



## مقدمة في الدعم النفسي والاجتماعي لمربيات رياض الاطفال

### Introduction to Psychosocial Support for Kindergarten Teachers

تم إعداد مادة الكتاب بالتعاون بين مؤسسة كريك الإيطالية وبرنامج غزة للصحة النفسية

تم طباعة المادة العلمية/ من خلال مشروع مؤسسة كريك الإيطالية (الدعم النفسي والاجتماعي لرياض الأطفال والمهتمين بهم)

الممول من المفوضية الأوروبية (ECHO)

يونيو - 2008

## الفكرس

رقم الصفحة	الموضوع
1	شكر وتقدير
2	مقدمة في الصحة النفسية
5	أثر وسائل الإعلام على الأطفال
9	اضطرابات النوم عند الأطفال
18	الأطفال والسرقة
20	الأطفال والكذب
23	الأطفال ومص الأصبع
25	البيئة الفيزيائية والاجتماعية والصحية للروضة
28	التحصيل الدراسي وصعوبات التعلم
30	الضبط النفسي والتعامل معه في الأسرة وبين الأطفال
37	الغيرة عند الأطفال
39	العنف الأسري
48	مشكلة التبول اللاإرادي
50	فن الاتصال
59	العلاج العقلاني الانفعالي

## شكر وتقدير

توجه مؤسسة كريك الإيطالية بالشكر والتقدير إلى

### برنامج غزة للصحة النفسية

إدارةً وطواقم عاملة لما بذلوه من جهد دؤوب

في

إعداد المادة العلمية لهذا الكتاب

## مقدمة في الصحة النفسية

### المقدمة :

اعتاد الكثير من الناس ومن ضمنهم المهنيين العاملين في مجال الصحة عموماً علي اعتبار أن الصحة تعني الخلو من المرضي ، وهذا كثيراً ما يحدث عند زيارة أي طبيب ، فالطبيب يعمل علي البحث عن التشخيص (وبالتالي البحث عن مرض بعينه) وليس البحث عن مدي صحة الإنسان وهناك العديد من الحالات التي يعتبر فيها الإنسان صحيحاً ولكنه يعاني أكثر من إنسان يعتبر مريضاً (طبيباً) مثال ذلك مريض الضغط، فالإنسان المريض بمرض الضغط يستطيع علي الأغلب القيام بمهامه اليومية وأداء واجباته الحياتية ، وهذا الإنسان معروف بأنه مريض بالضغط .

أما إذا ما نظرنا إلي شخص آخر يمر بضائقة مادية ، أو إلي امرأة فقدت زوجها فإن هذا الشخص الذي يعتبر من مفهوم الطب (سليم) يعاني أكثر من الإنسان الذي يعتبر مريضاً بمرض الضغط ولاشك أن هذا ما دعي منظمة الصحة العالمية إلي اعتماد مفهوم للصحة لا يأخذ فقط بالحسبان الخلو من الأمراض ، وهذا التعريف هو أن الصحة تعني حالة من السلامة الجسدية ، والنفسية والاجتماعية وليست فقط الخلو من الأمراض.

### مفهوم الطب النفسي :

ولاشك أن الطب بمفهومه العام غني بموضوع السلامة الجسدية للإنسان ، وغني بإيجاد الوسائل والسبل التي تعمل علي اكتشاف المرض الجسدي ، وكذلك عمل علي إيجاد أفضل الوسائل العلاجية ، ونحن الآن نعيش طفرات علاجية متكررة في المضادات الحيوية وأدوية الضغط والسكري وغيرها ، إما إذا بحثنا عن الصحة العقلية والنفسية للإنسان فإننا نتحدث عن مفهوم الطب النفسي ، ذلك الفرع من العلوم الطبية الذي يعني بالتعامل مع المرضي النفسيين بدءاً من ظهور الأعراض ومروراً بالتشخيص وانتهاءً بالأسلوب العلاجي.

وكما أثرنا مفهوم الصحة والمرضي بشكل عام فإننا يجب أن نثير موضوع الصحة النفسية والمرضي النفسي وبداية عرف الأطباء الصحة النفسية بأنها الخلو من المرض النفسي والاتجاه إلي السلوك السوي ، وهنا نعود مرة أخرى لنعرف الصحة من خلال تعريف المرض وفي نفس الوقت عرف آخرون الصحة النفسية من وجهات نظر أخرى ، فالموضوع النفسي متداخل ويشمل العديد من التخصصات فالأخصائيين النفسيين يتحدثون عن ضرورة تواجد التوافق بين النزعات والرغبات الممثلة بالهوى (Id)

والقيم المجتمعية والأخلاقية (Soperego) والتي يعمل علي توافقها الأنا (Ego) ويعزى هؤلاء الأخصائيين حدوث المرض إلي عدم قدرة الأنا علي إحداث هذا التوافق مما يضطره إلى استخدام آليات دفاعية (Deffense Mechanism) غير سوية تؤدي على حدوث المرض النفسي .

ومن الأخصائيين النفسيين من يعتبر أن السلامة أو الصحة النفسية تتطلب التوافق بين الشخص ومجتمعه وكذلك قدرته علي الالتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية والتوافق مع السلوك المقبول لهذا المجتمع أو ذاك ، ويتفق مع هذه النظرة الأخصائيين الاجتماعيين الذين يعتبرون المقاييس والمعايير الاجتماعية عاملاً مهماً في نظرة الشخص إلي الصحة والمرض ، ومما تقدم ولضرورة أخذ العوامل النفسية والمجتمعية وكذلك الطبية بعين الاعتبار أصبح هناك مفهوم هام للصحة النفسية على أنها حالة من الاتزان النفسي يستطيع من خلالها الشخص باستخدام قدراته العقلية والمعرفية والحسية للتعامل بشكل جيد مع المجتمع وللقيام بالمهام الحياتية اليومية.

ولقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلي ضرورة أخذ البعد الثقافي عند الحديث عن الصحة النفسية ، فالحديث عن بعض المواضيع قد يكون مقبولاً في بعض المجتمعات ، وقد لا يكون مقبولاً في مجتمعات أخرى، مثال ذلك الحديث عن السحر ، فهذا الموضوع يتم تداوله بشكل طبيعي في المجتمعات الشرقية ، إلا أن الحديث عن السحر في المجتمعات الغربية يثير الشكوك عن السلامة النفسية للشخص المتحدث .

من هنا يمكن الحديث عن أن المرض النفسي عبارة عن نتيجة لعدم القدرة علي التكيف مع المجتمع ، أو متطلباته اليومية ، وقد يظهر ذلك من خلال العديد من الأعراض ، فالبعض قد يشعر بالحزن والكآبة ، والبعض قد يبدأ التصرف بعوانية ، والبعض قد يضطرب اضطراباً لا يستطيع معه التفريق بين الصحيح والخطأ ، ومن هنا كان هناك التنوع في الأمراض.

### الأمراض النفسية :

اعتاد العاملين في الصحة النفسية علي تصنيف الأمراض النفسية إلي قسمين رئيسيين:

### الأمراض الذهانية:

مثل ذلك الفصام، حيث تمس هذه الأمراض قدرة الإنسان علي العمل والتكيف وتمس التفكير والإدراك والقدرة علي التواصل مع الآخرين ، وهؤلاء المرضى قد يشكلون خطراً علي النفس أو علي الآخرين ، ويتم وصفهم بالمجانين .

## والقسم الثاني:

فهو الأمراض العصابية والتي تظهر بشكل أقل خطورة من الأمراض الذهانية وأقل تأثيراً علي قدرة الإنسان علي التكيف ومجاعة متطلبات عمله اليومي ومن هذه الأمراض الاكتئاب والقلق العام واضطراب ما بعد الصدمة وتحدث البعض كذلك من قسم ثالث من الاضطرابات وهي الاضطرابات الشخصية والتي تكون فيها المشكلة في خصائص شخصية المريض والتي تؤدي إلي عدم توافقه مع الآخرين وكذلك يجب ألا ننسي أن لبعض هذه الأمراض النفسية أسباباً عضوية ، مثل مرض الزهايمر العضوي.

أو من ICD10) وحاليا يتم التعامل عالميا من خلال التصنيف الدولي للأمراض النفسية العاشر (والتى تعمل إلي تصنيف الأمراض النفسية إلي DSM IV) خلال التصنيف الأمريكي الرابع(فئات حسب نوع الاضطرابات: مثلاً اضطرابات المزاج ، اضطرابات القلق، اضطرابات الزهايمر وغيرها، وتحت هذه الفئات تقوم بوضع التشخيص للأمراض المدرجة تحت الفئة من خلال مواصفات يجب توافرها عند المريض ليعتبر مصابا بمرض معين ، ولاشك أن هذين التصنيفين أديا إلي وجود لغة عالمية واحدة للأمراض النفسية وكذلك إلي تسهيل تشخيص المرض النفسي، مع الاهتمام بخصوصية كل مريض وتوضيحها.

وكذلك استوجب تداخل المواضيع الطبية ، النفسية، الاجتماعية وتأثيرها علي المرض النفسي وجود طريقة جديدة في التعامل مع المرض النفسي ، وأصبح هناك نموذج طبي نفسي اجتماعي في التعامل مع الصحة النفسية Biopsychosocceal Model فأصبح تكوين العيادة النفسية يستوجب وجود الأخصائي النفسي والاجتماعي جنباً إلي جنب مع الطبيب النفسي لما لهما من دور مهم سواء في التعامل مع المريض من خلاله معرفة أسباب المرضي ، أو طرق العلاج المتاحة فالمريض النفسي ليس فقط بحاجة إلي دواء معين مثل باقي المرضي، وإنما بحاجة إلي علاج نفسي ، وإلي متابعة مجتمعية ، وفي بعض الأحيان تحرص العيادات النفسية علي وجود أخصائي تأهيل وظيفي لمساعدة المريض للعودة إلي حياته المهنية ، وأصبحت النظرة العامة هي ضرورة مساعدة المريض لتخطي كافة العقبات التي أدت إلي مرضه ، سواء أكانت أسباب المرض عضوية ، نفسية ، اجتماعية.

وبهذا تحول مفهوم الصحة النفسية من مفهوم ضيق إلي مفهوم عام يشمل كافة جوانب الإنسان اليومية والحياتية والمعرفية.

## أثر وسائل الإعلام على الأطفال (الانترنت والتلفزيون)

سلاح ذو حدين ضار و نافع مثل السكين

1- مقدمة: (الأب الثالث) الدكتاتور الصغير

يلعب الإعلام دورا هاما في حياتنا حيث تراجع أمامها دور الأسرة وتقلص أيضا دور المدرسة إذ أصبحت الأسرة والمدرسة أيضا في قبضة الإعلام

نحن نرى ان التلفزيون والانترنت يقدم برامج مرئية، مقروءة، مسموعة ولما كانت الطفولة تحتاج إلى مثل هذه المثيرات أصبح لوسائل الإعلام تأثيرا لا يستهان به وذلك في غياب دور الأم المشغولة والأب المنهك

دراسات مهمة:

مشاهدة التلفزيون ثاني أهم النشاطات بعد النوم

1- قبل التوجيهي

\* 22 ألف ساعة تلفزيون

\* 11 ألف ساعة دراسة

\* 88% من المشاهدات للصور المتحركة

المعلومات التي يتلقاها الطفل بعد الفطام إلى سن 14 تفوق ما يتلقاها بقية عمره (التعليم في الصغر كالنقش على الحجر)

\* إيجابيات مشاهدة التلفزيون (خصوصا الرسوم المتحركة)

1- تنمي خيال الطفل وتغذي قدراته إذ ينتقل به إلى عوالم حديثة لم تكن تخطر بباله فنجعله يصف

الجبال ويخترق الفضاء ويقتحم الأحراش كما تعرفه بأساليب مبتكرة في التفكير

2- تزود الطفل بالمعلومات ثقافية مننقاة وشارع بالعملية التعليمية فمثلاً بعض البرامج في الانترنت

والتلفزيون تسلط الضوء على بيئات جغرافية وعلمية وأخلاقية والبعض الآخر على قضايا عملية

مثل جسم الإنسان وذلك بأسلوب سهل وجذاب مما يكسب الطفل معرفة واسعة في مراحل عمرية متقدمة.

3- تقدم للطفل لغة عربية فصيحة لا يجدها في محيطه الأسري مما يصلح النطق ويجيد اللغة. وبما ان

اللغة هي الأداة الأولى للنمو والمعرفة فيمكن القول أن التلفزيون تساهم أسهاما غير مباشر في نمو

الطفل المعرفي

- 4- تلبي بعض احتياجات الطفل النفسية وتشبع له غرائز عديدة قبل غريزة حب الاستطلاع ، غريزة المنافسة والمسابقة
- 5- العراك والمشاحنات بين الأطفال

### سلبيات التلفاز والانترنت

- 1- التلقي لا المشاركة:- ذلك أن الطفل يفضل تلف المعلومات فضلا عن المشاركة فيها
- 2- إعاقة النمو المعرف الطبيعي ذلك إن المعرفة الطبيعية هي أن يتحرك الطفل طالبا المعرفة مستخدما حواسها أو حواسه كلها ويختار ويبحث ، يجرب ويتعلم ولكن وسائل الإعلام تقدم المعرفة دون اختيار ولا حركة إذ يكتشف فقط بالسمع والرؤية
- 3- الأضرار بالصحة:- من المعلوم أن الجلوس أمام شاشات التلفزيون والانترنت لمدة طويلة تضر بالرؤية وأيضا بالجهاز الدوري
- 4- تقليل دور التفاعل بين أفراد الأسرة لدرجة أنهم يتوقفون حتى عن التخاطب أثناء المشاهدة
- 5- تقدم أفكار عقائدية منافية للإسلام مثلا رفض الخضوع لسلطة الوالدين والحكومة "أطيعوا الله ورسوله وأولوا الأمر منكم" كذلك السخرية من العرب والمسلمين
- 6- العنف والجريمة :- من أكثر برامج الأطفال شيوعا إذ أنها تثير وتجذب انتباه الأطفال إذ يؤثر على نفسياتهم واتجاهاتهم الأمر الذي يؤثر عليهم أثناء المراهقة والرجولة وقد أكدت دراسات عديدة الارتباط الوثيق بين التلفزيون والسلوك العدواني ولقد عانت المجتمعات الغربية من تفش ظاهرة العنف خصوصا في المدارس والسبب كما اخبر مراهق روماني اختطف طفلا عمره 11 سنة وضربه حتى الموت هو شاهد شيء مشابه على فيلم عبر شبكة الانترنت
- 7- نقل أخلاق ونمط حياة البيئات الأخرى إلى مجتمعنا العربي ونقل قيم جديدة وتقاليد غريبة كما نرى إبراز نجوم الفن والفضاء والرياضة والتركيز عليهم على حساب العلماء والمفكرين والقادة
- 8- تربية اللاعبين على الوحشية والعنف والقتل لأن معظم هذه الألعاب تعتمد على القتل والدماء - ليله العفاريث ، مصاص الدماء ، أكل اللحوم
- 9- إشاعة الصور العارية وتعويد الأطفال
- 10- إدمان اللعب وإهمال الواجبات مما يؤدي إلى تردي مستوى الطلاب الدراسي ورسوبهم في الدراسة كذلك زيادة نسبة الجرائم والعادات السيئة ارتفعت إلى 44% بعد إعزافهم بهذه المشاهدات الالكترونية من تلفزيون وإنترنت
- يقضي الطفل أمام التلفاز 1000 ساعة سنوياً

- 11- إثارة الفزع والشعور بالخوف عند الأطفال مما يؤثر على حصولهم على الوقت الكافي من النوم ذلك بسبب استيقاظهم عدة مرات من النوم.
- 12- ممارسة الرياضة واللعب الذي هما أساسيان في نمو الطفل العقلي والبدني
- 13- تعليم الأطفال بعض العادات السيئة والبذئمة مثل السرقة ، الكذب ، النفاق، الخداع ، الفساد المهني.

### كيف نحمي أطفالنا من وسائل الإعلام ؟

- 1- وضع جدولاً لأوقات المشاهدة من وقت مبكر .  
متى تشاهد التلفزيون ؟
  - 2- حدد مدة بقاء الطفل أمام الشاشة .
- إلى متى تشاهد التلفزيون؟؟**
- \* الأكاديمية الأمريكية للطفولة توصي بما لا يزيد عن ساعة أو ساعتين يومياً للبرامج التلفزيونية وألعاب الفيديو والإنترنت.
- 3- ساعد المراهقين والأطفال على اختيار برامج وألعاب إنترنت ملائمة لأعمارهم
  - 4- كن واضحاً غير متردداً مع أطفالك بخصوص قوانين وأحكام التعامل مع وسائل الإعلام وإذا لم تكن متفق معهم على اختياراتهم اشرح لهم لماذا ؟
  - 5- لا تضع التلفزيون والفيديو وجهاز الكمبيوتر في غرف النوم .
  - 6- اجعل استخدام وسائل الإعلام مع أطفالك نشاطاً عائلياً وناقشهم فيما يسمعون ويقرؤون (إثارة معرفية لهم + متابعة لما يشاهدون)
  - 7- تابع الإثارة الجانبية للإعلام مع طفلك وإذا كانت تحتوي على عنف - جنس - لغة جنسية
  - 8- تحدث مع طبيب أو أخصائي نفسي عن أي سلوك مقلق يصدر عن طفلك .
  - 9- دعم جهود التربية الإعلامية في مدرسة طفلك.
  - 10- إطلاق حرية الأطفال عن أفكارهم وآرائهم واكتشاف مواهبهم وتنميتها.
  - 11- إيجاد البديل لأن النفس إن لم تشغلها بالطاعة شغلتك بالمعصية.
  - 12- تقوية جهاز المناعة لدى الطفل وذلك من خلال التربية الإغانية والعقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية .
  - 13- الابتعاد عن المواد الإعلامية التي تحتوي على سلوكيات عدوانية، جريمة، جنس.

- 14- تمرس وتدعيم عادة حب القراءة في نفس الطفل وتدريبه على احترام الكتاب وتقدير قيمة الثقافة.
- 15- تخصيص مناهج دراسية تعالج هذا المجال وتأخذ في اعتبارها سيكولوجية الطفل المسلم واحتياجاته.
- 16- الاهتمام بالمواد الترفيهية التي تحقق ميوله نحو اللعب والانطلاق ومن وقته لأشياء مفيدة.
- 17- تخصيص برامج إعلامية بهدف تلبية حاجات الطفل (الجسدية - الاجتماعية - النفسية - معرفية ) لكل ذلك يلزم إعداد برامج خاصة على أسس تربوية نفسية وعلمية والذي يلزمه كادر إعلامي متخصص ومدرب للعمل مع الطفل.
- 18- خلق وعي شامل عند الآباء والأمهات لحث أبنائهم على القراءة.
- 19- إجراء بحوث لاستطلاع آراء الأطفال من طبقة برامج الأعلام.

## اضطرابات النوم عند الأطفال

### مقدمة

- لنوم رحمة من رب العالمين ، قال الله تعالى ” وجعلنا الليل لباسا ” أي لباسا لكم ولذلك اجمع العلماء أن النوم في الليل مهم جدا لصحة الأبدان.
- الطفل في الأشهر الأولى عند ولادته ينام ما يقارب 22 ساعة ولكنه يصحو بين فترة وأخرى إما لجوع أو لمرض أو لعطش أو أنه يقوم لحاجة .
- تتقلص ساعات النوم حتى تصبح عشر ساعات في سن السادسة و 8 ساعات في سن المراهقة
- هذه الساعات يجب على الطفل أن ينامها لكي ينمو نموا سليما صحيح الجسم بعيدا عن التوترات العصبية.
- لاشك أن نوم الطفل هو من المواضيع الهامة جداً، وقد يسبب ذلك عند بعض العائلات، وخاصة حديثي العهد بالأولاد، مشاكل عائلية صعبة ذات عواقب وخيمة للعائلة والطفل نفسه، إضافة إلى ما تضيفه حياتنا الراهنة من توتر وإرهاق.
- تعريفات بسيطة لاضطرابات النوم
- عدم القدرة على النوم بسبب القلق والإثارة والتوتر العصبي والألم واهتزاز الأرجل.
- الاستيقاظ بشكل متكرر أثناء الليل بسبب التحسس للضجة والأحلام والكوابيس.
- الاستيقاظ مبكرا والإخفاق في العودة للنوم مرة أخرى.
- وتتراجع نوعية النوم مع التقدم في السن، إذ أن قلة النوم قد تؤدي إلى الخمول وسرعة الغضب في اليوم التالي، كما تؤدي إلى تخفيض القدرة على التعامل مع الإجهاد والضغط العاطفية الأخرى. وعلى الرغم من أن قلة أو عدم النوم يعد اضطرابا في الصحة يتعلق بالبالغين، فإن بعض الأطفال مع عائلاتهم قد يعانون من ذلك أيضا بشكل غير معقول.

### أخطاء نقع فيها :

- إن تأخر النوم بالنسبة للطفل يحدث عنده توترات عصبية وخاصة عندما يستيقظ للمدرسة ولم يأخذ كفايته من النوم ، مما قد يؤدي إلى عدم التركيز في الفصل.
- إن بعض الأسر تحدد مواعيد ثابتة لا تتغير مهما تكن الأسباب ، فالطفل حدد له موعد الثامنة ليلا ، ولذلك يجب عليه أن يلتزم به مهما تكن الظروف ، وهذا خطأ لأن الطفل لو كان يستمتع باللعب ثم

- أجبر على النوم فإن ذلك اضطهاد له وعدم احترام لشخصيته وكذلك فإن الطفل ينام متوتراً مما ينعكس ذلك على نومه من الأحلام المزعجة وعدم الارتياح في النوم
- بعض الآباء يوقظ ابنه من النوم لكي يلعب معه أو لأنه اشتري له لعبة ، وخاصة عندما يكون الأب مشغولاً طول اليوم وليس عنده إلا هذه الفرصة ، فإن هذا خطأ ، لأنك قطعت على ابنك النوم الهادئ ومن الصعب أن ينام مرة أخرى بارتياح .
- بعض الآباء ينتهج أسلوب التخويف وبث الرعب في نفس الطفل لكي ينام ، وهذا أكبر خطأ يقع فيه الآباء.
- بعض الأمهات قد نقص على ابنها حكايات قد تكون مخيفة وبالتالي تنعكس آثارها السلبية على الطفل في نومه على شكل أحلام مزعجة مما يؤثر على استقرار الطفل في النوم .
- بعض الأسر قد تُرغّب ابنها بشرب السوائل من عصير أو ماء أو غيرهما وخاصة قبل النوم مباشرة ، وذلك يؤدي إلى التبول اللاإرادي الذي تشتكي منه معظم الأسر
- غلق الغرفة على الطفل عند الذهاب للنوم والظلام الدامس يزرع الخوف في نفس الطفل من الظلام كما يسبب عدم الاستقرار والاضطراب في النوم
- عدم تعويد الطفل منذ الصغر النوم بمفرده ، حيث إن بعض الأسر تسمح للطفل أن ينام مع الوالدين أو الأم حتى سن السادسة وهذا خطأ كبير ؛ لأنه في هذه الحالة ينشأ اتكالياً غير مستقر
- لذلك ننصح بأن نعود الطفل النوم منذ الصغر أي من السنة الأولى بالنوم لوحده حتى يتعود على ذلك
- نجد أن كثيراً من المشكلات التي يعانيتها الأطفال سواء في التبول اللاإرادي أو الخوف من الظلام أو الصراخ أثناء النوم أو النوم في المدرسة أو عدم الاستيعاب أو عدم الذهاب إلى المدرسة .. كلها بسبب الاضطراب في النوم وعدم الاستقرار.
- " طفلي يستيقظ عدة مرات أثناء الليل " " طفلي يرفض الذهاب إلى غرفة نومه عندما يحين موعد النوم " ، " طفلي يشعر بالتعب والنعاس أثناء النهار " ، " طفلي لا يريد النوم في غرفته " .
- تلك بعض الأمثلة من الشكاوي التي نسمعها من الوالدين. معظم الأهل يشتكون من طريقة نوم أطفالهم، وقد يتساءلون أي طريقة نوم تعتبر طبيعية بالنسبة للطفل.
- ومشاكل النوم عند الأطفال تؤثر على الآباء أكثر من أطفالهم، فتوتر وحرمان الأهل من النوم يؤدي إلى سلوكهم أساليب خاطئة والتي قد تزيد من تفاقم المشكلة.
- إن النوم عند الأطفال هي عملية ديناميكية تنشأ وتتغير كلما كبر الطفل .وخلال فترة نموهم قد يتعلم الأطفال عادات في النوم قد تكون حميدة أو سيئة، فما أن تنشأ هذه العادات فإنها قد تستمر لشهور أو حتى لسنوات .

### السنة الأولى من العمر:

إن معدل النوم لدى الأطفال حديثي الولادة من 16-18 ساعة يومياً، موزعة على 4-5 فترات نوم (غفوات).

□ وبعد مرور شهرين يزداد نوم الطفل بالليل، مما يعطي الأهل فرصة للاستراحة والنوم. وعلى الرغم من أن موعد النوم ينتقل تدريجياً ليصبح خلال الليل؛ فإن الطفل يستمر في أخذ غفوات خلال النهار.

□ وعندما يصل الطفل إلى 3-6 أشهر من العمر، فإنه عادة ما يحتاج إلى 3 غفوات أثناء النهار، وذلك يتغير تدريجياً إلى غفوتين أثناء النهار في العمر من 6-12 شهر، وغفوة واحدة عندما يصبح عمره سنة واحدة، ليصبح مجموع ساعات نومه 12-14 ساعة.

□ إلا أن الاستيقاظ من النوم خلال الليل يزداد في النصف الثاني من السنة الأولى، وتستمر هذه المشكلة في السنة الأولى وحتى السنة الثانية من العمر. إلا أنه ومن الجيد أن الأطفال عادة ما يتخلصون من هذه المشاكل مع مرور الزمن ولا يكون لها أي تأثير على نمو الطفل وصحته.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدة الأهل في تكييف الطفل للنوم في مواعيد منظمة خلال السنة الأولى من عمره:

□ رّب ابنك على اعتبار أن الليل للنوم والنهار للبقاء مستيقظاً، وذلك من خلال تقييد وقت اللعب والمرح خلال النهار فقط.

□ ساعد ابنك على تعلم الربط بين السرير والنوم. ويمكن بلوغ ذلك عن طريق أخذ الطفل إلى السرير في موعد النوم، ومقاومة الرغبة بالسماح له بالنوم في غرفة الجلوس أو بين ذراعي الوالدين.

□ يجب أن تكون الإضاءة خافته في غرفة النوم.

□ إذا استيقظ الطفل أثناء الليل، فلا تعره أي انتباه. وإذا بدأ بالبكاء فكن حليماً وحاول تهدئة روعه وإشعاره بالطمأنينة، أو غير الحفاض إذا لزم الأمر. احرص على عدم إنارة ضوء الغرفة، ابق المحادثة بأخفض صوت ممكن، ولا تفقد أعصابك. إذا أعرت بكاء الطفل عند استيقاظه أهمية، فإنه سوف يتعود على ذلك ويلجأ إلى هذا السلوك لجذب انتباه الأهل

□ إطعام الرضيع كميات كبيرة من الحليب أثناء الليل قد يؤثر على نوم الطفل، وقد ينتج عنه الاستيقاظ المتكرر (عادة من 3 إلى 8 مرات في الليلة الواحدة). في عمر الستة أشهر، عادة ما يحصل الأطفال الأصحاء على القدر الكافي من الغذاء أثناء النهار، لذلك إذا تكرر استيقاظ طفلك من النوم طلباً للغذاء فننصحك باستشارة طبيب الأطفال للوصول إلى خطة علاجية للخفض من عدد مرات الاستيقاظ تدريجياً.

### مرحلة البدء بالمشي إلى ما قبل المدرسة

في السنة الثانية من عمره، ينام الطفل بمعدل 12-13 ساعة يومياً، منها ساعة إلى ساعتين في النهار، و 11 ساعة في الليل. في هذه المرحلة من العمر تبدأ مواعيد نوم الطفل بالانتظام أكثر. المشاكل الرئيسية التي تحدث في هذا العمر هي: رفض النوم وحيداً، البكاء عند موعد النوم، والاستيقاظ باكياً في الليل.

تتضمن الإستراتيجية المناسبة لهذا العمر ما يلي:

- عرفَ الطفل دائماً متى يكون موعد نومه.
- تجنب تعريض الطفل للإثارة (كاللعب) قبل موعد نومه.
- حاول جعل الطفل يحب غرفة نومه، وذلك من خلال وضع بطانيات وأغطية جذابة ، إضافة إلى السماح له باصطحاب اللعبة المفضلة إلى غرفة نومه وهكذا.
- عودَ طفلك على نظام معين قبل النوم، مثل قراءة قصة قبل النوم.
- قاوم رغبة الطفل في قصة أخرى أو رغبته في الشرب وغير ذلك من الأمور التي قد يلجأ إليها الطفل لإبقاء والديه معه أطول فترة ممكنة.
- كن ثابت في قرارك وعلى نفس المبدأ كل ليلة.
- إذا كان طفلك ينام في غرفة خاصة به فعوده بأنك لن تبقى معه في الغرفة حتى يغفو، ولكنك بالتأكيد ستكون قريباً منه إذا احتاجك.
- في هذا العمر قد يستيقظ الطفل من نومه في الليل، لذلك يجب أن يتعلم الطفل بالتدريج كيفية العودة إلى النوم. فإذا بكى الطفل عند استيقاظه، فانتظر لمدة خمس دقائق قبل الذهاب إلى غرفته، وعندما تذهب ابق معه لوقت قصير ولا تحاول حمله، اجعل المحادثة بسيطة وقصيرة إلى أقل درجة ممكنة، ثم غادر حتى إن بقي الطفل يبكي. إذا استمر في البكاء انتظر لمدة عشر دقائق قبل الذهاب إليه مرة أخرى، وابق لفترة قصيرة ثم غادر غرفته. إذا استمر في البكاء انتظر لمدة 15 دقيقة قبل العودة إليه، وهكذا .

■ إذا كان طفلك ينام في غرفة خاصة به فعوده بأنك لن تبقى معه في الغرفة حتى يغفو، ولكنك بالتأكيد ستكون قريباً منه إذا احتاجك.

□ إذا رفض الطفل البقاء في غرفة نومه، فاستخدم أسلوب إغلاق الباب؛ إما أن يبقى في السرير أو أن الباب سوف يُغلق. ولكن مهما حدث فلا تقفل الباب بالمفتاح فذلك مرعب، وإنما امسك الباب وهو مغلق لعدة دقائق قبل أن تعيد فتحه وإعادة المحاولة.

□ تكرر حضور الوالدين من وإلى غرفة الطفل يبعث الطمأنينة في نفس الطفل، كما أنه يعطي الطفل شعور بأنهما لن يتركاها إلى الأبد . على الرغم من أن ترك الطفل يبكي في فترة التعليم هذه مؤلم للوالدين؛ إلا أن الخبراء يقولون بأنها لن تترك أي أثر نفسي على الطفل .

### العمر من 6-12 سنة (سن المدرسة)

□ بشكل عام عند بلوغ الطفل سن السادسة فإنه عادة لا يحتاج إلى أن يغفو أثناء النهار، كما أن مجمل ساعات النوم تقل إلى 11 ساعة في اليوم، وحين يصبح في العاشرة من عمره تكون عدد ساعات حوالي 10 ساعات يومياً.

□ خلال هذه الفترة تختفي المشاكل التي واجهته في طفولته المبكرة، كما أن معظم الأطفال ينعمون بنوم هادئ أثناء الليل، ويكونون يقظين تماماً أثناء النهار .

□ وكالكبار، فإن بعض الأطفال كالطيور المبكرة (أشخاص النهار) يستيقظون مبكرين وينامون مبكرين وبعضهم كطيور الليل (أشخاص الليل).

□ المشكلة الرئيسية في هذا العمر هي موعد النوم أكثر من كونها مشكلة في النوم. وأكثر مشكلة شيوعاً في هذا العمر هي رفض النوم، فالطفل يحاول تأخير موعد نومه إما لمشاهدة التلفزيون أو اللعب أو حل الواجبات المدرسية. وقلة النوم في هذا العمر تظهر نتائجها السلبية في النهار، فالنوم غير الكافي كفيل بجعل الطفل عصبي وتصرفاته غريبة أثناء النهار، كما أن الطفل قد ينام أو يفقد تركيزه في المدرسة.

فيما يلي بعض النصائح التي تساعد الوالدين لضمان نوم أفضل لأبنائهم :

□ ضع موعد نوم مبكر ليتم إتباعه. على الرغم من أن موعد النوم قد يختلف من طفل إلى آخر، إلا أنه عليك إتباع الموعد الذي تجده يوفر نوم كاف لطفلك.

□ يجب أن تكون غرفة نوم الطفل جذابة ومريحة.

□ يجب أن لا يكون في غرفة الطفل تلفزيون أو ألعاب كمبيوتر أو ألعاب أخرى، يمكن السماح للطفل بالاحتفاظ بلعبته المفضلة معه في السرير أو النوم معها.

□ علم طفلك إتباع بعض العادات الحميدة قبل النوم مثل الذهاب إلى الحمام، وتنظيف الأسنان . . . الخ.

□ ابدأ بتعليم ابنك دعاء النوم

**ما هي أسباب مشاكل النوم ؟**

- لاحظي ماذا فعل طفلك خلال يومه ؟ فقد يكون هناك الجواب.....
- هل نام طفلك كثيراً خلال النهار ؟
- هل يشاهد التلفزيون كثيراً ؟
- هل يلعب كثيراً بألعاب التلفزيون ؟
- المشاكل العائلية يمكن أن تنعكس على الطفل ومنها : الخلافات المنزلية، مرض أحد أفراد العائلة، وفاة فرد في العائلة، الخلاف مع الأخوة، تغيير المنزل، ولادة طفل ( سيأخذ الحب والحنان؟)
- التغييرات في التعامل معه والتي تعتقدون إنها بسيطة قد تكون مهمة للطفل، المشاكل المدرسية، مدرس جديد، وغيرها.
- لا يستطيع طبيب الأطفال معرفة الأسباب بدون مساعدتك ، فلا بد أن تكوني جاهزة للرد على أسئلته.

**كيف يمكن التعرف على مسببات قلق الطفل ومشاكل النوم؟**

- للتعرف على مسببات قلق الطفل ومشاكل النوم لابد من مراقبة الطفل لعدة أيام وتسجيل بعض النقاط ، ومنها:
- أين ينام الطفل ؟
- متى تأخذين الطفل إلى الفراش ؟ وما هي المدة التي يستغرقها الطفل قبل النوم ؟
- متى يستيقظ من النوم صباحاً ؟
- هل يأخذ قيلولة، وما هي مدتها؟
- هل يستيقظ من نومه ليلاً، ومتى ؟
- ما هي المدة التي يأخذها لكي ينام مرة أخرى؟
- ماذا تعملين لتهدئته؟
- هل هناك مشاكل في المنزل أو المدرسة؟

**ما هي مشاكل النوم لدى الأطفال وكيفية التعامل معها ؟**

- الكابوس ( الجاثوم ) Nightmares
- رعب النوم Night terror
- الاستيقاظ الليلي Night waking
- المشي أثناء النوم Sleepwalking
- الكلام أثناء النوم Sleptalking

## مسببات المرض :

- فإنه ليس من السهل في بعض الأحيان معالجة الأرق أو أية اضطرابات في النوم لدى الأطفال لأنهم قد يستيقظون بسبب وجود مشاكل وظيفية متعددة، ومن أمثلة ذلك :
- إن أي ضعف في جهاز المناعة قد ينتج عنه بسهولة اضطرابات النوم لدى الأطفال
- قد يحدث خلل في توازن النواقل العصبية في الدماغ نتيجة لانخفاض كفاءة وظيفة جهاز المناعة مما يؤدي الى مشاكل النوم لدى الأطفال كما يلاحظ ذلك عند الأطفال المصابين بالتوحد والمشاكل المرتبطة به
- الحساسيات تجاه الأغذية أو عدم تحمل بعض الأغذية والتحسس
- تعتبر القيود العاطفية خصوصا لدى الأطفال المعيار الأساسي عندما يتعلق الأمر بالصحة والمرض. أن عدم القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل فعال لدى القاصر خصوصا إذا كان ليس من السهل عليهم التحدث ووصف مشاعرهم الحقيقية. أن الخوف والقلق والغضب والحزن والشعور بعدم الأمان والشعور بالحرمان والبيئة المنزلية والمدرسية وتوجهات وتعامل الآباء تجاه كل فرد وكذلك الأقران هي أمثلة على القيود العاطفية التي لها القوة الكافية للتأثير في أسلوب النوم لأي طفل.
- تأثير بعض الأدوية مثل الأدوية النفسية التي يتم وصفها بشكل متكرر للتعامل مع الأطفال الذين يعانون من التوحد والحركة الزائدة قد تؤدي إلى تغيير أشكال النوم. بالإضافة إلى ذلك فإن مضاد الهيستامين والأدوية المحفزة تحتوي على Ephedra والأدوية الأخرى المشابهة قد تسبب عدم النوم. وتتضمن بعض الأسباب الأخرى
- المنبهات مثل الكافيين الموجود في القهوة والشاي، الشوكولاته والكولا كما في استهلاك السكر بشكل كبير قد يؤدي إلى عدم النوم.
- الأكل في وقت متأخر يزود بالطاقة ويؤدي إلى البقاء مستيقظا.
- انخفاض مستوى السكر في الدم نتيجة عدم تناول الطعام بشكل كاف وكذلك نقص المواد الغذائية قد يكون من أسباب هذه المشكلة.
- النوم أثناء النهار يؤثر في نوعية النوم أثناء الليل.
- البيئة المليئة بالضجيج أو غير المريحة والتي تتضمن الضوء الساطع أو الحرارة الزائدة أو البرد الزائد.
- المرض الذي يسبب الألم والشعور بعدم الراحة أثناء الليل أو أثناء الاستلقاء سيؤدي الى عدم النوم، ويعتبر فقر الدم عائقا كبيرا للنوم الطبيعي المريح.
- نشاط الغدة الدرقية الزائد يؤدي إلى زيادة عمليات الأيض ويسبب صعوبة النوم.

- التبول أثناء الليل أو الاستيقاظ للحمام يقطع عملية الاستغراق في النوم لذلك فإن الابتعاد عن تناول السوائل قبل النوم يساعد على النوم.
  - الشعور بالاختناق أثناء النوم Sleep apnea، إن من يعاني من هذه الحالة يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل نظراً لعدم القدرة على التنفس بشكل مناسب، وهذا الاضطراب غير مرتبط بأمراض التنفس أو القلب ولكن لأسباب غير معروفة أو للسمنة. إن الأسباب الشائعة لهذا الاضطراب هي عاطفية مثل القلق والحزن والإجهاد أو اليأس.
  - إن نقص الكالسيوم في الجسم يسبب الشعور بعدم الراحة والاستيقاظ. أما نقص المغنيسيوم فهو المسئول عن العصبية التي تحرم من النوم. إن نقص الكالسيوم والمغنيسيوم قد يسبب اهتزاز الأرجل.
- توصيات غذائية**

- إن شرب كأس من الحليب الدافئ قبل النوم يساعد كثيراً تجنب شرب القهوة والشاي.
- كما أن للخس قدرة على الحفز على عملية نوم صحية. إن تحليل الأدوية الحديثة يظهر أن هذا التأثير عائد إلى احتوائه على مادة مسببة للنوم
- ويجب على الأشخاص الذين يعانون من الأرق أن يجعلوا الخس جزءاً ثابتاً في وجباتهم المسائية،
- ويجب أن تحتوي الوجبة أيضاً على البقوليات والفاصوليا السودانية (إذا لم تكن هذه من المواد المسببة أو المثيرة للحساسيات)، الخميرة الغذائية وكذلك السمك أو الدواجن. لأنها تحتوي على (B3 نياسين) والذي يكون جزءاً من تركيبة السيراتونين ويقوم بحفز عملية النوم الصحي.

### طفلي بجز على اسنانه خلال نومه:

- هذه العادة تؤدي إلى صوت غير مرغوب وقلق الوالدين، وإن كانت غير مؤذية للأسنان، ويرجع السبب إلى القلق والتوتر، وعادة ما تختفي بعد مدة قصيرة، ولكن قد تعود مع القلق والتوتر مرة أخرى طفلي يرفض النوم باكراً
- يجد الوالدين صعوبة في تنويم أطفالهم في هذه السن، خصوصاً إذا كان في العائلة أطفال أكبر سناً مازالوا مستيقظين، فهؤلاء الأطفال يحتاجون إلى 10-12 ساعة من النوم يومياً ولكنهم يرفضون الذهاب باكراً للنوم، ولكي نعطيهم الفرصة للنوم، هناك بعض النصائح نوجزها:
- تأكدي من هدوء المكان فترة قبل النوم
- جعل وقت النوم ثابتاً كل ليلة
- اجعلي هناك عادة قبل النوم مثل القراءة أو سماع الموسيقى
- حمام دافئ قبل النوم يهدئ الطفل ويجعله ينام بسهولة

- لعب الطفل قبل النوم قد يتركه متهيجاً ويطرد النوم من عينيه
- أن تكون حرارة الغرفة مناسبة
- أن تكون ملابسه لا تعيق حركته خلال النوم
- تأكدي من وضع الطفل في سريره وهو مستيقظ
- بعض الأطفال يرغبون في وجود إضاءة خفيفة
- نفذي رغبات الطفل واحتياجاته قبل النوم لكي يستخدمها ذريعة لتأجيل وقت النوم
- عدم ترك الطفل ينام معك لأن ذلك سيجعل من الصعوبة تعليمه النوم منفرداً

### طفلي يرغب في احتضان لحاف معين عند النوم --- هل هناك مشكلة لديه؟

□ الكثير من الأطفال لديهم لعب ودمى مفضلة، يرغبون في أخذها في أحضانهم كل ليلة، وآخرون يرغبون في لحاف معين، هذه الأشياء ممكن أن تساعد على النوم وخصوصاً الأطفال الذين يستيقظون ليلاً، تأكدي من سلامة هذه الأشياء وعدم وجود أزرار أو خيوط ممكن أن تؤدي إلى الاختناق أو أذية الطفل .

### طفلي يستيقظ كثيراً من نومه --- ينادي ---- ماذا أفعل ؟

استيقاظ الطفل من نومه شيء طبيعي، وعادة ما يرجع لنومه مرة أخرى بسهولة، قد ينادي أمه أو يبكي قليلاً ، والطفل ذكي يتعلم بسرعة إذا لبيت النداء ، وقد يستخدم الأمر تكراراً ، وقد يطلب النوم في غرفة الوالدين، فعند نداء طفلك أتبعي الآتي:

- عدم التردد على غرفة نوم طفلك عند كل شكوى او نداء
- انتظري لدقائق قبل الاستجابة للنداء
- مدة الاستجابة يجب أن تزداد مع مرور الأيام لتعويده وإعطائه فرصة للنوم
- طمئني طفلك بأنك قريبة منه
- إذا أحتاج الأمر إلى الذهاب إلى غرفته فلا تطيلي المكوث
- حاولي الابتعاد عن سرير طفلك في حال الاستجابة له
- اعتمدي على التطمين الكلامي عن بعد ( الحديث معه من بعد وبدون حمله)

## الأطفال و السرقة

من الطبيعي لأي طفل صغير أن يأخذ الشيء الذي يشد انتباهه... وينبغي ألا يؤخذ هذا السلوك على أنه سرقة حتى يكبر الطفل الصغير، ويصل ما بين الثالثة حتى الخامسة من عمره حتى يفهموا أن أخذ شيء ما مملوك للغير أمر خطأ. وينبغي على الوالدين أن يعلموا أطفالهم حقوق الملكية لأنفسهم وللآخرين. والآباء في هذه الحالة يجب أن يكونوا قدوة أمام أبنائهم... فإذا أتيت إلى البيت بأدوات مكتبية أو أقلام المكتب أو أي شيء يخص العمل أو استفدت من خطأ الآلة الحاسبة في السوق، فدروسك في الأمانة لأطفالك ستكون من الصعب عليهم أن يدركوها.

### الأسباب التي تدفع الطفل للسرقة:

1. وجود نقص شديد لشيء ما في حياة الطفل، وبالتالي تكون السرقة تعويضا رمزيا لغياب الحب الأبوي أو الاهتمام أو الاحترام أو المودة.
2. التنشئة الاجتماعية السيئة حيث أن هؤلاء الأطفال قد ينتمون لأسر تنصف بالإدمان والجريمة.
3. بعض الأطفال يسرقون من أجل تدعيم الذات حيث أنهم بعد السرقة يقومون بعرض المسروقات على الآخرين كي يثبتوا لهم صلابتهم ورجولتهم أو كفاءتهم.
4. قد يسرق الأطفال من خلفية اقتصادية واجتماعية متدنية وبسبب الحرمان.
5. قد يسرق الطفل لأن لديه رغبة لا شعورية في الانتقام من أحد أبويه. فمثلا إذا منع الأب ابنه من شراء "دراجة" فقد يقوم الولد بالسرقة من أحد المتاجر مع رغبة لا شعورية في أن يتم إمساكه وبالتالي يسبب الإحراج لوالده.
6. قد تكون السرقة علامة على التوتر الداخلي الذي يعاني منه الطفل مثل الاكتئاب أو الغيرة من طفل جديد ولد في الأسرة
7. وقد يسرق الطفل تقليدا لبعض الزملاء في المدرسة بدون أن يفهم عاقبة ما يفعل.
8. كذلك فقد يسرق الصغير لكي يتساوى مع أخيه أو أخته الأكبر منه سنا إذا أحس أن نصيبه من الحياة أقل منهما.
9. وقد يبدأ الأطفال في السرقة بدافع الخوف من عدم القدرة على الاستقلال، فهم لا يريدون الاعتماد على أي شخص، لذا يلجئون إلى أخذ ما يريدونه عن طريق السرقة.

## علاج السرقة عند الأطفال

1. يجب أولاً أن توفر الضروريات اللازمة للطفل من مأكّل وملبس ومصروف مناسب ومن الضروري أن يشعر طفلك بأنك ستساعده قدر استطاعتك كل ما لجأ إليك.
2. كذلك مساعدة الطفل على الشعور بالاندماج في جماعات سوية بعيدة عن الانحراف في المدرسة والنادي وفي المنزل والمجتمع بوجه عام
3. أن يعيش الأبناء في وسط عائلي يتمتع بالدفء العاطفي والعلاقة القوية بين الآباء والأبناء
4. يجب أن نحترم ملكية الطفل و نعوّده على احترام ملكية الآخرين وأن ندرّبه على ذلك منذ الصغر وأن نعلمه أنه من الممكن أحياناً استعارة الأشياء الخاصة بالآخرين على أن نعيدها إليهم.
5. الإشراف المباشر على الطفل ومتابعة نشاطاته اليومية حتى لا تتطور عادة السرقة لديه وحتى يستطيع الوالدين التدخل في وقت مبكر لمعالجة المشكلة.
6. كذلك يجب عدم الإلحاح على الطفل للاعتراف بأنه سرق لأن ذلك يدفعه إلى الكذب فيتمادى في سلوك السرقة والكذب.
7. ضرورة توافر القدوة الحسنة في سلوك الكبار واتجاهاتهم الموجهة نحو الأمانة.
8. توضيح مساوئ السرقة، وأضرارها على الفرد والمجتمع، فهي جرم ديني وذنب اجتماعي، وتبصير الطفل بقواعد الأخلاق والتقاليد الاجتماعية.
9. تعويد الطفل على عدم الغش في الامتحانات والعمل.
10. إبعاد المغريات: يجب عدم ترك فكة النقود أو محفظة الجيب أو حصالة النقود أو مجموعة قطع النقود المعدنية أمام الطفل.

## الأطفال والكذب

كل الأطفال في سن 2-4 سنوات يقولون عدة أشياء غير حقيقية وليست صادقة، إلا أن هذا لا يعتبر كذبا لأن الأطفال في هذا العمر لا يميزون بقدر كاف بين الواقع والخيال.

بعد سن 6 سنوات يستطيع الطفل أن يميز بشكل قاطع بين الواقع والخيال، ويبدأ بمطابقة أقواله مع الواقع، إلا أنه في البداية أي في عمر 4 - 6 سنوات، يفعل ذلك تحاشيا للعقاب دون أن يكون قد اكتسب قيما ذاتية تمنعه من الكذب. أما بعد سن 6 سنوات يتشرب الطفل تقييم أهله للأمور ويكتسب قيما اجتماعية ومثلا عليا تتحول إلى جزء أساسي من ضميره الذي يمنعه من الكذب حتى دون مراقبة خارجية أو عقاب خارجي.

يجب التعامل مع الطفل تحت عمر 6 سنوات بتسامح وتقبل على أنه ظاهرة طبيعية وشرعية. لكن في الوقت نفسه يجب لفت نظر الطفل لعدم صحة أقواله وعدم مطابقتها للواقع. أما الكذب الذي يأتي بعد عمر 6 سنوات فهو الذي يكون قلبا للحقيقة أو تزييفا أو مبالغة أو اختلافا أو اتهاما باطلا للآخرين.

### أسباب الكذب:

1. **التقليد:** سواء من الأسرة أو المجتمع، حيث يتدرب على النفاق الاجتماعي وانتحال الأعذار الواهية وإسقاط الذنب على الآخرين والهروب من المسؤولية والواجب.
2. **الإسقاط:** الإسقاط هو إصاق صفاته السلبية بالآخرين.
3. **الولاء:** يكذب الطفل كي يحمي أطفال آخرين .
4. **صورة الذات:** يكون قد قيل للطفل مرارا بأنه كاذب حتى أصبح مقتنعا بذلك.
5. **عدم الثقة:** اعتاد الأبوان أن لا يصدقا الطفل حين يتكلم وبالتالي يفضل الطفل أن يكذب.
6. **الشعور بالنقص:** وذلك تعويضا عن عجزهم وقصورهم عن التوافق مع زملائهم ورغبة في تأكيد الذات .
7. **الصرامة في المعاملة وعدم الاتساق:** حيث يؤدي قلق الوالدين الشديد على أطفالهم والتشدد في تنشئتهم على الصدق، والتدقيق في كل عبارة يقولها الأطفال إلى لجوء الطفل إلى الكذب كمحاولة للظهور بالمظهر الذي يرغبه الوالدين.
8. **على سبيل اللعب:** وذلك رغبة من الطفل في رؤية تأثير كذبه على الآخرين ويشعر بالسرور لذلك.

**9. التعزيز:** وهو إما تعزيز مقصود حيث يرتضي الأب تبريرات الطفل لبعض المواقف أو الأخطاء وهم يعلمون أنها كذب أو يدفعونه لقول الكذب أمام المدرس أو المدرسة حتى لا يقع في العقاب. أو تعزيز غير مقصود: مثل تصديق الأب أو المدرس قول الطفل مع عدم تحري الحقيقة.

**10. الخيال الواسع:** حيث يلجأ الأطفال الصغار (من سن 4 إلى 5 سنين) إلى اختلاق القصص وسرد حكايات كاذبة. وهذا سلوك طبيعي لأنهم يستمتعون بالحكايات واختلاق القصص من أجل المتعة فهؤلاء الأطفال يجهلون الفرق بين الحقيقة والخيال.

**11. الدفاع عن النفس:** وقد يلجأ الطفل الكبير إلى اختلاق بعض الأكاذيب لحماية نفسه من أجل تجنب فعل شيء معين أو إنكار مسؤوليته عن حدوث أمر ما أو للتهرب من النتائج الغير سارة للسلوك. وهنا ينبغي أن يرد الآباء على هذه الحالات الفردية للكذب بالتحدث مع صغارهم حول أهمية الصدق والأمانة والثقة.

**12. التفاخر:** قد يلجأ بعض الأطفال ممن يدركون الفرق بين الصراحة والكذب إلى سرد قصص طويلة قد تبدو صادقة. وعادة ما يقول الأطفال هذه القصص بحماس لأنهم يتلقون قدرا كبيرا من الانتباه أثناء سردهم تلك الحكايات.

**13. الانتقام:** فقد يكذب الطفل لإسقاط اللوم على شخص ما يكرهه أو يغار منه وهو من أكثر أنواع الكذب خطرا على الصحة النفسية وعلى كيان المجتمع ومثله وقيمه ومبادئه، ذلك لان الكذب الناتج عن الكراهية والحقد هو كذب مع سبق الإصرار، ويحتاج من الطفل إلى تفكير وتدبير مسبق بقصد إلحاق الضرر والأذى بمن يكرهه ويكون هذا السلوك عادة مصحوبا بالتوتر النفسي والألم.

### طرق معالجة الكذب:

- يجب على الآباء أن يقوموا بالدور الأكبر في معالجة أطفالهم. فعندما يكذب الطفل، ينبغي على والديه أن يكون لديهم الوقت الكافي لمناقشة هذا الموضوع مع أبنائهم وأجراء حديث صريح معهم لمناقشة:

- الفرق بين الكذب وقول الصدق.

- أهمية الأمانة في المعاملات في البيت والمجتمع.

- بدائل الكذب

- كذلك من المهم أن نتعرف عما إذا كان الكذب عارضا أم عادة عند الطفل وهل هو بسبب الانتقام من الغير أو أنه دافع لاشعوري عند الطفل وكذلك فإن عمر الطفل مهم في بحث الحالة.
- كما يجب أن يكون الآباء خبير مثل يحتذي به الطفل فيقولون الصدق ويعملون معه بمقتضاه حتى يصبحوا قدوة صالحة للأبناء.
- كذلك يجب عدم عقاب الطفل على كل خطأ يرتكبه مثل تأخر عودته من المدرسة أو زيارة لصديق بدون إذن فإنه سيضطر للكذب هروبا من العقاب.
- إثابة الطفل على صدقه في بعض المواقف فذلك سيعطيه دافعا إلى أن يكون صادقا دائما، وإشعاره بثقتنا في كلامه، واحترامنا وتقديرنا له.
- أن نقص لأطفالنا قصصا تعطي القدوة.
- أن يكون لنا دور في اختيار أصدقاء أطفالنا.
- عدم التغاضي عن الكذب والمبالغات التي تحدث ليعبر الطفل عن أمانيه ورغباته وتغطية لشعوره بالنقص أو الضعف وبالتالي علينا تفهم هذا الوضع مع جعل الطفل يميز أكثر بين الواقع والخيال. كأن نقول له "هذه قصة جيدة لكنها غير واقعية" أو "كنت تتمنى أن تكون متفوقا في الدراسة دعنا نرى كيف يمكن أن نفعل ذلك".
- تعلم الصدق من خلال التجربة الفعلية: فلا يمكن تربية الطفل على قول الصدق إلا إذا اقتنع بأن الصدق أمر مفيد وعملي أكثر من الكذب وبأن القيم لا تتجزأ، بمعنى أنه لا يستطيع أن يختار متى يكذب ومتى يصدق وتكون هناك حاجة أحيانا لجعله يحس ذلك بنفسه. (لعبة الصدق والكذب).

## الأطفال ومص الإصبع

مص الأصابع ظاهرة شائعة بين الأطفال صغار السن وتبدأ عادة من الشهور الأولى من عمر الطفل بل قد تكون قبل الولادة والطفل في بطن أمه، والأطفال الصغار قد يعوضون حاجتهم لعملية المص بالأكل والشرب والآخرين يلجئون لمص الإصبع أو أشياء أخرى مثل البزازة .

والحاجة لعملية المص تقل غالباً بعد عمر 6 شهور لكن بعض الأطفال يستمرون في مص أصابعهم أو إبهامهم للتهديئة أو الإحساس بالراحة أو بحكم العادة وغالباً ما يمص الطفل أصابعه عندما يشعر بالقلق أو الضجر أو حتى للشعور بالهدوء أو بالنعاس ويزداد مص الأصابع عندما يكون الطفل مريضاً أو خائفاً أو جائعاً.

### أضرار مص الأصابع:

- نتوء الأسنان إلى الخارج .
- عدم إطباق الأسنان بشكل صحيح.
- حدوث مشكلات في المضغ والتنفس.
- ضعف نمو عظم الفكين.

### العلاج من عادة مص الإصبع

1. إعطاء الطفل مزيداً من الانتباه والاهتمام ومحاولة صرف انتباهه عن عملية المص وذلك بإشراكه في كثير من الأنشطة .
2. أن تطلب الأم من الطفل عدم مص الإصبع .
3. وضع الأشياء التي تصاحب عملية المص بعيداً عن الطفل .
4. عندما يكون الطفل عند عمر 5 سنوات يجب الحديث معه عن هذه العادة وآثارها السيئة .
5. وضع قفاز على يد الطفل أو لف إبهامه بشريط لاصق أو قطعة قماش مع القول أن هذه الأشياء ليست عقاباً ولكن لتذكيره حتى لا يمص إصبعه .
6. استعمال غطاء معين من بعض المواد ذات الطعم المر على أظافر إبهام وأصابع الطفل للمساعدة في البعد عن عملية المص وأيضا يمكن استعمال معجون الأظافر كل صباح وقبل النوم لاكتشاف هل الطفل يمص أصابعه أم لا.. وهذه الطرق تكون ناجحة عندما يصاحبها نظام للمكافأة إذا توقف عن مص أصابعه .

## قضم الأظافر

### أسباب قضم الطفل لأظافره:

1. وجود نوع من التوتر في العلاقة بين الطفل وبين والديه أو بين الطفل وأقرانه ، أو شعور الطفل بأنه غير مقبول لدى أبويه.
2. ازدياد المطالب الاجتماعية المطلوبة من الطفل عندما ينتقل من مرحلة الرضاعة إلى مرحلة الطفل المختلط بالمجتمع الخارجي في محيط الأسرة نوعاً ما.
3. حدوث تغييرات كثيرة في حياة الطفل في وقت واحد، كانتقال الطفل إلى بيئات خاصة (كالحضانه مثلاً) أو إصابته ببعض الأمراض الجسمانية الطويلة المدى.
4. وصول مولود جديد للأسرة، وهذه قد تعتبر صدمة شديدة للطفل.
5. وجود نموذج يقلده الطفل إما في المنزل أو في المدرسة.
6. طموح الأهل الزائد الذي يفوق إمكانيات الطفل فيشعر بالخوف من تحقيق أي شيء فينعكس هذا الخوف في صورة قلق وتوتر من مظاهره قضم الأظافر.
7. عقاب الطفل لنفسه نتيجة شعوره بالسخط على والديه وعدم استطاعته تفرغ شحنته فيهم فتنجس تلك المشاعر العدوانية التي يكنها تجاههم نحو نفسه

### علاج مشكلة قضم الأظافر:

1. تقليل أظافر الطفل أولاً بأول وعدم تركها تطول .
2. توفير الجو النفسي الهادئ للطفل وإبعاده عن مصادر الإزعاج والتوتر .
3. وضع مادة مره على أظافر الطفل بشرط تعريف الطفل بالهدف من ذلك .
4. مكافأة الطفل مادياً ومعنوياً في تعزيز عدم قرص الأظافر فالثواب يفيد أكثر من العقاب.
5. مناقشة الطفل ولفت نظره بضرورة إقلاعه عن هذه العادات المنبوذة من قبل الآخرين .
6. استخدام أجهزة التسجيل مثلاً تسجيل كلمة " لن اقضم أظافري " على شريط وإسماعه الطفل قبل النوم أو أثناء النوم .
7. إشغال الطفل بأنشطة مختلفة تمتص الطاقة والتوتر كألعاب العجين وطين الصلصال وألعاب الرمل والماء مع شغل الطفل بالنشاط اليدوي .
8. الابتعاد عن عقاب الطفل وزجره أو السخرية منه.
9. البحث عن السبب الرئيسي وراء ظهور المشكلة وعلاجه.

## البيئة الفيزيائية والاجتماعية والصحية للروضة

تعتبر مرحلة الطفولة في سن ما قبل المدرسة من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان وتبرز أهمية السنوات الأولى من حياة الطفل في تكوين شخصيته ، فالمعالم الرئيسية لشخصية الفرد تتأثر وتشكل بدرجة عالية بنوع الرعاية والتربية التي يتلقاها الأطفال في بواكير طفولتهم .

ولما كانت السنوات الست الأولى من حياة الطفل تعتبر من أهم فترات الحياة الإنسانية وأخطرها كان اهتمام معظم دول العالم في إنشاء مدارس للأطفال قبل سن المدرسة وقد سميت برياض الأطفال . وهي مؤسسات تربية وتنمية لها دور هام في تنشئة الطفل وإكسابه فن الحياة باعتبار دورها هو امتداد لدور الأسرة .

### أهمية الروضة :

فالروضة توفر للطفل الرعاية بكل صورها وتحقق مطالب نموه وتلبية حاجاته وتتيح له فرص اللعب المتنوعة ليكتشف ذاته ويصرف قدراته ويعمل على تنميتها وينتشر ثقافة مجتمعه فيعيش متوافقاً مع ذاته ومجتمعه .

وتهدف العملية التعليمية بمرحلة رياض الأطفال إلى التنمية الشاملة والمتكاملة لكل طفل في المجالات العقلية والحركية والخلقية والاجتماعية .

تعتبر مرحلة رياض الأطفال مرحلة عمرية خاصة من حيث طبيعة التفكير ونوعه مما يضيف طابعاً خاصاً يجب أن تتميز مناهجهم والبيئة المتاحة لهم بحيث تقابل احتياجات هذه المرحلة .

كما أن معلمة الروضة في حاجة إلى معرفة خصائص أطفالهم واحتياجاتهم إذا ما أمكن لها أن تخطط بشكل جيد للبيئة التربوية التي تشبع هذه الاحتياجات **وتتلخص احتياجات الأطفال فيما يلي :**

1. استخدام أجسامهم النامية بسرعة "احتياجات جسمانية" .
2. أن يكتشفوا العالم من حولهم "احتياجات عقلية" .
3. النمو اللغوي "احتياجات لغوية" .
4. أن يتعلموا كيف يتعاملون مع الآخرين (جانبا اجتماعي) .
5. أن يفكروا كيف في أنفسهم باعتبارهم أشخاصاً قادرين "جانبا نفسي" .

**الطرق التي يجب أن يتعلم بها الأطفال :**

1. أن يجربوا ويربوا أجسامهم .
2. أن يتناولوا يدويًا -يتذوقوا- يشاهدوا- يلاحظوا .
3. أن يستمعوا إلى لغة تتعلق بتجاربهم الشخصية المباشرة .
4. أن يشاركوا في الخامات مع أشخاص آخرين .
5. أن يشعروا بأنهم مقبولون من الآخرين .
6. أن يحلوا مشاكلهم بأنفسهم أو يشاركوا في حلها .

**أهمية اللعب في رياض الأطفال :**

إن اللعب ليس فقط وسيلة يقدم من خلالها الأطفال باستكشاف عالمهم . ولكنها تراه أكثر من ذلك . إنه النشاط الذي يحقق التوازن النفسي في سنوات العمر المبكرة .

(نيفيل بينيت)

إن اللعب هو أساس كل الأشكال العليا من الأنشطة العقلية ، ولهذا فهو يعمل كجسر للمرور من الذكاء الحركي إلى ذكاء العمليات العقلية المعقدة والمجردة . وهكذا يحتل اللعب مكانة حيوية في النمو العقلي عند الأطفال بل ويستمر تأثيره حتى عند الكبار .

(بياجيه)

فإن علماء النفس المحدثين يجمعون على أن اللعب يعتبر نقطة البدء للنمو المعرفي لدى الأطفال ، وهم يرون أن الاستكشاف وأشكال التفكير الأخرى تنمو من أنشطة الأطفال التلقائية ، ولذا فإن في مرحلة الطفولة المبكرة لا يوجد تقسيم ما بين اللعب والعمل في عقل الأطفال .

فأيًا ما كان يفعل فإنه يتعلم منه وما نطلق عليه لعباً ، يعتبر في الواقع عملاً فالطفل يركز بكل حواسه على النشاط الذي يشترك فيه بكل كيانه ، إن هذا التركيز هو ما يجعل من الموقف شاملاً للتعليم .

**رأي علماء النفس في رياض الأطفال :**

يحذ العلماء رياض الأطفال بأن يكون اليوم الدراسي "نظام اليوم الكامل" بدون تقسيمه إلى حصص . حيث يمارس الأطفال أنشطة متنوعة ومتكاملة تنمي الجوانب الروحية والخلاقية والجسمية والحركية والانفعالية والاجتماعية كما يراعى تقسيم اليوم الدراسي إلى فترات بين الأنشطة الهادفة والحركية وتخصيص أوقات للنشاط خلال اليوم لعدم إرهاق الطفل كما لا يجوز تكليف الأطفال بواجبات منزلية.

وتتضح أهمية رياض الأطفال لما لها من تأثير بالغ في نمو الطفل ومن هنا تأتي أهمية الأنشطة التي يجب أن تراعي المتطلبات والاحتياجات الخاصة بالطفل حيث يتمكن من خلالها سهولة الاختيار للنشاط الذي يمارسه وقد تختلف العديد من المناهج فيما بينها في الطريقة التي تقدم بها نفس المحتوى تبعاً للفلسفة التي يركز عليها هذا المنهج سواء كان تقليدياً أو متمركز حول الطفل .

- يجب أن توفر المناهج الفرصة للأطفال للإعادة والتكرار للأنشطة .
- تنمية قدرة الطفل على حل المشكلات .
- وهذا بالطبع يتضمن تنمية قدرته على حل أنواع مختلفة من المشكلات .
- أن يتلاءم المنهج بصورة فردية مع كل طفل .
- اللعب يجب أن يكون عصب برامج الطفولة المبكرة بالإضافة إلى إتاحة فرصة البحث والتجريب .

#### أهمية اللعب :

- استكشاف عالمهم .
  - أن ينمو الفهم الاجتماعي والثقافي .
  - يساعد الأطفال على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم .
  - يتيح الفرص لحل المشكلات .
  - يساعد على تنمية اللغة ومهارات ومفاهيم القراءة والكتابة .
- ويرى "إيزبيرج" أن اللعب يساهم في نمو الأطفال من زوايا متعددة فهو يساهم في النمو المعرفي ، النمو اللغوي ، والاجتماعي والانفعالي ونمو الابتكار "الحركي" .

تقول المؤسسة المعنية بالطفولة المبكرة "المنظمة الدولية لتربية الأطفال" "National Association For The Education Of Fought Children" بأن الأطفال يتعلمون أفضل من خلال اللعب .

## التحصيل الدراسي وصعوبات التعلم

قد يعاني بعض الأطفال من صعوبات تعليمية أكاديمية بنسب ودرجات وأشكال مختلفة تؤدي بالتالي إلى تدني مستواهم الدراسي أو حتى الفشل الدراسي ولهذا التدني أو الفشل أسباب متعددة معظمها بيئية تربوية والقليل منها ينجم عن النقص العقلي أو العامل النفسي أو العضوي وذلك على النحو التالي:

### • العوامل العقلية:

كانخفاض مستوى الذكاء أو التأخر في القدرة على التعلم وعدم إتقان عملية التحصيل أو النقص العقلي الناجم عن أي سبب من الأسباب البيولوجية أو العصبية.

### • العوامل النفسية:

كالتوترات النفسية المصاحبة لحالة القلق التي تقلل من التركيز والانتباه وتدفع للشروذ الذهني أو ضعف الثقة بالنفس أو كراهية مادة دراسية معينة لارتباطها في الذهن بموقف مؤلم من جانب المدرس أو الزملاء أو غير ذلك من المواقف النفسية التي تلعب دورها في عملية التعلم والتحصيل.

### • العوامل العضوية:

قد يؤدي الضعف العام الناتج عن المرض العضوي إلى نقص عام في حيوية الطفل من جراء إصابته مثلاً بحالة فقر دم حادة أو الإصابة بالأمراض الطفيلية وما إلى ذلك من أمراض تقلل من حيوية الطفل وتفقد نشاطه وقدراته البدنية والعقلية أو الإصابة باضطراب في حاسة السمع أو البصر مما يؤثر ولا شك على قدرة الطفل على المتابعة والدراسة.

### • العوامل البيئية:

والتي تنشأ في المدرسة أو المنزل أو خارجهما ومن أمثلة ذلك ما يأتي من مواقف تؤثر على تحصيل الطفل الدراسي و فيما يلي سرد لذلك:

### ▲ طلب الكمال

كثيراً ما يطلب الأهل من طفلهم وبإلحاح تحصيل الدرجة الأولى أو أن يكون من الأوائل مثلاً وقد يكون هذا الطلب فوق مستوى طفلهم الطبيعي مما يرهق الطفل ويجعله دائم الانشغال لتحقيق المستوى المطلوب وعدم تمكنه من الوصول إلى هذا المستوى قد يجعله يشعر بالخيبة ونقص القدرة الذاتية فتضعف ثقته بنفسه ويؤدي به ذلك على الوهن والتأخر الدراسي.

### ▲ الإفراط في انتقاد الطفل

كثيراً ما يطلب الأهل من الطفل وبإلحاح أيضاً أن يمضي وقتاً أطول في المذاكرة دون الاكتراث بميوله ورغباته وحقه بشيء من الحرية في التصرف فقد يتخذ الطفل سبيل المماطلة والتثاقل فهو يمسك بالكتاب ويقلب الصفحات لكنه لا يقرأ برغبة وإقبال وقد يصبح كثير السرحان والنسيان متباطئاً وهذا إذا لم يعلن رفضه للدراسة صراحة.

### ▲ الإهمال

عندما يهمل الأهل الطفل ولا يعطونه الوقت والانتباه الكافي لمساعدته ومتابعته دراسياً وتركه بلا رقيب يقضى معظم وقته في اللعب مع عدم توفير المناخ المناسب للدراسة داخل البيت حينها لا نستغرب على الطفل أن يهمل في دراسته.

### ▲ عدم الثقة بالطفل

نعت الطفل بصفات رديئة من قبل الأهل كالفشل مثلاً والسخرية منه والخط من قدراته يجعل الطفل ينجذب بصورة لا شعورية نحو هذه الصفات مما ينمي عنده الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس ويضعف بالتالي من دافعيته للدراسة.

### ▲ اضطراب الجو العاطفي

- وجود خلافات داخل الأسرة أو في محيطها يؤثر بشكل أو بآخر في نفسية الطفل فيشعر بعدم الأمان والقلق والتوتر مما يجعل الطفل غير قادر على التركيز في دراسته.
- عدم الاستقرار الناجم عن كثرة تنقل الطفل من مدرسة إلى أخرى بسبب تغيير مكان السكن أو كثرة تنقل المعلم بين فصل إلى آخر مما يترتب على ذلك اضطراب الطفل بين طرق تعليمية مختلفة.
- كثرة تغيب الطفل عن المدرسة لأسباب قوية أو تافهة أو هروبه منها لخشيته أو كراهيته للمدرسة وعدم متابعة آبائه ومعلمه له.

### ▲ بيئة المدرسة

للبيئة المدرسية أثرها أيضاً سواء بالسلب أو الإيجاب من حيث : المساحة، التهوية والإضاءة في الفصول، عدد التلاميذ، المنهج، طرق التدريس والأساليب المتبعة، وكثرة اللوائح والنظم. وأخيراً قد تكون هناك أسباب خارجية طارئة يترتب عليها انتكاس الطفل تعليمياً ولو بشكل مؤقت (كالهروب، تغيير مكان السكن، الطلاق، الموت ... الخ).

## الضغط النفسي والتعامل معه في الأسرة وبين الأطفال

يعتبر الأطفال أكثر فئات المجتمع تأثراً بالضرر النفسي الناجم عن تهديد مرتكزات النمو النفسي السليم نتيجة حدوث نقص ما في تلبية احتياجاتهم أو تعرضهم لأزمات وأوقات صعبة لمدد طويلة كغياب الأمن وعدم الاستقرار والخطر على الحياة .

وهذه التغيرات أو النقص أو وجود عوامل تحدي يتفاعل معها الجسم بردود فعل جسدية ونفسية وسلوكية متعددة قد تحدث بعد الصدمة النفسية مباشرة أو أن تظهر متأخرة بعض الوقت ولكن وبشكل عام فإن معظم الأطفال يتفاعلون مع هذه الضغوط النفسية بشكل أو بآخر ويتعافون منها خلال أسابيع قليلة وبدون تدخل الآخرين ولكن في بعض الحالات يظهر بعض الاختلال سواء أكان مرحلياً أم مؤقتاً للاتزان النفسي للطفل مما يجهد مهارات التكيف والتعايش لدى الطفل أو جماعة الأطفال وهذا يؤدي إلى حدوث الاضطراب النفسي بدرجاته المختلفة .

وكما ذكرنا سابقاً أن الأطفال في أي مجتمع عادة يتأثرون أكثر من غيرهم وخصوصاً في حالات الأزمات والصراعات والاحتلال والكوارث والحروب .

والتوتر قد يكون إيجابياً أو سلبياً عند الأطفال ، وفي كلا الحالتين يؤثر على مستوى أداء الطفل فترتفع درجة الكفاءة والجودة أو ينخفض مستوى تحقيق النتائج والفعالية في الأداء .

والكثير من التوتر يؤدي إلى حدوث مخاطر على فعالية أداء الطفل لذلك فإننا ومن خلال هذه المقدمة في الصحة النفسية سنركز على فن التعامل مع التوتر من خلال أفراد الأسرة مع الطفل مما يعني أن البالغين في الأسرة يجب أن يحافظوا على مستوى التوتر الذي يحدث لهم بحيث يكون في مستوى صحي ومناسب بحيث لا ينعكس على حياة الأطفال في الأسرة وبما يتيح للبالغين الاستمتاع بحياتهم العملية والشخصية من خلال التفاعل الإيجابي بين البالغين في هذه الأسرة وأطفالها .

ولفهم كيفية التعامل مع الأطفال الواقعين تحت تأثير ضغوط نفسية يجب أن نفهم أولاً ردود الأفعال الطبيعية الناتجة عن مثل هذه الضغوط والصدمات النفسية .

### أولاً : ردود الأفعال السلوكية :

- البكاء والصراخ .
- الهرب من المكان أو التجمد فيه .

- قلق وقلّة نوم .
- صعوبات في التعامل مع المحيطين بالطفل .
- إفراط في الهدوء .

#### ثانياً : ردود الأفعال العاطفية :

- حزن وشعور بالفقدان .
- غضب وسرعة انفعال .
- شعور بعدم الكفاءة .
- شعور بعدم القدرة على حماية نفسه .
- توتر وقلق وخوف ولا مبالاة .
- فقدان الدافعية .

#### ثالثاً : ردود الأفعال الجسدية :

- صداع وإجهاد جسدي .
- تغيير في الشهية .

#### رابعاً : ردود أفعال معرفية :

- تكرار التفكير في الحدث عدة مرات .
- أحلام مزعجة .
- خيالات وأوهام عدوانية .
- تشويش الفكر .
- اضطراب الذاكرة كالنسيان .

والأطفال نتيجة قلة خبرتهم المعرفية والحياتية ومحدودية آليات التكيف المتوفرة لديهم فإن البيئة المحيطة بالطفل وخصوصاً الأسرة تلعب الدور الأساسي والفاعل في مساعدته على استعادة قدرته على التكيف وخصوصاً أن معظم الأطفال يعتمدون اعتماداً مباشراً على أفراد العائلة والراشدين من حولهم في توفير الدعم والإرشاد لهم . ومع هذا نجد أن هناك تفاوتاً بين الأطفال في الفئات العمرية المختلفة في درجة تأثرهم أو تكيفهم مع الضغط النفسي .

وهناك عدة عوامل تلعب دوراً في درجة التأثر والتكيف نلخصها فيما يلي :

1. كيفية إدراك الطفل للحدث النفسي الضاغط .
2. درجة حدة هذه الضغوط النفسية .
3. وجود عوامل أو ضغوط نفسية أخرى مرافقة .
4. طبيعة شخصية الطفل المتعرض لهذه الضغوط .
5. جهاز الدعم المتوفر في البيئة المحيطة بالطفل .

وقبل الخوض في الضغوط النفسية الواقعة على الأطفال من خارج الأسرة يجب أن ننوه وبشكل سريع أنه يوجد بعض أنواع الضغوط النفسية التي تقع على الأطفال من خلال بعض الأسر نتيجة بعض العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والتي قد يكون لها آثار وضغوط نفسية أكثر مما للعوامل الخارجية والصدمات المفاجئة من أثر .

وفي مثل هذه الحالات يجب أن تكون معالجة مثل هذه الضغوط النفسية على كل إصلاحى داخل الأسرة وبأسلوب يتناسب مع الأسرة التي تسيء معاملة أبنائها على الصعيد النفسي، ولقد أشارت دراسة (إيجلند 1998) إلى أن سبب العنف العاطفي في بعض الأسر قد يعود إلى عدم إشباع حاجات الوالدين نفسياً ولهذا فإن التدخل الإصلاحى المباشر يتم عن طريق إشباع الحاجات النفسية لهم أو عن طريق تقديم المعلومات للوالدين من أجل فهم أفضل لأطفالهم ولمشاكلهم .

دور الوالدين والبالغين في الأسرة تجاه الطفل في الأزمات والظروف الصعبة :

إن دور الوالدين وجميع البالغين المحيطين بالطفل في الظروف الحرجة كالحروب والمظاهرات التي قد يعايشها الطفل أو يشاهدها من حوله أو حتى من خلال التلفاز ، هو دور هام حيث يكون واجبهم الأول والأهم هو أن يوفرُوا للطفل الشعور بالأمن والحماية .

وحتى نستطيع كأهل وراعين مساعدة أطفالنا يجب علينا الاهتمام بأنفسنا بحيث نضبط ونسيطر على انفعالاتنا والتخفيف من ردود فعلنا العنيفة والمتوترة أمام أطفالنا قد المستطاع لأن وجود أهل يفهمون الطفل ويشجعون ويجيبون على تساؤلاته ويشاركونه اهتماماته ومشاكله ويفسحون المجال أمامه لكي يعتمد على نفسه ، يغمز الطفل بشعور من الطمأنينة لوجود أهل يستطيع دائماً أن يتوجه إليهم بطلب المساعدة وبهذا يتضح أن الدعم من قبل الوالدين والراشدين في الأسرة يشكل عنصراً هاماً في حماية الطفل من المؤثرات السلبية في الأوضاع الضاغطة نفسياً.

وسنتكلم أولاً عن دور الوالدين بشكل عام في التعامل مع الأطفال الواقعين تحت ضغوط نفسية ، ثم نتناول بعض الطرق الخاصة لكيفية تعامل الوالدين والراشدين في الأسرة مع الأطفال الواقعين تحت هذه الضغوط بشيء من التفصيل .

### دور الوالدين في التعامل مع الأطفال الواقعين تحت ضغوط نفسية بشكل عام :

- شرح ما حدث بهدوء وبلغة مبسطة .
- شرح الموقف وما سيحدث بعد ذلك أكثر من مرة .
- المحافظة على الروتين اليومي المتبع عادة في البيت مع مراعاة أن يكون بسيط ومتوقع .
- دع الأطفال يصفون ما حدث وحاول إعادة تسلسل الأحداث .
- تقبل حديث الطفل بارتياح وتفهم وخصوصاً إذا كرر الطفل الحديث عن نفس الموضوع .
- اجعل الطفل يعرف أن ما يشعر به هو أمر طبيعي .
- حاول أن تجعل الطفل يعبر عن مشاعره بكلماته الخاصة .
- ساعد الطفل في تحديد العضو الذي تأثر الضغط النفسي الواقع عليه كالرأس أو المفاصل .
- يجب أن نشرك الأطفال في مهام مناسبة لسنهم كالمساعدة في أعمال المنزل .
- يجب إعطاء الطفل وقت وانتباه كافيين .
- زود إحساس طفلك بالأمن والأمان كأن تخبره عن مكان تواجدك وكيفية الاتصال بك .
- تقبل سلوك الطفل الناتج عن الضغوط النفسية المؤثرة عليه .
- أعط طفلك فرصة للعب والتمثيل والرسم ليعبر عن مشاعره .
- اجعل طفلك يفكر في النواحي الإيجابية للضغوط النفسية .
- شجع طفلك وخصوصاً الأكبر سناً على تأجيل اتخاذ قرارات قد تؤثر على حياته .
- إذا شعر طفلك بالخزي أو الذنب فاشرح له أن ذلك جزء من الردود الناتجة عن الضغط النفسي الواقع تحت تأثيره .
- تحلى بالصبر بالنسبة للتأثيرات السلبية التي قد تطرأ على سلوك طفلك .
- حاول أن تساعد طفلك ونفسك في التركيز على المستقبل .
- أخبر مدرس طفلك أو المرشد عن تعرض طفلك لصدمة نفسية وعن احتمالية أن يؤثر ذلك على سلوكه في المدرسة وتحصيله الدراسي .

## طرق التعامل مع بعض الضغوط النفسية الخاصة والتي قد تحيط بالطفل في بعض الظروف مثل: الخوف :

كثير من الحوادث والظروف تجعلنا نخاف سواء من داخل الأسرة أو من خارجها وغالباً ما لا يستطيع الأطفال التعبير عن مخاوفهم ولكن سلوكهم يدل أحياناً على ذلك والمطلوب من الوالدين أو الراشدين في الأسرة في مثل هذه الظروف النفسية الصعبة أن :

- نشرح للطفل ما يحدث من حوله وهذا يساعد على إزالة شعور الخوف لدى الأطفال .
- مراقبة تصرفات الأطفال وملاحظة أي سلوك غريب واستشارة المختصين .
- عندما يسأل الطفل عن بعض الأسئلة المحرجة (من وجهة نظرنا نحن الكبار) فيجب أن نكون هادئين ونجيب عن مثل هذه الأسئلة بحكمة .
- محاولة إتاحة الفرصة للطفل لكي يحدثنا عن شعوره وعن مخاوفه .
- يجب أن نتحدث مع الأطفال عما يشاهدونه من مخاوف في أحلامهم مع ترك ضوء خافت في غرفهم أثناء النوم وحكاية بعض القصص التي تشعر الطفل بالأمان .

## التبول اللاإرادي :

- توفير جو هادئ في المنزل وخصوصاً قبل ذهاب الطفل إلى النوم .
- تحديد فترات جلوس الأطفال أمام التلفاز وتحديد ما يشاهده الطفل من برامج .
- قراءة أو حكاية بعض القصص قبل النوم لتهدئتهم .
- تقليل كمية الشرب قبل الذهاب للنوم وقضاء حاجته قبل نومه .
- إقناع الأخوة الكبار بعدم السخرية من اخوتهم الأطفال لأن ذلك يؤذيهم ويعقد وضعهم .
- دعم الأطفال وتعزيزهم بعد أمسيات لم يبللوا فيها فراشهم وقبل كل ذلك النظر إلى تبولهم اللاإرادي كحالة طبيعية في ظروف غير طبيعية لا يملك أطفالنا القدرة على مواجهتها .
- استشارة أخصائي في حالة استمرار الطفل بالتبول اللاإرادي .

## مشاكل النوم :

- طفل يحتاج لأن يشعر بأمان في كل الأوقات وتزداد هذه الحاجة في الليل عند النوم .
- قراءة قصة أو سرج حكاية للطفل قبل النوم أو تشجيع الأطفال الكبار على القراءة مما يساعد على تهدئتهم .

- إفهام الأطفال أن الخوف في الليل أمر طبيعي وعدم السخرية من خوفهم بل يجب أن نتفهم مخاوفهم بجد واهتمام .
- في حالات الذعر الشديد لا مانع من النوم مع الأطفال في فراشهم أو الجلوس قرب فراشهم حتى يناموا مع ترك باب غرفة نوم الوالدين مفتوحاً ليشعروا بالأمان .
- التقليل من الأخبار العنيفة ومشاهدة المناظر المخيفة في التلفاز قبل النوم .

### العنف لدى الأطفال :

- عدم الرد على صراخ الطفل وغضبه بالصراخ والتأنيب حتى لا يكون هذا التصرف مثلاً يحتذى به عند أطفالنا.
- إظهار التعاطف واحترام مشاعر الطفل لأن ذلك أفضل من نكرانها .
- طرح أسئلة تساعد الطفل في التعبير عن مشاعره مع التذكير بعدم انتقاد الطفل من اخوته الكبار أو إصدار الأحكام عليه بل مساعدته على مواجهة الموقف .
- عدم الإلحاح على الطفل بأن يتحدث إذا لم يرغب هو في ذلك .
- تعزيز سلوك الطفل الهادئ دون الرجوع إلى تصرفه العصبي .
- اختيار الألفاظ والعبارات التي نستعملها ككبار حتى تكون مثلاً لألفاظ وكلمات أطفالنا .

### الشعور بالكآبة :

الاكتئاب هو مشكلة نفسية سببها أن الطفل يحول الغضب إلى داخله أي يكبت هذه المشاعر فيغمره إحساس بالعجز وانعدام الحيلة وغالباً ما يكون شعور الكآبة انعكاساً لبعض المشاكل العائلية أو وفاة أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة أو فقد صديق أو مشاهدة أحداث عنيفة أو التعرض لأعمال عنف أو معاملة قاسية أو الإصابة بجراح خطيرة وصعوبة التكيف مع الإعاقة الحاصلة ، ونستطيع كوالدين أن نساعد أطفالنا الذين يعانون من الشعور بالكآبة على النحو التالي:

- الحديث معه عن المشكلة التي يواجهها .
- التحدث عن شعوره وهمومه باستفاضة .
- إذا أدرك الطفل أسباب حزنه وكآبته فقد يستطيع التعامل معها بشكل إيجابي .

### إيذاء الذات :

ومن أسباب ممارسة إيذاء الذات لدى الأطفال الشعور بالذنب ، الغضب الداخلي ، شعور الطفل بالفشل والإحباط وأخيراً شعور الطفل بالوحدة والضياع .

### ويمكننا كأهل أن نساعد الأطفال الذين يعانون من هذه المشكلة عن طريق :

- إفهام الطفل بأنه غير مسئول أحياناً عن الأمور التي تحدث له وذلك كي لا يستدخل الشعور بالمسؤولية ومن ثم الشعور بالذنب .
- عدم إلقاء اللوم على الطفل عندما يفشل في عمل ما وعدم معاقبته ويجب أن نذكره بأعماله الجيدة الكثيرة .
- عندما نرى طفلاً كثيراً ووحيداً يستحسن الجلوس معه وإعطائه الفرصة للتعبير عن شعوره وعن إحساسه بالإحباط منا في بعض الأحيان .
- عند وقوع حادثة صعبة في البيت أو المدرسة فيمكن أن نشرح أسبابها للطفل كي لا يشعر أن له دوراً فيها .
- الانتباه للطفل في حالة حدوث أزمة في العائلة (موت ، طلاق ، مرض أحد أفراد الأسرة) ، علينا أن نتيح للطفل فرصة للتحدث عما يزعجه ، وإلا فإن شعوره بالاختناق والغضب قد يعبر عنه بإيذاء نفسه.
- استشارة اختصاصي نفسي أو طبيب نفسي في حالة التصرف بشكل متطرف بقصد الموت لأنه في مثل هذه الحالات يكون سلوك الطفل مؤشراً على وجود مشكلة نفسية صعبة وتحتاج إلى علاج نفسي أو طبي بشكل فوري .
- هناك مشاكل وضغوط نفسية يعاني منها بعض الأطفال مثل الخوف من المدرسة ، الوسواس القهري ، الاضطرابات النفس جسمية ، الخجل وعدم الثقة بالنفس ، ولكل من هذه الضغوط طرق عامة وطرق خاصة للتعامل من خلالها مع الطفل .

## الغيرة عند الأطفال

الغيرة أحد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب... ويجب أن تقبلها الأسرة كحقيقة واقعة ولا تسمح في نفس الوقت بنموها حتى تصبح عادة من عادات السلوك وتظهر بصورة مستمرة.

والغيرة في الطفولة المبكرة تعتبر شيئاً طبيعياً حيث يتصف صغار الأطفال بالأنانية وحب التملك وحب الظهور، لرغبتهم في إشباع حاجاتهم، دون مبالاة بغيرهم، أو بالظروف الخارجية، وقمة الشعور بالغيرة تحدث فيما بين 3 - 4 سنوات، وتكثر نسبتها بين البنات عنها بين البنين.

### أسباب الغيرة غير الطبيعية:

1. **ضعف الثقة بالنفس:** ترجع الغيرة في معظم الأحوال إلى ضعف الثقة بين الطفل وبين من حوله فتكون عاملاً مساعداً على ظهور الغيرة في الوقت المناسب
2. **ولادة طفل جديد:** يلاحظ أن الطفل في أول حياته تجاب له عادة كل طلباته ويسترعى في العادة انتباه الجميع، ويشعر بأن كل شيء له وكل مهم له وكل امتياز له. ولكن الذي يحدث هو أن العناية التي كانت تغدق عليه من الكبار قد توقف عنه فجأة أو بالتدرج كلما نما. وقد تتجه إلى المولود الجديد أو يترتب عليه فقد الطفل ثقته ببيئته ولاسيما أمه.
3. **توجيه العناية الفائقة إلى والد الطفل:** يؤدي ذلك أحياناً إلى شعور الطفل بالغيرة، وذلك لأن الطفل في سنواته الأولى كان يتمتع كما يبدو له بعناية أمه كلها، ثم يلحظ أن الوالد يأخذ كثيراً من هذه العناية، فتبدو عليه علامات الغيرة واضحة أو غير واضحة .
4. **المقارنة بين الأطفال** سواء في المنزل أو في المدرسة وتفضيل واحد على الآخر، يؤدي إلى شعور الطفل بالنقص وإضعاف الثقة بنفسه.
5. **اختلاف معاملة بعض الأسر للابن اختلافاً تاماً عن معاملة البنت** يخلق الغرور في الأبناء، ويثير حفيظة البنات، وينمي عندهم غيرة تكبت وتظهر أعراضها في صور أخرى في مستقبل حياتهن ككراهية الرجال عامة وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر.
6. **إغداق امتيازات كثيرة على الطفل العليل** كإمداده باللعب وإعطائه النقود والشكولاتة وغير ذلك مما لا علاقة له بعلاج المرض نفسه، وهذا يثير الغيرة في الأخوة الأصحاء.

## علاج الغيرة عند الأطفال

1. كي تمنع الغيرة الشديدة في حالات ولادة طفل جديد، يجب عليهما أن يحبا المولود الجديد للطفل بشتى الوسائل حتى إذا ما جاء المولود شعر أنه شيئاً محبباً إلى نفسه، لا دخيل يريد أن ينتزع حب والديه انتزاعاً.
2. يجب على الآباء أن يقلعوا عن المقارنات الصريحة بين الأطفال، ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها مزايا واستعداداتها الخاصة بها.
3. ينبغي المساواة في المعاملة بين الابن والابنة لأن التفرقة تثير الغيرة، وتؤدي إلى الشعور بكرهية البنات للجنس الآخر في المستقبل .
4. عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل العليل فإن هذا يثير الغيرة في الأخوة الأصحاء.
5. لا يجوز أن يبهر الوالدان بما يقوم به بعض الأطفال من المبالغة في طاعتهم ومسايرة آرائهم والعمل على إرضائهم، والإعجاب بهم والتظاهر بالحب لهم على حساب الطفل الآخر صاحب الرأي الجريء.
6. بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده.
7. تنمية الهوايات المختلفة بين الأخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة وألعاب الكمبيوتر وغير ذلك..... وبذلك يتفوق كل في ناحيته، ويصبح تقييمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين.

## العنف الأسري

### مفاهيم العنف الأسري:

■ سلوك يصدره فرد من الأسرة صوب فرد آخر ، ينطوي علي الاعتداء بدنيا عليه ، بدرجة بسيطة أو شديدة ، بشكل متعمد أملتته مواقف الغضب أو الإحباط أو الرغبة في الانتقام أو الدفاع عن الذات أو لإجباره علي إتيان أفعال معينة أو منعة من إتيانها ، قد يترتب عليه إلحاق أذي بدني أو نفسي أو كليهما به

■ هو السلوك الذي يقوم به احد أفراد الأسرة دون مبرر مقبول ، ويلحق ضررا ماديا أو معنويا أو كليهما بفرد آخر من نفس الأسرة ، ويعني ذلك بالتحديد : الضرب بأنواعه ، وحبس الحرية ، والحرمان من حاجات أساسية ، والإرغام علي القيام بفعل ضد رغبة الفرد ، والطرده والسب والشتم والاعتداء والشتم والاعتداءات الجنسية والتسبب في كسور أو جروح جسدية أو نفسية .

### أنواع العنف:

العنف السياسي، والعنف الديني، والعنف الأسري الذي تتوع وانقسم هو أيضاً إلى:-

- العنف الأسري ضد المرأة
- العنف الأسري ضد الأطفال
- العنف الأسري ضد المسنين
- العنف عبر وسائل الإعلام
- سوء المعاملة والإهمال

### أنواع سوء المعاملة والإهمال الأكثر انتشارا:

- الإهمال المشاعري
- سوء المعاملة (المشاعري)
- سوء المعاملة (الجنسي)
- الإهمال المادي
- العنف الجسدي
- الإهمال الطبي

**مسببات العنف:**

- التعرض للعنف كطفل و حلقة العنف المفرغة
- العوامل الشخصية والعائلية
- الأمراض النفسية
- الوضع الاقتصادي
- تدني التحصيل العلمي و المهارات الاجتماعية
- تدني التواصل العائلي
- الإدمان
- القيم الاجتماعية و التقاليد
- القانون

**تأثير القيم الاجتماعية و التقاليد:**

- تجاهل العنف و تحمله بل و قبوله اجتماعيا
- رفض العنف الأسري = هدم القيم العائلية و التقاليد!!!
- بقاء الأسرة معا تعلو فوق كل اعتبار !!
- العنف الأسري شأن عائلي خاص ممنوع التدخل !!
- العنف هو حق للرجل و تنفيذًا للثقافة الموروثة

**القانون والعنف الأسري:**

- القانون إذا لم يجيزه فهو لا يمنعه أو يجرمه
- فرض الزواج خصوصا المبكر و تزويج القاصر هو نوعا من العنف؟
- الأديان تستند على العدالة و الحق و المودة و الرحمة و لا يمكن أن تجيز العنف الأسري
- التفسير الضيق للشريعة لتبرير التقاليد المجتمعية و إعطاء المعنف الحصانة لممارسة العنف

**الوضع الأسري الداخلي**

- لا يحد الاعتداء على الأطفال نوعية الأوساط الاجتماعية أو الاقتصادية أو العرقية أو الدينية فهو يعبر جميع هذه الحدود، ولكن تدني العامل الاقتصادي في العائلة يعمل على زيادة فرص الاعتداء على الأطفال.

- عادة ما يكون الأم أو الأب المعتدين لا يستمتعون بإحساس الأمومة أو الأبوة أو يكونون في عزلة من المجتمع أكثر من غيرهم ولديهم توقعات غير حقيقة وواقعية من أطفالهم ويحاولون السيطرة على الطفل ولو بطرق قاسية.
- العائلة المفككة والعنف العائلي عادة ما يرافقه اعتداء على الأطفال أيضا. أكثر الأزواج الذين يمارسون العنف الجسدي على زوجاتهم يمارسونه أيضا على أطفالهم. والزوجات المضطهدات في المنزل هم أكثر قابلية للاعتداء على أطفالهن.
- العوامل التي تساعد على توتر العائلة وازدياد ضغوطها كالبطالة مثلا، تمهد أرضية خصبة للاعتداء على الأطفال.
- قلة خبرة الأهل في تربية الطفل والتوقع الغير منطقي منه لأداء مهام معينة أو للتحصيل المتفوق يعد أيضا سببا للاعتداء على الأطفال.
- الأم و الأب الذين كانوا ضحايا اعتداء أو إهمال في طفولتهم هم أكثر عرضة لأن يصبحوا معتدين مع أطفالهم. ذلك لا يعني أبدا أن كل من تعرض للاعتداء أو الإهمال في طفولته سوف يصبح أما أو أبا معتديا فمنهم من استطاع أن يتعامل مع مشكلته ومع المجتمع بشكل ايجابي.
- عادة ما يكون للأم و الأب المعتدين توقعات غير واقعية لقدرات وإمكانيات أطفالهم، فهم يطلبون منه درجة من النضج الاجتماعي و النفسي و الدراسي قد لا تكون مناسبة لسن الطفل أو قدراته الحقيقية.

### مظاهر قبول العنف الأسري:

1. غياب القانون
2. تجاهل القضاة الشرعيين
3. صعوبة إثبات الضرر
4. غض النظر من قبل الدولة و المجتمع
5. غياب خدمات الإيواء و المساعدة القانونية و الاجتماعية
6. القصور في خدمات الوقاية

### أسباب عدم التبليغ عن حالات العنف الأسري

- الخوف
- الإنكار
- الخشية من نبذ المجتمع

- قبول المجتمع للعنف الأسري
- تجاهل المؤسسة الرسمية

### لماذا ترضخ النساء للعنف؟

- قناعة غالبية النساء بأن هذا حقا للرجل
- الاعتماد الاقتصادي على الرجل
- عدم قدرة المرأة على الاستقلال في منزل منفصل
- الضغوط الاجتماعية للحفاظ على العائلة
- الموقف المجتمعي من المطلقة
- عدم القدرة على الطلاق و الخوف من فقدان الحضانة
- فقدان الأمل في عدالة القضاء

### تأثير العنف على الطفل

- من الممكن أن يتعرض الطفل إلى الاعتداء حتى قبل المولد إذا ما كانت الأم تستخدم المخدرات مثلا خاصة في الشهرين الأوليين من الحمل أو إذا ما قام الزوج بضرب الأم وإيذائها فمن الممكن أن يؤدي هذا إلى مشاكل في نمو الطفل الجسدي أو الذهني.
- إن فئة الرضع وأطفال سن الروضة هم أكثر عرضة للاعتداء. كلما كان سن الطفل اصغر كلما كان تأثير الاعتداء عليه اكبر وأكثر دواما ومن الممكن أن يصل إلى الموت في الحالات الشديدة .
- كثيرا ما يعاني الأطفال ضحايا الاعتداء من صعوبة في تكوين العلاقات مع أقرانهم وكذلك في تحصيلهم الدراسي مما قد يؤدي إلى أن يكونوا اقل نجاحا من الناحية العلمية و الاجتماعية، حتى عندما يصبحوا بالغين، من أقرانهم الذين لم يتعرضوا للاعتداء .
- يبرز الأطفال الذين يمارس ضدهم الاعتداء الجسدي و العاطفي درجة اكبر من الخشونة في التعامل، العنف و المشاكل النفسية. فعلى الرغم من خطورة الضغط النفسي الذي يصيب الطفل من جراء الاعتداء الجسدي ولكن ضمه مع الاعتداء العاطفي، وخاصة المتكرر، له اكبر الأثر في تحطيم ثقة الطفل بنفسه ونظراته للمجتمع من حوله .
- الأطفال ضحايا الاعتداء هم أكثر عرضة لأن يكونوا هم معتدون عندما يكبرون. ولا يشمل هذا أن يكون هذا الشخص البالغ يعتدي على الأطفال فقط بل هو أكثر عرضة لتكوين سلوك إجرامي من البالغين الذين لم يكونوا ضحايا اعتداء في طفولتهم .

- النساء الذين كانوا ضحايا الاعتداء في طفولتهن هم أكثر عرضة للاكتئاب، عدم الثقة بالنفس والتفكير بالانتحار .

### واقع سوء معاملة الأطفال في الوطن العربي:

- هناك العديد من الأطفال يعانون من سوء المعاملة و المجتمع عاجز عن حمايتهم.
- نادرا ما يتحمل المعتدين مسئولية خطأهم و يستمرون في سلوكهم.
- محدودية صلاحيات و إمكانيات الجهات المعنية بالحماية.
- التنسيق بين الجهات المعنية دون المستوى المطلوب.

### أهم التحديات والمعوقات في مواجهة العنف الأسري

- الحصانة الاجتماعية و القانونية لدى الرجل
- عدم امتلاك المرأة لقرار الطلاق و حق الرجل المطلق
- عدم وجود البدائل الأفضل
- عدم توفر الخدمات الحكومية أو الدعم من مؤسسات المجتمع المدني

### الوقاية من العنف:

- إنهاء الحصانة القانونية
- حظر العنف و تجريمه
- موائمة قوانين الأسرة مع حقوق الإنسان و الاتفاقيات الدولية و الاستناد إلى سماحة الشريعة و ليس التفسير الضيق لها
- إصلاح القضاء
- دمج العنف الأسري في البرامج التعليمية و التدريبية للقضاة و الشرطة
- ورش عمل متعددة التخصصات
- تغيير النفوس قبل النصوص / تغيير القيم الاجتماعية
- النظر للعنف الأسري كقضية قانونية
- العنف الأسري هو إيذاء و سوء معاملة و انتهاك لحقوق الإنسان و ليس تأديبا للمرأة و أطفالها .
- المطلوب وضع حدا للعنف و ليس للحياة الزوجية

- التصدي للعوامل المسببة أو المترافقة مع العنف مثل محاربة الأمية ، الجهل ، الفقر و البطالة
- وضع حدا للزواج المبكر و التباين العمري
- تنمية المهارات الوالدية
- التنشئة الاجتماعية و نبذ العنف كأسلوب لحل الخلافات
- توفير مكاتب للتوجيه و الإرشاد الأسري
- توعية المجتمع حول الظاهرة
- إجراء دراسات حول العنف

#### التحديات التي تعرقل جهود التدخل و الوقاية

- الظروف الاقتصادية للعائلة.
- القيم و المفاهيم والسلوكيات الاجتماعية.
- قصور التشريعات الوطنية و عدم موأمتها لاتفاقية حقوق الطفل.
- عدم كفاية الردعية في العقوبات المقررة بحق المعتدين.
- جهاز قضائي غير مهياً لتلبية احتياجات الأطفال.

#### الوقاية الأولية: الأسرة

- تدريس المهارات الاجتماعية و الحياتية بالمدارس.
  - تدريس الصحة الإنجابية بالمدارس.
  - الثقافة الأسرية و التدبير المنزلي لكل المقبلين على الزواج ذكورا وإناثا.
  - سن قانون إلزامية التعليم و وضع آليات تنفيذه.
  - قانون للأحوال الشخصية ( سن الزواج > 18 سنة ).
  - دعم الأسرة العربية = تعليم + عمل + مسكن + ثقافة أسرية.
- الوقاية – القانون و تطبيق العدالة
- مراجعة و تعديل القوانين المتعلقة بحماية الطفل و موأمتها مع الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل.
  - إيجاد جهاز قضائي متخصص و متحسس و متجاوب مع حاجات الأسرة و الطفل و تعقيدات الاعتداءات ضمن نفس العائلة.
  - تشديد العقوبات المقررة و تنفيذها.
  - مراجعة و تعديل و تشديد القوانين المتعلقة بالعنف الأسري (ضد المرأة و الطفل).

### الوقاية: الإعلام والثقافة

- خطة إعلامية لمحاربة أفلام العنف و الإباحية الجنسية.
- وقاية الأطفال من الاستغلال الجنسي عبر الانترنت.
- الاستخدام الأمثل لوسائط الإعلام للتوعية حول ظاهرة سوء المعاملة و عواقبها و الوقاية منها.
- محاربة الصورة النمطية للأسرة في الشاشة العربية:
- الأب المتسلط العنيف و الأم التي لا حول لها و لا قوة.
- غياب التواصل و التعاطي السليم مع الخلافات.

### التدخل و العلاج:

- توفير مراكز لتقديم الخدمة الصحية و النفسية و الاجتماعية و القانونية لضحايا الاعتداء.
- إعطاء صلاحيات و إمكانيات اكبر و تفرغ للهيئات المعنية بحماية الأسرة و الطفل.
- آليات واضحة للتنسيق بين وزارات الصحة ، التعليم ، الشؤون الاجتماعية ، العدل و الداخلية.
- تأهيل المعتدين.
- بحوث ميدانية بمنهجية علمية.
- تدريب المهنيين المستمر

### الخلاصة/ التعاطي مع العنف الأسري يتطلب:

- فهم أعمق للمشكلة يستند على الحقائق.
- رؤية مستقبلية ذات أهداف واضحة و محددة.
- إقرار الترابط بين الوقاية و التدخل و تحميل الجاني المسؤولية.
- الشراكة و العمل معا.
- كسر الحلقة المفرغة من أين نبدأ؟

### إحصائيات في البحرين

#### حسب نوع الاعتداء:

- الاعتداءات الجنسية (87 حالة)، الاعتداءات الجسدية (50 حالة)
- 105 حالات اعتداءات جسدية و جنسية في آن واحد
- 35 حالات إهمال

**حسب مكان الاعتداء:**

حصلت 91 % من الاعتداءات الجسدية و 82 % من الاعتداءات الجنسية في أماكن يفترض أن تكون آمنة للطفل (البيت، المدرسة، بيت الأقارب).

**حسب عمر المعتدي:**

■ 70% من المعتدين على الأطفال جنسيا هم من البالغين و 30 % من المراهقين

■ 93% من المعتدين على الأطفال جسديا هم من البالغين و 7 % من المراهقين

**حسب جنس المعتدي:**

■ الاعتداءات الجنسية : 96.5 % ذكور 3.5 % إناث

■ الاعتداءات الجسدية : 52 % ذكور 48% إناث

**حسب درجة جسامة الاعتداء:**

■ الإصابات الجسدية:

■ 54 % كدمات

■ 27 % حروق

■ 25 % كسور

■ 19 % إصابات دماغية

■ 7 % حالات وفاة

**الاعتداءات الجنسية:**

الإناث:

31 % تمزق غشاء البكارة

13 % حمل

27 % التهابات تناسلية

حجم المشكلة:

■ 30% البحرين

■ 34% مصر

■ 52% الضفة الغربية و قطاع غزة (2005)

في مصر:

■ 80% من النساء

■ 65% من المتعلمات

■ 69% من العاملات

يوافقن على حق الرجل في ضرب المرأة

الأسباب المبررة: رفض الجنس ، عدم طاعة الرجل ، إهمال الأطفال.

## مشكلة التبول اللاإرادي

التبول اللاإرادي من أكثر الاضطرابات شيوعا في مرحلة الطفولة ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانته فلا يستطيع التحكم في انسياب البول. فإذا ما تبول الطفل في فراشه أثناء نومه سمي تبولاً ليلياً وإذا تبول أثناء لعبه أو جلوسه أو وقوفه سمي تبولاً نهائياً . ولا يعد تبول الطفل لا إرادياً حتى سن الخامسة مشكلة ولا يعد تبليل الطفل لفراشه وملابسه مرات قليلة مشكلة ما لم يتكرر العرض

### أسبابها:

#### 1. الأسباب الفسيولوجية والعضوية :

كأمراض الجهاز البولي المتمثلة في التهاب المثانة أو التهاب قناة مجرى البول أو ضعف صمامات المثانة وربما التهاب الكليتين أو بسبب التهاب فتحة البول أو غيرها.

#### 2. أسباب وراثية :

هناك دلائل تحتاج إلى تأكيدات تشير إلى وجود علاقة وراثية بين الآباء والأطفال في مشكلة التبول اللاإرادي كما أن هناك علاقة بين تبول الأطفال وتبول إخوة لهم .

#### 3. أسباب اجتماعية وتربوية :

- عدم مبالاة الوالدين بمراقبة الطفل ومحاولة إيقافه ليلاً في الأوقات المناسبة لقضاء حاجته وإرشاده للذهاب إلى الحمام قبل النوم .
- سوء علاقة الطفل بأمه مما يجعل تدريب الطفل على التحكم بعضلات المثانة أمراً صعباً.
- الاهتمام المبالغ فيه في التدريب على عملية الإخراج والتبول والنظافة وإتباع أسلوب القسوة والضرب والحرمان كي يتعلم الطفل التحكم في بوله .
- تدليل الطفل أو حمايته والتسامح معه عندما يتبول وهذا يعزز لدي الطفل هذا السلوك ويعتقد انه على صواب .
- وفاة شخص عزيز على الأسرة وخاصة إذا كان ممن يعتني بالطفل

#### 4. الأسباب النفسية :

- خوف الطفل من الظلام أو بعض الحيوانات أو الأفلام والصور المرعبة.
- غيرة الطفل عندما يشعر انه ليس له مكانته وان احد إخوته يتفوق عليه.
- شعور الطفل بالحرمان العاطفي من جانب الأم بسبب غيابها أو الانفصال بين الوالدين .

- الإفراط في رعاية الطفل وحمايته تنمي عدم ثقته في الاعتماد على نفسه وعدم تحمله مسؤولية التصرفات السلبية كالتبول اللاإرادي .

### العلاج:

#### ولعلاج هذه المشكلة نقترح ما يلي :

1. إراحة الطفل نفسيا وبدنيا بإعطائه فرص كافية للنوم .
2. التحقق من سلامة الطفل عضويا وذلك باستشارة الطبيب المختص.
3. تدريبه على العادات السليمة للتبول وكيفية التحكم في البول .
4. عدم الإسراف في تخويفه وعقابه وتأنيبه وبث الطمأنينة في نفسه والإيحاء له بأنه يستطيع السيطرة على بوله .
5. تشجيعه عندما نجد فراشه نظيفا ، ومكافئته إذا كان فراشه غير مبلل وإخباره انه سيحرم من هذه المكافأة إن بلل فراشه .
6. تجنب مقارنته بأخوته الذين يتحكمون في البول والابتعاد عن السخرية منه و التشهير به أمام الآخرين
7. استخدام أسلوب الكف المتبادل : ونعني به كف نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة بكف النوم حتى يحدث الاستيقاظ والتبول وكف البول باكتساب عادة الاستيقاظ أي إن كف النوم يكف البول وكف البول يكف النوم بالتبادل .
8. استخدام العلاج الطبيعي بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة فهو مفيد لأنه يساعد على امتصاص الماء في الجسم والاحتفاظ به طيلة مدة النوم كما أن العسل مسكن للجهاز العصبي عند الأطفال ومريح أيضا للكلى.
9. من ناحية عدم شرب السوائل قبل النوم وإيقاظه لذهاب إلى الحمام ، فهناك طريقة مثلى وقد تمت دراستها ووجد أنها فعالة مع التعزيزات ، وهي ( يعرف متى ينام الطفل وبعد ذلك قبل نومه بثلاث ساعات يمنع من شرب السوائل ليس بالإكراه إنما بالتعزيز ، وقبل نومه يذهب إلى الحمام ، وبعد نومه بثلاث ساعات تقريبا يتم إيقاظه ويذهب إلى الحمام ، هذه الطريقة تكون خلال فترة التدريب فقط أما إذا تم ضبط التبول فلا داعي لهذا الأسلوب مع الحرص على عدم تناول السوائل قبل النوم )

## فن الاتصال

**تعريف الاتصال:** هو إقامة علاقة مع الشخص الآخر.

**مقدمة عن فن الاتصال:**

**تطور مبدأ القوة:**

القوة البدنية.

قوة السلطة.

قوة المال.

قوة فن الاتصال.

### Primary Factors In Achieving Success Over 250000

- Emotional Maturity 16% الشخص يعرف كيف يتحكم في نفسه
- Ambitions 25% الشخص طموح
- Formal Education 29% التعليم والشهادات
- Risk taking Attitude: 35% الشخص يخوض المخاطر
- Self esteem and confidence 37% تقدير الشخص لذاته وثقته بنفسه
- Posted mental : attitude 46% الشخص لديه سمات جيد
- Integrity 54% أمانة وصدق وإخلاص
- Intelligence 64% ذكاء
- فن الاتصال 71%

**جذور الشخصية وأثرها على السلوك الإنساني:**

- يوجد لدى كل إنسان ثلاثة جذور للشخصيات وهذه الجذور تعتبر مصدر أي سلوك يخرج من هذا الشخص سواء كان سلوكا تلقائيا أو غير تلقائي:
- الطفل الداخلي.
- العاقل الداخلي.
- الأب أو الأم الداخلي.

■ **الطفل الداخلي:** تلقائي، يشعر أن الدنيا ملكه الخاص، إذا أراد الحصول على أي شيء فإنه يصرخ ويبكي إلى أن يحصل على ما يريد. الطفل الداخلي لا يملك الجزء المنطقي وبالتالي ليس لديه حدود لأي شيء، وإذا ما أراد الحصول على أي شيء يجب أن يتصرف بشكل شعوري لكي يلتفت الانتباه وذلك لأنه يعمل بالعقل العاطفي.

■ **العقل الداخلي:** عندما يكبر الشخص قليل ويتجاوز مرحلة الطفولة يبدأ العقل التحليلي بالظهور والسيطرة بشكل أكبر. العقل التحليلي يفكر بطريقة منطقية وباستخدام المعلومات الموجودة لديه ويحاول حل المشكلات التي تواجهه باستخدام المنطق والاتصال وإذا واجه مشكلة مع شخص آخر يبدأ يفكر كيف يمكن حل هذه المشكلة بشكل سليم بحيث يخرج هو والطرف الآخر من المشكلة بدون أي خسارة وذلك لأن هذا الجزء يتعامل بالعقل التحليلي.

■ **الأب أو الأم الداخليين:** يتقدم الإنسان أكثر في العمر وهنا يبدأ الجزء الثالث وهو الأب أو الأم الداخليين في التكوين وهذا الجزء يتسم غالباً بإعطاء النصائح خلال الحديث.

■ **كيف تؤثر هذه الجذور في السلوك؟** يكبر كل الناس وفي داخلهم هذه الجذور للشخصيات ويكون معظمهم غير مدرب على فن الاتصال وهنا فبمجرد أن يواجه الشخص مشكلة ما يبدأ العقل العاطفي لديه بالاشتعال ويبدأ الطفل الداخلي بالظهور ولكن بأسلوب مختلف نوعاً ما فالشخص وهو كبير لن يبكي ويصرخ للحصول على شيء ولكنه سيعضب وسيصبح عصبياً وعنيفاً.

■ **وأي شخص غير متزن في الحياة تكون هذه الجذور لديه مضطربة.**

### ما سبب اشتعال الطفل الداخلي عندما ينضج الإنسان؟

- الإحساس أنه عاجز عن فعل شيء ما يريده.
- الإحساس أن هناك سبب يمنعه من الحصول على ما يريده.
- أن الشخص غير مدرب بشكل كافي على التعامل بالعقل التحليلي وقت اللازم.
- وهنا فان من ضمن أسرار فن الاتصال أنك إذا وجدت نفسك في موقف يتصرف فيه الشخص الذي أمامك بأسلوب عصبى فانك لا يجب أن تواجهه بنفس الأسلوب وذلك لأن عقله العاطفي في تلك اللحظة يكون قد اشتعل والعقل العاطفي لا يفكر فهو يتعامل بمبدأ **fight or flight** فعليك أن تتعامل مع أحاسيسه بداية حتى يهدأ ثم تنقله تدريجياً إلى الحديث المنطقي الذي يتحكم فيه العقل التحليلي.
- لا تستخدم مع الشخص الذي يتعامل بعقل عاطفي مشتعل قانون **Tanking** ولا تضغط على أعصابه ولكن اتصل معه.

### تكوين الإدراك والمفهوم الذاتي:

- يولد الطفل وفي عقله ملفات فارغة تماما ويبدأ الأب والأم في ملأ هذه الملفات بالمعلومات المختلفة (كل أنواع المعلومات) وهذه العملية تسمى البرمجة.
- من خلال عملية ملأ هذه الملفات يبدأ لدى الطفل تشكيل الإدراك الذي يتضمن:
  - قيم الشخص.
  - معتقداته.
  - معاني الأشياء بالنسبة له.
  - معاني السلوك الذي يصدر من الآخرين (تسامح، انفعال...)
  - إضافة إلى عملية تشكل الإدراك تبدأ لدى الطفل عملية تشكيل التكوين العصبي الذي يتعلم من خلاله انفعالاته تجاه المواقف (الغضب في موقف ما، الفرح في موقف ما، العصبية في موقف ما...)
  - إدراك + تكوين عصبي مفهوم ذاتي
  - وبالتالي فلو نظرنا إلى هذا المفهوم الذاتي نجده يحتوي على:
    - إدراك.
    - معنى الأشياء بالنسبة له.
    - لغة.
    - قيم.
    - معتقدات.
    - أحاسيس سلوك داخلي أو خارجي

■ بعد أن تكون مفهومنا الذاتي وبداخله كل هذه العناصر من إدراكي ومعاني أشياء وأحاسيس مختلفة فإن أي تعامل بيني وبين أي شخص في العالم الخارجي وأي سلوك أو إحساس يصدر مني سيكون مبنيا على هذه المفهوم وهنا تبدأ المشكلة وهي أننا لم نتعلم ولم نتدرب على أن في العالم الخارجي مفاهيم ذاتية وإدراكات وقيم ومعاني ومعتقدات مختلفة وأسلوب حياة مختلف عما تعلمناه وبالتالي فإن هذا سيؤدي إلى وجود آراء مختلفة ينبغي أن يستغلها الشخص للاستفادة منها ولكن ما يحصل هو أن الشخص عندما يتم نقد رأيه يتعامل وكأن النقد تم توجيهه لمفهومه الذاتي بأكمله وبالتالي فإن النقد موجه لشخصه هو وبالتالي يبدأ بالدفاع بشراسة عن نفسه ومهاجمة الشخص الآخر لأنه لم يتعلم الفصل بين مفهومه الذاتي وبين شخصه. عليك أن تركز على الرسالة وليس على سلوك الشخص وكن مرنا في

التعامل. علينا معرفة أن هناك فروقا في طريقة التفكير خاصة بين الرجل والمرأة في حالات الزواج وأن الاختلاف في الآراء تكون بداية النمو فالإنسان ينمو من معرفته بآراء الآخرين.

■ مسألة أخرى مهمة وهي أن الشخص دائما يريد أن يكون هو على حق والآخرين مخطئين فهو يحكم على الآخرين من خلال مفهومه الذاتي الذي تعلمه من أهله والذي يحتمل في كثير من الأحيان وجود أخطاء وهذا قد يؤدي إلى وجود عديد من المشاكل مثل مشكلة الطلاق.

### مثال توضيحي:

- الشخص الأول
- رسالة
- الشخص الثاني
- يحللها يقارنها بقيمه ومعتقداته وخلفيته الثقافية والاجتماعية
- يقيم الرسالة.
- يحكم عليها.
- تنشأ لديه أحاسيس تجاه الرسالة.
- تتغير حركات جسده وتعبيرات وجهه.
- ينشأ رد الفعل. ( 186 ألف ميل في الثانية )

### ■ الشخص الأول:

- يدرك الرسالة بطريقة مختلفة.
- تحليل مختلف.
- مقارنة مختلفة.
- تقييم مختلف.
- أحاسيس مختلفة – معاني مختلفة.
- حكم مختلف.
- رد فعل مختلف.

■ وهذه العملية مستمرة في أي اتصال يحدث بين الأشخاص فإن لم يكن الشخص مدربا على الاختلاف الموجود لدى الآخرين وإدراك أن لديهم مفهوم ذاتي مختلف فإن حياته ستصبح صعبة جدا لأن كل من سيتعامل معهم سيكونون مختلفين عنه ولكن إذا حصل العكس وكان مدربا على هذا وأدرك أنهم

مختلفون فان حياته ستصبح أفضل وسيقوم باتصال ناجح يساعده في الوصول إلى أهدافه وبالتالي الراحة الداخلية

### نموذج التغلب على الإدراك السلبي للموقف:

- أنظر إلى الموقف من وجهة نظرك.
- انظر إلى الموقف من وجهة نظر الشخص الآخر.
- تخيل أن هناك شخص ثالث موجود معكما وتهمه مصلحتكما وانظر إلى الموقف من وجهة نظره مع الامتناع تماما عن الانحياز إلى أحد الطرفين أو إشراك انفعالاتك الشخصية في الموضوع.

### العقل العاطفي والعقل التحليلي:

#### العقل العاطفي: sub cortex

■ مسئول عن طاقات الجسم (الشعور، الأحاسيس، الحماس الموجود بداخلنا، مسئول عن حمايتنا وبقائنا وعن كل التلقائيات التي تصدر منا وهو يتصرف دون تفكير فلو شعر أنك في خطر فإنه يتدخل فوراً (fight or flight). وإذا أسأنا استخدام هذا العقل فإنه يسبب لنا العديد من المشكلات (طلاق، رسوب....) وهذا لا يعني أنه سلبي ولكن وظيفته محددة وبالتالي فأتثناء تعاملنا مع الآخرين لسان بحاجة إلى هذا العقل الذي يجعل أحاسيسنا تشتعل ولكننا نحتاج لأن نتصل.

#### العقل التحليلي: neocortex

■ هذا العقل هو الذي يجعل الإنسان مختلف عن الحيوان. وهو يعتبر المعجزة التي يتمتع بها الإنسان لما يحتويه من قدرات (تقييم، تعديل، أحلام، نمو، إنجاز، قدرة، أهداف...) ولهذا فمن واجبنا أن ننمي هذا العقل وندرجه ونجعل لديه مهارة عالية في التعامل مع المواقف المختلفة والاتصال مع الأشخاص.

### ماذا يحصل لو أننا اتصلنا بالآخرين باستخدام العقل العاطفي؟

■ لو حصل هذا ولو لمرة واحدة فإن الإنسان بدون أن يشعر سيتعود على الاتصال في مواقف أخرى مشابهة بنفس العقل لأن العقل البشري إذا أدرك شيء وأعطاه معنى فإنه ينشأ له ملف في الدماغ وطالما أنشأ هذا الملف أصبح جزءاً من سلوكياته فعلياً أن ننتبه جميعاً كيف نتصرف ونتصل بالآخرين

#### The 3 V'S

■ كلمات الاتصال الثلاث: وضع هذا المفهوم الدكتور "ألبرت مهاربيان" أستاذ الاتصال في جامعة كاليفورنيا. ويحتوي على ثلاثة أجزاء:

**VERBAL : لفظي**

هذا الجزء عبارة عن الكلام الذي يخرج من الشخص والعملية اللفظية لا تمثل سوا 7% من عملية الاتصال وليس لها معنى إلا المعنى الذي نعطيه نحن لها أو الشخص الذي يتلقاها فمن الممكن أن تقول نكتة لثلاثة أشخاص أحدهم يضحك والثاني يتضايق والثالث لا يكثر فكل منهم فهم النكتة بطريقة مختلفة ولهذا علينا أن نختار كلماتنا بعناية.

**VOCAL : صوتي**

أهمية العامل الصوتي تزيد إلى 38% وذلك لأن نبرة الصوت قد تنقل بلاغا مضادا للمعنى الذي تحمله الكلمات ففي أغلب الأحيان يكون للبلاغ الصوتي تأثير أعمق من البلاغ الكلامي وبالتالي عندما تتكلم مع الشخص انتبه من أن نبرة صوتك متوافقة مع كلماتك.

**VISUAL : بصري**

الكلمة الثالثة في مفهوم الاتصال هي بصري وهذا الجزء يمثل 55% من عملية الاتصال، فلغة الجسد وتعبيرات الوجه لها تأثير أعمق في عملية الاتصال من العاملين اللفظي والصوتي مجتمعين لأننا لا نصدق سوا الكلمات التي تدعمها وتؤيدها الصور التي نراها.

إذا بدأت فعلا تنتبه لكلماتك ولنبرة صوتك ولتعبيرات وجهك وجسدك فان هذا يمثل بداية إدراكك لنفسك ولسلوكك وتعبيراتك فتستطيع بعد ذلك تحسينها حتى تخرج للعالم بأفضل طريقة وتعود عليك بأفضل رد فعل من العالم الخارجي

**بعض قوانين الاتصال:**

- يتم تقييم السلوك من خلال كلام الشخص وتحركات جسده وتعبيرات وجهه وأهم معلومات عن هذا الشخص سلوكه الذي تراه إلا أن السلوك لا يدل على الشخص فالشخص مجموعة معجزات ولكن سلوكه هو برمجة تلقاها وكونت لديه مفهوم ذاتي.
- تقبل الشخص كما هو واعمل على تغيير سلوكه تدريجيا.
- ولكي تصل لهذا غير سلوكك أنت أولا وكن مرنا وانتبه من قانون التركيز كيف تفكر به وتشعر به وغير هذا الشعور ثم ساعده في التغيير ولكن لا تغضب من الشخص كله نتيجة سلوك واحد والا بدأ بمقاومتك.

- وراء كل جهد توجد قيمة ووراء كل قيمة توجد نية الاستفادة فأعطي قيمة أعلى لمن أمامك حتى يستفيد منك أكثر وبالتالي تجعل حياته أفضل مما كانت عليه قبل أن يعرفك وتجده يقدرك بطريقة أفضل بكثير.
- الأفكار تؤدي إلى التركيز.
- التركيز يؤدي إلى الحكم والأحاسيس.
- ثم يحدد العقل الواقع في هذا الوقت.
- والواقع يتسع وينتشر من نفس النوع فلو كنت متضايقا من الشخص ستلاحظ كل شيء يضايقك في سلوكه.
- دائما ستصبح أكثر مما كنت عليه فلو أنك تضايقت من موقف ما 10% ففي المرة القادمة ستبدأ من 10% فحاول أن تعرف سبب سلوك الشخص وأن لا تشعر بالضيق.
- عليك تغيير الفكرة بفكرة أخرى والفكرة الجديدة تصنع واقعا جديدا.

#### أنواع الشخصيات:

- القيادي: يتكلم بقوة، يأخذ قرارات خطيرة وصعبة، متميز ويطمح إلى تطوير نفسه باستمرار، يهتم بأناقته، إذا جلس في أي مكان تجده هو المبادر لقيادة الحديث. من ضمن سلبياته أنه يأخذ قرارات سريعة ومنفردة.
- المعبر: هذا الشخص إذا دخل مكان تراه يقيم علاقات مع الجميع، يتدخل في أي حديث، يقاطع أي شخص في الكلام، يحب الناس ويحب الحياة الاجتماعية كثيرا ويحب التنقل. من عيوبه أنك لا تستطيع أن تحصر في وظيفة ووقت معين.
- المحلل أو المفكر: شخص يأخذ وقته في التفكير في أي موضوع، يتعامل مع كل شيء بالمنطق، يعمل بدقة شديدة وبنظام واضح يلتزم به. من ضمن عيوبه انه لا يستطيع التعامل مع كل الشخصيات بشكل جيد خاصة مع المعبر.
- الودود: يحبه الناس كثيرا وباستمرار تجدهم يشكون له همومهم. من ضمن إيجابياته أنه يستطيع الوصول بسرعة لقلوب الناس، قادرا على التحليل والابتكار. من ضمن عيوبه انه من الممكن أن يحمل مشاكل الناس معه إلى البيت وأن يتأثر بها أكثر من اللازم كما أنه مصدر الإشاعات.
- كل شخص منا يملك هذه الشخصيات الأربعة ولكن بدرجات متفاوتة وتجد لدى كل إنسان شخصية منهم تغطي على سلوكه أكثر ولكن الإنسان يستطيع بالتدريب أن يكون مرنا جدا بحيث يخرج

الشخصية التي يريد وقت اللزوم فيكون ودودا في وقت اللزوم ويكون قياديا في وقت آخر... وهذا يؤدي إلى تشكيل الشخصية الخامسة وهي الشخصية المرنة.  
**كيف يمكن أن أبرمج عقلي الواعي على الشخصية المرنة:**

- عن طريق التقييم اليومي:
- خذ عشر دقائق من وقتك قبل النوم.
- اكتب 5 سلوكيات سلبية قمت بها اليوم.
- أكتب السلوكيات الايجابية التي قمت بها.
- قرر أن تحسن السلوك السلبي الذي قمت به.
- لا تفكر قبل النوم في أي فكرة سلبية عن نفسك لأن العقل البشري سيجعلها جزء من سلوكياتك.

**كيف أجعل العقل الواعي والعقل اللاواعي يعملان معا باتجاه تنمية السلوك الايجابي؟**

- أشكر الله باستمرار مهما كانت لديك تحديات صعبة.
- استخدم التأكيدات اللغوية الايجابية المبتدئة ب: أنا.....
- فكر في الايجابيات التي تتمتع بها وركز عليها.
- استخدم إستراتيجية كوب الماء (Autogenic).
- استخدم التخيل وتوسيع الآفاق. (تخيل نفسك في مواقف صعبة وتقوم بحلها)
- التأمل على الذات المثالية.
- ولكي تنجح هذه الطريقة يجب أن يكون لديك:
- رغبة عالية في التغيير.
- اعتقاد كامل بأنك تستطيع التغيير.
- توقع دائم أنك ستجح.

**قدرة الاتصال الفعال:**

- انفصل بأحاسيسك عن الموقف فلو أنك تتكلم مع شخص وبدأت تتضايق انفصل عن الموقف وتنفس جيدا وعندها ستلاحظ أنك تركز على الرسالة.
- اسأل أسئلة محددة لكي تجمع معلومات محددة.
- أنصت جيدا.

- لاحظ شخصيته (بأي شخصية يتكلم، ودود، قيادي، معبر، مفكر) وابدأ بالدخول معه في نفس أسلوبه حتى يشعر بأنك قريب منه.
- توافق مع أسلوبه في الكلام ومع تحركاته وطريقة جلسته.
- تعاطف مع الشخص داخليا وخارجيا ( خارجيا كأن تقول له أنا أفهمك جيدا وداخليا كأن تقول له أنا أشعر بك ).
- استفهم أكثر من الشخص الآخر.
- اعزل: فإذا قال لك الشخص أنه متضايق من شيء ما فاعزل هذا الشيء واسأله هل هناك شيء آخر يضايقك.

■ أجب وكن محددًا في إجابتك ولا تعمم.

■ الإنهاء: فبعد أن تنتهي المشكلة لا تعاود البحث فيها مجددا وتحاول البحث عن أسباب أخرى لها.

**أشياء يجب الانتباه منها أثناء عملية الاتصال:**

- التركيز السلبي.
- أوقات المزاج المنخفض لأنه يتبعه سلوكا سلبيا تجاه الآخرين.
- انتبه من حالة الطوارئ الداخلية (فكرة- إحساس-فكرة أكبر- إحساس أكبر-مهاجمة للشخص الذي أمامك).
- انتبه من المؤثرات الخارجية ولا تجعل الناس يؤثرون عليك سلبيا.
- لا تجعل أحد يتدخل في حياتك الخاصة
- لو أردت أن يتقبلك الناس فتقبلهم أنت أولا ولو أردت أن يحبوك فأحبهم أنت أولا.

## العلاج العقلائي الانفعالي

### rational emotive therapy

#### ما هو العلاج العقلائي الانفعالي ؟

مؤسسة ألبرت إليس كان محلاً نفسياً. يعتمد العلاج على فنيات معرفية ، سلوكية ، و انفعالية مشتركة. يرى أن التفاعل البيولوجي النفسي الاجتماعي يؤثر علي الحالة النفسية. يرى أن الإنسان قادر علي التخلص من مشاكله النفسية بتغيير معتقداته الفكرية عن نفسه. مناسب للاضطرابات الانفعالية .

#### نظرية العلاج العقلائي الانفعالي

1. التفكير و الانفعال و السلوك في حالة تفاعل مستمر .
2. الاضطرابات الانفعالية تعود إلي تفاعل بين الجانب البيولوجي والعوامل البيئية والأشخاص العرضة للاضطراب لديهم نزعة للتأثر الزائد بالأحداث من حولهم.
3. الإنسان يؤثر ويتأثر بالمحيط البيئي من حوله ودرجة التأثير والتأثر تختلف من شخص لأخر. ولكل شخص درجة في قابليته للانهييار أو عدم الانهييار
4. الإنسان يملك القدرات إذا استغلها فإنه يتخلص من معاناته
5. الناس يؤثرون ويساهموا في اضطراباتهم الانفعالية إذا فكروا وتصرفوا وانفعلوا بطريقة انهزامية تضعف من تقييم ذواتهم وهم قادرون علي إسعاد أنفسهم والتخلص من المعاناة ان هم فهموا وأدركوا الجانب المعرفي الذي يؤدي للاضطراب .
6. نظرية A B C في العلاج العقلائي الانفعالي:
 

A تعني الحدث المنشط Activating events غير مرغوب .

B تعني منظومة المعتقدات حول المحيط البيئي والاجتماعي والتي تؤثر في إدراك الأحداث .

المعتقدات تأخذ شكل منطقي RB أو شكل غير منطقي I B

C وهي النتيجة CONSEQUENCES التي تحدث بعد تفاعل الحدث بالمعتقدات

$$A \longrightarrow B \longrightarrow C$$
7. حين يحدث حدث منشط غير مرغوب فيه ويكون لدى الإنسان معتقدات عقلائية RB فإن أفكاره تأخذ عبارات المفاضلة والأمل علي النحو التالي:
 

مثلاً: فشل في امتحان: RB

فشل في الامتحان ← إنني أكره الفشل ← تأملت ألا يحدث الفشل ← لكنني استطيع تحمل الفشل ← واستمر في جوانب حياتي السعيدة الأخرى ← وسوف أحاول النجاح في المرات القادمة .

وهنا تلاحظ استنهاض قدرات مساعدة الذات Self helping

\* A ← RB ← Self helping ← C نتائج عادية ← NC

8. حين يحدث حدث منشط (A) غير مرغوب فيه ، وتكون معتقدات الفرد حول هذا الحدث لا عقلانية (IB) فإن هذه المعتقدات تقوده الي افكار انهزامية self-defeating وترتبط بنمط متزمت متعصب من اليجب المستبد must – should – ought

A ← IRB ← Self – defeating ← Abnormal – c ← Absolutistic must

مثال: فشل في الامتحان .... الخ .

هذا الفشل كان يجب ألا يحدث .

لا اعرف كيف فشلت وكان يجب ان امنع الفشل .

أنا كنت دائما ناجح كان يجب ان انجح .

لا استطيع النهوض من جديد بسبب الفشل .

هذا شيء مرعب ومخيف .

أنا شخص ضعيف وهش لأنني لم استطيع منع هذا الفشل .

أعراض القلق والاكتئاب والانطواء .

9. الإنسان تظل لديه القدرة علي المقارنة والمفاضلة بينه RB, IB حتى حين يكون تحت تأثير الذات

الانهزامية. ودرجة تمكنهم من التنازل عن معتقداتهم اللاعقلانية وتغيرها حتى لو كانت عميقة، ومن ثم

تغير السلوكيات بها وذلك من خلال فنيات العلاج RET

10. يجعلهم يتصرفون بشكل جديد << انفعالات وأفكار جديدة << RB <<

آليات العلاج العقلاني الانفعالي:

أ. آليات معرفية :

تعليم المريض نظرية ABC:

خلال الأول جلستان استخراج المعتقدات IB

تأهيل المريض للعلاج RET وتغيير مفاهيم العلاج حيث كانت تعالج بالتحليل النفسي وتعتقد أن والدتها هي سبب اضطرابها

اكتشاف عبارات اليجب المستبد MUST

في الجلسة الثالثة:

نعرض الأفكار اللاعقلانية وتحديدها:

أنا يجب ألا أكون مرفوضة من الناس المهمين.

أنا يجب أن أتكلم بسلاسة وسهولة.

أنا يجب أن أكون متزنة.

أنا يجب أن أكون ..... الخ.

2. في الجلسة الثالثة والرابعة:

تفحص المعتقدات الغير عقلانية Detecting IB وتمر هذه الطريقة بعدة مراحل هي:

أ. تفحص المعتقدات الغير عقلانية Detecting IB

ب. تمييز المعتقدات الغير عقلانية IB عن العقلانية DISCRIMINATING RB

ج. مناظرة Debating.

أ. تفحص الأفكار اللاعقلانية IB

Detecting IB

أنا يجب أن أتكلم بشكل جيد وسلس مع الناس المهمون

أنا يجب أن أكون مسلية وجذابة حين اتعلم في الكلام فإنني أزعج الناس فأكون غبية ومزعجة

أنا يجب أن أكون قلقة ومرعوبة أمام الآخرين ومن نتائج هذه الأفكار كانت متوترة، اعتمادية، قلقة، فاقدة

للأمل، سلبية

ب. التمييز بين المعتقدات العقلانية واللاعقلانية

يجب التوضيح للمرض انه بالإضافة إلي الأفكار اللاعقلانية توجد لديه أفكار عقلانية .

مثال:

تبين أن لدى جان انه توجد لديها تفضيلات منطقية حول القلق :-

فمثلا :

لا يجب أن أكون قلقة.

استطيع أن أتخلص من القلق.

إذا شعر الناس بقلقي سوف اعمل علي التخلص منه بواسطة العلاج .  
 ج. مناظرة الأفكار اللاعقلانية  
 هنا يطلب من المريض سؤال نفسه أسئلة تتصف بأفكاره اللامنطقية:  
 الغرض من ذلك هو تخفيف المشاعر الناجمة عن الأفكار اللامنطقية  
 ويساعد المعالج المريض علي طرح الأسئلة علي نفسه حتى تصبح كأنها مناظرة بين الأفكار  
 اللاعقلانية ومدى تأثيرها .

مثال ذلك:

لماذا يجب أن احكي بشكل جيد وسلس مع الناس المهمين  
 أين كتب علي انه يجب أن أكون مسلية وجذابة وذكية  
 هل هو حقيقي انه يجب علي أن أتكلم بسهولة واسترسال دون جهد كبير .  
 حين اتعلم في الحديث كيف يجعلني ذلك إنسانة غبية اعتمادية .

### إجابات المريض

لا يوجد سبب يجعلني مضطرة للكلام بشكل سلس أمام الناس المهمين .  
 سوف يكون من الجيد إذا فعلت ذلك .  
 سوف أحاول وابدل مجهود لفعل ذلك .  
 لن يكون مخيف ومرعب إذا فشلت .  
 سوف أدرب نفسي علي ذلك  
 إذا لم انجح لا يعني ذلك أنني سوف أظل فاشلة باستمرار .  
 أسلوب التعبير الكتابي  
 الطالب من المريض أن تكتب جمل مفيدة عقلانية .  
 جمل مساعدة للذات self helping  
 وترغب ان تكون عليها .  
 وان تعيدها وتكررها .

مثال ذلك :

إنني ارغب في أن أتكلم بشكل سلس مع الناس المهمين .  
 أنا إنسانة ذكية وجذابة .

حين يتضايق مني بعض الناس المهمين ، فإن ذلك يعود لزوجهم وليس لسبب يعود لي .  
حين أتصرف بغباء واجعل الناس ينفرون مني ، فإنني أستطيع تعلم الكثير والجديد لأسعد نفسي بهم

#### 4. المراجعة (مراجعة الذات)

الطلب من المريض مراجعة ذاته في بعض المواقف التي تسبب له التوتر وما سوف يفعل حتى يسيطر علي التوتر .

مثلا: إشارات المريضة إلي التوتر .

المشاعر السالبة التي تستثار لديها حين تحاول التحدث إلي أناس مهمين .

وأنها سوف تقوم بعدة أشياء لتجنب هذه المشاعر السلبية .

سوف تقوم بالتدرب وممارسة المحادثة لتصبح فصيحة اللسان .

التعرف علي ما هو جيد ليقال وما هو سيئ لا يقال .

سوف تختار الأصدقاء المناسبين .

هناك كثيرون منهم خجولين ويستطيعون التغلب علي الخجل

حياتها مهمة بالنسبة لها .

سوف تقبل التحدي حين تقوم بشيء سالب .

قلقها شديد لكن لن يستمر .

5. ممارسة تعلم وتعليم العلاج العقلاني الانفعالي

6. حل مشكلاتها

مثل مشكلة العمل

7. الدعاية والمرح .

ب. الآليات الانفعالية

التخيل العقلاني الانفعالي

وهو تخيل لموقف يثير الانفعال الشديد .

ثم التخيل وتخفيف درجة الانفعال

ويطلب منها ممارسة هذا التخيل حتى تنطقي عادة القلق الشديد

ممكن لمدة شهر حتى تكون الاستجابة مناسبة .

2. مهاجمة القلق

القيام بسلوكيات مناقضة للخجل الاجتماعي مثال ذلك :

الهتاف أو الغناء بصوت مرتفع نسبيا وهي تسير في الطريق .

أن تكلم بعض الناس في الموقف

أن تكلم بعض الناس في .

أن تكلم بعض الناس في المتجر .

3. لعب الدور

تمثيل موقف يثير لديها التوتر وتبادل الدور مع باقي أعضاء المجموعة .

5. عبارات التدعيم الذاتي

4. جماعة الدعم النفسي

7. التقبل غير المشروط

6. الحوار الذاتي

ج. الأساليب السلوكية

3. تدريب المهارات

2. التعزيز والغرامة

1. الواجبات المنزلية .