تربية الطفل
بين الغذاء الصحى
والنمو السوى

أ.د/ نبيل على محمود

أستاذ علم نفس النمو المتفرغ

قسم علم النفس التربوى – كلية التربية

جامعة المنصورة

مجلة رعاية وتنمية الطفولة – جامعة المنصورة

العدد (١) – المجلد (١) – ٢٠٠٣م

تربية الطفل بين الغذاء الصحى والنمو السوى

أ.د/ نبيل على محمود
أستاذ تخصص علم نفس النمو
كلية التربية
جامعة المنصورة

تـــتقرر خصـــائص الطفل _ ومن ثم سلوكياته وقدراته _ منذ أن يستقر رأى أبـــيه وأمـــه على عقد الزواج بينهما ، فصفاته من صفاتهما ، بل ومـــن صـــفات آبائهما وأجدادهما ، فالصفات الوراثية لا تندثر أبدا .. وإنمـــا تظهر وتتوارى تبعا لقوانين صارت معلومة للمتخصصين . من هـــذه الصفات القابلة للتوريث : لون البشرة وطول القامة ودرجة صحة الـــبدن عضوا عضوا. كذلك توجد صفات سلوكية قابلة للتوريث كالميل للسلوك الاندفاعى ، وكالميل للسلوك الانبساطى أو الانطوائى ، وكالميل للسلوك المتزن أو السلوك العصبي .. الخ

وفـــى فترة حمل أمه به تتفاعل خصائصه الموروثة السابق ذكرها مـــع ظـــروف الحمل به : كمستوى جودة غذاء الأم ، ومستوى صحتها الجسمية والنفسية وأنواع الأدوية التى تتعاطاها لعلاج متاعبها الصحية إن وجـــدت ، ودرجـــة الـــتزامها بالنصائح والتعليمات الطبية الموجهة للحوامل بصفة عامة ولها بصفة خاصة.

وكـــل ما سبق يحدد مستوى كفاءة " بيئة الرحم " وبقية أعضاء الجسم من ورائها (أجهزة الخدمات كالقلب والكليتين والكبد والرئتين ..) .

وبالتالى قد تكون بيئة الرحم ملائمة تماما لتطور الجنين ، أو غير ملائمة ، أو بين ذلك ، ومن هنا تتحدد خصائصه الأساسية .

بعد ذلك يترك تلك البيئة الأولى إلى البيئة الثانية وهى بيئة الأسرة ، لكن عملية التوليد ذات أثر قوى على خصائصه وعلى نموه فيما بعد ، فإذا طالت فترة التوليد بأكثر مما يجب ربما يتعطل التدفق الطبيعى للدم إلى الأجزاء المختلفة للمخ فتتلف لشدة حساسيتها ، وينتج عن ذلك ضعف دائم فى السمع أو فى الإبصار أو فى الشم أو فى الحركة أو فى التذكر تبعا للجزء التالف ، فتكون بذلك بداية سيئة لحياته ولنموه بما يؤثر على قدراته التعلمية ، وعلى سلوكه الاجتماعى ، وعلى فكرته عن نفسه ، ومن هنا تتحدد خصائصه " الولادية " .

وقد لاحظ المشتغلون بمستشفيات التوليد بلندن منذ أعوام قليلة أنه إذا ما تم احتضان الوليد لفترة معقولة (حوالى نصف ساعة) عقب ولادته مباشرة من قبل والدته أو إحدى بديلاتها من النساء فإن ذلك الوليد يبدى هدوءاً واضحا فى سلوكياته خلال فترة طفولته الأولى ، وكأنه قد وجد من يشعره بالأمان فى بداية عهده بالحياة الدنيا ، وبذلك يتخطى بسلام ما أسماه فرويد وبعض أتباعه بالصدمة الأولى فى حياة كل إنسان ألا وهى " صدمة الميلاد " حين يجبر على مغادرة الرحم الذى وفر له حياة آمنة مستقرة على وتيرة واحدة من الحرارة والإظلام والصوت والملمس إلى بيئة صاخبة متغيرة بل متقلبة الحرارة والإضاءة والأصوات والملامس لا يستطيع فهمها وبالتالى يشعر فيها بالضياع .

وإذا واصلت الأسرة ، والمدرسة من بعدها ، إشعاره بالأمان فإنه يكون أكثر هدوءاً واتزاناً فى تصرفاته ، وأكثر تقبلا لنفسه وللناس ، وأكثر قابلية للتعلم والإنجاز والنجاح . فإشباع الحاجة للأمان هو الركيزة الأولى التى ينطلق منها نشيطا متزنا واثقا فى كل تصرفاته فيما بعد.. وإلا فإنه يحول كل طاقته إلى السلوكيات الدفاعية والهجومية

مهمـــلا ســـلوكيات التعلم والاندماج الاجتماعى لأنها تأتى فى مرتبة أقل بكثير من حيث الأهمية من جلب الأمان المفقود.

وحيـــن تهتم الأسرة – وربما المدرسة أيضا – بتوفير الغذاء الجيد الملائـــم لســـنه ساعد ذلك على شعوره بالرضا عن المجتمع المحيط به بالإضـــافة إلى تحسن معدلات نموه الجسمى والعقلى. وقد تولى الزميل الفاضـــل الأســـتاذ الدكـــتور / محمـــد طـــه شلبى شرح هذا الجانب فى محاضرته المصاحبة لمحاضرتى هذه فشكرا لسيادته.

وحيـــن تسمح الأسرة لصغيرها بعد ذلك بالاختلاط بنظرائه فى السن فإنـــه يشـــعر بســـعادة غامرة ، وتنمو لغته ، وتنمو قدراته الاجتماعية اللازمـــة للتعامل مع الأنداد فيما بعد ، كالتعاون ، وكالتنافس ، وكالعمل ضـــمن فريق ، وكمصالحة المتخاصمين ، وكالمطالبة بحقوقه ، وكإبداء المجـــاملات الضرورية..الخ فالصغير فى حاجة ملحة لمخالطة الصغار والكبار معا ، فمن كلٍ يتعلم جوانب مختلفة من جوانب الحياة الاجتماعية والفردية.

وتحســـن الأم صـــنعا حيـــن تعلـــم صغيرها المهارات الاجتماعية الضرورية : كالاعتذار عند الخطأ ، والشكر عند الحصول على الخدمات، والاســـتئذان عند الدخول على الكبار ، والتنافس الشريف مع الأقران ، وعفة اللسان عند ذكر الآخرين ، والحرص على نظافة جسمه وملابسه ..فـــتعلم كل هذه المهارات يفتح له الأبواب المغلقة ، ويبقيها مفتوحة أمامه .. والعكس صحيح.

والأبوان الناضجان نفسيا واجتماعيا (وهذه صفات أساسية للأبوة وللأمومة الناجحة) يدركان أن الأخذ بمبدأ الثواب والعقاب معا هو أمر ضـــرورى لتربـــية الصغار تربية قويمة ، فإن عمل صالحاً يحق له أن يســـتمع مـــنهما إلى كلمات المديح والى نظرات الإعجاب والرضا ، وإن عمـــل غـــير صـــالح فعلـــيهما الإشاحة بوجهيهما عنه تعبيرا عن عدم

رضاهما عما يفعل ، فان عمل عملا مؤذيا لا يمكن السكوت عليه استحق العقـاب الفورى . وأفضل أنواع العقاب هو الحرمان من بعض المزايا كالمصروف اليومى ، أو مشاهدة أحد البرامج التليفزيونية المحببة إليه ، أو اللعـب مع الأقران ، ويراعى أن يكون ذلك العقاب فوريا وعلى قدر الخطأ ، وليس موجها إلى شخصه كعقاب انتقامي منه وإنما يوضحان له أنـه عقـاب مرتبط بالعمل المؤذى الذى ارتكبه ، وستعود إليه محبتهما عندما يتوقف عن ارتكابه ، فباب التوبة مفتوح له باستمرار .

وعلـى الأبويـن ألا يكلفا الصغير ما لا يطيق ، وأن يوزعا المهام على الأبناء صغارا وكبارا ، بنين وبنات ، كل حسب طاقته دون تمييز ، مع شرح الأسباب التى تدعوهم لتوزيع المهام عليهم بتلك الطريقة .

وعلـى الوالديـن ألا يتعاملا مع الصغير على أنه " إنسان مصغر " يحمـل خصـائص وقـدرات الـرجال أو النسـاء لكن بنسب مصغرة ، فالصـواب أن الصـغير ذو خصائص مختلفة عن خصائص الكبار وكأنه كائن حى مختلف . فإن قال الصغير غير ما حدث فلا نتهمه بالكذب كما نفعل مع الكبار، فللصغير خيال خصب وعواطف جياشة لا يسيطر عليها، فإذا رأى حدثا فإن أفكارا كثيرة تجرى فى مخيلته حول ما يراه ، وحين يحكـى فإنه يخلط ما رأى بما تخيله ولا يستطيع أن يفصل بينهما ، إذن فهو غير كاذب بالمعنى المألوف بين الكبار .

وعلى الكبار أن ينموا ذكاء الصغير تبعا لسنه ، ففى سنواته الأولى علـيهم الإكـثار مـن أدوات اللعب المتنوعة فى : ألوانها ، أحجامها ، ملامسـها ، أشـكالها الهندسية ، حركاتها ، الأصوات الصادرة عنها أو عن ارتطامها ببعضها أو بالأرض . وعليهم حين يكبر قليلا أن يوفروا له فرصاً لاكتساب المفاهيم العلمية والرياضية من خلال الألعاب البسيطة ، مـن هـذه المفاهـيم : الطفو ، الغمر ، التعليق بالماء ، المغناطيسية ، انكسـار الضـوء ، تشـتت الضوء الأبيض إلى ألوان الطيف ، الصوت

وآلاتــه البســيطة بالطَرق وبالنفخ وباهتزاز الأوتار . وبجانب هذا كله يناقشــونه فــيما يعمل وفيما يرى ليكسبوه المزيد من المفردات اللغوية ويصــححوا له أخطاءه فى النطق وفى صياغة الجمل التامة وفى التعبير عما يريد .

ومن الخطأ الكبير اتهام صغير بالغباء ، فهذه تهمة بشعة تؤثر فيه بصــورة هدامة إلى مدى زمنى طويل ، وإنما علينا أن نوضح له أنه قد أخطأ فى فهم أمر ما ، أو فى حل مسألة ما ، وأنه إذا أعاد التفكير فيها بعــناية فمــن الممكن أن يحسن إجابته ، لأن الاتهام بالغباء يغلق أمامه بــاب الــنمو الفكرى والمدرسى . وبدلا من ذلك علينا أن نقوم ببعض الإجراءات البناءة مثل :

١. فحص إبصاره و سمعه فهما قوام التعلم .
٢. مساعدته على تركيز انتباهه فهذا مدخل أساسى لكل تعلم مثمر .
٣. اكتشــاف مواطــن الصــعوبة فى الفهم والحرص على إعادة شرح الأســس الأولى التى ترتكز عليها تلك الموضوعات فربما يكون لديه ضــعف فى فهم تلك الأسس يؤدى إلى تعطل فهم ما يترتب عليها من موضوعات .
٤. تحسين غذائه وضرورة احتوائه على المكونات المتوازنة منه .
٥. تحويلــه إلى نوع آخر من المدارس إذا اتضح لنا تعذر استمراره فى هذا النوع من التعليم .

خــتاما فإن اجتماع العناية بالصحة وبالغذاء مع العناية بتوفير فرص الــنمو الجســمى والعقلــى والوجدانى والاجتماعى للصغار يضمن لنا الحصول على أجيال ممتازة من الشباب بإذن الله .