

## توجيه اللعب عند الأطفال

هاشم سلامة

اللعب نشاط فطري يقوم به الأطفال لاشباع ورغبتهم وتلبية حاجاتهم النفسية، واللعب عند الصغار ليس مضيقاً للوقت، وليس تعبيراً عن عدوانية أو مشاغبة، بل هو مجموعة من الحركات الجسمانية والنفسية يقوم بها الأطفال - وحتى صغار الحيوانات - تعبيراً عن ميل فطري، وتلبية لحاجات نفسية، ويرى خبراء التربية ان اللعب ضروري لسلامة نمو الأطفال جسمياً وعقلياً ونفسياً. واللعب استجابة لغرائز طبيعية أساسية فطر الأطفال عليها. فلو نظرنا الى الرضيع في اشهره الاولى، فانه يعبر عن هذا الميل الفطري بحركات رجليه ويديه ومناغاته، فهذه النشاطات ما هي الا شكل من اشكال اللعب، وقد كثرت التعريفات للعب الا ان الاجماع استقر على التعريف العلمي للعب بأنه فاعلية جسمية ونشاط نفسي يتدفق اليه الطفل بصورة فطرية من اجل المتعة والتسليه.

## فوائد اللعب

- ١- وسيلة من وسائل التعلم، فممارسة الطفل لعبة ما، فانه ويتكراها يتعلم كيف يجربها ويكرها ثم يتقنها.
- ٢- وسيلة من وسائل حب الاستطلاع، حيث يستطيع الطفل بواسطة اللعب ان يكتشف جديداً من وجهة نظره، كما انه يدفعه لاكتشاف واستطلاع المزيد من تطلعاته.. مثل تفكيك الألعاب، وإعادة تركيبها.
- ٣- اللعب ينمي المهارات لدى الطفل.
- ٤- يساعد في تطور نمو الطفل حركياً وذهنياً واجتماعياً.
- ٥- يعتبر وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي مع الآخرين سواء مع الوالدين او الاقران، خصوصاً عند ممارسة ألعاب تحتاج لطفلين او اكثر.

## سمات اللعب عند الجنسين من الأطفال

يمارس الأطفال الذكور الألعاب ذات الطابع الحشني، كما يمارسون حركات خشنة، فبعد مرحلة ممارسة اللعب بالدمى، ينتقل الطفل الى اللعب بالكرات مع الآخرين، ثم ينتقل الى ألعاب رياضية أخرى وهكذا.. ويتطور اللعب وفقاً لتقدم عمر الطفل.

اما الأطفال الاناث فانهن يتجهن الى الدمى الانثوية، والتي كما يقول علماء التربية تعكس صورة الامومة الفطرية في الطفلة التي تعتنى بدميتها، وكأنها طفل لها، وهذا ما يؤسس لفكرة الامومة عند الطفلة، وفي الغالب، فان سمات اللعب لدى الفطلات يختلف تماماً عن سمات اللعب لدى الأطفال الذكور.

## توجيه اللعب

ان طاقات اللعب لدى الجنسين من الأطفال يجب ان توجه بالاتجاه الايجابي، فهذه الطاقة العارمة التي يبذلها الأطفال في ممارسة اللعب تصبح طاقة خلاقة فيما اذا وُجّهت التوجيه السليم.

وينصح علماء التربية في هذا الصدد بما يلي:

- ١) ان يكون اللعب في مكان آمن لا يتسبب بأضرار جسمية على الأطفال، وان يكون بعيداً عن مصادر الاذى.
  - ٢) ان توجه طاقة الطفل الى الألعاب الهادفة التي تؤسس لمهارات علمية مستقبلية كاللعب الهندسية التي تنمي الذاكرة مثل تفكيك المكعبات الخشبية وإعادة تركيبها.
  - ٣) تنظيم اوقات اللعب، خصوصاً للأطفال في سن المدرسة بحيث يوزع الوقت بين الواجب المنزلي والاعداد للمدرسة وبين اللعب والطعام والنوم.
  - ٤) المراقبة الحثيئة للطفل اثناء ممارسته اللعب، ومساعدته التغلب على مصاعب اللعب ان وجدت.. فاذا كان يمارس لعبة تعتمد على المهارة واستخدام العقل، يجب على الاهل ارشاده الى الخطوة الاولى، وهو بدوره يكمل الخطوات الأخرى.
  - ٥) ان يختار الاهل الألعاب التي لا تسبب الاذى، واللعب التي تنمي القدرات الذهنية والعقلية، كما يجب ان تكون الألعاب متنقاة بحذر بحيث تناسب عمر الطفل، وقدراته العقلية.
  - ٦) الابتعاد ما امكن عن ألعاب الرعب، خصوصاً عن اللعب بالكمبيوتر، والاستعاضة عنها بالألعاب الهادفة، والمريحة والتي تسعد الطفل، لا تلك التي تسبب له الرعب عند النوم.
  - ٧) ان يعمل الاهل على تكريس اللعب الجماعية، أي تلك التي تحتاج لأكثر من طفل واحد لممارستها وذلك من اجل بناء الروح الاجتماعية والتعاونية لدى الطفل، فهذه الألعاب اكثر فائدة من الألعاب الفردية، لأنها تنمي في مجال تعاون ذهني وعقلي بين طفلين فأكثر.
- اذن، فاللعب حاجة فطرية عزيزية لا بد منها، ويجب ان لا نمنع الطفل عنه.. وان لا نمارس عليه القمع، وان لا نفرض عليه لعبة لا يرغبها، وان لا نتدخل في اختياره عند شراء لعبة ما، الا بالقدر الذي تعتبر اللعبة معه ضارة او غير هادفة.
- كما ان توجيه اللعب بالاتجاه الايجابي يعلم الطفل استثمار الوقت والمحافظة عليه، وبالمراقبة والتوجيه والاقناع يصبح الطفل قادراً على اختيار الألعاب الهادفة التي تؤسس عنده مبادئ الاستثمار الايجابي للوقت، والالعب في آن واحد.



## متلازمة الطفل الأوسط... حقيقة أم خيال؟

الأهل، والأمل، التي مر بها، وحديثه عن مشاعره وأحلامه ومشاريعه.

٤. اهتمي بأنشطة الأطفال. وساعدي طفلك الأوسط على استكشاف مواهبه. فالطفل الذين لديه فرص التفوق في أي مجال سيكون بذلك أكثر عرضة للشعور بالرضا عن نفسه ومكانته في الأسرة، وكذلك في العالم.

٥. إذا حاول طفلك الأوسط أن يتأى ويتعبد بنفسه عنك، قولي له إنك تعرفين ما يحاول القيام به، وان ذلك لن ينتج لأئلك تحيينه على أي حال.

٦. لا تركز دائماً على صفاته السيئة، ومقارنته بالآخرين ومعايرته ولماذا لا يكون مثل أخيه أو أخته الأكبر. فلا تتوقعي لطفلك الأوسط أن يحب نفس الأشياء التي يحبها الأخ الأكبر

سناً، أو التفوق في المجالات نفسها. اسمحي لطفلك الأوسط بأن يكون منفرداً. وتجنبني المقارنة بين الإخوة في كل مناسبة، أو تشجيعه ليكون مثل أخيه أو أخته كقولك. (عندما كانت لانا طفلك الأوسط بمقارنة نفسه مع الأشقاء الأكبر سناً أيضاً. بل في مثل عركك كانت تفعل كذا وكذا). وبالمثل لا تسمح لطفلك الأوسط بمقارنة نفسه مع الأشقاء الأكبر سناً أيضاً. بل احرصي على ذكر سماته الايجابية، والتنويه بما قدمه من أعمال جيدة، ومن الضروري التشديد على فكرة عدم وجود منافسة بين الإخوة والأخوات، وهو ليس بحاجة لأن يكون مثل فلان أو علان.

٧. لا تدعيه يخشى وراء السخريه والغضب، أو المواقف السيئة. فهذا مجرد تغذية للثوق العميق إلى أن يكون محبوباً.

٨. كوني صبوراً معه، فلديه قدرة على السيطرة على الأوضاع، وجهد نفسه بشدة لحماية نفسه من الحواجز التي يفرضها على نفسه.

لو استطعت أن تنتمي بهذا الأسلوب من التعامل مع طفلك الأوسط، فإنك سوف ستحبينه من الوقوع فريسة لأعراض متلازمة الطفل الأوسط، ومن الشعور بالفقر والحرمان العاطفي، وضعف تقدير الذات، وعزل نفسه بعيداً عن أفراد الأسرة، وأنت أولهم.

تدني احترام الذات، ومشاكل التكيف، ويميل الطفل الأوسط لأن يكون دبلوماسياً. يكره الصراعات ويبحث عن الأضاف والعدالة. ويحاول إسعاد الآخرين، ويتنازل بشدة لإيجاد مكان له داخل الأسرة بمحاولة الحصول على الاهتمام، ولكن بعد عدة محاولات فاشلة يبدأ بالتصرف كما لو كان لا يريد اهتماماً من والديه، وينني حاجزاً واقعياً لحماية نفسه ويعتاد الحديث المستمر والشكوى، ويجد أن هذا الأسلوب فعال جداً في حفظ مسافة بينه وبين الآخرين، ويشعر وكأنه يرفض عائلته، وليس هم من يرفضه، وعندها يتعلم أن يكون مستقلاً.

يحتاج جميع الأطفال إلى الحب والعاطفة والشعور بالانتماء. فإذا لم يحصل عليه الطفل، وهو أمر شائع جداً للطفل الأوسط، فانه يعمل على إبعاد نفسه عن الآخرين. إن الهدف الأساسي للوالدين هو تنشئة أطفال أصحاء وسعداء قادرين على التأقلم. ومتلازمة الطفل الأوسط حقيقية جداً في حالات كثيرة، ويبدو أن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى عناية خاصة إضافية لتأسيس قناعة عند الطفل الأوسط بأنه موضع حب وقبول. إلا أن انتباه الوالدين منذ البداية لحماية أطفالهم من مثل هذه المشاعر يساعد على نشأتهم نشأة سليمة عاطفياً ونفسياً. وهذه بعض النقاط المهمة التي لا بد للوالدين وخاصة الأم من إتباعها ومراعاتها للمحافظة على بيئة صحية وسوية لكل أطفالهم:

١- إظهار الحب والحنان دائماً، فحتى لو حاول الطفل إبعادك، فهو بحاجة لذلك، قولي له انه مهم بالنسبة لك. وبأنك تحبينه، عانقيه ومن ثم عدمه بخير صبرك، عانقيه مرة أخرى.

٢. اقضي وقتاً جيداً مع طفلك الأوسط. خصصي يوماً لكل طفل من أطفالك. بتسمية أحد أيام الأسبوع باسم نالا ويوم آخر باسم وأخر باسم لانا، بحيث يعطى فيه الطفل الاهتمام الفردي، مما يجعلهم يشعرون بأهميتهم بالنسبة لك، وإلى الأسرة ككل. ويرفع من تقدير الطفل لذاته. واسمحي له بأن يختار ما تشاهده الأسرة على شاشة التلفزيون، أو اختيار الوجبة الرئيسية للأسرة.

٣. خصصي بعض الوقت للاستماع إلى مشاكله، وخيبات

لكل طفل بيئة سيكولوجية معينة تختلف عن بيئة الطفل الأخرى.. وهذا التباين يأتي من أن اهتمام الوالدين وخاصة الأم بكل واحد من أبنائها يختلف حسب ترتيبه في الأسرة، وبالنسبة لها فإن الطفل الأوسط في كثير من الأحيان طفل منسي. وينطبق هذا بصفة خاصة إذا كان الأخ الأكبر من نفس جنس الطفل الأوسط. وهذا ما لاحظته عندما كنت أזור صديقتي غادة، ولها من الأطفال أربعة: لانا، ونالا، وراما، واحمد، لانا هي تحظى بحب والديها واهتمامهم واقتدارهم بتفوقها في الدراسة، أما نالا وهي البنت الثانية فقد ولدت في الوقت الذي كان الجميع يأملون بقدم صبي، ثم ولد احمد ويعلم الجميع مقدار اهتمام الأهل بالولد الوحيد، أما راما فهي آخر المنقود وتحوز على اهتمام كبير، مجرد ساعتين في بيت غادة كانت كافية لرصد أسلوب التعامل المختلف حتى نالا (الطفل الأوسط).

ويتفق الكثير من آباء وأمهات الأطفال على أن الطفل الأوسط يبدي سلوكاً نمطياً، وهو ما يسمى متلازمة الطفل الأوسط، وأن ترتيب الولادة يؤثر على شخصية هذا الطفل. وصاحب هذه النظرية هو عالم النفس الدكتور النفسي ألفريد أدلر، الذي عاصر سيغموند فرويد، وكارل بوغ.

## فما هي متلازمة الطفل الأوسط؟

يميل تفكير الطفل الأكبر لأن يكون تحليلياً، يهتم بالتفاصيل، ومنهجياً، وتشكل قيمه النموذج والمثال للإخوة الأصغر سنا. فهو معاد على أن يكون الرقم واحد. أما الطفل الثاني فغالبا ما يكون في منافسة مع الطفل الأكبر، فإذا كان الأكبر متفوقاً في الرياضيات، فان الثاني سوف يتجاهل الرياضيات ويبحث عن شيء يتفوق فيه على أخيه الأكبر.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن الطفل الأوسط يعاني من

## طفلي انتقائي في أكله.. ماذا أفعل؟



الطبيب. ويمكن تناول الحبوب المدعمة بالحديد والتي قد تخفف من نقص الحديد خصوصاً في الأطفال النباتيين. أما في حال الخوف من نقص فيتامين ب١٢ لعدم تناول اللحوم بأنواعها، كما هو الحال في الأطفال النباتيين، فإن تناول الحليب ومشتقاته والبيض قد يفي ببعض الاحتياجات من هذا الفيتامين ويقلل من فرص نقصه.

وإذا ما كان الطفل لا يتناول الحليب لأنه يكرهه، يفضل إدخال المنكهات كمسحوق الكاكاو والفراولة أو أي منكهات أخرى أو تقديم الحليب على شكل مهلبية أو أرز بالحليب أو كريم كاراميل أو كسترد. كما أنه من الممكن وضع كوب من اللبن الرائب أو الشبنينة على وجبة الغذاء أو العشاء. كما يمكن إضافة كمية جيدة من الحليب الجاف إلى بعض المأكولات كالبطاطا المهروسة أو المعجنات أو المعكرونة بالبشاميل أو غيره.

وفي حال الطفل الممتنع عن الطعام يفضل تقديم حصص طعام صغيرة دائماً وعلى مدار اليوم، حتى ولو بدت لنا غير كافية، فهي تكفي لولد صغير ضعيف الشهية، وأن يتم تقديم الطعام في صحون وأكواب ملونة وجذابة، كما يفضل توفير كرسي أو مقعد مريح للطفل ليتناول طعامه دون سكه على الأرض أو الطاولة نتيجة عدم ارتياح واستقرار الطفل على مقعده. وقد يزيد اشراك الطفل في اختيار وتحضير نوع الطعام الذي يجه من كمية الطعام المتناوله.

كما يفضل تجنب إعطاء السكويات والشيبس والشوكولاتة والحليب للطفل قبل الوجبة أو في حال امتناعه عن تناول الوجبة الأساسية، ومن المستحسن عدم إعطاء الطفل أي شيء على الإطلاق إلى حين إحساسه فعلاً بالجوع، أو تقديم نوع آخر من الطعام كالأرز واللبن بدل طبق اللحم أو الدجاج الذي رفضه. ويتشجع كثير من الأولاد على الأكل بوجود غيرهم من الأطفال، لذا يمكن دعوة بعض الأصدقاء من حين إلى آخر، أو تناول وجبة الغذاء عند الأقارب أو مع الجيران. كما ان ذوق الطفل يتغير باستمرار، فإن كره نوعاً من الطعام اليوم، يمكن أن نجرب كمية منه في وقت آخر. وبالرغم من التركيز على الوجبة الرئيسية كالغداء، لأنها تستعطي إحساساً سريعاً بالشبع ولن يتم الطفل تناول الكمية اللازمة من الشبويات والحوم.

وإذا تناول الطفل وجبته كاملة أو تناول الحليب أو الفواكه أو الخضراوات التي كان ممتنع عنها لسبب ما، فإنه يجب تعزيز هذا السلوك ومكافأته عليه، ولكن تجدر الإشارة إلى أن هذه المكافأة يجب أن لا تكون من الأطعمة التي تمنعها عنه أو نقل تناولها لها في الأيام العادية مثل الشيبس والمشروبات الغازية والحلويات والسكريات وغيرها من الأطعمة عالية السعرات وقليلة العناصر الغذائية. فقد تكون هذه المكافأة الذهب في نزهة أو شراء بعض الفواكه المفضلة للأطفال كالفراولة والكيوي والمانجا وغيرها أو يمكن أن تكون شراء كتب وقصص أو ألعاب مفيدة أو غيرها.

كثيراً ما يعاني الآباء من طعام أطفالهم، فهذا طفل نباتي وآخر ممتنع عن الطعام وآخر لا يحب الحليب، مما يجعل الوالدين في حالة توتر خصوصاً وقت تناول الطعام. لذا فإنه من الضروري التعامل مع هذه الحالات بحكمة وروية وصبر، فقد يكون السبب بسيط ومن الممكن حله بسهولة. وفي كل الأحوال يجب توفير جلوس مريح للطفل أثناء تناول الطعام وتقديم الأطعمة الطرية والمقطعة سهلة البلع، وأن يكون الجو مريحاً أثناء تناول الطعام، وعدم تحويل موعد تناول الوجبة إلى معركة بين الوالدين والطفل.

كما يجب التركيز على نوعية الطعام قبل الكمية، فقد يكون الطعام كثيراً لكن دون قيمة غذائية، لذا يجب أن تكون مهمة الوالدين اختيار نوع الطعام وتحضير الوجبات الصحية والمغذية وهنئة الجو المناسب، وترك الحرية للطفل ليختار ما هو الطعام الذي سيأكله، وكم من الطعام سيأكل، فقد تكون هذه الكمية هي كل ما يحتاجه في هذه المرحلة، فليس زيادة الوزن دليل صحة، ولا نقص الوزن دليل الضعف والمرض ونقص التغذية.

ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن نمو الطفل في السنوات الأولى أسرع من السنوات التالية، لذلك فإن حاجته وشهيته للطعام تصبح أقل. كما أن جل اهتمام الطفل في هذه المرحلة موجه إلى اكتشاف العالم من حوله وليس الجلوس لتناول الطعام. وغالباً ما يتخوف الطفل من تناول الأطعمة الجديدة، فهو يحب التعرف إليها أولاً إما بلبس الطعام أو بتذوقه أو بأمعان النظر به، ومن ثم تناوله. وكثيراً ما يتأثر الطفل بطريقة أكل والديه ونوعية الطعام الذي يتناولونه، لذلك يجب أن يكونوا مثلاً جيداً لبيتبعهما الأولاد.

وللتأكد من صحة الطفل يفضل إجراء فحص للدم للتأكد من أنه لا يشكو من فقر الدم. وفي حال وجود فقر دم فانه يجب العمل فوراً على معرفة السبب. فإن كان السبب هو كراهية الطفل لتناول الحوم الحمراء والتي تعتبر مصدراً رئيسياً للحديد والبروتين في طعامنا، فإنه من الممكن تقديم بدائل اللحوم مثل السمك والدجاج أو تقديم البيض والبقوليات كالقول والحمص والعدس والفاصولياء. ولزيادة البروتين يمكن تقديم كوب من اللبن الرائب مع طبق العدس أو الفول أو الحمص. كما يمكن سلق أو شي لحم العجل الخالي من الدهنيات أو الدجاج أو السمك وهرسه جيداً وإضافة بعض التوابل إليه ثم مزجه مع البطاطا المسلوقة أو الجزر وتقدمه مع الأرز أو المعكرونة. ومن الممكن التركيز على الأغذية الأخرى المدعمة بالحديد والعناصر الغذائية الأخرى التي تساعد على امتصاص وتمثيل الحديد مثل فيتامين ج، كما يمكن إعطاء الطفل جرعات إضافية من هذه العناصر الهامة ولكن بعد استشارة