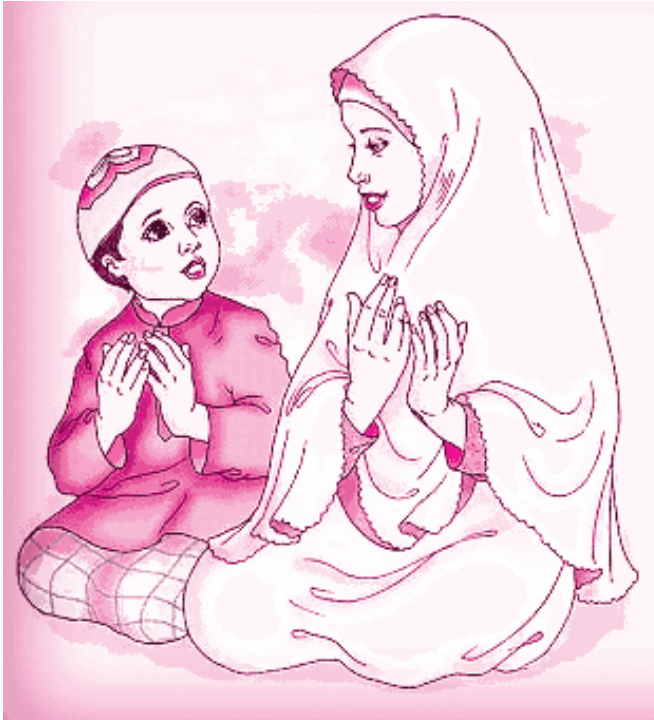


أطفالنا و الصيام

الصيام مدرسة يتعلم منها الصائم الصبر والعزيمة ومراقبة الله في السر والعلانية والتزود بالتقوى بذكر الله والعزوف عن المعاصي ففى ذلك صفاء النفس ورقة القلب والرغبة فى سمو الروحى والعبادة الصادقة فالصيام ينقى النفس ويمدها بطاقات هائلة من الروحانيات والصفاء والنقاء كما أنه يشحن العزيمة ويقوى الإرادة.



فيقلدهم الطفل فى قدرتهم على الصيام وعلى مقاومة الطعام بدون رقيب ومن هنا تنشأ فكرة وجود مراقب ذاتى داخلى وأن الله معه فى كل وقت وفى السر وفى العلن.

التشجيع والتدريب

ويكون عن طريق عمل مسابقة يفتح فيها باب المنافسة بين الأطفال كأن نقول لهم من يصوم أكثر له جائزة أكبر وهكذا حتى يتدربوا على الصيام بعيدا عن جو الضرب والعقاب والألم، حتى لا يكره الطفل الصيام لما يمثل له من جوع ومشقة بل يكون فى جو من المنافسة والحب والتسابق والحنان.

المكافأة والثواب

وتتمثل فى المكافآت المعنوية مثل الدعاء له والافتخار به وسط أفراد أسرته وجيرانه وزملائه ومعلميه. إن صيام الأطفال منذ الصغر يسهل عليهم الصيام فى الكبر فلا بد من استغلال هذا الجو الروحانى الجميل الذى سيبيعث فى نفوسهم الثقة والسعادة، كما أن الصيام مفيد جدا للأطفال من الناحيتين النفسية والصحية.

حصولهم على قسط مناسب من النوم كما يجب على الآباء أن يكونوا قدوة أمام أبنائهم فى عدم السهر طويلا حتى يستطيعوا مساعدتهم على النوم مبكرا والاستيقاظ بنشاط قبل ذهابهم للمدرسة.

وأحيانا نجد أن بعض الأطفال يرفضون الصيام لعدم تحملهم الجوع والعطش وحبهم للحلى، ولكن إذا مرت سنة وراء سنة والآباء يقولون إنهم مازالوا صغار فسيأتى اليوم الذى يرفضهم الصيام بشكل دائم وعدم استطاعتهم له نهائيا وهناك طرق لتحبيب الطفل على الصيام منها ما يلى:

النصح والإرشاد

عندما نعلم أطفالنا على الصيام منذ سن صغيرة، فنحن نربى فيهم بيسر وبدون تعب ومشقة كيف يكون هناك مراقب خصوصى داخلى لهم فعندما يمتنعون عن الأكل نحن لا نقول لهم إياكم أن تأكلوا أو تشربوا ولا نخفى منهم الأكل والشرب وإنما نجتمع أمامهم فى تدريب سلوكى عملى على أن الكبار لا يأكلون ولا يشربون فى شهر رمضان لأن الله يحب الصائمين، ولأن الصائمين لهم جائزة عظيمة عند الله،

مراعاة أيضا التدرج فى عدد أيام الصيام وساعاته بالإضافة إلى الإقلال من مجهوده البدنى وأن يتجنب الجرى واللعب وإفهامه أن هذا المجهود يؤدي إلى الشعور بالجوع والعطش الشديد خصوصا فى الأيام الحارة فلا يقدر على الاستمرار فى الصيام.

ومن أكثر ما يزعج الآباء فى شهر رمضان مذاكرة الأبناء وذلك لاختلاف مواعيد تناول الطعام والنوم والسهر أمام برامج التليفزيون ويمكن للآباء مساعدة أولادهم على تنظيم أوقات المذاكرة خاصة أن اختلاف مواعيد الطعام والنوم يمكن استغلاله فى صالح الأبناء فالأم تشجع أبنائها على أخذ قسط من الراحة بعد عودتهم من المدرسة مباشرة ثم يستأنفون نشاطهم بالاستذكار حتى قرب موعد الإفطار

وبعدها ينالون قسطا من الراحة ما بين أداء صلاة المغرب ثم مشاهدة برنامج تليفزيونى مفيد حتى يتم هضم الطعام ثم يستعيدون نشاطهم من جديد ويبعدون فى الاستذكار مرة أخرى حتى قرب موعد السحور. وعلى الآباء مراعاة عدم سهر الأبناء لساعات طويلة وعدم

وقد جعل الله الصيام وسيلة عملية لتربية الإرادة وانتصار الروح.

وشهر رمضان شهر الخير والرحمة.. شهر الصيام والصلاة وتلاوة القرآن الكريم ومساعدة الفقراء وزيارة الأقارب والاجتهاد فى المذاكرة وشهر رمضان فرصة ذهبية لغرس معان كثيرة داخل أطفالنا وغرس قيم الحب والود والرحمة داخلهم ويجب على الآباء ألا يجرموا أطفالهم من الصيام خصوصا من هم دون سن التكليف وذلك بشروط يجب إدراكها وهى تويد الطفل على الصيام فى سن ٧ سنوات مع



بقلم

د. محمد محمود العطار
دكتوراة فى فلسفة التربية
جامعة كفر الشيخ