

نبراس

دليلي في التربية

أماله جواب



نبراس

دليلي في التربية

أمال جواب

أحبة الضاد

تصنيف العمل: كتاب

المؤلف | ة: آمال جواب

تصميم الغلاف: المشرقة

الاخراج الفني: آية سحير

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

أحبة الضاد

سلمى جمال

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي وأمي
حفظهما الله وإلى سندي ومن شجعني
زوجي الغالي وولدي العزيز وابنتي الغالية
وأحبة قلبي إخوتي وكل من ساندني وقدم
لي الدعم بقصد أو بغير قصد وإلى شخص
يؤمن بالتغيير والتطور.

المقدمة

بسم الله الرحمان الرحيم ، اللهم علمنا ما
ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما ، إيماننا
مني أن الأسرة هي النواة الأولى والأهم
للتربية السليمة للطفل واعتمادا على ما
اكتسبته من خلال تكويني الأكاديمي وخبرة
سنوات في مجال الطفولة أقدم لكم هذا الكم
البسيط من المعلومات الهامة قاصدة الخدمة
العامة والمساهمة في تنمية المجتمع
وتبسيط أساليب التربية على أفرادهم... أدعو
الله أن يكون هذا الكتاب نافعا لكل الأمهات
والآباء وكل شخص يؤمن بأهمية تطوير
المهارات المعرفية لدى المربي .

همسات حنين

أماه... أنا هبة لك من الخالق الوهاب
اقتحمت عالمك وحجرت موطننا داخل
أحشاءك فهل لي من مرحبا؟

حبيبي أعلم أن وجودي داخلك سيتسبب
في تقلبات مزاجية نتيجة التغيرات السريعة
لهرموناتك وربما يسيطر على وجدانك
الشعور بالتوتر والقلق فلا تجزعي ولا
تستسلمي بل حاولي الحفاظ على سلامتك
النفسية فهي السبيل الوحيد كي أنعم بنمو
جسدي سليم وقدرات عقلية متوازنة..

أرجوك غالي لا تجعل الغضب ينال منك
في هذه الفترة فقد أكدت آخر الدراسات أن
المرأة الحامل التي تتعرض لضغط نفسي

يكون طفلها أكثر عرضة لعدة اضطرابات
ومشاكل عصبية..

أدعوك أماه أن تحاولي الخروج من دائرة
التوتر والتشنجات فهي تؤثر سلبا على
جهازى العصبى وتضعف مناعتي فينجر
عنها خلا في نشاط ونمو جسدي الصغير
وسترافقتي المشاكل النفسية في الكبر..

كي تتجاوزي حالات التوتر والغضب
أنصحك أن تمارسي بعض التمارين مثل
التنفس العميق حتى تبلغين حالة الاسترخاء
وأذكرك أن رسول الله أمرنا بالوضوء عند
الغضب وقد أكدت دراسات حديثة أن
وضعية السجود تعتبر من أنجع الطرق
للتخلص من حالات الضيق والتوتر ذلك لأن
الغضب يحفز المنطقـة المسؤولة عن

العاطفة بالجهة الخلفية للدماغ فتمنع هذه
الأخيرة التواصل السليم مع الدماغ المنطقي
والتحليلي الموجود بالجهة الأمامية وبالتالي
يتعسر عليك التفكير السليم الذي يعززه
وصول الأكسجين بكميات كافية عند
السجود، لا تنسي أن تتمتعى بغذاء متوازن
وصحي واحرصي أن تتحصلي على نوم
هادئ، والآن أشكرك كثيرا على اهتمامك
بصحتنا الجسدية والعقلية وكذلك النفسية
واعلمي أنني أنتظر أحاديثك و تواصلك معي
فلا تترددي وضعي يدك على بطنك
وتحسسي حركاتي وانتظري قدومي.

بداية الرحلة

أنا هنا الآن يا أمي بجانبك أتحمس وجودك
من خلال لمسائك الرقيقة وقبلاتك الدافئة
وجهك جميل كجمال صوتك حبيبي سينتابك
شعور جميل إنها الأمومة الغريزية
وسرعان ما يتحول إلى خوف من
المسؤولية، أقدم لك بعض النصائح التي
تساعدك على تجاوز هذا القلق .

أولا عندما تفضلين الرضاعة الطبيعية
كغذاء لي فقد تغلبت على شبح الخوف من
خسارة جمالك ورشافتك وتضمنين بذلك نمو
سليم لجسدي وعقلي خاصة أن هناك
دراسات أمريكية أثبتت أن حليب الأم يقدم
للطفل مناعة قوية ضد الأمراض إضافة إلى
قدرات عقلية هائلة وأكدت آخر دراسات علم

الأعصاب أن الدماغ يزداد نموه عشرة
أضعاف في سنته الأولى عند تمتعه
برضاعة طبيعية .

عليك أن تدركي أيضاً أن الغذاء الصحي و
نظافة جسمي الرقيق ثم التمتع بنوم هادئ
هي أمور مهمة وأساسية لكنها تتدرج
ضمن الرعاية فقط ثانياً أعلمك أن الأمومة
لا تكتمل إلا بإتقانك فنون التربية بعد
الرعاية، أكاد أجزم أن حاجتي للحب والتقبل
تحتل نفس مرتبة حاجتي للغذاء..

خلال أيامي الأولى في رحلة الحياة أحتاج
كثيراً أحضانك وأبي مما يشعرنى بالانتماء
والطمأنينة .

أطلب منك وأنصح كل أم أن تبتسم لطفلها
كثيراً وتكلمه كي تضمن التواصل الروحي

معه فذلك يساعده على فهم العالم وتطور
المهارات المعرفية لديه .

عدم الغياب المطول عن الطفل فذلك يشعره
بالخوف وانعدام الأمان مما يؤثر سلبا على
تشكيل الروابط العصبية وبالتالي يصبح
كثير البكاء ، تتحدث وتشرح الحركات
البسيطة ولا تمنعه من الحركة فإن الطفل
يتحسس العالم من خلال اللمس، هذه
توصيات سنتي الأولى أوصيك أن تتحلي
بالصبر كي نواصل الرحلة بحب.

كونى قدوة

في السنوات الأولى من عمر الطفل يصبح يتواصل تدريجيا مع العالم من حوله من خلال ما خزنه عقله اللاواعي من مواقف وكلمات وحركات عن الأبوين ، أكدت الأبحاث أن الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يلجأ إلى تقليد أكثر شخص يتعامل معه لوقت أطول فيصبح انعكاسا لحركاته وتصرفاته ومرددا لكلماته بصفة تلقائية لذلك نجد أن الأم هي من تحتل المرتبة الأولى لتكون القدوة لطفلها وبنسب أقل الأب .

أمي الحبيبة أطلب منك بكل لطف وحب أن تراقبي تصرفاتك وأن تتجنبي:

الكذب أمامي فذلك يجعلني أقلدك ويصبح
الكذب من طبعي فكوني صادقة أرجوك .

أوفي بوعودك كي لا أفقد ثقتي بك تجنبني
المشاكل مع أبي على مرأى ومسمع مني
عندها أفقد الإحساس بالطمأنينة والأمان.

لا تتلفظي بألفاظ سيئة فسيجلبها عقلي
الباطن وستكون يوماً سلاح الغوي في
حل المشكلات.

تجنبني الصوت العالي عند الغضب كي لا
أظن أنها الطريقة المثلى لتجاوز الخلافات
وحاولي التحكم بمشاعرك وأحسني إدارة
الخلاف فتكونين بذلك قدوة لي وأتعلم
مهارات التواصل الفعال.

امدحي تصرفاتي الإيجابية كي تكون حافزا
لتكرارها ولا تعتمدين أسلوب اللوم والشتم
عند ارتكابي خطأ ما فأفقد احترام ذاتي .

أعلمك أمي أن في هذه المرحلة لا يستطيع
عقلي الصغير تعلم المبادئ ، على كل أم أو
أب أن يحترم فطرة الطفل وحاجته ورغبته
الشديدة في اثبات ذاته واستقلالته فقد خلق
حركيا ووثقا ومتحررا.

تحلي بالصبر ولا تنفعلي إن ارتكبت أخطاء
فذلك ما يجعلني أتعلم .

راقبي ردات فعلك وحتى تعابير وجهك فأنا
ذكي وفطن وأستطيع فهم مشاعرك
وسأقلدك دون وعي مني فكوني لي قدوة
حسنة.

أراني بعينيك

لازلت يا أمي أتحسس العالم من خلالك
نظراتك لي هي التي تضبط إيقاع راحتي
واطمئنانني فلا أشعر بالسكينة والفرح إلا
حين أتلقى نظرة إعجاب ورضا.

كلماتك عني تتحت بعقلي الباطن وتدفع
دماغي وحواسي لتصديقها والعمل بها.

الآن وقد شرحت لك ما تتركه كلماتك من
أثر في نفسي حاولي أن تنتقي مفردات تليق
بابن لطالما تمنيت حضوره، إن ما تقولينه
عني أصدقه ثم أصيره دون وعي مني
فرددي دائما أنني بطل وشجاع كي لا ألبس
رداء الجبن والخوف .

قولي أنني صادق ولا تنعيني بالكذاب فما
أرويه من قصص خيالية هو فقط نتاج خيال

واسع سأتجاوزه حين تدركين ذلك وتصدين
أنني لا أقصد تزييف الحقائق.

ردي على مسمعي أنني أستطيع أنني قادر
على خوض التجربة وإن كانت بسيطة ذلك
سيدفعني مستقبلا لغوض معارك الحياة بكل
بسالة وتحدي.

اشكريني إن أحسنت التصرف وحدثهم
عني بايجابية وكوني فخورة بي سيزيدني
ذلك ثقة بنفسي وإصرارا على الوصول
لأهدافي، اختاري ما تتمنين أن أكون عليه
من أوصاف ثم رديها دائما وانحيتها داخل
عقلي الباطن فيسهل علي بلوغها.

أوصيك أيضا أن تتجنبي الوقوع في فخ
النقد واللوم الدائم ما يجعلني جباناً وعديم
الثقة، أرجوك حبيبي. قولي خيراً دائماً.

صراخك يؤلمني

يلجأ بعض الأولياء إلى اعتماد أسلوب الصراخ في تربية الأبناء ظناً منهم أنه الحل الأنسب لتفادي الضرب إلا أن معظم الدراسات الحديثة أثبتت أن للصراخ تداعيات سلبية خطيرة على نمو الطفل وسلامته النفسية.

أكد باحثون من كندا وأمريكا في هذا المجال أن الطفل الذي يتعرض للصراخ والعنف يعاني من صغر حجم قشرة الفص الجبهيّة واللوزة الدماغية مما يساهم في ظهور القلق والاكتئاب، كما أكدت دراسة نشرت بمجلة "تشايلد أبوز أند نيغلجت"، أن الصراخ المتكرر على الطفل يؤثر على تركيبه دماغه في مرحلة المراهقة.

أماه عندما تصرخين في وجهي ينتابني
الاحساس أنك تكرهينني وأخاف كثيراً ولا
أحب أبدا ملامح وجهك الغاضبة فهي
تشعرنني بعدم الأمان والضياع فيسيطر على
مشاعري التوتر الذي من شأنه أن يضعف
جهاز المناعة لدي ويزيد من خطر الإصابة
بالأمراض المزمنة بالإضافة إلى اهتزاز
نفسي نتيجة نظرة سلبية لذاتي فيصبح
سلوكي عدوانيا واعجز فيما بعد عن التعامل
الصحي مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية
خاصة فاهدي رجاء وحافظي على نبرة
صوتك الرقيقة وعلميكي كيف أصحح
أخطائي عوض الصراخ والتشنج....

مخاطر الشاشات

والدتي الحبيبة أعرف أنني أمثل أحيانا مصدر إزعاج لك خاصة بالأماكن العامة أو عند زيارة أحد الأقارب والأصدقاء فتفضلين كبت حركتي وكتم صوتي وهذا لن يساعدك في بلوغه إلا الهاتف اللعين.

حبيبتني إن الشاشة تمثل خطرا على نمو دماغي وتطوره بشكل سليم لذلك عليك أن تمتنعي عن تقديم الهاتف أو الحاسوب أو أي نوع من الشاشات خاصة في سنواتي الثلاث الأولى لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تعرض الطفل للشاشات ينجر عنه عدة مخاطر على الجهاز العصبي ما يجعله يعاني من ضعف التركيز والعصبية والتشتت وضعف المهارات اللغوية والتعلم كما أن

الانشغال بالهاتف يمنعه من تطوير مهارات
التواصل الفعال فيصبح عاجزا عن التعامل
بسلاسة مع المحيطين به ويتعسر على
الطفل التعبير عن مشاعره مما يجعله
عدوانيا إضافة إلى الاحساس الدائم بالتعب
والارهاق أرجوك أماء أنا أكتشف العالم
باستعمال حواسي وحركتي هي فطرتي فلا
تجعليني رهينة جهاز يكبل حركتي ويدمر
خلايا دماغي خاصة وأنها في طور النمو
والتطور.....

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي من أهم العوامل المؤثرة في تكوين شخصية الطفل وتهيئة بيئة آمنة ومشجعة للاستكشاف والتعلم و هي سلاح لمواجهة تحديات الحياة وصعابها.

إن اكتساب الطفل الثقة بنفسه في مرحلة الطفولة المبكرة تجعل منه شخصا مستعدا للقيام بتجارب فريدة تمكنه من اكتساب مهارات جديدة دون الخوف من الفشل كما أنه يصبح قادرا على تحمل المسؤولية والاعتراف بأخطائه واستخلاص العبرة منها يتميز الإنسان الواثق من نفسه أيضا بالاستقلالية والتفرد برأيه وذلك لإيمانه بنجاعة التجارب الفردية ورفضه سياسة القطيع.

كما أنه قادر على تجديد أحلامه دائماً . يعاني
الطفل الذي يفتقر للثقة بالنفس من تقدير
متدن لذاته وشكا كبيراً بقدراته فيكون دائماً
متردداً في اتخاذ قراراته التي يفضل أن
يستمدّها من تأييد جماعي خاصة وأنه يرنو
بشدة إلى ارضاء الآخرين . يميل الشخص
الذي تنقصه الثقة بنفسه إلى الانطواء
والعزلة ورفض التجمعات يكتبت هذا النوع
من الأشخاص مشاعره خوفاً من ردة فعل
الآخر وتجنباً لشعوره بالإحراج جراء
اختلاف شكله أو رأيه . كما يرفض المغامرة
والتعلم خشية الفشل الذي نادراً ما يتحمل
مسؤوليته .

أعلمك أمي أنه لا يوجد وصفة سحرية كي
أصبح إنساناً واثقاً ومتوازناً فالثقة بالنفس

نتاج لعدة مواقف وسلوكيات متعددة
ومختلفة.

يقول عالم النفس "بول بيكاردت" أن تقدير
مجهود الطفل وتشجيعه على ممارسة
الأشياء التي يحبها وتنمية حس الفضول
لديه من أهم محفزات الثقة بالنفس.

ما أطلبه منك أماء هو أن تهتمي بهذا
الجانب من التربية ولا تتهاوني أرجوك
فالثقة بالنفس هي وقود نجاحي وتميزي في
المسقبل، ادعمني بمبادراتي و تقبلي
أخطائي وشجعيني على خوض التجارب كي
أصعد سلم النجاح باتزان ورصانة لن
أكتسبها إلا إذا أحسست الرضا من
المحيطين بي فتعلو بذلك ذبذبات الثقة التي
ستدفعني للمضي قدما دون الخوف من

العواقب التي من شأنها أن تكبل حركتي إن
فقدت حبي لذاتي وتقديرها.

إن الثقة يا والدتي هي الناقلة التي سأعبر
من خلالها تجاويف الحياة المخيفة
والخطيرة والنور الذي يقودني للبلوغ إلى
النجاح والتميز.....

لا تحرميني أحضانك

ربما لا تدركين ما يفعله الحزن بجسدي
ونفسي وعقلي من صحة وسعادة وتوازن
أمي الحبيبة دعيني أخبرك أن حضنك الدافئ
هو منقذي وملجئي حين أشعر بالضيق
والتوتر وعند الفرح أيضا. أكدت العديد من
الدراسات أن الطفل الذي يحظى بقدر كاف
من الأحضان من قبل الأبوين يتمتع بحياة
سعيدة وصحة سليمة لما يمنحه العناق من
تنظيم وإدراك للمشاعر خاصة عند الغضب
فحين أدخل في نوبة غضب يكون حضنك
الحل السحري لتحسين مزاجي وتمكيني من
إدارة التوتر فهو يساهم في انخفاض معدل
الكورتيزون كما يفرز الدماغ إثر كل حضن

هرمون الاندروفين الذي يقوم بدور المسكن الطبيعي ودافعا للإحساس بالاسترخاء.

كما أكدت دراسة أجريت بكلية الطب بجامعة واشنطن أن الأطفال الذين ترعرعوا في جو من الحب والتعاطف لديهم قدرة أكبر على التعلم والتذكر، فتعلمي أيضا أن الحضان يعمل على رفع مستويات الأوكسيتوسين فيتعزيز بذلك الإحساس بالتفاؤل وتقدير الذات بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب خاصة والمساهمة بشكل كبير في النمو الجسدي والعاطفي من خلال تحفيز افراز هرمونات الحب أرجوك حبيبتى اجعلي من احتضاني عادة يومية فقد كشفت العديد من الدراسات أن الطفل بحاجة إلى

12 حضنا يومياً فلا تنتظري حاجتك لذلك
فأنا أحتاجه في كل حالاتي عندما أغضب
حضنك يجعلني أهدأ وتعبيري عن الفرح لا
يكتمل معناه إلا بين أحضانك احرصي على
ملامسة جسدي الصغير وضميني كثيراً كي
أتشبع حبا فتزداد بيننا الروابط العاطفية
فتجعلني بذلك شخصا متوازنا فأصبح قادرا
على تحمل أعباء الحياة وأستطيع تجاوز
الانهازات النفسية خاصة قد تظنين أن
كثرة الأحضان تجعل مني مدللاً وغير
مسؤول أطمئنك أمي أنها ستجعل مني
إنساناً سوياً ومتوازناً فلا تترددي واجعلي
العناق يوثق بيننا لحظات الحب والوئام
والسلام لكلينا...

التربية الجنسية

والدتي الحبيبة سينتابك شعور بالدهشة والذهول حين تسمعين أن التربية تشمل أيضا الناحية الجنسية فاعلمي إذا أن التربية الجنسية مهمة جداً أثناء الطفولة المبكرة كي نتفادي الوقوع في مشاكل عدة مثل التحرش الجنسي ورفض الجنس الذاتي.

أعلمك أمي أن رحلة التوعية والتربية الجنسية تنطلق منذ لقاءنا الأول فعليك مثلاً إغلاق باب الغرفة حين تغيرين لي الحفاظ واحرصي أن نكون على انفراد حتى يتسنى لعقلي اللاواعي أن يسجل فكرة الخصوصية أي أن لجسدي حرمة على الجميع احترامها اجعلي في تعاملك معي دعوة للاعتزاز

بجنسي كي لا أقع ضحية خلط المفاهيم
والقواعد.

راقبي ردة فعلك جيداً حين يطلب مني بعض
الأقرباء والأصدقاء القبل والأحضان فربما
أرفض وأمتنع إيماناً مني أن جسدي ملكي
لكن إن أجبرتني على ذلك بغية إرضاء
الآخرين فيسجل عقلي فكرة مفادها أنني لا
أملك الحق في الحفاظ على خصوصيتي
احذري أرجوك فتكرار هذه الحركة من شأنه
أن يجعلني بالغاً يتنازل بسهولة عن
ممتلكاته وربما يكون جسدي أول ما أتنازل
عنه فأصبح عرضة للاعتداءات والاستغلال
والتحرش اسـتخدمـي الأسماء الصحيحة
لأجزاء الجسم الخاصة عندما تتكلمين معي
و علميني الفرق بين المسات والقبلات

المقبولة والغير مقبولة ولا تجعليني مطيعا
خجولا لا أجرو على قول لا حين أحتاجها .

راقبي المحيط الذي نعيش به واحرصي أن
يكون استعمالي للهاتف محدودا ومراقبا فقد
أثبتت آخر الدراسات أن حوالي 300 مليون
طفلا في العالم يتعرضون للاستغلال الجنسي
عبر الأنترنت سنويا لا تتهاوني أرجوك
واجعلي من التربية الجنسية مسارا آمنا
يجنبني المتهاتات والهفوات المتعلقة بها...

التربية الإيمانية

أمي قد تظنين أن الجانب الإيماني بحياتنا لا يستحق تخطيطا ولا تدخلا لكن ما أثبتته الدراسات أن الطفل الذي يتلقى تربية مشبعة بالقواعد والقيم الدينية في سنواته الأولى يكون مراهقا وشابا أكثر توازنا واستقامة فالتربية الإيمانية أثناء الطفولة المبكرة تأثيرا سحريا على سلوك المراهق عليك أماه أن تعتمدى طرق التدرج واللين كي يفهم عقلي الصغير المعلومات فيتعلق قلبي برب السماوات، تستطيعين خلال سنواتي الأولى أن تجعليني أستشعر عظمة الخالق ووجدانيته من خلال اكتشاف الكون وإدراكه وعليك أن تديري المواقف والقصص التي من شأنها أن تساعدني على

ترسيخ فكرة تعظيم الله وعبادته واليقين
بوعده بقلبي قبل عقلي كما يمكنك تعليمي
الصبر والتضحية وتحمل مسؤولية أفعالي
من خلال علاقتي بالله التي ستحدد لاحقاً
مدى استقامتي.

أوصيك غاليتي أن تجعلني من سلوكك
والمحيطين بي قدوة حسنة تذكرني بهذه
القيم التي ستكون سلاحاً مستقبلاً لمواجهة
مغريات الحياة.

سوف ينضج داخلي حب فعل الخير والتخلي
عن انتظار المكافآت من البشر إيماناً مني
بعذل الله وكرمه .

كوني واثقة أن مواقف التعاون والتعاطف
والتسامح التي تعرض أمامي خلال السنوات
الأولى من الطفولة وكل المبادئ والقيم

كالصدق والأمانة وحب الخير ستصبح
منهج وأسلوب حياتي لاحقا.

كل ما أطلبه منك والدتي الحبيبة أن تعلقني
قلبي بالله وتجعلين روحي ساكنة مطمئنة
إيماننا بعدل الله وتوكلنا عليه وحسن ظن
به....

إدراك المشاعر عند الطفل

إن التعبير عن المشاعر هو وسيلة لعرضها وترتيبها في الكلام بلغة سليمة ويعتبر التعرف على المشاعر وتقبلها من أهم المبادئ النفسية.

من أهم الخطوات التي عليك القيام بها يا أمي هي مساعدتي على فهم ما ينتابني من أحاسيس في مواقف مختلفة ثم تعليمي الطرق والسبل لصياغتها بشكل واضح وسليم فأنا طفل صغير ولازال يتعسر علي التمييز بين المشاعر المختلفة خاصة وأنني أحياناً أشعر بمزيج منها عليك أولاً أن تتقبلي عجزتي وحيرتي في ترجمة ما أحس به فربما أبكي كثيراً لمجرد رغبتني في النوم أو الأكل وأحياناً فقط لأنني أحتاج قريبك فلا

تأمريني بالصمت ولا تسخري من تصرفي
بل حاولي فهم السبب والداعي لذلك.

عليك ثانياً أن تكلميني عن حقيقة هذا
الشعور الذي أحمله داخلي وعن سبل
توضيحه.

ربما يحمنني الإحساس بالغضب إلى
التصرف بطريقة استفزازية فلا تنهينني بل
افسحي لي المجال كي أعيش تلك اللحظات
ثم اشرحي لي وناقشي معي الأسباب
والحلول للتعبير السليم . علميني الكلمات
التي تعبر عن حقيقة الشعور وعلاقته
بالتعبير التي نرسمها على ووجوهنا كي
يتسنى لي إدراك مشاعري وفهمها
وتوضيحها لا تترددي في طرح الأسئلة
مثل ما هو إحساسك؟ كيف تشعر؟ ذلك

يساعدني على البحث داخلي ومحاولة
إظهار ما أحمله من مشاعر يحتاج التعبير
عن مشاعري الاحساس بالأمان والثقة
والحب الغير مشروط فأتجنب بذلك الشعور
بالإحباط الذي يزورني حين أعجز عن
التعبير .

أعلمك أيضا أن الاحساس بالحزن والغضب
والخوف لها نفس أهمية مشاعر السعادة
والفرح فلا تحرميني التعرف عليها تعلقة
حمائتي أمي الحبيبة عندما يتدرب الطفل
على إدارة مشاعره يصبح راشدا يسهل
عليه التواصل مع نفسه والآخرين.

مرحلة ما قبل الدراسة

تسبق مرحلة الدراسة مرحلة مهمة وأساسية في حياة الطفل وقد اختلفت تسميتها حيث سماها عالم النفس والفيلسوف "Jean Piaget" مرحلة ما قبل العمليات وسميت أيضا مرحلة المصالحة الفردية " والمرحلة التحضيرية" لمآلها من أهمية بالغة في تهيئة الطفل للدخول إلى المدرسة.

تكون هذه المرحلة في عمر ال4 وال5 سنوات وقد أثبتت الدراسات أن الجهاز العصبي يزداد نضجا ويتمتع الطفل خلالها بطاقة كبيرة فيصبح أكثر إصرارا على الانجاز والنجاح ما يدعم نمو ثقته بنفسه فيلجأ الطفل إلى البحث عن الاستقلالية

رافضا الاعتماد على الأبوين في عدة مهام
لذلك أدعوك أماه أن تتفهمني ذلك وتدعمن
احساسى ورغبتى في اثبات الذات ولا
تتجاهلى محاولاتي ناجحة كانت أم فاشلة
ولا تصدين إرادتى وعزيمتى وإلا سيتولد
لدى صراعا نفسياً وحالة من المقاومة
والغناد، أمى الحبيبة إن الحركة مهمة جدا
في مساعدتى على اكتساب عدة مهارات فلا
تجعلينى حبيسا ولا تحرمينى الاختلاط فهو
يدعم التعود على الاندماج التدريجى
واكتساب مهارات عقلية بطرق بسيطة

مثل: تنظيم الحياة اليومية من خلال تقسيم
الوقت والوعي والادراك بأهمية المراوحة
بين مختلف الأنشطة فأكتسب القدرة على

التمييز وتحمل مسؤولية أفكاري
وتصرفاتي.

أعلمك أيضا أن عضلاتي الدقيقة لازالت في
طور النمو فلا تتعسفي وتجبريني على
الكتابة بشكل مؤذ وتجعليني رهينة أنظمة
تعليمية بائسة عليك أولا مشاركتي بأنشطة
ومهارات تدعم النمو السليم لعضلاتي
الدقيقة، وقد لا يفوتك أنني بهذه المرحلة
أحتاج وبقوة الاهتمام بالجانب اللغوي فقد
أكدت دراسات ألمانية أن اللغة العربية تحتل
المرتبة الأولى من حيث تحسين وظائف
الدماغ فهي تجعل الارتباط بين نصفي
الدماغ وبين الأجزاء الجانبية للمخ أقوى
وبالتالي فإن اللغة العربية قادرة على جعل
الطفل يستخدم الدماغ بالكامل على عكس
اللغات الأخرى فاجعليني متحدثا عربيا
متميزا...

عالم الدراسة

أنا طفل أبلغ من العمر 6 سنوات هذه التجربة لم تكن كافية لفهم العالم من حولي واتفقنا التعامل السليم مع المحيط أو احتراف حل المشكلات فلازلت أحتاج الدعم والمساعدة ورسالتني هذه موجهة إلى والدي ومعلمي أيضا في الحقيقة ما أشعر به من حماس ولهفة لدخول هذا العالم لا يخفي ارتباكي الشديد وقلقي من خفاياه والخوض في تجارب جديدة ندائي لك أمني أن تتفهمي خوفاي ولا يلهيك اللهث وراء النتائج عن الحفاظ على سلامتي النفسية.

تقتني أولا أنني أمتلك شخصية مستقلة ولي تركيبية دماغية خاصة بي ولا يمكنني أن أكون محققا لأحلامك المتبخرة فما عجزت

وأبي عن تحقيقه يخص مسارا أعد لكما
وليس علي وزر إصلاحه.

أدعوك أيضا أن تساعديني في هذه الرحلة
دون السقوط في فخ الحماية المفرطة.

دعي التجارب تدخل عالمي فأستخلص
الدروس وأكون جسرا متينا لمواصلة
المشوار عليك فقط مراقبة سلامتي و انثري
من حين لآخر القليل من خبرتك في طريقي
علها تضيء عتمة مسلكا علي اكتشافه.

في خضم ضوضاء أيام الدراسة وما يرافق
التعلم من فوضى وتشنج خشية شبح النتائج
تجنبني اعتماد المقارنة فقد تظنين أنها
الطريقة الأمثل لتحفيزي على الفوز
بالمراتب الأولى لكنك حين تقارنين عملي
ونتائجي بطفل آخر ستجعلين ثقتي بنفسني

تضمحل شيئاً فشيئاً وسترافقتي النفسية
الهشة بقية مسار حياتي وبالتالي لن أنال
الشعور بالرضا والسعادة.

غاليتي لا ألومك على حبك الشديد لتحصيل
الشهادات لكن عليك أن تعلمي أن حل
المسائل الرياضية ليس مقياساً للذكاء بل
هو واحد من ذكاءات متعددة تميز
الأشخاص عن بعضها فقد أثبتت آخر
الدراسات أن لكل طفل ذكاء يختلف عن
غيره فابحثي عن موطن الذكاء عندي
فتدعمين بذلك تقدمي وتطوري.

أما أنت يا من تتربع على عرش الفصل
لتقدم لنا المعلومات فقد أمرت باحترامك
وتبجيلك لما لك من أهمية وما تتركه من
أثر في تكوين شخصيتي ندائي لك أن تفهم

أن الطفل كتلة مشاعر ودماغه ينقسم إلى جانب عاطفي وآخر منطقي تحليلي فإن أردت أن يتلقى التلميذ المعلومات ويدرك المعاني بشدة عليك أولاً الوصول إلى عاطفته عن طريق الأساليب المرنة وخلق جو من الألفة والطمأنينة داخل القسم وإن كنت ممن يعتمدون الصراخ والشدة فسيكون الدماغ العاطفي بمثابة الحاجز بين المعلومة والدماغ المنطقي وبالتالي لن يقدر التلميذ على استيعاب ما تقدمه له واحرص أن تقدم الدروس بصيغة قادرة على تحفيز نصفي الدماغ الأيمن وهو المسؤول عن الإبداع والخيال والأيسر وهو موطن التفكير المنطقي.

واعلم أيضا أن معرفة الآلية التي يعمل بها
دماغ الطفل تساعد على تحسين النتائج
التعليمية..

صرخة مراهق

إنها فترة مراهقة" ينتابني مزيجاً من
الأحاسيس المتناقضة حين أسمع مثل هذه
الكلمات فلا أدرك ما المقصود
حقاً... أيروني الجاني أم الضحية؟

في الحقيقة كل شخص يراني من زاوية
أفكاره ومعتقداته ونسبة وعيه... أرى نفسي
في مفترق طرق، قلبى يهمس حائراً
وعقلي يتساءل: أهى بداية الحياة أم أنها
نهاية السعادة اللامشروطة؟

أرى المسار طويلاً ووعراً واكتشفت فور
وصولى أنها مرحلة لا تشبه قط سالفها
التي عشتها بحب وبراعة، أدركت الآن أن
ما مضى من حياتي شبيها بحلم لذيذ كلذة
نفحات الجنة.

إن الطفولة أحبتي تختلف تماما عن هذه
المرحلة التي لم أكن أبه لمعنى تسميتها
بقدر ما كنت شغوفا للغوص في تفاصيلها
والاطلاع على ما يميزها عن غيرها من
محطات الحياة وسرعان ما ينطفئ نور
الفضول بداخلي حين تنهال على مسامعي
أوصاف وأحكام سامة فتعتريني رغبة
جامحة بالصراخ فأقول :

-تمهل يا من سبقتني ولا تقذفني برمح
لسانك الموجه فما تراه من سلوك متذبذب
ومزاج متقلب نابع مما أعيشه من مزيج
للمشاعر والأحاسيس غير قابل للتجانس
ولا التفاعل.

فأنا بالكاد أفهم هذا الذعر الرهيب المختلط
بسعادة خفية ترافق اختفاء ملامح طفل

بريء وظهور علامات البلوغ التي تعكس
تغير هرمونات جسمي.

إن لومك وعتبك أمأه لن يضيء لي ما
أستشعره من عتمة بل سينشر الضباب على
أفكاري فيزيدها تشتتا، أما أنت يا أبي فلن
يصلح عنفك أخطائي

في هذه المرحلة أحتاج تفهمكم ووجودكم
قربي وارشادي ولا أرفض الحزم وتوضيح
القوانين فذلك سيجعني أرى بوضوح أكثر
مسلك الحياة.

فلا تدعوني لظلمة أفكاري واجعلوا الحوار
والتفاهم جسر تواصل بيننا واغمروني
بحبكم وعطفكم عليها تكون الشموع التي
تتير دربي

رسالة شكر

أمي الحبيبة أنا ممتن لك وأشكر الله الذي وهبني أما محبة ومتفهمة ، أشكرك من أعماق قلب تعلم الحب منك ونفس سوية كانت أثنى هدية قدمتها لي.

ها أنا الآن شاب محب لذاته ولك و للحياة ،مقبل على فعل الخير ومصر على النجاح والتميز وكل هذا حصاد ما زرعته بداخلي.

أعرف أنه لم يكن هينا أن تحافظي على سلامتي النفسية وقوة شخصيتي لكن النتيجة تستحق أكاد أجزم أن حبك اللام شروط هو احتياج أساسي كي أبقى على قيد الحياة، أحبك أمي.

رسالة إلى والدي

أبي العزيز قد تظن أن التربية هي من مشمولات الأم فقط وأن دورك يقتصر على تأمين الجانب المادي بحياتنا أعلمك في رسالتي هذه أن التربية تستوجب وجودك إلى جانب أمي.

وأن كل ما سبق من توصيات يعنيك أيضا فلا يخفيك أنني أحتاجك بشدة بكل مرحلة من مراحل حياتي

إن رعاية أمي لي لا تغنيني عن حاجتي الشديدة لك ولا ينسيني حزن أمي الدافئ السكينة التي أنعم بها بين ذراعيك فلا تتهاون يا أبي وكن لي الدعم والسند الصادق..

أدعوك أن تهتم بتفاصيلي الصغيرة واحرص
أن يكون بيننا لحظات سعيدة تكون سلاحي
حين أشعر بالضعف عند مواجهة تحديات
الحياة وحاول أن تحافظ على هدوء وسكينة
والدتي الحبيبة فالأم لن تبعد في التربية إن
لم تكن سعيدة.

أبي الحنون أشكر وجودك قربي وأؤكد أنني
لازلت بحاجة لك مهما تقدم بي العمر.

أحبة الضاد

ندائى الأخير

أمي وأبي هذه توصياتي الأخيرة سأقدم لكم ولكل شخص قرر أن يخوض تجربة التربية السليمة أكثر الأمور أهمية :

1. الحب الالام شروط للطفل وتقبله بمحاسنه ومساوئه هو مفتاح الوصول إلى الثقة بالنفس والاعتزاز بالذات ويساهم أيضا في بناء علاقة تواصل جيدة بين الطفل وأبويه.

2. الحوار واحترام رأي الطفل يجنب الولي عدة مشاكل في فترة المراهقة.

3. تحفيز الطفل وتشجيعه على القيام بالمهام البسيطة يقوي عزيمته ويدعم اصراره على النجاح والتميز ويساعده على مواجهة الصعاب والمشاكل

4. مساعدة الطفل على التعرف على حقيقة مشاعره وتعليمه الطرق السليمة للتعامل معها يجعل منه شخصا متصالحا مع نفسه والآخرين.

5. على الوالي أن يتجنب العنف المادي أو اللفظي لماله من أثر سلبي على سلامة الطفل النفسية وتوازنه.

6. إياك أيها الوالي والمقارنة فهي المدمر الأساسي للثقة بالنفس واحترام الذات، ابنك شخص مختلف لا يشبه أحده كينونته فاحترم تفرد.

7. العلاقة الجيدة بين الأبوين من شأنها أن تكون داعما جيدا لقوة شخصية الطفل ونجاحه اجتماعياً.

وأخيرا أقول أن للطفل جسد وعقل وروح
فغذاء الروح و العقل له نفس أهمية الغذاء
الجسدي، أيتها الأم اجعلي من الحب والتقبل
والتفهم أساسيات حياتية لطفلك..

الخاتمة

وفي الختام وبعد تقديمي لبعض المعلومات والأساليب المهمة للحصول على طفل متميز و متوازن و يقينا مني أن إصلاح المجتمعات يبدأ من الاهتمام السليم بالطفل منذ نشأته.

أطلب من كل شخص أن يسعى للتعلم والتطور والاطلاع على آخر الدراسات في هذا المجال... هذا وإن قصرت فمازلت أتعلم وأسأل الله أن يرزقنا العلم النافع...

نبراس

دليلي في التربية

آمال جواب

الكاتبة آمال جواب من مدينة القيروان في تونس

من مواليد 1981م

متحصلة على شهادة الأستاذية في علوم الحياة والارض.

_مدرّب برمجة دماغية وتنمية حياتية للأطفال.

_مدرّسة أسري وتربوي.

_ممارسة للبرمجة اللغوية العصبية.



إدارة : يزن سمير حمدان

تنسيق : بيان رشاد فرج