

التنشأة

النفسية

السليمة

للأطفال



يؤدي إلى السلوك العدواني.

العلاقة بين الوالدين والأبناء :

يؤثر نوع العلاقة التي تنشأ بين الوالدين وطريقة تعاملهما مع الأبناء فعندما ينشأ الأبناء في جو مشبع بالحب والثقة يتحولون عند نموهم إلى أشخاص يستطيعون الشعور بالحب ويستطيع الطفل أن يثق في غيره ، لأنه نشأ في جو من الثقة مع الوالدين

تفضيل أحد الأبناء على الآخر :

من أكثر الأخطاء التي يرتكبها الآباء التفضيل بين الإخوة ، فهذا قد يؤدي إلى جرح نفسى فينشأ الطفل حساسا في نظرته لزملائه لا يتحمل أن يمتاز عليه أحد ، فهو يشعر بحاجة زائدة للرعاية مما يؤدي إلى صعوبة في تكيفه مع الآخرين ، وهذا مدخل المرض النفسى .

نبذ الابن انفعاليا :

النبذ هو عدم الشعور بالرغبة وهذا السلوك يهدد أمان الابن ويتركه فريسة للشعور بالشك وأنه وحيد ويتمثل هذا بالنظام الصارم وهجره أو طرده وتعتمد القول أمامه بأنه غير مرغوب فيه مما يجعله يشعر بالخوف من هؤلاء الناس الذين يكونون في عالمه بأنهم لن يقفوا بجانبه ويعادونه .

سيطرة الوالدين :

سيطرة الوالدين وقسوتهم وشدة العقاب تؤدي إلى نتيجة عكسية إذ يتبلد الابن .. وكلما اشتد العقاب صار غير مؤثر ويجب ألا يتعدى العقاب الخطأ الذي ارتكب ، وعلى الآباء عدم استخدام العقاب إلا في أضيق الحدود ، واستخدام العقاب النفسى هو الحرمان من المصرف يوما .

الخضوع للإبن :

بعض الآباء يلبون طلبات أبنائهم جميع الطلبات مهما كانت ويسرفون في هذا النوع من التدليل أعتقادا منهم أن هذا الحنان الزائد تقوى شخصيات أبنائهم ولا يدركون أن الابن المدلل يرى الحياة بصورة غير واقعية ، وعندما يكبر الطفل يصطدم بالواقع إذ يجد في الحياة الألم أحيانا والقسوة مرات ولا يستطيع الاعتماد على نفسه .

الطموح الزائد :

يعتبر الآباء الفاشلون أن أبناءهم وسيلة لتحقيق ما فشل

مرحلة الطفولة هي الأساس في بناء الإنسان ونموه عبر حياته كلها فهي مشتل الشخصية . إن جاز التعبير . وبذرتها الأولى فإن توافرت لها الظروف المواتية للنماء والازدهار انبثت شخصية قوية متينة البنيان عميقة الجذور وتظهر المشكلات النفسية للطفل عند وجود علاقة مضطربة بين الطفل والبيئة المحيطة به تفرز حالة من سوء التوافق.. هذه الحالة تثير في نفس الطفل ألوانا من الخبرات والصراعات التي لا تتركه وتظل تؤثر في شخصيته برغم كبته في اللا شعور وتظهر فيما بعد في صورة مشكلات سلوكية.

الكتب الهادفة والمفيدة والبدء بسيرة الأنبياء .

٦- تعويد الأطفال النظافة والعادات الصحية السليمة مثل غسل اليدين قبل الطعام وبعده وغسل الأسنان وتقليم الأظافر المحافظة على نظافتهم

العلاقة بين الوالدين :

كلما كانت العلاقة بين الوالدين طيبة أدى ذلك إلى جو يساعد على نمو الطفل إلى شخصية متكاملة ولا شك أن الجو الذي تشيع فيه الخلافات والمشاحنات بين الوالدين يسبب لابن صراعا نفسيا ويهدد إشباع حاجاته إلى الحب والأمن النفسى والانتماء وما يحدث له من توتر نفسى قد

لا بد من تعريف الطفل بدينه بطريقة سهلة وبمبسطة ومحبيه إلى نفسه مثل :

١- غرس محبة الله والإيمان به في قلب الطفل

٢- ترغيب الأطفال في الجنة وأنها لمن صلى وصام وأطاع والديه

٣- تحذير الأطفال من المحرمات مثل الميسر والخمر والسرقه والمخدرات

٤- تعويد الأطفال الصدق قولاً وعملاً - ولا تكذب عليهم ولو

مازحين وإذا وعدنا يجب أن نقى - ونحفظ ألسنتنا أمامهم ونحذرهم من الكلام البذيء .

٥- تشجيع الأطفال على قراءة

وللتربية دور هام في الصحة النفسية ، فإذا نشأ الطفل بطريقة سليمة اكتسب شخصية متزنة وعاش مرتاح النفس ، وإذا تعرض لتربية خاطئة نشأ بشخصية غير طبيعية وعاش مريضاً نفسياً ، ومجال التربية مجال واسع لا يمكن أن نوفيه حقه وفى هذا المجال سيتم التركيز على بعض النقاط العامة والتي سأعرض لها .

ومن أهم أسس التربية النفسية:

تنمية الشعور الدينى :

الدين هو محور حياة الفرد . وبدونه تصبح الحياة بلا هدف والإيمان بالله هو الجوهر .. لذلك

بقلم



د. علاء فرغلي
استشاري الطب النفسي

الحرية فى بعض أمورهم دون الخروج عن معايير الأخلاق ..
على الوالدين معرفة ومراعاة الآتى:

١ - عندما تضرب طفلك أو توبخه وتطلب منه أن يذهب لغرفته ، ماذا يقول في نفسه عندما يخلو بنفسه؟ سيقول في نفسه أنا سييء جدا لأنني عصيت والدي ، أبي حقير جدا أنا أكرهه ، وماذا يقول في نفسه عندما تتقبل مشاعره وتدعه يعبر عنها ؟سيقول : كم أنت طيب يا أبي ، أنا محظوظ لأن لدي أبا مثلك ، أنا طفل طيب يجيني والدي ، لا بد أن أطيعه وأطيع أُمي

٢- هل علاقتك بابنك حميمة وهل هو قريب منك يراعي مشاعرك، ويلبي طلباتك ، أنت إذن محظوظ ، أنت تسير في

مرحلة المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة مرحلة حساسة من مراحل نمو الإنسان وفى مرحلة المراهقة يحدث كثير من الأخطاء التربوية فالمراهق قليل التحمل ويثور سريعا ويريد أن يحس بشخصيته ، وكثير من الأسر تعامله كالطفل الصغير فيتحكمون فى أمورهم ولا يتركونه يتصرف بمفرده ، وهذا يزيد من ثورته ويدفعه إلى العناد والصواب أن يترك له الحرية فى تصرفه أمورهم وأن يختار الدراسة والعمل الذى يرغب فيه ، فإذا فرض عليه ما لا يرغب شعر بالإحباط وقد يفشل فى حياته . ولا داعى لفرض أصدقاء معينين على الأبناء مادام أصدقاؤهم غير منحرفين ، وعلى الآباء تحمل ثورات المراهق وهذه تزول بالحب والتشجيع وإعطائه

من آمالهم بالتعويض وهم يريدون أن يعيشوا حياتهم مرة أخرى بصورة ناجحة عن طريق وظائف أبنائهم وبهذا يسقطون آمالهم فى العمل ورغبتهم فى التعويض عن فشلهم المهنى بدون مراعاة لقدرات الابن وعلى عكس ذلك إن كثيرا من الآباء اكتسبوا مركزا اجتماعيا مرموقا بسبب ما بذلوه من جهد وهم يتوقعون من أبنائهم أن يستمروا فى رفع اسم العائلة ولكن إذا كان المطلوب أكبر من طاقة الابن فإنه يعجز عن تحقيق هدفه مما يؤدى إلى الإحباط وهو الشعور بالفشل .

التعبير عن الانفعالات:

يتضايق كثير من الآباء عند بكاء الطفل فيجب فى نظرهم أن يكون هادئا دائما ، وهم لا يدركون أن الطفل إذا انفعل من شئ يلزم إخراج هذا الانفعال ، والطفل لا يستطيع التحمل وإذا منع من البكاء فإنه سيتعود على كتم انفعالاته ، وهذه عادة سيئة ومنتشرة ويجب التخلص منها حيث إنها تؤدى إلى كثير من الأمراض النفسية وعلى الآباء تحمل ثورات الطفل حتى ينشأ متزن الشخصية .

اللعب:

يغضب أغلب الآباء عندما يلعب أبنهم كثيرا فى المنزل وهم لا يدركون أن اللعب من العوامل الهامة لنموه فمن خلاله يكتسب المهارة الحركية ، ويكتسب خبرات فى أمور كثيرة ويخرج الطاقة المكبوتة فلنسمح له باللعب قدر الإمكان ، ولنذكر أن الخامل ينشأ متبلدا مكبوتا والذى يحرم من اللعب يتعرض لكثير من الأمراض النفسية وينشأ مضطرب الشخصية مثل الكبت والإحباط .

أسئلة الطفل :

فى مرحلة الطفولة يلجأ أغلب الأطفال إلى الأسئلة ، ويغضب الآباء من كثرة الأسئلة ولا يبالون بالرد عليهم ، وهم لا يدركون أن أسئلة الطفل تعنى رغبته فى المعرفة التى يجب تشجيعها أما إذا لم يجب على شئ منها فإن الطفل يصير زاهدا فى الاستطلاع وينشأ قليل الخبرة ولا يرغب فى معرفة أى جديد ولذا يجب على الآباء الإجابة على كل أسئلة أطفالهم .



الطريق الصحيح.
٣- عندما تطرد ابنك من البيت أنت لا تدري إلى أين يذهب، ماذا تعتقد أنه يشعر ؟ هل يؤنبك ضميرك، وتقدم ؟ نعم مهما كنت غاضبا منه لسوء تصرفاته فإنك سوف تبحث عنه فى كل مكان ليرجع إلى البيت وتبدأ بلوم نفسك ، أنا السبب أنا الذى أجبرته على مغادرة البيت أين ذهب ابني، ماموقف والدته منك ؟ إنها ستلومك وتقول لك أنت السبب
٤- الوالد الغاضب قد يتصرف ويفعل أشياء يندم عليها عندما يهدأ

٥ . لا يكفي أن تقول لطفلك أنا أحبك عندما يكون فى حالة غضب، بل تقول له : أنا أدرك أنك غضبان، ولك الحق أن تشعر هذا الشعور إن ابنك سوف يرتاح لحديثك هذا وستخف صورة غضبه ، لأنك اعترفت بمشاعره، وشاركتة نفس الشعور .

٦- عندما تهدأ الأم ويهدأ الطفل نطلب من الطفل أن يفكر فى مشكلته ويوجد البدائل والحلول لها، وسيوافيك بسيل جارف من الحلول للمشكلة لم تقع لك على بال - تنفيذ الاتفاقية السلوكية (التعاقد السلوكي) بين المربي والطفل، وهي عبارة عن اتفاق بين الأب وابنه أو بين المعلم وتلميذه على أن ينفذ الثاني أمورا يتفق عليها كأن ينام الولد مبكرا لكي يصحو مبكرا، أو يتفق المعلم مع التلميذ على أن يؤدي التلميذ واجباته مقابل منحه هدية أو جائزة أو مبلغا ماليا وعندما لا يفي التلميذ

بوعده لايمنح شيئاً .

٧- إذا أراد مني طفلي أن اشتري له لعبة ، ولكن هذه اللعبة خطيرة عليه ، هل أشتريها له ، أم أتركه يصيح احتجاجاً منه على عدم شرائها له ؟

(التعزيز السلبي) للسلوك غير المرغوب فيه ليجوز لك شراء هذه اللعبة لطفلك مهما كان احتجاجه ومهما صاح ، وبالف في الصباح والإلحاح ، لأنك لو اشتريت هذه اللعبة له فسوف تعزز سلوكاً غير مرغوب فيه عند طفلك ألا وهو سلوك الإلحاح والصراخ في المستقبل ، وسوف يستخدم هذا الأسلوب معك كلما أراد أن يحقق لنفسه شيئاً ، بعد ذلك لن تستطيع تخفيض سلوك الإلحاح ، وسيحدث بينك وبين ابنك صراع دائم ، كان يمكنك تحاشيه لو أنك امتنعت عن تلبية طلباته الضارة في بداية الأمر ، بل إنه سوف يفسر امتناعك عن الشراء له بأنك تكرهه ولا تحبه ، عند ذلك ستضعف أمام طلبات ابنك الصغير وسوف ينتصر عليك وسوف تشتري له ما يريد ليرضى عنك .

كيف تواجهون مشاكل أبنائكم؟

- معظم مشاكل الأبناء تكون نتيجة سوء علاقتهم بأبائهم عندما تسود علاقة الولد بأبيه يقل حب الأب لابنه وتغشى ضبابية من الكره للولد أمام عيني الوالد ، وتزول هذه الغمامة عندما تتحسن هذه العلاقة .

- هل نقبل سلوك الطفل الخاطئ ونوافق عليه؟ نحن نقبل شخصية الطفل ولا نقبل تصرفه الخاطئ لذا يجب التفريق بين الشخصية والسلوك ، مثلاً عندما يشاغب الطفل فيجب ألا نرميه بعبارات سيئة مثل يا حمار يا مجنون ، يجب على المربي أن يعالج أسباب المشكلة بدون جرح لمشاعر الطفل

- أحياناً يواجهني طفلي بمشكلته وأنا متعب ، هل أستمع إليه أم أرده؟ إذا جاءك طفلك يشتكي إليك وأنت في حالة سيئة ينبغي أن ترد بلطف وتعهده أنك سوف تنظر في مشكلته في وقت لاحق ، ولكن من الخطأ الكبير



منافذ تفكيره ، ومن هنا نحن نقول يجب أن نعالج قضايانا النفسية والاجتماعية على نار هادئة وعندما يزول الغضب ، أما إذا كان الفرد غضباناً فإنه يتصرف بدون تفكير ويقع في أخطاء فظيعة يندم عليها عندما يعود إلى وضعه الطبيعي .

- الأطفال عادة لا يصدقون أننا نسعى لإدراك مشاعرهم .
- بعض الآباء يعتقدون أن التعبير عن المشاعر لا يكفي بل لابد من حل مشكلة الطفل فهل أحل المشكلة له أم أتركه يحلها بنفسه مع مساعدتي له؟

- من أهم مبادئ حل المشكلات أنك تدع الطفل يحل مشكلته بنفسه بأن تمهد له الطريق ليفكر في مشكلته ويقترح الحلول الممكنة ، واستبعاد الحلول غير المنطقية وغير الممكنة - لتمسك ورقه وقلماً وتبدأ بكتابة ما يقوله الطفل بدون تعليق منك أو استهزاء وبسرعة - ثم بعد ذلك الاتفاق بينك وبين الطفل على تنفيذ الحلول الممكنة بعد ذلك تتصافحان وتنقلب مشاعره من مشاعر سلبية إلى مشاعر إيجابية ، وما أجمل أن تضم الأم ابنها عندما يحصل الاتفاق .

وأنأ أقول انه من الخطأ الفادح عندما يخطئ الطفل وتقوم أنت كمرب بوصفه كالحوان مثلاً.. فهذا سوف يدمر شخصيته ويهزها ، والأهم من ذلك أنك لم تعلمه من تصرفه الخاطئ إنما انت زرعت في نفسه وفي مخيلته.. أنه حيوان!!!!

اعزائي الآباء حاولوا تطبيق مثل هذه الافكار مع اطفالكم وسوف تجدون أنكم سرتم على الطريق الصحيح ولن تتأذى مشاعرهم بإذن الله . من ضجيج أطفالكم وشقاوتهم ، فتطبيق مثل هذه الأفكار التربوية سهل وممتع ولا يحتاج منكم إلى جهود .. بل تحتاج إلى صبر وإلى وقت ليس غالياً علي أغلى ما تملكون أطفالكم فلذات أكبادكم .

والله ولى التوفيق

ما فالطفل لايميل إلا مع من يعامله برفق وابتسامة ، إنه سوف يبتعد عنك مهما كنت والده لأنه لم يشعر منك بالحنان والعطف ، فانتبه أخي الأب ، أختي الأم لهذه الملاحظة .

- عندما يكون الطفل منفصلاً فإنه لا يستطيع التفكير في مشكلته فإن الغضب يسد

أن تدفعه بعنف ، وتقول له : أقلب وجهك ماني فاضي لك ، إنك بهذه الطريقة تدمر شخصيته ، لأنه طفل صغير ولا يدري عن حالتك النفسية أنها متعبة ، لذا فإنه لن يعرض عليك بعد هذه الحادثة مشكلته مرة أخرى ، مهما حاولت ، وسوف يلجأ إلى غيرك عندما تصادفه مشكلة