

# كيف تجعل أبنائك يصلون من أنفسهم بدون خصام أو تذكير



..وهي:

أنها زارت قريبة لها عادية (ليست كثيرة التدين)، لكن عندما حضرت الصلاة قام أولادها يصلون بدون أن تشاديهم.

تقول .. قلت لها : كيف يصل أولادك من أنفسهم بدون خصام وتذكير؟!!

قالت والله ليس عندي شيء أقوله لك إلا أنني قبل أن أتزوج أدعو الله بهذا الدعاء وإلى يومنا هذا أدعو به.

أنا بعد نصيحتها هذه لزممت هذا الدعاء .. في سجودي وقبل التسليم وفي الوتر .. وفي كل أوقات الإجابة. والله يا أخواتي.. إن ابنتي هذه الآن بالثانوي.. من أول ما بدأت الدعاء وهي التي توقظنا للصلاة وتذكرنا بها وإخوتها كلهم ولله

أولادك لا يصلون أو أتعبوك من أجل أن يصلوا؟

تعالوا لتروا كيف تغيرونهم بإذن الله تعالى

عن إحدى الأخوات تقول: أقول لكم قصة وقعت معي أنا

كانت ابنتي بالخامس ابتدئي .. والصلاة ثقيلة عليها.. لدرجة أنني

قلت لها يوماً قومي صلي، وراقبتها فوجدتها أخذت السجادة ورمتها على الأرض وجاءتني، سألتها هل

صليت؟ قالت نعم.. صدقوني بدون شعور صفت وجهها.

أعرف أنني أخطأت.. ولكن الموقف ضايقني وبكيت وخاصمتها ولمتها

وخوفتها من الله ولم ينفع معها كل هذا الكلام ..

لكن في يوم من الأيام .. قالت لي إحدى الصديقات قصة.. منقولة

الدعاء موجود في سورة إبراهيم. والدعاء هو... (رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ) (إبراهيم، ٤٠) فالدعاء الدعاء الدعاء ..وكما تعلمون الدعاء سلاح المؤمن.

الحمد حريصون على الصلاة !! حتى أمي زارتني ونامت عندي ولفت انتباهها أن ابنتي تستيقظ وتنبه علينا توقظنا للصلاة !! أعرف .. أنكم الآن متشوقون لتعرفوا هذا الدعاء ..

## حيل نفسية

التي عندها عيال ضروري تقرأ هذا لأهلك.. لزوجتك.. لأختك.. لبناتك ..

ابتكر علماء النفس طرقاً تساعد الآباء والأمهات على كشف مكنونات وأسرار أطفالهم بطريقة عفوية غير مباشرة وبلا أسئلة صريحة تخيفهم. تعرفي على ٥ منها وجربها فقد تكون المفتاح للتعامل مع طفلك.

### ١- قصة العصفور

أحكى لطفلك عن قصة العصفور الأب والعصفورة الأم وابنتهما العصفور الصغير، ينامون في العش فوق الشجرة.. وتهب رياح قوية ويقع العش على الأرض.. يطير العصفور الأب إلى شجرة والعصفورة الأم إلى شجرة أخرى.. أسألي طفلك: إلى أين طار العصفور الصغير؟

إذا قال طفلك إن العصفور طار لأبيه، فهو متعلق بأبيه، وإن قال إنه طار إلى أمه فهو متعلق بأمه ويرأها هي منبع الأمان، أما إن قال إن العصفور الصغير طار إلى شجرة أخرى، فهذا يعني أن الطفل واثق ومستقل ويشعر بالأمان.

### ٢- قصة الخوف

أحكى لطفلك أن هناك طفلاً يبكي بشدة ويقول إنه خائف جداً.. فمن ماذا يخاف أو ممن يخاف؟ إجابة الطفل ستجعلك تعرفين الكثير من مخاوفه الشخصية والأشخاص الذين يخيفونه أو يشعر أن وجودهم يهدده ويضايقه.

### ٣- قصة السفر

أحكى له أن هناك شخصاً سوف يسافر إلى مكان بعيد جداً ولن يعود أبداً.. فمن تتوقع أن يكون هذا الشخص؟

إجابة الطفل ستجعلك تعرفين من هو الشخص الذي يكرهه الطفل ويتمنى بعده عنه، أما إن قال لك إن الذي سوف يسافر (أنا) فهو يكره نفسه!! فانتبهي لإجابته..

### ٤- قصة الخبر الجديد

أحكى لطفلك أن هناك طفلاً عاد من المدرسة وقالت له أمه تعال بسرعة.. عندي لك خبر جديد.. وأسألي طفلك: ماذا تتوقع أن يكون هذا الخبر؟ إجابة الطفل تساعدنا في التعرف على جانب من رغباته ومخاوفه وتوقعاته.

### ٥- قصة الحلم المزعج

أحكى لطفلك أن هناك طفلاً استيقظ من النوم وهو مرهق ومنزعج وقال لأمه إنه رأى حلماً مزعجاً في منامه، وأسألي طفلك: ماذا رأى الطفل في منامه برأيك؟ إجابته ستجعلك تعرفين على نقاط ضعفه ومشاكله في علاقاته مع أفراد عائلته وأصدقائه.

### \*\* ملاحظة:

من المهم ألا توحى للطفل بالإجابة أو تعاتبينه عليها إن لم تناسبك.. ولا تخبريه أنك تتوقعين منه إجابة أخرى !! فالغرض من هذه القصص التعرف على مخاوف وهموم الطفل والتعامل معها.



# علاج الكلام البذىء عند الأطفال

تتوب توبة صحيحة وتستغفر كثير وإذا رأيته فعلا استغفر كثيرا وتاب سامحيه وامسحي النقطة السوداء واحتضنيه وقبليه وشجعيه بالكلمات (أحسن حببي أنا توقعت منك هذا إن شاء الله من أهل الجنة أنت بطل وأنا فخورة بك) وأخبري ما قام به وأنت مبسوطة إخته وأباه وأهلك حديثهم أمامه وستريه يتحسن كثيرا

استخدمى القلم الرصاص لى يسهل المسح هل تعرفين أن أطرف وأحلى وأروع موقف فى هذه الوسيلة عندما تشاهدين طفلك ابن الأربع والخمس سنين يتوب ويستغفر وهو مهموم. العمل هذا سيؤثر فيهم حتى لو كبروا ويرسخ على هذا المفهوم



الله ويدخله الجنة  
٧- طبقى واحزمى معهم ولا تتساهلى معهم مهما بكى أحدهم أو قال هى غلطة واجعلى النقطة واضحة يراها الجميع وإذا رأيته أحدهم فعلا يريد التوبة عما بدر منه قولى له لازم

٥- وأخبرهم أن الذى يتفوه بكلام أسود سوف تحطين نقطة سوداء على قلبه لأنه فعلا الكلام الأسود يسود القلب  
٦- وأخبرهم أن فى آخر الشهر سنرى من الذى يظل قلبه أبيض ونقيا وأنه إن شاء الله سوف يحبه

**عزيزتى الأم :** إليك وسيلة تجعل ابنك وابنتك يتركان الكلام البذىء (الكلام الأسود) أو (قلة الأدب) نهائيا بإذن الله.

**تنفع هذه الوسيلة من عمر أربع سنوات إلى عشر سنوات**

١- اجمعى أبناءك، كل أبنائك لا تقولى هذا ما يقول الكلام الأسود .. (من باب عدم التحسس بين الإخوة وكذلك لتزيد المنافسة) وأحضرى لهم ورقا أبيض ومقصا واطلبى من كل واحد أن يقص الورق بشكل قلب بإشرافك.

٢ - ثم يكتبون أسماءهم أعلى القلب

٣ - خذى القلوب وعلقىها فى مكان واضح، الصلاة مثلاً

٤- أخبرهم أن هذه القلوب تمثل قلوبهم الحقيقية

## ماذا تفعل الأم عندما يخرجها الأبناء عن شعورها ؟

يفقد السيطرة على نفسه يتفوه بكلمات جارحة ويرتكب أفعالا يندم عليها بعد ذلك ، لذلك يجب الانسحاب أو التزام الصمت بعبارة (من شدة غضبى منك الآن لا أريد مواجهتك وأنا فى هذه الحالة) فيشعر الطفل بتأنيب الضمير ويعتذر بعد ذلك ، أما إذا اختارت الأم التزام الصمت فإن هذا الاختيار سوف يجعلها تشعر بالرضا عن نفسها لأنها لن تتراجع بعد ذلك. وتشعر بعض الأمهات بالقلق خوفا من أن يعتقد أبنائها أن صمتها أو انسحابها يعنى الاستسلام، ولكن هذا الاحتمال ضعيف جدا فأغلبية الأبناء سوف يدركون أنهم تبادوا فى الخطأ فيترجعون ويعتذرون وتمر العاصفة بسلام.

**توضيح الأمر بدون توجيه انتقادات جارحة:** أما إذا اختارت الأم أن تواجه الأمر بدون انسحاب فعليها أن تحسن اختيار الكلمات المعبرة عن غضبها، فتوضح للطفل مدى إحساسها بالأسى والحزن بدلا من أن تلقى تصريحات عن طابعه السيئ والأطفال بصفة عامة يكونون أكثر استعدادا للتعاون عندما يسمعون تصريحات حيادية وليس انتقادات موجهة لهم شخصا كأن تقول الأم مثلا الثياب المتروكة فى غير مكانها لن تغسل بدلا من القول رتب حجرتك.

**الاختصار:** تلاحظ الأم عندما تبدأ فى توجيه اللوم إلى أبنائها أنهم لا يسمعونها بعد أول جملتين، لذلك ينصح المتخصصون بالاختصار فى توضيح النقاط. الأطفال من سن الرابعة يكونون أبرع بكثير من المحامين فى الدفاع فإذا رفضت طلبا لابنتك وطالبتك بتفسير ذلك عليك اختيار تفسير ملائم يلقى قبولها.

النصائح التى يمكن أن تساعدنا على التعبير عن غضبها بصورة أهدأ ودون جرح كبرياتها أمام أبنائها

**تحديد الأولويات :** يجب على الأم أن تحدد الأهم فالأقل أهمية فليس كل طلب تطلبه من أطفالها يستحق الجدل والمناقشة، فلا يستحق موضوع بسيط مثل اختيار نوع الطعام بدلا من آخر أو رفض طبق معين أو الإصرار على ارتداء زى معين من جانب الطفل يثير الثورة والغضب ويمكن للأم أن تعد قائمتين: الأولى بالأسس التربوية التى لا تقبل المناقشة والتفاوض والثانية ببعض الأسس القابلة للتفاوض والتعديل والتكيف، وقد تبدى بعض الأمهات خوفهن من أن يستنتج الأبناء أن كل شىء قابل للتفاوض، ولكن علماء النفس لا يرون الأمر كذلك، فالأبناء إذا عرفوا أن هناك أسسا قابلة للتفاوض وأخرى لا، سوف يجعلهم هذا يتقبلون الأمر بسهولة ويتمتعون فى نفس الوقت بقدر من الحرية تساعد على المدى البعيد فى تعميق إحساسهم بالمسؤولية.

**الانسحاب أو التزام الصمت:** عند تفجر الموقف بين الأم وأبنائها وعدم تحكمها فى أعصابها يشير لدى الأبناء إحساسا بالخوف والقلق لأن شكل الأم يتغير وتعبيرات وجهها تصبح أكثر قسوة، وهذا أمر طبيعى لأن الإنسان عندما

تتحمل الأم عادة مشاق ومتاعب كبيرة فى تربية أبنائها وكثيرا ما تحاول أن تسلم بالهدوء والصبر فى مواجهة المواقف التى يمكن أن تثير غيظها والأمثلة على هذه المواقف كثيرة وتكرر بصفة دورية فى معظم البيوت، فقد تعود الأم إلى بيتها بعد يوم عمل مجهد وطويل لتفاجأ بالمكان الذى تركته مرتبا ومنظما فى الصباح وقد تحول إلى حالة من الفوضى.

فالعالم ملقاة فى كل مكان والملابس متناثرة هنا وهناك وكل شىء فى غير مكانه، فإذا طلبت من الأبناء جمع أشياءهم تفاجأ بعدم استجابتهم واستغراق كل منهم فيها يفعلونه مكتفين برديدهم أنهم سوف يفعلون بعد قليل .. فلا تتمالك الأم نفسها وتنفجر غيظا فينزعج الأبناء ويمتلئون لمطلبها متذمرين، ولحظتها تشعر الأم أن أبنائها يكرهونها وتهدد الأمور بعد قليل وتواصل الأم أداء أعمالها المنزلية وفى ذهنها تساؤل: هل كانت محقة فى انفلات أعصابها أم أن هناك أسلوبا آخر لمعالجته مثل هذه الأمور؟

ويجب على هذا التساؤل علماء النفس بقولهم: ما لا يعلمه الأبناء هو أن الأم تصاب بعد انفعالها بحالة من تأنيب الضمير تسبب لها تعاسة لأنها تشعر ببعض التصرفات التافهة، ولكن علماء النفس يطمئنوننا بقولهم إن غضبها هذا شىء طبيعى ويقدمون لها بعض





# الأسئلة التي قد يطرحها الأطفال في مختلف مراحل نموهم عن الجنس

أن توضح لابنتها التغيرات التي تحدث أو ستحدث في جسمها حتى لا تصدم، لذا عليك أن تخبريها عن الحيض بطريقة إيجابية أي أنها ستدخل عالم الكبار وعليها أن تشعر بالفخر، وابتعدى عن السلبية كإخبارها أنه هم وعلمها كيفية الاغتسال والطهارة وأمور الصلاة والصيام.

## - بالنسبة للفتيان

على الأب أن يوضح لابنه عن السائل المنوي أنه قد يقذف في نومه وهو شيء طبيعي يدل على أنه قد اكتمل في بناء جسمه بطريقة صحيحة، ويجب تعليمه والتحدث معه عن أمور الطهارة والغسل.



سبحانه وتعالى قد منحها وأعطى لها هذا الجسم لكي تحافظ عليه ولا يجب على أحد غريب أن يلمسه ومع بداية عمر التاسعة على الأم

الأطفال من ٧ سنوات وهو بداية عمر المراهقة بالنسبة للفتيات على الأم أن توضح لابنتها أن الله

بعض الأسئلة التي قد يطرحها الأطفال في مختلف مراحل نموهم والإجابات المناسبة لعمرهم.

**الأطفال في عمر ٣ إلى ٦ سنوات**  
يستفسر الأطفال في هذا العمر عادة عن الحمل والولادة وكيف أتى إلى هذه الدنيا، والفرق بين الذكر والأنثى، وكيف يتكون الجنين في داخل بطن «رحم» الأم.

والإجابة تكون: أخبري طفلك أن الله سبحانه وتعالى جعل الأب والأم يتشاركون في بناء هذا الجنين، وأن الله يعلم الأب والأم هذا عندما يحين الوقت وبعد ٩ أشهر يساعد الأطباء الأم ليخرج الجنين أو الطفل الصغير من بطنها.

# كيف أستطيع أن أجعل أطفالي يستمعون ويطيعون كلامي وتوجيهاتي؟



حبيبي، اخفض من صوت التلفاز لأن أباك نائم).  
٦- كوني إيجابية وقللي من كلمة (لا ..) مثلاً إذا كان طفلك يركض في المنزل فبدل أن تصرخي وتقول (لا تركض هنا) تستطيعين أن تقول لطفلك (في المنزل نحن نمشي، ممكن أن تركض في الحديقة).

٧- ممكن أن تبدئي طلبك بجملة (أريد منك أن ....) خصوصاً عند الطفل العنيد لأن هذه الجملة ستجعل الطفل لا يفكر بأن الطلب الموجه له هو أمر تسلطى مثلاً (بدل أن تقولي اجلب لي الموبايل.. قولي .. محمد، حبيبي، أريد منك أن تجلب لي الموبايل).

٨- ممكن أن تستخدمى صيغة (متى ما .... سوف ....) عند الطلب من الأطفال اللحويين مثلاً (محمد، حبيبي، متى ما نظفت أسنانك سوف أحكي لك قصة قبل أن تنام) أو (محمد، حبيبي، متى ما أنهيت واجباتك المدرسية سوف أسمع لك بمشاهدة التلفاز).

٩- الساقان أولاً والنم ثانياً !!  
بدل أن تصرخي وتقول (أقل التلفاز حان وقت العشاء) .. حرّكي سافيك واذهبي إلى الغرفة وانضمي إلى ابنك وشاهدي معه التلفاز لدقائق ثم اعطيه الأمر لقل التلفاز والتوجه لتناول العشاء (تعب رجلك ولا تعب لسانك).

١٠- أعطى الطفل أكثر من خيار واحد فبدل أن تقولي له (قم نظّف أسنانك وارتي ملابس النوم) قولي له (محمد، حبيبي، ماذا تريد فعله أولاً قبل أن

تعانى الكثير من الأمهات من عدم إطاعة أطفالهن لكلامهن وتوجيهاتهن مما يضطرهن لإعادة الكلام والطلب أكثر من مرة وقد يتطور بهن الأمر إلى الصراخ وحتى الضرب ... و سأقوم في هذه المقالة بشرح أفضل الطرق والتوجيهات اللازم اتباعها من أجل جعل الطفل يتنبه وينفذ ما يطلب منه بكل هدوء وبدون اتباع أى وسائل غير تربوية قد تضطر الأم إلى استخدامها ...

١- تواصل بصرياً مع الطفل قبل إعطاء الأمر .  
قبل إعطاء أى أمر لطفلك انحنى لمستوى نظر الطفل وحاولي النظر في عينيه بنظرة حنونة وغير قاسية أو متسلطة وحاولي جذب انتباهه للنظر في عينيك كأن تقولي له (محمد، حبيبي).

٢- ابدئي طلبك بذكر اسم الطفل أولاً لأن هذا سيجلب انتباهه.

٣- صغى طلبك بطريقة بسيطة وسهلة الفهم على الطفل وبجملة واحدة مختصرة لأن كثرة الكلام والشرح ستجعل الطفل مشتتاً وتشعره بأنك غير جادة أو واثقة من طلبك .

٤- اطلبي من طفلك أن يردد ما قلته وطلبت منه قبل تنفيذه .

٥- ضعي عرضاً أو سبباً يجعل الطفل ينفذ ما تطلبت منه بدون تردد مثل (محمد، حبيبي، ارتدي ملابسك لكي نخرج لزيارة صديقك) أو (محمد،

تمام، تنظيف أسنانك أم ارتداء ملابس النوم؟).  
١١- تحدّثي بطريقة تناسب المرحلة العمرية والتطويرية الذهنية لطفلك.

١٢- ابتعدي عن استخدام الكلمات والجمل التسلطية عند طرح طلبك للطفل فبدل أن تستخدمى مفردات مثل (يجب أن ..) استخدمى مفردات مثل (أرجو أن ..) أو (سأكون مسرورة لو..) أو (لوسمحت..).

١٣- لا توجّهي طلباتك وأوامرك لطفلك إذا كان يبكي أو بنوبة عصبية بل انتظري حتى هدوءه .

١٤- أعيدى طلبك بهدوء أكثر من مرة خصوصاً الأطفال بعمر أقل من ثلاث سنوات وأعطيه فرصة لكي يفهم الطلب قبل تنفيذه .