

آن باكوس

# تربية الطفل

1100 وسيلة عملية

حلول ذكية  
للمشاكل اليومية

من نصائح الجدات  
إلى طرق الأخصائيين



MARABOUT

[WWW.HAMASATREWAIYA.COM](http://WWW.HAMASATREWAIYA.COM)



jewelry

# تربية الطفل

## 1100 وسيلة عملية

### أن باكوس

دكتورة في علم النفس،  
أم لولدين. لها العديد من  
المؤلفات  
من ضمنها:  
«طفلك من عمر سنة  
الى عمر 3 سنوات»  
«ولدك من عمر 3 سنوات  
الى 6 سنوات»

**كل ما عليك معرفته لتحويل مهمة تربية  
الطفل الشاقة الى عملية ممتعة :**

❖ **التربية :** مشاكل الغيرة، العدوانية، السلبية،  
الخوف...

❖ **الحياة اليومية :** أنسب وقت لتنظيف الطفل،  
مشاكل النوم، اختيار الثياب...

❖ **الصحة :** التعامل مع الأوجاع، تناول الأدوية، زيارة  
الطبيب...

❖ **التغذية :** وجبات الطعام المفضلة، أوقات الطعام،  
رفض الطعام...

❖ **مشاكل الأمان :** حماية الطفل في المنزل، في  
الخارج...

❖ **الألعاب :** كيف نشغل وقت الطفل، كيفية اختيار  
الألعاب وإعدادها...

يقودك هذا الكتاب خطوة خطوة نحو  
حل المشاكل اليومية بأبسط الطرق.

## المقدمة

إنّ مئات الوسائل والمهارات التي يحتويها هذا الكتاب، هي من ضمن الطرق التي يبتكرها الآباء والأمهات بصورة فورية وعفوية، غالباً في الحالات الطارئة والمُلحّة، وأحياناً بالصدفة، والتي يجدون لذة وسروراً في تناقلها.

بعضها وسائل قديمة أُخذت عن الجدّات، وبعضها الآخر طرقٌ يستعملها المربّون في دور الحضّانة، كما تستعملها الأمهات في بعض البلدان.

بعضها مرتكز على دراسة علم النفس، ولكن مصدر معظمها الحسّ السليم والمخيلة والذكاء. إنّها الوسائل التي نتناقلها من جيل إلى جيل، أو نتبادلها من صديقة إلى أخرى.

لن تجدوا هذه الأفكار في الكتب الأخرى التي تعالج تربية الأطفال، لأنها غالباً من النوع الذي يُسمّى: «طرق المعجّات»، مثل المهارة والحذق في ترتيب الخزانة، أو الوسيلة الملائمة لإلهاء الطفل أثناء حديثكم في الهاتف. ولكنها وسائل مهمّة جدّاً، لأنها تساهم في تسهيل أموركم.

يتناول هذا الكتاب المشاكل اليومية التي تعترض الأهل منذ ولادة أطفالهم حتى سنّ الثالثة، وهي مشاكل مشتركة بين كل الأولاد في هذه المرحلة.

مَنْ ممّا لم يتساءل يوماً عن وسيلة لجعل طفله ينام، أو لحمله على أخذ الدواء، أو لوضع حد لغضبه، أو لتزيين غرفته؟

إنّ المشاكل المتعلقة بالأطفال الأكبر سنّاً أكثر تعقيداً، ولكن اختلاق الوسائل واستعمالها يصبح عادة لدى الأهل والابتكار يتكفل بالباقي.

لا مكان للنظريات في هذا الكتاب. إنه مجموعة أفكار عملية سهلة لجعل حياتكم أبسط وأمتع، ولجعل أجوائكم العائلية أكثر بهجة، ونظام حياتكم أكثر سهولة، ولتسليتكم في الوقت نفسه. ستجدون بعض المقترحات بديهيّاً، وبعضها الآخر مبتكراً. قد تتفاجؤون ببعضها، وقد يستهويكم البعض الآخر. وستوفر عليكم، حتى إذا لم تستعملوا إلا جزءاً منها، وقتاً ومالاً وطاقة وتمنحكم هدوءاً. كذلك ستجدون أفكاراً جديدة عن الهدايا والأشغال اليدوية والألعاب الجماعية كما ستكتشفون اختبارات تربوية جديدة.

إذا كانت بعض هذه الوسائل قد أعجبتكم وساعدتكم وأعطتكم أفكاراً جديدة، فانقلوها بدوركم إلى غيركم لكي تظلّ السلسلة متصلة. وإذا كنتم تعرفون غيرها، فأرسلوها إلى مكتبنا على العنوان التالي:

شركة دار الفاراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.

طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 11/8254

هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان

Email: info@darelfarasha.com

http: www.darelfarasha.com

إنّ أفكاركم القيمة سوف تغني الطبعة القادمة لهذا الكتاب.

أيام الطفل الأولى

## الولادة

قبل اليوم المنتظر بأسبوعين أو ثلاثة، يمكنك سيدتي أن تقومي ببعض النشاطات التي تسمى «نشاطات اللحظة الأخيرة» المفيدة والممتعة.

١ - يجب أن تجدي مديرة منزل تساعدك بضعة ساعات أسبوعياً، ما دام ذلك ضرورياً. هذه ميزانية إضافية لا يستهان بها، لكن يجب تأمينها قبل غيرها. عليك إذن أن تجدي امرأة تثقين بها. حاولي أن تستعلمي عن طلبك لدى التجار ونواطير البنائات والجيران.

٢ - عليك أن تجدي حاضنة تشعرين أنه يمكن الوثوق بها.

٣ - املاي الشلاجة بأطباق مثلجة، تشتريها أو تصنعينها بنفسك.

٤ - إذا لم يكن لديك ميكرويف، فاشتري واحداً، لأنه جزء من التجهيزات الأساسية لتربية الطفل وهو أهم من العربة.

٥ - حضري هدية لوليدك البكر وقولي له إنها من الطفل وكذلك أشغلاً يدوية من قبلك خلال غيابك.

٦ - يمكنك أيضاً أن تكتبي له رسائل صغيرة، يوصلها له والده، بمعدل رسالة كل يوم طوال إقامتك في دار التوليد. هكذا يعلم أنك تفكرين به.

٧ - حاولي أن تجدي شخصاً غير زوجك لكي يقوم بتصوير

عودتك إلى المنزل في أول لقاءٍ للمولود الجديد مع اخوته الكبار .  
لا تنسي أن تضعي في الحقيبة التي ستأخذينها معك إلى دار  
التوليد الأشياء التالية :

٨ - إذا كنتِ ترغبين بإرضاع طفلك ستحتاجين إلى قمصان  
للنوم مفتوحة من الأمام . إنَّ ثياب النوم الخاصة بالرجال مريحة  
وتواكب الموضة .

٩ - خذي معك إلى دار التوليد صوراً لأولادك الآخرين .

١٠ - إذا كان لديك آلة تصوير اجلبها معك أيضاً ويستحسن  
أن تكون فورية .

١١ - إذا كنت تحبين الموسيقى ، خذي معك الراديو الصغير  
مع بعض «الكاسيت» المفضلة لديك فقد تستمتعين بسماعها .

١٢ - لا تنسي كذلك مرآة الماكياج ، لاستعادة جمالك من  
دون أن تقومي من سريرك .

١٣ - باستطاعتك أن تجلب معك أيضاً اللوازم والأغراض التي  
ستعملينها بصورة يومية وتشعرك براحة كبرى : المنبه ، بعض  
البخور ، شمعة ، إناء من المربى المنزلي ، شاي معطر وغيرها . . .

١٤ - اجلبي معك أيضاً مغلّفات ولائحة بعناوين الأشخاص  
الذين ستعلمينهم بولادة طفلك الجديد . لأنك لدى عودتك إلى  
المنزل لن يكون لديك وقت لذلك .

١٥ - ألجوم لصور الطفل الذي اخترته بعناية : إنه الوقت  
المناسب لوضع صور الطفل الأولى على صفحاته . خذي قراراً

ثابتاً بمتابعة ما قد بدأت به .

١٦ - لا تنسي أن تأخذي معك بعض الأوراق ، أو دفتر  
مذكراتك : ربما ترغبين أن تكتبي عن انطباعاتك ، وذكرياتك ،  
والأوقات المميزة التي تعيشينها .

١٧ - خذي أيضاً شراباً مناسباً لكي تحتفلي بشكل لائق  
بالحدث السعيد في نفس النهار ، مع الزائرين الأوائل .

١٨ - كلّفي شخصاً ليشتري لك الصحف والمجلات ومجلة  
نسائية ، إلخ . . . التي صدرت في اليوم الذي وضعت فيه طفلك .  
لأن طفلك سيكون سعيداً ، فيما بعد ، بأن يستعيد أحداث ذلك  
النهار والموضة الرائجة في تلك الأيام .

مفص حاد وغيره . . .

٢٤ - استعلمي عن التأثيرات الجانبية التي يمكن أن تنتج عن الأدوية التي يصفونها لك ولطفلك. يحق لك ان ترفضها.

٢٥ - ذكري أسئلتك تباعاً كلما خطرت بفكرك لكي تتأكدي أنك لن تنسيها، عندما يأتي الطبيب أو القابلة لزيارتك. لا تترددي في السؤال عن أي شيء. إن عدم معرفة الأمور ليس مدعاة للسخرية لأنك عندما تعودين إلى المنزل، سوف تكونين وحدك مع أسئلتك.

٢٦ - إذا كنتِ تشعرين بالتعب، أطلبي من ادارة المستشفى أن تمنع الزيارات عنك، أو أن تحدّد عددها ووقتها. أو أطلبي تأجيلها لوقت عودتك إلى المنزل، واستفيدي من هذه الأيام القليلة لكي تأخذي بعض الراحة.

٢٧ - اكتبي لائحة بالهدايا التي تصلك مع أسماء أصحابها، لكي تتحاشي الخطأ والخلط فيما بينها عندما تريدن شكرهم.

٢٨ - حاولي أن تقومي من الفراش عندما تصبحين قادرة على ذلك، لأن المشي يساعد أجهزة الجسم على استعادة نشاطها الطبيعي. أما إذا كنتِ قد خضعت للبنج لولادة بدون ألم (péridurale) فعليك ان تنتظري بعض الوقت حتى تزول كل آثار البنج.

٢٩ - إذا كنتِ تعانين من الإمساك، اشربي خلال بضع ساعات ليترأ من عصير الخوخ المثلج.

إذا كنت قد اجريت Épisiotomie (عملية ولادة طبيعية مع

## الإقامة في دار التوليد

١٩ - اطلبي من زوجك، لدى إقامتك في دار التوليد، أن يسجّل المكالمات الهاتفية التي أجراها مع الأهل والأقارب، ليعلن لهم نبأ الولادة مع رداً فعلهم السعيدة وتهانيمهم. يكفي أن يضع آلة التسجيل قرب مكبر الصوت في الهاتف. وسوف تكونين سعيدة لسماعها.

٢٠ - من الضروري والمهم أن تكوني مرتاحة أثناء إقامتك في المستشفى: لذلك يجب ان تكوني حازمة، ولكن لبقة، في الوقت نفسه، بما يتعلق بالأمور التي تجدونها مهمة. مثلاً: إذا كنتِ ترغبين أن يكون طفلك قربك خلال الليل بدلاً من أن يبقى في الحضانة (أو بالعكس)، لا سيما إذا كان طلبك مخالفاً لنظام المستشفى، يمكنك الإلحاح بقوة، لكن ذلك يستحق العناء.

٢١ - يحق لك، فيما يختص بطفلك، ما عدا في الحالات الطارئة حيث يعود القرار للأطباء فقط، أن تعطي رأيك في الطريقة التي يهتمون فيها بطفلك، وإن كنتِ غير موافقة، اعترضني إذا كانت متطلباتك منطقية.

٢٢ - إذا كنتِ ترضعين طفلك، يحق لك أن تفعلي كلما أراد الطفل ذلك وليس وفقاً للمواعيد المحددة في الخدمة.

٢٣ - تتوفر في دار التوليد كل الأدوية التي تحتاجين إليها. اطلبيها عندما تشعرين بأي نوعك، مثلاً: نزيّف، أو إمساك أو

شق) هناك بعض الطرق يمكن اللجوء إليها لتخفف في الأيام التالية من انزعاجك:

٣٠ - اغسلي الجرح بالماء الساخن.

٣١ - جففي الجرح باستمرار بواسطة مجفف الشعر.

٣٢ - اطلبي من الطبيب أن يصف لك مخدراً موضعياً، بشكل رذاذ (سبراي).

٣٣ - في الأيام الأولى التي تلي الولادة اجلسي على عوامة دائرية منفوخة، هكذا لن تتكثني على الجرح.

٣٤ - ضعي فوطك الصحية في الثلاجة.

٣٥ - ضعي على ندب الجرح كيساً من الثلج المسحوق.

٣٦ - تحركي وامشي حتى ولو كان ذلك مؤلماً في البدء. لأن الأنسجة ستصبح أكثر ليونة حول الجرح.

٣٧ - في بداية الرضاعة، لا سيما إذا كان قد أجري لك عملية شق أو عملية قيصرية، إتبعي الوضع التالي: تمددي على جنبك، ومددي الطفل تجاهك. هكذا سيكون ثقله على الفراش وستكونين في وضعية مريحة أكثر لا سيما في الليل.

٣٨ - سوف تستلمين بالتأكيد باقات زهر كثيرة. بدل أن تشاهديها تذبل ثم تُرمى، اطلبي من أحد أن يجفف أجملها في مكبس أو بين ورقتين من ورق النشاف ثم ضعها بين صفحات الدليل. يمكنك فيما بعد أن تصنعي منها مجموعة من الأزهار الجميلة المجففة لتلصقها داخل إطار جميل، ثم تعلقها على أحد

جدران غرفة طفلك.

٣٩ - إذا كان لديك في البيت كلب أو هرة، اطلبي من زوجك أن يجلب كل يوم من دار التوليد البيجاما التي يرتديها المولود الجديد. هكذا، لدى عودتك إلى المنزل، سوف يتعرّف الحيوان على الطفل الجديد وكأنه واحد من أهل البيت.

٤٠ - هناك ذكريات خلال إقامتك في دار التوليد، تحبين الاحتفاظ بها، مثلاً: صورة لمولودك وأنت تضمينه مباشرة بعد الولادة، أساور الولادة، نسخة عن بصمات يديه ورجليه، خصلة من شعره (فشعر الطفل يتساقط بسرعة) إلخ...



أجزاء صغيرة) وبيضة طازجة وملعقة من العسل، وبعض حبات اللوز، وكأساً كبيرة من الحليب. اخفقيها جيداً في آلة الخفق، واشربها حالاً.

٤٧ - اخرجي من المنزل من وقت لآخر وحدك، أو برفقة زوجك أو صديقتك، من دون أن يكون طفلك معك، لمدة ساعة أو ساعتين. خصصي بعض الوقت للذهاب عند مزين الشعر، أو إلى مركز إحصائية التجميل أو للتفرج على واجهات المحلات التجارية أو المشي مسافة طويلة أو لجلسة تدليك، أو قراءة كتاب في احد المقاهي، إلخ...

٤٨ - قومي بنزهة مع طفلك الصغير ما أن يصبح ذلك ممكناً. ضعيه في عربته أو في «كيس - الكنفور»، لأن الخروج من المنزل يقضي على الشعور بالوحدة والانزواء الذي تشعر به الأم أحياناً.

٤٩ - تحاشي تمثيل دور «الأم المثوقة». لم تكوني كاملة في كل المجالات، ولن يكون طفلك كذلك. لا يهم إذا كانت حياتك الحاضرة لا تشبه تماماً الأحلام التي راودتك سابقاً.

٥٠ - خففي اهتمامك بالأمر الثانوي. لكي تركز نفسك لطفلك، دعي الأمور تأخذ مجراها، وتحلي بالصبر. سوف تعود الأمور تدريجياً إلى سابق عهدها، فتتمكنين من الاستحمام بدون مقاطعة أو النوم ليلة كاملة ملء عينيك.

٥١ - اشترى جهازاً للرد على المكالمات التليفونية. فلا تكونين مجبرة على رفع سماعة الهاتف إذا كنت منهمكة أو إذا كنت لا ترغبين بالحديث مع المتصل.

## العودة إلى البيت

٤١ - مهمتك العناية بطفلك لذا دعي المقربين منك يهتمون بك أنت: زوجك، والدتك، حماتك، صديقاتك، إلخ... إذا احتجت إلى مساعدة لا تردد في طلبها.

٤٢ - كوني واضحة بالنسبة للمساعدة التي تنتظرينها من كل شخص. اطلبي من زوجك ما تريد بدقة. حضري لائحة لمديرية المنزل بالأشياء التي ترغبين أن تقوم بها، إضافة إلى أعمال التنظيف. مثلاً: التبضع، كوي الثياب، تحضير الطعام، إلخ...

٤٣ - استقدمي حاضنة، ليس للمولود الجديد بل للاهتمام بأخوته الكبار، للعب والتنزه معهم، لمراقبة فروضهم، لمساعدتهم في الاستحمام، إلخ...

٤٤ - ارتدي ثياباً مريحة ألوانها داكنة لا تتسخ بسهولة أو تغسل بسهولة (سوف تتسخين كثيراً ولا وقت لديك للغسل). يستحسن أن تكون ملابسك مفتوحة من الأمام إذا كنت ترضعين.

٤٥ - ارتدي ثياباً مزودة بجيب. ثمة أشياء عملية يجب أن تحملها دائماً معك، مثل: محرمة ورقية، دبوس إنكليزي، منشفة صغيرة لمسح فم الطفل أو أنفه، إلخ...

٤٦ - إذا كنت تشعرين بالوهن والتعب، وليس لديك همّة للطبخ، اشربي كوباً من الحليب المخفوق مع الفاكهة، فتستعيدين نشاطك بسرعة. طريقة التحضير: خذي موزة ناضجة (اقطعيها إلى

- ٥٢ - نومك متقطع من جراء إرضاع طفلك. اطلبي من زوجك أن يحضر لك طعام الفطور إلى سريرك قبل ذهابه إلى عمله. إن ذلك مفيد لمعنوياتك.
- ٥٣ - عندما تتوقفين عن إرضاع طفلك، اطلبي من زوجك أن يحضر هو إحدى زجاجات الرضاعة في الليل.
- ٥٤ - إذا كان طفلك يحدث بعض الضجيج في الليل، فيمنعك من النوم. انقله إلى غرفة مجاورة لك.
- ٥٥ - لا تعلمي عندما يكون طفلك نائماً أثناء النهار. ارتاحي أنت أيضاً، أو خصصي هذا الوقت لاختوته الكبار.
- ٥٦ - اطلبي من شخص آخر أن يتبضع لك. أو اطلبي حاجياتك بواسطة الهاتف فتصل إليك بدون عناء.
- ٥٧ - قد تشعرين أحياناً في الليل بجوع أو عطش، خلال فترة الرضاعة. ضعي دائماً قرب سريرك ترموس thermos من عصير الفاكهة وصحناً صغيراً من الفاكهة المحققة أو الطازجة.
- ٥٨ - إذا كان لديك طفل بكر، ارضعي المولود الصغير على سريرك ودعي أخاه الأكبر يجلس قربك وهو يتصفح كتاباً. ثم خذوا جميعاً قيلولة مشتركة، هكذا لن يشعر أي منكم أنه قد استثنى.
- ٥٩ - إذا كنتِ تشعرين بالتعب، اعتادي أن تنامي قليلاً عندما تسمح لك الفرصة، أو على الأقل، أن تتمددي عندما يغفو طفلك.
- ٦٠ - اشربي كثيراً، وكلي بشكل متوازن ومنتظم (لن يكون ذلك سهلاً كما تظنين).

- ٦١ - إذا شعرت ببعض الاكتئاب قولي لطفلك الصغير ما تشعرين به. إنه يسمع كل شيء ويتقبله، إذا كنت تقولين الحقيقة بحب.
- ٦٢ - حاولي أن تجدي نشاطاً يومياً يساعدك بسرعة على التخلص من الضغط الذي تشعرين به والانقباض: كالركض مثلاً إذا كان بمقدورك أن تخرجي من المنزل، والآن القفز على الحبل.
- ٦٣ - إذا كنتِ تشعرين بحاجة إلى البكاء، ابكي. في أواخر النهار مثلاً، راقبي طفلك. سوف يهدىء ذلك اعصابك.
- ٦٤ - إذا نظرتِ إلى المرأة وشعرتِ أنكِ لستِ جميلة، افعلي شيئاً لنفسك: سرحي شعرك أو اذهبي عند المزين، اشترى ثوباً جديداً.
- ٦٥ - عليك أن تقرري بنفسك أوقات ومواعيد الزيارات وفقاً لراحتك وأوقات فراغك، لا العكس.
- ٦٦ - لا تدعي الزائرين يحملون طفلك الصغير كثيراً، ويلاعبونه، ويقبلونه، فذلك يمكن أن يزعجه أو ينقل إليه الميكروبات.
- ٦٧ - اغتلمي فرصة زيارة أحد أقاربك أو إحدى صديقاتك لتوكلي إليه مراقبة طفلك لتأخذي حماماً هادئاً منعشاً. وعند الضرورة، اطلبي ممن سيأتي لزيارتك أن يبتاع لك ما تحتاجين إليه من المتجر.
- ٦٨ - تحاشي أن تستقبلي زوارك في الأوقات المخصصة لنوم طفلك أو لراحتك. اختاري أوقات الطعام لاستقبالهم.

## الولد البكر

حتى لو كانت رذات الفعل التي تنم عن الغيرة أمراً عادياً، ومن الطبيعي أن تحصل، إلا أن هناك طرقاً لتخفيف حدتها. ليس آخرها أن تعطي للولد البكر قيمة إضافية عن طريق تحسيسه بالمسؤولية.

٦٩ - عندما تعودين من دار التوليد، لا تنسي أن هناك ولداً ينتظرك في البيت ولم يرك منذ أيام. حاولي لدى وصولك أن تتفرغي له قليلاً، وأظهري له أنك سعيدة جداً برؤيته ومهتمة كثيراً بمعرفة ماذا فعل خلال غيابك.

٧٠ - لا تدخلي إلى المنزل وأنت حاملة مولودك الصغير بين ذراعيك. ضعيه في سلة أو ليحمله زوجك، وهكذا تستطيعين أن تغمري ولدك البكر وتعانقيه.

٧١ - قدمي لولدك البكر هدية من قبل أخيه الصغير. إذا كان لا يزال صغيراً يمكنك أن تقولي له إن أخاه الصغير قد جلبها له. قدمي له مثلاً دمية في سريرها الصغير. إنها بدون شك فكرة جيدة. هكذا سوف يكون لكل منكما طفل في سرير، ولكن لا تتعجبي إذا لاقت الدمية أحياناً معاملة سيئة.

٧٢ - دعي طفلك البكر يشاركك منذ البداية في اختيار ديكور غرفة الطفل، وفي اختيار ثيابه، إلخ...

٧٣ - اطلبي منه أن يساعدك، باعتباره الأكبر، في الاهتمام

بالمولود الصغير. وفقاً لسنه، يمكنه ان يملأ الرضاعة بالماء، ويجلب لأخيه حفاضاً نظيفاً، والأشياء التي أنت بحاجة لها. من المهم جداً أن يشعر ابنك البكر أنه مفيد لأخيه. إنها القاعدة التي ستبنى عليها علاقتهما الأخوية المستقبلية.

٧٤ - اشكري ولدك البكر دائماً على لطفه ومساعدته واستقلالته، واستعداده للخدمة. قولي له مثلاً: «إنني سعيدة جداً لأنك قربي لتساعدني. إن الاهتمام بالطفل الصغير عمل مضمّن. لست ادري كيف كان باستطاعتي أن أقوم بكل ذلك من دونك». أو «إنني سعيدة لأنك تأكل لوحده، وتصرف مثل الكبار. كم كنت سأتعجب، لو كان عليّ أن أطعمكما أنتما الاثنتين». لا يجب أن يعتقد أنه عليه أن يتصرف كالطفل لكي تدلّيه وتقديره.

٧٥ - قولي دائماً «طفلنا الصغير».

٧٦ - اطلبي من زوارك أن يُعيروا اهتمامهم أيضاً لابنك البكر، وإذا أحضروا هدية للمولود الصغير، ليقدّموا هدية صغيرة له أيضاً.

٧٧ - أخبريه من وقت لآخر ذكرياتك المتعلقة به عندما كان صغيراً جداً. دعيه يرى صورته وهو صغير. ذكّره بالهدايا التي تلقاها عندما ولد.

٧٨ - حاولي أن تخصصي كل يوم بعض الوقت لابنك البكر وحده، لتقومى معه بالأشياء التي يحبها، والتي يمكن القيام بها مع الطفل.

٧٩ - امنحيه بعض الامتيازات الجديدة باعتباره (الكبير). مثلاً، اشترى له سريراً أكبر أو من دون قضبان. دعيه يخدم نفسه

على المائدة مثل الكبار، ويستعمل الهاتف. اشترى له لعبة متقدمة تناسب عمره. دعيه يساعدك في تحضير المائدة. اسمحي له ان يتأخر قليلاً في الذهاب إلى النوم، إلخ... إذا تناسب ذلك مع سنه.

٨٠ - اشرحي له أن اخاه الصغير لا يتكلم، ولا يلعب معه ويبكي كثيراً، لا عن سوء نية أو عن رفض أو زعل. إنما كل الأطفال الصغار هم مثله، لا يُعجبون في البداية أخوتهم الأكبر منهم سناً.

٨١ - حاولي أن تجدي له كتباً تحكي عن ردات فعل الأخوة الكبار (سواء أكانوا بشراً أو حيوانات)، لدى وصول أخوتهم الجدد إلى البيت. يمكن أن تجدي الكثير من هذه الكتب في المكتبات، اقرأيها له عدة مرات. سوف يعلم أنه ليس الولد الوحيد الذي يتنابه شعور خاص تجاه اخيه الصغير.

تريدين أن تعلمي لماذا يفتقر ولدك البكر إلى الاندفاع والحماس. بماذا يشعر عندما تعودين إلى البيت برفقة طفل صغير، وتطلبين منه أن يُخلّي مكاناً للولد الجديد الدخيل بالنسبة إليه؟ تصوّري ما سيكون شعورك إذا رأيت زوجك عائداً إلى المنزل برفقة امرأة جديدة.

## الطباية والصحة

## الأمراض

٨٢ - البطاقة الصحية: إذا كان لديك عدة أولاد، ضعي صورة ولدك على غلاف بطاقته لتمييزها بسرعة ولإضفاء بعض المرح عليها.

٨٣ - ولكي تصبح البطاقة أكثر متانة، غلفيها بالبلاستيك اللاصق الشفاف.

من الممكن التخفيف عن طفلك المريض وتسهيل حياتك، إذا اتبعت التعليمات التالية:

٨٤ - احتفظي دائماً «بعلمة المريض» في الخزانة. يمكن ان تستعملي علبة أحذية، أو علبة معدنية كبيرة للبسكويت تضعين فيها بعض الأوراق ودفترأ للتلوين، وأقلاماً وأوراقاً لاصقة ورقاً للعب، أحجار زهر، كتاباً صغيراً، ألعاباً صغيرة وغيرها... احتفظي بها لهذه المناسبة الخاصة.

٨٥ - عندما يُصاب طفلك بجذري الماء، ارسمي على «علبة المريض» حبوباً كبيرة بواسطة قلم تلوين أحمر.

٨٦ - اشترى لطفلك جرساً صغيراً أو صفارة لكي يناديك من دون أن يصرخ.

٨٧ - اتركي في متناول يدي طفلك حسب الحاجة: علبة محارم ورق، اناء للاستفراغ، اناء لقضاء حاجته، علبة للنفايات، إلخ...

٨٨ - ضمي لوحة على ركبتيه ليستطيع أن يرسم ويلون.

٨٩ - لكي يستطيع طفلك ان يشرب وهو في السرير، ضمي قربه كأساً ذات غطاء مثقوب وضعت فيها قشة معقوفة.

٩٠ - اطلبي من ولدك أن يُعْلم عليك رسالة لجذّه أو جدّته. سوف يكون متأكداً من انه سيستلم جواباً.

## || جذري الماء

٩١ - معظم الأطفال يُصابون به إجمالاً. يمكنك الحد من مضاعفات المرض إذا قصيت أظافر طفلك حتى مستوى اللحم، لكي تتفادي الحكّة وانتشار الحبوب أثناء الإصابة، وتحمّاشي الالتهاب والبُذْب فيما بعد.

٩٢ - بالقرب من كل حبة جديدة من جذري الماء، ضمي نقطة صغيرة بقلم التلوين الأخضر، واعطي لطفلك حبة زبيب أو جوزة أو حبة ملبس. مقابل كل عشرة حبوب يحق له بهدية صغيرة، وعندما يصل عدد الحبوب إلى المئة تمنحينه شهادة شرف.

٩٣ - يسهل تلوين الحبوب إذا دخل (الدب القماشى) اللعبة، فأصيب هو أيضاً بالعدوى. الصقي عليه دوائر ورقية صغيرة حمراء. كلما زالت حبة من جسم طفلك، تنزعين عن الدب إحدى الدوائر الحمراء!

## || الجفصين

٩٤ - إذا كان أحد أطراف ولدك موضوعاً في الجفصين،

روحي عنه ودعيه يختار صوراً لاصقة لأبطاله المفضلين يلصقها بنفسه على الجفصين. ذلك يزيد شعبيته بين رفاقه.

٩٥ - امسحي طرف الجفصين بمرهم «الفازلين» أو بزيت اللوز الحلو، لكي لا يسبب تهيجاً في الجلد.

٩٦ - لكي يأخذ حمامه، غلّفي ساقه أو ذراعه بكيس من البلاستيك أو بغلاف البلاستيك الذي تغلّف به الأطعمة. ثم ضعيه في مغطسه الصغير ودعيه يستحم في كمية قليلة من الماء ولا تدعي طرفه المجفصن يغطس في الماء.

## || التهابات القصبات الهوائية

٩٧ - لمعالجة التهابات الشُعب والسعال والزكام وغيرها، استعملي الطريقة التالية: اغلي بعض أوراق نبات الأوكالبتوس Eucalyptus في كمية من الماء، ودعي البخار ينتشر في غرف المنزل فالعطر والرطوبة يخففان عن طفلك.

٩٨ - إذا كان احتقان الأنف قوياً، يمكنك أن تخففي عن طفلك إذا عمدت إلى الطريقة التالية: أدخليه الحمام ليلعب بعد أن تكوني قد أدفأت المكان وتركت بخار الماء يتصاعد فيه، إن هذه الطريقة تسهّل مرور الهواء في الجهاز التنفسي وينتج عنها ارتخاء في الجسم ونعاس ورغبة في النوم.

٩٩ - الأنف المحتقن يزعج طفلك أثناء النوم. ارفعي فراشه من ناحية الرأس بواسطة بطانية تطوينها. ذلك يسهل عليه عملية التنفس.

١٠٠ - خذي محقنة واملايها بمحلول من الماء المالح الفاتر،

(أو المصل) ودعي السائل يدخل إلى أنف الطفل بتأنٍ: سوف يساعده ذلك على التخلص من المخاط.

## || الإسهال

١٠١ - ضعي في الرضاعة ماء الأرز المطبوخ بدلاً من المياه المعدنية.

١٠٢ - إذا كان ولدك أكبر سنًا، دعيه يقضم بعض قطع الموز المجفف التي تباع كمقبلات.

١٠٣ - إذا كنت تخافين أن يجف الماء في جسم طفلك بسبب الإسهال والاستفراغ، باستطاعتك أن ترطبي حلقة إذا أعطيته قطعة ثلج صغيرة ملفوفة بمحزمة رقيقة ليمصها.

١٠٤ - إذا كان طفلك أكبر سنًا، يمكنك محاربة التجفاف إذا أعطيته «الشراب المنشط» الذي يستعمله الرياضيون، والذي يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

١٠٥ - عندما يصبح بإمكانه أن يأكل، اشترى له رقائق (Cornflakes) مصنوعة من الأرز. أضيفي إليها بعض قطع الموز الناضجة.

١٠٦ - دعي طفلك يتلع قليلاً من الملح إذا تقبل ذلك. هذه الطريقة لا تحل مشكلة التجفاف ولكنها تدفعه إلى شرب الماء بكثرة.

## الأوجاع البسيطة (واوا)

١٠٧ - إذا تمللم طفلك وتباكى بسبب ألم بسيط، لا تنفعلي بشدة. ولكن لا تتجاهليه! أظهرى له بعض التعاطف. أعطيه قبلة، قولي له تعويذة سحرية، يكفي ذلك لإسكاته في معظم الأحيان.

١٠٨ - أنعي طفلك أنه ليس من الضروري أن يشعر بالألم ما، ليستأثر بانتباهك وعطفك. بالعكس هنتيه بصحته، قولي له مثلاً: «لم تُصَبْ بالزكام منذ أكثر من ثلاثة أشهر، أنت قوي جداً. إنني فخورة بك كثيراً».

١٠٩ - إذا أصيب طفلك بخدش بسيط، سوف ينسى ألمه بسرعة أكبر، إذا ضمدت له جرحه بضمادة تحمل صورة (ميكي ماوس).

١١٠ - ليس من الضروري تضميد كل الخدوش البسيطة، بعضها يجف بسرعة إذا ظلّ معرضاً للهواء. ولكن الضمادة تلعب أحياناً دوراً نفسياً لا يستهان به...

١١١ - إذا أردت أن تنزعي الضمادة من دون أن يتألم طفلك: امسحها بمرهم «الفازلين» من فوق إذا كانت مثقوبة أو عند الأطراف اللاصقة. انتظري دقيقة، لأن الفازلين يذوب المادة اللاصقة.

١١٢ - هناك طريقة أخرى لنزع الضمادة: انزعها في مغس من الماء الساخن.

١١٣ - إذا وجدت بقعاً من الدم على ثياب طفلك أو على وسادته، اغسليها فوراً بالماء البارد (وليس بالماء الساخن لأنه يثبت البقعة). إذا لاحظت أنه لا يزال هناك علامة داكنة، ضعي عليها ماء الأوكسيجين أو ماء مالحة وسوف تختفي كلياً.

١١٤ - لكي تساعد طفلك على التخلص من الحازوقة، دعيه يشرب عدة ملاعق من المياه الغازية.

١١٥ - إذا كان طفلك أكبر سنًا. لكي تُزيلي له الحازوقة، دعيه يبتلع دفعة واحدة ملعقة من بودرة السكر، أو دعيه يأكل عجينة البندق (أو قطعة خبز...)

١١٦ - إذا أصيب طفلك بنزيف في الأنف أو بصدمة قوية نتج عنها تورم، خذي كيس الحمام وفضليه ليشبه رأس دب. أخيطي زرين مكان العينين واصنعي له لساناً صغيراً أحمر من القماش، املايه بقطع الثلج واربطيه من الأسفل واضغطي على مكان الصدمة. سوف يُعجب طفلك كثيراً فيكف عن البكاء.

١١٧ - احتفظي في الشلاجة ببعض المغلفات المملوءة بالخردل أو الكاتشب التي يقدمونها في بعض المطاعم. ضعها على مكان الرضة أو التورم أو الأنف النازف بدلاً من أكياس الثلج، فهي جاهزة ومنظرها يروق للطفل.

١١٨ - إذا عض طفلك شفته أو خذه من الداخل، دعيه يمسك قطعة ثلج ذات مقبض من الخشب كالبوظة ويمتصها.

١١٩ - في الحالات نفسها، يمكنك ان تستعملي أيضاً إحدى الحلقات المعبأة بالماء والمعدنة بنوع خاص لإعطائها للأطفال الصغار في فترة نبت الأسنان واحفظها في الثلاجة لهذا الغرض.

١٢٠ - تحاشي ظهور القمل في شعر طفلك أمر صعب. لكن الصئبان يجد صعوبة كبرى في التثبيت بالشعر الناعم. لذلك يستحسن استعمال بلسم بعد الشامبو في محاولة للوقاية، حتى لو لم يكن ذلك كافياً أحياناً.

## الطبيب

١٢١ - هناك بعض الأطباء المتخصصين بالطب العام أو طب الأطفال، يحسنون التعامل مع الأطفال أكثر من غيرهم، يعرفون الطريقة الفضلى للتكلم إليهم وكسب ثقتهم. لكن البعض الآخر يخيفونهم أو يُثيرون ضحكهم. لا تترددي في تغيير طبيب أولادك إذا لم تكوني راضية عن طريقته.

١٢٢ - لا تكذبي على ولدك وتقول له مثلاً: إنه لن يتألم إذا شكة الطبيب بالإبرة، إذ سيصعب عليك فيما بعد أن تستعيدي ثقته. لكن ليس من الضروري أن تخيفيه وترعيه من الإبرة قبل عدة أيام.

١٢٣ - عدي طفلك مسبقاً بأنك، بعد زيارة الطبيب، سوف تأخذينه إلى مدينة الملاهي أو إلى الفرن لشراء بعض الحلوى.

١٢٤ - اجلسي طفلك على ركبتيك خلال زيارتك للطبيب وخلال المعالجة. إذا كنت لا تستطيعين، لا تتركي يده، لأن ذلك يجعله أكثر اطمئناناً.

١٢٥ - خذي معك دائماً لعبته المفضلة: الذب أو اللعبة الصغيرة لأنها تسليه وتحضر الطفل نفسياً لما سيفعله الطبيب معه، لأنها تتلقى العلاج أولاً كنموذج.

١٢٦ - قدمي له بالمناسبة حقيبة طبيب. العبي معه لعبة «الطبيب والمريض». ذلك يعوده على استعمال سماعة الطبيب ومطرقة فحص ردادات الفعل العصبية. لا تترددي في أخذها معك يوم تزورين الطبيب.



١٣٥ - إذا كان طفلك يأخذ دواء سائلاً، اعطيه له خلال الحمام لكي لا تتسخ ثيابه .

١٣٦ - يسهل إعطاء الدواء للرضيع . يمكنك أن تضعي العيار المناسب من الدواء في مصاصة الرضاعة وتضعينها مباشرة في فم الولد .

١٣٧ - افعلي ذلك قبل موعد الطعام، عندما يكون جائعاً . لا تفلسي المصاصة . أضيفي الحليب إلى الرضاعة فحسب . هكذا يتناول طفلك ما تبقى من الدواء مع الحليب

١٣٨ - إذا كان طعم الدواء مرّاً بالنسبة للطفل، حاولي أن تعطيه إياه بينما يمص حبة ملابس أو بوظة أو مصاصة .

١٣٩ - إذا مصّ الطفل قطعة من ثلج مباشرة قبل أخذ الدواء، فالثلج يخدر لسانه ويضعف حاسة الذوق عنده .

١٤٠ - لكي تشجعي طفلك على تناول الدواء، رشي عليه قليلاً من السكر الملوّن .

١٤١ - إذا كان طفلك صغيراً جداً إسحبي الدواء السائل بالمخففة واحقنيه داخل فمه المقفل .

١٤٢ - إذا كان طفلك يصرخ عندما تقطرين له الدواء في عينيه أو في أذنيه (أو إذا اردت أن تقضي له اظافره)، إفعلي ذلك عندما يكون نائماً فهو لن يشعر بأي شيء .

١٤٣ - لا تمزجي الدواء مع طعام الطفل أو شرابه إلا بموافقة الطبيب . احذري دائماً تذويب الدواء في شراب ما فقد لا ينهيه طفلك كلياً .

## الأدوية

١٢٧ - عادة، يتناول الولد دواءه من دون مشاكل إذا شعر أن أمه لن تغير رأيها وليس له خيار في ذلك . كوني إيجابية وحازمة، فهو سيتعاون حتماً معك . لا تشعرى بالذنب لأنك تجعلينه يتناول هذه الأشياء الكريهة . لا يجب أن تمنحيه أي خيار آخر .

١٢٨ - مهما كان عمره، اشرحي لولده ماذا ستفعلين؟ وماذا تنتظرين منه؟ ولماذا؟ كوني حازمة وسريعة .

١٢٩ - اجعليه يرى على الرزنامة عدد الأيام التي سيتناول فيها العلاج، واشطبيها تدريجياً كلما مرّ يوم .

١٣٠ - اضبطي عداد الدقائق أو المنبه لمعرفة موعد أخذ الدواء . فيكون المنبه هو المذنب وليس أنت .

١٣١ - من المحتمل أحياناً أن يرفض الولد أخذ الدواء مع أمه، ويرضى بسهولة أخذه مع غيرها .

١٣٢ - ادعي أمام طفلك الصغير أنك ستبدئين بإعطاء الدواء لأخيه الأكبر أولاً ثم يأتي دوره .

١٣٣ - لا تستعملي أبداً أدوية قديمة لحالات مرضية جديدة، إلا بموافقة شفهية أو هاتفية من طبيبك .

١٣٤ - إذا كان ولدك يأخذ مضاداً حيوياً، دعيه يتناول كثيراً من اللبن الرائب (الزبادي) لتفادي الإصابة بالاسهال .

١٤٤ - من الأفضل تدفئة قطرة أوجاع الأذن فلا تسبب إزعاجاً.

١٤٥ - عندما تقطرين له الدواء في أذنه، دعيه يركز اهتمامه على شيء ممتع، كالتلفزيون مثلاً.

١٤٦ - هناك طريقة سهلة لتقطري لطفلك الدواء في عينيه: دعي طفلك يتمدد، ويغمض عينيه. ضعي نقطة الدواء في زاوية العين الداخلية، هكذا عندما يفتح عينيه، سوف تسرب نقطة الدواء من تلقاء نفسها إلى القرنية.

الحمام، النظافة والثياب

WWW.HAMASATREWAIYA.COM  
JEWELRY

## أوقات الحمام

١٤٧ - لا تترك طفلك مطلقاً لوحده داخل المغطس . من الممكن أن يفرق في لحظة وفي قليل من الماء .

١٤٨ - حاولي أن تكون حركاتك ثابتة ووثيقة منذ الحمام الأول . عندئذ يشعر طفلك بالأمان ويوافق على أخذ حمامه . ولكن بالعكس إذا شعر أنك مترددة ، سوف يضطرب ويعقد الأمور .

١٤٩ - حاولي إضفاء جو من البهجة أثناء الحمام فذلك يعطيك القوة بنفسك ويفرح طفلك كثيراً .

١٥٠ - افصلي خط الهاتف أثناء حمام طفلك ، أو أوصلي المجاوب الآلي إذا كان لديك واحد . هكذا لن تتركه لتردي .

١٥١ - إذا كنت مضطرة للرد على الهاتف أو فتح الباب ، لفي طفلك بالمنشفة واحمله معك ، وضعيه على الأرض لكي لا يتعرض لأي حادث .

١٥٢ - ليس من الصحيح أن كل الأطفال الصغار يحبون الحمام . هناك البعض منهم ، ربما على أثر تجربة مزعجة ، يبدأون بالصراخ عندما يغطسون في الماء . إذا كان ذلك وضع طفلك ، حاولي أن تكوني لطيفة جداً معه . لا تغسلي كامل جسمه كل يوم . اكتفي بغسل أذنيه كلما غيرت له حفاضه ، ولا تغسلي أيضاً رأسه بالشامبو في كل حمام . امسحي له رأسه بأسفنجة مبللة بالماء والصابون .

١٥٣ - إذا كان طفلك لا يتحمل الحمام، لقيه بمنشفة دافئة وامسحي له جسمه بمنشفة ساخنة من دون أن تغطسيه كلياً في الماء.

١٥٤ - هناك بعض الأطفال لا يتحملون العري. سوف يرتاحون كثيراً إذا غسلنا لهم أولاً الجزء الأعلى من جسمهم، ثم الجزء السفلي، وهم ممددين على طاولة الغيارات من دون تعريضهم كلياً، مع الحرص على تغطيتهم بثياب دافئة.

١٥٥ - قيسي حرارة الماء في المغطس بواسطة مرفكك، وليس بواسطة يدك، لأنها مؤثر ضعيف. ولكن من الأفضل استعمال ميزان لقياس حرارة الماء.

١٥٦ - إذا كان طفلك ثقيل الوزن، وأنت تشكين من ألم الظهر، اغسليه في المغسلة. ضعي في قعرها خرقة لكي تتحاشي انزلاق الطفل.

١٥٧ - حرصاً على سلامة طفلك في المغطس، يمكنك أن تضعيه في حوض صغير من البلاستيك أو في سلة كبيرة للغسيل، تضعينها في وسط المغطس. هكذا تتفادين خطر الانزلاق. ولكن هذه الطريقة لا تغنيك عن مراقبته باستمرار.

١٥٨ - إذا كان طفلك الصغير البالغ من السن خمسة أو ستة أشهر، يخاف من الحمام. اغسليه في المغطس على بطنه في قليل من الماء.

١٥٩ - الصقي في قعر المغطس، أو على جدرانها، إذا كنت تستعملين سجادة خاصة للمغطس، صوراً لاصقة مانعة للانزلاق،

سوف يُعجب طفلك بها كثيراً وينسى خوفه.

١٦٠ - إذا صادف وجود رفيق لطفلك عندكم في المنزل: اغتيمي هذه الفرصة ليأخذ حماماً معاً. سيكون ذلك مصدر سرور كبير لهما. إذا كانا صغيرين، يمكن وضع كل منهما في مغطس من البلاستيك مقابل بعضهما داخل المغطس الكبير.

١٦١ - إن مقاعد الحمام التي تُباع لكي تسند الطفل، ليست مستحبة. هناك وسيلة أخرى أفضل منها، تُدعى «وسادة الرأس» مصنوعة من البلاستيك المنفوخ (والمخصصة للاستعمال خلال السفر، في السيارة أو في الطائرة، نضعها خلف ظهر الطفل ويمدّ يديه فوقها).

١٦٢ - إن يداً مملوءة بالصابون هي أنعم بكثير من ليفة الحمام ويمكن أن تدخل عبر كل ثنايا جسم الطفل الرقيقة، لن يبقى لك بعد ذلك سوى غسل جسم طفلك جيداً بالماء.

١٦٣ - غلّفي حنفية الماء الساخن بالإسفنج لكي لا يحرق طفلك نفسه.

١٦٤ - عندما يكبر طفلك ولكي تتحاشي أن يصدم رأسه بحنفية المغطس، أحيطيه من الجانبين بأسفنجتين كبيرتين، تشدينيهما إلى بعضهما بواسطة شريط من المطاط.

١٦٥ - من المفيد جداً أن تعود طفلك باكراً أن يغسل بالماء وجهه ورأسه، هكذا لن يخاف من استعمال رشاش الماء، أو من مياه بركة السباحة. لذلك يكفي أن تجعليه يشعر باللذة الكبيرة عندما يُحرّك يديه ورجليه ويعوم على سطح الماء (استديه بوضع يد

واحدة فقط تحت ردفه).

١٦٦ - إذا كنت لا ترغبين أن تبلملي برذاذ الماء الذي يسببه طفلك، ضعي رداء الحمام عليك. عندما ينتهي طفلك من أخذ حمامه، أحمله بين ذراعيك وجففي له جسمه بردائك.

١٦٧ - لكي تجففي طفلك جيداً، يمكنك استعمال منشفة استحمام صغيرة ناشفة بعد المنشفة، لأنها تجفف بسهولة أكثر كل ثنايا الجسم.

١٦٨ - ولكن الطريقة الفضلى الأكثر فعالية والتي يفضلها الأطفال، تقوم على لف الطفل بمنشفة ساخنة تضعينها على جهاز التدفئة، ثم توصلين تجفيفه بواسطة مجفف الشعر. لا شك أنها متعة كبرى بالنسبة إليه.

١٦٩ - حاولي دائماً أن ترفعي طفلك من المغطس قبل أن تفرغي الماء منه. لأن الطفل الصغير، عندما يشاهد المياه تفرغ من المغطس، يشعر بالخوف ظناً منه أنه سينزلق بدوره.

١٧٠ - إذا كان طفلك ذا بشرة جافة وسريعة العطب، ذوبي بضع ملاعق من نشاء القمح في مغطس الماء (يباع في الصيدلية).

١٧١ - إذا كان في رأس طفلك قشور، امسحي جلدة رأسه مساءً ببعض الفازلين أو بزيت اللوز الحلو. اتركيه كل الليل. عند الصباح، اغسليه بالشامبو ثم مشطيه بنعومة لإزالة القشرة.

١٧٢ - هناك طريقة أسهل للتخلص من القشرة. اغسلي رأس طفلك بشامبو مضاد للقشرة، ولكن احرصي على عيني طفلك لأن هذا النوع من الشامبو يسبب حرقاً في العين.

١٧٣ - إن اللعب في الحمام يشكّل متعة كبيرة للأطفال. كما أن اللعب بالماء هو حاجة نفسية تساعد كثيراً الطفل الكثير الحركة، لذلك من المؤسف أن يقتصر اللعب بالماء على ضرورة الحمام. من المفيد جداً، خلال النهار، أن تملأي المغطس بقليل من الماء الدافئ، وتضعي طفلك فيه مع لعبه، فذلك يساعده على الاسترخاء.

١٧٤ - إن الأطفال الصغار جداً لا يستطيعون بعد أن يمسكوا لُعب الحمام، لكنهم يهتمون كثيراً بكل شيء يطفو على وجه الماء كطبات البينج بونغ الملونة مثلاً...

١٧٥ - بالإضافة إلى لُعب الحمام العادية التي تجدونها في المتاجر، يمكن لطفلك أن يتسلى كثيراً، إذا وضعت بين يديه وهو في المغطس، بعض أواني المطبخ، مثلاً: قمعاً، مصفاةً، كوباً من البلاستيك، مكياًلاً من البلاستيك، ملعقة، قنينة بلاستيكية مثقوبة من الأسفل بواسطة إبرة حامية، قنينة كاتشب أو خردل فارغة (تلك التي تخرج منها المواد عندما تضغط عليها)...

١٧٦ - لا تضعي بين يدي طفلك أبداً أي قطعة زجاجية لكي يلعب بها أثناء الحمام.

١٧٧ - هناك طرق كثيرة لكي تجمعي لعب الحمام:

- شبكة للمؤن مصنوعة من البلاستيك.
- كيس مصنوع من شبك البلاستيك يستعمل لبيع البرتقال.
- أرجوحة للعب القماشية.

١٧٨ - إن الفائدة من هذه الطريقة في جمع لعب الحمام

بالمقارنة مع وضعها في السطل مثلاً، هي أنك تستطيعين أن تعلقها في مشبك رشاش الحمام، فتكون أمام عينيك ويتقطر منها الماء بسهولة.

١٧٩ - ثمة فائدة أخرى من هذه الشبكات: عندما تتسخ الألعاب كل أسبوع أو اثنين، تضعينها في الشبكة وتغسلينها في الجلاية الكهربائية.

## تبديل الحفاض

١٨٠ - إذا اضطررت إلى التوقف أثناء تغيير حفاض طفلك، والابتعاد عن طاولة الغيار، ضعي طفلك على الأرض لثلا يقع.

١٨١ - أثناء غيار حفاض طفلك، ضعي دائماً يدك عليه لأنه معرض في كل لحظة أن يقع عن الطاولة. إنه حادث يمكن أن نتفاداه لكنه غالباً ما يقع.

١٨٢ - إذا أوكلت طفلك إلى حاضنة قليلة الخبرة، أطلبي إليها أن تغير لطفلك وهو على السرير أو على أرض الغرفة.

١٨٣ - إذا كان منزلك مؤلفاً من طابقين، ضعي ثياباً داخلية وحفاضات في كل طابق لكي توفرِي على نفسك العناء والتعب.

١٨٤ - إذا أردت أن تشتري لطفلك حفاضات، حاولي أن تقارني بين نوصيتها وسعرها. الأطفال مختلفون، سوف تقعين تدريجياً على حفاضات تناسب طفلك. لا تفكري فقط «بالماركات» الكبيرة والشهيرة، ولكن جرّبي أيضاً الماركات غير المعروفة، أو خذي البضاعة من الموزعين فهي غالباً أقل ثمناً ومن النوعية نفسها.

١٨٥ - احتفظي دائماً إلى جانب طاولة الغيار بشريط لاصق، لأنه من المحتمل أن ترتخي أو تنقطع إحدى لاقطات الحفاض، فتضطرين عندئذ لإعادة لصقها.

١٨٦ - في كل مرة تغيرين كيس المهملات، ومنعاً للرائحة الكريهة، حاولي أن ترشي في السلّة التي ترمين فيها الحفاضات

الوسخة معطراً للجو.

١٨٧ - إذا لم تغيري لطفلك في غرفة الحمام أو قرب حنفية الماء، من الضروري أن تحتفظي بالقرب من طاولة الغيار بماء ساخن في «ترموس» مزود بمنقار لسكب الماء بسهولة.

١٨٨ - تحاشي استعمال البودرة على قفا طفلك، لأنها غير ضرورية ولا فائدة منها ويمكن أن تعرّض طفلك للحساسية والالتهاب.

١٨٩ - إذا كان طفلك قد قضى حاجته ولوّث قفاه، إليك هذه الطريقة السهلة لتنظيفه: امسحي قفاه جيداً بالحفاض، ثم ضعي بعض الفازلين على منديل وامسحي به قفا طفلك. ثم عاودي الكرة بمنديل آخر.

١٩٠ - يمكنك أن تضيي بدل «الفازلين» زيتاً نباتياً مثلاً، أو زيت اللوز الحلو. في هذه الحالة إحفظيه في زجاجة من زجاجات الشامبو الفارغة. سيسهل عليك استخدامه.

١٩١ - اتركي قارورة الزيت التي تستعملينها على جهاز التدفئة لكي يصبح الزيت فاتراً. إن ذلك أفضل للطفل.

١٩٢ - إن طبقة الزيت الناعمة التي تبقى على جلد الطفل هي وسيلة جيّدة لتحاشي الطفح الجلدي، لأنها تعزل الجلد عن الرطوبة.

١٩٣ - يمكنك استعمال الزيت نفسه لكي تدلكي جسم طفلك بعد الحمام إذا كان ذلك يروق لك وله.

١٩٤ - إذا كان طفلك قد قضى حاجته واتسخت مؤخرته كثيراً،

فإن أفضل طريقة لغسله وتنظيفه هي أن تحمليه وتضعيه تحت حنفية الماء الفاتر، وتغسلي مؤخرته بالماء والصابون غير المعطر.

١٩٥ - إن المناديل الرطبة الصغيرة التي تستعمل عادة لتنظيف مؤخرة الطفل خلال السفر أو النزهة عملية جداً. لكنها لا تضاهي الماء والصابون، إذا كنت في المنزل.

١٩٦ - قبل استعمال المنديل الرطب لتنظيف مؤخرة طفلك، دعيه يشخن قليلاً بين يديك.

١٩٧ - بصورة عامة، لا تنسي أن الأطفال الصغار يتأثرون كثيراً بالبرد والتعري. حاولي دائماً أن تسخني مسبقاً على جهاز التدفئة كل ما يمكن أن تستعمليه على جسم طفلك، لأن ذلك يُريحه كثيراً.

١٩٨ - إذا كان بإمكانك أن تعلقي فوق طاولة الغيار جهاز تدفئة يعمل بالأشعة تحت الحمراء، سيكون ذلك أفضل لطفلك. إليك بعض النصائح إذا كان طفلك يشكو من طفح في مؤخرته:

١٩٩ - لا تستعملي البودرة.

٢٠٠ - لا تستعملي في الغسيل سوى الماء والصابون غير المعطر.

٢٠١ - عرضي مؤخرته للهواء قدر الإمكان. خلال الشتاء افعلي ذلك في غرفة معرضة للشمس، وفي الصيف في الخارج.

٢٠٢ - لا تشدي الحفاضات كثيراً، لكي يظلّ الهواء يتسرب إلى مؤخرته.

٢٠٣ - قومي بغيار حفاضه عدة مرات في النهار.

٢٠٤ - جفني مؤخرته جيداً بواسطة مجفف الشعر.

٢٠٥ - إذا كنت تضعين على قفاه مرهماً ما، إمسحيه جيداً واغسله قبل أن تضعي طبقة أخرى.

٢٠٦ - إذا لم تنفع هذه الوسائل راجعي عندئذ طبيبك.

٢٠٧ - إذا كان حفاض واحد لا يكفي لمنع التسرب أثناء الليل أو عند الإصابة بالإسهال، يمكن أن تضيفي حفاضاً عادياً مستطيلاً إلى الغيار الكامل.

٢٠٨ - يمكنك خلال النهار استعمال هذه الطريقة الاقتصادية، هكذا تغيّرين فقط الحفاض الداخلي.

٢٠٩ - يمكنك خلال الليل أن تضعي بدلاً من الحفاض المستطيل فوطة صحية أقل سماكة بعد أن تنزعى شريطها اللاصق.

٢١٠ - إذا كان طفلك، بالرغم من كل الاحتياطات، يستفيق مبكراً من دون أن يكون هناك أي احمرار في مؤخرته، ألبسيه فوق الحفاض سروالاً من البلاستيك.

٢١١ - وقت تغيير الحفاض مناسبة للتبادل بين الأم والطفل، وقت حميم وحنون. استغليه لتحدثي إلى طفلك وتغني له.

٢١٢ - اخترعي بعض الألعاب أو قومي ببعض الحركات خلال غيار حفاض الطفل لكي تجعله يضحك عالياً.

٢١٣ - يصل الطفل إلى عمر يشعر فيه أنه يضيق الوقت على طاولة الغيار. لذلك ولكي تلهيه، ضعي مقابل طاولة الغيار، على الجدار، مرآة يمكن أن يرى نفسه فيها. أو علقى عليها خشخيشة صغيرة فيحاول التقاطها واللعب بها فلا يشعر بمرور الوقت.

٢١٤ - هناك طريقة أخرى لالهائه وتسليته خلال الغيار. علقى فوق رأسه صوراً أو ألعاباً متحركة، فيلهي بها.

٢١٥ - عندما يكبر طفلك قليلاً ضعي له قرب طاولة الغيار بعض الأغراض ليلاعب بها، مثلاً: فرشاة الشعر، قارورة شامبو فارغة ونظيفة، إلخ...

هناك بعض الأطفال عندما يبلغون سن الثمانية أو التسعة أشهر، يرفضون كلياً التمدد على طاولة الغيار ليغيّر لهم الحفاض. إليك بعض النصائح كي لا تتحول عملية الغيار إلى مأساة مصفرة.

٢١٦ - أنشدي لطفلك بعض الأغاني القصيرة.

٢١٧ - دعيه يشاركك في عملية الغيار، اطلبي منه مثلاً أن يمسك الحفاض.

٢١٨ - اعطيه لعبة جديدة لم يرها من قبل أو لعبة قديمة قد نسيها (افعلي ذلك بالتعاقب) لكي تُثيري فضوله.

٢١٩ - ألصقي على أصابعه بعض الأشرطة اللاصقة. سيمرّ الوقت وهو يحاول نزعها، تكونين خلاله قد انتهيت من الغيار.

٢٢٠ - حاولي أن تتكرري جواً معيناً خلال الغيار، باستعمالك طريقة الأجوبة والأسئلة التي سيجد بهجة كبيرة في المشاركة بها. مثلاً: كيف يفعل الكلب؟ كيف يفعل المصفور؟.. أين هي يدك؟ أين هي قدمك؟ إلخ...

٢٢١ - إذا كان لدى طفلك مشكلة في التمدد، حاولي أن تغيّري له حفاضه وهو واقف.



يجلس على المبوله. ولكن إذا ظلت حفاضاته مُربحة وجافة، لن يشعر بالحاجة أبداً إلى الجلوس على المبوله.

٢٢٥ - في الفترة الأولى حاولي قدر الإمكان أن تعرّضي مؤخره طفلك للهواء، أو ألبسيه داخل البيت سروالاً. في الخارج ألبسيه «مايوه». إن ذلك يسليه كثيراً ويحميه في نفس الوقت.

٢٢٦ - خذيه معك إلى مخزن لبيع الألبسة واشتري له سروالاً كالصبيان الكبار، وللفتاة الصغيرة سروالاً مزيناً بالدانتيل.

٢٢٧ - ألبسيه ثياباً عملية يسهل خلعها. التنورة أو السروال المزودان بحزام مطاطي مناسبان أكثر من الأحزمة والحمامات (bretelles).

٢٢٨ - في المرحلة الأولى من استعمال المبوله، خذيه معك خلال التنقل، ليشعر طفلك ويطمئن إلى أنه يقضي حاجته في المكان نفسه.

٢٢٩ - عليك تدريبياً أن تعلّمي طفلك قضاء حاجته في أمكنة مختلفة: المبوله، المرحاض، على العشب، في الخارج، إلخ... لكي لا تقمي فيما بعد بمشاكل معه بهذا الخصوص.

٢٣٠ - علمي ولدك الصغير أن يبّول وهو واقف مثل الشباب، أمام المرحاض. علميه أن يرفع غطاء المرحاض ويصعد على درجة، ضعي ورقة حمام في قعر المرحاض لكي تعلميه أن يصوّب نحو الوسط.

٢٣١ - تأكدي أن طفلك أصبح يعرف تماماً الفرق بين كلمتي: «قبل» و«بعد»، لأنه يجب أن يطلب منك مساعدته قبل أن يفعلها.

## كيف يتخلص الطفل من الحفاض؟

ليس هنالك في الواقع حيلاً معينة خاصة بالنظافة، لكن هناك بعض المقترحات العملية أو بعض النصائح البسيطة التي قد برهنت عن فعاليتها في هذا المجال. لا تنسي أبداً أن اكتساب النظافة عملية طبيعية تعتمد على النضج النفسي والجسدي. لا تحاولي أن تجعلها منها مشكلة فذلك هو مفتاح الحل.

٢٢٢ - لا تعتمد على النظريات ولا تظني أن هناك عمراً معيناً أو مثالياً لكي ينظف الطفل. لا تعتمد على السن التي نظفت فيها ابنة الجيران. انتظري حتى يصبح طفلك مستعداً. لا تضغطي عليه. سيأخذ كل شيء مجراه الطبيعي فسن النظافة ليست بالضرورة مرتبطة بالنمو العام.

٢٢٣ - عليك أن تختاري الوقت المناسب للتعليم. ابدئي بذلك عندما يتمكن طفلك من الطلب أو يفهم ماذا تفيد المبوله (pot)، عندما يصبح بمقدوره أن يمتنع عن قضاء حاجته لساعات، عندما يرغب بأن يفرحك أو أن يقلد الكبار، إلخ... ولكن قبل كل شيء، الوقت المناسب هو الوقت الذي يوافق فيه الطفل على ذلك.

٢٢٤ - عندما تبدأين بتعليم طفلك الجلوس على المبوله، أبدلي الحفاض العادي الكامل، بحفاضات مستطيلة أو بسراويل خاصة بهذه الفترة الانتقالية (Pull ups)، التي تفتقد إلى الحماية الكاملة. فيشعر الطفل أنه مبلّل ومُنزعج، فيضطر ولو مُكرهاً أن

٢٣٢ - اعطيه أمثلة بهذا الخصوص عن بعض الأولاد، عن رفاقه، أو عن أخوته الكبار، فالمنافسة هنا مفيدة: قولي له مثلاً إن رفيقه «سامر» لديه سراويل عليها صور «سوبرمان» لأنه يذهب إلى المرحاض لوحده. إن هذا الأسلوب يفيد أكثر من كل العظات والمخاطب.

٢٣٣ - عندما يبلغ طفلك شهره السادس عشر، دعيه يختار بنفسه المبلّولة التي تعجبه وتركيها أمامه في الحمام حتى يعتاد عليها قبل استعمالها.

٢٣٤ - اشترى قصصاً صغيرة تحكي عن هذا الموضوع واحكيها لطفلك.

٢٣٥ - حاولي أمام طفلك أن تخاطبي الدب، وتقولي له إنك تنتظرين منه عندما يشعر بحاجة للتبول أن يقوم بذلك منذ الآن في المبلّولة و«ليس في سرواله» ثم اطلبي من طفلك أن يشرح له بدوره ماذا طلبت منه.

٢٣٦ - من الأسهل أن تعلمي طفلك المحافظة على نظافته خلال الصيف، لأنه يرتدي ثياباً خفيفة (ويمكنه أن يبقى عارياً)، فيلاحظ بنفسه ماذا يفعل. وتبقى المشكلة أكثر سهولة خارج المنزل.

٢٣٧ - عندما يبدأ طفلك بقضاء حاجته في المرحاض، هوني عليه الأمور: اشترى له درجاً صغيراً وحلقة بلاستيكية تصغر فتحة المرحاض. ابدأي بذلك باكراً وعلمي الصعود على الدرج لجهة ظهره.

٢٣٨ - لا تسحبي جهاز صرف الماء فور انتهاء طفلك من قضاء حاجته إلا إذا كان ذلك يسلبه.

٢٣٩ - إذا كنت تشغين في أحد المخازن التجارية، وشعر طفلك فجأة بالحاجة للذهاب إلى الحمام، استأذني لدخوله. وإذا رفض طلبك أخبري البائعة أن طفلك سوف يضطر أن يبذل سجادة المحل، فتسهل الأمور عندئذ.

٢٤٠ - إذا رفض طفلك الجلوس على المبلّولة، ضعها جانباً لبضع أسابيع، ثم كرري المحاولة. هذه معركة لا يمكنك أن تربحها بالعراك.

### || نظافة الطفل أثناء الليل ||

٢٤١ - سوف تساعدن طفلك كثيراً إذا عودته أن يدخل دائماً إلى الحمام قبل ذهابه إلى سريره لينام. في المرحلة الأولى أيقظيه بعد أربع ساعات وخذيهِ إلى الحمام، مع هذه العادة سيتوصل بنجاح أن يمضي ليلته من دون أن يتبلل. ذلك يساعده على الاستمرار بمجهوده.

٢٤٢ - في المرحلة الأولى: ضعي مصباحاً ساهراً في غرفة نومه ومبلّولة قرب سريره.

٢٤٣ - دعي طفلك ينام من دون سروال داخلي أو سروال بيجاما، لكي لا يعتقد أنه يرتدي حفاضاً، وليستيق فوراً لدى إحساسه بالرطوبة.

٢٤٤ - خذي معك إلى أحد المخازن التجارية، واشترى له

زوجاً من الشراشف الجميلة وقولي له: إنها هدية مميزة للأطفال الكبار الذين لا يبولون في السرير.

٢٤٥ - إذا حدث ورطب ولدك سرير، اطلبي منه أن يساعدك في نزع الشراشف، وعلى وضعها في الغسالة، ثم على نشرها لتتشف. سوف يشعر أنه كبير، وسيتعلم بذلك أن يتحمل مسؤولية أعماله وتصرفاته فيضطر أن يتكلم على نفسه لقضاء حاجته.

## روتين النظافة اليومي

٢٤٦ - بعض الأولاد يخافون من الاستحمام وحدهم. لا داعي للقلق بهذا الخصوص. ليست مسألة خطيرة إذا لم يغتسل ولدك ذات يوم. الاغتسال بالماء وحده يكفي. يجب أن تتفادي النزاعات التي لا جدوى منها.

٢٤٧ - إن الولد يمكن أن يغتسل بسهولة أكبر إذا ما توقرت له لوازمه المسلية أو العملية.

٢٤٨ - إذا كنت ترغبين أن يستعمل ولدك الصابون بكل طيبة خاطر، اشترى له لوح صابون بشكل الفيل، أو صابوناً سائلاً في قارورة على شكل لعبة. المظهر الترفيهي ضروري جداً.

٢٤٩ - اغسلي معه يديك وأسنانك ووجهك في الصباح أو قبل الطعام لأن القدوة تقوي عزمته.

٢٥٠ - كافئي طفلك على نظافته: قولي له مثلاً إنه إذا جلس إلى طاولة المائدة وهو نظيف اليدين، سيحصل على الحلوى التي يحبها ويفضلها.

٢٥١ - إذا كان ولدك لا يزال يرفض أن يغسل يديه: لا تتشاجري معه. اطلبي إليه أن يغسل لعبة صغيرة أو كوبه الخاص بسائل الجلي، سوف يفعل ذلك بسرور وبالتالي ستصبح يده نظيفتين.

٢٥٢ - حاولي أن تعودّي طفلك في سن مبكرة، على غسل

يديه دائماً قبل الجلوس إلى المائدة، بعد جلوسه على المرحاض، لدى عودته من الحديقة، إلخ. . . لأن العادات المبكرة، تصبح عنده حركات تلقائية يقوم بها من دون أي اعتراض.

٢٥٣ - بقدر ما يعتمد ولدك على نفسه في عاداته المتعلقة بنظافته بقدر ما تسهّلين عليه الأمور، كأن تكون لديه طاولة صغيرة في الحمام يقف عليها ليظال الحنفية. وهكذا يصبح من السهل عليه أن ينفذ ما تطلّبتينه منه. إذا اهتمي بالتفاصيل الضرورية.

٢٥٤ - عندما يبلغ ولدك الستين والنصف من عمره، يصبح بإمكانه أن يفتسل في المغطس وحده، بكل سهولة، إذا كنت قد علمته كيف يفعل ذلك. لكن لا تتركه وحده بل استفيدي من هذه الفرصة لتعلّمي أظافرك أو لتحمّمي شعره بالشامبو أو لتضعي زيتك.

٢٥٥ - إذا كان ولدك يخاف من الذهاب إلى الحلاق، حاولي أن تأخذه مرة أو اثنتين معك ليشاهدك، فيوافق بعد ذلك مُتَشَبِّهاً بك.

٢٥٦ - إذا كان لديك ولد أكبر، خذي الاثنتين معاً ودعي المزيّن يقصّ شعر الأخ الأكبر قبل شعر الصغير.

٢٥٧ - هناك بعض المزيّنين المتخصصين للأولاد والأطفال لديهم مقاعد على شكل سيارات، مضاصات، أفلام فيديو، وغيرها من وسائل الترفيه التي تلهي الطفل وتسلّيه، وتدعه يجلس تحت يدي المزيّن من دون اعتراض.

٢٥٨ - إذا كنتِ تفضلين أن تقضي شعر طفلك بنفسك، يجب

أن تعلمي أنك إذا أردت أن تنجح التسريحة المطلوبة عليك أن تقضي له شعره وهو جاف وليس مبللاً.

٢٥٩ - إذا أردت أن تكون خمرته مستقيمة، حديدها بشرط لاصق.

٢٦٠ - في أيام الصيف، قضي له شعره خارجاً لكي تتحاشي تناثر الشعر في كل مكان.

٢٦١ - من الأسهل أن تتعاوني مع شخص آخر لتقضي شعر طفلك. الأول يلهي الولد والثاني يقصّ له شعره.

٢٦٢ - لا تضعي طفلك أمام المرأة عندما تقصين شعره، لأنه قد يخاف إذا شاهد المقصّ يقترب من رأسه.

٢٦٣ - ليس من الضروري أن يغسل طفلك شعره بالشامبو خلال كل حمام. بالنسبة للرضيع يكفي أن تمسحي رأسه بأسفنجة مبلّلة بالصابون. وفيما بعد، يكفي أن تغسلي له شعره بالشامبو مرة كل أسبوع.

٢٦٤ - إذا كان طفلك لا يُحب الشامبو، سيظمن أكثر إذا أخذته بين ذراعيك ووقفت معه تحت الدش. لكنك بحاجة إلى مساعدة شخص آخر ليضع له الشامبو على رأسه، وللخروج من المغطس.

٢٦٥ - إذا كان الشامبو لديك موجوداً في زجاجة عادية، اسكبيه في زجاجة ذات منقار. هكذا تستطيعين بيد واحدة أن تسكبي الشامبو وتحذّدي الكمية التي تريدينها.

٢٦٦ - استعمال ملطف الشعر بعد الشامبو سوف يأخذ بعض

الوقت. لكنه يوفر على طفلك البكاء، لأنه سيسهل عليك عملية تسريح شعره المجعد الجميل.

٢٦٧ - عندما تغسلين شعر طفلك بالشامبو، لا تكفي عن الكلام بحيوية وفرح لكي تلهيه.

هناك طريقتان لغسل شعر طفلك بالشامبو بصورة سهلة:

٢٦٨ - افعلي ذلك في المطبخ وليس في الحمام. مدذي طفلك على ظهره على مغسل الأواني. ضعي رأسه فوق المجلى وافتحي رشاش الماء.

٢٦٩ - تجلسين على حافة مغطس الحمام وتضعين رجليك داخله. يجلس الطفل أمامك، مواجهاً لك، ورأسه إلى الورا.

٢٧٠ - عندما يصبح الطفل أكبر سنّاً، يسهل عليك أن تعودي على استعمال الشامبو. يحب أن يغطس كامل جسده بالماء ليبلل شعره. بإمكانك أيضاً أن تجلسيه على كرسي صغير وتضعي رأسه إلى الورا فوق المغطس.

٢٧١ - كل الفتيات الصغيرات يحبن كثيراً الشرائط وملاقط الشعر. اليك طريقة سهلة لكي تعلقها: ثبتي على الحائط خيطين بشكل أفقي، بواسطة المسامير الصغيرة. علقِي على الخيط الأعلى ملاقط الشعر، وعلى الخيط الأسفل الشرائط كما تفعلين بربطات العنق.

٢٧٢ - هناك طريقة أخرى جميلة لتعليق ملاقط الشعر، لتكون في متناول اليد. ثبتي على الحائط قطعة من الشريط المخملي الأسود، ثم علقِي عليها بكل بساطة ملاقط الشعر.

٢٧٣ - يعترض الأولاد غالباً على قصّ أظافرهم. يمكنك أن تنغلي على هذه المشكلة إذا حاولت أن تخبري طفلك بحكاية حلوة تعيدنيها في كل مرة تقصين له أظافره، فيهتم بالاستماع إليها ويتوقف عن الاعتراض. تقولين له مثلاً: «تذهب عائلة أصابع اليد اليمنى إلى المزين: الوالد - الإبهام يقص شعره، ثم يأتي دور الأم - السبابة، فيطلب الأخ الأوسط أن يقص شعره أيضاً وكذلك الأخت - البنصر وأخيراً الخنصر الصغير». ثم تنتقلين إلى عائلة اليد اليسرى فالقدم اليمنى وأخيراً القدم اليسرى. إن هذه القصة التي بإمكانك تنويعها أو الإسهاب فيها، لا تلهي طفلك فقط، لكنها أيضاً تعلمه أسماء أصابع اليد والقدم.

٢٧٤ - إن تنظيف الأسنان يصبح لعبة عند ولدك إذا قدّمت له فرشاة موسيقية، ومعجون أسنان بطعم الفريز وكوباً بشكل الدب وساعة رملية لقياس وقت تنظيف الأسنان.

٢٧٥ - طبقي هذه القاعدة بصورة قاطعة وحازمة في المنزل: يُمنع كلياً النوم مساءً قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة ويمنع كلياً وضع أي شيء في الفم بعد تنظيف الأسنان مساءً، إلا الماء.

٢٧٦ - إن موقفك الحازم في هذه المرحلة بالنسبة إلى تنظيف الأسنان وطبيب الأسنان، سوف يؤثر على طفلك طوال العمر. لذلك لا تترددي أن تعلميه دائماً عادات جيدة.

٢٧٧ - سيكون أسهل عليك إذا أدخلت تنظيف الأسنان في إطار روتين المساء: لا حكاية جميلة قبل تنظيف أسنانكم.

٢٧٨ - إن تنظيف الأسنان يومياً أمر مهم جداً حتى ولو كانت

أسنان حليب، لأنها أساس للأسنان المستقبلية. فالتسوس لا يسبب فقط الألم ولكنه يشكل خطراً على الأسنان، يمكن أن يؤدي إلى التهاب وسقوط مبكر يؤثر على ترتيب الأسنان النهائية.

٢٧٩ - يستطيع الطفل أن ينظف أسنانه وحده في عمر السنتين. علميه ذلك باكراً. العبي معه لعبة الأسنان في الحمام: «أنا أنظف لك أسنانك وأنت تنظف لي أسناني». ثم افعل ذلك معاً.

٢٨٠ - علميه أن يمرر لسانه على أسنانه بعد تنظيفها بالفرشاة، ليشعر كم هي نظيفة وناعمة.

٢٨١ - إن الأولاد بحاجة دائماً إلى موقف إيجابي مشجع: هتي بحرارة الولد الذي ينظف أسنانه جيداً من تلقاء ذاته.

٢٨٢ - إذا رأيت أن وقت تنظيف الأسنان نصير جداً وليس لديك ساعة رملية، استعملي عقرب الدقائق بعد أن تضبطيه لمدة دقيقتين.

٢٨٣ - زيتي الحمام بشكل مسل عملي: علقي على الحائط، قرب المغسلة، بابوجاً كبيراً من الأسفنج (Pantouffe) (يكون أحياناً على شكل حيوان) رتبي في داخله كوب الطفل، معجون الأسنان وفرشاة!

٢٨٤ - إذا كان طفلك لا يزال صغيراً ولا يستطيع أن يرى وجهه في المرآة عندما ينظف أسنانه، أو عندما يسرح شعره، اشترى له درجة صغيرة. يمكنك أيضاً أن تصنعي واحداً بنفسك: اجمعي عدداً من كتب دليل الهاتف ذات القياس الكبير. لفيها عدة

مرات بالشريط اللاصق، ثم غلفيها بورق كرتون متين أو ورق جدران.

٢٨٥ - إذا كان منزلك مؤلفاً من طابقين، وأولادك يستصعبون الصعود إلى الطابق العلوي لكي ينظفوا أسنانهم بعد الطعام، احتفظي في خزنة المطبخ بلوازم إضافية لتنظيف الأسنان.

٢٨٦ - إذا كان لديك موعد مع طبيب الأسنان، اصطحبي طفلك معك حتى ولو لم يكن لديه أي مشكلة في أسنانه. سوف يلقي الطبيب نظرة على فمه ويشرح له كيفية تنظيف أسنانه. هكذا يتعرف إلى الطبيب في حال احتاجه يوماً ما. . .

٢٨٧ - إذا كان طفلك بحاجة إلى مراجعة طبيب الأسنان، خذي له موعداً في الصباح، لأنه يكون مرتاحاً وهادئاً.

طويلاً. بالمختصر، اشترى كمية كبيرة في البدء لأن الطفل يحتاج لتغيير ثوبه مرّات عدة يومياً.

٢٩٤ - إذا كانت ساقا «الثوب الضفدعة» طويلتان، ضعي أعلى قدميه شريطة مطاطية عريضة، ولكن انتبهي ألا تكون مشدودة كثيراً.

٢٩٥ - إن القميص القطني أو ما يعرف باسم «bodys» هو عبارة عن قطعة واحدة تتمتع بكل حسنات وفوائد (ثوب الضفدعة). ولكن يجب التوقف عن إلباسها للطفل عندما تريدان أن تعلميه النظافة.

٢٩٦ - انتبهي إلى قياس الملابس، فقياس «الولادة» الصغير جداً لا يتناسب أحياناً مع قامة طفلك إذا كان وزنه فوق المعدل. حاولي أن تشتري له ثياباً للشهر الثالث، فحتى ولو كانت ساقا البيجاما طويلتين فلن يتضايق منها الطفل.

٢٩٧ - إنّ الأطفال الصغار يستطيعون أن ينزعوا الجوارب أو الأحذية الصغيرة. من الأفضل أن تشتري لطفلك جوارب بأشرطة مطاطية من الأعلى، يلبسها تحت البيجاما.

٢٩٨ - عندما يبلغ طفلك سنّ الستة أشهر ويبدأ بالوقوف، أحيكي له نعلاناً مانعاً للانزلاق. ويمكنك أن تشتريه جاهزاً من المحلات التجارية.

٢٩٩ - إن ما يسمى «بعش الملاك» (nid d'ange) (وهو عبارة عن كيس مزود بكمّين) مناسب جداً للأطفال فهو يؤمن للطفل الدفء والنعومة والراحة، كما يمكن أن يلبسه بسهولة. لكنه لا

## الثياب

### || كيفية اختيار الثياب وشرائها

٢٨٨ - خلال السنة الأولى من عمره، لا يحتاج الطفل إلى أنواع كثيرة من الثياب. غير أنه بحاجة إلى ثياب كثيرة وبسيطة تسهل العناية بها والمحافظة عليها (لأنه يتسخ كثيراً ولا يمكن غسل الثياب في كل يوم كما لا يمكن أن تضيعي وقتك في كبتها).

٢٨٩ - تحاشي شراء الثياب التي لا يمكنك إلباسها لطفلك إلا من خلال الرأس لأن الياقات لا تكون عادة واسعة مما قد يزعج الطفل.

٢٩٠ - تحاشي أيضاً شراء الثياب التي لها أزرار من الخلف، لأنك ستضطرين أن تقلبي طفلك على بطنه عندما تلبسينه ثيابه. لا داعي أن تقلّبه من دون جدوى لا سيما بعد الطعام.

٢٩١ - تحاشي شراء الثياب التي لا يمكن فتحها من الأسفل، لأنك ستضطرين أن تُعزّي طفلك كلياً كل مرة تغيرين له حفاضه.

٢٩٢ - أخيراً تحاشي أيضاً شراء الثياب التي لها أزرار صغيرة جداً فإذا اقتلع طفلك أحدها فهو معرض لخطر ابتلاعه.

٢٩٣ - أخيراً، أفضل ثوب للطفل الصغير هو الثوب الذي بشكل «الضفدعة» المصنوع من القماش القابل للامتداد (ليكرا، ...) فهو يحفظ حرارة الجسم فلا يبرد بطن الطفل أو قدميه. وهو كذلك مريح لأن قماشه قابل للتمدد، ومتين يدوم وقتاً

يتناسب مع حاملة الطفل Kangourou ولا يسمح بتمرير الحزام بين ساقي الطفل عندما تضعينه في العربة. لذلك يمكن اعتباره ثوباً للمنزّل أو للنوم (يستعمل بدل البطانية).

٣٠٠ - إذا كنتِ لا تمانعين في إلباس طفلك ثياباً مستعملة، يمكنكِ أن تتجولتي على محلات بيع الألبسة المستعملة حيث تشتريين كيساً من الألبسة بسعر ثوب واحد جديد. إنّ هذه الثياب ليست مستهلكة كثيراً ويمكن أن تكون بحالة ممتازة.

٣٠١ - الثياب المستعملة التي تشترينها تكون قد أثبتت متانتها. فهي قد غسلت، وبعد ذلك لن يتغير لونها ولن تضيق.

٣٠٢ - يجب أن تعرفي أنه في محلات بيع البسة الأطفال المستعملة، هناك ثياب ولادية جديدة أو تقريباً جديدة، ربما تكون هدايا ذات قياس صغير. وهناك البسة لم تستعمل مطلقاً لأنها لم تكن عملية إطلاقاً. لذلك ننصحك بالحذر في الشراء.

٣٠٣ - إذا كنتِ أمّاً جديدة اذهبي لشراء الألبسة برفقة أم لها خبرة في هذا المجال. فهي ستقول لك ما هو نوع الألبسة المناسب والعملية الذي يمكنكِ شراؤه.

٣٠٤ - عندما تشتريين ثوباً جديداً لطفلك، اختاري قياساً واسعاً نسبياً لأن الثوب قد يصبح ضيقاً بعد الغسيل. وطفلك سينمو بسرعة، لذلك لا تشتري ثياباً على قياسه تماماً.

٣٠٥ - يفضل الأطفال الثياب القطنية ١٠٠٪ خاصة في فصل الصيف. وهي الأفضل للأطفال ذوي البشرة الحساسة على مدار السنة. تتبخّر كل الروائح منها بعد غسلها، ويمكن أن تغسل على حرارة مرتفعة.

٣٠٦ - لا تعتمدِ على القياسات المبيّنة على الثياب ولا تقديدي أيضاً بعمر طفلك. إنّ تحي الثياب وتأكدي من أنها تناسب طفلك.

٣٠٧ - اقراي دائماً التعليمات المتعلقة بطريقة العناية بالثياب. إليك هذه النصيحة: لا تشتري الثياب التي لا يمكنكِ غسلها على حرارة ٣٠ درجة في الغسالة.

٣٠٨ - إذا قررت أن تشتري ملابس من قطعتين، لتكن قطع ألوانها الأساسية متناسقة (مثلاً: أزرق، أخضر، أبيض، زهري)، وهكذا تتناسب ألوان الثياب كلها ويسهل عليك استبدال قطعة بأخرى.

٣٠٩ - إذا أعجبتك ببيجاما مؤلفة من قطعتين، اشترى فوراً اثنتين أو ثلاثاً متشابهة تماماً أو متناسقة. فمن جهة توفيرين وقت التفطيش عن الجزء الآخر المناسب، ومن جهة أخرى إذا تلف جزء من البيجاما يمكن الاستعاضة عنه بآخر.

٣١٠ - إذا أصبحت قمصانك ضيقة أو مللت منها يمكن أن تستعملها ابتك. ستكون قمصان نوم رائعة وجميلة.

٣١١ - إنّ السراويل المزودة بمطاط في الأعلى لا تناسب الأطفال دون سنّ السنة والنصف، لأنها تتبلّل مع الحفاض وتنزلق عن البطن فيتعرّض للهواء. كذلك فإن قميص الطفل الداخلية تخرج من تحتها. الحل الوحيد لهذه المشكلة هو أن تلبسي طفلك حمالة «بروتيل» وإلا اشترى له «سالوبيت» أو سروالاً طويلاً «overall».



٣١٢ - إذا كان لدى طفلك ثياب جديدة جميلة، دعيه يرتديها حتى ولو كانت واسعة قليلاً، لأنك إذا انتظرت ليكبر فتصبح على قياسه، فسوف يلبسها مرّات قليلة فقط لأنه ينمو بسرعة وسوف تأسفين على ذلك.

٣١٣ - لا تشتري مسبقاً ثياب الموسم التالي ما عدا الثياب التقليدية الأساسية، لأنك تجهلين ماذا سيصبح قياس طفلك بعد ستة أشهر. من المحتمل ألا يرتدي مطلقاً بعض الثياب الجديدة التي اشتريتها له.

٣١٤ - إذا كان سروال طفلك طويلاً أطو طرفه: إنها الموضة، وذلك أسرع وأفضل من تقصيره.

٣١٥ - يصبح السروال أجمل إذا خطت من جهة الداخلية قطعة من القماش تتناسب مع لونه، ثم قلبته من الأسفل.

## || الغسيل، الترتيب، الخياطة وإعادة تأهيل الثياب

٣١٦ - علقي قرب سلة أو كيس الغسيل الوسخ، شبكة من النايلون، وضعي فيها جوارب طفلك الصغيرة. ثم ضعيها مباشرة في الغسالة. هكذا تجدينها بسهولة.

٣١٧ - هناك طريقة أخرى: اشبكي عدة جوارب بدبوس إنكليزي واغسليها هكذا. يمكنك أيضاً أن تضعيها في كيس الوسادة الذي هو أيضاً بحاجة إلى غسيل.

٣١٨ - إذا كانت بشرة طفلك حساسة جداً، أغسلي ثيابه ببرش الصابون بدلاً من مسحوق الغسيل. ثم اشطفيها جيداً بإضافة كوب

من الخل الأبيض في ماء الشطف الأخير.

٣١٩ - جففي ثياب طفلك في الهواء الطلق وليس في نشافة الغسيل الساخنة، التي يمكن أن تُلغها وتسبب انكماشها.

٣٢٠ - لإزالة الروائح الكريهة الناتجة عن التقيؤ وغيره... ذوّبي قليلاً من بيكربونات الصودا في الماء، وضعي الثياب فيها. الأفضل أن تفعلي ذلك فوراً.

٣٢١ - بصورة عامة، أفضل وقت لإزالة البقع عن الثياب هو فور اتساخها. فإذا كنت مشغولة، بلّلي الثوب واحفظيه في كيس من البلاستيك داخل الثلاجة، ولا تخرجه إلا إذا أردت غسله مباشرة.

٣٢٢ - إذا أردت أن تجففي ثياب طفلك الصغير، لا تستعملي ملاقط الغسيل لأنها تترك علامة على الثوب. من الأفضل أن تقفلي الأزرار أو الحمالآت حول حبل الغسيل.

٣٢٣ - لا تعصري الثوب بقوة، وانشريه جيداً، فلا تحتاجين بعد ذلك إلى كيّه.

٣٢٤ - كلما أردت أن تكوي ثياب طفلك، ضعي في ماء المكوّاة البخارية، بعض نقاط من عطر الخزامى، أو أي عطر آخر، فتصبح رائحة الثياب عطرة وزكيّة.

٣٢٥ - يُمكنك سيدتي، أن تحوّلي بسهولة سروال زوجك الداخلي، إلى سروالٍ متفتح لطفلك الصغير. قصري طوله ليصبح مناسباً لقامة طفلك، وضعي شريطاً مطاطياً في أعلاه وشريطين آخرين حول الفخذين، ثم أفضلي الفتحة الأمامية بخياطتها.

٣٢٦ - إن قبة الثوب الدائرية تتجعد بسرعة وترتفع تحت وجه الطفل، لأن رقبته لا تزال قصيرة. لكي تحلّي هذه المشكلة، ثبتي القبة إلى الثوب بخياطة بعض النقاط بشكل خفي.

٣٢٧ - إليك طريقة لتصنعي قبات صغيرة لثياب طفلك، إما لاعطائها رونقاً، أو لحمايتها من البقع، أو لمنع الحساسية والحكاك، إلخ... قُصي قطعة مستطيلة من القماش من ثوب قطني لا تريدينه، خيطي على أحد الطرفين شريطاً وثبتي الطرف الآخر بالثوب، ثم اقلبيها بواسطة الزر.

٣٢٨ - لكي تضعي علامة مميزة على ثياب طفلك بطريقة سريعة وسهلة (مثلاً على الثياب التي سيرتديها في الحضنة أو في المدرسة)، اكتبي اسمه بقلم حبر لا يُمحي على قطعة قماش لاصق من النسيج الأبيض. إنه يُلصق جيداً ويصمد في الغسيل. هذه الطريقة تناسب أيضاً أحذية الرياضة والأحذية الأخرى...

٣٢٩ - إذا كانت كنزات طفلك الصوفية تتوتّر، يمكنك نزع الوبر بتمرير شفرة الحلاقة على الكنزة.

٣٣٠ - إذا تلطخت قمصان ولدك، يمكنك أن تصبغها بلون قائم، أو تغطي البقعة بصورة خاصة تُلصق بواسطة حرارة المكواة، أو أن تطرزي فوقها رسماً جميلاً: زهرة مثلاً.

٣٣١ - إذا أصبحت بيجامة طفلك قصيرة، يمكنك استعمالها وقتاً إضافياً. قُصي قدميها من الأسفل وأخيطي مكانها جوربين أو خفّين.

٣٣٢ - إذا كنت في فصل الصيف، يمكنك أيضاً أن تقضي

ساقِي السروال الطويل في منتصف الفخذ وتطوي طرفه بشكل جميل وتخيّطيه.

٣٣٣ - احتفظي بثياب الشهر الأول يمكنك استعمالها فيما بعد لإلباس اللعبة أو الدب.

٣٣٤ - لا ترمي الجوارب والقفازات الصوفية الصغيرة. يمكن ملاءمها بالفتائل ووضعها بين الثياب لمحاربة العث.

٣٣٥ - إذا أردت أن تخزني الثياب التي لم تعد تناسب الموسم والمكان ضيق، ضعها في أكياس من البلاستيك مزوّدة بستحابات واقفليها بشكل شبه نهائي، ثم اسحبي الهواء منها بواسطة المكتسة الكهربائية فيصغر حجمها إلى النصف.

٣٣٦ - احتفظي دائماً على رف الخزانة بزوج إضافي من أشرطة الأحذية لأنك لا تعلمين متى تحتاجينها.

٣٣٧ - إذا أصبحت أطراف شرائط الأحذية بالية لا يمكن إدخالها في ثقب الحذاء، ضعي على طرفها طلاء الأظافر أو لقيها بقطعة من الشريط اللاصق.

٣٣٨ - إذا كان نعل الحذاء جديداً كثير الانزلاق، افركيه بورق الزجاج.

٣٣٩ - إن الأحذية المصنوعة من الأقمشة يمكن غسلها بسهولة في الغسالة مع الثياب التي من لونها، على حرارة ٣٠ درجة. بالمقابل، تحاشي تجفيفها بواسطة نشافة الغسيل.

### || ارتداء الملابس ونزعها ||

٣٤٠ - يصعب في البداية على الولد الصغير أن ينتعل فردة

الحذاء في القدم المناسبة. لمساعدته في المرحلة الأولى، عليك أن تضعي علامة على الطرف الداخلي من كل حذاء. واشرحي له أن العلامات يجب أن تكون الواحدة قرب الأخرى قبل أن ينتعل حذاءه.

٣٤١ - من الأفضل أن تشتري لولدك الصغير أحذية تقفل بواسطة أشرطة لاصقة، وليس بأشرطة عادية، بحيث يتمكن طفلك من خلعها واتعالها بسهولة.

٣٤٢ - بالمقابل، إذا كان طفلك ينزع حذائه طوال الوقت، اشترى له أحذية ذات أربطة عادية. واعقدي الربطة مرتين لكي لا يستطيع فكها.

٣٤٣ - لكي تعقدي ربطة الحذاء بشكل متين غير قابل للفك بسرعة، بلليها بالماء قبل عقدها.

٣٤٤ - اتركى ولدك حافي القدمين داخل المنزل أو البسيه جوارب فقط لحمايته من البرد. ذلك يقوي لديه حاسة اللمس فيميز نوعية الأرض التي يقف عليها، ويساعده على نمو قبة باطن القدم.

٣٤٥ - عندما يسمح الطقس بذلك، في الداخل أو في الخارج، دعيه يتحرك حارياً إذا كان في الشهر السادس أو أكثر، ليكتشف أجزاء جسمه المختلفة. فعندما يلامس الهواء بشرته سوف يشعر بالحرية.

إذا كان طفلك يرفض أن يرتدي ثيابه، إليك بعض التعليمات المفيدة التي يمكنك اتباعها:

٣٤٦ - ألبسيه ثيابه وهو واقف على الأرض وليس على طاولة الغيار.

٣٤٧ - دعيه يشاركك في ارتداء ثيابه، قولي له مثلاً: «أعطني الصدرية، أدخل يدك في كم القميص، إلخ...»

٣٤٨ - اعطيه لعبة ليلهو بها بينما تلبسيه ثيابه...

٣٤٩ - ضعيه أمام التلفزيون وألبسيه ثيابه إذا لم يتعارض ذلك مع مبادئك في التربية.

٣٥٠ - تكلمي إليه، احكي له بعض القصص، رذدي أسماء قطع الثياب وعلقي على ما تفعلينه، إلمبي معه قليلاً، أنشدي له أغنية... الغاية من كل هذه الطُرق هي إلهاء الطفل، لكي يتوقف عن رفض ما تفعلين له.

٣٥١ - إذا رفض طفلك ارتداء الثياب التي اخترتها، اعمدي إلى الحيلة. أعطه حق الاختيار للحصول على موافقتك. لكن احصري هذا الخيار بثوبين فقط. لا تقولي له: «أي سروال تريد أن تلبس؟»، بل: «أتريد السروال الأزرق أو الرمادي؟ أنت من يقرر...»

عندما يصبح في سن يستطيع فيها أن يرتدي وينزع ثيابه لوحده يمكنك الاستعانة بالطرق المفيدة التالية التي تساعدك وتساعدته في أن معاً:

٣٥٢ - علمي ولدك في المرحلة الأولى أن يلبس اللعبة ثياباً بسيطة كانت لمولودك الصغير، ثم ينزعها.

٣٥٣ - في المرحلة الأولى علميه ارتداء الملابس التي يمكن

ارتداؤها بسهولة، فارتداء تنورة أو سروال أعلاه من المطاط وقميص بدون ازرار، أسهل من السحاب أو الصدرية ذات الأزرار. عندما يتوصل إلى نزع وارتداء هذا النوع من الثياب البسيطة، اعطيه تدريجياً ثياباً أكثر تعقيداً. لا تنسى أن هذه الطريقة تقوي ثقته بنفسه.

٣٥٤ - إذا كان ولدك يصعب عليه التمييز بين الجهة الأمامية أو الخلفية للسروال أو القميص أو الكنتزة، ضعي له علامة مميزة على طرفها الداخلي بواسطة قلم تلوين لا يمحو في الغسيل.

٣٥٥ - إذا كنت على عجلة من أمرك العبي معه لعبة الأزرار: «أنا أقفل الزر الأول، أنت تقفل الزر الثاني، إلخ...» إن هذه الطريقة تعلمه أن يقتدي بك، وأن ينتظر دوره ليشترك في اللعبة.

٣٥٦ - عندما يصبح باستطاعته ربط الأزرار وفكها، علميه أن يبدأ دائماً من الأسفل إلى الأعلى. فذلك أسهل لأنه يرى ما يفعل.

٣٥٧ - ارتدي ثيابك أنت وولدك في نفس الوقت، لأن هذه الطريقة تعلمه عدم المماثلة.

٣٥٨ - عندما يبلغ ولدك السنتين من عمره، استفيدي من الوقت الحميم حين ارتداء الملابس، لكي تلعي معه لعبة الأسئلة: «أين يدخل السروال؟ ما هو لون الكنتزة؟ لماذا ترتدي القفازات؟ إلخ...»

٣٥٩ - إذا أصبح طفلك يرتدي ثيابه وحده، ولكنه يماطل ويضيع وقتاً طويلاً في ذلك، العبي معه لعبة رجال الإطفاء: دقي الجرس: هذا جرس رجال الإطفاء، يجب ارتداء الثياب بسرعة،

لننتقل لإطفاء الحريق...

٣٦٠ - هناك طريقة أخرى لجعله يرتدي ثيابه بسرعة. اضبطي الوقت بواسطة العداد. دعيه يرتدي ثيابه في اليوم الأول، سجلي الوقت الذي استغرقه لارتداء ثيابه. اضبطي العداد في اليوم الثاني، وسجلي الوقت. هل يستطيع أن يحطم الرقم الأول؟ وفي اليوم التالي؟ إذا توصل إلى ذلك هتبه بحرارة.

٣٦١ - إذا كان طفلك يماطل جداً في طعامه وارتداء ملابسه، من المحتمل أن يكون ذلك نتيجة افتقاد الطفل لأوقات حميمة مع والديه أثناء النهار، فيعوض عن ذلك بالمماثلة. فكّري بالأمر.

٣٦٢ - إذا كان ولدك قد بلغ سن الثالثة وظلّ يماطل ويرفض ارتداء ثيابه بعد أن حاولت معه جميع الطرق، عندئذ اتخذي موقفاً حازماً من تصرفاته وقولي له: أنت مسؤول شخصياً عن تصرفك هذا. اشرحي له العواقب: إذا تأخر مثلاً بارتداء ثيابه صباحاً، لا يتناول الفطور لأنه قد فات وقت الفطور، أو ينام باكراً في المساء ليستيقظ في وقت أبكر في الصباح أو يذهب إلى المدرسة بالبيجاما... عادة ما تنتهي المشكلة عند هذا الحد.

٣٦٣ - علمي طفلك في الوقت نفسه أن يهتم بثيابه. يظن الطفل في هذه السن أن هذه العملية مجرد لعبة. لكن كلما اكتسب باكراً هذه العادات كلما كان أفضل... القاعدة الذهبية هي أن كل شخص مسؤول عن جسمه وعن نفسه منذ البداية.

٣٦٤ - علميه كذلك في سن مبكرة أن يضع مساءً ثيابه الموسخة في سلة الغسيل. ضعي في متناول يديه سلة خاصة. علميه أن يضع بيجامته صباحاً تحت الوسادة، إلخ...

٣٦٥ - علميه أن يرتب ثيابه النظيفة كأن يضع الجوارب مع الجوارب والسراويل الداخلية في درجها الخاص . . . إن ذلك يضاهي الألعاب التربوية.

٣٦٦ - كوني دائماً واضحة في ما تطلبينه من ولدك. ليكن عدد القواعد قليلاً، ولكن لتكن واضحة وسهلة التطبيق.

٣٦٧ - لكي تسير الأمور كما ترغبين، يجب أولاً أن تكون غرفته مرتبة بطريقة تسهل عليه الحياة. يجب أن تكون الرفوف في متناول يديه وتعليقة الثياب بعلو قامته، والخزانة سهلة الفتح إلخ . . .

٣٦٨ - حاولي دائماً أن تشكري ولدك وأن تهنيئي على تصرفاته، فالدافع الأول وراء كل ما يفعله هو أن يرضيك. قولي له مثلاً: «تعجبني كثيراً الطريقة التي تعلق فيها ثيابك، فهي تساعدني كثيراً».

الرضاعة، الغذاء، وجبات الطعام

## الرضاعة

- ٣٦٩ - باستطاعتك بكل سهولة أن تحولي الصدرية المستعملة أثناء الحمل، والتي هي عادة أكبر من صدريتك العادية، إلى صدرية للرضاعة. قصي الوصلة ما بين الشديين واستبدليها بمشكين.
- ٣٧٠ - إليك أيضاً طريقة أخرى: اقطعي الحملتين تماماً فوق الجيبين وثبتي مشبكاً في طرف الحملالة.
- ٣٧١ - حاولي دائماً أن ترضعي طفلك وأنت في وضع مريح لتفادي ألم الظهر. اختاري أولاً مقعداً مريحاً ذا مرفقين لكي تستطيعي أن تسندي ذراعيك اللتين تتحملان وزن الطفل.
- ٣٧٢ - يمكنك أن ترضعي طفلك وأنت جالسة على كرسي هزاز. إنه مريح لك ولطفلك أيضاً. لكن يجب أن تضعي أمام الكرسي درجة صغيرة تحت قدميك.
- ٣٧٣ - يجب أن يكون ظهر الكرسي عالياً، لكي تسندي رأسك إليه. هكذا عندما تتعبين يمكنك أن تجعلي من وقت الرضاعة وقتاً للاسترخاء لك ولطفلك.
- ٣٧٤ - يمكنك أن توفري لطفلك وضعاً مريحاً جداً إذا وضعت على حضنك وسادة ضخمة ومددته عليها. سوف يشعر أنه مغمور بالنعومة.
- ٣٧٥ - إذا أردت ارضاع طفلك خلال الليل ولكي لا تقومي

من سريرك تمددي على جانبك. مددي طفلك أيضاً أمامك، وضعي مسنداً صغيراً خلف ظهره. احرصي أن تكون السلة التي تضعين فيها طفلك دائماً قريبك.

٣٧٦ - اسمعي الموسيقى التي تحبينها خلال إرضاع طفلك، لأنها تساعدك معاً على الاسترخاء. أما خلال الليل فضعي موسيقى ناعمة. ولكي لا توقظي أحداً في المنزل يمكنك الاستماع إليها بواسطة سماعتين walkman لكن الولد لن يستفيد منها.

٣٧٧ - إن الثياب المفضلة لأوقات الرضاعة هي القمصان الكبيرة الناعمة السهلة الارتداء المريحة، والتي تفتح من الأمام. يمكنك استعمال قمصان زوجك القديمة بعد أن تطوي أكمامها.

٣٧٨ - إذا لم تعجبك تلك القمصان، وكان لديك إمام بالخياطة، إليك طريقة جميلة لتعديلها: الغي القبة وضعي مكانها قطعة من القماش المخزّم أو الموشى بالزهور. قصي الأكمام حتى المرفق واطويها. احتفظي بجيب القميص الموجود لجهة الصدر، لأنها ستكون عملية، ولكن زينها أو طرزي أعلاها. سوف يصبح هكذا قميصاً رائعاً.

٣٧٩ - لكي تنجح عملية الرضاعة يجب عليك سيدتي أن تتحلّي بالصبر والمثابرة، وسوف تتأكدين مع الوقت أن الصعوبات التي اعترضتك في البدء ستلاشي تدريجياً.

٣٨٠ - كل الأمهات الجدد بحاجة للراحة وخاصة اللواتي يرضعن أطفالهن، لأن كمية الحليب تعتمد على مقدار راحة الأم.

٣٨١ - يجب على الأم المرضعة أن تشرب كثيراً. اشربي أيضاً

خلال رضاعة طفلك. لذلك ضعي دائماً قربك وفي متناول يديك كوب ماء، أو حليب، أو عصير فاكهة.

٣٨٢ - لما كنت لا تستطيعين أن تستعملي خلال رضاعة طفلك إلا بدأ واحدة لتشريبي، ضعي مشروبك في أحد تلك الأكواب الكبيرة من البلاستيك ذات الأغشية المثقوبة. مرّري من خلال الثقب قشة لامتصاص الشراب.

٣٨٣ - إذا كانت حلمة ثديك منتفخة وضخمة بالنسبة لفم المولود الصغير، اضغطي عليها من الأعلى ومن الأسفل بواسطة أصبعيك وضعيها داخل فم طفلك. سوف تنتهي المشكلة متى بدأ بالرضاعة.

٣٨٤ - إذا كان ثدياك ممتلئين بالحليب ومنتفخين، ولم يحن وقت الرضاعة بعد. قفي قرب المفصلة واضغطي عليهما براحتيك.

٣٨٥ - لتسهيل العملية السابقة، ضعي على ثدييك ضمادة ساخنة، أو خذي حماماً ساخناً.

٣٨٦ - إذا كان لديك شفاطة حليب، يمكنك أن تفرغي الحليب داخل زجاجة رضاعة، فيتمكن هكذا زوجك أن يعطيها للطفل خلال الليل، مما يتيح لك أن تنامي الليل بكامله.

٣٨٧ - إذا لم يعد لديك وسادات صغيرة عازلة مخصصة للرضاعة، استعملي عوضاً عنها فوطة صحية رقيقة. اقطعها إلى جزئين وضعيهما داخل الجبين. وليكن الشريط العازل موجهاً إلى الخارج.

٣٨٨ - حتى لو كنت ترضعين طفلك من صدرك فقط، من المفيد أيضاً أن تعرّدي مولودك الصغير، منذ البداية، على الرضاعة (القنينة). ضعي له داخلها كل يوم بعض الماء، ودعيه يمتصّها. هكذا يكون الانتقال إليها سهلاً إذا اضطررت أن تفتطميه فجأة لسبب طارئ.

٣٨٩ - احرصي، طوال الفترة التي ترضعين خلالها طفلك، على عدم أخذ أي دواء من تلقاء نفسك، قبل مراجعة طبيبك بهذا الخصوص وأخذ موافقته.

٣٩٠ - إذا تشققت ثديك، اعتادي أن تعرّضيهما للهواء مدة عشر دقائق بعد كل رضاعة.

٣٩١ - احتفظي بقوط الرضاعة الصغيرة في الشلاجة، ثم ضعيها مباشرة في حمالة الصدر، لأنها تلتفّظ ألم الشقوق.

٣٩٢ - باستطاعتك أيضاً أن تلتفّفي وتخفّفي الألم الناتج عن تشققت صدرك، بمسحه بزبدة الكاكاو. احرصي ألا تضعي على صدرك أي مادة لا يستطيع طفلك ابتلاعها حتى ولو غسلتها قبل الرضاعة.

٣٩٣ - إذا أحسست بالألم في صدرك أو بنزف أو ارتفاع في حرارتك، أوقفي الرضاعة واستشيري طبيبك فوراً.

٣٩٤ - إذا أرضعت طفلك في كل وجبة من الثدي واحد، قد تنسين أيهما يجب أن يرضع بعدها؟ أما إذا كنت ترضعينه من الاثنين معاً، فبأي الثدي تبدأين في المزة التالية؟ يمكنك أن تضعي دبوساً في الصدرية لجهة الثدي الذي أخذه الطفل أولاً ثم تنقليه

إلى الجهة الثانية بعد انتهاء الرضاعة كي تتحاشي إرضاعه من نفس الثدي.

هناك طريقة أخرى: عندما ترضعين طفلك من ثديك الأيمن، ضعي خاتماً في يديك اليمنى، ولدى انتهاء الرضاعة انقلبه إلى اليد اليسرى.

٣٩٥ - إذا لاحظت أن طفلك يعاني من مشاكل في النوم، توقفي عن شرب القهوة والشاي ومشروبات الكولا، وكل ما يحتوي على مواد منبهة للأعصاب.

٣٩٦ - سيطلب ابنك البكر أن تهتمي به أثناء إرضاعك أخاه الصغير، لذلك اهتمي به أولاً واعطيه ما يلهو به قربك خلال رضاعة الصغير (اعطيه بعض البسكويت، عصير الفاكهة، لعباً، كتاباً مصوراً، إلخ...).

٣٩٧ - إذا كنت تبصمين ومعك طفلك الصغير وقد حان وقت الرضاعة، إذا كنت ممن لا يحبون أن يرضعوا أمام الناس، اقصدي أحد المخازن التجارية الكبرى للملبوسات، واجلسي في إحدى غرف استبدال الثياب وارضعي طفلك شرط ألا يكون المحل مكتظاً.

٣٩٨ - إذا لاحظت أن طفلك يرفض أن ينتقل إلى الرضاعة (القنينة)، ضعي فوطة الرضاعة الصغيرة قرب المصاصة وهو يأخذها. هكذا يشم الرائحة التي يحبها.



## التجشؤ

إذا رضع الطفل من الثدي أمه أو من الرضاعة، يشكل التجشؤ أحد هموم الطعام. إليك سيدتي بعض النصائح للتخلص من هذا الهم:

٣٩٩ - ليس من الضروري أن يتجشأ الطفل بعد كل وجبة، وليس هناك أية مشكلة إن لم يفعل ذلك.

٤٠٠ - عندما يأخذ طفلك الرضاعة، امسكها بطريقة تكون فيها المصاصة ملائمة بالحليب، هكذا يتلعغ الطفل أقل كمية ممكنة من الهواء.

٤٠١ - أفضل وضع للتجشؤ هو التالي: احملني طفلك في مواجهةك، وضعي رأسه على كتفك ثم ريتي بخفة على ظهره حتى يتجشأ.

٤٠٢ - باستطاعتك استعمال الطريقة التالية أيضاً: اجلسي على كرسي مريح، ومددي طفلك على بطنه في حضنك، إذا لم يتجشأ بسهولة.

٤٠٣ - عندما ترضعين طفلك ارتاحي بعض الوقت وحاولي خلاله أن تجشئي طفلك. وإذا كان يأخذ الرضاعة توقفي قليلاً في منتصفها.

٤٠٤ - إذا لم يتجشأ طفلك بالرغم من محاولتك، دعيه ينام على جنبه واسندي ظهره بأريكة صغيرة. فإذا تجشأ وتقيأ، لا يتعرض لأي خطر.

## الرضاعة (القنينة)

٤٠٥ - إليك سيدتي طريقة سريعة لتحضير الرضاعة: املاي بالماء كل الرضاعات التي يحتاجها طفلك خلال النهار. لن تحتاجي بعد ذلك إلا لإضافة الحليب في الوقت المعين، وخض الرضاعة وتقديمها لطفلك.

٤٠٦ - إن حرارة الجو كافية للطفل، فمعدل ٢٠ درجة هو معدل مقبول. إذا كنت تفضلين أن يشرب طفلك الرضاعة ساخنة، يمكنك تسخينها خلال بضعة ثوان في فرن الميكرويف وتقديمها للطفل بعد التأكد من حرارتها.

٤٠٧ - إذا لم يكن لديك ميكرويف ضعي الرضاعة على جهاز التدفئة.

٤٠٨ - يمكنك تجهيز الرضاعة الصباحية بسرعة، إذا وصلت مبرمجاً كهربائياً بمفتاح «سخانة الرضاعة» قبل أن يستفيق طفلك من نومه بوقت قليل. املاي الرضاعة بالماء الضروري، وضعيها في السخانة واذهبي إلى النوم. عندما يستفيق طفلك تكون الماء قد سخنت، فتضيفين إليها حليب البودرة.

٤٠٩ - إذا كان الطقس بارداً خلال الليل، ضعي كيساً من الماء الساخن في سرير طفلك خلال وقت الطعام. هكذا، عندما تعيدنه إلى سريرته الدافئ سيعود للنوم بسرعة.

٤١٠ - في أيام الصيف الحارة، إذا اردت أن تقومي بنزهة مع

طفلك وتريدين أن تأخذي معك الرضاعة باردة، افعلي ما يلي: املاي ربع الرضاعة بالماء. ضعيها في الثلاجة. عندما يحين وقت الخروج، اسحي الزجاجاة من الثلاجة وأضيفي إليها عصير البرتقال أو الماء، ولفيها بإحدى أوراق الجرائد. سوف يذوب الثلج في داخلها ببطء وعندما تعطينها لطفلك ليشربها تكون لا تزال باردة.

٤١١ - إذا وضعت الرضاعة في كيس من البلاستيك لتأخذها معك خارج المنزل، ولكي تمنعي تسرب الماء منها، ضعي قطعة من ورق البلاستيك الشفاف حول فتحة الزجاجاة اللولبية قبل أن تعيدي إقفالها بواسطة المصاصة. هكذا تصبح محكمة الإقفال. لا تنسي أن تنزعي ورقة البلاستيك عنها قبل إرضاع طفلك.

٤١٢ - من المفيد جداً أن يتعلم طفلك الشرب بواسطة القشة عندما يكون عطشاً كثيراً، وليس معك رضاعة ليشرب. باستطاعتك أن تجربي هذه الطريقة عندما يبلغ طفلك سن الستة أشهر. امتصّي بعض الماء بالقشة، سُدّي الثقب الأعلى باصبعك، ضعي طرف الأنبوب الآخر داخل فم طفلك، ودعيه يمتص ويشرب بينما تسحين تدريجياً اصبعك عن الطرف الثاني.

٤١٣ - إذا كنت بحاجة إلى نظارات لتقرأ الأرقام أو العلامات التي تحدد سرعة التدفق على المصاصة، إليك طريقة تسهل عليك ذلك: ضعي علامة من طلاء الأظافر مقابل العلامة المرغوب بها، منعاً لأي غلط.

٤١٤ - هناك طريقة أخرى لحل هذه المشكلة إذا كنت تخافين أن تخطيء الحاضنة: استبدلي الأرقام بعلامات ملونة (أزرق، أبيض وأحمر، من الأصغر إلى الأكبر مثلاً).

٤١٥ - طفلك يلعب بالرضاعة بدلاً من شربها؟ ضعي في يده لعبة صغيرة وأعطيه الرضاعة بذلك. إذا امتنع عن شربها، فهذا يعني أنه لم يعد جائعاً.

٤١٦ - تحاشي أن تدعي طفلك يشرب الرضاعة وهو ممدد على ظهره. ربما تعرض لمشاكل في أذنيه. عليك دائماً أن ترفعي رأسه وصدره بواسطة مخدة تسدينه إليها، حتى لو كان ممدداً على سرير.

٤١٧ - إذا اضطرت أن تضعي طفلك بصورة مفاجئة في دار الحضانة مع الرضاعة، ومنعاً لأي خطأ يمكن أن يحصل، لقي الرضاعة بشريط مطاطي عريض واكتبي اسم طفلك عليه.

٤١٨ - ثمة حلّ جذري آخر: اكتبي الأحرف الأولى من اسمه مباشرة على الزجاجاة بطلاء الأظافر.

٤١٩ - إذا اشتريت لطفلك رضاعات صغيرة بشكل الذب أو المهزج، قد تجدونها جميلة ومسلية، ولكنها صعبة التنظيف.

٤٢٠ - إذا اردت تنظيف زوايا الرضاعة التي لا تصل إليها الفرشاة المخصصة للتنظيف، أفرغي داخل الزجاجاة قليلاً من الماء وبعض حب الأرز غير المطبوخ ثم خضبيها جيداً. سوف تصبح نظيفة بعد وقت قليل، لأن الأرز يصفل بواسطة الاحتكاك.

٤٢١ - لا تتركي أبداً رضاعة وسخة بما تبقى فيها من الحليب لأنه يحمض وهذا يولد الجراثيم الخطرة. تعودّي دائماً أن تغسلي الرضاعة جيداً بالماء، مباشرة بعد الرضاعة.

٤٢٢ - إذا لم يكن لديك إناء خاص لتعقيم الرضاعات بالماء الساخن يمكنك أن تضعيها داخل إناء منزلي آخر تملأينه بالماء. ثم

تضعينه على النار ليسخن ويفلي جيداً.

٤٢٣ - إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لغلي الرضاعات لتعقيمها، يمكنك أن تسكبي ماءً غالباً داخل الزجاجاة وعلى المصاصة.

٤٢٤ - باستطاعتك أيضاً تعقيم الرضاعة بوضعها داخل جلاية الصحون وتنظيفها على حرارة مرتفعة.

٤٢٥ - إذا كنت معتادة أن تعقمي الرضاعات بالماء الساخن. احتفظي من وقت لآخر ببعض هذا الماء لتضعيه داخل المكواة البخارية.

٤٢٦ - عندما تغلين المصاصات، أدخلي في ثقبها بعض عيدان تنظيف الأسنان منعاً لالتصاقها مجدداً.

٤٢٧ - لتوسيع ثقب المصاصة أو لإضافة ثقب آخر استخدمي إبرة محمّاة على النار.

٤٢٨ - اشترى مسبقاً عدداً من المصاصات، لاستبدالها بتلك التي لم تعد صالحة للاستعمال.

٤٢٩ - استشيرى طبيب طفلك، متى يصبح بإمكانك استعمال ماء الشرب العادي في المنزل لتعبئة الرضاعات، فهذا يخفف عنك أعباء كثيرة. لكن ذلك يتعلّق بنوعية المياه وبالتالي بالمنطقة.

٤٣٠ - إذا كان طفلك قد بدأ يأخذ الرضاعة وحده سهلي عليه الأمر عن طريق وضعها داخل جورب.

٤٣١ - إليك طريقة أخرى لمساعدة طفلك على إمساك

الرضاعة جيداً: ضعها داخل عوامة ساعدية (bouée).

٤٣٢ - لا تتركي طفلك أبداً بمفرده أثناء تناوله الرضاعة! ابقه دائماً إلى جانبه، ليس فقط لسلامته، بل لأن تناول الطعام هو وقت للعطف والمشاركة، وهذا مهم جداً لنموه.

٤٣٣ - امنحي طفلك الوقت الكافي لشرب فطوره بالرضاعة، حتى ولو أخذ ذلك وقتاً طويلاً. لأن الطفل يجد لذة بالامتصاص وليس هناك أيّ داع للقلق. هكذا لا ينسكب الحليب ويتناول الطفل مقداراً أكبر مما لو كان يشرب بالكوب. لذلك لا تنزعي منه الرضاعة حتى يقرر تركها بنفسه.

٤٣٤ - بعض الأطفال يمرّون بمرحلة انتقالية قبل استعمال الكوب فيشربون الحليب بالرضاعة بدون المصاصة كما لو أنها كوب.

٤٣٥ - عندما يترك طفلك الرضاعة أقيمي له حفلة صغيرة وقّمي له هدية، ولتكن كوباً على شكل دب أو قديحاً حفر عليه اسمه.

٤٣٦ - يمكنك عادة أن تستفيدي من العطلة السنوية لتغيير إحدى عادات طفلك، لأنّ الجو الجديد يساعد الطفل على نسيان عاداته. هكذا مثلاً إذا توقّف طفلك عن استعمال الرضاعة، لن يطالب بها لدى عودته إلى المنزل لأنه يكون قد نسيها.

٤٣٧ - هناك طريقة سهلة مبتكرة لمساعدة طفلك على عدم استعمال الرضاعة، وهي أن يجعل من ذلك عملاً إيجابياً خيراً، كأن يغلفها ويهدبها لأخيه الصغير أو لمولود جديد عند أحد الأصدقاء. سيفتخر بنفسه لأنه كبير وكريم.

وقطعة الكاتو، والبطاطا، وغيرها. فهذه الطريقة يتعلم.

٤٤٤ - يجب أن يتعلم طفلك باكراً غسل يديه قبل الطعام. ولكن عليك أن تضعي تحت تصرفه درجة، وصابون سائل، ومنشفة لليدين، إلخ. . .

٤٤٥ - بعد تناول الطعام، اغسلي وجه الطفل ويديه بواسطة فوطة للحمام مبللة بالماء الساخن، وامسحي بسرعة طاولته. ضعي الفوطة مع الغسيل الوسخ. سوف يتعلم طفلك بسرعة أن يقوم بكل ذلك وحده.

٤٤٦ - سوف يستهلك طفلك خرقاً كثيرة. لذلك يمكنك استعمال مناشف الحمام القديمة بعد قضاها إلى قطع صغيرة.

٤٤٧ - هناك حل آخر للاغتسال بعد الطعام: لدى انتهائه من تناول طعامه، ضعي قربه على طاولة الطعام، وعاء مليئاً بالماء الساخن، لكي يغسل يديه بنفسه.

٤٤٨ - يُمكنك أن تصنعي بنفسك إزاراً عملياً جداً لطفلك، بالطريقة التالية: خذي قطعة من القماش المشتمع، قصي فتحة كبيرة في وسطها لتمرير الرأس. يمكنك تزيينها كما تريد. سوف يخدمك هذا الإزار كثيراً خلال الطعام، أو عندما يرسم ويلون، وعندما تقصين له شعره.

٤٤٩ - أفضل فوط طعام للأطفال الذين لا يتقنون الأكل بعد بنظافة، هي تلك المصنعة من البلاستيك القاسي. تحمي ثيابه من التبلل بالماء، كما يسهل غسلها تحت الحنفية، وطرفها المطوي يمنع سقوط الأكل على ساقه.

## وجبات الطعام والمطبخ

٤٣٨ - الانتقال من الرضاعة إلى الملعقة لن يكون سهلاً. ربما تجددين صعوبة في المرحلة الأولى، لذلك يُستحسن أن تبدأي بملعقة صغيرة شبيهة بملعقة الحلوى.

٤٣٩ - إن ملمس الملعقة البلاستيكية داخل الفم هو أقل إزعاجاً للطفل من ملمس الملعقة المعدنية، لأنه معتاد عليه وليس بارداً كالآخر. لذلك من الأسهل أن تبدأي بالملعقة البلاستيكية الصغيرة.

٤٤٠ - لكي يعتاد طفلك على استعمال الملعقة للأكل، أعطيه واحدة من البلاستيك بضعة أيام قبل البدء بذلك ليلعب بها ويضعها في فمه.

٤٤١ - عندما يتناول طعامه، أعطيه ملعقتين ليمسك واحدة في كل يد، وناوليه الطعام بالملعقة الثالثة حتى لا يضع يديه في صحن الطعام المطحون.

٤٤٢ - في المرحلة الأولى لاستعمال الشوكة، أعطي طفلك شوكة من البلاستيك أو شوكة صغيرة خاصة للحلوى (شرط ألا تكون حادة الطرف).

٤٤٣ - في المرحلة ذاتها، أعطي طفلك كذلك سكيناً من البلاستيك، ليس هناك أي خطر في أن يجرح نفسه. سيكون فخوراً جداً بالتصرف مثل الكبار، في تقطيع موزته، وقطعة الخبز،

٤٥٠ - عندما يتناول طفلك طعامه، أو عندما يرسم ويلون، تجري على ذراعيه قطرات ماء أو تلوين. لا يكفي أن تطليبي منه طي أكمامه. يمكنك أن تضعي له حول معصميه سوارين من القماش الماص المخصص للاعبى التنس.

٤٥١ - يمكنك أن تضعي حول معصميه سوارين من القماش المطاطي الماص المستخدم لربط الشعر. يمكنك أن توفرى المال إذا أخطتھما بنفسك كالتالي: اخيطي قطعة من القماش بشكل الكم، وضعي في طرفيها شريطاً مطاطياً.

٤٥٢ - إذا كنت خارج المنزل وأراد طفلك أن يأكل قطعة من البوظة أو البطيخ، لفي حول معصميه محرمتين لكي لا يتسخ.

٤٥٣ - قبل أن يبلغ طفلك عمر الستين، من الصعب جداً أن تفرضي عليه الاهتمام بالنظافة. إذا تركته يتناول الطعام بأصابعه، سوف يكون سعيداً جداً، وستحاشين في الوقت نفسه الجدال معه.

٤٥٤ - عندما يكون الطقس حاراً دعيه يتناول طعامه خارجاً، وهو يرتدي ملابس خفيفة. سوف يبتهج بذلك ولن تقلقي في الوقت نفسه إذا وقع بعض الطعام على الأرض.

٤٥٥ - إذا كان طفلك يتناول طعامه داخل المنزل ولكي تتحاشي اتساخ الأرض، ابسطي تحت الطاولة ورقة كبيرة من أوراق الجريدة، تلفينها وترمينها في سلة المهملات بعد أن ينتهي من طعامه.

٤٥٦ - إذا كان من عادة طفلك أن يرمي على الأرض صحنه

المملوء بالطعام، قذمي له الطعام بشكل قطع صغيرة مباشرة على صينية الكرسي العالي، واتركيه يأكله بأصابعه.

٤٥٧ - عندما تقدمين الطعام لطفلك على طاولة كرسيه العالي ضعي فوقها غطاءً من البلاستيك الناعم الشفاف. سوف يعجبه شكله وملامحه أيضاً. وعند انتهائه من الطعام، انزعى الغطاء واربعه.

٤٥٨ - إذا كان طفلك قد اعتاد أن يضع أصابعه المتسخة بالطعام على شعره، ضعي على رأسه قبة من البلاستيك الشفاف، كالتى تضعينها على رأسك خلال الاستحمام.

٤٥٩ - إذا أردت أن يشرب طفلك لبناً رائباً من دون أن يسكبه على الأرض دعيه يشربه بواسطة القشة.

٤٦٠ - من وقت لآخر احملي كرسي طفلك العالي إلى الخارج واغسله جيداً بواسطة أنبوب الري.

٤٦١ - ثبتي على ظهر كرسيه العالي تعليقة لتضعي عليها منشفة الطعام، وكل الأشياء التي تحتاجينها خلال تناوله الطعام.

٤٦٢ - عندما يكبر طفلك من الطبيعي أن يجلس إلى طاولة الطعام لكنها لا تزال عالية بالنسبة له، لذلك اشترى له كرسيّاً يمكن تعديل ارتفاعه وفقاً لقامته أو لعلو طاولة الطعام، سيضطر في الوقت نفسه أن يجلس مستقيماً.

٤٦٣ - هناك حل آخر ولكنه معقد بعض الشيء. ضعي ثلاثة كراسي مخصصة للحديقة فوق بعضها ودعي طفلك يجلس عليها. إنها أكثر ثباتاً من الكراسي العادية الأخرى.

٤٦٤ - إليك أيضاً طريقة يمكنك استعمالها خلال التنقل . إذا توقفت لتناول الطعام في المطعم أو عند أحد الأصدقاء، فكي مقعد الطفل الموجود في السيارة، وضعيه على الكرسي العادي .

٤٦٥ - هناك مشكلة يومية يمكن أن تعترضك . ماذا تفعلين بطفلك أثناء تحضير الطعام أو عندما يتناول أفراد العائلة الكبار طعامهم؟ دعيه يجلس على الأرض قربك، وضعي بين يديه كل أواني المطبخ المصنوعة من البلاستيك ليلعب بها ويلهو .

٤٦٦ - اليك طريقة أخرى لإلهائه عندما تكونين مشغولة : خصصي له في خزانة المطبخ درجاً خاصاً . ضعي فيه ألعابه الصغيرة المتنوعة، يمكنه فتحه وإقفاله وترتيب ألعابه داخله، من دون أن يتعرض لأي سوء . هكذا يكون من الأسهل أن يفهم أنه ممنوع عليه أن يفتح أي درج آخر، أو أن يلعب بأشياء لا تخصه .

٤٦٧ - عندما يكون لديك طفل صغير في البيت، استعملي دائماً المنبه عندما تضعين الطعام على النار . لأن الاهتمام بالطفل واللهو معه قد يجعلك تنسين ما تفعلينه .

## التغذية ولوائح الطعام

٤٦٨ - تتساءل معظم الأمهات عن أنواع الأطعمة التي يجب البدء بتقديمها للطفل لتتوسع غذائه . أثبتت الخبرة الطويلة أن العديد من الأطفال يفضلون التفاح المطبوخ مع السكر على الحساء . إذا طحن جيداً يمكن أن يذوب مع حليب الرضاعة .

٤٦٩ - إن حبيبات الطحين الصغيرة في الحساء، يمكن أن تسد ثقوب الرضاعة . يمكنك تفاديها إذا استعملت الخفاقة . اسكبي في نفس الوقت الطحين والحليب الساخن واخفقي جيداً، ثم اسكبي المزيج في الرضاعة .

٤٧٠ - أحياناً يصعب التحكم بتماسك الحساء أو الأكل المهروس الذي تعطينه لطفلك بالملعقة . إذا كان المزيج كثيفاً جداً أضيفي قليلاً من مرق الخضار أو اللحم، أما إذا كان سائلاً جداً فأضيفي بعضاً من البطاطا المهروسة أو السيريلاك .

٤٧١ - إذا كنت تطبخين حساء الخضار ضعي جزءاً منه في الثلاجة لاستعماله في وجبة أخرى . أعدّي هريسة خضار جامدة وقسميها كوماً صغيرة (بمقدار الملعقة الكبيرة)، ثم ضعيها على ورق للّف الطعام داخل الثلاجة . عندما تتجمد الأكوام الصغيرة يمكنك وضعها في أكياس الثلاجة .

٤٧٢ - يمكنك أيضاً أن تجلّدي هريسة الخضار داخل قوالب الثلج .

٤٧٣ - إذا كان طفلك الصغير يأكل من كل أنواع الأطعمة، ولكن بكمية قليلة جداً، ضعي في الثلاجة، داخل قوالب ورقية

صغيرة لصنع الكايك كمية من الحساء واللحم المقطع وغيرها. غلفيها بورق من البلاستيك الشفاف وضعيها في الثلاجة. إن هذه القوالب الصغيرة من الورق تتحمل الحرارة إذا أردت تسخينها بسرعة داخل الميكرويف.

٤٧٤ - إن الحساء السائل يمكن تخزينه داخل زجاجات للمياه المعدنية الفارغة الصغيرة. املايها حتى ثلاثة أرباعها (ما يوازي الكمية التي يستهلكها طفلك). أعيدي إقفال السدادة جيداً، ثم ضعها في الثلاجة.

٤٧٥ - يمكنك أيضاً تخزين الطعام المعد للكبار داخل الثلاجة. إذا كانت وجبة الطعام التي تحضرينها تستغرق وقتاً، حاولي أن تضاعفي الكمية لتقسيميها إلى قسمين: الأول تضعينه على المائدة والجزء الثاني تحتفظين به في الثلاجة لتقديمه في يوم آخر تكونين فيه مشغولة جداً، مثلاً: إذا كنت تحضرين طبقاً من لحم العجل لأربعة أشخاص ضاعفي الكمية ليصبح لثمانية، فأنت بحاجة إلى نفس الوقت لتحضيرها.

٤٧٦ - لا تقدمي لطفلك حساء أو هريسة ساخنة جداً، لأنه قد يحرق فمه. سوف يتألم ويرفض فيما بعد أكل الحساء، لأنه لا يعلم أنه سيبرد، لكن الطفل سيعتاد على تناول طعامه ساخناً، وسيرفض في النهاية أن يأكل حساءه عندما يبرد.

٤٧٧ - إذا كان طعام طفلك ساخناً جداً ضعي قطعة ثلج في الصحن وحركيه قليلاً حتى يبرد الحساء. أخرجي قطعة الثلج بعد أن يأخذ الحساء درجة الحرارة المطلوبة بدون أن تتأثر كثافته.

٤٧٨ - هناك طريقة أخرى لتبريد الحساء أو هريسة الخضار

بسرعة. إذا كان لديك في الثلاجة بعض المكعبات من حساء الخضار أو اللحم المجمدة في قوالب صغيرة، ضعي قطعة مثلجة منها في الحساء، فتبرد حرارته.

٤٧٩ - إن القوارير الصغيرة التي تحتوي على أطعمة جاهزة للأطفال، لا يمكن استعمالها إلا لمدة يومين بعد فتحها، حتى ولو وضعتها في البراد. ولما كان الطفل في المرحلة الأولى لا يستهلك إلا جزءاً بسيطاً منها، لا ترميها بل احرصي أن تستعمليها ضمن الوقت المحدد. لكي لا يتعرض طفلك للضرر اكتبي على طرفها من الخارج تاريخ فتحها أي النهار مع الساعة، فتعلمين جيداً أن هذه القارورة التي فتحت يوم الثلاثاء يجب أن تستهلك قبل يوم الخميس مثلاً...

٤٨٠ - احتفظي بقوارير الطعام الزجاجية عندما تصبح فارغة واغسليها جيداً. يمكنك أن تضعي داخلها أشياء كثيرة: بعض الأطعمة المجمدة بكمية صغيرة أو الأزرار أو أشكال الأوراق أو الدبابيس الصغيرة وغيرها.

٤٨١ - يمكن لطفلك أن يأكل أطعمة اللينة ومتوازنة إذا عوّده على هذه الأطعمة. يمكنك أن تجنّبه بسهولة عادة تناول الكاتو، والبوظة والبسكويت الحلو أو المالح، والشيبس، إلخ... قدمي له أطعمة أخرى شهية. مثلاً قدمي له لوجبة طعام خفيفة صحناً من الخضار الطازجة يغمسها في صحن من اللبنة أو الجبنة البيضاء الطرية، زبيب، قطع من الفاكهة والجبنة، إلخ...

٤٨٢ - سيحب طفلك هذا النوع من المأكولات الذي يسمح له بتناول الطعام بيديه. فالأطفال الذين يرفضون تناول الخضار المطبوخة المقدمة لهم في الصحون العادية، يتناولونها بشهية إذا كانت نيئة مقطعة وموضوعة في جاط كبير وسط المائدة ليأكل منها

الجميع كمقبلات . .

٤٨٣ - خلال الفترة الأولى من عمره، لا يهتم الطفل بالأطعمة التي يمكنه أن يلتقطها مباشرة بأصابعه، ويضعها فوراً في فمه. في سن العشرة أشهر، يصبح بإمكان الطفل أن يلتقط الأشياء بسهولة بواسطة الإبهام والسبابة. ولكن ليس من الضروري إجباره على استعمال الملعقة في هذه المرحلة. استناداً إلى ذلك يمكنك أن تعدي له لائحة بأطباقه، هكذا لن تواجهك أية صعوبة في تغذية طفلك. حضري له كل الأطعمة التي يمكن أن يلتقطها بأصابعه، بعد أن تقطعها أجزاء صغيرة جداً لتفادي الاختناق. طبعاً سيوسخ الطفل ثيابه ووجهه ويديه ولكن لا بأس بذلك ما دام يعلمه الالتقاط بيديه. إليك لائحة بالأطعمة التي يمكنك تقديمها له:

- شرحة خبز صغيرة بالزبدة
- أو بالعسل أو المربي.
- قرنيط.
- جزر مسلوقة.
- خيار.
- افوكاتو.
- حمص - بازيللا.
- السمك.
- حبوب (كورن فلاكس).
- بطيخ.
- ليمون مندرين.
- أرز.
- تفاح مبروش.
- جزر مبروش.
- بروكولي.
- كوسى.
- رؤوس الهليون.
- موز.
- جبن طري.
- بيض مسلوقة.
- بطيخ أصفر (شمام).
- إجاص.
- أناناس.
- مكعبات بطاطا مسلوقة.
- ذرة، إلخ . .

٤٨٤ - إذا طلب منك طبيب الطفل أن تتبعي في طعامه حمية معينة تجبرك مثلاً على تحديد الكمية التي يجب أن يتناولها من البطاطا المهروسة أو الفاكهة المطبوخة مثلاً، يمكنك أن ترقمي وعاء البلاستيك الذي تضعين فيه الطعام. ضعي الطعام أولاً في المكيال وانقله إلى الوعاء وضعي علامة عليه. هكذا توفرين على نفسك عناء نقل الطعام في كل وجبة من المكيال إلى الوعاء.

٤٨٥ - يحب الأطفال الصغار أن يشربوا الحليب أو عصير الفاكهة مباشرة من علب الكرتون، لكنهم أحياناً يضغطون عليها بأصابعهم فيفيض السائل منها. الحل هو رفع الزاويتين المطويتين فيعتاد الطفل على أن يمسك العلبة بهما.

٤٨٦ - عندما يتناول الطفل أصابع البوظة ذات المسكات الخشبية. لتحاشي أن يوسخ نفسه وكل ما حواله عندما تبدأ البوظة بالذوبان، أدخلي عبر المسكة الخشبية صحناً من الكرتون أو الورق.

٤٨٧ - إذا كنت تعدين لطفلك بعض الفطائر الشهية (crêpes) فيمكنك أن تلونيها له: اسكبي فوق العجينة قليلاً من شراب البرتقال أو الفريز أو النعناع.

٤٨٨ - إذا كنت ترغبين أن تصنعي لطفلك بعض الحلوى الملونة. أعدي الكاتو المطعم بالفانيليا. لدى إخراجه من الفرن، اسكبي عليه بضع نقاط من الشراب الملون. ولتكن كل قطعة منه بلون.

٤٨٩ - لكي تحضري لطفلك بسرعة وجبة للصباح أو للعصر، اسكبي في وعاء لبناً رائباً (زبادي) بطعم الفاكهة أو بطعمه العادي، أضيفي إليه بعض رقائق الذرة أو القمح أو الأرز (cornflakes) أو



العسل. وإذا لم تكوني على عجلة من أمرك، أضيفي بعض الفاكهة المقطّعة.

٤٩٠ - إليك وصفة أخرى تشبه السابقة: لكي تصنعي حلوى لذيذة لكل أفراد العائلة، يمكن لطفلك أن يشاركك فيها أو أن يصنعها وحده إذا حضّرت له المكونات. إن هذه الحلوى تدعى «اللبن - المفاجأة»: اسكبي في وعاء كبير، ثلاث أو أربع علب عادية من اللبن الطبيعي (الزيادي). أضيفي إليها حفنة من الزبيب وبعض الجوز المجروش، وبعض العسل وفاكهة طازجة مقطعة.

٤٩١ - عندما يكون طفلك معك في المطبخ يساعدك في تحريك المواد التي قد وضعيتها في وعاء، لا تنسي أن تضيئي تحت الوعاء خرقة من القماش المبلّل، لمنعه من الانزلاق.

٤٩٢ - إنّ الأولاد الصغار يحبّون كثيراً زخرفة أطباق الطعام. فهذه المشاركة تجعلهم يشعرون بالاعتزاز، لأنهم ساهموا في تحضير الطبق. حاولي أن تعطي بعض الأفكار: اطلبي منه مثلاً أن يضع بعض دوائر الخيار المخلّل فوق وعاء السلطة، أو بعض أقراص الموز فوق الحلوى.

٤٩٣ - إنها فكرة ممتازة أن تدعي طفلك يشاركك في إعداد الطعام. ولكن عليك أن تمنعيه منعاً باتاً أن يقترب من الفرن، ومن الصفائح الحامية أو من ولاعات الغاز.

٤٩٤ - في أيام الأعياد حضّري للزينة أشخاصاً من حلوى الخطمي (Marshmallow) وقشات تقطعها قطع صغيرة.

٤٩٥ - إليك فكرة أخرى لتحضير وجبة العصر: كل ما يمكن

تقطيعه إلى شرائح يقطع إلى أربعة أجزاء ويزين كل جزء بالبونبون الملون اللذيذ.

٤٩٦ - يمكنك أن تحضري لطفلك مشروبات لذيذة مفيدة للصحة أكثر من المشروبات الغازية. خذي زجاجة واسكبي فيها عصير الفاكهة (أناناس، أو مشمش، أو ثمار أخرى...) واسكبي بالمقدار نفسه كمية من الماء الغازي غير المالح واخليها جيداً وقدميها لطفلك ليشرّب منها.

٤٩٧ - يمكنك أن تصنعي لطفلك قطعاً صغيرة من البوظة: خذي بعض قوالب البلاستيك الصغيرة المعدة للثلج واسكبي داخلها: شوكولا الحليب، أو عصير الفاكهة (في هذه الحالة، ضعي في وسطها حبة فريز صغيرة أو قطعة ليمون مندرين). عندما تبدأ بالتجمّد شكّي فيها عوداً خشبياً صغيراً.

٤٩٨ - نوهي أطباق الطعام وسمي الأيام بألوانها: وجبة «اليوم الأبيض» مؤلفة من لب النخيل (palmito)، معجنات، سمك، لبن (زيادي). وجبة «اليوم الأصفر» مؤلفة من ذرة، بطاطا مهروسة، عجة البيض، وحلوى بالفانيليا. وجبة «اليوم الأحمر» مؤلفة من شمندر، أرز بالبندورة، لحمة بفتاك مع الصلصة، فريز... إلخ.

٤٩٩ - قدّمي أحياناً لأفراد العائلة وجبة طعام «اخدم نفسك بنفسك» (Self service): ضعي على الطاولة كل الأطباق التي حضّرتها، من المقبلات إلى الحلوى... كل شخص يخدم نفسه ويأكل ما يريد. لا تعطي طفلك أية ملاحظة. سترين أنّ طفلك سيأكل جيداً.

٥٠٠ - في الإطار نفسه، سوف يلهو أولادك كثيراً لو حولت وجبة طعام عادية إلى نزهة في الحديقة أو حتى في الصالون على مشمع كبير. حتى الأولاد الذين لا يتمتعون بشهية للأكل على الطاولة، يأكلون بنهم عندما يتحول الأكل إلى لعبة.

٥٠١ - حاولي أحياناً أن تُضفي على عملية تناول الطعام التقليدية متعة خاصة: حددي يوماً في الأسبوع يختار فيه كل فرد من العائلة أحد عناصر الطعام الثلاثة (المقبلات - الطبق الرئيسي - الحلوى) ثم تكملين الدورة في الأسبوع الثاني: فالشخص الذي اختار المرة السابقة مثلاً المقبلات سيكون عليه هذه المرة اختيار الطبق الرئيسي والذي اختار الطبق الرئيسي عليه اختيار الحلوى... وهكذا دواليك.

## || رفض الطعام

بالرغم من كل المحاولات التي تقومين بها لجعل وجبات الطعام مسلية وشهية، يحدث أن يمر الأولاد بمرحلة تجدين فيها صعوبة في دفعهم إلى الطعام. إليك بعض الأفكار التي قد تساعدك لتجاوز هذه المشكلة.

## رفض طعام القطور

٥٠٢ - إذا كان طفلك يرفض تناول فطور الصباح بشكل خاص، يجب أن تعلمي أن وجودك بجانبه أمر حاسم: لكي تشجعي طفلك وتحمليه على تناول الطعام صباحاً، حاولي أن تجعلي من الفطور وجبة عائلية. إذا كان الوقت لا يسمح بذلك، لا تتركه وحده على الأقل، بل ابقِي معه في الغرفة ذاتها.

٥٠٣ - اجلسي له لعبتة المفضلة، وضعيها على الطاولة قربه.

٥٠٤ - دعيه يستمع إلى الموسيقى لأنها تؤنسه، ولكن تحاشي التلفزيون لأنه يعتاد عليه فيصبح عائقاً أمام الحياة العائلية.

٥٠٥ - من المعلوم أن التوتر والمجلة يقطعان الشهية. لكي يأكل الطفل جيداً، يجب أن يأخذ الوقت الكافي لذلك، دون أن يسمع عبارة «أسرع! أسرع!».

٥٠٦ - حاولي دائماً أن تنوحي أطباق الطعام، لكي يتشوق طفلك إلى الأكل. مثلاً هذا النهار يشعر طفلك برغبة في تناول الشوكولا مع الحليب، غداً يطلب طبقاً من الحبوب وبعد غد يطلب اللبن (الزبادي) أو الموز أو أرز بالحليب. إذا ملّ من طبق، قدمي له غيره.

٥٠٧ - دعي طفلك يرافقك عندما تذهبين إلى المخزن لتبضعي، واتركيه يختار الأطعمة التي يحب أن يتناولها صباحاً.

٥٠٨ - لا تعترض على الأطعمة التي يختارها مهما كانت غريبة، مثلاً: شرائح التفاح مع كريمة البنديق، سندويش من «الباتيه»، حليب مخفوق، إلخ... (انظري النصيحة رقم ٤٦).

٥٠٩ - اختاري معه علب الحبوب (Cornflakes) المتنوعة والمغذية. قسميها داخل أكياس صغيرة شفافة وضعي في كل كيس صورة يمكنه الحصول عليها إذا تناول كل ما في الكيس. يمكنه أن يختار كل صباح الكيس الذي يريده.

٥١٠ - لا تمانعي أن يشرب الشوكولا أو الحليب بواسطة الرضاعة إذا طلب ذلك.

## أطباق الطعام الأخرى

٥١١ - لا تجبري طفلك على تناول الطعام لأنها طريقة فاشلة على المدى الطويل.

٥١٢ - حاولي أن تشجعي طفلك الصغير على الطعام وأنتي تلعبين معه. ارسمي دائرة على ورقة وقولي له إنك سترسمين له الشمس: كلما تناول لقمة، ترسمين بالمقابل شعاعاً على الدائرة. عندما تصبح الشمس محاطة بكل أشعتها، يكون قد أنهى طعامه.

٥١٣ - احتالي عليه ليأكل: إذا كان طفلك يحب الحبوب (Cornflakes) (مثلاً رقائق القمح الصغيرة)، ضعي رفاقة في كل ملعقة من الطعام فيتناوله من دون أن يعارض.

٥١٤ - بالنسبة لأولادك الأكبر سناً، غييري طريقة تقديم الفطور أو شكله. هدف هذه المحاولات هو ألا تجعلي من مسألة الطعام أمراً شاقاً بالنسبة للطفل بل لعبة مثيرة.

٥١٥ - يستحسن تناول اللحم أو السمك بارداً مع بعض الخس والمايونيز داخل سنديتش.

٥١٦ - يفضل الأطفال شرب عصير الفاكهة أو الشوكولا بالحليب بواسطة القشة، على تناوله مباشرة من الكوب.

٥١٧ - يفضل الأطفال تناول الطعام بأيديهم على تناوله بالشوكة. ويفضلون أيضاً تناوله في الحديقة وليس على المائدة. يحبون كذلك تناول الطعام على الأرض أو وقوفاً.

٥١٨ - جزبي أحياناً أن تخاطبي طفلك بصورة معاكسة لما تريدينه. خذي مثلاً موقفاً سلبياً: لا يحق لك أن تأكل اليوم إلا

عشر قطع من الفاصوليا الخضراء وجزرة واحدة؛ هذا كل شيء! لا تحاول أن تطلب المزيد قبل المساء! ستلاحظين أن طفلك قد تناول كل طعامه.

٥١٩ - بعض الأطفال يرفضون تناول الخضار مطبوخة وساخنة ويفضلون أكلها نيئة وحتى مثلجة، مثل البازيلا. قد تستغربين ذلك لكنه يسليهم كثيراً.

٥٢٠ - إذا كان طفلك يرفض تناول اللحم المفروم مع البطاطا المهروسة، قطعي اللحم أجزاء صغيرة جداً واخلطها مع البطاطا، ثم افرشيها على قطعة من الخبز الطري. يمكنك أيضاً أن ترشي عليها جبة مهروسة. إن الطعام الذي يرفض الأولاد تناوله بالشوكة يتناولونه بسهولة وشهية على قطعة من الخبز.

٥٢١ - إليك طريقة أخرى يمكنك استعمالها لترغيب ولدك بتناول الخضار: إذا كان يحب اللحم، ضعي في الخفاقة بعض الجزر أو البازيلا، إلخ... واخلطها مع البفتاك المهروس النيء ثم اطهي المزيج في المقلاة كالمعتاد.

٥٢٢ - لا تحاولي إجبار طفلك أن يأكل طعاماً جديداً، لأنه سيرفض. لكن من الأفضل أن يختار ذلك بنفسه. تناول الطعام أمامه بحماسة وانت ترددين أن هذا الطعام شهية جداً، فيحاول أن يجرب ذلك بنفسه.

٥٢٣ - ضعي كمية قليلة من الطعام في صحن الطفل وفي ملعقته. إذا اعتبر ما وضعته كثيراً، سوف يرفض مسبقاً أن يأكل. إذا لم يكتف سيطلب المزيد.

٥٢٤ - يرفض بعض الأولاد الأكل لأنهم ملأوا من الطعام المهروس ويرغبون بتناوله مقطعاً كما الكبار. لكن البعض الآخر يفعل العكس: فعند ظهور أي قطعة غير مهروسة يرفضون ابتلاع الطعام.

٥٢٥ - حاولي أن تغيري أواني الطعام. اشترى لطفلك صحوناً جميلة رسم عليها هرة صغيرة وغيرها. فعندما تملأين الصحن تختفي الهرة، فيضطرب طفلك أن يتناول طعامه لتظهر أمامه من جديد.

٥٢٦ - يرفض الأطفال أحياناً أن تناولهم أنهم الطعام. إذا كان طفلك لا يأكل وحده اطلبي من أحد آخر أن يطعمه لبعض الوقت. أما إذا كان يأكل وحده اتركيه وحده أمام صحنه وتابعي عمله. عودي بعد عشر دقائق، وخذي الصحن مهما كان فيه من طعام من دون تعليق، مفترضة أنه انتهى من الأكل.

٥٢٧ - لا تناولي طفلك شيئاً بين وجبات الطعام الرئيسية. إذا كانت كمية الطعام التي تناولها قليلة. لا تقدي له بعض الشوكولا أو قطعة كاتو لتعويض ذلك.

٥٢٨ - لا تحاولي أبداً استعمال القوة معه.

النوم

## وقت النوم

### || الاطفال الرضع

٥٢٩ - إن بعض الأصوات أو الخرير يهدىء بكاء الأطفال ويدفعهم إلى النوم. قد تبدو لك هذه الأصوات غريبة لكن لا بأس إن جربتها:

- صوت الآلة المرطبة للهواء.

- صوت المكيف.

- صوت المنبه.

- صوت جلاية الأواني المنزلية.

- صوت مجفف الشعر.

- صوت المروحة.

- صوت خرير الماء داخل الأكواريوم.

٥٣٠ - ينام طفلك بشكل أفضل، إذا وضعت في سريره كيساً خاصاً مملوء بالماء الساخن، قبل أن تضعيه في فراشه.

٥٣١ - أسندي رأسه إلى جنب السرير، فذلك يشعره بالاطمئنان ويساعده على النوم.

٥٣٢ - عندما يغفو طفلك، داعبي وجهه بنعومة من الأعلى إلى الأسفل، وأغمضي له جفونه.

٥٣٣ - أخرجي غالباً طفلك الصغير إلى الشرفة أو الحديقة،

لأن الهواء الطلق يتعبه ويهدئه.

٥٣٤ - اعرفي طفلك جيداً. فبعض الأطفال يفضلون النوم مع ضجيج المنزل، والبعض الآخر لا يغفو إلا إذا كان المنزل هادئاً وساكناً.

٤٣٥ - كذلك هو الحمام فهو يهدئ بعض الأطفال ويُثير البعض الآخر.

٥٣٦ - انتبهي دائماً إلى إشارات النعاس: يحك أنفه أو يتذمر. إنه إذن الوقت المناسب للنوم.

٥٣٧ - إذا أخذ طفلك الصغير يبكي في سريره ولا يغفو، ضعي قربه أحد قمصانك أو مناديلك. سيشم رائحتك ويغفو.

٥٣٨ - إذا كان لديه سرير مجهز بقبضان، علقي عليه إحدى كنزاتك التي يفضلها (تلك التي تجذبه ألوانها). سوف ينظر إليها ويداعبها ويشم رائحتها فيهدأ.

٥٣٩ - خلال النهار، يمكنك أن تحملي طفلك على النوم بسهولة وأنت تكنسين البيت. ضعيه في حمالة الطفل (الكونغورو). سوف يشعر بدفء جسدك ويستعيد الحركات التي عرفها عندما كنت حاملاً به.

٥٤٠ - إذا كان طفلك الصغير ينام بسهولة بين ذراعيك ولكنه يستيقظ عندما تضعينه في سريره، لقي جسمه بإحدى كنزاتك الصوفية الكبيرة، وضعيه في سريره بهدوء ونعومة، لكي لا يشعر أنه انتقل من ذراعيك إلى السرير.

٥٤١ - يمكنك أيضاً أن تساعد طفلك الصغير على أن يغفو

وينام بسرعة. ألبسيه بيجاما دافئة كئنت قد وضعتها بعض الوقت على جهاز التدفئة. تأكدي مسبقاً من اعتدال حرارتها وخاصة الأجزاء المعدنية منها.

٥٤٢ - لكي تحضري لطفلك رضاعة الليل، احتفظي بالماء الساخن في الزجاج العازلة «ترمس»، لأن عملية التحضير ستكون أسرع. فإذا لم يستفق الطفل جيداً يسهل أن يغرق مجدداً في النوم.

٥٤٣ - إذا كنت منهوكة القوى وشبه غافية، لا تضيئي في غرفتك إلا مصباحاً خافت الضوء. افتحي جهاز الراديو على بعض الموسيقى الناعمة ولا تكثري الحركة.

٥٤٤ - إذا كان طفلك الصغير ينام قرب سريرك، وأنت ترضعينه من صدرك، ليس ضرورياً أن تقومي من فراشك. ولا داعي لتغيير حفاظه كلما أكل، لأن ذلك يقلق نومه.

٥٤٥ - إذا استفاق طفلك خلال الليل وكان يرغب بالرضاعة عن غير جوع، ضعي في فمه المصاصة فيعود للنوم.

٥٤٦ - لا تعدي ساعات النوم فذلك يضاعف شعورك بالتعب والوهن.

٥٤٧ - يستيقظ طفلك أحياناً خلال الليل بسبب البرد لأنه يتكشّف عندما يتحرك. لذلك ألبسيه بيجاما كبيرة فوق التي يلبسها (Surpyjama)، أو ضعيه داخل «كيس النوم» الخاص بالأطفال.

٥٤٨ - إذا ظل طفلك الصغير يبكي خلال الليل بعد تناوله

الرضاعة، لقيه بقميص النوم خاصتك، وهزبه قليلاً بين ذراعيك ثم ضعه بهدوء في سريره من دون أن تنزعي القميص عنه.

٥٤٩ - إذا كان طفلك يستيقظ ليلاً خارج أوقات الرضاعة، اطلبي من زوجك أن يحمله بين ذراعيه ويهزه قليلاً. فهو سيغفو، لأنه لن يشم رائحة الحليب.

## || الأطفال الأكبر سنّاً

٥٥٠ - لا تحاولي كل مساء أن تناقشي وقت الذهاب إلى الفراش. حددي الوقت واتبعيه بحزم. لا داعي للتصلب بهذا الشأن، سوف تحصل بعض الاستثناءات، ولكن يجب التنفيذ بالموعد فالعادة تسهل التنفيذ.

٥٥١ - لا تعتمد على وقت هبوط الليل لكي تطلبي اليهم الذهاب إلى النوم، لأنه ابتداء من فصل الصيف يطول النهار، فتواجهين المشاكل.

٥٥٢ - لكي لا تمثلي دور الشخص السرير الذي يقطع عليهم لعبتهم ويجبرهم على الذهاب إلى النوم، اضبطي لهم المنبه وقولي لهم: عندما يندق ستركون كل شيء وتذهبون إلى الفراش. سوف يفعلون، لأنه لا مجال للجدال مع المنبه. بذلك ينتهي صراع القوة بينك وبينهم.

٥٥٣ - ضعي لأولادك بعض الموسيقى الكلاسيكية عند ذهابهم إلى النوم أو موسيقى شرقية هادئة كالعود أو الناي أو بعض الترانيم الدينية، لأنها تريح أعصابهم وتساعدهم على الهدوء فيغفون بسرعة.

٥٥٤ - حافظي على الروتين الذي تتبعينه كل مساء معهم. ولا تدخلي أية عادة جديدة إلا إذا كانت تروق لك لأنك ستقومين بها كل ليلة.

٥٥٥ - نفذي هذا النظام اليومي لمصلحتك. وحاولي أن تختمي نهارهم ببعض الحنان والدلال وأغنية ناعمة في عتمة الليل.

٥٥٦ - إذا طلب ولدك أن تخبره حكاية صغيرة قبل أن ينام وليس لديك الوقت الكافي لذلك، ضعي له قصة مسجلة واخرجي من الغرفة. والأفضل أن تكون القصة مسجلة بصوتك أنت.

٥٥٧ - إذا كنت قد علقبت صور أفراد العائلة على جدار غرفة طفلك علميه أن يلقي تحية المساء عليهم جميعاً. نام طفلك مطمئناً لأنه سيشعر أن كل هؤلاء الأشخاص الذين يحبهم يهزون عليه.

٥٥٨ - ضعي في السرير قرب طفلك ألعابه المفضلة لتنام معه تماماً قبل أن يأوي إلى الفراش.

٥٥٩ - إذا كان طفلك يصّر أن تبقي معه في غرفته لكي ينام، حاولي أن ترضيه جزئياً. اجلسي في الغرفة المجاورة وافتحي الباب. يمكنك أن تقرأي أو تقومي بنشاط هادئ، فوجودك على مقربة منه يريحه ويساعده على النوم.

## الاستيقاظ ليلاً، وحوش وكوابيس!

٥٦٠ - كثير من الأطفال يستيقظون ليلاً ويذهبون للنوم في سرير أهلهم. يصعب تفادي ذلك ما لم تقفلي الباب بالمفتاح. ماذا تفعلين؟ هل تعيدين طفلك إلى سريره أو تدعينه ينام معك حتى الصباح؟ افعلي ما تتراحين له، وفقاً لتقديرك وحسك السليم.

٥٦١ - حاولي أن تجدي حلاً معقولاً. اشرحي لطفلك أن السرير لا يتسع لثلاثة أشخاص، ولكنك ستسمحين له بشكل استثنائي أن يمضي ليلته في غرفتك، إذا كان باستطاعته أن يجلب «كيس النوم» وينام داخله قرب سريرك من دون أن يوقظك.

٥٦٢ - لا ترفض طلبه إذا أراد أن ينام بعض الوقت في سريرك ومن ثم احمليه لينام في سريره عندما يغفو.

٥٦٣ - لكي تساعد طفلك على عدم الخوف من الأشباح والوحوش التي يبصرها في منامه، علميه أن يحاربهم في الوهم لأنهم هناك فقط يعيشون، قولي له مثلاً: «كل الناس تعلم جيداً أن الوحوش تخاف من اللون الأحمر، أنظر، سوف نضع هذه الخرقه الحمراء تحت السرير على الأرض، فلن تتجرأ أبداً على الاقتراب من سريرك». أو أعطيه علبة بودرة، وأوهميه أنها بودرة سحرية «ضد الوحوش» تُعطي مفعولاً قوياً إذا رششت منها قليلاً حول السرير.

٥٦٤ - خذي زجاجة رشاشة (سبراي)، املايها بالماء وبعض

النقاط من روح الليمون الحامض مثلاً (الذي تخاف منه الذئب والوحوش)، واعطيها لولدك لكي يرش منها حيثما يريد.

٥٦٥ - إذا كان طفلك أكبر سنّاً، استعملي معه الطريقة التالية: قولي له: «لقد اخترعت هذا الوحش في مخيلتك، فأنت تقدر بواسطة فكرك ومخيلتك أن تفعل به ما تشاء، أن تجعله يطير من النافذة ويختفي، أو أن تجعل منه حيواناً صغيراً لطيفاً مصنوعاً من الورق الناعم».

٥٦٦ - دعيه يرسم وحوشه على ورقة كبيرة، ثم اكتبي تحتها بخط عريض باللون الأحمر «ممنوع دخول الوحوش» وعلقها على باب غرفته من الخارج.

٥٦٧ - إذا كان طفلك يخاف من الأحلام المزعجة، لا تكتفي بأن تمنّي له أحلاماً جميلة، بل ابدأي الحلم معه: أطفئي الأنوار وقولي له: «أين تحب أن يحصل حلمك؟ من سيكون هناك؟ ماذا ستفعل؟» إلخ... اطلبي منه بعد ذلك أن يُبقي عينيه مغمضتين، وأن يتابع حلمه بصمت في فكره ومخيلته.

٥٦٨ - أعطيه محرمة ناعمة مُفعمة بعطرك، وقولي له: خذ هذه المحرمة السحرية، ستطرد عنك الأحلام المزعجة.

٥٦٩ - عندما يستيقظ طفلك في الصباح، إذا كان قد شاهد في نومه أحلاماً مزعجة، اطلبي منه أن يرسم لك ما شاهد. وقولي له: إذا أردت أن تتخلص من الأحلام المزعجة والمخيفة، مزق الورقة، وارم أجزاءها الصغيرة في سلة المهملات.



٥٧٥ - عند المساء، ضعني في متناول يده الرضاعة ملأى بالماء مع بعض قطع البسكويت، حيث يجدها عندما يصحو. «القرقشة» غالباً ما تكون أحب شيء إلى الطفل.

٥٧٦ - إذا كان طفلك يستيقظ باكراً ولكي تنفادي أن يوقظك بدورك، دعيه ينام في سرير عادي من دون قضبان بشرط أن يكون فراشه مع الأرض تماماً لكي لا يقع. واجعلي غرفته آمنة جداً، لا يوجد فيها أي شيء يعرض سلامته للخطر، واقفلي بابها. هكذا عندما يستيقظ باكراً، سيلهو بالعباءة ويأكل بعض قطع البسكويت ويلتهي ريثما تستيقظين من نومك.

٥٧٧ - في عمر معين يمكنك أن تجزي الطريقة التالية: علقي على جدار غرفته ساعة ذات عقارب ثم قولي له: «عندما تستيقظ صباحاً، أنظر إلى هذه الساعة المعلقة في الحائط، يمكنك أن توقظنا عندما يصبح العقرب الكبير فوق العلامة الزرقاء».

## الاستيقاظ صباحاً

بعض الأطفال ينامون جيداً طوال الليل، ولكنهم يستيقظون باكراً جداً. في هذه الحالة، يختلف موقف الأم حسب سن طفلها: إذا كان لا يزال رضيعاً أو إذا كان ولداً صغيراً، أن يعود للنوم ضرب من المستحيل. هناك بعض الطُرق الذكيّة التي يمكنك اتباعها لتدعيه يلهو ويصبر بعض الوقت، قبل أن يُوقظ كل أفراد العائلة.

٥٧٥ - حاولي أن تجعلي غرفة نومه مظلمة، لا سيما في الفصول التي يبدأ الصباح فيها باكراً جداً.

٥٧٦ - إذا قمت من سريرك وذهبت لتلقي نظرة عليه، تكلمي بصوت خافت جداً كأنما لا يزال الوقت ليلاً.

٥٧٢ - لا تحاولي ارضاءه بأن تأخذه إلى سريرك (إلا إذا كان من عادته أن يغفو من جديد وبسرعة لكي لا يضايقك)، لا تعطيه الرضاعة ليشرّب الحليب بل بعض الماء فقط (إلا إذا كان جائعاً بالفعل).

٥٧٣ - عندما تضعينه في سريره مساءً لينام ضعني في سريره لعبة جديدة ليتفاجأ بها صباحاً عندما يستيقظ، وجربي أن تغيري اللعبة من وقت إلى آخر لثيري رغبته في لعب بها عندما يستيقظ.

٥٧٤ - حاولي أن تضعني أيضاً في سريره وبعد أن يغفو ورقاً للعب. هكذا عندما يستيقظ، يلتهي بالأوراق بعض الوقت.

## القبيلولة

- ٥٨٤ - وقت القبيلولة، اسحب شريط الهاتف لأنّ صوته ورنينه الحادّ يوقظ الأطفال الصغار. بالمقابل لا توقفي عمل الأدوات المتزلية لأنّ صوتها بشكل عامل اطمئنان للطفل.
- ٥٨٥ - إذا عوّدتِ طفلك أن يأخذ قبيلولة في عربته الصغيرة أو على كرسيه سوف يعلم بسرعة أن السرير هو للنوم الطويل ليلاً.
- ٥٨٦ - ضعِي موسيقى ناعمة في غرفة نوم طفلك لأنها تهدئ أعصابه وتجعله ينفو.

٥٧٨ - بعض الأطفال يشعرون بالتعب والنعاس بعد تناول طعام الغداء، فيذهبون من تلقاء أنفسهم إلى أسرتهن ليناموا بعض الوقت. وهناك البعض الآخر خاصة إذا كانوا أكبر سناً، يرفض النوم أو ينام بصعوبة.

٥٧٩ - إذا أردتِ أن ينام طفلك بعد تناول طعام الغداء، من دون أن يعترض ويماطل، اتخذي موقفاً حازماً ولا تتراجعي عنه. هكذا عندما يرى ولدك تصميمك وأنه لا فائدة من المماطلة والاعتراض، فسيضطر أن يذهب إلى فراشه لينام.

٥٨٠ - إذا كان طفلك لا ينام إلا إذا تناول الرضاعة لكنه يستيقظ عندما تضعينه في سريره، أعطيه الرضاعة وأنت تضعين عليه غطاءه وانقله إلى سريره هكذا.

٥٨١ - ينام طفلك الصغير بسهولة بعد طعام الغداء إذا كنت قد قمتِ معه بنزهة خارج المنزل، وأما الأطفال الأكبر سناً فإنهم ينامون بسرعة إذا كانوا قد قاموا بنشاط جسدي.

٥٨٢ - طبقي قاعدة صارمة: قولي لطفلك: «بعد تناول طعام الغداء يجب أن تنام». لا تتركه يعود إلى ألعابه قبل النوم فتصبح المهمة صعبة.

٥٨٣ - افرضي على الأولاد الأكبر سناً وقتاً للراحة، كل في غرفته أو على سريره.

أو دمية طرية، فيتعوّد عليها ويستأنس بها ويطمئن.

٥٩٤ - يحبّ بعض الأطفال الفراش اللين الوثير، إذا كان طفلك من هذا النوع خذي بطانية سميكة واطويها أربع مرات ثم ضعها فوق فراشه تحت الشرف العازل.

٥٩٥ - يمكنك أن تستعملي بدلاً من الشرف العازل لحماية الفراش، الطريقة التالية: غلقي الفراش بكيس من البلاستيك الناعم الذي لا يحدث صوتاً قوياً عند الدك.

٥٩٦ - إليك هذه الطريقة لوضع الشرف فوق الفراش في الاتجاه المناسب: ارسمي علامة (X) على الشرف في المكان الذي سوف يضع طفلك رأسه عليه.

٥٩٧ - يمكنك أن تعلقِي على جوانب السرير بعض اللعب الصغيرة المصنوعة من الوبر الناعم، بواسطة الملاقط. سوف يُسرّ طفلك كثيراً بالنظر إليها، بانتظار أن يصبح بإمكانه أن يغمرها بين ذراعيه.

٥٩٨ - إذا كانت غرفة طفلك بعيدة عن غرفتك، ضعي قرب سريريه جهاز «انترفون». بهذه الطريقة يمكنك أن تنتبهي عندما يستيقظ طفلك ليلاً.

## سرير الطفل

٥٨٧ - إذا لم يكن لديك غطاء إضافي للسرير أو سلة النوم، يمكنك أن تضعي بدلاً منه كيساً كبيراً للوسادة.

٥٨٨ - عندما يكون طفلك صغيراً جداً، يجب أن ينام في سرير صغير لأنه إذا نام في السرير الكبير يشعر أنه تائه وينام بصعوبة. إذا لم يكن لديك سرير مناسب استعملي خلال الأشهر الأولى سريراً صغيراً شبيهاً بسلة أو عربة صغيرة، أو سرير الطفل الخاص بالسيارة، إلخ...

٥٨٩ - إذا أردت أن تحوّلي سرير ولد إلى سرير لطفل صغير، ضعي على جوانبه مساند صغيرة.

٥٩٠ - إذا أردت أن تهزّي طفلك الصغير وهو في سريريه، ضعي كتاب القاموس مثلاً تحت إحدى أرجل السرير، فيصبح معوّجاً يمكنك هزّه بسهولة، وعندما ينام طفلك اسحبي القاموس.

٥٩١ - إذا أردت أن تصمّي فرشّة صغيرة لطفلك من الريش الناعم، خذي وسادة من الريش، أفرغي نصفها لكي تصبح خفيفة، ثم أعبدي خياطتها جيداً وضعيها داخل كيس للوسادة من القطن.

٥٩٢ - لا تضعي أبداً وسادة لطفلك، كي تتجنبني خطر الاختناق.

٥٩٣ - ضعي دائماً قرب طفلك الصغير لعبة من الوبر الناعم

رأسه، كيس وسادتك، بعد أن تستعمليه لمدة أسبوع. اغسله بعد أسبوع، وابدليه بالكيس التالي وضعه تحت رأسه. هكذا سينام طفلك بكل هدوء.

٦٠٣ - إذا تعلّق طفلك بغطاء معين أو شرشف سوف يضايقك ذلك بسبب قياسه الكبير، لأنه عندما يبدأ بالمشي سوف يجرحه خلفه. لذلك قصّي منه قطعة تلو الأخرى حتى يصبح حجمه صغيراً. إذا فعلت ذلك تدريجياً لن يلاحظ ذلك. احتفظي بالقطع فقد يضيّع قطعه.

٦٠٤ - يمكنك أيضاً أن تقصّي الغطاء إلى أربعة أقسام وأن تعطى طفلك أحد الأقسام، وعندما تريد غسله تبديله بالقسم الثاني وتحفظين بالقسمين الآخرين للأوقات الطارئة.

٦٠٥ - إذا أردت أن يتعلّق طفلك بلعبة صغيرة من الوبر الناعم مثلاً، لأنها عملية جداً وبسيطة ويمكنه حملها معه إلى دار الحضانة. رشي عليها قليلاً من عطرِكَ الذي تستعملينه دائماً.

٦٠٦ - لكي تتحاشي ضياع لعبة طفلك المفضلة (الدب الصغير الذي لا غنى له عنه مثلاً) علقي في إحدى إذنيه كبسولة صغيرة، وضعي داخلها ورقة قد كتبت عليها عنوانك ورقم هاتفك.

٦٠٧ - يمكنك أيضاً أن تصنعي طوقاً بواسطة شريط أبيض عريض، تكتبين عليه رقم هاتفك، وتعلقينه في عنق الدب.

٦٠٨ - عندما تلاحظين أن طفلك قد بدأ يتعلّق بلعبة معينة، حاولي غسلها كل أسبوع بانتظام لتبقى نظيفة، فيعتاد طفلك على

## أشياء يتعلّق بها الطفل

يتعلّق معظم الأطفال بأشياء تصبح ضرورية بالنسبة إليهم. إنه رفيقهم المفضل الذي لا يطمثون ولا ينامون إلا وهو بقربهم. بعضها عادي وعملي وبعضها غريب. يمكنك في هذا المجال أن تلعب دوراً مهماً لمساعدة طفلك لا سيما إذا أضع رفيقه المفضل...

٥٩٩ - كل مرّة ترضعين طفلك أو تعطينه الرضاعة، ضعي بين يديه حفاضاً من القماش. افعلي كذلك أيضاً عندما ينام في سريره. من المحتمل أن يتعلّق طفلك به، ممّا يسهّل عليك الأمور لأنه أفضل من غيره. الحفاض ليس كبيراً ومتوفر أفضل من غيره، ولأنك أخيراً تستطيعين غسله بسهولة.

٦٠٠ - إذا تعلّق طفلك بلعبة من الوبر أو بغرض آخر، اشترى مباشرة واحدة أخرى شبيهة بها تماماً. واغسلها من وقت إلى آخر، لتكون مثل الأولى وتظل في حالة جيدة. إذا أضع طفلك لعبته المفضلة، يمكنك فوراً أن تقدّمي له النسخة البديلة.

٦٠١ - يتعلّق أطفال كثيرون بحفاض القماش، فكيف ستتمزقين إلى حفاض طفلك إذا كان يقصد الحضانة؟ يجب أن تكتبي اسمه على القماط بقلم تلوين عريض لا يمحي، أو أن تضي له عقدة خاصة في أحد أطرافه.

٦٠٢ - أفضل ما يمكن أن يتعلّق به الطفل قبل عمر السنة، هو أي شيء تفوح منه رائحة أمه. ضعي بين يدي طفلك أو تحت

رائحة الأشياء النظيفة (إذا كنت تستعملين ملطفاً معطراً للغسيل لا تغيريه كل مرة). لكن طفلك لن يفضل أي رائحة على رائحة أمه.

٦٠٩ - إذا كان طفلك قد تمرد على المصاصة لينام، سيستيقظ ليلاً ويبكي لأنه لا يستطيع أن يجدها في الظلام. لذلك اشترى خمس مصاصات متشابهة وضعها حول المخدة، هكذا إذا استيقظ ليلاً وحاول تناول المصاصة لا بد أن يلتقط واحدة منها.

٦١٠ - يمكنك أن تربطي المصاصة بسلسلة من البلاستيك وتشبكها بالبيجاما.

٦١١ - يتضايق الأهل خلال الليل، لأن طفلهم لا يغفو إلا إذا أخذ المصاصة، بينما يمرّ النهار، وتكون دائماً قريبه في سرير، ولا يتناولها. هناك طبعاً وسائل عديدة للتخلص من هذه العادة، ولكن لا داعي للمعجزة. سيخلص طفلك من هذه العادة في الوقت المناسب. ما من أحد يأخذ المصاصة بعد سن الخامسة عشرة!

مشاكل الأمان

## في المنزل

٦١٢ - حاولي أن تجولي على أطرافك الأربعة في المنزل، يعني «بموازة قامة الطفل». فهي أفضل طريقة لكي تأخذي فكرة عن كل المخاطر التي تترتب به.

٦١٣ - لا تدعي طفلك أبداً بمفرده، عندما يصبح باستطاعته أن يتنقل وحده من دون مراقبة، في غرفة غير آمنة لم تزيلي منها كل مصادر الخطر.

٦١٤ - يفكر الأهل غالباً بإغلاق مآخذ الكهرباء احترازاً من أن يلعب بها الطفل ويتعرض للخطر، ولكنهم ينسون غالباً الأسلاك الممتدة مع الأرض، والتمديدات التي يمكن أن يلعب فيها الطفل ويقطعها معرضاً نفسه للخطر.

٦١٥ - انتبهي سيدتي خصوصاً، إلى علب الدخان وعلب الكبريت والولاعات والمنافض التي تبقى على الطاولة المنخفضة.

٦١٦ - احرصي ألا تتركي أبداً في متناول يدي طفلك أو في الأمكنة التي يمكن أن يصل إليها إذا تسلق:

• الأشياء التي يمكن أن تجرح: علبة الخياطة (لوجود الإبر والدبابيس فيها)، أدوات العدة، المقصات، السكاكين، وغير ذلك.

• الأشياء التي تسبب الاختناق: أكياس البلاستيك،

المساند والمخدات المصنوعة من الريش، إلخ . . .

- الأشياء التي تسبب الاختناق أو توقف مجرى الدم:
- الأشياء المطاطية، الخيطان وغيرها . . .
- الأشياء الثقيلة التي تؤذيها إذا وقعت عليه .
- الأشياء الوسخة أو التي تحتوي على الطعام .

٦١٧ - إذا كان لديك أولاد يكبرون أخيهم الصغير بسنوات قليلة لا تعتمد على مزاج الأمان أو على الأبواب المغلقة، ربما نسي أحدهم الأبواب مفتوحة . لذلك يجب أن تبعد عن تناولهم أي شيء يشكل مصدر خطر بالنسبة للطفل أو أن يكون الشيء نفسه معرضاً للتلف . مثلاً إذا كنت مهتمة كثيراً بمزهرة ضعيها على الرف الأعلى بدل أن تتركها على طاولة الصالون .

٦١٨ - لا تتركي ابداً أمام المنافذ أي شيء يمكن للطفل أن يتسلقه لكي يصل إلى فتحها .

٦١٩ - احرصي على إلغاء كل أقفال الأبواب الداخلية أو تأكدي أنك تستطيعين فتحها من الخارج . تأكدي دائماً أن طفلك لن يقدر أن يقفل على نفسه من الداخل (في الحمام أو في الكراج، إلخ . . .) .

٦٢٠ - احرصي على ضبط حرارة الماء الساخنة بحدود الخمسين درجة، هكذا لن يتعرض طفلك للاحتراق .

٦٢١ - لا تلمعي أرضية المنزل كثيراً لكي لا يتعرض طفلك للانزلاق .

٦٢٢ - إذا كنت تريد أن تجيبي على الهاتف، أو أن تفتحي

الباب: خذي طفلك معك، أو ضعيه في الحظيرة (parc)، أو أفضلي عليه غرفته، لأنه معرض في كل لحظة أن يرتكب حماقة .

٦٢٣ - لا تتركي ابداً طفلك مع أي حيوان وحدهما معاً . إن الأهل لا يقدرّون كفاية الأخطار الممكنة، ربما لأنهم مطمئنون إلى وداعة حيوانهم .

٦٢٤ - ضعي دائماً قرب الهاتف لائحة بالأرقام الضرورية: مركز مكافحة التسمم، رقم طبيبك، رقم المستشفى الأقرب إلى منزلك . إذا كانت آلة الهاتف عندك مزودة بذاكرة مبرمجة، سجلي ضمنها أرقام الطوارئ .

٦٢٥ - أفضلي دائماً بالمزلاج الباب الذي يقود إلى سلم ما .

٦٢٦ - إن وضع سجادة أو موكيت على السلالم يخفف من إمكانية الانزلاق .

٦٢٧ - علمي طفلك باكراً أن ينزل السلالم . لذلك أمسكيه بالاتجاه الصحيح، كوني دائماً قربة . اعرضي أمامه كيف عليه أن ينزل أولاً ساقاً بعد الأخرى ثم يداً بعد الأخرى . قومي بذلك معه عدة أيام متتالية، وسوف يفهم بسرعة .

٦٢٨ - ما دام طفلك معرضاً أن يقع على السلالم، ضعي حاجزاً في أسفلها تأميناً لسلامته .

٦٢٩ - إذا كان منزلك محاطاً بحديقة يمكن لطفلك أن يلعب فيها بحرية وأمان، تأكدي أنه لا يوجد أي منفذ يمكن أن يخرج منه وحده إلى الشارع .

٦٣٠ - تثبي جيداً إلى الجدار بواسطة البراغي، الرفوف التي

تضعين عليها الكتب، لأن الأولاد يحبون التسلق عليها. أيضاً أعيدي السلالم دائماً إلى وضعها الأفقي.

٦٣١ - إذا كسرت زجاجة أو إناء من الخزف، تأكدي أن تلتطي كل الأجزاء الصغيرة والتي يصعب جمعها بالمكنسة بواسطة قطعة من القطن المبللة بالماء.

٦٣٢ - لا تدعي طفلك يركض أبداً وهو يحمل شيئاً دقيق الرأس في يده أو في فمه، مثلاً: قشة، قلم رصاص، قلم حبر، إلخ...

٦٣٣ - انتبهي دائماً إلى آلة التحكم من بعد التي تفتح باب المرآب أو باب الحديقة.

٦٣٤ - رثبي غرفة طفلك بطريقة لا تعرّضه لأي خطر ولا يمكن أن يخرج منها بمفرده. فتؤمن له هكلاً مكاناً يمكنك تركه فيه من دون مراقبة، مثلاً خلال الوقت الذي تغتسلين فيه.

٦٣٥ - تحققي وافحصي بصورة دورية ألعابه: ارمي اللعب التي تكاد تنكسر، تلك التي ضاعت بعض أجزائها الصغيرة. أعيدي خياطة عيني أو أذني لعبه الوبرية، إلخ...

٦٣٦ - أضعلي لعبه بصورة منتظمة بالمياه الساخنة والمنظفات. إن جلاية الصحون تقوم بذلك جيداً.

٦٣٧ - إذا كنت لا تريدين أن يفتحها، لا تضعي بين يدي طفلك إلا الآنية ذات الأغطية اللولبية المقفلة بقوة فالولد لا يستطيع أن يفتحها عادة قبل سن الثمانية عشر شهراً.

## في المطبخ وغرفة الحمام

٦٣٨ - لا تدعي طفلك ابدأ بدون مراقبة في غرفة الحمام حتى ولو كان ذلك لموكت وجيز.

٦٣٩ - غطي الحنفيات بقفازات الحمام لكي لا يصطدم طفلك بها ولكي لا يحترق بالمياه الساخنة.

٦٤٠ - لا تتركي أدوات كهربائية في غرفة الحمام.

٦٤١ - إذا كان في غرفة حمامك مواد للزينة والتجميل، احكمي إقفالها جيداً بصورة دائمة.

٦٤٢ - ضعي حاجزاً حول فرن الغاز في المطبخ. تعودي دائماً أن تحولي مقابض القدر نحو الداخل. حاولي أن تجدي طريقة لتمعي طفلك من الوصول إلى أزرار الفرن أو إدارتها.

٦٤٣ - تأكدي دائماً من فحص الفرن قبل إشعاله. ربما كان طفلك قد دس شيئاً في داخله. علميه أن يبقى دائماً بعيداً عن الفرن سواء كان مشعلاً أو مطفاً.

٦٤٤ - لا تنسي ابدأ أن طفلك معرّض للاختناق إذا ابتلع قطعة من الجوز أو الفستق أو بعض حبوب المقلبات أو حبة عنب مجفف «زبيب»، أو بوشار، أو بونبون قاسية. لا تدعيه ابدأ يتناولها وحده. وبشكل عام، يجب أن تكوني دائماً قربه عندما يأكل.



## في الخارج

- ٦٤٥ - علمي طفلك في سن مبكرة: اسمه و عنوان منزله ورقم الهاتف . سيسهل عليه حفظها إذا رددتها مع موسيقى بشكل أنشودة .
- ٦٤٦ - اشرح له ماذا عليه أن يفعل إذا ضاع في المخزن أو في الشارع، أو إذا اقترب منه شخص . ليس المفروض أن يصبح جباناً بل أن نعلمه الاحتراز .
- ٦٤٧ - لا تقبلي أبداً أن يعبر الشارع وحده دون أن يمسك بيدك . علميه في أبكر وقت ممكن قواعد الحيطة التي يتبعها المشاة .
- ٦٤٨ - في ساحات اللعب احترزي من التجهيزات الخطرة والمزعجة ومن الزجاجات المكسورة، إلخ . . .
- ٦٤٩ - لكي تتحاشي اصطدام حربة طفلك مع غيرها علفي عليها جرس دراجة، فصوته يفرح الطفل ويُنذر بالوقت نفسه المشاة .
- ٦٥٠ - لا تدعي طفلك أبداً وحده في السيارة .
- ٦٥١ - عندما تضعين طفلك في مقعده المخصص في السيارة، أطلبي إليه أن يضع يديه على رأسه . عندئذ أقفلي باب السيارة من دون خوف .
- ٦٥٢ - أقفلي دائماً أبواب السيارة الخلفية بطريقة لا تسمح للطفل أن يفتحها من الداخل .
- ٦٥٣ - عوديه على الخروج دائماً من السيارة لجهة الرصيف فقط .

## المواد السامة

- ٦٥٤ - احتفظي بمواد التنظيف وغيرها في أوانيها الأصلية (مثلاً: لا تضعي ماء جافل في زجاجة عصير البرتقال) .
- ٦٥٥ - ضعي المواد في مكانها المعتاد بعد الانتهاء من استعمالها . لا تضعها أبداً في خزانة للمواد الغذائية، ولا تركبها أبداً في متناول يد الأولاد . وأعيدي مواد التنظيف إلى رفها، إلخ . . .
- ٦٥٦ - لا تتركي أدوية الخاصة على طاولة المطبخ أو على طرف المغسلة . تناولي الدواء من دون أن يراك طفلك، فقد يسعى إلى تقليدك .
- ٦٥٧ - لا تشتري مواداً للتنظيف ذات رائحة عطرية، فرائحة الحامض مثلاً تجذب الولد أكثر من رائحة الأمونياك .
- ٦٥٨ - اقراي جيداً المعلومات المتعلقة بأدوية طفلك . اشرح له الفرق بينها وبين الملابس «بونبون» . اعطيه فقط الحد الأدنى المطلوب من الدواء .
- ٦٥٩ - إليك بعض المواد الخطرة التي لا نعيها انتباهنا، والتي يتركها الأهل غالباً في متناول الطفل : عبوات إزالة الروائح، السبيرتو، شامبو الجسم والشعر، ماء الكولونيا، سائل الجلي، الأسمدة، الغراء، الورنيش، طلاء الأظافر، مزبل الطلاء، معجون الحلاقة، الفيتامينات، وعدداً وافراً من النباتات الداخلية والخارجية .

٦٦٠ - ما أن يبتلع طفلك مادة سامة، اتصل بي حالاً بمركز مكافحة التسمم أو بالطبيب واعطيهم اسم المادة السامة، والكمية التي ابتلعها الطفل وعمره. ولا تحاولي أن تجبريه على التقيؤ.

٦٦١ - لا تنسي أن معظم حالات التسمم تحصل في المنزل حين يكون انتباه الأهل منصرفاً عن الطفل، وبمادة موضوعة عادة بعيداً عن متناوله، كالطفل الذي قد يبتلع سائلاً منظفاً للزجاج لأن أمه تركته بعض الوقت لترد على الهاتف. احرصي أن تراقبي دائماً طفلك الصغير ما دام يضع في فمه كل ما يقع بين يديه.

مسائل تربوية

WWW.HAMASATREWAIYA.COM  
JEWELRY

## نصائح عامة

٦٦٢ - كل شيء يتبدل عند الطفل بسرعة. فالوسائل التربوية الناجحة التي تستعملها معه اليوم، قد تفشل بعد وقت قصير. كذلك إذا كانت بعض تصرفاته لا تعجبك اليوم، من المحتمل أن تختفي غداً. ليس هناك شيء نهائي بالنسبة للطفل. لذلك يجب أن تكوني صبورة وواقفة من نفسك.

٦٦٣ - حاولي دائماً أن تكوني لطيفة مع ولدك، وأن تهنئيه على تصرفاته وأفعاله الحسنة بصورة دقيقة وصريحة. مثلاً: لا تقولي له بشكل مبهم «أنت لطيف» ولكن قولي له: «أحب كثيراً الطريقة اللطيفة التي تقاسمت فيها ألعابك مع صديقك فلان. أشكرك على ذلك».

٦٦٤ - علّقي دائماً على الأعمال والتصرفات، وليس على الأشخاص، إن أردتِ التهئة أو الانتقاد. من الأفضل أن تقولي مثلاً: «إن تمزيق الكتب الجميلة هو بالحقيقة خطأ كبير» بدلاً من أن تقولي له «أنت شرير عندما تمزق كتبك الجميلة».

٦٦٥ - حاولي دائماً أن تهنئي طفلك وتشكريه بصورة علنية أمام الجميع، وأن تنتقديه وتقاصصيه عندما يكون وحده.

٦٦٦ - هنئي دائماً بنجاحه: «برافو، لقد تسلقت جيداً، هذا عمل عظيم». أما إذا فشل في عمل ما فأظهري له حبك وثقتك. فولي له مثلاً: «خاب أملك، أعرف ذلك. لكن لا بأس بما فعلته. مع التمرين ستصبح أفضل».

٦٦٧ - عندما تتكلمين مع طفلك، تحدثي إليه بصيغة المتكلم وليس بصيغة الغائب إذا أردت أن تتكلمي عن نفسك: قولي له مثلاً: «إنني أتضايق منك كثيراً عندما تصرخ بقوة» وليس «أنت فعلاً لا تطاق» أو «الماما تطلب منك أن تتوقف».

٦٦٨ - كوني دائماً صريحة مع طفلك بخصوص مشاعرك وعواطفك. مثلاً إذا طلب منك شيئاً لا تقولي له بصوت عال: «لا... لست زعلانة!!» بل من الأفضل أن تكوني صريحة وتقولي له: «إنني تعبة قليلاً هذا المساء، لهذا السبب تراني عصبية، ولكن ليس بسببك»...

٦٦٩ - إذا كنت تريدين من طفلك أن يُطيعك ويفعل ما تطلين منه، تأكدي أنه ينظر اليك عندما تخاطبينه، لأن السمع لا يكفي وحده أحياناً لاستيعاب التعليمات.

٦٧٠ - إذا كان لديك شيء مهم تقولينه لولدك، اهمسي له به في أذنه. لأن ذلك يلفت انتباهه أكثر من مخاطبته بصوت عالٍ.

٦٧١ - عندما يتحدث طفلك إليك، أنصتي إليه وانحني قليلاً لتصبحي بعلو قامته، وانظري في عينيه.

٦٧٢ - خصصي كل يوم وقتاً خاصاً لكل ولد من أولادك وحده.

٦٧٣ - حاولي أن تخصصي كل يوم وقتاً معيناً لتضحكي مع طفلك، لا تجعلي النهار يمرّ بدون أن تضحكا معاً.

٦٧٤ - إذا كان طفلك يقوم بتصرف خاص يضايقك، وتمنئين لو يتخلص منه، حاولي أن تتجاهليه. سيزداد الوضع سوءاً في البداية، ولكن اصمدي. ستكون دهشتك كبيرة عندما تلاحظين أن

تصرفه البغيض قد اختفى. لا تنسي أن الولد عندما يبلغ سنّ الثالثة، يكون مستعداً أن يفعل أي شيء ليلفت الأنظار إليه.

٦٧٥ - هناك أسلوب خاص يمكنك استعماله لكي تدعي ولدك يقلع عن عادة بغيضة. حاولي أن تتكلمي إليه كأنه شاب كبير ناضج. قولي له مثلاً: «أنا لا أحب الطريقة التي تتصرف فيها مع أختك منذ بضعة أيام. إنني أتأثر كثيراً حين أراك هكذا. يجب أن نعلم جيداً أن لا أحد غيرك يمكنه أن يبذل لك تصرفك، لذلك أرجوك أن تغير تصرفاتك».

إنّ هذا الأسلوب له الأفضلية لجعل الطفل يتحمل مسؤولية نفسه وأعماله.

٦٧٦ - إذا كنت تريدين أن تغيّري أحد تصرفات ولدك المزعجة كالاستيقاظ ليلاً، يجب أن تقرري ذلك مع زوجك بشكل عائلي، وأن تتفقي معه كذلك على خطة معينة مشتركة لمعالجة هذا التصرف وتسانداً معنوياً وتحاولا الصمود على الأقل ثمانية أيام.

٦٧٧ - لا تحاولي تنفيذ هذه الخطة إلا إذا كنت مقتنعة مع زوجك بصورة مطلقة، بأن ما ستقومان به هو الأفضل بالنسبة للطفل ولكما، وإلا شعر الطفل بهذا التردد وفشلت الخطة.

٦٧٨ - لكي تجعلي طفلك هادئاً ومتعاوناً معك، اطلبي منه أن يشاركك ببعض الأعمال المنزلية، فهو يحب أن يبرهن أنه مفيد وبإمكانه أن يقوم بأعمال الكبار. قولي له مثلاً: «سوف تقدّم لي خدمة كبيرة، إذا أمسكت لي علبه المسامير».

٦٧٩ - من الصعب جداً على الطفل أن يتقبّل التوجيهات بصورتها الحادة القاطعة: «تعال كُلْ»، «سنعود الآن إلى المنزل»،

«أهز لعبتك لأخيك»، «أذهب إلى الفراش»، إلخ . . . .

إن هذا الأسلوب القاطع والجمل الحادة، سوف يكون لها تأثير أكبر على طفلك إذا قلتها بأسلوب لطيف تعطين فيه بعض المجال للطفل لكي ينفذها. مثلاً استبدلي الجمل المذكورة سابقاً بالأسلوب التالي: «سوف أهد حتى العشرة لتأتي وتتناول فطورك»، «أكمل لعبتك هذه لمدة دقيقة وسوف ندخل بعدها إلى المنزل»، «عندما يصل عقرب ساعة الحائط إلى فوق»، إلخ . . .

٦٨٠ - يحب الأولاد العادات (الروتين)، لذلك شجعي طفلك على اكتساب العادات الحسنة التي تُريحك وتسهل حياتك. مثلاً: «يجب الاستحمام قبل تناول طعام العشاء، يجب التمديد والنوم بعض الوقت بعد تناول الغداء، يجب ترتيب الغرفة قبل النوم، يجب أن نضع منشفة الطعام لدى الجلوس إلى المائدة، إلخ . . .»

٦٨١ - لاحظي دائماً تصرفات طفلك الجيدة وتكلمي معه عنها.

٦٨٢ - لا تضغطي عليه، عذبي كم مرة تقولين له خلال النهار «اسرع، اسرع» وحاولي إبدالها أحياناً بالتعبير التالي «خذ وقتك، لسنا مستعجلين» . . .

٦٨٣ - اختاري له دائماً الألعاب والنشاطات التي تناسب عمره. لا تختاري له الأشياء قبل أوانها لأنها ستثقل عليه أو تجعله يفشل.

٦٨٤ - إذا كنت عصبية وكذلك طفلك، لا تقومي بشيء يثير أعصابك بل اذهبي مع طفلك وخذي معه حماماً ساخناً.

٦٨٥ - إذا كان طفلك أكبر سناً، حاولي أحياناً أن تقومي معه لمدة خمس دقائق «بحفلة جنون»، أصرخي معه واقفزي وارقصي وارمي المساند، إلخ . . . أخيراً عندما تشعرين بالإرهاق، ضعي

يدك بيده وتمدداً لترتاحا.

٦٨٦ - إذا تشاجرت مع ولدك على شيء ما أصلحي الأمور على الفور. هذا يقتضي أن تخوضي معه معركة بالمساند. يقف كل واحد في طرف الغرفة، ويقذف المسند بكل قوته على خصمه حتى يصيبكما الإرهاق فتنتهي المعركة بحفلة من الدغدغة والضحك. إن هذا التصرف يفرغ العدوانية.

٦٨٧ - حددي بعض القواعد والأنظمة التي لا مجال للمناقشة فيها. مثل وقت النوم وعدم أكل البونبون في السرير.

٦٨٨ - حذري طفلك من مغبة تصرفاته غير اللائقة. قولي له مثلاً: «إذا رميت الملعقة بعد الآن على الأرض ستقوم عن المائدة من دون حلوى» ونفذي ما تقولين.

٦٨٩ - لا تهدذي طفلك بإجراءات لا يمكنك تنفيذها. لا تقولين له مثلاً: «إذا تابعت ذلك، سأتركك وحدك في المنزل، وأذهب للتنزه من دونك».

٦٩٠ - لا تكزري إنذاراتك مئة مرة، فلا فائدة من ذلك، وهذا دليل على أن الأولاد لا يصغون إلى كلامك ولا يحترمونه. إذا قلت: «كفوا عن التقاتل الآن وإلا لن تذهبوا إلى مدينة الملاهي بعد ظهر اليوم، إنه الإنذار الأخير» أو «كف عن الصراخ وإلا ادخل غرفتك» نفذي تحذيراتك هذه ليصغوا إليك في المرة القادمة.

٦٩١ - يغدو الأولاد الصغار مزعجين جداً عندما يشعرون بالجوع أو التعب أو الملل. ضعي ذلك دائماً في حساباتك ولا تنسي أن تأخذي معك، إذا كنتِ تنتزهين خارجاً مع طفلك، علبه من البسكويت وبعض الألعاب التي يحبها.

## السلبية

٦٩٢ - من المحتمل أحياناً أن ترددي أمام طفلك عبارة «لا» مائة مرة في النهار. فلا تتعجبي إن ردها هو أيضاً! لذلك استعملي تفكيرك ومخيلتك ولا تخاطبيه دائماً بصورة سلبية، بل حاولي أن تتكلمي اليه بهدوء وبصورة أكثر ايجابية: قولي له مثلاً: «اترك ذنب الكلب... انتبه... سوف تتأذى... إصق ما في فمك فهو ليس طيباً...»

٦٩٣ - يمكنك أن تصفقي أيضاً في محاولة لردعه عن حماقاته.

٦٩٤ - إذا كان طفلك متطلباً جداً، لا تستعملي كلمة «لا» دائماً. غيри أسلوبك وقولي له مثلاً: «غداً»، أو «بعد قليل»، أو «في يوم آخر»، «نعم ولكن في المرة القادمة».

٦٩٥ - إذا كان طفلك لم يتجاوز السنتين من عمره فلا تسأليه إذا كان يريد أن يفعل هذا الشيء، سوف يكون جوابه «لا». مثلاً، لا تقولي له: هل تحب أن تستحم؟ بل قولي له «سوف ندخل الآن معاً إلى الحمام لنغتسل ونستحم».

٦٩٦ - إذا كنتِ تطلبين منه أن يختار ماذا يأكل أو بماذا يلعب، حاولي دائماً أن تحصري اختياره بين حلين مناسبين فقط. سوف يكون مسروراً عندما يجد أن القرار يعود إليه. اسأليه مثلاً: «أي لعبة ستضعها الآن في عربتك، الذب أم الأرنب؟» هل ترغب

أن تشرب اللبن مع الفريز أو مع المشمش؟» ولكن حاذري أن تعطيه الخيار في الأشياء الحياتية المهمة التي يرجع القرار فيها إليك وحدك.

٦٩٧ - إذا كان جواب طفلك دائماً سلبياً «لا»، حاولي أن تصفي إلى كلامك أنت. ألا تفعلين مثله تماماً؟

٦٩٨ - بقدر ما تحاولين الضغط على طفلك، بقدر ما يصبح أكثر عناداً. حاولي أن تخصصي وقتاً أكثر لكي تشاركه بالأمور التي تطلبين منه تنفيذها. احترمي نمطه ولا تضغطي عليه، وسوف تلاحظين أنه سيتجاوب أخيراً مع أسلوبك المقنع.

٦٩٩ - حاولي أن تستعملي معه أسلوب المقارنة مع شخص آخر. قولي له مثلاً: «إنك عندما كنتِ في سنه، كنتِ تكرهين كثيراً أكل السبانخ أو غير ذلك...» وهو الآن أفضل بكثير، وأكثر لطفاً مما كنتِ عليه في صغرك.

٧٠٠ - أخبريه كيف كان يتصرف عندما كان صغيراً، وقارني ذلك مع تصرفاته الآن. قولي له مثلاً: «عندما كنتِ صغيراً جداً، كنت ترفض استعمال الشامبو، أو الأكل بالملعقة، إلخ...» شدي على الأشياء التي يفعلها الآن بطيبة خاطر.

٧٠١ - يحب الأطفال الأسلوب المضحك في الكلام، خصوصاً عندما تطلبين منهم عكس ما تريدون. ويسبب روح المعاكسة عندهم سوف يفعلون فوراً عكس ما تطلبين منهم. عندما تقولين له مثلاً: «هذا المساء، أمنعك أن تنظف اسنانك» أو إذا كان عابساً: «لا أريد أن أرى وجهك ضاحكاً أبداً» فسوف تلاحظين فوراً ردة فعله العكسية.

٧٠٢ - لكي تشجعي ولدك مثلاً على الذهاب إلى الحمام أو إلى غرفته، ضعي يدك على ظهره بنعومة وحنان ودعيه يسير بهدوء في الاتجاه الصحيح، وأنت تواصلين الكلام عن الأشياء التي ستفعلينها معه بعد ذلك.

٧٠٣ - حاولي أن تستعملي مع ولدك أسلوباً مرحاً ومشجعاً في الوقت نفسه. قولي له مثلاً: «اذهب بسرعة إلى سريرك، سوف أخبرك قصة مثيرة هذا المساء، ستمجيك كثيراً» أو: «تعال بسرعة، واجلس قربي إلى المائدة، وانظر قطع الفجل الصغيرة، لقد ذقتها لتؤذي، إنها شهية جداً» أو: «إلى الحمام. أحضرت لك قارورة فارغة لتلهو بها» إلخ...

٧٠٤ - عندما يطلب منك ولدك شيئاً لا يمكنك أن تفعليه على الفور، جربي أن تستعملي معه أسلوباً فكاهياً لكي يتناسى طلبه بعض الوقت ريثما يصبح باستطاعتك أن تلبّيه. فإذا طلب أن يشرب وأنت في متجر قولي له: «لا نستطيع الشرب الآن، لكن إذا لعبنا لعبة أننا نفعل ذلك، ربما خف عطشك».

٧٠٥ - إذا كانت تصرفات طفلك سلبية جداً، يمكن أن يكون ذلك محاولة منه ليلفت انتباهك إليه. ذلك يعني أنه بحاجة إليك، لذلك يجب أن تخصصي له وقتاً أطول.

٧٠٦ - تحاشي قدر الإمكان أن تتشاجري مع ولدك لكي تنفذي مبادئك. أطلعي طفلك على الأشياء التي تعتبرينها مهمة لك وله، وكوني متسامحة في الأمور الأخرى.

## الغضب

٧٠٧ - في معظم الأحيان، يغضب الطفل في نهاية النهار، عندما يكون مرهقاً. ربما من الضروري أن تعيدي النظر في برنامج حياته اليومية، كأن يتناول طعام العشاء ويذهب إلى النوم باكراً.

٧٠٨ - عندما تشعرين أن غضبه يتصاعد، اقترحي عليه الذهاب معاً في نزهة صغيرة خارج المنزل أو دعيه يشاهد التلفزيون أو ناوليه بعض قطع البسكويت. خاطبيه بصوت ناعم وحنون وحاوولي أن تسليه..

٧٠٩ - عندما يغضب طفلك ويبكي، ضمّيه إلى صدرك بقوة وحنان وقبليه.

٧١٠ - الغضب شعور طبيعي ومشروع. عندما يغضب طفلك حاولي أن تبتعدي عنه، اخرجي من غرفته، حاولي متابعة أعمالك المنزلية بكل هدوء. تفاضي عن حركاته بعض الوقت، وسوف تلاحظين أنه يهدأ بسرعة أكبر.

٧١١ - يمكنك أن تقولي له أيضاً: «يحق لك أن تغضب ولكنك تزعجتنا. اذهب إلى غرفتك، وأفرغ كل غضبك فيها وخذ وقتك، وعندما يعود إليك هدوءك تعال واجلس معنا».

٧١٢ - حاولي أيضاً أن تستعملي معه بعض العبارات التي تدل على عكس ما تريدين، وسوف يكون لها مفعول إيجابي. قولي له مثلاً: «أنت على حق، إذا أردت أن تبكي، ابكي»، أو «أنا، لو

كنت مكانك، لصرخت بصوت أعلى، أو «إبكي قليلاً لترتاح أعصابك».

٧١٣ - اهمسي في اذنيه، قولي له: «ماذا تحب أن تفعل بعد أن تنتهي من غضبك؟» أو احكي له قصة مثيرة، سوف يسكت ويهدأ لمعرفة نهايتها.

٧١٤ - هناك بعض الأطفال من الصعب تهدئتهم عندما يغضبون ويبكون. إنهم بحاجة إلى مسح وجههم بقليل من الماء البارد المنعش، وإلى ضمهم وهزهم ليطمئنون ويهدأوا.

٧١٥ - إذا غضب طفلك حاولي أن تلمحي معه بالماء في المغطس، أو فوق المغسلة، إن هذه الطريقة تساعد كثيراً أن يسي غضبه ويهدأ.

٧١٦ - إذا كان هناك شيء معين يغضب طفلك تلقائياً، حاولي أن تغيري منهج حياته اليومية أو أن تغيري له الجو لكي تتحاشي إغضابه.

٧١٧ - إذا غضب طفلك وأخذ يبكي ويصرخ لأنك رفضت طلباً له، لا تحاولي أن تنفذي له طلبه الذي سبق ورفضته قبل أن يغضب، لأنه سيستغل ضعفك لينال طلباته باللجوء إلى الغضب والبكاء.

٧١٨ - عندما يتلاشى غضب طفلك ويهدأ، حاولي أن تسترضيه وأن تظهري له حنانك وحبك وأن تؤكد له أن غضبه لا يخفف من حبك له.

٧١٩ - عندما يهدأ قليلاً حاولي أن تتفقي معه على الكلمة

السحرية التي يمكنها أن تهدئ غضبه. دعيه يختارها بنفسه. وعندما يغضب مجدداً أصرخي بتلك الكلمة أو اهمسيها في أذنه. قد يهدأ ما أن تلتفطي بها.

٧٢٠ - هناك بعض حالات الغضب التي تنتهي ببكاء متشنج. إنها مؤثرة جداً وتدعو إلى القلق، ولكن حاولي أن تحافظي على هدوئك وتعالكي أعصابك ولا تظهري خوفك وقلقك أمام طفلك.

٧٢١ - عندما تبدأ نوبة التشنج، انفخي في وجه طفلك قليلاً بمقدار ما تنفخين لإطفاء الشمعة. فهذه الحركة السريعة تدعُ الطفل يسترده أنفاسه.

٧٢٢ - عندما تكونين في حالة غضب، أخبري طفلك. وأظهري له كيف تتصرفين لتهدئة غضبك: تقفزين، ترقصين على موسيقى صاخبة، تضرين الوسادة، تأخذين حماماً ساخناً، تنفدين في غرفتك مع كتاب... إلخ.

٧٢٣ - عندما يغضب طفلك ويبدأ بالصراخ، احتفظي بهدوئك ولا تبدأي بالصراخ مثله، سوف تعقدين الأمور بتصرفك هذا. لا تنسي أنك قدوة له.

٧٢٤ - تذكري دائماً، عندما يغضب طفلك، أنك تتعاملين مع ولد يطلق العنان لمشاعره، وليس مع وحش يقصد أن يُشير أعصابك.



حياة الطفل الاجتماعية: مع  
الحاضنة، الأشقاء، الرفاق...

WWW.HAMASATREWAIYA.COM  
JEWELRY

## الحاضنة المؤقتة (Baby - Sitter)

٧٢٥ - عندما تأتي الحاضنة لأول مرة إلى منزلك لترعى طفلك بعض الوقت خلال غيابك، اطلبي منها أن تصل قبل موعد خروجك لكي يكون لديها الوقت الكافي للتعرف إلى المنزل والطفل، وتحاول بحضورك أن تتألف معه وتستميله إليها.

٧٢٦ - حاولي دائماً أن تستعيني بنفس الحاضنة، لأن طفلك يتعود عليها. ولكن يجب أن تؤمني بديلة لها عندما تكون مشغولة أو مريضة.

٧٢٧ - أفضل وسيلة للحصول على حاضنة يمكنك الوثوق بها، هي في الاستعلام عنها مباشرة من أناس يعرفونها.

٧٢٨ - اقتني مفكرة صغيرة أو دفترأ صغيراً خاصاً بالحاضنة واحتفظي به دائماً قرب الهاتف. سجلي عليه المعلومات الضرورية التالية:

أولاً: إشرحي لها المشاكل الصحية التي يعاني منها طفلك، عاداته عندما ينام، بعض مخاوفه، النظام اليومي الذي تتبعينه معه في فترة المساء.

ثانياً: سجلي أرقام الهاتف الخاصة بطبيب طفلك، والطوارئ الصحية ورقم المنزل فربما تحتاج أن تعطيه للطبيب والأقرباء الذين يسكنون قريباً من المنزل، والإطفاء وكل الذين يمكن أن تستنجد بهم الحاضنة.

وأخيراً سجلي بقلم الرصاص، الرقم الذي يمكن بواسطته الاتصال بك خلال غيابك وموعد عودتك إلى المنزل.

٧٢٩ - حضري طبقاً يحبه طفلك قبل أن تغادري المنزل. ذلك يسهل عمل الحاضنة ويعزّي طفلك ريثما تعودين إلى البيت.

٧٣٠ - لكي تتحاشي أن يبكي طفلك عندما تخرجين من المنزل قلّي له إنك قد أحضرت له هدية حلوة، لا يستطيع البحث عنها إلا بعد خروجك. لكن لا تنسي أن تدلّي الحاضنة إلى مكانها قبل خروجك.

٧٣١ - يمكنك أن تشتري له هدية صغيرة حلوة وتطلبي من الحاضنة أن تقدّمها له من قبلها، سوف يفرح طفلك ويستأنس كثيراً بحاضنته ويتجاوب معها بسهولة.

٧٣٢ - يمكنك أن تُعدّي له مفاجأة أخرى: قلّي له إنه إذا كان متجاوباً مع الحاضنة يستطيع عند المساء أن يستعمل الفيديو وأن يشاهد فيلم الصور المتحركة الجديدة قبل النوم.

٧٣٣ - عندما تقولين له لدى خروجك «إلى اللقاء» ضعي أحمر الشفاه واطبعي قبلة على ظهر يده، سيفرح كثيراً عندما ينظر من وقت إلى آخر إلى علامة فمك الحمراء التي سيحتفظ بها حتى عودتك.

## دار الحضانة

٧٣٤ - إذا كان عليك أن تقطعي مسافةً طويلة بالسيارة لتصلي إلى مركز عملك، حاولي أن تجدي داراً للحضانة قريبة منه. سوف تقضين وقتاً أطول مع طفلك وتستطيعين الحضور بسرعة لتكوني بقره في الحالات الطارئة.

٧٣٥ - إذا اضطررت أن تشغيبي عن مركز عملك لبعض الوقت، اتركي رقم الهاتف حيث ستذهبين أو عنوان المكان الذي تذهبين إليه. لأنه من الضروري معرفة مكانك للاتصال بك في الحالات الطارئة.

٧٣٦ - لا تنسي أن هناك فترة زمنية يحتاجها طفلك ليتكيف مع جوّه الجديد. إنها مهمة جداً بالنسبة إلى راحته النفسية وإلى اطمئنانه.

٧٣٧ - اشرحي كتابةً للمسؤولة عن طفلك في دار الحضانة، كلّ الأمور المتعلقة به إذا كانت تحضن عدة أولاد: عاداته، ومواعيد أكله ونومه، أكثر ما يفرحه.

٧٣٨ - حاولي مع الوقت أن تطلعيها على مجريات الأمور في المنزل التي يمكن أن تؤثر على تصرفات طفلك.

٧٣٩ - حاولي في فترة نهاية الأسبوع، أن تحافظي قدر الإمكان على الجو الذي اعتاد عليه طفلك خلال وجوده في دار الحضانة. سيكون ذلك صعباً، ولكن يجب أن تعلمي أن نهار

يحتفظ بها حتى عودتك . سوف يشعر بالطمأنينة لأنه قد تأكد أنك ستعودين لأخذه .

٧٤٨ - خصصي بعض الدقائق صباحاً ومساءً لتتكلمي مع المسؤولة عنه في دار الحضانه، عن المعلومات المتعلقة به .

٧٤٩ - لا تتعجلولي ابدأ مع المسؤولة عنه بحضوره، لأنه سيرتبك ويقلق ويتعجب كيف توكلينه إلى شخص لا تحترمينه .

٧٥٠ - احتفظي دائماً بحيويتك وسرورك عند المساء لتحدثي وتلعيبي معه . لا تدعي مشاكل الوظيفة تؤثر على معاملتك له، لأن لا يد له فيها .

الاثنين (بداية الأسبوع) هو أصعب نهار بالنسبة إليه في دار الحضانه .

٧٤٠ - اشكري باستمرار الحاضنة المسؤولة عن طفلك وبرهني لها أنك تقدرين كثيراً عنايتها به .

٧٤١ - اتركي مع طفلك منديلاً تضعينه عادة حول عنقك وتفوح منه رائحة عطرك .

٧٤٢ - إذا كان طفلك أكبر سنّاً، ضعي في كيسه صورة لأفراد العائلة .

٧٤٣ - اسمحي له من وقت لآخر أن يجلب معه إلى دار الحضانه شيئاً عزيزاً عليه من المنزل: سيارة صغيرة، كاسيت لأغانيه المفضلة، إلخ . . .

٧٤٤ - خذي طفلك لزيارة مركز عملك ليتعرف إليه، ليستطيع أن يتخيلك في عملك خلال النهار .

٧٤٥ - احضري دائماً لأخذه إلى المنزل في الساعة المحددة تماماً . لا تحاولي أن تتأخري ابدأ . إن طفلك ينتظر قدمك بفارغ الصبر .

٧٤٦ - عندما تتركينه على مدخل دار الحضانه، قللي له إلى اللقاء بدون تأخير . إذا كنت حزينة لا تدعيه يشعر بذلك، فهو لن يفهم . وأكددي له أنك ستعودين في أقرب وقت لتأخذه معك، وأنت تفكرين به طوال النهار .

٧٤٧ - إذا كان يصعب كثيراً على طفلك الانفراق عنك أعطيه شيئاً يخصك، مثلاً: حمالة المفاتيح أو محرمتك واطلبي منه أن

٧٥٦ - إذا كان ولدك يتشاجر ان بخصوص من سيأخذ أكبر قطعة من قالب الكاتو؟ لكي تحلّي هذه المشكلة قولي لهما: إنّ الولد الأكبر سيقطع أجزاء القالب، والصغير سيبدأ بتناول أول قطعة.

٧٥٧ - علمي أولادك أصول التصرف لحلّ مشاكلهم الشخصية وحدهم.

٧٥٨ - لا تتدخل في مشاكلهم. اترك لهم الفرصة اللازمة لحلّها. إلا إذا لجأ الولد الكبير إلى القوة، عندئذ حاولي أن تسندي بلطف الابن الصغير.

٧٥٩ - إذا تقاتلوا بالأيدي، فزقي بينهم وضعي كل واحد في غرفة من المنزل. وأوقفي اللعب.

٧٦٠ - عندما يتخاصم أطفالك، لا تكوني طرفاً وحكماً في الوقت نفسه. اعتبريهم كفريق متضامن في المسؤولية والنتيجة. إذا طلب منك أن تكوني حكماً بينهم، لا تقبلي بل اعطيهم فرصة ثلاث دقائق ليجدوا وحدهم حلاً مرضياً ومناسباً لكل منهم.

٧٦١ - إذا ضرب أحدهما الآخر، حاولي أن تخففي عن الولد الذي تحمّل الضربة، من دون أن تتشاجري مع أخيه الذي ضربه. لا تنحازي لأنك لم تحضري المشهد كله. من الطبيعي أن يكون الأكبر هو الذي ضرب، ولكن لا تنسي أن الصغير يعرف جيداً كيف يستفز أخاه ويدفعه للشجار.

٧٦٢ - لا تطلبي دائماً من الولد الأكبر أن يكون قدوة لأخيه. لا تضعي الملامة دائماً عليه لأنه الأكبر. إذا لم تعطه بعض

## الأخوة

إنّ العلاقة بين الأخوة تبتدىء خلال الأيام الأولى لعودتك من دار التوليد. سوف تجددين وسائل عديدة لتمر هذه الفترة على ما يرام (راجعني بهذا الخصوص فصل «الولد البكر»)، ثم يكبر الأولاد وتمزّ علاقتهم أحياناً ببعض المشاكل.

٧٥١ - استعملي مع أولادك عبارة «أقرض أخاك هذا الشيء» بدلاً من كلمة «شاركه» فيطمئن إلى أن أشياءه سترجع إليه ويتجاوب بسرعة.

٧٥٢ - استعملي أيضاً عندما تريد من أولادك أن يلعبوا مع بعضهم عبارة «استبدل»، مثلاً: استبدل سيارتك الصغيرة الحمراء بسيارة أخيك الزرقاء. فيستنتج الطفل أن الاستبدال هو وقتي، وستعود سيارته إليه بعد انتهاء اللعب فيتجاوب.

٧٥٣ - شذدي دائماً أمام أطفالك على الأشياء التي تشاركين فيها أفراد العائلة، وعلى الفائزة التي يحصلون عليها عندما يتبادلون أغراضهم، فهم بذلك يحصلون على أغراض إضافية.

٧٥٤ - إذا كان أولادك يريدون نفس اللعبة في ذات الوقت، حاولي أن تحلّي هذه المشكلة باللجوء إلى «المنبه». حددي عشر دقائق لكل واحد منهم بالمداورة.

٧٥٥ - إذا كان ابنك البكر يرفض أن يعير ألعابه لأخيه الصغير، قولي له إنه لن يحق له إذن أن يأخذ ألعاب أخيه. فيغيّر رأيه بسرعة.

الامتيازات كتعويض عن الطلب إليه مراعاة أخيه الأصغر، فسوف يجد أن الحياة غير عادلة.

٧٦٣ - هنتي أولادك إذا توصلوا إلى حل خلافاتهم من دون مشاجرة، أو إذا لم يتقاتلوا خلال النهار.

٧٦٤ - إذا كان هناك سبب محدد يؤدي عادة إلى الخلاف بينهما حاولي أن تحلي المشكلة من أساسها بإلغاء هذا السبب.

٧٦٥ - إذا حدث خلاف بينهم على المائدة، لا تدعيهم يتمادون في عرض حججهم واقترحي أن يلعبوا لعبة مناسبة.

٧٦٦ - تخفّ الخلافات بين الأخوة إذا عاملت أولادك بصورة مميزة وفقاً لحاجاتهم الفعلية وليس وفقاً لمبدأ المساواة. كذلك على تعليقاتك ومدبحك أن تتميز من ولد إلى آخر.

٧٦٧ - لا تقومي بأي مقارنة بين أولادك، لا تخاطبي أيّ منهم بهذه الطريقة «إن شقيقتك على الأقل...» أو: «إن أخاك...» كان... اعتبري كلّ واحد منهم كأنه متفرد، له شخصيته الخاصة، يختلف عن الآخرين، له مكانة خاصة في قلبك.

٧٦٨ - خصصي وقتاً معيناً لكل من أولادك وحده وقومي معه بأشياء يحبها. إذا لم يكن لديك وقت اغتني فرصة نهاية الأسبوع لتفعلي ذلك.

٧٦٩ - حاولي أن تسألني ولديك كيف تكون ردة فعله لو كان محلّ أخيه. استعملي عادة هذا الأسلوب: «هل تحبّ أنت أن يصفحك أحد على وجهك؟ أو أن يوجه إليك ركلة؟» «ماذا يكون شعورك إذا أخذ أحدهم لعبتك من دون أن يسألك؟» إلخ...

٧٧٠ - أحرصني أن يكون أسلوب التهذيب متبادلاً بينك وبينهم، كقول «صباح الخير، أو شكراً، أو إذا سمحت... إلخ». وحرصني أيضاً أن يتصرفوا هكذا مع بعضهم البعض.

٧٧١ - عيد مولد كل منهما يشير غيرة الآخر دائماً. ولما كان الوقت الفاصل بينهما طويلاً جداً، يمكنك أن تخففي من حدة غيرة عند كل منهما عندما تطلعيه سراً على الترتيبات التي تعدينها بمناسبة عيد مولد أخيه. وساعديه أن يحضّر هدية لأخيه صاحب العيد، كما لا تنسي أن تقدمي له هدية من قبل أخيه أيضاً.

٧٧٢ - يعتبر بعض الأهل أن تقديم هدية لغير صاحب العيد، عمل غير عادل. ولكن لماذا لا نقدم له هدية في ذكرى اليوم الذي أصبح فيه أخاً أكبر؟

٧٧٣ - إذا دعا صاحب العيد أصدقاءه إلى حفلة عيد مولده، اسمحي لأخوته بدعوة صديق واحد لكل منهم.

٧٨٠ - اجعلي طفلك يعلم أن ثمة أولاد يختلفون عنه. ابحثي له عن رفاق من عرق آخر، وشاهدي معه بعض الصور لأطفال لا يعيشون كما يعيش هو.

## الرفاق

٧٧٤ - إذا كان طفلك لا يذهب إلى دار الحضانة، ضعيه من وقت لآخر في دار للحضانة القصيرة ابتداء من سن السنة، أو حاولي أن تجدي له رفاقاً من الحي وخصوصاً إذا كان طفلاً وحيداً.

٧٧٥ - عندما يبلغ طفلك الستين من عمره ادعي له من وقت إلى آخر طفلاً آخر ليلعب معه في المنزل.

٧٧٦ - عندما يلعب طفلك مع رفيقه لا تجبريه أن يعير رفيقه كل ألعابه. بل اسأليه أي لعبة يريد أن يعيرها لصديقه؟ إذا كان رفيقه قد جلب بعض لعبه معه يمكنهما تبادل الألعاب بينهما وذلك يسهل الأمور أكثر.

٧٧٧ - إذا كان من عاداتك أن تطلبي من ولدك أن يرقب ألعابه عندما ينتهي من اللعب، اطلبي من رفيقه أن يساعده بذلك.

٧٧٨ - افرضي قواعد صارمة على أولادك والأصدقاء الذين يأتون لزيارتهم واللعب معهم: ممنوع العض، والمشاجرة، وإلحاق الأذى بالآخرين. «لا نعض إلا الأكل، وليس الناس. الحيوانات هي التي تعض، لا البشر».

٧٧٩ - إن الأطفال الصغار يمكن أن يعقدوا صداقات قوية في الحضانة أو الروضة أو غير ذلك... احترمي هذه الصداقات التي يمكن أن تستمر طوال العمر.

على البيت جواً حيواً ويسلي الطفل في وحدته .

٧٨٩ - إذا كنت تتنزهين مع طفلك في البرية، تمددي معه على العشب الأخضر ودعيه يراقب عالم الحشرات الصغيرة الرائع .  
دعيه ينظر إلى وكر النمل أو إلى عنكبوت تحيك شباكها، إلخ . . . هكذا يتعلم ألا يخشى الحشرات .

٧٩٠ - علميه احترام الحياة في كل مظاهرها . لا تدعيه يسحق بقدمه حشرة صغيرة غير مؤذية كالنملة مثلاً، أو أن يقتلع زهرة من الحديقة ليرميها على الأرض . واحرصي أن تكوني قدوة له في كل ذلك .

## الحيوانات

٧٨١ - إذا كان لديك حيوان أليف في المنزل عند ولادة طفلك، اهتمي كثيراً به عند عودتك إلى المنزل تماماً كما لو كان ابنك البكر .

٧٨٢ - دعيه يشم الطفل، ثيابه، وغرفته وأغراضه .

٧٨٣ - عندما تكونين في الشارع أو عند الغير، لا تسمحي أبداً لطفلك أن يداهب أي حيوان من دون موافقة صاحبة المنزل .

٧٨٤ - علمي طفلك أن يقترب دائماً من الحيوانات بهدوء ويده متدلّيتان من دون أن يصرخ أو يقفز أو يركض .

٧٨٥ - عندما تقترب من حيوان لا نعرفه (كلب أو حصان أو حمار) نمد كفتنا مفتوحاً إلى الأعلى، فيشم الحيوان يدنا ويفهم أننا نريد مصادقته . عندئذ يمكننا مداعبته .

٧٨٦ - علمي طفلك أن يعرف أوقات راحة الحيوان ويحترمها، علميه أيضاً كيف يعرف أن الحيوان متعب ويريد الراحة .

٧٨٧ - لا تقبلي أبداً أن يؤذي أي حيوان . علميه أن يدرك ماذا يحب الحيوان وشجعيه على فعل ذلك معه .

٧٨٨ - يلعب وجود حيوان أليف في المنزل دوراً هاماً في تربية الأولاد، وهو مفيد جداً إذا كان الطفل وحيداً . إنه يضيف



النزهات والعطلات

WWW.HAMASATREWAIYA.COM  
JEWELRY

## النزهة

٧٩١ - مهما كان سبب خروجك من المنزل: التبضع، تمضية يوم عند الأصدقاء أو الذهاب في عطلة، اشرحي دائماً لطفلك بدقة وبساطة: أين تذهبين، بأي وسيلة، وماذا ستفعلين؟ كم من الوقت ستمضين خارجاً؟ وماذا تنتظرين منه؟

٧٩٢ - عندما تذهبين في نزهة خذي معك حقيبة، تضعين داخلها:

- ما تحتاجين من الشراب والطعام.
- حفاضات وغيارات.
- علبة محارم مرطبة.
- محارم من الورق.
- كيس من البلاستيك للقمامة.
- لعبة الطفل المفضلة، الدب أو غيره.
- ضمادات للجروح.

حاولي أن تضعي داخل الحقيبة بديلاً من الأغراض التي استهلكتها، فتبقى جاهزة بشكل دائم.

٧٩٣ - عندما يبلغ طفلك بضعة أشهر من العمر، لا يمكنه أن يبقى مجتمداً في عربته الصغيرة أو في مقعد السيارة بل عليك أن تمنحيه فرصة للحركة.

٧٩٤ - إذا كان طفلك يمشي، فكري أنه يحب التنزه من مكان

إلى آخر. دعيه يكتشف الأشياء الجديدة التي يراها ويختبر ما يثير اهتمامه. هذا أفضل من أن تمسك به بيده وترددي: «أسرع! تقدم!».

٧٩٥ - إن الذهاب إلى الحديقة العامة يصبح أكثر إثارة، إذا كان باستطاعته أن يجلب سلّة صغيرة ليضع داخلها كل الكنوز الصغيرة التي يلتقطها في طريقه.

٧٩٦ - إذا أردت أن تشتري لطفلك عربة للنزهات، حاولي أن تشتري واحدة ذات مقعد متحرك بحيث يمكن أن يكون وجه الطفل إلى الأمام أو إلى ناحية أمه. حتى عمر السنة يشعر الطفل بأمان أكبر إذا كان يرى من يدفعه، أما بعد ذلك فيمكن إرضاء فضوله أكثر إذا كان يواجه الطريق.

٧٩٧ - عندما يبدأ الطفل بالمشي ثبتي قضيب الألعاب، المعد لكي يثبت من الأمام، خلف العربة. من وقت إلى آخر يقف الطفل خلف العربة ويتشبّث بهذا القضيب الأفقي ويمشي وهو يجر عربة وحده.

٧٩٨ - إذا كنت تقوين بنزهة خلال الليل ولكي يشاهد سائقو السيارات عربة طفلك بوضوح فتتمتعين بأمان أكبر، الصقي في أعلاها من الأمام ومن الورا أقراصاً فوسفورية تعكس النور. يمكنك شراءها من المحلات المختصة بزينة السيارات.

٧٩٩ - إذا وضعت على المقود جرساً كالذي يضعونه على الدراجات، سوف تمرين بسهولة على الأرصفة، وتُسليين في الوقت نفسه طفلك بصوت الجرس.

٨٠٠ - إذا اصطحب طفلك لعيبته معه خلال النزهة، أربطها بشريط قصير إلى طرف العربة لكي لا تقع على الأرض وتضيع. إحرصي ألا يكون الشريط طويلاً حتى لا يلتف حول عنق الطفل.

٨٠١ - إذا كان طفلك يرغب أن يسير على قدميه، أو إذا كنت مضطرة أن تدخلي إلى أحد المخازن لشراء بعض اللوازم ولا تريد إدخال العربة معك، اشترى سلسلة خاصة بالدراجات، ضد السرقة، واربطها إلى أحد الأعمدة واقفلي السلسلة بالمفتاح منعاً لسرقتها.

٨٠٢ - يمكنك شراء سلسلة مع أقفال تعمل بواسطة الأرقام لتتفادي ضياع المفتاح. احفظي الرقم المتسلسل أو اكتبه تحت مقعد العربة.

بقسوة، بل قولي له مثلاً: أترغب بشراء هذه السيارة الزرقاء؟ ألا تشبه سيارتك الحمراء؟ إلخ... سيسخر أنك تعيرين انتباهك إلى رغباته وهذا يكفي لإسكاته في معظم الأحيان.

٨٠٩ - يمكنك أن تقولي له أيضاً «أنت على حق، فهذه سيارة رائعة، إذا أردت، سوف نسجلها على لائحة هدايا عيد ميلادك أو هدايا بابا نويل التي سنشتريها».

٨١٠ - عندما تخرجين من المنزل برفقة طفلك وقبل وصولك إلى مدخل المخزن، قولي لطفلك بوضوح: إننا نذهب إلى المخزن مرة لنتبضع ومرة أخرى لرؤية الأغراض المختلفة والجديدة. لتسجل ما سوف نشترى في المرة القادمة، أما اليوم فسوف ندخل للمشاهدة وليس للشراء. ولا تنسي أن تتقيدي بما قلت له.

٨١١ - من الصعب جداً أن ترفضى على الدوام طلباته. فالطفل معرض للمغريات عندما نصحبه للتسوق! خصصي أحد أيام الأسبوع لتشتري له ما يريد. إذا طلب منك شراء شيء في يوم آخر، فأجلي ذلك إلى اليوم المخصص له.

٨١٢ - إذا كان طفلك يرافقك سيراً على الأقدام، فسخر بالتعب وطلب منك أن تحمليه، أعطيه لعبة ليجزها أحضرتها معك من المنزل، وقولي له «لماذا لا تقوم بنزعة صغيرة مع دبك الصغير أو مع كلبك؟ لا شك أنه سيكون مسروراً جداً أن يتزّه برفقتك». سوف يساعده ذلك على استعادة نشاطه بعض الشيء.

٨١٣ - إذا وجدت أن طفلك يعدّبك كثيراً عندما تأخذينه معك

## التسوق

٨٠٣ - عندما تذهبين للتبضع في أيام الشتاء من أحد المخازن، حيث تكون العربات مصفوفة في الخارج قرب المدخل، حاولي دائماً أن تأخذي معك غطاء من الصوف لتلفي طفلك وتحميه من برودة حديد العربة.

٨٠٤ - إذا كان طفلك جالساً في العربة، ومخافة من أن يقف وحده، خذي معك جزءاً قديماً من البلاستيك أو من الجلد واربطي طفلك إلى مقعد العربة.

٨٠٥ - إذا كان لا يزال صغيراً جداً ليجلس في المقعد الخاص إبدأي بشراء علب أوراق الحمام أو مناديل الورق وأسدي طفلك بواسطتها كي لا يقع.

٨٠٦ - دعي دائماً عينيك على طفلك وهو في وسط العربة، لأنه معرض في أية لحظة أن يقف ويحاول الخروج منها فيقع على الأرض.

٨٠٧ - عندما تعيرين طفلك بين الرفوف، يمكنك أن تجعليه أكثر سروراً وأقل تدمراً إذا طلبت منه ترتيب الأغراض داخل العربة.

٨٠٨ - اثناء تجوالك داخل المخزن لشراء حاجاتك، سيحاول طفلك من دون شك عندما تصلين أمام قسم اللعب أو السكاكر أن يطلب منك أن تشتري له العديد منها. حاولي ألا ترفضى طلبه

للتبضع، ذلك يعني أنه يشعر بالضيق هناك. حاولي عندئذ أن تجدي طريقة لإيقانه في المنزل بعهدة أحد ما. فهل تحبين أن يجرّك مارد من مكان إلى آخر، كما تفعلين أنت به؟!

## الذهاب إلى المطعم

٨١٤ - إذا أردت الذهاب إلى المطعم برفقة طفلك، حاولي اختيار المكان المناسب. هناك بعض المطاعم المخصصة للعائلات والأطفال فتستقبلهم بالترحاب، بينما هناك بعض المطاعم الأخرى التي تضيق من وجودهم.

٨١٥ - إذا أردت أن تذهبي إلى المطعم برفقة اصدقائك اختاري أولئك الذين لديهم أولاد بعمر ولدك، ليلهوا مع بعضهم، وإلا اختاري أولئك الذين يحبون الأطفال لأنهم أكثر تفهماً.

٨١٦ - إذا كان طفلك صغيراً جداً فسوف ينام في المطعم في عربة أو كرسي السيارة، لكن أطعميه قبل أن تأخذه معك لينام جيداً.

٨١٧ - إذا كان طفلك أكبر سنّاً أحضري له شيئاً يأكله (بعض البسكويت مثلاً)، إذ يمكن أن تكون الخدمة بطيئة ولن يسهه الانتظار.

٨١٨ - هناك نوع من المقاعد القماشية النقالة التي يمكن تثبيتها بكل أنواع الطاولات. إنها الأنسب لجلوس الأطفال في المطاعم.

٨١٩ - إذا لم تجدي في المطعم كرسيّاً عالياً خاصاً بالأطفال اجلسي «مقعد السيارة» وضعيه على كرسي عادي وأجلسي طفلك فيه إلى جانبك.

٨٢٠ - إذا كان لديك أريكة للقيادة، فيمكنك استعمالها في

المطعم أو في السينما، تضعينها تحت طفلك لرفعه فيصبح بإمكانه متابعة المشاهد.

٨٢١ - إذا أجلس طفلك على عدد من الكتب أو على كومة معاطف (من أجل رفعه)، اربطيه إلى ظهر الكرسي بحزام.

٨٢٢ - إذا ضجر طفلك يُصبح لا يُطاق. لكي تلهيه، اعطيه أشياء يلهو بها أو البسكويت أو غير ذلك. دعيه يمزق بعض المحارم من الورق، إلى آخره...

٨٢٣ - فكري أيضاً أن تجلسي معك: رضاعته، لعبته المفضلة، بعض الألعاب الأخرى، لوازم المائدة الخاصة به إذا كان متعلقاً بها، إلخ...

٨٢٤ - إذا ساعدك أحد الخدم وكان متفهماً اشكريه وقدمي له بعض البخشيش. يجب تشجيع هذا النوع من التصرف عند الخدم.

## الانتقال بالسيارة

٨٢٥ - اربطي أهم ألعاب طفلك إلى مقعد السيارة. فلا يمكنك أثناء قيادة السيارة، أن تلتقطي له الألعاب التي وقعت على الأرض. سوف يتعلم أن يسحبها بواسطة الخيطان المربوطة بها.

٨٢٦ - يمكنك أيضاً أن تعلقي الخشاخيش واللعب بواسطة سلاسل من البلاستيك ذات ملاقط، كالتي تستعمل لتعليق المصاصات.

٨٢٧ - انتهي دائماً إلى دعسات المكابح المفاجئة والقوية، لذلك لا تضي بين يدي طفلك ألعاباً ذات أطراف حادة يمكن أن تخرجه.

٨٢٨ - إذا كان طفلك لا يزال صغيراً جداً للنظر من خلال الشباك. ضعي صوراً على الباب الخلفي وعلى ظهر المقعد الامامي، فسوف ينظر إليها ويلهو بمنظرها. حاولي تغييرها من وقت لآخر.

٨٢٩ - احتفظي دائماً في السيارة بكيس يحتوي على حفاض ومحارم مرطبة، وزجاجة ماء، وكوب صغير للشرب وعلبة بسكويت، وكيس لحفظ الطعام في الثلاجة، تستعملينه للتخلص من الحفاضات الوسخة لأنه يقفل بإحكام.

٨٣٠ - عندما تنتقلين إلى مكان بعيد احتفظي دائماً في سيارتك باللوازم التالية:

● غطاء .

● شمسية لوقاية الطفل من المطر أو من الشمس .

● علبه للأسعافات الأولية : (مطهر، معقم، قطن، ضمادات، ميزان حرارة، إلخ). اطلبي من الطبيب أن يكتب لائحة بها آخذاً بعين الاعتبار المكان الذي تقصدينه .

٨٣١ - الأكل يلهي الطفل . حاولي أن تأخذي معك بعض الأطعمة السريعة: بعض مكعبات الجبنة، الجزر المقطع، الزبيب، المشمش المجفف، إلخ... فهذا أفضل من السكاكر .

٨٣٢ - لكي تراقبي طفلك وهو جالس على المقعد الخلفي للسيارة من دون أن تنظري إلى الورا، ضعي إلى يسار مرآة السيارة الداخلية مرآة مكبرة لاصقة متوفرة في المخازن المخصصة لبيع لوازم السيارات .

٨٣٣ - إذا كنت ستقطعين مسافة طويلة، أجلي لطفلك بعض «الكاسيتات» الخاصة به لقصصه وأغانيه المفضلة .

٨٣٤ - إذا كنت بحاجة إلى أكثر من بضعة ساعات لقطع المسافة التي تفصلك عن المكان الذي تقصدينه، يجب أن تؤمني داخل السيارة ما يلزمك لغيار طفلك، من الحفاضات والثياب الداخلية وغيرها... والأستضربين للتوقف وفتح حقيبة السفر مما يسبب إزعاجاً كبيراً لك .

٨٣٥ - إذا كانت المسافة طويلة أملاي قبل موعد السفر بعض زجاجات مياه الشرب البلاستيكية بالماء أو بعصير الفاكهة حتى منتصفها وضعيها في الثلجة . وقبل مغادرتك، اسحبها من

الثلجة وضعيها في السيارة داخل علبه حفظ الطعام . من جهة سيظل طعامك طازجاً وبارداً ومن جهة أخرى سيذوب الماء والشراب داخل الزجاجات ببطء فتشربين منها عندما تشعرين بالعطش وهي لا تزال باردة ومنعشة .

٨٣٦ - اشترى مقود سيارة مستعمل واعطيه لطفلك . سوف يضعه على ركبتيه ويحركه كأنه يقود السيارة بنفسه، سيشغله ذلك معظم الوقت .

٨٣٧ - بالنسبة لأولادك الأكبر سنّاً، الصقي على ظهر المقعد الأمامي خارطة للعالم ليتسلوا بها .

٨٣٨ - الصقي على زجاج السيارة الخلفي العبارة التالية: «داخل السيارة ولد» . إذا أردت أن تلفتي انتباه السائقين، اصنعي بنفسك (ستيكرز) خاصاً بالسيارة في وسطه صورة طفلك .

٨٣٩ - من المهم أن تحاولي التوفيق بين البرنامج اليومي لطفلك، وبين أوقات قيادة السيارة ومحطات التوقف . مثلاً: تنطلقين عندما يقوم طفلك بقبلولته، تتوقفين للاستراحة عندما يستيقظ طفلك جيداً . ثم تعودين إلى القيادة خلال الوقت الذي يأوي فيه الطفل إلى فراشه، إلخ . فتسهل بذلك عملية السفر إذا كنت لا ترغبين بالقيادة طوال الليل .

٨٤٠ - حاولي أن تضعي معك في السيارة بعض الأكياس الخاصة بالسفر . هذه الأكياس موجودة دائماً في الطائرات لمساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالغثيان . إن هذه الأكياس تفيد جداً الطفل الذي يتقيأ أثناء السفر .

٨٤١ - إذا رفض طفلك أن يربط حزام الأمان، أرفضى الانطلاق. عندما يفكه خلال انطلاق السيارة، توقفي جانباً.

٨٤٢ - كوني قدوة له: لا تفكي ابدأ حزام الأمان الذي تربطينه حولك.

٨٤٣ - اطلبي من طفلك خدمة. أوكلي اليه مهمة أن يتأكد قبل انطلاق السيارة أن كل الابواب مغلقة وأن كل الأحزمة مربوطة.

٨٤٤ - إذا كنتِ تسافرين خلال الصيف، افرشي على مقعد طفلك في السيارة، منشفة قطنية لامتناص العرق الذي يتصبب من جسم طفلك الجالس على المقعد البلاستيكي.

٨٤٥ - عندما تخرجين من السيارة افرشي هذه المنشفة على المقعد لكي تغطي الأجزاء المعدنية وتتحاشي أن تصبح ساخنة جداً بسبب أشعة الشمس.

٨٤٦ - أحضري معك أيضاً منشفة إضافية أو خرقة من القماش لكي تضعيها على زجاج السيارة، لحماية طفلك من أشعة الشمس الحارقة.. يمكنك استعمالها أيضاً لترطيب بشرة طفلك بالماء عندما تتوقفين.

٨٤٧ - عندما يغفو طفلك في السيارة، يحني رأسه نحو الاسفل. إذا نسيب أن تجلبي معك مسنداً، يمكنك عندما تتوقفين أن تسندي رأسه بلفافة من المحارم الورقية.

## العطلة والرحلات

٨٤٨ - أجلبني دائماً معك خلال السفر في السيارة أو في القطار أو الطائرة، غطاء صغيراً مع كيس للوسادة. يمكنك هكذا أن تطوي الغطاء وتضعيه داخل الكيس فيصبح بإمكانك أن تغيري لطفلك قماطه وثيابه الداخلية وهو ممدد فوقه أينما شئت، داخل السيارة، أم في محطات القطار، أم في ردهة المطار.

٨٤٩ - إن الأفاضل الضرورية للطفل الصغير خلال السفر كثيرة ومزعجة. لكي لا تحملها معك كلها حاولي أن تتصلي بالأصدقاء الذين تسافرين إليهم وتتعلمي عما في استطاعتهم أن يؤمنوا منها: السرير - العربة - الحظيرة - الألعاب - معقم الرضاعة، إلخ... .

٨٥٠ - إذا كنتِ ستستأجرين شقة حيث تسافرين، اتصلي بمالك الشقة واسأليه ماذا يستطيع أن يضع تحت تصرفك في مجال الخدمة (حاضنة - مدبرة منزل مثلاً) وهل لديه كذلك بعض اللوازم الضرورية؟

٨٥١ - إذا اضطرب طفلك وتضايق خلال السفر من النوم مثلاً في سرير غريب عليه، أدخلي الطمأنينة إلى قلبه بأن تضعي له بدلاً من الشرف قميصاً لك أو لوالده قد ارتداها خلال النهار.

٨٥٢ - إذا كان لطفلك أريكته الصغيرة الخاصة، أجلبها معك خلال السفر، ستساعده على النوم في السيارة وسوف يطمئن.



عامودي، داخل ساعد مطاطي منفوخ، لكي لا تنقلب.

٨٥٩ - إذا اردت أن تضعي طفلك الصغير قريباً من الماء، يجب أن تضعي حول ذراعيه ساعداً مطاطياً منفوخاً لحمايته من الغرق.

٨٦٠ - لا تتركي طفلك أبداً في الماء وحده حتى لو كنت قد وضعت في وسط عوامة، فهو معرض في كل لحظة أن ينزلق منها أو أن ينقلب رأساً على عقب. لذلك يجب أن تضعي له دائماً حول يديه ساعداً مطاطياً منفوخاً لحمايته بشكل أفضل. يُمكنك أن تفرغي الهواء منه تدريجياً، عندما تتأكدين أن طفلك قد بدأ يُجيد السباحة.

٨٦١ - أخرجي طفلك من الماء عندما تلاحظين أن الجو قد بدأ يبرد. حتى ولو كان هو نفسه لا يشعر بالبرد. نشفي جسمه والبسيه ثيابه.

٨٦٢ - إذا اضطررت أن تتعدي عن طفلك لبضعة أيام، اتركي آلة التسجيل، مع بعض كاسيتاته المفضلة التي سبق وسجلت عليها بصوتك قصصه المفضلة، وأغانيه المفضلة، الكلمات الرقيقة أو بعض الرسائل، إلخ...

بواسطتها عندما ينام في الأماكن الغربية. لا تبدلي وجه الأريكة، بل اتركيه لكي تحتفظ الأريكة برائحته العادية.

٨٥٣ - إن الألباب التي يمكن نفخها، هي الأفضل خلال السفر لأنها لا تأخذ مكاناً عندما تفرغينها من الهواء.

٨٥٤ - لكي تحضري سريراً مؤقتاً لطفلك الصغير خلال السفر، إذا استأجرت شقة، يمكنك أن تجعلي من أحد أدراج خزانة الألبسة، سريراً لطفلك. اسحبي الدرج وضعيه على الأرض، وضعي في وسطه غطاءً سميكاً بعد أن تطويه. أما بالنسبة لولدك الأكبر فاطوي له غطاءً كبيراً ودعيه ينام فوقه على الأرض حرصاً على سلامته.

٨٥٥ - عندما تريد أن تنتزهي مع طفلك مشياً على الأقدام، أفضل وسيلة لوضع لوازم طفلك هي «كيس الظهر» حيث يمكنك أن تضعي داخله الأقمطة، الرضاعة، بعض الأغراض، محفظتك وغيرها... وفي الوقت نفسه تكون يدك ظليقتين.

٨٥٦ - عندما يكون طفلك تحت سن الخامسة أشهر فإن وزنه يكون خفيفاً جداً. يمكنك أن تحمليه داخل حاملة (Kangourou).

٨٥٧ - إذا كان لديك متسع من المكان في صندوق السيارة، سيكون عملياً جداً أن تأخذي معك حوضاً من البلاستيك يمكنك خلال السفر استعماله لأغراض متنوعة: تغسلين داخله طفلك، تضعين بعض ألعابه، أو تجلسينه داخله ليتناول طعامه، إلخ...

٨٥٨ - إذا كنت على شاطئ البحر، ضعي الرضاعة بشكل

الألعاب، اللعب،  
نشاطات التنبه وغيرها

WWW.HAMASATREWAIYA.COM  
JEWELRY

## كيف تختارين لعبه؟

٨٦٣ - لا يحتاج الطفل الصغير إلى اقتناء عدد كبير من اللعب بصورة مستمرة، إذ من المحتمل أن يضجر منها ويملّ. لذا من الأفضل أن نخفي بعض اللعب وبعد أسبوع أو أسبوعين أو عندما يضجر الطفل مما بين يديه ويطلب ألعاباً جديدة، حينئذ نقدم له واحدة مما خبأناه، وستبدو له مُثيرة كما لو كانت جديدة وسوف تُحدث عنده الفرحة نفسها.

٨٦٤ - الألعاب التي لا تتناسب مع سن الطفل لن تستهويه، وقد تخيب أمله بسبب عدم قدرته على السيطرة عليها والتحكم بها. من المستحسن في هذه الحالة أيضاً أن نضعها جانباً، ثم نعرضها عليه بعد عدة أشهر.

٨٦٥ - إذا تعودت سيدتي أن تخبئي بعيداً عن نظر الطفل بعض الألعاب ثم تُعيدني فيما بعد عرضها عليه مداورة وتدرجياً فسيعتقد طفلك أنه يحصل على لعبة جديدة كل يوم. وستكون هذه الطريقة أفضل وسيلة لتسليته وإلهائه. مثلاً، حاولي دسها في فراشه قبل أن يصحو.

٨٦٦ - إن أكثر الألعاب إثارة للمضحك والمتعة، ليست بالضرورة تلك التي تباع من أجل هذه الغاية. فكري أن تقدمي لولدك وفقاً لعمره الأشياء التالية:

- علباً غذائية فارغة مصنوعة من البلاستيك.
- غلافات فارغة من البلاستيك أو من الكرتون.

• مفاتيح قديمة .

• أغراضاً دعائية، حمالات مفاتيح، إلخ . . .

تستطيعين أن تضعي بين يدي طفلك ما تشاءين، وبحسب ما تتفق عنه مخيلتك، شرط مراعاة سلامة الطفل. (انظري النصيحة رقم ٩٠٠ وما بعدها).

٨٦٧ - خذي علبة حلوى حديدية قديمة، أو علبة أحذية فارغة، ضعي فيها بعض الأشياء التي ذكرناها، فتصبح علبة «طاردة للضجر» ذات فائدة كبيرة في مناسبات عديدة. مثلاً: عندما تتكلمين على الهاتف، أو تطبخين، أو تحوكين، أو إذا كنت بكل بساطة تريدين حمل طفلك على الانتظار، أو إذا كنت بحاجة إلى بعض الهدوء والراحة.

### || ألعاب للرضع

٨٦٨ - هل من الممكن صنع حمالة للألعاب (Portique)؟  
نعم. خذي قطعة خشبية طويلة وعلقي عليها بواسطة الخيطان ما لديك من الألعاب الصغيرة، التي يستطيع طفلك ملامستها وهزها وأرجحتها، وسحبها أو النظر إليها.

٨٦٩ - هناك طريقة أخرى لصنع حمالة للألعاب. خذي سلة لحفظ الخضار وانزعي عنها الألواح الجانبية، ثم علقي الألعاب في سطحها بواسطة الخيطان. ستمرحين كثيراً عندما تشاهدين طفلك يحاول التقاطها والإمساك بها.

٨٧٠ - هناك أيضاً طريقة أخرى لتعليق الألعاب الصغيرة والخشخيشات فوق طفلك، أينما كان: في سريره أو في كرسيه

• ملاعق من خشب، أو اني للزهات مصنوعة من البلاستيك، أكواباً وصحوناً من الكرتون.

• علباً من كل الأحجام يسهل فتحها وإمساكها كعلب الدواء الفارغة، علب الدخان الفارغة، علب الشاي، إلخ . . . ولكن حذار أن تقدمي له علباً وقوارير زجاجية.

• بكرة ورق الحمام.

• أكياساً من الورق (وليس من البلاستيك، لأن البلاستيك قد يعرضه للاختناق).

• جوارب أو قفازات ناقصة ومفردة.

• ورق لعب (كوتشينة).

• ملاقط الغسيل.

• حلقات برادي الحمام المتداخلة الواحدة بالأخرى لتشكل سلسلة.

• فرشاة للأظافر، وفرشاة للثياب.

• مواسير خيطان فارغة أو بكرة الورق اللاصق.

• ورق ألمنيوم، بقايا ورق جدران، أو ورق الهدايا.

• طاباقات تينس، أو كرات جلدية.

• مفارش للصحون مصنوعة من ألياف النخيل.

• قطع موكيت أو قطع أقمشة.

• علب اللبنة واللبن البلاستيكية الفارغة، ذات الألوان الفاتحة.

• بطاقات دعوة أو بطاقات بلاستيكية (على شكل بطاقات الاعتماد).

١٨٤ \_\_\_\_\_ الألعاب، اللعب، نشاطات التنبه وغيرها الطويل أو الطاولة المخصصة لتغيير حفاضاته: علق شريطاً مطاطياً في السقف واربطي إليه منشر غسيل صغيراً مربعاً أو دائرياً وليكن مجهزاً بملاقط غسيل تستطيعين بواسطتها أن تعلقي ما يمكن أن يستهوي ولدك ويلهيه لمدة طويلة.

٨٧١ - استبدلي غالباً الألعاب المعلقة بأشياء أخرى، لأن تغييرها يجدد رغبة الطفل بها.

٨٧٢ - يحب الرضع كل ما يتحرك ويلمع. إذا علق فوق سرير طفلك أو فوق الطاولة المخصصة لتغيير حفاضاته أحد هذه الأشياء التالية، على أن تبدليها من وقت إلى آخر، سيكون طفلك سعيداً ومعجباً بها:

● كرات عيد الميلاد.

● أشرطة الزخرفة.

● علب اللبن (الزبادي) الفارغة، بعد تليسها بورق الألومينيوم وثقب قاعدتها لتمير الخيط.

٨٧٣ - علق على حماله ألعاب طفلك قفازاً للمطبخ، احشيه بالورق أو انفخه ليصبح كالبالون، واربطي منفذ الهواء في القفاز بخيط من المطاط. سوف يتسلى طفلك كثيراً وهو يلعب بهذه الكرة المبتكرة التي يستطيع أن يلتقطها بأصابعه، بكل سهولة.

٨٧٤ - استحسلي على حلقتين أو ثلاث حلقات للستائر مصنوعة من الخشب، واربطي بها أشرطة ذات ألوان زاهية متباينة. سوف تصبح خشيشة صغيرة حلوة تعجب طفلك كثيراً وتلهيه.

٨٧٥ - خذي كنزة قديمة، أو قميصاً داخلياً لست بحاجة إليه.

قصيه ثم ارسمي عليه من الجهتين شكل حيوان، هراً مثلاً، ثم خيطي القطعتين معاً واحشي داخلهما بجوارب قديمة، وخيطي عليها زرين ليكونا كالعينين، ثم طرزّي فماً وشاربين. إن هذا الرفيق الجديد لطفلك، والذي قد صنعته بسهولة، سوف يعجبه كثيراً. وإذا كانت الكنزة لا تزال تحتفظ برائحتك، فذلك أفضل.

٨٧٦ - لا بد أن هناك جسماً متحركاً فوق سرير طفلك يفرح به كثيراً عندما يراه يتحرك ويدور فوق رأسه. يمكنك أن تضاعفي سروره إذا علق كاشفاً ضوئياً (Spot) قرب سريريه من الجهة المقابلة لهذا الجسم المتحرك، لأن تسليط الضوء على الجسم سوف يرسم ظلالاً متحركة على الحائط. عندما يبدأ الجسم المتحرك بالحركة والدوران، فلا شك أن ذلك سيلفت انتباه ولدك ويستهويه ويضاعف سروره.

٨٧٧ - الوجه المفاجأة. ارسمي على ملعقة خشبية كبيرة وجهاً بسيطاً ضاحكاً والصقي عليه بعض ندف الصوف أو القطن لتصنع شعراً له. ثم خذي بكرة من الكرتون (بكرة ورق الحمام الفارغة) وغطيها بورقة من الألمنيوم. أدخلي الملعقة في البكرة وأخفي الوجه في الداخل بمواجهة الطفل، ثم ارفمي وأخفسي مقبض الملعقة لكي يظهر الوجه ثم يختفي. سيتفاجأ طفلك بهذه الحركة ويفرح بها كثيراً.

## || ألعاب للأطفال الصغار ||

٨٧٨ - احتفظي بقناني الماء الصغيرة المصنوعة من البلاستيك، التي لها سدادات لولبية (يستحيل على الطفل أن

١٨٦ \_\_\_\_\_ الألعاب، اللعب، نشاطات التنبّه وغيرها  
يفتحها). ضعي في إحدى القناني قليلاً من الماء ولوّنيه ببضعة نقط  
من الشراب أو الخل الأحمر. ضعي في القنينة الأخرى حفنة من  
الأوراق الدائرية الملوّنة، أو شرائط من أوراق الزينة. املئي القنينة  
الثالثة بالرمل الناعم والأرز وبعض الحبيبات من المعجنات  
والحصى الصغيرة الملوّنة (الشبيهة بتلك التي توضع في أحواض  
السماك المنزلية)، إلخ . . .

٨٧٩ - اجلبي من مخزن لبيع الأدوات الكهربائية المنزلية علبة  
كبيرة من الكرتون تُستعمل لتوضيب فرن الغاز أو أي جهاز منزلي  
كبير. ضعيها في غرفة طفلك، وزينيها بعناية خاصة. سوف يتسلّى  
بها ولدك كثيراً، ويستعملها تارة كوخاً وطوراً قطاراً أو نفقاً أو  
مخبأ، إلخ . . .

٨٨٠ - يُمكنك أن تصنعي لولدك ألعاباً مسليّة وبسيطة من  
علب المواد الغذائية المصنوعة من الكرتون (كعلب الكاتو  
والمعجنات والأرز، إلخ . . .). نظفيها واغلقها بواسطة الورق  
اللاصق. إن هذه العلب سوف تُخدم ولدك بعدة طرق فيستعملها  
في ألعاب متنوعة: كلعبة تكديس الكراتين فوق بعضها بعضاً أو  
لعبة مائدة الأطفال أو لعبة «التسوّق»، وهي ستلهيه وتُشغله في  
المطبخ خلال إعدادك الطعام، إلخ . . .

٨٨١ - من المبكر أن يلعب الأولاد الصغار بالطابات والكرات  
العادية بسبب قلة مهارتهم. فبدل أن يرموا الطابة ويقذفوها،  
يمضون معظم وقتهم في الركض وراءها، لذلك سيلعبون بصورة  
أفضل بأكياس صغيرة شبيهة بالطابات مصنوعة من أقمشة النايلون  
أو من القطن المتين. بإمكانك أن تصنعيها على النحو التالي:

١٨٧ \_\_\_\_\_ كيف تختارين لعبه؟

املأي الأكياس بالرمل أو العدس أو الفاصوليا الجافة، ثم شدّي  
الكيس باتقان وخيطيه حتى يصبح شبيهاً بالكرة. أما الفائدة الكبيرة  
من هذه الأكياس بالنسبة للولد فهي أنها، لدى قذفها أو رميها،  
سوف تبقى في المكان الذي تقع فيه من دون أن تخرج، فيسهل  
على الولد التقاطها ورميها من جديد.

٨٨٢ - يمكنك أيضاً بواسطة هذه الأكياس أن تقدّمي لولدك  
العاباً أخرى متنوعة تثير فضوله وتجّدّد رغبته، مثلاً: تحضرين  
إطاراً وتطلبين من ولدك أن يرمي الكيس داخل الإطار أو أن يقذفه  
داخل سلة تضعينها أمامه على بعد ثلاثة أو أربعة أمتار، إلخ . . .

إن الألعاب التي تقوم على السحب أو الجذب تعجب كثيراً  
معظم الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين السنة والستين، أي  
المرحلة التي يتعلمون خلالها المحافظة على توازنهم في مشيتهم.  
إليك بعض الأفكار التي يمكنك بواسطتها أن تبتكري لعباً جديدة  
لولدك.

٨٨٣ - اربطي خيطاً بالخشخيشات الصغيرة التي تُحدث  
أصواتاً وضجة لدى تحريكها. إنها طريقة لإعادة استعمال  
الخشخيشات التي لم يعد يهتم بها الطفل لأنها لم تعد ثلاثم سنه.

٨٨٤ - خذي علبة أسطوانية الشكل بلاستيكية مع غطائها.  
اثقبي قاعدتها وغطاءها الدائري بواسطة إبرة محمّاة على النار.  
مرّري خيطاً من خلال الثقب واعقدي الخيط الذي سوف يمسكه  
الطفل ليَجْر لعبته. املئي العلبة بالكلل التي ستصطدم ببعضها بعضاً  
وتفرح الطفل كثيراً عندما يكرّج اللعبة على الأرض.

٨٨٥ - اجمعي عدداً من بكرات الخيطان الكبيرة الفارغة

واربطيها إلى بعضها بعضاً بواسطة خيط ملون، ثم اعقدي الخيط بشكل ربطة جميلة وهكذا تحصلين على لعبة سوف تعجب طفلك .

٨٨٦ - استحسلي على علب معدنية، مثل علب الملابس أو البسكويت، أو أي علب أخرى أسطوانية الشكل . زيتيها بأشرطة جميلة . ضعي داخلها أو اربطي بها خلخالاً أو جرساً صغيراً أو أي نوع من الأشياء التي تصدر أصواتاً لدى تحريكها .

هناك لعب عديدة يُمكنك أن تصنعها لأولادك بواسطة معدّات بسيطة جداً . أنتِ بحاجة فقط إلى بعض المهارة والوقت والمخيلة إضافة إلى ذوقك السليم في تزيينها لجعلها جذابة جداً .

٨٨٧ - إذا أردتِ أن تصنعي لولدتك أول لعبة لترتيب الأشكال في إطار معين، اجلي له علبة أحذية فارغة من الكرتون واختاري له بعض الأشياء التي سوف يدخلها عبر الإطار . مثلاً: مكعباً، طابّة تنس، طابّة بينغ - بونغ، علبة كبريت صغيرة، الخ . . . قضي في غطاء العلبة فتحات مطابقة للأشياء التي اخترتها (فلتكن الفتحة أكبر من الحجم قليلاً) .

لا حاجة لأن تقضي كل الأشكال دفعة واحدة . يمكنك أن تبدئي بالأشياء الكروية لأن تمريرها عبر الفتحة هو الأسهل . واحرصي على عدم قص أي شكل جديد، إلا بعدما يتمكن ولدك كلياً من تمرير الأشياء السابقة .

٨٨٨ - لعبة الأزواج: إن لعبة الأزواج تسلي كثيراً الولد وتفتح ذهنه وتساعد على نموه الفكري . لتحقيق هذه اللعبة، استعيني بالجرائد والمجلات، وقضي منها الصور والرسوم، ثم الصقيها على مربعات صغيرة من الكرتون، على أن يكون للمربعات

الكرتونية القياس ذاته (٦ × ٦ سم تقريباً) . ثم اطلبي من ولدك أن يضع معاً: وجهين، ومركبتين، وقبضتين، وكلبين، وسيارتين، الخ . . . (ليس من الضروري أن تكون السيارتان متشابهتين كلياً) .

ابدئي أولاً بخيط زوجين أو ثلاثة . بمقدار ما يكون ولدك حذقاً وماهراً، بمقدار ما تستطيعين إضافة أزواج أخرى مختلفة . في مرحلة ثالثة يمكنك استعمال هذه اللعبة كلعبة الذاكرة .

٨٨٩ - لعبة الحلقات التي تدخل في المحور: إليك الآن إحدى ألعاب الأولاد الكلاسيكية التقليدية التي باستطاعتك أن تصنعها بسهولة :

ابدئي بثبيت وتمتين أنبوب من الخشب (مثلاً قطعة من مقبض المكنسة، أو إحدى بكرات ورق المطبخ) على قاعدة سميكة من الخشب أو الكرتون . إن لائحة الأغراض التي بإمكانك أن تعطيتها لولدتك لكي يدخلها في المحور، متنوعة كثيراً نحو:

- بكرات فوط السفرة .
- دوائر كرتونية تحصلين عليها إذا قصصتِ إحدى بكرات ورق الحمام الفارغة .
- أغطية علب الجبنة بعد ثقبها في وسطها .
- أساور صلبة .
- حلقات ستائر خشبية .

٨٩٠ - عندما يكبر الأولاد قليلاً يحبون الألعاب التي تقوم على إدخال حبل رفيع أو خيط في الثقوب، كأنهم يخيطنون أو يطرزون . يمكنك أن تحضري بسهولة أشكالاً عديدة، تقصينها من إحدى الكراتين السمكية، ثم ترسمين عليها أو تلونينها . إذا لم

يكن لديك موهبة في الرسم فباستطاعتك أن تقصي صورة ذب أو شجرة من أحد الكتب أو المجلات، ثم تلتصقها على كرتونة. استخدمني أداة أو سكيناً حادة (emporte - pièce) لكي تشقبي الكرتونة ثقوباً منتظمة ومتقاربة. أخيراً ادخلي حبلاً رفيعاً لونه زاو في أحد الثقوب، ثم دعي ولدك يُدخله تدريجياً ومناوية من ثقب إلى آخر حول الرسم.

٨٩١ - بمقدورك أن تصنعي بسهولة «لعبة البولينغ»، إذا كنت تحتفظين بزجاجات كبيرة من البلاستيك سعة «ليتر ونصف». املايها حتى ربعها بالرمل الناعم. بعدئذ، أعطي ولدك طابات تنس قديمة واطلبي منه أن يرمي الطابة باتجاه إحدى الزجاجات في محاولة لإصابتها وقلبها على الأرض. لا شك أن هذه اللعبة ستعجبه كثيراً.

٨٩٢ - لعبة «الخلط ملط» أو التخريب رأساً على عقب.

سوف يفرح ولدك كثيراً إذا طلبت منه أن يصنع لعبة «الخلط ملط»: لذلك أعطيه حوالي عشر علب فارغة من دون أغطيتها على أن تكون ذات شكل واحد، بعد التأكد أن حروفها وأطرافها غير قاطعة.

اطلبي منه أولاً أن يصفقها بشكل هرم، ثم أن يرميها بطابات التنس أو القماش في محاولة لإصابتها وبعثرتها كلياً (راجع النصيحة رقم ٨٨١).

٨٩٣ - هناك ألعاب عديدة تناسب هذا العمر وتهدف إلى تعليم الأطفال ترتيب الأشياء وتنظيفها. تقوم الفكرة على تحضير مجموعة من «الأحواض البلاستيكية» الدائرية الشكل، ذات أحجام وألوان مختلفة. من الأمام، يمكن إدخال هذه الأحواض بعضها

ببعض، أما إذا قلبناها رأساً على عقب فيمكن تكديسها فوق بعضها بعضاً، وعندئذ إذا طرفنا على ظهرها بمطرقة خشبية تصدر أصواتاً شبيهة بصوت الطبل. خلال الصيف، يُمكن استعمال «الحوض الأكبر» حوضاً صغيراً للسباحة. أما «الحوض الأصغر» فيمكن استعماله قالباً يصنع الطفل بواسطته قصوراً من الرمل. عندما يصبح الطفل كبيراً، تستعمل هذه الأحواض البلاستيكية من جديد في الأمور المنزلية.

٨٩٤ - إذا كنت سيدتي محتارة ماذا تفعلين بالحصير المصنوع من كرات خشبية صغيرة الذي يغطي مقعد سيارتك بعدما سئمت منه، إنزعي تلك الكرات، وقدميها لطفلك مع خيطان طويلة أو حبل رفيع، بعد أن تكوني متأكدة أنه لن يضعها في فمه. اعقدي طرف أحد الخيطان ولتكن العقدة سميكة (مثل الكثة) ودعي ولدك يكشف بنفسه أسرار هذه اللعبة. سوف يكون سعيداً جداً أن يصنع منها عقداً أو حزاماً، إلخ . . .

٨٩٥ - إذا كان طفلك يُحب لعبة «الپازل Puzzles» إليك هذه الطريقة: قصي صورة جميلة من إحدى المجلات، مثلاً: منظر طبيعي، صورة حيوان، إعلان ودعاية لفيلم سينمائي للأولاد، إلخ . . . الصقي هذه الصورة على كرتونة سميكة بعض الشيء، ثم غطيها بغلاف من البلاستيك اللاصق الشفاف. اقطعي الأجزاء بالشفرة. إذا كان ولدك صغيراً، اعتمدي ثلاثة أو أربعة أجزاء كبيرة ذات أشكال بسيطة ليستطيع جمعها. بمقدار ما يُصبح ولدك ماهراً، بمقدار ما يمكنك أن تجعلي الأجزاء أصغر حجماً وأكثر عدداً.

٨٩٦ - إليك سيدتي بعض الملاحظات المتعلقة بلعبة



«الپازل». إذا كان ولدك يُحب لعبة الپازل ولديه عدد كبير منها، لا بد أنك لا تعرفين الطريقة التي تميزين بها أجزاء الصور المخلوطة من بعضها بعضاً، كما لا تعرفين أيضاً لأي لعبة تعود إحدى الأجزاء المنفردة الضائعة التي وجدتها مثلاً تحت السرير. يمكنك حل هذه المشكلة على النحو التالي: عندما تضعين بين يدي ولدك مجموعة تركيب جديدة ليبدأ بجمعها، ضعي مباشرة رقماً أو حرفاً مُعيناً على ظهر كل القطع الصغيرة. عندما يضيع أحد الأجزاء الصغيرة وتجدينه فيما بعد، يمكنك بسهولة أن تضميه إلى مجموعته.

٨٩٧ - إن اختيار أول دمية (poupée) لطفلك، هي مسألة مهمة جداً. بقدر ما تكون الدمية بسيطة، بقدر ما يستطيع طفلك أن يلعب بها. لا تختاريها كبيرة الحجم، لأن ولدك بحاجة أن يمسكها بيديه كأنها طفله الخاص. يجب ألا يتعدى طولها طول كفه وساعده. هناك نوعان من الدمي التي تناسب الطفل الصغير: أولاً الدمية العارية التي يمكنه أن يأخذها معه إلى الحمام ويستطيع في الوقت نفسه أن ينظفها. وثانياً الدمية الطرية الجسم المصنوعة من القماش التي يجد طفلك سعادة بلامستها وملاطفتها وإلباسها ثيابها.

٨٩٨ - إن ثياب الدمي (poupées) التي تشترينها من المحلات التجارية، يصعب غالباً على الطفل خلعهما لأنها ضيقة. يمكنك شخصياً أن تصنعي لها ثياباً بنفسك، باستعمالك بعض قطع الأقمشة والمطاط (المغيط)، واحرصي أن تكون واسعة من دون أزرار ليسهل على طفلك إلباسها ونزع الثياب عنها، مثلاً: المشالح، المعاطف، الصداري (gilet) المفتوحة، الثنانير، المناديل، الخ...

٨٩٩ - هناك طريقة أخرى بسيطة وسهلة جداً لصنع ثياب للدمي. خذي جوارب مختلفة الشكل أو صغيرة. يمكنك بواسطة المقص أن تصممها وتجعلي لها عنقاً وتقوية للذراع، فتحصلين هكذا على رداء ملائم للدمية طفلك.

٩٠٠ - إذا كان شعر الدمية متشابكاً يصعب تمشيطة، لا تحاولي نزعها. استعملي نفس الطريقة التي تعالجين بها شعر طفلك. اغسلي شعر اللعبة بواسطة «شامبو»، ثم ضعي عليه ملطفاً للشعر. عندئذٍ يمكنك أن تمشيطة بكل سهولة.

إن سلامة اللب، تستوجب بعض القواعد الدقيقة. عليك عندما تشتري لعبة جديدة أن تتأكدي أنها تلبّي شروط السلامة. علاوة على هذه القواعد والضروريات، نحن بحاجة أيضاً إلى الحس السليم. إليك بعض التعليمات:

٩٠١ - لا تدعي طفلك يلعب بأي شيء أصغر من قبضته.

٩٠٢ - تفادي كل شيء أو كل لعبة تحتوي على خيطان طويلة (أكثر من ٢٥ سم) أو تحتوي على زوايا ورؤوس حادة، أو أي شيء يمكن أن ينقطع أو ينكسر إلى أجزاء صغيرة جداً يمكن لطفلك أن يتلعها أو يجرح نفسه بها. تأكدي إذا أردت أن تشتري لعبة صغيرة من الوبر، أن العينين لا يمكن نزعهما، وأن الحشوة التي في داخلها لا يمكن أن تسرب إلى الخارج.

٩٠٣ - بصورة عامة وعملية، تفادي أن تشتري لعباً يصعب غسلها. من الأفضل أن تشتري لعباً يمكنك أن تغسلها في الغسالة لأن باستطاعتك أن تعتنى بها وتحافظي عليها بسهولة.

الألعاب والحكايا التي تتناسب مع هذا الديكور.

٩٠٧ - يحب ولدك كثيراً أن يقوم بلعبة قيادة السيارات التي يمكنك أن ترسمها له بواسطة الطباشيرة على السطیحة أو على الشرفة. ارسمي بواسطة طباشير ملونة، الأرصفة والأعمدة المخصصة لنظام السير، ومواقف السيارات، والمخازن، والمدرسة، والأشجار، والمرآب، الخ...

٩٠٨ - يمكنك إذا كان طفلك قد كَبُرَ بعض الشيء، أن تضعي بين يديه الطباشير. ساعديه أن يرسم على السطیحة أو على الشرفة أو غرف المنزل رسوماً متقاطعة أو مربعات متباعدة للقفز فوقها من مربع إلى آخر.

٩٠٩ - إذا كنت بحاجة إلى إلهاء طفلك وتسليته خلال حديثك على الهاتف، ألصقي بعض الورق اللاصق على أصابعه أو ألصقيها على الطاولة أمامه.

معظم الأولاد، يحبون كثيراً أن يصنعوا مخابيء، أو أن يلعبوا تحت الخيمة. إليك سيدتي فكرتين بهذا الخصوص:

٩١٠ - لكي تصنعي خيمة داخل المنزل، ابسطي شرشفاً كبيراً أو ستاراً قديماً فوق طاولة ذات أربعة أرجل لا تضايق الولد، بل يقدر أن يلعب تحتها بكل حرية.

٩١١ - أما خارج المنزل فانصبي خيمة هندية على الشرفة، مثلاً: يمكنك فوراً أن تمدّي وتبسطي شرشفاً فوق حبل غسل منخفض، ثم ضعي بعض الحجارة الكبيرة فوق أطراف الشرشف المتباعدة فتحصلين على خيمة ذات بايين متقابلين.

## الألعاب

٩٠٤ - من الألعاب المحببة لنفس طفلك الجالس على كرسية العالي، رمي لمبته أو ملعقة الطعام أرضاً، والبدء بعدئذ بالصراخ، لكي تلتقطيها وتعيديها إليه. ثم يعيد الكرة عدة مرات حتى تشعرى أخيراً بالإرهاق. لذلك خذي اللعبة التي بين يديه واربطيها إلى الكرسي العالي بشريط أو خيط طويل. وعلمي ولدك أن يسحبها بواسطة الخيط الذي يجب أن يكون طويلاً ومناسباً، لكي تصل اللعبة لدى رميها إلى الأرض (إلا إذا كانت قابلة للكسر) لأن الصوت الذي يصدر عنها لدى ارتطامها بالأرض هو من ضمن العوامل التي تُعجبُ الطفل وتسره كثيراً.

٩٠٥ - استفيدي من هذه المرحلة التي لا ينفك ولدك خلالها من رمي أي شيء أمامه، لكي تُعلميه أن يُعيد التصويب. ضعي بين يديه أشياء متنوعة التركيب والوزن. ضعي أمام كرسية العالي سلّة كبيرة أو طبقاً معدنياً ودعيه يرمي الأعراس في داخلها. من حسنات هذه اللعبة أنك تستطيعين التقاط كل الأشياء دفعة واحدة.

٩٠٦ - هناك طريقة جيدة للإفادة من مخيلة طفلك ورغبته الطبيعية «بتقليد الأشياء» وهذه الطريقة تسليه وتبعده عن التلفزيون، إذا كان ممن يمضون وقتاً طويلاً أمامه.

يمكنك بسهولة وبواسطة بعض المعدات، أن تصنعي له: مركز بريد أو دكاناً لبيع الخضار، أو مطبخاً صغيراً، أو مكتباً شبيهاً بمكتب والده، إلخ. مع بعض التوجيه والمشاركة، ستجدينه يبتكر

٩١٢ - إذا أردت أن تُفرحي ولدك كثيراً، اصنعي له سيارة بواسطة كرتونة كبيرة. خذي كرتونة واسعة وكبيرة لكي يستطيع ولدك أن يجلس داخلها. قصيها بعلو ثلاثين أو أربعين سم ثم الصقي أحد طيات (أغطية) الكرتونة لكي تصنعي منه غطاء لمقدمة السيارة.

كي تصنعي لها مقوداً، اجلبي صحناً من الكرتون واربطيه بها بواسطة خيط معدني. ثم ارسمي على أطرافها بأقلام تلوين عريضة، الدواليب والأبواب والمصابيح، وهكذا تحصلين على سيارة يمكن لولدك أن يجلس داخلها وهو في متهى الفرح.

## تنبيه الحواس

٩١٣ - هناك طريقة لحمل الطفل تؤمن سلامة وضع عموده الفقري وتسمح في الوقت عينه بتحرير ذراعيه وإيقاظ حواسه فيرى كل ما يحيط به. ضعي يدك بين ساقى الطفل بحيث تسندين مؤخرته إلى حوضك وتسندين ظهره إلى بطنك. القاعدة الأساسية هي أن نحمل الطفل بطريقة لا تُضايق عموده الفقري.

٩١٤ - يحب الرضيع في الأشهر الأولى من عمره أن ينظر إلى كل شيء يتحرك حوله. سيكون بغاية النشوة والسرور إذا علقت فوق سريره بواسطة خيطان طويلة، على مسافة ٢٥ سم من وجهه تقريباً، ريشات كبيرة ملونة أو بالونات ملونة منفوخة يمكن للهواء أن يحركها ويتلاعب بها.

٩١٥ - سرعان ما يحب الرضيع أن يلتقط الأشياء وأن يؤرجحها. لذلك يمكنك أن تحققي له هذه التسلية: مدي مطاطاً (مغيطة) من خلال سريره، تارة فوق يديه، وطوراً فوق رجله، وعلقي به خشخيشة، أو بالونات صغيرة منفوخة. سوف يلهو ولدك كثيراً بملامستها وهزها.

٩١٦ - لكي تُلهي طفلك وتسلية وتوقظي عنده حاسة السمع والإيقاع، يكفيك أن تجمعي قوارير صغيرة فارغة مصنوعة من البلاستيك يمكن إقفالها بشكل محكم. مثلاً: قناني ماء صغيرة، علب أفلام التصوير، قوارير دواء قديمة، إلخ... ضعي في داخلها بعض الأشياء المتنوعة: أرز، قطع معجنات صغيرة،

عدس، فاصوليا جافة، ملح، ماء، تراب، رمل، حصى صغيرة، بزور، سدادات، أززار، كليل، إلخ... ثم حركيها لكي تظهر لي لطفلك مدى تنوع الأصوات التي تصدر عنها. أما عندما يكبر قليلاً فيمكنه أن يهزها ويحركها بنفسه، ويستمتع بسرور إلى الأصوات المتنوعة الصادرة عنها.

٩١٧ - يحب الرضع كثيراً أن يتنصتوا ويراقبوا. هناك أشياء كثيرة يمكنك أن تضعها في غرفتهم سوف تروق لهم كثيراً وتلهمهم ساعات طويلة، مثلاً:

● علة موسيقى فيها تمثال صغير راقص.

● ساعة حائط ذات رقائق أو ساعة مصوّتة (ساعة تعلن الوقت بصوت طائر الوقواق).

● حوض أسماك كهربائي، يستطيع الطفل أن يلاحظ ما فيه: كالمصاييح، وفقايق الماء وخريرها، والأسماك التي تسبح فيها. سيدهشه هذا المنظر بكل تأكيد. ويمكن اعتبار هذه التسلية حلاً سحرياً لتهدئة الطفل العصبي المزاج.

٩١٨ - هناك لعبة أخرى يمكنك أن تصنعها للرضيع الذي يحب أن يلعب بالأشياء التي تصدر أصواتاً وضجة. خذي بعض أكياس البلاستيك التي يصدر عنها صوت عندما تحاولين أن تضغطي عليها، ولقيها في كيس وسادة، واحكمي ربطها وإفقالها جيداً (لا تدعي أبداً طفلك يلعب مباشرة بكيس من البلاستيك إذ يمكن أن يدخله في رأسه ويختنق به). من المستحسن أن تؤمني لطفلك اللعب التي تلتفت سمعه ونظره عند تحريكها.

٩١٩ - لكي تُنمي عند طفلك الرضيع حاسة اللمس، يكفي أن

تصنعي له «قماشاً لللمس». خذي قطعة من القماش ثم ضعي عليها مربعات من أقمشة ملونة ومنوعة: كالحرير، والساتان «الأطلس» والفرو، والمنخمل، والقطن، والصوف، إلخ. ثم ثبتي القطعة المتعددة الألوان على قماش من نسيج موحد، فتحصلين على لوحة جميلة جذابة. سوف يكون طفلك مسروراً جداً بهذه الهدية، وليس مستبعداً أن يجعل منها لعبته المفضلة ويرفض أن يتركها ويتخلى عنها.

٩٢٠ - هناك طريقة أخرى لتنمية حاسة اللمس وحاسة النظر عند الطفل. خذي ورقة كبيرة ملونة، والصقي عليها أشياء ذات أشكال والأوان، وأقمشة متنوعة. ارسمي على الورقة طريقاً مع حدائق صغيرة من كل جانب، على أن يكون لكل حديقة صغيرة مساحتها الخاصة. الصقي على الحديقة الأولى قطعاً من القش، وعلى الثانية قطعاً من المعكرون، والثالثة أوراقاً يابسة، والرابعة قطعاً من الأقمشة، إلخ...

يمكنك أن ترشي على الأشياء التي الصقيتها بواسطة الغراء، بعض الملح، أو السكر البلوري، أو بعض الرمل، والأرز والبرغل إلى آخره... إن التفتيش عن المواد المذكورة جزء من التسلية! ليس عليك الآن إلا اللعب مع طفلك: أمسكي أصابع طفلك ودعيه يُلامسُ بأطرافها كل أجزاء الحديقة: أولاً وهو مُفتّح العينين، وثم وهو مغمضها. لا شك أن هذه اللعبة المشوقة ستُنمي عند طفلك حاسة اللمس والنظر.

٩٢١ - هناك طريقة بسيطة لتنمية حاسة اللمس عند طفلك:

خذي فرشاة ماكياج ناعمة ومرريها بلطف على بشرة طفلك في

الأماكن العارية ثم على بشرتك. ابدأي بالذراعين ثم الساقين للتأكد من أنه يحب ذلك وهو شرط لا بد منه للانتقال إلى سائر أجزاء جسمه.

٩٢٢ - هل بدأ طفلك يمشي؟ حاولي إذن تنمية حاسة باطن قدميه وتقوية عضلاتهما عندما تتيحين له فرصة السير عاري القدمين، على الحشيش، أو في الوحل، أو على الرمل، أو في الماء، الخ...

٩٢٣ - احرصي على أن تلفتي انتباه طفلك إلى الظواهر الطبيعية، مثلاً: عندما يتساقط الثلج خلال الليل، لفي حول رأسه وشاحاً لتقيه البرد واخرجي معه إلى العراء، لأنه سيكون للظلام والأضواء والسكون، تأثير كبير على مشاعره. دعي رُقع الثلج تتساقط على يديه، وعلى وجهه وعلى لسانه. سوف يفرح ويغتنب كثيراً. وعندما تعودين إلى الداخل، دعيه ينظر إلى رُقع الثلج من خلال الزجاج، الخ...

٩٢٤ - إن الإحساس بالدمشة شيء طبيعي عند الطفل ولكن على الأهل تنميته عندما يلفتون انتباه الطفل للأشياء التي تحيط به: كتفريد العصفور، ورؤية الورد لأول مرة، ولون السماء، ومسيرة الغيوم، والسيارة المسلية، ورائحة الفرن، الخ... يمكنك أن تشيرِي إحساس طفلك وفضوله بفائدة العالم الذي يحيط به وجماله. إن هذا الفضول يرافق الطفل فيحمله معه إلى المدرسة، كما يساعد على اكتشاف جمالات العالم المحيط.

٩٢٥ - لكي تلفتي انتباه طفلك إلى عناصر الطبيعة، يمكنك حتى ولو كنتِ تسكنين في وسط المدينة، أن تختاري شجرة

مجاورة لمنزلك. حاولي أن تقومي بزيارة دورية لها، برفقة طفلك خلال النزحات. ارسميها له، دعيه يراقب التبدّل الذي يلحق بها عبر الفصول، جفني بعض أوراقها، وحاولي أن تسقيها خلال الطقس الجاف، الخ...

٩٢٦ - باستطاعتك تنمية حاسة الذوق عند طفلك باكراً، حتى قبل أن يصبح قادراً على أكل كل أنواع الطعام، لذلك بمقدورك أن تضعي طرف إصبعك في فمه بعد أن تغمّسه ببعض العسل، أو بلب الفريز، أو بوظة بالفانيليا، أو الزبدة، أو الحلوى، أو المربى، الخ... عندما يكبر قليلاً، يمكنك أن تضعي كمية صغيرة من هذه المأكولات في صحن صغير أمامه، وترِي ردة الفعل عنده.

كبير شبيه باليوم الرسم ورتبها كما تشائين وفقاً لمواضيعها أو لتواريخها.

٩٢٠ - عندما يكبر طفلك قليلاً، يمكنك أن تقضي معه من المجلات صور أشياء أو حيوانات يبدأ اسمها بحرف أ ثم بحرف ب إلخ... مع الوقت تكونين قد أنجزت اليوماً شارك طفلك شخصياً في صنعه إلى جانبك.

٩٢١ - يمكنك في المضممار نفسه أن تصنعي كتاباً: خذي الصور أو الرسوم التي قصصتها وألصقتها على صفحات ملف Classeur من الكرتون (أو على أوراق عادية من الكرتون تثقيبها بألة خاصة)، ثم تغلفينها بورق شفاف لاصق لكي لا ينزع الطفل الصور عنها. إذا لم يكن لديك ملف Classeur، اربطي هذه الكرتين بشريط جميل تدخليه من خلال الثقب.

٩٢٢ - هناك طريقة أخرى سهلة وبسيطة جداً لصنع كتاب: اشترى ملفاً كبيراً واملثيه بمغلفات شفافة من البلاستيك. ضعي داخلها الصور التي تختارينها أو يختارها طفلك.

٩٢٣ - عندما تنقضي المرحلة السابقة التي يكتفي الطفل خلالها من اختيار الرسوم والصور. يمكنك أن تستعيني بالصور والرسوم المقصودة لكي تحكي لولدك قصة قد استقيت مصدرها من تلك الصور والرسوم، تتسلسل من صفحة إلى أخرى. وعند الحاجة يمكن أن تزيدي بعض الصور أو الرسوم كمرحلة وسيطة، وتكتبي تحتها بعض المقاطع لكي تتدرج القصة بشكل طبيعي وحقيقي.

٩٢٤ - تعودّي سيدتي الاحتفاظ ببطاقات عيد الميلاد أو

## الكتب

إن أفضل وسيلة لانطلاق الطفل في دنيا المطالعة، هي أن يبدأ بتصفح «كتابه الشخصي». إليك سيدتي بعض الأفكار التي تستطيعين بواسطتها أن تصنعي بسهولة كتباً تتعلق بشخصية طفلك، سيفرح ويُعجب بها كثيراً.

٩٢٧ - اشترى اليوماً صغيراً. التقطي صوراً لطفلك خلال أوقات مختلفة من النهار، بمفرده، أو مع أخيه أو معك أو مع هزته، أثناء تناوله الطعام، أو خلال حمامه، إلخ... ثم رتبها في الألبوم وضعي عنواناً لها «يوم الطفل». سوف يحب طفلك كثيراً أن يتصفح هذا الكتاب الذي تضعينه بين يديه، والذي سيكون أيضاً ذكري رائعة لك.

٩٢٨ - عندما يراك طفلك تعرضين باعتزاز لصديقاتك ولأفراد العائلة الصور التي التقطتها له، سيرغب بكل تأكيد أن يتصور صوراً أخرى جديدة. في كل محرمات الصور العائلية، هناك صور ألوانها فاتحة كثيراً وبعضها الآخر ألوانها داكنة أو غير واضحة. بدلاً من رميها، ضعيها أيضاً في ألبوم صغير وأعطها لطفلك. سيكون ذلك بمثابة كتاب خاص به يتصفحه وسيعتز كثيراً بعرضه على زواره.

٩٢٩ - هناك طريقة سهلة جداً لتصنعي كتاباً مع طفلك. خذي بعض المجلات أو المنشورات وتصفحها مع ولدك ودعيه يختار منها الصور والرسوم التي تعجبه، ثم قصها وألصقها على دفتر

أنك غير قادرة على ابتكار قصص متنوعة، استعيني بالكتب. بقدر ما تكون القصة متقاربة مع شخصية الطفل ومحيطه، بقدر ما يتشوق إلى سماعها. استفيدي من ذلك: فسيأتي يوم يصز فيه طفلك أن تخبريه كل مساء القصة ذاتها، مع أدق الكلمات الواردة فيها.

٩٣٧ - سيسهل عليك كثيراً أن تضعي طفلك في فراشه ليخلد إلى النوم إذا تعودت أن تنتهي حكايتك بالعبارة التالية: «وبعد تلك المغامرة كان «البطل» المتعب سعيداً جداً أن يذهب وينام في سريره الصغير والجميل».

٩٣٨ - إن هدفك سيدتي وهدف كل الأهل، هو أن تُرغبي ولدك في القراءة وتغذي ميله إلى المطالعة لكي يصبح فيما بعد قارئاً ومطالماً جيداً. سوف تكونين أوفر حظاً بالوصول إلى هدفك هذا، إذا تعودت كل مساء بعد أن تنتهي من حكايتك وتضعي ولدك في سريره أن تعطيه كتاباً صغيراً يحتوي على صور مطابقة للقصة التي حكيتها له، ودعيه يتصفح هذا الكتاب المصنوع بضع دقائق، فتعودينه بذلك على القراءة دائماً قبل أن ينام، ومن جهة أخرى ستساعده هذه الطريقة على النوم السريع.

٩٣٩ - إذا كان ولدك قد بلغ السن التي يجيد فيها الكلام. اطلبي منه بعدما تنتهي كل مساء من سرد حكايتك، أن يُعيد سردها عليك. أما إذا كان قد تعلم القراءة، فاطلبي منه أن يقرأها عليك. سوف يكون فخوراً جداً بأن يأخذ الكتاب وأن يُعيد تلاوتها، وهو يقلب الصفحات بنفسه. إن هذه العادة هي تمرين ممتاز تعرفين من خلاله ما قد استوعبه ولدك من القصة، كما أنها تساعده على تنمية

بطاقات الدهوات وغيرها. إذا كانت البطاقات من صفحتين، فاحتفظي فقط بورقة الصفحة الأولى التي تكون عادة مزينة. ألصقي هذه البطاقات ببعضها بعضاً من الجهة الخلفية، زوجين زوجين. ثم ارفقيها مثل أوراق الملفات ثم اربطها إلى بعضها بعضاً بواسطة شريط تدخليه في الثقوب. هكذا تحصلين على كتاب مُسل، زمير، وملون، يُثير إعجاب طفلك، ويُمكنك أن تجدديه دورياً.

٩٣٥ - يحب الطفل ابتداءً من سن الثمانية أشهر وحتى سن الثالثة، كاتالوجات (Catalogues) المبيعات، لأنها تكون مصدراً وحقلاً للألعاب وقصص الرسوم والصور والملصقات، هذا دون أن ننسى السرور الناتج عن إمكانية تمزيق ما يحلو من الأوراق. إذن لا ترمي الكاتالوجات التي لم تعود بحاجة إليها واجمعي من حولك كاتالوجات متنوعة ستثير إعجاب طفلك كثيراً.

لا تقتصر الكتب فقط على تلك التي نصنعها، بل إنها تضم أيضاً كتب القصص والحكايات التي نقرأها لأولادنا غالباً وقت المساء، قبل أن يناموا.

٩٣٦ - ينجذب الأطفال إلى أبطال القصص التي تُقرأ عليهم. إنهم يحبون كثيراً الاستماع إلى قصة حياة الدب الصغير الذي رفض أن يجلس على الإناء الخاص لقضاء حاجته، أو قصة الأرنب الصغير الذي ضاع في المخزن. ولكن القصة تبدو لهم مضحكة جداً إذا كان اسم البطل مشابهاً لاسم أحدهم، أو إذا كان هناك قواسم مشتركة معه، فتراهم يرددون: «عجباً، هو أيضاً عنده أخ كبير...» وهندهم يبيجاما زرقاء مثل بيجامتك! ولا تترددي كذلك في اختلاق بعض الأحداث كي تثير حماسهم. إذا لاحظت

## الأشغال والنشاطات اليدوية

٩٤٢ - يحب الأطفال الصغار العبت كثيراً، كما يحبون اللعب بالماء. اصنعي قطعاً صغيرة من الثلج بأن تضيفي إليها عصيراً أو ملوناً، لتصبح ذات ألوان متعددة. ولكي تحرصي أن يظلّ ولدك هادئاً بانتظار أن تصبح شوربته حاضرة، أجلسيه على كرسيه العالي، وضعي أمامه على الطاولة الصغيرة، ثلاث أو أربع قطع من الثلج الملون التي صنعتها خصيصاً له، سوف يلهو بها مدة طويلة من دون أن يمل ويضجر.

٩٤٣ - إليك طريقة أخرى ليلعب الطفل بالماء والألوان وهذه اللعبة تدعى «التلوين باليد». دعي طفلك يجلس أمام سطح يمكن غسله (طاولة مغطاة بشرشف مشمّع) واسكبي عليه رغوة من معجون الحلاقة، واتركيه يلهو. لا شك أنه سيقوم بالألعاب فنيّة رائعة.

٩٤٤ - إذا كان طفلك يضع كلّ شيء يمسكه في فمه، استبدلي رغوة معجون الحلاقة بكريم شائتي ذا رغوة كثيرة. أما بالنسبة للأولاد الأكبر سناً، فيمكن البدء بتعليمهم الرسم والتلوين الحقيقي. إليك بعض النصائح لجعل الجلسة مسلية وعملية أكثر:

٩٤٥ - إن استعمال التلوين المائي بالنسبة للأولاد الصغار، هو أكثر سهولة من استعمال التلوين الجاف أو الأنابيب. يمكنك أن تشتري منها لولدك، فهي متوفرة في كل المخازن المخصصة لبيع

٩٤٠ - حاولي، سيدتي، أثناء فراغك أن تسجّلي على «كاسيتات»، القصص المفضّلة لدى ولدك والأغاني التي يحب أن تغنيها له، إلخ. سيكون ذلك ذا فائدة كبيرة لك عندما تكونين غائبة عن المنزل (سيربح ذلك كثيراً الحاضنة) وكذلك عندما ترغبين أن يكون طفلك هادئاً لبعض الوقت، أو خلال السفر في السيارة أو في القطار. في كل هذه الحالات، يكفي أن تدير آلة التسجيل ليستمع ولدك إلى القصص والأغاني التي قد سجلتها له، فيهدأ ويصغي إليها بفرحة وسرور.

٩٤١ - إذا كنت لا ترغبين في الاستماع إلى تلك «الكاسيتات» عدة مرات، ضعي على أذني ولدك السماعة الخاصة ليستمع إلى الكاسيت وحده.



لوازم الأشغال والنشاطات اليدوية. وهي نفس المواد التي تستعملها أقسام الحضانة والروضة في المدارس لتعليم التلاميذ الصغار فنّ التلوين المائي.

٩٤٦ - احتفظي في منزلك بعلبة لحفظ البيض مصنوعة من البلاستيك. ضعي في كل ثقب منها، لوناً مختلفاً من التلوين.

٩٤٧ - إليك طريقة أخرى عملية أكثر لوضع المواد الملونة. خذي أواني صغيرة ذات أغطية، مثلاً: قوارير زجاجية صغيرة لحفظ طعام الأطفال. ضعي لوناً في كل قارورة، وعندما تنتهي جلسة التلوين، أعيدي الغطاء إلى كل قارورة لاستعمالها في المرة القادمة.

٩٤٨ - ضعي ريشة رسم في كل قارورة صغيرة، وعلمي ولدك ألا يخلطها مع بعضها. إذا كان هناك ريشة ناقصة، استعملي عيداناً من القطن.

٩٤٩ - لا ترمي بعد الآن فراشي الأسنان. يمكن أن تستعملها بدلاً من ريشة التلوين، أو لتجديد رغبة ولدك في التلوين باستعماله أسلوباً وطريقة جديدة مختلفة.

٩٥٠ - يمكنك أن تصنعي بنفسك تلويناً لا يلطخ. ضعي في كل خانة صغيرة من خانات علبة البيض قليلاً من الماء، ثلاث نقاط من سائل ملون للطعام (غير مضر للطفل إذا ابتلعه)، وملعقة صغيرة من النشاء السائل. ثم اخلطيها جيداً فتحصلين على اللون الذي تريدينه.

٩٥١ - إذا كنتِ تستعملين تلويناً مائياً عادياً، أضيفي إليه بعض

نقاط من سائل الجلي، هكذا تصبح إزالة بقع التلوين عن الثياب أو عن الفرش سهلة جداً.

٩٥٢ - عندما تُضيفين سائل الجلي إلى التلوين العادي، يسمح بتثبيت اللون على سطوح من البلاستيك مثل: صحون أو كبايات مصنوعة من البلاستيك.

٩٥٣ - سوف يحب ولدك أن يلوّن على سطوح ليست من الورق، لذلك لا ترمي من الآن وصاعداً الغلافات كعلب البيض المصنوعة من الكرتون أو علب السيجار الخشبية.

٩٥٤ - إذا كنت تخافين أن يوسخ ولدك المطبخ أو الغرفة التي يجلس فيها ليلون، انزعي عنه ثيابه وضعيه مع لوازم التلوين في المغطس، وعندما ينتهي، يمكنكِ عندئذ أن تغسلي ولدك والمغطس في الوقت نفسه برشاش الماء.

٩٥٥ - إذا كنت تخافين أن يقلب ولدك كوب الماء الذي يستعمله لتنظيف الريشة ويوسخ نفسه وما حوله، اثقي اسفنجة في وسطها حتى تستطيعين تمرير الكوب من خلالها. سوف تمتص الاسفنجة نقاط الماء كذلك يمكن استعمالها لتنظيف ريشة التلوين.

لكن الأعمال اليدوية لا تقتصر فقط على الرسم والتلوين...

٩٥٦ - اتركي دائماً تحت تصرف ولدك لفة من الورق، يمكنه أن يرسم عليها ما يريد، ومجموعة من أقلام الشمع التي لا حاجة لبريها. اجمعي كذلك أوراق لوائح معلوماتية قديمة، إنها طريقة جيدة لتأمين كمية من الورق بصورة دائمة في المنزل.

٩٥٧ - إذا كان ولدك يرسم كثيراً، احتفظي بأجمل رسومه

للمجدران، منزر من البلاستيك، وخرقة، إلخ... مع وجود كل هذه اللوازم، يتفرغ ولدك لهوايته ويدعك بسلام.

٩٦٠ - إن صناعة العقود هي من بين النشاطات اليدوية المسلية: يأخذ ولدك الأشرطة أو بعض الخيطان الصوفية الكبيرة المتعددة الألوان، ثم يجمع بعض الأزوار والأصداف واللاآلىء المزينة وحبات المعكرونة المثقوبة. يعقد طرف الشريط بعقدة كبيرة، ثم يُدخل الشريط عبر ثقب الأزوار والأصداف واللاآلىء وحبات المعكرونة، أخيراً يربط الشريط من طرفيه فيحصل على عقد جميل.

٩٦١ - لكي تسهلي على ولدك إدخال خيط الصوف في الثقوب، ضعي على أطرافه قليلاً من طلاء الأظافر أو لقي الأطراف بقطعة من الشريط اللاصق.

٩٦٢ - إن الأولاد يحبون كثيراً اللعب بالأزوار والتسلية بصفتها وفرزها، عندما يبلغون السن التي لا يعودون يضعون الأزوار في فمهم. لذلك حاولي قدر الإمكان أن تجمعلي له كمية كبيرة منها، بشراء بعضها وبالحصول على البعض الآخر من الجدات والعمات والأقارب.

٩٦٣ - لكي لا تنزلق الأزوار من الطاولة إلى الأرض، ضعيها على منشفة من الاسفنج.

٩٦٤ - إذا أردت أن تجعلي من هذه التسلية لعبة تثقيفية لطفلك، أعطه علبة لحفظ البيض، واطلبي منه أن يفرز الأزوار، ويضع في كل تجويف مجموعة معينة من الأزوار وفقاً للونها وشكلها.

وأكثرها تعبيراً وألصقيها تدريجياً في دفتر كبير للرسم. ضعي التاريخ على الصفحات. بعد بضع سنوات، سوف تجددين غبطة كبيرة بالعودة إلى الوراء وتصفح دفتر الرسم الكبير، ومتابعة مسيرة ولدك المتطورة في فن الرسم.

٩٥٨ - إذا كان طفلك لا يزال صغيراً، وإذا كنت تعتقدين أنه قد أصبح بمقدوره أن يتعلم الألوان، لماذا لا تحاولين إذن أن تعلميه؟ خذي علبة من مسامير تثبيت الأوراق المختلفة الألوان (Punaises)، وابسطيها على لوحة من الفلين معلقة قرب الطاولة المخصصة لتغيير حفاض الطفل. في كل مرة تغيرين حفاضاً، حاولي أن تضي إصبعك عشوائياً على أحد المسامير وتذكرين لونه أمام طفلك. بعد تكرارك هذه العملية عدة مرات اطلبي من طفلك الصغير أن يضع إصبعه على المسامير ذي اللون الأحمر. سوف تنذهلين عندما تجدينه يمد إصبعه على أحد المسامير الحمراء، وكرري طلبك هذا معدة كل ألوان المسامير الموجودة على اللوحة لتأكدتي أن طفلك قد أصبح يعرفها ويميزها جيداً.

٩٥٩ - إذا كنت تريد أن تلهي ولدك وتشغليه بعض الوقت، لكي تأخذي قسطاً من الراحة وتعمي ببعض الهدوء، دعيه يقوم ببعض النشاطات اليدوية. ضعي قربة علبة من البلاستيك تحتوي على كل الأدوات واللوازم الضرورية ليقوم بهوايته اليدوية لكي لا تزعجي نفسك لاحقاً بالتفتيش عن المقص أو عن إصبع الغراء أو غير ذلك من الأشياء التي يمكن أن يطلبها، فالعلبة تحتوي على كل ما يلزمه من: أوراق بيضاء وملونة، علب تلوين، أقلام تلوين عريضة، أوراق لاصقة، ممحاة، مجلات مصورة، ريش للرسم، إناء صغير للماء، صدف، أشرطة، خيطان، ورق تغليف، ورق

٩٦٥ - ليست لديك صور لاصقة؟ إليك سيدتي طريقة سهلة لصنعها بنفسك: خذي أوراق تغليف، وأوراق هدايا، وأوراق ملونة، واقطعيها أجزاء صغيرة ذات أشكال مختلفة. ضعها أمام ولدك وأعطيه ورقة كبيرة بيضاء ومادة لاصقة، واطلبي إليه أن ي لصق تلك القطع الصغيرة على الورقة البيضاء، ليصنع منها لوحة جميلة.

٩٦٦ - في صندوق البريد أوراق طوابع كبيرة (رسائل اشترك في مجلات أو طلب متوجات تجميلية، إلخ... .) لا ترميها أبداً (وحاولي أن تحصلي على طوابع جاراتك). يمكن لولدك أن يستعملها كأوراق لاصقة أو أن يلعب بها لعبة البريد.

٩٦٧ - أنت تحبين أن تراسلي أفراد عائلتك وأصحابك؟ دعي ولدك يشاركك في عملك. اطلبي منه أن يُزَيِّن ورقة الرسالة في أعلاها، ببعض الرسوم والطلاء.

٩٦٨ - لتجعلني نزهاتك إلى الحديقة العامة أو إلى الريف أكثر متعة وتشويقاً، استغلي هذه المناسبة لجمع مختلف الأشياء الصغيرة التي يمكنك أن تلفتي انتباه ولدك إليها، مثلاً: أزهار صغيرة، صدف، حصى جميلة، صدف بزاق، كستناء، بلوط، طحلب، قشرة شجرة إلخ... . لدى عودتك إلى المنزل، دعي طفلك يفرزها ويضعها في علبة تسمى «علبة الكنوز»: علبة لحفظ البيض مصنوعة من الكرتون وقد تم طلاؤها بألوان جميلة.

٩٦٩ - عجينة الملح: سهلة الصنع وأرخص من المعجونة التي نشتريها من المكتبات. لكي تصنعي عجينة الملح: امزجي مقدارين من الطحين مقابل مقدار واحد من الملح، مثلاً: كوبان

من الطحين مقابل كوب واحد من الملح. أضيفي بعض الماء واعجنها، يجب أن تصبح العجينة سميكة حتى يمكن دكها بسهولة.

٩٧٠ - يمكنك أن تتركي العجينة بيضاء، وتلونني فقط الأشياء التي قد تصنعينها، بعد أن تصبح جافة (هي بحاجة إلى ليلة كاملة). أما إذا كنتِ ترغبين بتلوين العجينة، فأضيفي إليها بعض نقاط من ملون الأظعمة أو بعض التلوين، فتحصلين هكذا على عجينة خضراء أو صفراء حسب طلبك.

٩٧١ - يمكنك أن تستعملي قوالب صغيرة لصنع الكيك أو قوالب الرمل لكي تصنعي أشكالاً متعددة بواسطة عجينة الملح.

٩٧٢ - إذا أردت أن تصنعي أوراق تلبيس ملونة (Papier mâché)، اقطعي إحدى الجرائد بشكل شرائط ذات قياسات مختلفة. اسكبي بعض النشاء السائل في وعاء كبير غير عميق، غطسي شرائط الورق الواحدة بعد الأخرى في النشاء، ثم ضعها على قالب بشكل كرة يمكن أن تصنعها من ورق الجرائد. دعيها تجف طوال الليل. يمكنك أن تلوينها في الغد.

٩٧٣ - يحب ولدك أن يلعب بالماء والرغوة: اعطيه وعاء كبيراً، وضعي فيه ماء ساخناً وبضع نقاط من سائل الجلي، واسفنجة كبيرة. ثم رافقي ولدك إلى الخارج وضعي قربه الأغراض التي ذكرنا، واطلبي إليه أن يغسل جيداً دراجته وسياراته الصغيرة (أو اطلبي إليه أن يساعدك في غسيل سيارتك). سوف يكون في غاية السرور للقيام بهذه المهمة.

٩٧٤ - هناك نشاط صيفي آخر: أعطي ولدك فرشاة وسطلاً

مملوءة بالماء واطلبي إليه أن يطلي بالفرشاة المبللة ما يحلو له :  
حيطان المنزل أو الملعب أو الرصيف . لسبب بحاجة أن تغسلي أي  
شيء من جراء هذه اللعبة .

٩٧٥ - يُحبّ الأولاد الصغار كثيراً أن يصنعوا فقاقيع من  
الصابون ولكن مزيج الصابون زلّق جداً والولد الصغير معرّض في  
كلّ لحظة أن يقلب الوعاء على الأرض، مما يسبّب له الحزن  
والبيكاء . لكي تتحاشي ذلك، يجب أن تربطي الوعاء إلى دعامة أو  
شجرة صغيرة مثلاً أو أي عامود آخر، بواسطة شريط لاصق،  
بحيث يكون الوعاء في متناول الطفل يلعب فيه بسهولة .

٩٧٦ - طريقة أخرى لتحاشي قلب الوعاء هي إحاطته بشريط  
لاصق فلا ينزلق .

٩٧٧ - إذا لم يعد لديك سائل لصنع فقاقيع الماء، هناك طريقة  
أفضل من سائل الجلي : استعمال سائل الرغوة (moussant  
bain) المخصص للأطفال المضاد للحساسية، فهو يصنع  
فقاقيع جميلة جداً ولا يُحرق العيون .

٩٧٨ - إذا أردت أن تصنعي دمي متحركة بالإصبع  
marionnettes، باستطاعتك أن تفعلي ذلك بسهولة بواسطة  
سدادات زجاجات من البلاستيك . ارسمي الفم والعينين بقلم رسم  
عريض Feutre لا يُمحي . ألصقي كذلك بعض ندف القطن في  
الأعلى لصنع الشعر . لا يبقى بعد ذلك أمام الأصابع الصغيرة أو  
الكبيرة، إلا أن تنزلق داخل سدادات البلاستيك لكي تبتكر  
حكايات عديدة . هذه اللعبة عملية كثيراً لإلهاء الطفل لدى السفر  
بالسيارة .

٩٧٩ - إذا أردت أن تصنعي دمي متحركة باليد، بمقدورك أن  
تفعلي ذلك بسهولة . خذي جوارب قديمة، اصنعي العينين بواسطة  
زيتن والأنف بواسطة شراية (طرة) (باستطاعة ولدك أن يضعها  
بنفسه) . ارسمي الوجه بقلم رسم عريض، ألصقي في الأعلى ندفاً  
من القطن لصنع الشعر، يمكنك أيضاً أن تصنعي الأذنين والفم  
بواسطة بعض الأقمشة . لكي تنفخي الحياة في الدمية وتجعلها  
تتكلم، أدخلي أصابعك الأربعة في طرف الجوارب، وضعي  
إبهامك في جوف الكعب، وحركيها عندئذ كما يحلو لك .

٩٨٠ - إذا أراد طفلك أن تصنعي له كوخاً، باستطاعتك أن  
تفعلي ذلك بكل سهولة .

خذي علبة كرتون كبيرة لإحدى الأدوات المنزلية الكهربائية  
(غسالة مثلاً)، وألصقي عليها ورق جدران ملون ثم زينها لكي  
تجعلها منزلاً ريفياً بسطح قرميد، محاطاً بالأشجار والأزهار .  
ارسمي باباً ونوافذ ثم قضيبها .

٩٨١ - كلّ الأولاد الصغار يحبّون، أسوة بالكبار، أن يكون  
لهم بريدهم الخاص، ولكنهم لسوء الحظ لا يحصلون على ذلك  
إلا قليلاً، في بعض المناسبات .

بدلاً من أن ترمي بريدهم من الإعلانات والدعايات والنماذج  
الصغيرة، أعطها لطفلك دون أن تفتحيها، وقولي له إن هذا البريد  
يخصه . سوف يكون فخوراً جداً أن يفتحه ويقصّه ويفرزّه، وأن  
يعاود لصق المغلفات، وأن يخطّ كما يحلو له على قسائم  
الطلبات، إلخ .

٩٨٢ - إذا كنتِ سيدتي، تفتشين عن نشاط يدوي يقوم به ولدك

خلال بعد الظهر من يوم ممطر، زَيّتي له إحدى العلب، ليصنع علبة لحفظ الحُلَى، أو علبة لحفظ الألعاب الصغيرة، إلخ...

خذي علبة خشبية (علبة للجبنة أو للسيجار) أو علبة من الكرتون، وزينيها ببعض الرسوم والألوان، ثم أعطه بعض الأدوات واللوازم كي يتابع تزيينها بنفسه: غراء، أزرار، معكرونة، ممحاة، أشرطة، أقلام تلوين عريضة «Feutre» ذهبية أو فضية كالتي تستعمل في زينة الميلاد، إلخ...

٩٨٣ - إذا أردت أن يصنع ولدك غطاءً للمائدة، أعطه بعض الكرتون الملون. ضعي على الكرتون أحد الرسوم التي قد أنجزها بنفسه، أو عدة رسوم صغيرة تجمعينها، بعض النقوش، بعض الأوراق اليابسة إلخ... ألصقي عليها غشاءً شفافاً لاصقاً. سوف يكون ولدك فخوراً بأن يأكل على هذا الغطاء الذي أنجزه بنفسه.

٩٨٤ - إن الأولاد الصغار يحبون التنكر كثيراً. إذا أراد ولدك أن يتخذ وجه رجل عجوز، يمكنك أن تصغي على شعره بعض البودرة ليصبح أبيض. بإمكانك أيضاً أن تصغي له لحية بيضاء من القطن تلصقها على ذقنه بقليل من العسل.

٩٨٥ - إذا كانت عربة ابنك تصدر ضجة كبيرة، غلّفي دواليبها بقطع مطاطية كالتي داخل عجلات السيارة (chambre à air) لأنها تخفّف الضجّة، ومن جهة ثانية تثبت الدواليب على الأرض.

٩٨٦ - إذا كان طفلك يحب أن يلعب على الدراجة ذات الثلاثة دواليب ولكن قدميه الصغيرتين لا تطالان الدواسة، ثبتي على الدواسة قطعة من الخشب مغطاة بمشمع. عندما يكبر انزعي الكعب الخشبي الذي لم يعد له أي لزوم.

## التعبير

هناك بعض الألعاب التي تساعد الطفل على تنمية وتحسين تعبيره. من المستحسن أن نعرفها لنستفيد منها.

٩٨٧ - عندما يبلغ طفلك سن الستة أشهر، قدمي له مرآة من البلاستيك ذات إطار ملون. علّقي المرآة في وضع يسمح له بأن يشاهد نفسه فيها. سوف تلاحظين أنه سيحاول خلال وقت قصير أن يتكلّم مع صورته التي يشاهدها في المرآة.

٩٨٨ - اشترى لطفلك جهاز «هاتف - لعبة» لأنه يساعده كثيراً على الكلام. فالطفل عندما يشاهد أمه تتكلّم على الهاتف، يستتج بسرعة أن هذا الجهاز معدّ للكلام، وأن الحركات لا تفيد شيئاً في هذه اللعبة. سوف يحاول بواسطته أن يتكلّم إلى أمه أو إلى الطبيب، ممّا يبيح له فرصة التعبير عن أفكاره.

٩٨٩ - إن الدمى المتحركة (marionnetes) تساعد الأطفال الذين يخجلون من الكلام مع أشخاص كبار، لكنهم يرتاحون إلى التكلم مثلاً إلى أرنب صغيرة أكثر خجلاً منهم، أو إلى دمية لا يمكن أن تُخيفهم.

٩٩٠ - اصنعي لطفلك «كتاب المفردات»: ما أن يبدأ بلفظ كلمة جديدة، ابحثي عن رسم أو صورة لها، والصقيها في دفتر (انظري طريقة تصميم الكتاب في النصيحة رقم ٩٢٧ وما بعدها). اكتبي الكلمة تحت الصورة. إنه الكتاب الأول الذي سيقراه لك طفلك وسيقبل هذا بكل حماس.

٩٩١ - بعد مرور بضعة أشهر على ولادة الطفل، لا يجوز أن تخاطبيه بلغة طفولية، ويجب أن تقنمي الجدّة والحاضنة بذلك. إذا أهملت هذا الموضوع سوف تعقدين حياة طفلك، لأنه سيضطر أن يتعلم لغتين: «اللغة الطفولية»، واللغة العادية المتداولة. بهذه الطريقة يحتفظ للكلمة الواحدة بلفظين مختلفين، وهذا الأسلوب سيكون له انعكاسات سلبية على الطفل.

٩٩٢ - عندما تُحَمِّين طفلك وتُلبِسينه ثيابه، اغتني هذه الفرصة لترددي أمامه أسماء بعض أعضاء جسمه. ابدأي بالكلمات البسيطة والشائعة: الذراع، اليد (مثلاً: أين هي يدك؟ ها هي! اعطني ذراعك لأضعها في كم ثوبك، إلخ...). تابعي تدريجياً بهذه الطريقة وعددي له سائر أعضاء جسمه، مثلاً: الشفاه، الركبة، أسماء الأصابع، إلخ... ففي خلف طفلك أمام المرأة. دُلِّيهِ على أعضاء جسمه واذكري له اسم كل عضو حتى يحفظه. هكذا بواسطة هذه الثرثرة التي ترافق الحركات يتوهل طفلك إلى تعلّم المفردات الأساسية.

هدايا وديكور

## تزيين غرفة الطفل

كل الأمهات، إجمالاً، يجدن سروراً وفرحة كبيرة بتزيين غرفة الطفل، حتى قبل ولادته، وخلال السنوات الأولى من عمره، بطريقة جميلة، مسلية، وعملية. إليك سيدتي بعض الأفكار العملية التي يمكنك أن تجربيها، والتي من شأنها أن تكون مصدراً لأفكار جديدة تستطيعين ابتكارها.

٩٩٣ - من المفيد جداً أن تجعلي طفلك البكر يشاركك في استقبال المولود الجديد. دعيه مثلاً يزين زاوية الغرفة المخصصة للمولود الجديد (ببعض الرسوم الملونة على الجدران مثلاً). سوف يكون طفلك بغاية السرور لأن عمله سوف يشد اهتمام المولود الجديد لاحقاً.

٩٩٤ - اشترى حافظات من البلاستيك الشفاف المخصصة لاستيعاب الصور، ثم ضعي داخلها صور الأقارب والأهل الذين نادراً ما يراهم طفلك. ضعي هذه الحافظات قرب سرير الطفل. هكذا سيلهو من وقت لآخر بالنظر إليها، أو باللعب بها، من دون أي خوف أن يتلفها ويمزقها، ويتعرف إلى الأهل والأقارب المسافرين أو البعيدين الذين لا يراهم إلا في المناسبات.

٩٩٥ - إذا كنت تريدين أن تفرحي ولدك كثيراً، اطلبي من العاملين في إعلانات صالات السينما أن يعطوك إعلانات الأفلام المخصصة للأولاد التي لم يعودوا بحاجة إليها (مثلاً الرسوم المتحركة، أفلام والت ديزني، إلخ...). اجلبها معك إلى

المنزل والصقها على جدران غرفته، سيسره أن يعيش بقرب أبطاله المفضلين.

٩٩٦ - إليك سيدتي فكرة أخرى لتزيين غرفة طفلك بطريقة اقتصادية، اشترى شرشفاً جميلاً من الورق يستعمل عادة كغطاء لطاولة طعام الأولاد (مع بعض المهزجين الصغار أو بعض البالونات الملونة وغيرها...) ثم الصقها أفقياً أو اشبكها في أعلى جدران الغرفة، فتصبح هكذا أكثر جمالاً ورونقاً.

٩٩٧ - هناك فكرة أخرى لتزيين غرفة الطفل، ولكنها تستوجب بعض الموهبة. الصقي على أحد جدران غرفة طفلك ورقة جدران بيضاء بسيطة. ثم حاولي شخصياً أن ترسمي عليها صورة عملاقة تأخذينها من إحدى مجلات الأطفال، أو مجلات الديكور أو غيرها... لجعلها كبيرة تغطي معظم الحائط، استعملي مقياساً معيناً، ثم خذي ريشة وبعض أنابيب التلوين، ولونها وفقاً للونها الأساسي في المجلة أو وفقاً لما هو مناسب.

٩٩٨ - إن السجادة الصغيرة التي تضعين طفلك عليها عندما يكون صغيراً ليلهو ويلعب عليها هي غالباً جميلة جداً ويمكن أن تكون مصدراً للابتكار. عندما يكبر طفلك ولا يعود يجلس عليها وإذا كنت محتارة لا تدريين ماذا ستفعلين بها لأنه ليس لديك صديقة تهدينها إليها، يمكنك أن تخطي طرفيها بربطتين، وتعلقها على أحد جدران غرفة طفلك. ستشكل زخرفة جميلة في صدر الحائط، وتكون مصدر ذكريات حلوة لولدك.

٩٩٩ - إليك زينة من نوع آخر، يمكنها مع الأيام أن تحتل محيط الغرفة بكاملها. خذي كرتونة وارسمي عليها قطاراً ولونها

ثم علقها على حائط الغرفة (بشكل يسمح لطفلك أن يراها). كل مرة تستلمين بطاقة بريدية، تعلقينها خلف القطار. واحرصي أن تقصي دوائر من الكرتون وتلصقها في أسفل البطاقة لتكون بمثابة دواليب للقاطرة الجديدة. وهكذا مع الوقت، سيتضاعف عدد القاطرات ليملأ دائرة الحائط بكاملها.

١٠٠٠ - باستطاعتك أن تزييني غرفة طفلك بسعفات النخيل المجدولة. علقها على حائط الغرفة، وضعي عبر الجدران صوراً لطفلك أو لأفراد العائلة. يمكنك استبدال الصور وتعليقها بسهولة بدون أن تتلفي الحائط بالشريط اللاصق أو المسامير.

١٠٠١ - عندما تُرزقين بطفل جديد، سوف تستلمين بطاقات تهنئة عديدة. علقها الواحدة فوق الأخرى بالدبابيس، على شريط مخملي أسود، تعقدين طرفه بربطة كبيرة من المخمل.

١٠٠٢ - هناك طريقة أخرى للاستفادة من بطاقات الولادة، والمعابدة، والتهنئة، والميلاد، وغيرها. اصنعي منها مجموعة متحركة بواسطة بعض القضبان والخيطان وعلقها فوق سرير طفلك، أو فوق طاولة غياراته. إنك بحاجة إلى بعض المهارة وحسن التدبير لتأمين توازنها.



المُفضّلين الذين يشاهدكم على التلفزيون، أو تريدن وضع تلك الصورة على حائط غرفته، ولكنك لا تدرين من أين تحصلين عليها! العملية بسيطة جداً: سجّلي الحلقة على آلة الفيديو. عندما تُبصرين المشهد الذي يُعجبك، اكبسي على الزرّ الذي يجمّد الصورة. خذي آلة التصوير، وصوّري المشهد الموجود أمامك على شاشة التلفزيون. ظهري الصورة فيما بعد وكبريها بالحجم الذي تريدينه، ضعي لها إطاراً، وقدميها لطفلك الذي سوف يكون في غاية السرور.

١٠٠٧ - إليك سيدتي هذه الفكرة الرائعة التي يُمكنك أن تستعملها في مناسبات عديدة! إذا كنتِ ترغبين مثلاً أن ترسلي بطاقات معاينة لصديقاتك، أو إذا كنتِ تريدن دعوتهن إلى حفلة عيد ميلاد طفلك، صوّري طفلك في لباس العيد، بعد أن تضعي أمامه كرتونة كتبتِ عليها الدعوة إلى المناسبة. ثم ظهري الصورة وضعيها في البطاقات وارسليها إلى صديقاتك. لدى مشاهدتها ستروق لهن كثيراً ولن يتردّدن بالمجيء إلى الحفلة محملاًت بالهدايا.

١٠٠٨ - بمناسبة رأس السنة، اصنعي بنفسك روزنامة مبتكرة مع صورة طفلك تضعينها بدلاً من المنظر العادي التقليدي. لتنفيذ رغبتكِ احصلي على روزنامة عادية من إحدى المؤسسات التي تصنع روزنانات للدعاية. الصقي صورة طفلك فوق الصورة الأساسية الموجودة في الروزنامة، اسحبي من الصفحة بكاملها نسخة ملوّنة وعلقيها في المنزل حيث تريدين. سوف تكون روزنامة مبتكرة رائعة.

## كيف تصنعين هدايا صغيرة

١٠٠٣ - إنّ أحذية طفلك الصغير الصوفية رائعة جداً، لكنه لا يستعملها إلا قليلاً، فهي تظل شبه جديدة. إذا وضعت داخلها بعض الأزهار الصغيرة اليابسة أو بعض الخزامى (lavande) سوف تثير إعجاب الجدات وتملأ خزائهن بالرائحة الذكية.

١٠٠٤ - لقد استلم طفلك بمناسبة ولادته هدايا صغيرة عديدة مصنوعة من الوبر الناعم الجميل، وإذا كنت تخافين أن تنسي بعد مدة طويلة أصحاب الهدايا ضعيها كلها حول طفلك وخذي له صورة. ضعي أرقاماً على الهدايا في الصورة، واكتبي على ظهر الصورة اسم الشخص الذي أهداها. سوف يكون طفلك مسروراً جداً عندما يكبر ويعرف أن لعبة الأرنب الصغير قد قدمتها له عمته، وأن لعبة القنفذ الضخم قد قدمتها له جدته، إلخ...

١٠٠٥ - إليك سيدتي هذه الفكرة المبتكرة لشكر الأصدقاء الذين قدموا لك الهدايا بمناسبة ولادة طفلك أو بمناسبة عيد ميلاده...

خذي صورة لطفلك مع هديته (إذا كانت الهدية دُبّاً صغيراً من الوبر الناعم ضعيها في يده، أما إذا كانت هدية صغيرة من الذهب وما أشبه فعلقيها على ثوبه). ضعي بقربه لوحاً أسوداً صغيراً واكتبي عليه بالطبشورة كلمة «شكراً» ثم أرسلها إلى صاحب الهدية. لا بدّ أنه سيتأثر كثيراً بها.

١٠٠٦ - إذا كنتِ تريدين أن تقدّمي لوليدك صورة لأبطاله

١٠٠٩ - إليك فكرة ثانية بخصوص سحب النسخ الملونة عن الصور. خذي إحدى المجلات المخصصة للرسم والزخرفة، وقصي منها إطاراً جميلاً يتناسب مع إحدى صوركِ. الصقي الصورة داخل الإطار بعد أن تقصي منها حسب الحاجة، واسحبي عليها نسخة ملونة. ستكون النتيجة رائعة!

١٠١٠ - إذا كنتِ ترغبين أن تقدمي لأفراد العائلة صوراً لطفلك، ولكنك لا تعلمين في أي وقت باستطاعتك أن تصوريه بحيث يكون خلاله مبتسماً وضاحكاً. اعلمي إلى هذه الحيلة البسيطة: عندما يصبح المصور على أهبة الاستعداد لأخذ الصورة، خذي أنبوباً من فقاقيع الصابون تكونين قد أحضرتيه لهذه الغاية، أنفخي بعض الفقاقيع والفتي نظر طفلك إليها. عندما يراها سيتسّم حتماً ويضحك فيأخذ له عندئذ المصور صورة رائعة جميلة.

١٠١١ - إذا كان لديك صورة جميلة لطفلك، كبريها واصنعي منها لوحة للتطريز (كنفا)، بكفيك أن تطريزيها وقت فراغك، لتصنعي منها لوحة فريدة جميلة.

## بعض الأشغال اليدوية من أجل أطفالنا

١٠١٢ - إذا أردت أن تصنعي بنفسك عربة لطفلك فالعملية سهلة وبسيطة: اشترى علبة كبيرة من البلاستيك وثبتي إليها دواليب صغيرة تُباع في المخازن الخاصة بالحرفيين. اربطي إليها خيطاً متيناً لسحبها. لقد أصبحت عربة جاهزة في تصرف ولدك.

١٠١٣ - في بادئ الأمر، تضعين طفلك داخل العربة وتجربينها ليقوم طفلك بنزعة صغيرة وهو داخلها. ولكن عندما يكبر، يستطيع أن يجزّ العربة بنفسه ويضع فيها بعض ألعابه الصغيرة ويقوم بنزعة في المنزل أو في الحديقة. تارة يملأ عربته بألعابه الصغيرة المتنوعة، وطوراً يرميها أرضاً ويسحبها فارغة وأحياناً يجلس داخلها ويلعب على هواه.

١٠١٤ - خذي بنطلوناً قديماً من الجينز أو الكتان وقصي فخذيته ثم أخيطيه بشكل أفقي. هكذا تكونين قد صنعتِ شنطة ذات منفعة كبيرة. علقها في غرفة طفلك، وضعي فيها اللعب الصغيرة.

١٠١٥ - إذا تركت حزام البنطلون في هذه الشنطة، يمكنك عندئذ أن تعلقها في القضبان الموجودة على أطراف سرير الطفل كما باستطاعتك أن تعلقها أيضاً في السيارة على ظهر كرسي السائق. هكذا تصبح ألعاب طفلك في متناول يديه.

يمكنك أن تصنعي بديلاً عن الحزام مندبلاً أو حبلاً.

١٠١٦ - إذا كنت سيدتي معتادة أن تحوكي بعض الثياب الصوفية والقطنية لطفلك، لا بد أن لديك بقايا صغيرة وعديدة من الصوف والقطن. تعودي أن تحوكي من هذه البقايا مربعات مرقطة ذات قياس ١٥ سم الواحدة. عندما يصبح لديك كمية كبيرة منها أخطبها مع بعضها واصنعي منها غطاء لطفلك. ولكي يكون عملك دقيقاً وجيداً بطني هذا الغطاء بقطعة من القماش الجيد ليصبح متيناً وجميلاً.

١٠١٧ - إذا كنت ترغبين في عرض أجمل لوحات أولادك أو أحدثها لكنك تحرصين في الوقت نفسه على عدم تلويث الحائط، خذي لوحة من الخشب المعاكس وألصقي عليها ورقة جدران مشابهة للورق الذي يغطي جدران الغرفة (أو ادھنيها بنفس لون الجدران)، ضعي هذه اللوحة على الجدار وعلقها عليها ما يحلو لك من لوحات أولادك.

١٠١٨ - يحب الأولاد الصغار عادة أن يرتاحوا على فراش صغير دائري، وثير، ومريح، يؤمن في الوقت نفسه سنداً قوياً لحماية رأسهم. لكي تصنعي لطفلك فراشاً مماثلاً، خذي غطاء كبيراً واسعاً وأخطب طرفيه بشكل دائري، وضعي في داخله مخدة كبيرة معدة لسرير كبير. يمكنك أيضاً أن تحيك الغطاء بشكل عادي وتدخلي فيه المخدة الكبيرة. ضعي طفلك في وسطها يلعب عليها بعد أن تسنديها جيداً لحمايته من الوقوع.

١٠١٩ - ليس من الضروري أن تكوني خبّاطة ماهرة كي تحولي طاولة البريد ذات الأربعة أرجل إلى بيت اللبب الصغيرة. أنت بحاجة فقط إلى بعض الحيلة والعناية. خذي شرشفاً قديماً

ولقي أطرافه حول أرجل الطاولة وثبتيها بواسطة المسامير الصغيرة (punaise)، ثم خذي مقصاً، وقصي وسطه ليصبح باباً وانقبي على جانبيه شبابيك. ثم استعملي مخيلتك وموهبتك وقومي ببعض الزينة والديكور على القماش (درفات، آنية زهور، قطة، الخ...).

١٠٢٠ - إذا سنحت لك الفرصة، وكنت تشتغلين بالجفصين (الجبس) اطلبي من أفراد العائلة أن يضع كل واحد منهم قدمه في الجفصين من الأكبر إلى الأصغر. ثم عندما يجف الجفصين ضعي قوالب الأقدام في إحدى زوايا الحديقة فتشكل زخرفة مبتكرة جميلة.

١٠٢١ - إذا كان منزلك محاطاً بحديقة صغيرة، حاولي كلما رزقت بطفل أن تزرعي له شجرة في الحديقة. عندما يكبر أولادك، ستكون الأشجار ذكري جميلة لهم ولك في الوقت نفسه.

الإعداد والترتيب

WWW.HAMASATREWAIYA.COM  
JEWELRY

## إعداد غرفة الطفل

١٠٢٢ - تميل الأم عادة إلى طلاء جدران غرفة طفلها بألوان ناعمة مريحة للأنظر، ولكنها قد تلاحظ عندما يكبر طفلها بعض الشيء، أنه يميل إلى الألوان الزاهية والفاخرة ويحبها. لذلك من المفيد عندما نعدّ وترتب غرفة الطفل أن نُضفي على جودها بعض اللمسات من الألوان التي تؤثر على ديكور الغرفة، وتُعطيها رونقاً وجمالاً: مصباح، لوحة، ..

١٠٢٣ - إذا كان لديك كرسي هزاز، أو إذا كان بمقدورك أن تؤمّني واحداً، ضعيه في غرفة طفلك طالما يزال صغيراً وأنت بحاجة إلى إطعامه. لا تنسي أبدأ وضع المساند ليسند ذراعه عليها، فتتحاشين بذلك أوجاع الظهر. فالكرسي الهزاز مفيد جداً لأنه من جهة يساعد الأم على إطعام طفلها، ومن جهة أخرى يساعد على هزّه ليغفو وينام.

١٠٢٤ - تُعتبرُ اضاءة غرفة الطفل موضوعاً مهماً، يجب على الأم عدم إهماله. الطريقة العملية الفضلى لذلك تقوم على وضع مصباح كهربائي قرب سرير الطفل، مزوّد بجهاز للتحكم بالنور. تستطيعين هكذا تحاشي إيقاظ طفلك خلال الليل باستعمالك ضوءاً قوياً. فالضوء الخفيف يسمح لك أن تُرضعي طفلك، أو أن تضعي له تحميلة إذا كان مريضاً، أو أن تُلقي نظرة على الغرفة لتتأكدي أن كل شيء على ما يرام. كذلك يمكنك استعمال هذا المصباح لمساعدة طفلك على النوم من دون خوف من الظلمة.

١٠٢٥ - هناك طريقة عملية جداً تقوم على تعليق لوحة مغناطيسية كبيرة على أحد جدران غرفة الطفل، مزودة بمجموعة من قطع المغناطيس الصغيرة. إنها تسمح لك أن تعلق عليها بعض الأشياء التي تريد أن تبقى تحت نظرك، مثلاً: بطاقة معايدة، وصفة طبية، صورة الجدّين، جدول التلقيح، أرقام هاتف الطوارئ، مفكرة، إلخ...

١٠٢٦ - يمكنك للغاية نفسها أن تستعلمي لوحة مصنوعة من الفلين، ولكن عليك في هذه الحالة أن تنتبهي إلى المسامير الصغيرة التي تستعينين بها لتعليق الأغراض، والتي من الممكن أن تقع على الأرض. عندما يكبر طفلك، سوف يستعمل هذه اللوحة ليلصق عليها رسومه ولوحاته.

١٠٢٧ - تعتبر الرفوف أفضل وسيلة عملية يمكن للطفل أن يضع فيها ألعابه، وأغراضه وكتبه فيما بعد. يكفي أن تغطيها بقماش مشابه لستائر الغرفة لكي تعطي انطباعاً جميلاً.

١٠٢٨ - احرصي ألا تضعي أبداً الرفوف فوق سرير طفلك لأن من المحتمل أن تقع على رأسه، أو أن يقع ما فيها عليه. بالمقابل، يجب أن يكون علوّها موازياً لقامة الطفل، ممّا يسهّل عليه أن يضع أغراضه وألعابه.

١٠٢٩ - حاولي أن تشتري أثاثاً بسيطاً لغرفة طفلك لأنك بعد مرور بضعة أشهر ستضعينه جانباً فطفلك ينمو بسرعة، ويتغير الأثاث الذي يناسبه. لا تشتري الأثاث الباهظة الثمن حتى ولو كانت جميلة ورائعة.

١٠٣٠ - ضعي بعض التعاليق في متناول يديك، قرب طاولة

طفلك، لأن ذلك يسهّل عليك أن تتناولي بسرعة الغرض الذي تحتاجينه، كالمشط والمنشفة والقفازات والثياب وغيرها...

١٠٣١ - من الأفضل أن تضعي دائماً في غرفة طفلك قرب طاولة غياراته، حلبة محارم ورقية.

١٠٣٢ - عوض أن تضعي سلة الثياب على الأرض اشترى سلة جديدة (مصنوعة من الخيزران مثلاً) وثبتها على الجدار. فلا يعود باستطاعة طفلك أن يرمي الثياب أو الأقمطة الوسخة وغيرها منها.

١٠٣٣ - إن صندوق الألعاب يستهوي عادة ودائماً الأطفال، ولكنّ غطاءه ثقيل وخطر على الأطفال الصغار وبالأخص على أصابعهم التي يمكن أن يهوي عليها. لتتحاشي ذلك، يمكنك أن تمنعي انغلاق الغطاء كلياً بأن تثبتي وتدّاً خشبياً بشكل عامودي على حافة الصندوق. سيشكل هذا التودد حاجزاً يمنع الغطاء من الإطباق كلياً على الصندوق ويبقي بصورة دائمة فراغاً يوازي بضعة سنتمترات بين الغطاء وبين الصندوق.

١٠٣٤ - من المحتمل أن تنسي بعض اللعب في أسفل صندوق الألعاب العميق. لذلك من الأفضل عملياً أن تستبدليه بأوعية كبيرة من البلاستيك، مع غطاء أو بدون غطاء، لها ألوان تتناسب مع ألوان الغرفة. واحرصي أن يكون الوعاء الكبير مجهزاً بدواليب.

١٠٣٥ - لكي تحافظي على نظافة جدران الغرفة وتمنعي طفلك من أن يرسم عليها، ثبتي لوحاً كبيراً أسود إلى أحد الجدران واحرصي أن يكون في أسفله وزودي طفلك بطباشير وممحة لكي يستطيع أن يكتب ويرسم عليه ما يشاء.

## بعض الأفكار عن طُرق الترتيب

١٠٤١ - إنَّ علب الأحذية يتوفَّر فيها الشكل المثالي لوضع وترتيب كل أنواع اللعب الصغيرة في داخلها كالبازل «puzzles» وغيرها...

بإستطاعتك أن تجعلي هذه العلب أكثر جمالاً وأكثر متانة، إذا غلفتها بأوراق من البلاستيك اللاصق الملون. إذا أردت من وقت إلى آخر أن تلقي نظرة على داخلها لتتأكدني ماذا يوجد فيها، يُمكنك أن تقضي في وسطها شباكاً وتلصقي مكان الفراغ قطعة مستطيلة من البلاستيك الشفاف (كالذي يُستعمل لتغليف الكتب).

١٠٤٢ - ضعي دائماً إحدى هذه العلب في متناول يديك في غرفة طفلك، حيث يمكنه أن يضع في داخلها أغراضه ولعبه الضائعة التي وجدها، مثلاً: قطعة «بازل»، فردة حذاء أو جورب لعبة، وغير ذلك...

١٠٤٣ - السلال الكُرَاجَة المخصَّصة لاستيعاب الخضار والفاكهة والتي توضع عادة في المطبخ، يمكنك أن تشتري سلَّة منها وتضعها في غرفة الطفل قرب طاولة الغيارات: بإستطاعتك أن تضي عليها الحفاضات النظيفة وثياب الطفل الداخلية، واللعب الصغيرة.

١٠٤٤ - مع الأولاد الأكبر، تصبح عملية ترتيب الألعاب أكثر سهولة. اشترى لذلك ست أو ثماني علب من البلاستيك لها أغطية يمكن وضعها فوق بعضها. تُرتب الألعاب وفقاً لأصنافها. يُمنع

١٠٣٦ - بإستطاعتك أن تستعملي أيضاً بكرة كبيرة من الورق مع أقلام من الشمع، أو لوحاً أبيض مع أقلام (Feutre). في هذه الحالة كوني حريصة، ولا تعطي طفلك غير أقلام تلوين يمكن إزالة آثارها.

١٠٣٧ - إذا كان أولادك ينامون في أسرة فوق بعضها، لا شك أنك مقتنعة أنَّ الطفل الذي ينام في السرير السفلي، لا يشاهد فوقه إلا منظر اللوح الخشبي الباهت. لماذا لا تعلقين على ذلك اللوح شرسفاً مزخرفاً جميلاً وتشدينه من طرفيه بقوة؟ سوف يكون ولدك مسروراً من هذه الزخرفة الجميلة، فضلاً عن أن الشرسف يحميه من الغبار الذي يمكن أن يتناثر عليه من الأعلى.

١٠٣٨ - إذا لم تكوني ميسورة لشراء سرير مجهز بالقضبان لحماية طفلك، يمكنك بكل بساطة أن تستغني عنه. ضعي مباشرة على أرض الغرفة فراشاً صغيراً بقياس ٦٠ × ١٢٠ سم. اشترى أربعة ألواح خشبية، عرض اللوحة عشرين سم. ثم ثبتي أطرافها إلى بعضها. هكذا ينام طفلك داخلها وتحميه من أن يتدحرج خارج سريره خلال نومه.

١٠٣٩ - بإستطاعتك أيضاً أن تضي في أسفل السرير الذي قد صنعتِه، لوحة خشبية عالية عن أرض الغرفة. يُمكنك أن تضي في الفراغ الذي تحتها أدراجاً واسعة تضي فيها بعض أغراض الطفل.

١٠٤٥ - إذا كانت الغرفة صغيرة وكنت تفتقدين إلى مكان إضافي، استبدلي الفراش العادي بآخر من الصوف. يمكنك أن تلفيه عند الصباح، وتحصلين هكذا على بعض الفراغ.

اللعب بأكثر من علبة واحدة في نفس الوقت . عندما ينتهي الأولاد من إحدى العلب أو يضجرون منها، يقلبون الغطاء قبل أن يتناولوا علبة جديدة .

١٠٤٥ - إذا كانت تلك العلب من البلاستيك الشفاف يمكن للأولاد أن يروا اللعب التي في داخلها، فيختارون عندئذ اللعبة . أما إذا لم تكن شفافة فالصقي على أحد جوانب العلبة صور اللعب التي تحتويها، ليستطيع الأولاد أن يختاروا اللعبة التي تحلو لهم .

١٠٤٦ - من المستحسن أن تجمعي قطع الألعاب الصغيرة المبعثرة دفعة واحدة بواسطة المكنسة أو المقشة فتوفرين الوقت وتحمين ظهرك بانحنائك مرة واحدة فقط .

١٠٤٧ - لكي يستطيع أولادك أن يلعبوا بحرية، افرشي شرشفاً في وسط الغرفة فهو عملي جداً لأنه يحدد مساحة اللعبة كما يمكن نقله من غرفة إلى أخرى، بعد طوي أطرافه الأربعة إلى بعضها . كما يسهل عليك أن تفرغي كل اللعب دفعة واحدة في صندوقها عند المساء .

١٠٤٨ - باستطاعتك أن تستعملي الشرشف نفسه، لتضعي عليه طعام الأولاد خلال الرحلات أو في حديقة المنزل أو في الصالون . عندما ينتهي أولادك من تناول طعامهم، أنتِ بحاجة فقط إلى بضعة دقائق لجمع صحون الطعام الكرتونية وفتات الطعام ورميها في سلة المهملات .

١٠٤٩ - لكي تُبعدي عن تناول طفلك لوازم الحمام، ضعها في سلة من الخيزران معلقة في حبل مجدول مخصص لرفع الشتول الخضراء عن الأرض . عندما ترفعين السلة بواسطة الحبل

٢٣٩ \_\_\_\_\_ لن يستطيع الطفل أن يعبت بمحتوياتها .

١٠٥٠ - إذا لم تعودى بحاجة إلى المغطس الصغير المخصص لحمام الطفل لأن طفلك كبر وأصبح يأخذ حمامه في المغطس العادي، بمقدورك أن تستفيدي من المغطس الصغير، وتضعي فيه أدوية الطفل وحدها لأنه من الخطر خلطها مع أدوية العائلة .

١٠٥١ - ثبتي في أسفل أحد جدران الغرفة شبكة خشبية كتلك التي تتسلق عليها النباتات . علقي عليها هنا وهناك بعض الحلقات أو أشرطة صغيرة، واربطي إليها الدمى .

١٠٥٢ - إن الدعائم العامودية المخصصة للنباتات الخضراء يمكن استعمالها أيضاً لوضع الدمى على الدوائر الموجودة حول المحور الرئيسي .

١٠٥٣ - إليك الحل الأنسب لوضع وترتيب الدمى . اصنعي خصباً لها رقفاً خشبياً بعرض ١٥ سم، يمتد من أول الجدار حتى آخره، تضعين عليه بالترتيب كل الدمى . ومن الأفضل أن يكون ارتفاع الرف في متناول طفلك لكي يلعب بها ثم يعيدها إلى مكانها متى يشاء .

١٠٥٤ - إذا لم يكن لديك قضيب معدني خاص لتعليقي ثياب طفلك عليه ولا تستطيعين أن تشتري واحداً، يمكنك أن تستعملي القضيب المخصص لسائر الحمام أو لرياضة العضلات . تحصرينه بين خزانيتين وفقاً للارتفاع وللطول الذي تريدينه .

١٠٥٥ - هناك حل آخر إذا لم يكن لديك مكان لخزانة خاصة



بالطفل . يمكنك أن تستعملي أحد الأعمدة المعدنية المخصصة لتعليق الثياب، لكي تعلقي عليه أثواب ابنتك الصغيرة .

١٠٥٦ - علقي، في الخزانة المخصصة لثياب طفلك، كيساً شبيهاً بأكياس الغسيل التي يوزعونها في الفنادق . ستستعملينه لوضع الأغراض الصغيرة جداً، كما يمكن أن تضعي فيه الثياب التي لم يعد الطفل بحاجة إليها .

١٠٥٧ - إذا كان لديك العدة اللازمة، يمكنك أن تقطعي لوحة خشبية رفيعة إلى أشكال رؤوس بعض الحيوانات (قطعة، كلب، أرنب . . .) وتلونينها وتصقلينها لتستعملها تعاليق لثياب طفلك . سوف يعجب بها كثيراً .

١٠٥٨ - إليك فكرة جيدة كي تتعرفي بسهولة إلى «النيقاتيف» المطلوب لإعادة تظهير صورة لأولادك . يكفي أن تلصقي على المغلف الصورة غير الناجحة فهي ترشدك إلى تاريخ ومكان التصوير بالإضافة إلى رقم الصورة في الفيلم .

## اللوازم والأثاث

إن كمية الأغراض والأثاث واللوازم التي يجب شراؤها وتأمينها للطفل مكلفة جداً . واللائحة تبدو أكثر طولاً كلما كان الطفل صغيراً . بعضها لا يستعمله الطفل إلا لبضعة أشهر، حاولي أن تستعيرها . بعض هذه الأغراض لا غنى عنها ولا يمكن صنعها باليد، ككرسي السيارة، أو كرسي السيارة أو الكرسي العالي الذي يجب أن يكون متيناً جداً . بعض الأغراض الأخرى يمكن تدبير أمرها في البيت، والبعض الآخر ليس ضرورياً ولكنه عملي جداً . لنرى أولاً كيف تصنع الطاولة المخصصة لحمام الطفل وغيار ثيابه وحفاضاته .

١٠٥٩ - إذا لم يكن لديك طاولة مخصصة لغيار حفاضات الطفل وثيابه الداخلية . إليك الطريقة التي بواسطتها يمكنك أن تصنعي طاولة بنفسك : ثبتي في الحائط وتدين متينين مخصصين لدعم الرفوف الحديدية أو الخشبية، ضعيهما في علو يناسبك (أعلى قليلاً من الطاولة العادية) لكي لا تُتعبني ظهرك بالانحناء . ضعي فوقهما لوحة خشبية عرضها ٦٠ سم، ثم غطيها بفراش من الإسفنج .

١٠٦٠ - عندما تكفي عن استعمال هذه اللوحة الخشبية كطاولة لغيار ملابس الطفل وقمطاته، يكفي أن تخفصي الزوايا لكي تصنعي منها مكتباً صغيراً لولدك .

١٠٦١ - باستطاعتك أيضاً أن تستعملي سطح خزانة الأدراج (الكومودينة) طاولة لغيار ملابس الطفل، لأنّ علوها مناسب وهي

عملية جداً لأنه يمكنك أيضاً أن تضعي داخل أدرجها أغراض طفلك وثيابه.

١٠٦٢ - إذا كان لديك طاولة كمبيوتر، يمكن استعمالها أيضاً «طاولة غيارات» للطفل لأن علوها مناسب وسطحها الجرار عملي جداً تضعين عليه لوازم الحمام. ودواليبها تسمح لك أن تحركيها وتبدلي مكانها بسهولة.

١٠٦٣ - لكي تتحاشي انزلاق الفراش المخصص لغيارات الطفل عن الطاولة، ضعي تحته أشرطة لاصقة ذات وجهين.

١٠٦٤ - غلفي فراش غيارات الطفل بكيس وسادة فهو يغطيه أفضل من منشفة الحمام ويمكن نزعه وغسله بسهولة.

١٠٦٥ - إذا وضعت رفاً قرب الطاولة المخصصة لغيارات الطفل لكي تضعي عليه لوازم الحمام، تأكدي دائماً أنه ثابت كلياً.

١٠٦٦ - إن سرير الطفل الهزاز يُستعمل فقط لمدة وجيزة. ليس من الضروري شراؤه. من الأفضل أن تستعيريه من أقاربك أو صديقاتك. وإلا فإليك كيف يمكنك أن تستعلمي شيئاً يحل مكانه.

١٠٦٧ - إذا كان لديك حربة صغيرة للطفل، بإمكانك استعمالها كسرير له خلال الأشهر الثلاثة الأولى: ضعها قرب سريرك، تستطيعين هكذا أن تهزي طفلك ليلاً من دون أن تقومي من سريرك.

١٠٦٨ - إذا كان لديك سرير صغير من الخيزران أو سرير سيارة يمكنك استعماله كسرير لطفلك. لأن ولدك بعد بلوغه سن الثلاثة أشهر سوف ينتقل مباشرة إلى سرير الأطفال الصغير قياس

١٠٦٩ - يمكنك أيضاً استعمال جارور الخزانة الصغيرة (الكومودينة) كسرير لطفلك، شرط أن تضعي في داخله غطاء ناعماً. ولكن عليك أن تتأكدي أن الأرضية التي سينام عليها طفلك صلبة مثل الفراش وليست رخوة كالوسادة.

١٠٧٠ - إذا كان لديك سرير من الخيزران مزين بالدانتيل ولم تعودتي بحاجة إليه احتفظي به، لأن ابنتك ستفرح باستعماله كسرير لدميتها الصغيرة.

١٠٧١ - إن طفلك الذي قد بلغ الشهر الخامس من عمره سيكون في منتهى الراحة إذا وضعت من وقت إلى آخر في سلة كبيرة من الخيزران تكون جوانبها متوسطة العلو ليلعب فيها. ضعي في وسط السلة وسادة من الريش أو غطاء ناعماً. سيجلس طفلك فيها بسهولة من دون أن يقع.

١٠٧٢ - إليك فكرة أخرى: إذا كان لديك زورق صغير مطاطي انفخيه وضعي طفلك في وسطه. سوف يجلس مع ألعابه وظهره مستقيم إلى جوانب الزورق المطاطية.

١٠٧٣ - الحظيرة (Le parc) هي من اللوازم المفيدة جداً، لأن طفلك يلعب داخلها بكل أمان لا سيما إذا كنت مشغولة لا تستطيعين مراقبته. سوف يجلس بطواعية إذا نوعت ترتيب الحظيرة والألعاب بداخلها، وغيّرت مكانها. لا تنسي أن الأطفال في هذا العمر يضجرون بسرعة.

١٠٧٤ - إذا رفض طفلك أن يجلس في الحظيرة، اقليبها رأساً على عقب، وضعي شرسفاً قديماً عليها. سوف يكون طفلك

مسروراً جداً في مخبئه الجديد.

١٠٧٥ - هناك طريقة أخرى للاستفادة من حظيرة تقليدية من الخشب: استعملي الحواجز الخشبية لكي توصدي بواسطتها منافذ البيت الخطرة. هكذا يقدر الولد أن يرى ما في الخارج، لكنه لا يستطيع الخروج من دون مساعدتك. اما الكبار فبإمكانهم تخطي الحاجز بسهولة.

١٠٧٦ - يمكنك استعمال كرسي الاستحمام الذي يُثبت في وسط المغطس الكبير، ليجلس عليه الطفل في كل أرجاء المنزل، لتساعدني الطفل على الجلوس بدون أن يقع وهو ينحني.

١٠٧٧ - إذا اردت أن تشتري كرسيّاً هالياً لطفلك يجب أن تتوفر فيه المواصفات التالية: لكي يكون الكرسي ثابتاً، يجب أن تكون قاعدته أكثر عرضاً من جسمه. لتأمين سلامة الطفل من الضروري أن تربطيه بحزام يمرّ بين قدميه.

١٠٧٨ - من الأفضل أن تشتري لطفلك كرسيّاً هالياً، له حافة أمامية يُمكن نزعها كلياً، وبالتالي تستطيعين غسلها بكل سهولة تحت حنفية الماء. كذلك، يمكنك فيما بعد عندما يكبر طفلك، أن تزرعيها لكي يجلس ولدك على المائدة مثل كل أفراد العائلة.

١٠٧٩ - ضعي على مقعد الكرسي، قطعة مربعة من الاسفنج لكي تمنع الطفل من الانزلاق.

١٠٨٠ - إذا لم يكن باستطاعتك شراء سرير لطفلك يكون مجهزاً بحواجز، لأنه باهظ الثمن، تستطيعين شراءه مجهزاً بحاجز متحرك من جهة واحدة فقط، لأن السرير يوضع دائماً قرب الحائط.

١٠٨١ - من الأفضل اختيار سرير قاعدة متحركة تتحكمين بارتفاعها وفقاً لراحتك. إذا كان ظهرك يؤلمك ترفعين قاعدة السرير عن الأرض إلى أقصى درجة عندما يكون الطفل لا يزال صغيراً جداً. ولكن عندما يكبر طفلك يجب إنزالها قبل أن يصبح معرضاً للوقوع من فوق الشباك أو الأعمدة الخشبية.

١٠٨٢ - يجب أن يكون الفراش قاسياً قليلاً من نوعية ممتازة، ويجب في الوقت نفسه أن يكون قياسه أصغر من قاعدة السرير لكي تستطيعي إبدال الفراش بسهولة.

١٠٨٣ - اختاري دائماً غطاء الفراش من الليكرا، لأنه سهل وضعه وهو يتكيف مع كل قياسات الفراش.

١٠٨٤ - يجب استعمال بطانة للسرير لأن ذلك مهم جداً بالنسبة للطفل الصغير، لعدة أسباب: أولاً للتخفيف من مجاري الهواء، ثانياً لحماية رأس الطفل من حواجز السرير، ثالثاً لمنع وقوع الألعاب الصغيرة بين قضبان السرير فيضطر الطفل أن يصرخ ويبكي لإعطائه إياها. وأخيراً لأن بطانة السرير جميلة بحدّ ذاتها.

١٠٨٥ - باستطاعتك أن تعلق على حاجز السرير الموازي للجدار، أقمشة ذات ألوان مختلفة، رسوماً وصوراً أو لوحة، وذلك لتنويع محيط الطفل.

١٠٨٦ - من المستحسن والمفيد أن تضعي في غرفة الحمام درجة صغيرة لطفلك الذي بدأ يغسل يديه وينظف أسنانه لوحده. وكذلك قرب طاولة «غيارات الطفل» مما يسمح لأخيه البكر بمراقبة حمام أخيه الصغير.

١٠٨٧ - إذا كان في المنزل بعض الأبواب والمنافذ والسلالم التي تشكل خطراً على سلامة طفلك وتريدين سدها، يمكنك أن تستعملي سياج الحديدية المصنوع من البلاستيك الأخضر. إنه خفيف ويسهل وضعه وتثبيته في الأماكن التي تريدينها، ويكفي لإقفال الممرات الخطرة أمام الصغار الفضوليين.

١٠٨٨ - إذا كان منزلك مؤلفاً من طابقين، لا شك أنك تصرفين وقتاً طويلاً في صعود وهبوط السلالم، لأن لديك أغراضاً كثيرة لنقلها. لكي توفري على نفسك التعب والوقت، تعودي أن تضعي دائماً سلّتين قرب السلم، الأولى في الطابق العلوي والثانية في الطابق السفلي. ضعي في كلّ منها كل ما تحتاجينه لكل طابق.

١٠٨٩ - تعودي سيدتي أن يكون دائماً بين يديك أو في غرفة الطفل، أو في أحد جوارير المطبخ، دفتر صغير يمكن أن تسجلي عليه تدريجياً الأشياء الصغيرة المهمة التي يجب أن تتذكرها، والتي يمكن أن تنسيها إذا لم تسجليها؛ مثلاً إحدى كلمات الطفل، تاريخ أول ابتسامة وضحكة له، هدية قد استلمتها، وغيرها... ثم تسجليها لاحقاً في «كتاب الطفل».

١٠٩٠ - هناك شيء آخر يجب أن يكون دائماً في متناول يديك: آلة تصوير «بولارويد» التي تظهر الصورة فوراً. تساعدك على تخليد كلّ ما يقوم به الطفل لأول مرة وكلّ اللحظات المثيرة والمميّزة التي تحدث مع طفلك الصغير. فألة التصوير هذه لا تضيق الوقت، وليست بحاجة إلى تعبير، ويمكنك فوراً أن تتأكّدي إذا كانت الصورة ناجحة أم أنك بحاجة إلى إعادتها ثانية.

١٠٩١ - إن آلة التصوير الفيديوي لا تنفعك إلا إذا كنت

تحتفظين دائماً ببطارية مُعبأة. لأن طفلك لن ينتظر لكّي تُعبئها.

١٠٩٢ - في بداية عملية التصوير: اعلني بصوت عالٍ تاريخ اليوم، لأن ذلك يوفر مشاكل عديدة فيما بعد.

١٠٩٣ - احرصي دائماً خلال قيامك بأخذ صورة أو بتصوير فيلم، على أن تكوني دائماً في مستوى علو عيني طفلك. ليس هناك أسوأ من المنظر المأخوذ من علي!

١٠٩٤ - إليك فكرة رائعة. إذا كنت تملكين آلة تصوير سينمائية أو كاميرا فيديو، يُمكنك بواسطتها أن تصوّري على «كاسيت» لقطات قصيرة من مراحل حياة طفلك اليومية: مثلاً: فطوره، ألبابه، حمامه، إلى جانب دميته (الباندا)، إلخ... في كل مرة، صوّري لمدة قصيرة (دقيقة أو دقيقتين) ولكن بصورة منتظمة (كل شهر مثلاً ثم في أوقات أكثر تباعداً).

سوف يكون مثيراً ومشوقاً جداً، عندما تعرضين هذا الفيلم دفعة واحدة، فتشاهدين وتتابعين تدريجياً تقدّم ونمو طفلك.

١٠٩٥ - إن الأطفال الصغار يحبّون أن يجلسوا قريباً جداً من جهاز التلفزيون لمشاهدته. لكي تمنعي طفلك عن هذه العادة المضرة بالنظر، خصصي له مقعداً خاصاً لمشاهدة التلفزيون وضعيه على مسافة معتدلة. قد يكون هذا المقعد كرسياً صغير طريفاً، بوفة (Pouf)، وسادة كبيرة، كرسياً هزازاً... .

١٠٩٦ - من المحتمل أن يخاف طفلك من صوت المكينة الكهربائية. هذا شائع وطبيعي! إذا أردت أن تبعدي الخوف عنه، وأن تدعيه يلهو، اربطي إلى المكينة الكهربائية بالوناً وضعيه فوق مخرج

الهواء الذي سيتلاعب بالبالون، مما يُسعدُ طفلك ويلهيه كثيراً.

١٠٩٧ - عندما يكبر طفلك قليلاً، يطيب له أن يطفىء  
المكنسة الكهربائية باستمرار أثناء تنظيف المنزل. لكي تدعيه  
يتوقف عن إزعاجك، اجلسي إحدى لعبه وضعيها على ظهر  
المكنسة، وقولي له إن اللعبة لن تستطيع أن تتنزه إذا لم يعمل  
محرك المكنسة. سوف يأتي هو بنفسه ليجلس بدوره على ظهر  
المكنسة ويدعك تتابعين عملك.

١٠٩٨ - لكي تمنعي طفلك من اللعب بتراب أواني الشتول  
الخضراء ومن وضعه في فمه، أحكي أقمشة دائرية يكون قطرها  
أكبر من الإناء بمقدار عشرين سم، ودعيها مفتوحة من جهة واحدة  
لكي تلتقيها حول جذع الشتلة. ثم اربطها جيداً بواسطة خيط،  
وهكذا تمنعين عنه رؤية التراب واللعب فيه.

١٠٩٩ - إذا كان لديك أرجوحة تستعملينها عادة لهز  
طفلك أيام الصيف في الحديقة، يمكنك خلال فصل الشتاء  
أن تعلقها في المطبخ. سوف تأخذ مكاناً كبيراً، ولكنها  
ستكون حلاً مثالياً لتسلية طفلك وتهديته بينما تكونين  
منهمكة في تحضير الطعام.

١١٠٠ - إذا أردت أن تصنعي، بصورة سريعة، مكتباً صغيراً  
سهل النقل لولدك الصغير، يمكنك لذلك أن تستعملي طاولة  
صغيرة قابلة للطوي مخصصة لتناول الفطور في السرير. سيكون  
طفلك مرتاحاً عندما يجلس القرفصاء واضعاً رجليه تحت الطاولة.  
إنه مكتب يمكن تركيبه وتوضييه وغسله بسهولة!

## فهرس المحتويات

٥	..... المقدمة
٧	..... أيام الطفل الأولى
٩	..... الولادة
١٢	..... الإقامة في دار التوليد
١٦	..... العودة إلى البيت
٢٠	..... الولد البكر
٢٣	..... <b>الطبابة والصحة</b>
٢٥	..... الأمراض
٢٦	..... جدري الماء
٢٦	..... الجفصين
٢٧	..... التهابات القصبات الهوائية
٢٨	..... الإسهال
٢٩	..... الأوجاع البسيطة
٣١	..... الطيب
٣٢	..... الأدوية
٣٥	..... <b>الحمام والنظافة والثياب</b>
٣٧	..... أوقات الحمام

- الرضع ..... ١٠٥  
 الأطفال الأكبر سنأ ..... ١٠٨  
 - الاستيقاظ ليلاً: وحوش وكوابيس ..... ١١٠  
 - الاستيقاظ صباحأ ..... ١١٢  
 - القيلولة ..... ١١٤  
 - سرير الطفل ..... ١١٦  
 - أشياء يتعلق بها الطفل ..... ١١٨

### مشاكل الأمان ..... ١٢١

- في المنزل ..... ١٢٣  
 - في المطبخ وغرفة الحمام ..... ١٢٧  
 - في الخارج ..... ١٢٨  
 - المواد السامة ..... ١٢٩

### مسائل تربوية ..... ١٣١

- نصائح عامة ..... ١٣٣  
 - السلبية ..... ١٣٨  
 - الغضب ..... ١٤١

### حياة الطفل الاجتماعية: مع الحاضنة الأشقاء الرفاق. ١٤٥

- الحاضنة المؤقتة Baby - Sitter ..... ١٤٧

- تبديل الحفاض ..... ٤٣  
 - كيف يتخلص الطفل من الحفاض؟ ..... ٤٨  
 نظافة الطفل أثناء الليل ..... ٥١  
 - روتين النظافة اليومي ..... ٥٣  
 - الثياب ..... ٦٠  
 كيفية اختيار الثياب وشرائها ..... ٦٠  
 الغسيل، الترتيب، الخياطة وإعادة تأهيل الثياب .. ٦٤  
 ارتداء الملابس ونزعها ..... ٦٧

### الرضاعة، الغذاء، وجبات الطعام ..... ٧٣

- الرضاعة ..... ٧٥  
 - التجشؤ ..... ٨٠  
 - الرضاعة ..... ٨١  
 - وجبات الطعام والمطبخ ..... ٨٦  
 - التغذية ولوائح الطعام ..... ٩١  
 - رفض الطعام ..... ٩٨  
 رفض طعام الفطور ..... ٩٨  
 أطباق الطعام الأخرى ..... ١٠٠

### النوم ..... ١٠٣

- وقت النوم ..... ١٠٥

**هدايا وديكور** ..... ٢١٩

- تزيين غرفة الطفل ..... ٢٢١

- كيف تصنعين هدايا صغيرة ..... ٢٢٤

- بعض الأشغال اليدوية ..... ٢٢٧

**الإعداد والترتيب** ..... ٢٣١

- إعداد غرفة الطفل ..... ٢٣٣

- بعض الأفكار عن طرق الترتيب ..... ٢٣٧

- اللوازم والأثاث ..... ٢٤١

- دار الحضانة ..... ١٤٩

- الأخوة ..... ١٥٢

- الرفاق ..... ١٥٦

- الحيوانات ..... ١٥٨

**الفزاهات والعطلات** ..... ١٦١

- التزهة ..... ١٦٣

- التسوق ..... ١٦٦

- الذهاب إلى المطعم ..... ١٦٩

- الانتقال بالسيارة ..... ١٧١

- العطلة والرحلات ..... ١٧٥

**الألعاب، اللعب، نشاطات التنبه وغيرها** ..... ١٧٩

- كيف تختارين لعبة؟ ..... ١٨١

- ألعاب للرضع ..... ١٨٣

- ألعاب للأطفال الصغار ..... ١٨٥

- الألعاب ..... ١٩٤

- تنبه الحواس ..... ١٩٧

- الكتب ..... ٢٠٢

- الأشغال والنشاطات اليدوية ..... ٢٠٧

- التعبير ..... ٢١٧