المحاضرة الحادي عشر

**مساعدة الطفل على النمو:**

يحتاج الطفل الى المساعدة عند نموه وبذلك يمكن ان يتعلم ويتدرب على العادات الجيدة ويتكيف على المحيط الذي سيعيش فيه وان معنى كلمة المحيط او العالم الذي يعيش فيه الطفل يتغير مفهومه بين وقت لآخر وكلما نما وكبر اكثر حيث مع اضطراد نموه يتعلم كيفية المعيشة مع الاخرين.

وتفتقر بعض العوائل التي تفهم عملية النمو والتطور العقلي والجسمي الذي يحدث عند الطفل حيث يتطلب ذلك سلوكاً معنياً من قبل الاهل في الوقت الذي يكون الطفل غير قادر على العطاء في هذه السن مما يدعوه الى الشعور بعدم الراحة والطمأنينة في البيت قبل بلوغ الطفل السنة الاولى من عمره يحاول دائماً تأكيد شخصيته من خلال التعبير بالكلام يقول (لا) او قد يعبر بالفعل حيث يستطيع في هذه السن تحطيم الاشياء وكذلك مسكها، ولايكون هادئاً بهذا العمر عندما يكون مستيقضاً ويجب ان ننمي عند الطفل قابلية الاعتماد على النفس. ويجب ابعاد ماهو قابل للكسر والاشياء الخطرة التي تؤدي الى حوادث مؤسفة كمصادر النار والكهرباء والمواد السامة كالمعقمات عن الاطفال، وتعد مرحلة السنة الاولى من عمر الطفل احرج المراحل اذ يتوجب على العائلة ان تعود الطفل على ترك الاشياء غير العائدة له والحاجيات الثمينة والثقيلة دون يلمسها او يعبث بها فقول كلمة لوحدها لاتكفي اذ انه سيعاود الكرة مرة اخرى ويجب على الام ان تلهي الطفل وترغبه باللعب اوالاهتمام بأي شئ ويجب عليها ان تفعل ماتقوله لطفلها ولايؤجل ذلك لوقت آخر ويجب ان يكون توجهها وارشادها في ساعة وقوع الحادث. وعند بلوغ الطفل سنة من العمر يتعلم سكب الاشياء واذا حاولت الام دفع الاشياء فانه سيحاول سكبها مرة اخرى وخاصة اذا اعطت اهتماماً بالغاً للموضوع فأنه سوف يتلذذ بمحاولاته اكثر فاكثر.

:**Habit of Eating عادات الاكل**

في عمر السنة لايكون مهماً مسألة تناول الطعام مقارنة بالاشياء الاخرى ويمكن وضع الطعام بجانب الطفل بهذا العمر وبأمكانه ان يتناول مايرغب به وتؤثر عملية التسنين على الشهية وقد لايرغب الطفل بتناول الطعام او قد يرغب بعض الانواع دون الاخرى وذلك لايكون شيئاً حاداً بالنسبة له وقد يساعد اللعب اثناء الوجبة او الوقوف على تحفيزه لتناول الطعام واذا فقد الطفل المتعة اثناء تناول الطعام فأنه سوف يحجم عنه، واذا اراد الطفل كمية اضافية فتعطي له ولكن بكميات ليست كبيرة حتى لا تتعبه وتجعله غير مستعد لتناول الوجبة القادمة ويتم تعويد الطفل على تناول الطعام باستخدام يديه بطريقة تسمح للطفل بالبدء في اطعام نفسه وبذلك سوف يتوقف عن اللعب والعبث واذا استمر عبث الطفل فتنشأ حالة من الفوضى ويلجأ الطفل الى العبث بالطعام، ويجب على الام ان تنبه طفلها الى خطأه وبذلك سوف تكون وسيلته للتعلم. ومعظم الاطفال يحاولون الاعتماد على انفسهم في تناول الطعام بين الشهر 12 الى 18 من العمر وخصوصاً الطعام الذي يسهل حمله باليد وقد تخطأ بعض الامهات حين يردعن اطفالهن عن ممارسة الاعتماد على النفس وتصر الام على تلبية حاجة طفلها لمساعدته ومن الافضل ان تسمح له بالاعتماد على نفسه.

**تعويد الطفل على استخدام المرافق الصحية:**

ان مقدرة الطفل على التبول تحتاج الى نوع من الممارسة والتدريب حتى يتمكن الطفل من التبول في عمر يتراوح بين 1,5 الى 2,5 من العمر وذلك للاعتبارات الاتية:

1- وصول المثانة لدرجة من النضج يمكنها من حمل الافرازات السائلة للجسم.

2- امتلاء المثانة كل ساعتين.

3- يجب على الام ان تنتظر الساعتين باكملها حتى يكون الطفل مضطراً لفقدان السيطرة على عضلاته ويلجأ الى التبول المفاجئ وبذلك يخسر الطفل القدرة على التدريب والممارسة.

وعند بلوغ الطفل 15 شهراً من العمر يكون مستعداً للتدريب على استخدام المرافق الصحية ولكن قد يبطئ بعض الاطفال في قابلية التدريب ولكن العموم يكون الذكور ابطأ من الاناث بتعلم او اكتساب هذه القابلية وان الغاية من التدريب ليست لاحتفاظ الطفل بحالته الطبيعية ولكنها تحمل الطفل نوعاً من المسؤولية من خلال اخبار امه عن حاجته للذهاب الى المرافق الصحية وقد يلجأ بعض الاطفال الى اخبار الام بعد قضاء الحاجة لاسيما الاطفال صغار السن ويجب عدم توبيخ الطفل بل مساعدته. اما في دور الحضانة فيكون من الضروري على المشرفات اللاتي يعنين بالاطفال بعمر سنتين فما فوق اصطحاب الاطفال الى المرافق الصحية في فترات متفاوتة، وهناك بعض الاطفال يتمكنون من استخدام من استخدام المرافق الصحية في المنزل بشكل جيد ولكنهم يرفضون استخدامها ويجب ان لايوبخ الطفل على ذلك.

ان عادة الطفل في التبول اثناء الليل بين سن الثانية والثالثة قد تحتاج الى وقت كي تنضج المثانة لدرجة تسمح لها بحمل كمية من اليوريا او الادرار وغالبية الاطفال تكون لديهم القدرة للسيطرة على عدم التبول اثناء الليل وقد تتأخر حالة التبول حتى بلوغه الرابعة من العمر وعند استيقاظ الطفل في الصباح يجب ان يؤخذ الى المرافق الصحية عند ايقاظه من الصباح الباكر.

**:Bowl تدريب الطفل على ضبط عملية الابراز**

ان السيطرة على هذه العملية هي مرحلة من مراحل النمو والنضج وتختلف باختلاف عمر الاطفال ويزداد التدريب على هذه العملية خلال السنة الثانية من عمر الطفل حيث يزداد وعي الطفل واحساسه بان مايحمله من افرازات تحتاج الى عملية افراغ كذلك احساسه بالضيق فيما لو امتنع عن ذلك، فيجب تعويده على ضبط هذه العملية، فالذهاب الى الحمام واستعمال المرافق الصحية خاصة في الصباح وكذلك بعد كل وجبة طعام لفترة مناسبة كفيل بان يعّود ويدرب الطفل على هذه العملية حتى تصبح روتينية عنده.

**التهذيب او تأديب الطفل على الصح او الخطأ:**

ان السيطرة على هذه العملية هي مرحلة من مراحل النمو، فالاطفال الصغار ليس بامكانهم استيعاب اسباب الافعال التي يقومون بها ولايدركون الصح من الخطأ وعلى الام ان تحاول افهام طفلها لتحفزه اداء او عمل شئ ما جيد وعلى العكس عند منعه او ردعه من القيام بالاعمال غير المستحبة ومحاولة جعله يستوعب ماهية الاسباب الدافعة والممنوعة لاداء الاعمال بشكل يتناسب وسن الطفل، ويجب ابعاد الطفل عن الخطأ او المكان الذي يسبب له الاذى لمحاولة شد انتباهه الى شئ يرغب فيه او عمل يحبه افضل من مناداته بعصبية الى الابتعاد عن الخطأ او المكان المؤذي، وان شعور الطفل يقرب امه منه وانها سوف تكون له يد العون والمساعدة عند احتياجه بمنحه احساساً بالاطمئنان.

**غضب الاطفال:**

معظم الاطفال بين عمر سنة وثلاث سنوات تظهر لديهم ظاهرة الغضب بسرعة حيث يصرون احياناً على عمل شئ معين او طلب شئ في وقت محرج وعندما يمنع الطفل او لايلبي طلبه فسوف تجتاحه موجة من الغضب، وقد يعبر عن حالة الغضب بالقاء نفسه على الارض ويبدأ في الرفس والبكاء على الام ان تلتزم الهدوء وتوجه السؤال الى طفلها عن شئ يعود لها او توجهه لعمل شئ ما، كذلك عليها ان تكون ثابتة في اتخاذ مواقفها ليستفيد مما يوجه له من ارشادات ونصائح.

**:Punishment العقاب**

عندما يخطأ الطفل يجب ان يتعلم عدم تكرار فعلته مرة اخرى ولكن بطريقة تشعره بالمحبة والمودة ليتقبل هذه الارشادات ولاتكون لديه فكرة رد الفعل وبالاخص عندما يكون الطفل صغيراً جداً، ويمكن ابعاده عن الاعمال الخاطئة باشغاله باللعبة التي يحبها او حمله الى مكان آخر. ان الاشخاص الذين يعملون بحكم وظيفتهم مع الاطفال يشعرون بان العقاب ليس ضرورياً في معظم الاوقات ولكن قد يستخدم احياناً بصورة او بأخرى، ويعتبر الضرب وسيلة خاطئة ويجب ان يكون العقاب بطريقة تربوية بحيث لايترك اثاراً سيئة على الطفل، حيث قد يؤدي العقاب احياناً الى نتائج سلبية وان الطفل بعمر ست سنوات بامكانه فهم واستيعاب الاسباب الموجبة للاقناع عن عمل لعرض الاشياء ويجب ان يوجه الطفل الى اصلاح الخطأ بنفسه ان امكن

.

**توجيه الطفل الى الاعتماد على نفسه:**

ان توجيه الطفل الى القيام بالعمل اعتماداً على نفسه شئ مهم حيث يحاول الطفل ببادئ الامر حل الاشياء دون مساعدة احد ثم يحاول اطعام نفسه ومحاولة ارتداء الملابس بمفرده ويجب على الام ان تشجع طفلها لاداء مثل هذه الممارسات بشكل سليم، مثلاً تشجيعه على ارجاع اللعب الى مكانها بعد انتهائه من اللعب بها وبأمكان الطفل ان يتحمل شيئاً من المسؤولية لاداء بعض الاعمال البسيطة بين السنة الرابعة والخامسة من العمر ويأتي هنا دور اهمية التعلم في هذه المرحلة المبكرة (التعلم في الصغر كالنقش على الحجر) حيث ان تعود الطفل على الترتيب والنظام في عمر مبكر يساعد على غرس الممارسة في نفسه وتطورها عند الكبر.

**:Slowness البطء في قابلية التعلم**

بعض الاطفالتكون لديهم قابلية التنبه ابطأ من الاخرين ولذلك يكون تعلمهم للمهارات ابطأ من الاطفال الاخرين لذلك على الام ان تنتبه الى هذه الناحية وتراعي مسألة الوقت وطول البال عند تعويدها للطفل على بعض المهارات.

**:Going to bed الذهاب الى السرير**

 يمكن في بعض الاحيان ان يمارس الطفل بعض الالعاب الحركية قبل ذهابه الى النوم لتساعده على النوم العميق والمريح على شرط تناسب نوع اللعب مع العمر والجنس وهناك طرق اخرى تساعد الطفل على النوم كقراءة بعض القصص التي يحبها الطفل ومساعدته على الاسترخاء. ان الطفل بعمر سنتين يحتاج الى 12 ساعة من النوم يومياً وقد يحتاج البعض بنفس العمر الى ساعات اكثر لان النوم في فترة مابعد الظهر (القيلولة) ضروري للعديد من الاطفال والا يصبح الطفل غير متاح، وكلما كبر الطفل تقلل ساعات النوم من 1 – 2 ساعة في اليوم لتصبح 10 ساعات يومياً. وقد يلجأ بعض الاطفال الى النهوض من السرير بعد وضعه فيه ويجب على الام ان لاتثير انتباه الطفل وان لاتغضب بل عليها ان تعيده الى السرير وبسرعة وتحاول ان تساعده على النوم بالاسترخاء او باي اسلوب اخر يتناسب مع عمر الطفل، ويجب عدم اللجوء الى تخويف الطفل ن الظلام حيث يسبب له فزعاً ويستقر يقظاً خوفاً من ذلك.

**Teething التسنين**

تبدأ الاسنان بالظهور في اوقات مختلفة لكن مختلفة لكن الوقت المعتاد لظهورها يكون في الشهر السابع من عمره، ففي السنتين الاولى والثانية من عمر الطفل يصبح لديه عشرون سناً، وهناك بعض الاطفال من يبدأ بعملية المضغ اولاً ثم تظهر ظاهرة سيلان اللعاب بين الشهر الثالث والرابع من العمر وقبل ظهور الاسنان. وقد يسنن البعض بدون حدوث اي مشاكل جسمية، وعموماً يحب الاطفال المضغ بشكل واضح اثناء التسنين ويحب ابعاد الاشياء الحادة والقابلة للكسر او البلع حيث يلجأ الطفل بين الشهر السادس والخامس عشر من العمر الى وضع الاشياء في فمه.

ويعتبر الغذاء شيئاً مهماً لظهور الاسنان بشكل سليم حيث يتكون تاج السن باللثة قبل ظهوره لذلك يحتاج الطفل في هذه الفترة المهمة الى اغذية جيدة في محتواها من المعادن والفيتامينات، وان لظهور الاسنان علاقة وثيقة بنوعية غذاء الام اثناء فترة الحمل، حيث تتكون في بادئ الامر الاسنان اللبنية.