عليه منذ طفولتي والجميع كذلك.

٢٥- الحدائق العامة تجدها نظيفة حتى لو كان عدد الأطفال فيها كبير لانهم متربين على النظافة فعندما سئل احد الأطفال عن سبب رمي النفايات بمكانها المخصص أجاب: اذا القينا القمامة سنلوث كوكبنا .. كوكب الأرض، علماً ان هذا الطفل عمره ٩ سنوات أي في الثالث الابتدائي.

٢٦- الشخص الذي يقتني كلب ويخرجه معه في نزهة فانه يأخذ معه كيس خاص لجمع الفضلات ويجمعها بنفسه لأنه يعتبر ان من الادب ان يفعل هكذا كي لا تداس ويكون منظر مقرز وهذا يعتبر جزء من الآداب اليابانية وهناك ايضاً منتج للكلاب وكل ما يحتاجه الكلب من شامبو وغيرها وهذا لا يعني التركيز على اقتناء الكلب وانما كيفية التعامل مع كائنات أخرى واعطائها قيمة كحق لها وهذا من الرقي ان يتم التعامل حتى مع الحيوانات بإنسانية.

٢٧- احترام قيمة الانسان تظهر مع العمالة ايضاً فسلامة العاملين مهمة جداً في أي مكان يعملون به ففي اليابان مثلاً في أحد أماكن العمل التي تستوجب لبس الخوذة كالبناة مثلاً فهم ملتزمين بلبسها وكل خوذة مكتوب عليها اسم العامل وفصيطة دمه وقبل ان يبدئوا العمل يمارسون رياضات خفيفة وينادون بسجل الحضور وعند انضمام عامل جديد للمجموعة يعرف عن نفسه وتقوم المجموعة بتحيته ومن المهم ان نلتفت الى عنايتهم بسلامة العامل من خلال لبس الخوذة وحذاء السيفتي وايضاً تراهم لا يعملون بوقت متأخر من الليل حتى لا يزعجوا الجيران القريبين من مكان العمل، وحتى الحمام الذي يستخدمه العامل نظيف دائماً رغم الاستخدام اثناء العمل، لسلامة العاملين فان ملابس السلامة واحتياجات العاملين من مرافق صحية وارشادات لها أولوية كي يحس العامل بأنه انسان.

٢٨- في اليابان يسمون عامل النظافة (مهندس صحة)، وعندما سئل أحدهم ماذا يسمونهم؟ أجاب: مسؤولي ومهندسي قسم حماية الصحة والنظافة وإعادة التدوير، وليس بالإمكان العمل في هذه الوظيفة بدون عبور اختبارات ونيل شهادة تسمح لآخذها ان يكون مناسب لهذه الوظيفة والراتب يكون ٨٠٠٠ دولار شهرياً.

٢٩-سيارات التنظيف في اليابان تكون مغلقة بحيث المار في الشارع عندما يرى السيارة وهي تمشي يراها نظيفة وايضاً لا يمكن للنفايات ان تتطاير في الهواء لأنها ليست مفتوحة.

٣٠-الاكياس التي يرميها الناس والتي تحتوي على النفايات بداخل الحاويات تكون جميعها مغلقة لكي يسهل نقلها ولا تنتثر داخل الحاوية ويصعب نقلها عندئذ وهناك أوقات معينة لرمي النفايات على الجميع الالتزام بها وايضاً أنواع النفايات التي ترمى فمثلاً يوم السبت للمجلات والأموال الورقية ويوم آخر لأموال أخرى وهكذا، ومن الجدير بالذكر ان النفايات في اليابان ليس فيها روائح وذلك لان اليابانيين يعلمون الأطفال كيف يرمون النفايات وذلك بعدم رمي بقايا الطعام او الشراب أي بمعنى ان الفرد يأكل ما يكفيه فقط ولا يسرف او يقوم بإفراغ الشيء قبل رميه وبالتالي عدم وجود روائح كريهة وسينعكس هذا الامر بصورة إيجابية على البيئة.

٣١-هناك سيارة مخصصة لتعليم الأطفال كيفية رمي النفايات وبالتالي هي سلسلة متكاملة للتعليم والتطبيق علماً ان السيارة مصممة بشكل جميل وعليها إرشادات للأطفال بشكل يجذبهم.

٣٢-لدى الأطفال في اليابان العاب على شكل سيارة النفايات التي يرونها في الحقيقة.

٣٣-المكان الذي يعتبر مكب للنفايات بعد نقلها في سيارات النفايات يكون مغلق وفيه آلات تستخدم لنقل النفايات ربما للاستفادة منها او غير ذلك.

٣٤-نسبة السمنة في اليابان قليلة جداً وبصورة عامة طعامهم صحي وكميات الطعام التي يتناولونها صحية ايضاً ويقال ان متوسط الاعمار لديهم هو ٨٢ سنة ويعطون للرياضة أهمية في حياتهم.

٣٥-لايوجد ياباني في اليابان لا يقرأ ولا يكتب أي أن الامية لديهم صفر.

٣٦-في اليابان هناك ماكنة او ثلاجة ولكن ليس لبيع الطعام وانما لبيع الكتب.

٣٧-في اليابان هناك مكتبة من ٩ طوابق تحتوي على كتب يابانية لكافة الأمور كالأخلاق وكيفية التعامل مع الكبار والصغار وفي فصل الدراسة.... الخ

٣٨- عندما تصعد قطار او باص او تزور حديقة وفي أي مكان لا تستغرب إذا وجدت ياباني يقرأ.

٣٩- عند شراء آيس كريم في اليابان وتأخذه معك (سفري) يسألك البائع متى ستتناوله؟! والغرض من هذا السؤال لأن كمية الثلج الجاف التي يضعها البائع تختلف حسب الوقت الذي يتناول فيه المشتري الآيس كريم، والثلج الجاف يحافظ على برودة الآيس كريم ويتبخر ولذلك يستخدمونه حتى لا يتساقط ماء الثلج لو كان ثلج عادي على المشتري.

٤٠- في الأماكن المغلقة لا تسمع هواتف اليابانيين ترن حتى لا يزعج الآخرين من صوته وهناك علامات تدل على منع هذا الامر في المطاعم والقطارات وايضاً وضع الصامت في النقل لديهم يسمى (أخلاق).

٤١- في اليابان هناك أماكن مخصصة للتدخين حتى لا يضر المدخن الآخرين.

٤٢- هناك عبارة يتم ترديدها في اليابان وهي (لا شيء يضيع في اليابان) وهذا يدل على مستوى الأمانة لديهم.

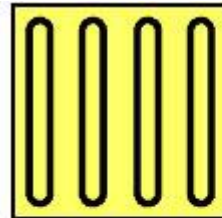
٤٣- في اليابان هناك مركز للتدريب على كيفية التعامل في حال حصلت كوارث او حوادث وهنا ستتعلم كيف تتعامل مع الحوادث التي من الممكن ان تحصل سواء كانت طبيعية او بسبب خلل كالحرائق ويعلمونك بطريقة مميزة حيث يجعلوك تشعر بالحدوث مثلاً تجلس في غرفة ويحدث زلزال اصطناعي وبنفس درجة الزلازل الطبيعية او تدخل الى مكان ويحدث حريق ودخان وبالطبع هنا الدخان ليس حقيقي وانما الدخان الأبيض المستخدم في الحفلات وايضاً كيفية استخدام طفايات الحريق وبالتالي يتعلم المواطنين ويتم تثقيفهم على التعامل مع ما قد يحصل معهم.

٤٤- في اليابان هناك مركز لتعليم الأطفال بشكل جميل ومحبيب فهو يعلمهم عن الزوايا والفيزياء والرياضيات والعلوم وغيرها بألعاب يلعبون بها وايضاً هناك لعبة تبين لهم التطور الذي حصل عبر الزمن والاختراعات التي حدثت ومن هم العلماء الذين قاموا بهذه الاختراعات وبالتالي يتعلمون معلومات مهمة وبطريقة محببة قد لا يستوعبونها بسهولة لو قرأوها في كتاب وبالتالي تتحقق التسلية للأطفال مع تحقق العلم.

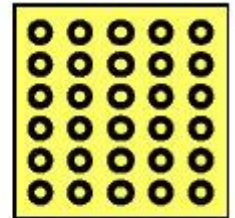
٤٥- لا يمكننا الكلام عن التكنولوجيا في اليابان لأنها في تطور مستمر واليابان من الدول المتطورة تكنولوجياً بشكل كبير والتكنولوجيا تساعد الناس في تسهيل امورهم بأكثر قدر وكلما تطورت التكنولوجيا كلما توفر للناس خدمات تسهل معيشتهم هذا ما نقوله باختصار.

٤٦- في اليابان الجميع يتبع النظام سواء كان مروري او للمشاة او أي نظام آخر وبالتالي ينتج مجتمع هادئ ومنظم، ومن الأمور الجميلة في اليابان ان هناك طريق لعبور المشاة وهذا الطريق قد يعبر من خلاله ناس مكفوفين وهؤلاء يعرفون انه حان وقت العبور من خلال سماعهم لصوت ينطلق في الشارع كالصفيح بشكل هادئ ومعناه ان السيارات متوقفة بإمكانكم العبور وعندما يتوقف هذا الصوت فمعناه ان السيارات ستمر علماً ان شوارع اليابان رغم سير السيارات الا انها هادئة جداً بسبب النظام الذي يتبعه السائقين.

٤٧- في عام ١٩٧٣ كان هناك انسان ياباني مكفوف يستقل القطار فوق ومات. فعممت الحكومة اليابانية بعمل شيء عملي للمكفوفين في كافة أرجاء البلاد وعليه فقد وضعوا خطوط صفراء ذات نتوء يتعرف عليها المكفوف عند سيره عليها وفي التقاطعات يجد المكفوف مربع به نتوءات مختلفة عن سابقتها فيعلم ان هناك اتجاهات أخرى عليه ان يختار الاتجاه الذي يرغب في الذهاب اليه والغريب ان هذه الخطوط موجودة في كافة الأماكن مثل المطارات والمجمعات والقطارات والطرق وغيرها.



Block indicates "Go"



Block indicates "Stop"



Hussain



٤٨- وليس هذا فقط فهناك مراكز للمكفوفين لقضاء اوقاتهم بممارسة العاب رياضية مثل لعبة البونغ بون وهي عبارة عن طاولة وعليها شبك وكرة البونغ بون بداخلها حبيبات لها أصوات تصدرها عند تحرك الكرة عبر ضربها من تحت الشبكة، مشكلتنا اننا نحتفل بيوم المعاق او المكفوف فقط دون ان نعمل لهم شيء يفيدهم سوى الاحتفال، وايضاً هناك مكتبة للمكفوفين تحتوي على ٧٠ الف كتاب لكافة الاهتمامات وهذا لن تجدوه ربما في مكتبة عامة لغير المكفوفين عندنا ويقرأ المكفوف هذه الكتب من خلال تمرير يده على الحروف حيث تكون بشكل يستطيع الشخص استشعارها ويعلم ما موجود بالكتاب من كتابة وصور.