



إعداد:
دينا أشرف جمال

خطوات للقضاء على عادة مص الأصابع لدى الأطفال

العادة.. تكلمي معه على قدر استيعابه بهدوء، دون نبرة صوت مرتفعة أو تعنيف زائد عن الحد.

٤- **التذكير:** أحياناً لا يشعر الأطفال ويسرحون ثم يضعون أصابعهم في فمهم بشكل لا إرادي، في هذه الحالة يجب عليك تذكير طفلك للتوقف عن فعل هذا الأمر في حالة اتفاقكما المسبق على عدم تكرار تلك العادة، بالطبع هذا لا يصلح إلا مع الأطفال فوق الثلاث سنوات.

٥- **التشجيع:** عندما يترك الطفل عادة سيئة يجب أن تكافئه بجائزة يحبها، التشجيع والمكافأة تُشعر طفلك بالإنجاز وتحفز على الاستمرار.



الخاطئة وإيجاد حل مشترك، تحاور مع طفلك وافقعه بالمنطق وأخبريه بأن الجراثيم الموجودة في يديه تنتقل إلى فمه عندما يمص أصابعه، كما أن نمو الأسنان يتأثر أيضاً بتلك

١- **التجاهل:** عادات كثيرة مزعجة عند الأطفال الحل المثالي للتعامل معها هو تجاهلها، أما عادة مص الأصابع فتجاهلها يجب أن يكون تجاهلاً من نوع خاص، فعندما تجددين طفلك يضع إصبعه في فمه لا تقولي له: «انزع إصبعك» بل أخرجي أنت يديه من فمه واشغليه بشيء آخر، المهم ألا يصل إلى عقله أن هناك مشكلة كبيرة في هذا الأمر كي لا يصيبه العند.

٢- **تشثيت الانتباه:** إذا وجدت طفلك يضع إصبعه في فمه اشغله بلعبة أو أي نشاط آخر، لصرف انتباهه بشكل غير مباشر عن مص أصابعه.

٣- **التحاور:** الأطفال في عمر ثلاث سنوات أو أكثر يمكن التحاور معهم حول العادات

كيف تجعلين طفلك حريصاً على النظافة والنظام؟

شراء المنتجات من السوبر ماركت، بالإضافة إلى فرز نوع الغسيل معك أيضاً.

* **الحفاظ على النظافة الشخصية**
يجب عليك أن تعوديه على النظافة الشخصية الخاصة به، مثل الاستحمام وغسل الأسنان وغسل الوجه.. وهكذا، وتعلميه أن النظافة الخارجية والداخلية لا يختلفان عن بعضهما، فالإنسان الذي يريد أن يحافظ على نظافته الخارجية لابد أن يحافظ ويؤاظ على نظافته الداخلية أو الشخصية والعكس صحيح.

* **الحفاظ على الأدوات الخاصة به**
يجب أن يعتاد طفلك على المحافظة على أدواته ولعبه الشخصية، ولا يكون من السهل عليه كسرها وإضاعته وشراء غيرها، فعندما يحافظ عليها سيحرص أيضاً على عدم إضاعته، كما يجب أن يتعلم هذا منك ومن والده.

الغرفة، وبالتالي يصبح قد اعتاد على النظافة وترتيب أدواته، مما يساعدك فيما بعد في تنظيف وتنظيم المنزل.

* **مساعدتك في التنظيف**
يمكنك السماح لطفلك أن يساعدك في تنظيف بعض الأماكن البسيطة، كما يمكنك السماح له بالنزول معك أثناء

السيطرة على مكانه، وأن تضيق منه احتياجاته.

* كل شيء له مكانه
يجب أن يعتاد طفلك على أن لكل شيء مكاناً خاصاً به، فالملابس لها الدولاب أو شماغة يمكن وضعها وراء الباب، كما أن اللعب الخاصة به لها الصندوق الخاص، أو ركن خاص بها في

تعليمين بترية طفلك على النظافة والترتيب، وأن يقوم بتنظيف كل أشيائه بنفسه، ولا يتسبب في تعبك في تنظيف أدواته وكل مستلزماته، ولكي يعتاد طفلك على النظافة فيما يخصه وتنظيم أدواته، عليه اتباع عدة نصائح ستقومين أنت بتقديمها له.

* **البدء منذ الصغر**

عليك تعويده على النظافة من الصغر، وتعليمه أنها تعتبر شيئاً مهماً في الحياة، وأن الحفاظ على غرفة نومه نظيفة، وترتيب لعبه وأدواته وملابسه يعتبر جزءاً من شخصيته.

* **تنظيف مكانه بنفسه**

علمي طفلك أن تنظيف وترتيب لعبه وملابسه ومكانه الذي يجلس فيه بشكل عام، يعتبر من الأساسيات، لأنه من الممكن أن ينقلب الأمر إلى فوضى فيما بعد، ولا يستطيع



فاطمة الليثي

حياة الطفل الخجول والانطوائي وكيف تقى طفلك من هذه المشاعر



تتفق الآراء التربوية على أهمية مرحلة الطفولة في بناء شخصية الإنسان المستقبلية، فإذا ما اعتري تربية الطفل أي خلل فإن ذلك سيؤدي حتما إلى نتائج غير مرضية تنعكس سلبا على الفرد والمجتمع معا.

ومشكلة الخجل التي يعاني منها بعض الأطفال يجب على الوالدين والمربين مواجهتها وتداركها. فكثير من الأطفال يشبون منطوين على أنفسهم، خجولين يعتمدون اعتمادا كاملا على والديهم، ويلتصقون بهم، لا يعرفون كيف يواجهون الحياة منفردين، ويظهر ذلك بوضوح عند بداية احتكاكهم بالعالم الخارجي كالمدرسة والنادي والشارع. الطفل الخجول يقول عنه الأطباء إنه طفل لديه حالة عاطفية وانفعالية معقدة تنطوي على الشعور بالنقص. وهو طفل متردد في قراراته منعزلا، وسلوكه يتسم بالجمود والخمول. وينمو محدود الخبرة لا يستطيع التكيف مع الآخرين. وتعد الوراثة أحد الأسباب الرئيسية لولادة طفل خجول..

ومن الأسباب الرئيسية أيضا:

● الأطفال الذين يعانون من حرمان لاحتياجاتهم الأساسية مثل المأكول والمشرب، مكان النوم الملائم (المسكن)، سوء التغذية وسوء العلاج الصحي أو الطبي.

● **الحرمان العاطفي:** كغياب الحنان والدفء والتعامل الرحيم مع الطفل ووضعه في أولوياتنا (عدم الرضاغة، أم تتكلم في الهاتف وتطمع ابنها بالقنينة من بعيد، إطعام الأم لطفلها وفي يدها سيجارة)، فمن الضروري مخاطبة الطفل وإشعاره بالارتباط النفسي والمعنوي، خاصة في حالة إعطائه وجبة غذائية أو تبديل ملابسه، فالطفل لديه القدرة على تخزين هذه المضامين فيعكسها في مرحلة يكون فيها قادرا على الحديث والتكلم.

● **الحرمان التربوي:** ونقصد هنا ضرورة تحضير الجو المناسب والمستلزمات المناسبة للطفل لتنميته فكريا وعقلياً مثل الألعاب، وضرورة تواجد الوالدين فترة معينة خلال اليوم مع الطفل لإكسابه معايير تربوية جديدة.

● **مخاوف الأم الزائدة في حماية أطفالها.** فهذه المخاوف تساعد في نمو صفة الخجل في نفسية أبنائها، حيث ينشأ الأبناء ولديهم خوف من كل ما يحيط بهم سواء في الشارع أو مع الأقران، ويتولد لديهم شعور أن المكان الآمن الوحيد لهم هو وجودهم بجوار الأم.

● **عيوب الطفل الجسمية** أو المادية مثل قصر القامة أو هزال الجسد أو ضعف السمع أو السمنة المفرطة، أو قلة المصروف كلها أمور تؤدي إلى إصابة الصغار بالخجل في مواجهة الآخرين

● **التدليل المفرط** من جانب الوالدين للطفل: كعدم سماح الأم لطفلها بأن يقوم بالأعمال التي أصبح قادرا عليها؛ اعتقادا منها أن هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة للطفل، وعدم محاسبتها له حينما يفسد أساس المنزل. وهذه المعاملة المتميزة والدلال المفرط للطفل من جانب والديه بالطبع لن يجدها خارج المنزل، سواء في الشارع أو الحي أو النادي أو المدرسة؛ فغالبا ما يؤدي ذلك إلى شعور الطفل بالخجل الشديد، خاصة إذا قوبلت رغبته بالصد وإذا عوقب على تصرفاته بالتأنيب والعقاب والتوبيخ.

● أكثر فئة من الانطوائيين، الأطفال الذين يعانون حالات التكيك الجسدي والنفسي والجنسي وحالات الإهمال، هذه الفئة أكثر تعرضا لهذه الظاهرة وخاصة الأولاد المعنفين جنسيا.

ويمكننا أن نقى أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال اتباع التعاليم الآتية:

* توفير جو هادئ في المنزل بعيدا عن التوتر وعدم تعريضهم للمواقف التي تؤثر في نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان. ويتحقق ذلك بتجنب القسوة في معاملاتهم، وتجنب المشاحنات والمشاكرات التي تتم بين الوالدين * يتحتم على الآباء أن يوفرُوا لأولادهم الصغار قدرا معقولا من الحب والعطف والحنان، وعدم تقديم تعريضهم للإهانة أو التحقير، وخصوصا أمام أصدقائهم أو أقرانهم؛ لأن النقد الشديد والإهانة أو التحقير - وخصوصا أمام أصدقائهم - يشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه، ويزيد من خجله وانطوائه.

* ابتعاد الآباء عن إظهار قلقهما الزائد علي أبنائهما، وإتاحة الفرصة أمامهم للاعتماد على أنفسهم، ومواجهة بعض المواقف التي قد تؤذي بهدوء وثقة، فكل إنسان - كما يؤكد علماء النفس - لديه غزيرة طبيعية يولد بها تدفعه للمحافظة على

نفسه وتجنب المخاطر. وبالتالي فهو يستطيع أن يحافظ على نفسه أمام الخطر الذي قد يواجهه بغزيرته الطبيعية.

* **تعويد الطفل على الحياة الاجتماعية** سواء باستضافة الأقارب في المنزل، أو إشراكه في ألعاب جماعية، أو مصاحبتهم لأبائهم وأمهاتهم في زيارة الأصدقاء والأقارب، أو الطلب منهم برفق أن يتحدثوا أمام غيرهم، سواء كان المتحدث إليهم كبيرا أو صغيرا، وهذا التعويد يضعف في نفوسهم ظاهرة الخجل ويكسبهم الثقة بأنفسهم.

واليك عزيزتي الأم خاصة:

* امتدحي كل إيجابياته الاجتماعية كمساعدته لأحد إخوته، أو اللعب معهم، أو حين يبدأ في الحديث مع الآخرين.

* حاولي أن تدريبيه كيف يثق بنفسه من خلال التحدث عنه أمام الآخرين بفخر وإعزاز، واتركيه يتصرف في شؤون بطريقته دون أن تملي عليه ما يجب أن يفعل

* لا تتدخل لتدفعي عنه في المواقف الخلافية بينه وبين إخوته، بل دعيه يتصرف من تلقاء نفسه، حتى لو تعرض إلى الضرب، والحالة الوحيدة التي يمكنك التدخل فيها إذا كان هناك خطر ما يتعرض له أحد المتشاجرين

* شجعيه على ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، فهذا يمنحه لياقة بدنية، فيزداد ثقة بنفسه

* شجعيه - في بعض الأحيان - على اللعب مع بعض أقرابه أو جيرانه أو زملائه بالمدرسة الأصغر سنا (أصغر بسنة أو سنتين فقط بحد أقصى)، حتى يتعلم القيادة لا التبعية.

* حاولي أن تمثلي مع أولادك لعبة الضيوف، كل له دور، ومن خلال هذه اللعبة يمكنك أن تعلمي ابنك كيف يحسن التصرف سواء كان ضيفا أو مضيفا.

* عليك أن تتركي للطفل الحرية في اختيار أصدقائه وطريقة لبسه حتى في حالة عدم موافقتك على هذه الطريقة