بدائل واقعية
للأجهزة التقنية

الكاتبة

نورة بنت مسفر القرني

ماجستير توجيه وإرشاد تربوي

باحثة ومهتمة بالطفل والتقنية

بدائل و اقعية للأجهزة التقنية

بدائل واقعية للأجهزة التقنية

الكاتبة:

نورة بنت مسفر القرني

بدائل واقعية للأجهزة التقنية

نورة بنت مسفر القرني

١٥٠ صفحة ١٨,٢ × ٢٥,٧

رقم ردمك

٩٧٨ – ٦٠٣ – ٠٤ – ٩٩٤٨ – ٩

حقوق الطبع محفوظة

١٤٤٥ – ٢٠٢٤

بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٢٠

تقديم لكتاب بدائل و اقعية للأجهزة التقنية

أطفالنا هم الاستثمار الأكبر والأهم في حياتنا، ونحرص على توفير حياة كريمة ومريحة لهم، أو على الأقل هكذا يرى كثير من الآباء والأمهات أنفسهم، فإن كنت منهم فاطرح على نفسك هذا السؤال: هل كل ما نقدمه لهم يساعد في المحافظة على هذا الاستثمار؟ وهل يرفع مستوى جودته؟

الطفل كيان جميل، ذكي، كثير المتطلبات، يحتاج أن نفهمه بشكل كاف حتى يكون التعامل معه ممتعا ومريحا. فإذا كنا نحرص على قراءة دليل الاستخدام قبل تشغيل الأجهزة الجديدة بعد اقتنائها؛ أفلا يستحق أطفالنا أن نبذل جهدا لفهم كيف يفكرون وماذا يحتاجون، حتى ننجح في توفيره بشكل إيجابي، يفيدهم ولا يضرهم!

فكروا معي في الأجهزة التقنية، التي أسَرَت الكبار قبل الصغار، ولكنها ذات أثر ساحر على الصغار، لذلك يطلبونها، بل ويلحون لأجل الحصول عليها، وهذا ما يجعل بعضنا يجد فيها مهربا من بعض الالتزامات الوالدية تجاه أطفاله؛ فهي تجعلهم هادئين، سعداء، قليلو

النزاعات، ولا يشغلوننا بكثرة الحديث أو الأسئلة. لكن، هل تفيدهم على المدى الطويل؟ وهل تخدم هذا الاستثمار الأهم في حياتنا؟

أزعم أن الأجهزة التقنية بأيدي أطفالنا من أشد المشكلات التي تواجه الآباء والأمهات في وقتنا الحالي. ومع أن التربية حصيلة مجموعة من المؤثرات الاجتماعية والبيئية، إلا أن الأجهزة التقنية أحدثت انقلابا في نمط حياة أطفالنا المعتاد؛ فقد صنعت لهم بيئة اجتماعية فريدة ومختلفة عما كان عليه الأمر في أي زمن مضى (لعب، تواصل، تعلم، تسلية، ترفيه، ...).

كنت ومازلت أرى وأدعو إلى الترشيد بدلا من المنع، لاسيما إن كان المنع ليس بأيدينا سوى فترة محدودة ثم نفقد السيطرة. ولكن كيف السبيل إلى ترشيد استخدام أطفالنا للأجهزة التقنية؟ هذا الكتاب بين أيديكم يطرح رؤية منهجية مرنة لتحقيق ذلك الترشيد المقصود، ولكن وفق رؤية تربوية متوازنة، تراعي طبيعة الطفل، واحتياجاته النفسية والبدنية والاجتماعية، وتسعى لإشباع تلك الاحتياجات بطريقة إيجابية ومعقولة؛ بحيث تكون النتيجة بعون الله تعالى أطفالا أقل تعلقا بالأجهزة، وأكثر انخراطا في نشاطات الحياة المتنوعة، وأعلى كفاءة في توظيف مهاراتهم وقدراتهم العقلية والجسدية.

طبعا مفتاح النجاح لتربية آمنة في ظل هذا الانفتاح التقني عموما، وللاستفادة من هذا الكتاب خصوصا، هي الإرادة الجادة بأن نكون نحن الآباء والأمهات مربين إيجابيين، نتحمل مسؤوليات التربية، وتبعاتها، ونقدم التضحيات المترتبة عليها؛ حتى لا نصل لمرحلة نندم فيها أو نشتكي منها، بسبب ضعف البناء القيمي أو الأخلاقي أو الشخصي لأبنائنا وبناتنا. وهذا الكتاب يقدم رؤية تساعد على بناء عادات إيجابية مبسطة، عندما يلتزم بها الوالدان والأطفال؛ سيكون لها بعون الله تعالى أثر كبير في تحسين حياتهم مستقبلا، وجعلهم أقدر على مواجهة تحديات الحياة بروح إيجابية متفائلة، تقودهم إلى النجاح والسعادة.

من المهم في هذه الوقفة ألا نبرر لأنفسنا التقصير، فالمبررات كثيرة، ومن السهل إقناع أنفسنا بها، ولاسيما ونحن نرى غيرنا يستسلم للأجهزة لتشاركه تربية أطفاله، بل وتشغل الوقت الأطول معهم، لتشكل عقولهم بصورة لن تسرنا في المستقبل. ولكن تذكروا، النتائج المبهرة لا تأتي سريعا، بل بعد فترة من الصبر والتضحية والتحمل؛ حينها سنتذوق طعم الوصول إلى الهدف، ونتلمس النتائج السارة، ونشعر حينها أن جهدنا لم يضع هباء منثورا.

لذلك، فاقتناؤك هذا الكتاب يعد خطوة عملية للتعامل الإيجابي مع الأجهزة في حياة أطفالك، ومؤشرا على أنك لا تريد أن تتولى الأجهزة تشكيل عقل ابنك وسلوكه، فضلا عن دينه وأخلاقه. وكما قيل، فإن أصعب ما في الكتاب إكمال الفصول الأولى منه، وبعدها يصبح الكتاب مشوقا يصعب على القارئ الانفكاك عنه.

دعواتي للكاتبة بالتوفيق على جهدها المميز، ولكم أيها القراء من الآباء والأمهات بالتوفيق في تربية أطفالكم تربية إيجابية موفقة. وختاما تذكروا قوله صلى الله عليه وسلم ﴿كلُّكم راعٍ وكلُّكم مسؤولٌ عن رعيتِهِ فالأميرُ الذي على الناسِ راعٍ عليهم وهو مسؤولٌ عنهم والرجلُ راعٍ على أهلِ بيتِهِ وهو مسؤولٌ عنهم والمرأةُ راعيةٌ على بيتِ بعلها وولدِهِ وهي مسؤولةٌ عنهم﴾. (صحيح البخاري).

د. محمد بن عبد العزيز الشريم

عضو هيئة التدريس بجامعة الملك سعود

أستاذ العمارة والثقافة والسلوك الإنساني المشارك

تقديم لكتاب بدائل و اقعية للأجهزة التقنية

بسم الله الرحمن الرحيم

الانتقال السلس من دائرة المشكلات إلى مضمار الحلول والبدائل، وعبر نافذة التطبيقات العملية، وعدم الركون إلى التنظير فحسب.. هو ما يميز هذا الكتاب اللطيف (بدائل واقعية للأجهزة التقنية).

وتعظم أهمية هذا الكتاب أن أساسه كان دورات تدريبية قدمتها المؤلفة عشرات المرات، واستفادت منها مئات الأمهات والمربيات.

وفي كل دورة تستمع الباحثة إلى العديد من الأسئلة وشكاوى الأمهات في هذا الباب، وهذا بلا شك يعود بالنفع على الكتاب وتطوير أفكاره وإثرائه بالتجارب والخبرات، وجعله أكثر واقعية.

إن الكثير من الآباء والأمهات ربما يعلمون خطورة إدمان التقنية والأجهزة الذكية على أطفالهم، ويشاهدون العديد من النشرات والمقاطع التحذيرية التي تتحدث عن الآثار السلبية التي تنجُم عن الإفراط في استخدام الأجهزة التقنية، ولكن تنقصهم مهارات

تخليص أطفالهم براثن الإفراط في استخدام التقنية، والبدائل الممكنة والآمنة التي ينبغي توفيرها لأولادهم. وهذا الكتاب يأخذ بأيديهم من خلال خطوات عملية وسهلة إلى الحلول والبدائل الواقعية، مع ذكر أمثلة لبعض الألعاب والأنشطة المتنوعة والإجابة على أهم التساؤلات التي تعترضهم.

جزيل الشكر والامتنان للمؤلفة الأستاذة: نورة بنت مسفر القرني على هذا الجهد الرائع المسدد، وأوصي الأمهات والآباء والمحاضن التربوية باقتناء هذا الكتاب والاستفادة منه والله أسأل لي ولكم وللكاتبة التوفيق الرشاد إنه ولي ذلك.

كتبه:

د. نايف بن محمد القرشي

عضو هيئة التدريس بجامعة أم القرى

والباحث في مجال الطفل والأسرة

الفهرس

إهداء	١٧
مقدمة	١٨
الفصل الأول	
لماذا التقنية جاذبة؟	٢٢
لماذا اللعب؟	٢٣
فوائد اللعب	٢٧
خطوات تقديم البدائل	٢٨
روتين الطفل	٢٩
وقتي الممتع مع طفلي	٣٤
في بيتنا قانون	٣٧
طفل المهد	٥٨
الطفل من ٣ إلى ٦ أعوام	٦٥
الطفل من ٧ إلى ١١ عام	٧٣
تنمية الإبداع	٩١

الفصل الثاني	
أسئلة ومشكلات	١١٣
طفلي أثناء الصلاة	١١٥
طفلي مريض	١١٧
قناعة طفلي كيف أبنيها؟	١١٩
زوجي ضدي!	١٢٠
شعور الفشل يلازمني	١٢٧
طفلي لا يحب إلا الآيباد	١٣٠
مشكلتي عند زيارة الأقارب فقط	١٣٢
الحرمان من الأجهزة	١٣٥
طفلي والمقارنة	١٣٧
طفلي حركي	١٣٨

إهداء

إلى مهجة قلبي

ورياحين فؤادي

أطفالي

أهدي ثمرة جهدي

مقدمة

قال تعالى :﴿ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴾

الأبناء نعمة تستحق الشكر, ومسؤولية توجب العناية والاهتمام بهم, قال صلى الله عليه وسلم: (أَلَا كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، - إلى أن قال- والرجلُ راعٍ على أهلِ بيتِهِ وهو مسؤولٌ عنهم وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ...وفي نهاية الحديث... أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)

في الحديث تأكيد على أن "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته"

وقال صلى الله عليه وسلم: (إنَّ اللهَ سائلٌ كلَّ راعٍ عمَّا استرعاه :أحفِظ أم ضيَّع حتَّى يسأَلَ الرَّجلَ عن أهلِ بيتِه)

فالتربية الصالحة مهمة؛ لأنها من أعظم وأفضل العبادات, ومتعة ولذة في الحياة الدنيا, واسألوا إن شئتم من حُرم من الذرية.

ولأننا بحاجة إلى أبنائنا في الحياة الدنيا وفي الآخرة؛ قال عليه الصلاة والسلام: (إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَرْفَعُ الدَّرَجَةَ لِلْعَبْدِ الصَّالِحِ فِي الْجَنَّةِ فَيَقُولُ يَا رَبِّ أَنَّى لِي هَذِهِ فَيَقُولُ بِاسْتِغْفَارِ وَلَدِكَ لَكَ)

ولأن الولد الصالح هو واحد مما يبقى للإنسان بعد موته "ولد صالح يدعو له" قال عليه الصلاة والسلام: (إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ).

لأن أطفالنا اليوم هم رجال ونساء الغد "فكيف نريد أن يكون أولادنا في المستقبل"؟

لأن الأطفال يولدون على الفطرة, قال صلى الله عليه وسلم: (كلُّ مولودٍ يولَدُ على الفطرةِ فأبواه يُهوِّدانِه أو يُنصِّرانِه أو يُمجِّسانِه) وللتربية أثر كبير في ثبات هذه الفطرة أو فسادها **(وللتقنية تأثير كبير في تشويه هذه الفطرة)**

لأن أغلب المشكلات التي تظهر في مراحل العمر المتقدمة سببها التهاون في التربية في الصِغَر, وقد لا تكون المشكلات ظاهرة أو تكون صغيرة ثم تكبر مع الوقت!

ولأننا مطالبون بمواجهة التحديات بتربية متوازنة صحيحة, **وأكبر تحدي تواجهه الأسرة بل المجتمع بأكمله هو "التقنية عموما"!**

فنحتاج أن نذكر أنفسنا بهذه المهمات كل يوم, وفي مواقف مختلفة, نتذكر أننا مسؤولين أمام الله تعالى, ومن المهم أن نستعين بالله تعالى "واستعينوا بالصبر والصلاة" وأن نتذكر الأجر والمثوبة من الله على قيامنا بهذه المسؤولية, وأن نحسن الظن بالله –إن لم نر نتائج بذلنا وعطائنا- فهو سبحانه لا يضيع أجر المحسنين...

ومع طغيان المسؤوليات, وضغوط الحياة اليومية, وانتشار التقنية قد يضعف المربي أو يُحبط فيستسلم ويُسلم طفله للأجهزة ليل نهار, فيتصل الطفل بالعالم الخارجي ويتأثر بما يشاهد ويسمع بما يخالف الدين الإسلامي أو الآداب والأخلاق الفاضلة, ومن ثم تظهر المشكلات على الطفل!

ولذلك كان لا بد أن يعود الطفل لعالمه الحقيقي, عالم اللعب والمرح على أرض الواقع, يتعلم ويفكر ويحلل, يبدع وينتج!

وهذا هو الأصل في عالم الطفولة!

لذلك كان هذا الكتاب الذي يتحدث عن كيفية الموازنة بين الحياة الافتراضية والحياة الحقيقية, وكيفية تقديم البدائل للأطفال, وخطوات ذلك, ونوع البديل المناسب لكل مرحلة عمرية, وقد كان سبب التأليف هو السؤال الأشهر والأكثر انتشارًا بين المربين:

ما هو البديل عن الأجهزة الذكية؟

فكان أساس الكتاب دورة تم تقديمها للمربيات, وقد أقيمت عشرات المرات, وحضرها حوالي ٤٠٠ مربية بفضل الله تعالى, ويتحدث في الفصل الأول عن الخطوات العملية لتقديم البدائل المتنوعة للطفل.

أما الفصل الثاني فهو يتناول عددًا من المشكلات التي طرحها عدد من المربين حين تقديم البدائل لأطفالهم, وقد أجبت عليها بما فتح الله علي, فإن أصبت فبفضل الله وحده, وإن أخطأت فحسبي أني اجتهدت..!

ولندعو الله ونكثر من الدعوات التي دعا به أنبياؤه صلوات الله وسلامه عليهم:

{رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا}

{رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ}

{رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ}

الباحثة: نورة بنت مسفر القرني

الخميس ٩/ ٥/ ١٤٤٥

الفصل الأول

(بين يدي البدائل)

بداية لماذا التقنية جاذبة؟

ولماذا يتعلق الأطفال بالأجهزة الذكية؟

*وجود الرسوم الجذابة والألعاب المنشورة على مختلف المواقع, ودعمها عن طريق الإعلام وبشتى الوسائل.

*تأثير الأصدقاء والمقربين من الطفل, وضعف القدرة على ضبط النفس.

*قد يكون واقع الطفل مؤذيًا, فيهرب منه إلى عالم الإنترنت!

*عدم إشباع حاجات الطفل النفسية في المنزل, فيلجأ إلى عالم الإنترنت رغبة في التعبير عن نفسه والتنافس مع الآخرين.

*قد يقضي الطفل يومه بلا هدف ينشده فيشعر بالفراغ والملل!

*البحث عن وسائل المتعة والتسلية وإشباع حاجتهم للعب في العالم الافتراضي.

لذلك نحن نريد أن نقلل من هذه الجاذبية قدر الإمكان, بخلق جو رائع للطفل في منزله, ويصبح استخدام الجهاز كأي نشاط آخر... بدون صراع يومي بين المربي وأطفاله, وبالتالي يحدث جو من النكد والغضب

والصراع داخل المنزل وغيره... نحن نريد إدخال اللعب الحقيقي مكان الأجهزة الذكية ليكون هو أساس الترفيه.

لكن السؤال:

لماذا اللعب؟

ولماذا هو مهم بالنسبة للطفل؟

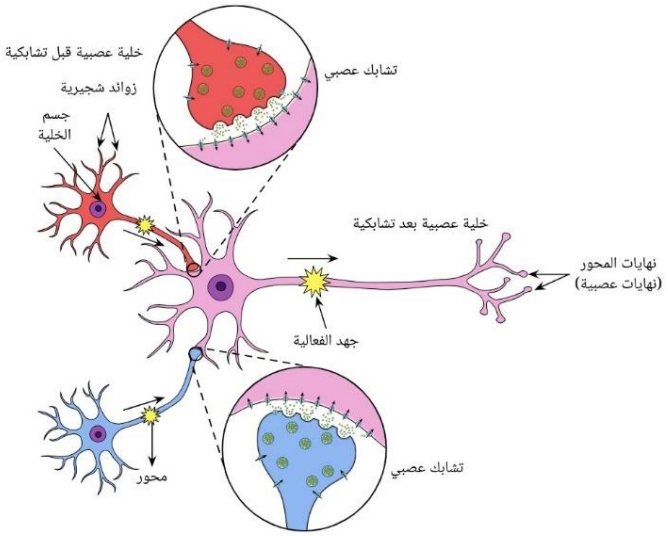
(اللعب الحقيقي, وليس الإلكتروني)!

تعد مرحلة الطفولة أهم المراحل في حياة الانسان لأنها تتميز بالمرونة والقابلية للتعلم ونمو المهارات والقدرات, فالأطفال يميلون للاستكشاف والتجريب, ويعتبر اللعب سمة مميزة للأطفال, حيث يستغرق جزءًا كبيرًا من وقتهم, ومن خلاله يمكن تنمية العديد من الجوانب (الإدراكية, والانفعالية, والاجتماعية, والمعرفية, والمهارات الحركية) ولعب الأطفال يعد أفضل وسائل تحقيق النمو الشامل للطفل, فيقال أن اللعب يثري كلاً من فصي المخ الأيمن والأيسر,

وهكذا فإن المبدأ الأساسي للعب هو أن يقوم الطفل بجمع الخبرات الضرورية اللازمة لتطور عقله بالكامل. وتشير أبحاث المتخصصين في

مجال تطور الطفل أن الأطفال الذين لا يلعبون ونادراً ما يلمسهم أحد,

أن حجم المخ لديهم أقل مما هو طبيعي لأعمارهم بمقدار ٢٠ % إلى ٣٠٪ ووجدوا أن اللعبة تحفز نقاط التشابك في كل خلية عصبية بنسبة ٢٥٪ وأكثر.



إن السنوات المبكرة من عمر الطفل تكوينية بشكل كبير, لأنها الفترة التي يكتسب فيها الأطفال المعرفة عن أنفسهم وبيئتهم, ويطورون مهاراتهم الحركية الأساسية, ويكتشفون الكثير من قدراتهم, ويكتسبون صورة عن ذواتهم, والأمان الذي يبقى معهم طوال حياتهم.

تماما مثل قطعة الإسفنج الصغيرة, يبدأ الرضيع منذ المهد في الملاحظة والاستيعاب, فيتعلم الصغار عن طريق حواسهم: النظر, والصوت, والرائحة, والتذوق, واللمس, ومن خلال الملاحظة والتقليد, والتجريب, ويبدأ باللعب بأشياء متنوعة حوله مثل يديه, وأصابع قدميه, وحتى أشعة الشمس التي تدخل الغرفة, وهكذا تبدأ رحلة الاستكشاف باللعب.

كذلك تساعد خبرات اللعب على أن يكتسب الطفل فهمًا أفضل للعالم, ويتصرف بشكل جيد وإيجابي مع الآخرين, ويمكن أن تزيد قدراته على التركيز, فهي مهارة هامة وضرورية حتى قبل أن يبدأ الطفل المدرسة.

يمكن أن يزيد اللعب من فضوله الطبيعي, ويدعم قدرته على حل المشكلات, وهذه مكونات مهمة للتمكن من عملية التعلم.

في حال وجود مشاكل لدى الطفل فسوف يكشفها اللعب, والعلاج باللعب يعتبر من الطرق المهمة لعلاج الأطفال الذين يعانون من صدمات ومشكلات في حياتهم!

وعن طريق اللعب يمكن أن يتعلم الطفل الكثير:

تكوين الصور.

تكوين الكلمات.

الحساب, والعد.

النظام والنظافة.

ينمو نموًا سليمًا.

التعبير عن النفس.

يظهر ميول الطفل ومواهبه.

فوائد اللعب:

للعب العديد من الفوائد, نذكر منها الآتي:

*يعتبر اللعب ضروري لتنمية عضلات الطفل, وتنمية مهارات الاكتشاف وفك الأشياء وتجميعها وتركيبها.

*من خلال اللعب يتعلم الطفل الكثير, فهو يتعرف على الأشكال والألوان والأحجام, ويحصل على خبرات كافية تفيده في مشوار حياته.

*من خلال اللعب يتعلم العلاقات الاجتماعية, وكيفية إقامتها بشكل جيد, ويتعلم الاحترام والتقدير من خلال القيام بأدوار مختلفة أثناء اللعب.

*من خلال اللعب يتعلم الصواب والخطأ, المقبول والمرفوض, وقد يتعلم الصدق والأمانة وضبط النفس.

*عن طريق اللعب يفهم الطفل العالم الخارجي, وتتطور قدرته على حل المشكلات.

وأخيرًا: يعتبر اللعب ضروريًا لبناء شخصية سليمة متوازنة, وليس مضيعة للوقت!

خطوات تقديم البدائل:

إخراج الطفل من عالم الأجهزة إلى عالمه الأصلي المليء باللعب والمتعة والفائدة والخبرات والتجارب والاستكشاف؟!

أولًا: وضع روتين للطفل حسب المرحلة العمرية.

ما فائدة الروتين للطفل؟

-أن تكون الأعمال والمهام والأنشـــطة واضـحة للطفل, يقوم بها بدون ضغط من المربي, فيكون أكثر استقراراً بإذن الله.

-أن يعتـاد على القيـام بمســـاعـدة أفراد الأســـرة وتحمـل جزء من المسؤولية مما يجعله أكثر انتماءً لأسرته.

-الروتين الواضــح للطفل يعين المربي على القيام بمســـؤولياته ويدير شؤون المنزل بشكل أفضل بإذن الله.

-يمكن أن يجعل البيت أكثر هدوءً –بإذن الله- والطفل مستقر نفسيا, لأن كل شيء واضح بالنسبة له.

-ينمي لدى الطفل الإحساس بالمسؤولية والالتزام, وهذا الروتين يساعد الطفل على الاعتياد على اتباع النظام في المنزل.

-يساعد المربي في إدارة شؤون الأسرة وجعل الحياة أكثر استقرارًا بإذن الله.

شروط وضع روتين للطفل:

هذه بعض التعليمات التي يمكن اتباعها قبل وضع الروتين؛

-بدء تنظيم وقت الطفل منذ نعومة أظفاره, فطفل المهد, ينام ليلًا ويستيقظ نهارًا, وينام قيلولة, ويمكن أن يتخلل يومه قراءة قصة, اللعب معه, وقراءة القرآن وهو يستمع, وبالتالي يعتاد على وجود روتين في حياته.

-ترتيب مهام وأوليات كل طفل على حده, فطفل الثانية ليس كطفل السادسة, وطفل السادسة ليس كطفل العاشرة.

-استخدام الصور والرسومات الجذابة عند إعداد الروتين, وتصميم جدول الطفل.

-طلب الطفل المشاركة في إعداد الروتين, وهذا يجعله شغوفًا بتطبيقه والالتزام به -بعد توفق الله-.

-يجب مراعاة أن لكل مرحلة عمرية صفات سلوكية تتطلب مسؤوليات معينة وروتين يومي مختلف: فطفل السادسة يمكنه ترتيب سريره وألعابه فقط, أما طفل العاشرة فيمكنه ترتيب سريره وألعابه, ومساعدة والدته في المطبخ, أو مساعدة والده في شراء حاجيات المنزل.

-المرونة في التطبيق, ولا بأس بالتقديم أو التأخير –تقديم عمل على عمل- ولا بأس بتأخير ساعة مثلا أو تقديمها في الروتين كامل.

مثال لروتين طفل عمره (٤) سنوات

الوقت	ما يقوم به الطفل
٩ : ١٠ صباحا	تغيير ملابس + إفطار
١٠ : ١١	لعب حر داخل المنزل (مكعبات, تركيب, بزل, كورة...)
١١ : ١٢	مساعدة الأم في أعمال المنزل
١٢ : ١	نشاط مع الأم (قصة, رسم, نشاط حركي, نشاط مهاري...)
١ : ١,٣٠	تلفاز
١,٣٠ : ٢,٣٠	غداء
٢,٣٠ : ٣,٣٠	حلقة تحفيظ قرآن
٣,٣٠ : ٥	لعب خارج المنزل (زحليقة, مرجيحة, كورة, دراجة...)
٥ : ٦	لعب مع الأب أو خروج معه
٦ : ٧	نشاط حر داخل المنزل (قص ولصق, صلصال, مشاهدة موسوعات...)
٧ : ٨	عشاء
٨ : ٩	تغيير الملابس + قصة + والاستعداد للنوم
٩ مساء : ٩ صباحا	نوم

مثال لروتين طفل عمره عشرة أعوام.

الوقت	العمل
٥ : ٦ صباحا	تغيير ملابس + إفطار+ ترتيب سرير النوم
٦ : ١٢	مدرسة
١٢ : ١	غداء
١ : ٣,٣٠	راحة (قيلولة)
٣,٣٠ : ٤,٣٠	حل الواجبات
٤,٣٠ : ٥,٣٠	لعب حر خارج المنزل
٥,٣٠ : ٦,٣٠	تناول وجبة خفيفة + مراجعة الدروس
٦,٣٠ : ٧,٣٠	جلسة عائلية ممتعة
٧,٣٠ : ٨,٣٠	عشاء
٨,٣٠ : ٩	استخدام الجهاز
٩: ١٠	قراءة + استعداد للنوم
١٠ مساءً: ٥ صباحا	نوم

ثانيًا: وقتي الممتع مع طفلي

قد ينشغل المربي كثيرًا, وقد لا يتسع له الوقت أن يجلس مع طفله وقتا كبيرا, هنا

يبحث عن الأشياء التي يستمع بفعلها (هو)

مثلا: تستمتع الأم بالطبخ؛ بالقراءة, بالكي, بشرب القهوة...

مثلًا: يستمتع الأب بالنجارة, قراءة مجلة, الكتابة...

في هذه الأثناء يتم مناداة الطفل, واشراكه في هذه المتعة, بحيث لا تطلب منه العمل معك –إلا لو أحب ذلك- الهدف أن يكون هذا الوقت

بالنسبة له ممتع حقا, سواليف ومواقف طريفة قصصك وأنت صغير, أو قصصه هو وهو رضيع وغير ذلك... بدون أوامر أو عتاب...

قد يكون الوقت هذا ١٠ دقائق فقط, لا بأس المهم أن تبني علاقة رائعة وقوية مع الطفل...

وحبذا لو كان هذا الوقت فردي, فيحظى كل طفل بوقت خاص به, فتقوى العلاقة بينكما, ... وفي هذا الوقت يشعر فعلا بأهميته بالنسبة لك

فربما أدى ذلك لقلة إزعاجه وغضبه, وربما يكون لديه شيء لا يود قوله أمام إخوته فيريده سرا بينكما.

فكر جيدا بما تستمتع به حقا, وادخل طفلك في عالمك...

وقتي الممتع مع طفلي

أعمال أستمتع بها	طفلي يحب ذلك	طفلي لا يحب ذلك	المدة
الطبخ	أطلب مساعدته ونستمتع سويًا	أجعله يشاركني الحديث فقط, فيكفي أننا مستمتعان	١٥ دقيقة

ثالثًا: في بيتنا قانون

بعد أن بدأت المربي إدخال الطفل إلى عالمه, وإشراكه فيما يمتعه, الآن نبدأ بوضع القوانين..

القانون هنا هو قانون استخدام الأجهزة الإلكترونية؛ جوال, تلفاز, آيباد, سوني... أيا كان الجهاز.

لا بد من وجود قانون خاص بالأسرة, ويختلف القانون من طفل إلى آخر حسب عمر الطفل, لأنه في حال وجود القانون وتطبيقه على جميع أفراد العائلة يجعل الطفل يبحث عن نشاط آخر -بإذن الله-, لكن إن كان الجهاز متاح للطفل طوال اليوم, وبسبب جذب الجهاز وإغرائه فلن يتركه حتى وإن كان المنزل مليئًا بالبدائل!

لذلك من المهم أن تكون القوانين واضحة جدًا للطفل, قابلة للتطبيق, والثبات على هذا القانون, مع بعض المرونة إن احتاج الأمر لذلك.

فهناك قانون للاستخدام في المنزل.

وهناك قانون أثناء حضور الأقارب للمنزل أو الخروج منه.

هناك قانون أثناء الدراسة.

وهناك قانون أثناء العطلة.

لذلك كل مربي يضع مع أطفاله القانون الخاص بهم, حسب ما تقتضيه مصلحة الجميع.

في بيتنا قانون

يمكن استخدام هذا النموذج لكتابة القوانين المنزلية, بعد الاتفاق عليها.

استخدام الكمبيوتر المكتبي لمدة ساعة	القيام بالمسؤوليات المناطة بك قبل استخدام الجهاز

هنا أعرض رأيي الشخصي, وهناك من يخالفني الرأي, وأنت بدورك اختيار الرأي الذي يناسبك ويناسب طفلك وأسرتك بشرط ألا يتضرر الطفل, ومن المهم أن تكون أيها المربي مقتنع تماما بهذا الرأي الذي ستتخذه حيال هذا الأمر, حتى تستطيع تجاوز أي مشكلة أو عقبة تواجهك بإذن الله.

-أولا: من الميلاد إلى سنتين؛ هناك توصية صدرت لأول مرة من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال عام ١٩٩٩, تقول التوصية: "لا للشاشات قبل سن العامين", وفي عام ٢٠١٦ تم إصدار توصية منقحة حيث تم تعديل هذه القاعدة, وذكرت "أن محادثات الفيديو والأغراض الاجتماعية الأخرى مثل الاطلاع على صور العائلة معاً ربما لا تكون ضارة بالنسبة للأطفال الرضع", لكن الأكاديمية الأمريكية لم تذكر أدلة إيجابية لما تم تعديله!

أما الجمعية الكندية لطب الأطفال فإنها تنصح بما لا يزيد عن نصف ساعة مشاهدة يومية للأطفال الرضع الأقل من عامين.

أما عن رأيي؛ فالرضيع لا يحتاج الجهاز أبدًا, حتى لو كان ما يشاهده للتعليم (أناشيد تعليم الحروف أو الأرقام أو أسماء الفواكه أو الخضار أو الحيوانات وغيرها...)

فلا أجد ضرورة لمشاهدة الطفل الرضيع أي جهاز سواء تلفاز أو غيره, إلا في حالات استثنائية كأن يتواصل مع أحد والديه عن طريق مكالمة

فيديو, أو يتواصـــل مع أقاربه إن كان في بلاد بعيدة عنهم, وإن كانت الحالة الأخيرة فلا أنصح أن يكون بشكل يومي حتى لا يتعلق بالجهاز.

فهذه المرحلة تسمى المرحلة الحسية الحركية, فهو يستخدم حواسه الخمس في تفاعله مع الآخرين واكتشافه للعالم من حوله, ومشاهدته للأجهزة عموما تجعله يُحجم عن استخدام حواسه, ويكون مُشاهد ومُتلقي فقط!

والرضـــيع يحتـاج إلى من يتفـاعـل معـه مبـاشـــرةً, ويرى ملامح وجهـه وتعـابيره, والجهـاز لا يمنحـه هـذا التفـاعـل المطلوب, ولا يُعلِّمـه كيف يتفاعل مع الآخرين.

وفي هذا العمر تنمو مهارات الرضيع من خلال تعامله مع أسرته الصغيرة, بداية من والديه -خصوصًا أمه- ثم إخوته والمقربين منه, والجهاز يجعله مُشاهِد فقط.

في هذه المرحلة يبدأ الرضيع تكوين علاقة وثيقة مع أمه من خلال تفاعلها معه, (فهناك وقت للرضاعة, والطعام, واللعب, والمناغاة, وتغيير الملابس...) وكل هذه الأمور اليومية تُحدث فارقًا كبيرًا في هذه العلاقة, أما الجهاز الذي يشاهده لن يجعله يكوّن ارتباطًا مع أمه ولا مع الآخرين!

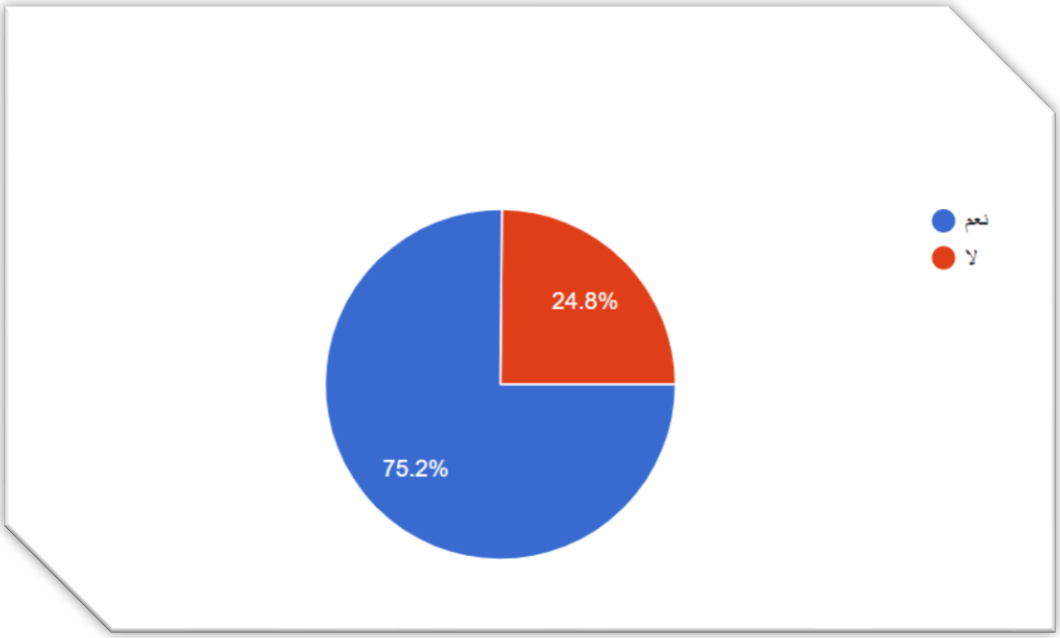
-يكتشـف الرضـيع العالم من حوله من خلال حواسـه, أما مشـاهدة الجهاز لا يجعله يسـتخدم حواسـه؛ فهناك فرق بين مشـاهدة الموزة وسماع اسمها فقط من الجهاز, وبين مسكه لها وإدخالها فمه, وتعرفه على لونها وحجمها وشكلها بطريقة مباشرة.

-التقليد سـمة مميزة للرضـيع, فهو يقلد الآخرين المحيطين به, في حركاتهم وحديثهم, ويتعلم منهم الكثير والكثير, وهذه فرصـة للتعليم بالقدوة, أما الجهاز فقد يشـاهد فلماً كرتونياً يحتوي بعض الأخطاء – ولو كانت بسـيطة- ثم يقلدها, وهنا مكمن الخطر. -الرضـيع يحتاج أن يتعلم طرق التواصـل مع الآخرين, بالكلمات والاشـارات وتعابير الوجه, والجهاز يحرمه هذا التعلم!

قد يتساءل البعض؛ هل يُعقل أن يُترك الرضيع أمام الجهاز -أيا كان نوعه- وهو الذي طال انتظاره تسعة أشهر, وحملته أمه وهناً على وهن, وجهزت له ما تستطيع مما يحتاجه الرُضع وبذلت في ذلك الغالي والنفيس, ثم هو يخرج للدنيا, وما هي إلا أسابيع أو شهور حتى يُوضع أمام الجهاز, يشاهده ويتعلق به ,وما يعرف من الدنيا إلا الرِضاعة والنوم؟!

نعم.. هذا و اقع للأسف الشديد!

وقد نشـرت اسـتبيان قبل مدة لمعرفة مدى مشـاهدة الأطفال الرُضـع للجهاز, وقد أجاب عليه حوالي ١٥٠٠ مربية, وكان أحد أهم الأسـئلة؛ هل طفلك الرضيع يشاهد الجهاز (تلفاز, جوال...) فكانت النتيجة:



والآن إن كان لديك طفل رضيع فقيّم علاقة طفلك بالجهاز:

يشاهد طفلي الجهاز	نعم
	لا

إن كان يشاهد الجهاز فأكمل التقييم, وإن كان لا يشاهد فهنيئًا لك!

متى بدأت أعرض طفلي للجهاز؟	حينما كان عمر طفلي
	.....

الوقت المحدد لمشاهدة الجهاز في اليوم	..... ساعة
	..... دقيقة

هل لدى طفلي الرضيع جهاز خاص؟	نعم
	لا

نوع الجهاز الذي يشاهد منه	.....

متى أدفع طفلي دفعاً للجلوس أمام الجهاز؟	عندما أكون منشغلاً؟ أو عندما يبكي؟ أو عندما يأكل؟ غيرها؟ ....

وكثيرا ما يتم دفع الأطفال دفعاً إلى مشـــاهد الجهاز أيا كان نوعه؛ لأســـباب قد تكون حقيقية أو مجرد أعذارًا واهية... يقول ماري وين في كتابه الأطفال والإدمان التلفزيوني: "نجد الوالدين في أغلب الحالات يبـدأون في اســـتعمـال التلفزيون في بحـث صـــريح عن الراحـة, وهم يتطلعون باشـــتياق إلى تلك الســـاعات من الهدوء إلى حد أنهم أحياناً يدفعون الطفل دفعاً إلى المشاهدة".

ومن الأسباب التي ذُكرت في الاستبيان:

-عندما أكون منشغلةً.

-عند زيارة أهلي وأقاربي.

-عند بكاء الرضيع.

-عندما أريده أن يأكل.

-عند رغبتي بالراحة أو النوم.

-بسبب دراستي.

-عند تغيير ملابسه.

-عندما يتشاجر مع إخوته بسبب تخريب ممتلكاتهم (كأن يمزق كتب أحدهم...).

-عندما يشاهد الإخوة الجهاز يشاهد الرضيع معهم.

ماذا أفعل في حال حدوث أي من الأسباب السابقة؟

أولاً: علينا التفكير في الآتي: ماذا يمكن أن أفعل لطفلي حتى لا أضطر لتركه أمام الجهاز؟

ثانيًا: علينا التخلي عن قاعدة (الجهاز أسهل وأسرع وسيلة لإسكات الطفل وإلهائه) وهو كذلك فالجهاز أسرع وسيلة بلا شك, لكن علينا بذل الجهد ومضاعفته فأطفالنا يستحقون منا ذلك ونحن مسؤولون عنهم أمام الله تعالى.

وفي هذه الجزئية سيتم التركيز على الأم لكونها المسؤولة بشكل مباشر عن الرضيع, فهي عالمه بل الكون بأسره, وأدعو الأب الحنون أن يكون معيناً لها على هذه المهمة.

فرغم صعوبة هذه المرحلة على الأم خاصة, لكون طفلها الرضيع معتمد عليها كليًا, وقد تكون امرأة عاملة, وقد يكون لديها أطفال آخرين, وقد تكون مسؤولة عن كبار سن في المنزل, وغير ذلك مما يُشغل الأم ويزيد إرهاقها... لكن يمكنها أن تقدم له الكثير والكثير وهو معها في المطبخ أو على سفرة الطعام أو في غرفة النوم أو في الحديقة أو فناء المنزل.

وما سأذكره هنا هي أفكار ربما تناسب البعض وقد لا تناسب البعض الآخر!

وقد تكون سهلة يسيرة على البعض وصعبة وتحتاج مجاهدة لدى البعض الآخر.

فالدعاء الدعاء, والمجاهدة والصبر, والاستعانة بالله وطلب العون منه سبحانه, فاللهم إنا نبرأ من حولنا وقوتنا ونلجأ إلى حولك وقوتك.

أولاً: يحتاج الرضيع فترات نوم كثيرة قد تصل إلى ١٢ ساعة فأكثر في اليوم, والأم تحتاج ساعات نوم أقل بكثير, فعلى الأم أن تهتم بجودة نومها وكيفيته أكثر من اهتمامها بعدد الساعات, فنوم الليل أفضل من نوم النهار بكثير, فتنظم وقتها وترتب أولوياتها, وتحاول الاستيقاظ وطفلها نائم, وتنجز من الأعمال الأهم فالأهم, وإذا استيقظ تكون قد أنجزت الكثير من الأعمال التي تتطلب تركيزاً شديداً.

مثال من الواقع: أم لديها رضيع عمره ١٣ شهر, وتدرس ولديها بحث تخرج لا بد من تسليمه في وقت محدد, تقوم بترتيب نوم طفلها ونومها, بحيث ينام طفلها مثلًا الساعة التاسعة ليلًا, ثم تحاول أن تنهي بعض أعمال المنزل خلال ساعة أو ساعتين, ثم تنام إلى الساعة الرابعة أو الخامسة فجرًا ثم تستيقظ –قبل طفلها– وتنجز ما تستطيعه من أعمال بحثها ودراستها, وتضع في حسبانها "بورك لأمتي في بكورها" ثم إذا استيقظ طفلها يمكنها أن تقوم بالأعمال المنزلية البسيطة التي لا تتطلب تركيزًا منها!

هذا مثال فقط لإحدى المشـــاهد التي قد تحدث, وفي المقابل؛ قد تنام الأم عدد ســاعات أكثر من حاجتها, ثم تســتيقظ وتضــع الرضــيع أمام الجهاز لتقوم بأعمال البحث والدراسة!

وقبل كتابة الأفكار لابد من معرفة مواصفات الألعاب في هذا السن قبل عام الطفل الأول:

-لا يكون لها زوايا حادة.

-لا يكون لها أجزاء يمكن فصلها عنها, مما قد يسبب خطر على الطفل عند ابتلاعها.

-لا تكون صغيرة جدا فيبتلعها الرضيع.

-لا تكون كبيرة وثقيلة فتقع فوق رأسه مثلا فتضره.

-أن تكون نظيفة.

-ألوانها ثابتة.

-الصيانة الدائمة للألعاب من قبل الأهل وتفحصها.

-الانتباه إلى جودة خياطة الألعاب وعدم خروج ما في داخلها إلى الخارج.

-غسيل حلقات التسنين والمصاصات واللعب فور شرائها, ولكن ليس هناك ما يدعو إلى الاستمرار في غسلها بعد ذلك إلى إذا سقطت على الأرض, لأن الجراثيم العالقة بها جراثيم الطفل التي اعتاد عليها.

التأكد من خلو الألعاب من مادة الرصاص التي يلحسها الطفل أثناء اللعب فتؤدي إلى إصابته بالتسمم, وقد يؤدي إلى مشاكل في النمو, وغالبا ما تكون هذه المادة وغيرها من المواد الكيميائية في الألعاب البلاستيكية, مثل الخشخيشة البلاستيك التي يضعها الطفل في فمه باستمرار.

يوجد ألعاب بلاستيكية آمنة لكن قد يصعب على الوالدين التفريق بين الجيد

والرديء, فهنا يمكن كحل تقديم بديل للطفل, خشـخيشــة خشــبية, كتب قماشية, دمى محشوة بالقطن وهكذا...

والألعاب الخشــبية عموماً آمنة للطفل كونها مصــنوعة من الخشــب, وغالبا ما تكون صعبة الكسر, تدوم لفترة أطول.

*في هذا الســن الطفل لا يحتاج ألعاب غالية الثمن, ومن نوع فاخر, هو يحتاج ألعاب يســتطيع التعامل معها, ورميها, وتقليبها, وســحبها ولحسها وعضها...

*الطفـل في هـذه المرحلـة يحتـاج إلى وجود الأهـل حولـه, وليس من الضـروري أن يظلا يحادثانه طوال يقظته, يكفيه أنهما يبتسـما له وأن يبقياه بجانبهما مع ألعابه حتى لو التزما الصمت فترات.

قواعد اختيار اللعب للطفل بعد عامه الأول:

-أن تكون اللعبة عادية (غير ميكانيكية) لأن الطفل لن يعرف الفرق بين ألعاب بمحرك وأخرى بدونه.

-أن تتيح له اســتخدام يديه, وتنمية مهارة جديدة لديه (مثل ألعاب التركيب).

-تذكر أن بعض الألعاب تلفت انتباه بعض الأطفال ولا تثير انتباه الآخرين, وهذا يتوقف على شخصية الطفل واهتماماته وكفاياته.

-عدم الحرص على أن تكون اللعبة غالية لأنه إضافة إلى سعرها الغالي فإن الوالدين يكونان في خوف دائم عليها مما يؤدي إلى تقييد حركة الطفل أو تأنيبه فيما بعد.

-الألعاب الوحيدة التي يمكن أن تكون غالية الثمن هي التي تستخدم في الهواء الطلق مثل:

-الدراجة ذات العجلات الثلاث

-صندوق الرمل

-سلم الانزلاق

*ليس من الضروري توفير عدد كبير من الألعاب, فكثرة الألعاب ربما تجعلها بعيدة عن الاستخدام.

*تجنب الأقواس والسهام التي قد تضر الطفل في هذه المرحلة.

*البعد عن إعطاء الطفل أقلاما ذات رؤوس مدببة خاصة الصغار جدا.

*إبعاد المقصات والأدوات الحادة عن الطفل إن لم يكن يحسن استعمالها ويعرف عواقبها.

*رمي الألعاب المكسورة.

ماذا أقدم لطفل المهد؟

أســـهـل مرحلـة هي مرحلة العامين, يقنع الـطـفـل بـخـامـات بسيطة, ومن الأشياء الموجودة في المنزل, بشـــرط عدم تحبيبه في الأجهزة أو منحـه إياها.

*فـيـمـكـن تـقـديـم مـلـعـقـة وصـــحـن معدني ليســتمتع بالصــوت إن كنت في المطبخ, يمكن أن يخرج الأواني من الدولاب ويعيدها مرة أخرى, أو يرتبها بطريقته,

يمكن أن تضـــع له كتاب قديم أو مجلة ويســـتمتع بتمزيقها (في هذه المرحلة يتم رفع الكتب المهمة التي تخشـــى تمزيقها, -بنظري التمزيق مرحلة لا بد منها, ثم ينصـــرف عنها الطفل ويتعلق بالكتاب-), يمكن أيضـــا توفير بعض الكتب القماشـــية التي تحوي أصـــوات أو كتب من الورق المقوى و هذه فرصـــة عظيمة ليكوّن الطفل علاقة وثيقة بينه وبين الكتـــاب, بـــدلاً مـــن تكوين علاقته مع الجهاز.

٢- قد يفيد أن تصنع له بعض الأنشطة البسيطة التي لا تكلف الكثير من المال والجهد، كن مستعدًا؛ قد يروق هذا النشاط للطفل ويستمتع به لوقت طويل، وقد ينصرف عنه في غضون دقائق!

يمكن ابتكار مثل هذا النشاط أثناء تقديم الأكل للطفل، بدلًا من استخدام الجهاز!

واعلم أن لعب الطفل في هذه المرحلة يتميز بالعفوية والحرية, وانعدام القواعد والضوابط, وهو كائن غير اجتماعي.

ولعب الطفل قد يسبب الكثير من التلف والخراب للدمى والألعاب التي بين يديه, وذلك بسبب إشباع حاجته للاستكشاف وعدم الاتساق بين حركات عضلات يده وأصابعه وجسمه, وبالتالي تخريبه وإتلافه للألعاب غير مقصود أبدًا!

يمكن أن تصمم جدولًا خاصًا بالبدائل التي يمكن توفيرها للطفل:

الخامات المتوفرة	الوقت المقدر للتجهيز	الوقت المقدر لمشاركة الرضيع	نوع النشاط

هذه المرحلة -مرحلة ما قبل العامين- بنظري هي من أسهل المراحل لإبعاد الطفل عن الجهاز, فطلباته بسيطة وقليلة وكل ما يراه أمامه يعتبره لعبة, لكنه يحتاج قدوة تتفاعل معه, ولا تستخدم الجهاز كثيراً أمامه..

والمهم هنا: أن يضع المربي في حسبانه أن الجهاز لا مكان له في مخيلته, ولا يكون بديلًا عنها وعن تواصله مع طفله.. ولا يكون وسيلة للهروب منه, والراحة من بكائه أو لعبه!

الرضيع سيكبر يومًا ما، وهذه المرحلة هي من أهم مراحل النمو التي هي مرحلة اكتشاف العالم الخارجي وتوسيعه، وفي هذه المرحلة والتي تليها يوضع أساس الشخصية.

ثانياً: الطفل من عمر٣ أعوام : ٦ أعوام

تقول توصية الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال في هذه المرحلة لوقت الشاشة (ساعتين).

وكنت قد نصحتُ أن يُسمح للطفل في هذه المرحلة بمشاهدة التلفاز فقط من ساعة إلى ساعتين في اليوم, بشرط تقنين المحتوى الذي يشاهده الطفل, والحديث معه خلال فترة مشاهدته ومناقشته حول ما يراه, والتركيز على ما هو مقبول وغير مقبول, وما هو واقعي وغير واقعي.

لكن بعد الكثير من الاستشارات, والقراءات حول الإدمان الذي قد يكون نتيجة مشـــاهدة الجهاز يوميًا, تراجعت عن رأيي هذا, وأسأل الله أن يكون صوابًا.

وهو ألا تكون المشـــاهدة يوميه حتى لا يقع الطفل في الإدمان حتى وإن كان المُحتوى مقننًا, والأفضـــل أن تكون الســـاعات منفصـــلة لراحة الطفل, ولتجنب أكبر قدر من الأضـــرار التي قد تحدث للطفل نتيجة المشـــاهدة؛ منها: آلام الظهر والرقبة, الأرق والتعب والإرهاق, ضـــعف الانتباه والتركيز والتذكر, كذلك القلق والعزلة والإدمان وغيرها من الســـلبيات, وقد ذكرت التأثير الســـلبي للأجهزة بالتفصـــيل في كتاب (طفلي والتقنية) لمن أراد الاستزادة.

هل يمكن أن نســـتثني بعض المو اقف يمكن أن يســـتخدم الطفل الجهاز الذكي؟

-أن يكون التعليم عن بعد (ســـواء كانت الدراســـة منهجية, أو حضـــور دورات, أو تحفيظ قرآن وغيرها...)

-أن يتم التواصل مع أحد الوالدين, أو الأقارب في مكان آخر.

ماذا يمكن أن أقدم لطفلي بقية يومه؟

في هذه المرحلة قد يبذل المربي الكثير من الوقت لتعليم الطفل كيف يقضي وقت فراغه, وكيف يمكن أن يصنع لعبته بنفسه! لذلك من المهم أن يكون للطفل روتين معين مناسب لعمر الطفل, فروتين طفل الثالثة يختلف عن روتين طفل السادسة من العمر.

بعد أن أصبح لدى الطفل روتين محدد, ما هي الأنشطة التي يمكن أن يقوم بها الطفل؟

كيف أبعده عن الجهاز؟

هنا سأعرض بعض الأفكار التي ربما تناسب البعض وقد لا تناسب البعض الآخر!

وقد تكون سهلة يسيرة على البعض وصعبة وتحتاج مجاهدة لدى البعض الآخر, حاولت جاهدة أن تكون من الخامات الموجودة كثير من المنازل.

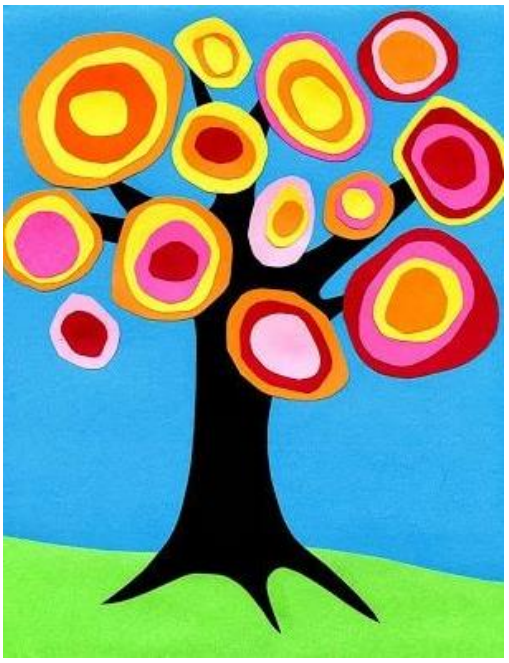
*بناء قلعة أو بيت من الوسائد والبطاطين والأغطية

*تعليمهم صناعة سيارات أو طائرات من الورق المقوى

*تزيين الأطباق الورقية, بالألوان أو أوراق ملونة, أو صنع بعض الألعاب منها, ويمكن استخدام الورق العادي أو رول المناديل.

*يمكن تعليمهم فن الكولاج, أو فن التلصيق.

وهو استخدام عدد من الخامات في صنع لوحة (مثال: جرائد, ورق ملون, قماش بأنواعه) فيتم توفير الخامات وإفساح المجال للطفل أن يبدع.



ليس شرطاً أن يكون عمله مطابقا للصورة (النموذج), المهم أن يتعلم ويبدع ..

تكوين مكتبة خاصـــة بالطفل, والحرص على القراءة اليوميـة لـه, حتى لو لمـدة ١٠ دقـائق فقط, المهم أن تكون القراءة يومية قدر المستطاع.

*تشجيع الطفل على الرسم

وتعليق اللوحـة في مكـان بارز في المنزل, أو في غرفة نومه, في البداية قد تكون اللوحات بســـيطة لكن مع الوقـت تزيـد الأفكـار ويزيـد الإبداع بإذن الله.

ثالثاً: الأطفال من ٧ أعوام : ١١ عام

لا بأس بأن يبدأ استخدام الحاسب الآلي, فمن الممكن أن يتم التدرج في الوقت, مثلا: من ٧ : ٩ أعوام لا يزيد الوقت عن نصف ساعة أو ساعة, ونزيد نصف ساعة أخرى من ١٠ : ١١ عام

ونصف ساعة تلفاز مثلا أو كما يتم الاتفاق بينكم, على ألا يزيد الوقت عن ساعتين, ويكون هناك يوم أو يومين في الأسبوع بلا جهاز!

–كمبيوتر مكتبي- وليس لابتوب, وسبب قولي كمبيوتر مكتبي!

الكمبيوتر يستحيل حمله في كل مكان, احتمال ضعيف أن يستطيع فتح مواقع سيئة ومشبوهة, بشرط أن يكون في مكان جلوس الأهل, وألا يتم استخدامه في وقت نومهم, ويتم تحميل برامج حظر المواقع الإباحية والحماية وغير ذلك

وإن تعذر ذلك, فيمكن استخدام اللاب توب, بنفس الشروط السابقة.

بالإضافة إلى أن يكون استخدامه للعلم والمعرفة وتعلم واكتساب مهارات؛ كتعلم برامج الأوفيس, التصميم بجميع أشكاله, البرمجة, وغيرها..

وعلينا أن نعرف أن الطفل في هذه المرحلة في سعي حثيث للاستطلاع والاستكشاف والبحث وراء المعرفة الجديدة حتى يمكنه أن يتعرف على البيئة المحيطة حوله, وذلك لحاجته للإنجاز والنجاح, وهذه الحاجة أساسية في تنمية شخصيته وتوسيع إدراكه, لذلك يحتاج إلى تشجيع الكبار وغرس روح الشجاعة فيه.

الطفل الغارق في متابعة مشاهير السوشيال ميديا أو الألعاب الإلكترونية ما هو النجاح الذي حققه ليشبع لديه هذه الحاجة؟

دعوة للتأمل في هذه القصة الواقعية

سارة وسلمى توأم, عمرهما ١١ عام, صديقاتهما وقريباتهما كلهم لديهم أجهزة.

سارة تحب الطبخ والأعمال اليدوية, تقضي أغلب وقتها في أحدهما, حبها للطبخ خفف العبء على والدتها, وحبها للأعمال اليدوية جعلها تستفيد من الخامات الموجودة في المنزل وتعيد تدويرها فأصبحت ترى أعمالها على طاولة الطعام, وفي غرفة الضيوف وفي الممرات, ومع ذلك طلبها للجهاز قليل, وإن طلبت فهو لأجل أن تحصل على طبخة جديدة أو طريقة فريدة مميزة.

-برأيك هل للمهارة أهمية في تخفيف طلب الجهاز؟

.....

برأيي نعم.. وهذا ما لاحظته في كل من عرفتهم من الفتيات اللاتي يمتلكن مهارة, فهنّ يقضين معها ولأجلها أغلب أوقاتهن, وطلبهن للجهاز أقل..

السـؤال الآن: كيف يمكن مسـاعدة الطفل لتكوين مهارة ومسـاعدته على الإنجاز والنجاح والإبداع؟

الطفل لديه اسـتعداد أن يبدع وينجح, ولديه قدرات عقلية وفكرية منحه الله إياها, لذلك من المفيد جداً أن يعطي المربي للطفل فرصـة تجربة عدد من الأنشـطة المختلفة, ليشـبع فضـوله وينمي مهاراته, وهنا سأركز الحديث على بعض المهارات بعيداً عن الأجهزة الذكية.

*تعلم صناعة الإكسسوارات.

والإنترنت مليء بالدروس والنماذج التي يمكن الاسـتفادة منها, فقط علينا توجيه صـغارنا لها, ومساعدتهم بداية ..

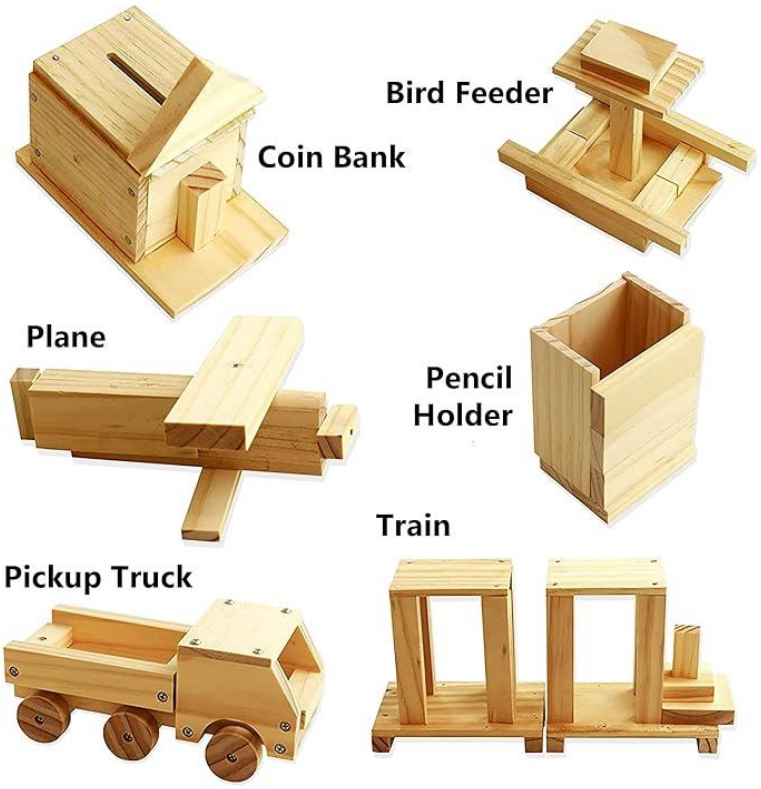
*تعلم النجارة.

النجارة من الأنشطة التي تنمي عدداً من المهارات في نفس الوقت, مما يجعلها نشـــاطا تعليميا وترفيهيا مميزا, ولو تم تخصـــيص ركـن نـجـارة بســـيـط ومختصـر (في إحدى زوايا المنزل أو الـفـنـاء) لـكـان حسن.

Town Hall Birdhouse

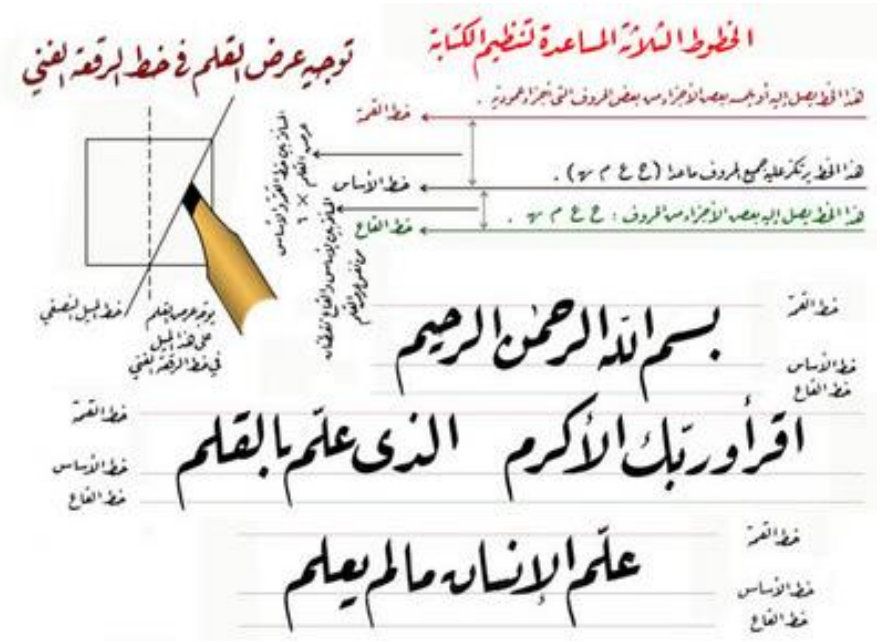
Train

يوجد بعض المتاجر التي تبيع بعض النماذج الخشبية التي تناسب الأطفال, يمكن البداية بها وتكون هي الانطلاقة لما هو أكبر بإذن الله.



*تعلم الخط العربي.

فهو فن يمكن لأي أحد أن يتعلمه عن طريق دراسته ومعرفة أدواته وقواعده والتدريب عليه.



*تعلم تنسيق الزهور.

وهو ترتيب الزهور بشكل جمالي وإبداعي, يعتمد على اختيار نوع الزهور وألوانها وأشكالها.

ويُفضل أن تكون الزهور طازجة لضمان جودة التصميم, لكن إن تعذر ذلك فلا بأس بالزهور الصناعية, فالمهم هو تعلم هذا الفن الذي يمكن من خلاله تزيين المنزل, تقديم الهدايا في مناسبات مختلفة.

*تعلم الزراعة المنزلية.

تعد الزراعة نشـــاطًا ممتعًا يمكن أن يعود بالعديد من الفوائد على الأطفال. فهي تســـاعدهم على فهم عملية نمو النباتات والإحاطة ببيئتهم الطبيعية. وتشجع الزراعة الأطفال على التواصل مع الطبيعة وتعزز مهاراتهم الاجتماعية والتعاونية أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، تعمل الزراعة على تعزيز الوعي الغذائي لدى الأطفال، حيث يتعلمون كيفية زراعة الخضـروات والفواكه ورعايتها، مما يســاهم في تحســين عادات تناول الطعام الصحية لديهم. كذلك فإن الزراعة تعزز لديهم الابتكار والإبداع من خلال تطوير مهاراتهم في حل المشكلات والتفكير النقدي. والأهم من ذلك كله، يمكن ربط الطفل بالله الخالق سبحانه.

*تعلم فن الكوشيه.

*تعلم فن الديكوباج

*إعادة تدوير بعض الخامات المتوفرة في المنزل.

*تعلم فن الريزن

من الفنون التي تعتمد على الابتكار والإبداع, فيمكن صنع قطع جميلة في المنزل, مزهريات, قواعد الأكواب, صواني التقديم وغيرها...

*تعلم فن تغليف الهدايا

يساعد هذا الفن في إضفاء لمسة جمالية على الهدية التي تُقدم لشخص ما, فيمكن اعتبار تغليف الهدايا فرصة للإبداع والتعبير الفني, ويكون استخدام المواد بحسب الذوق الشخصي وطابع الهدية.

*تعلم فن التصوير

يساعد فن التصوير في إبراز جمال العالم المحيط بنا، وتسجيل لحظات مهمة في حياتنا، وإيصال رسائل معينة بطرق فريدة.

*تعلم فن السكتش نوتس

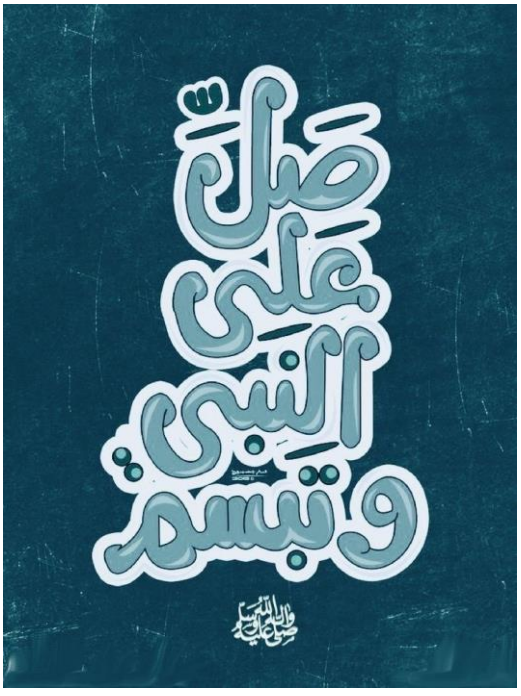
السكيتش نوتس (التدوين البصري، او الملاحظات البصرية) هي تدوين ما نفكر به وما نسمع ونرى من كلام وصور وترجمتها لملاحظات بصرية يسهل تذكرها واسترجاعها باستخدام مفردات بصرية مدموجة مع كلمات تُرتب بشكل معين على حسب المعلومة ومدونها.

أهمية تعلم هذا الفن:

من واقع دراسات علمية ونظريات مثبته علمياً، الرسم والكتابة والتركيز على الافكار المهمة تزيد من مدى الاستيعاب لدى المتلقي وستزيد من قوة التعليم بجميع المراحل الدراسية. والاهم من ذلك زيادة مدى استيعاب المتعلمين للمعلومة وترسيخها في اذهانهم لتحويلها لمعرفة تبقى معهم مدى الحياة. (السكيتش نوتس, بندر سليمان)

*تعلم فن التايبوغرافي

فن التايبوغرافي هو فن يتعلق بتصميم وترتيب النصوص بشكل جمالي وإبداعي. يستخدم في تصميم الشعارات، اللافتات، المطبوعات، الملصقات وغيرها من التصاميم الإعلانية. يهدف فن التايبوغرافي إلى إظهار جمالية الأحرف والكلمات من خلال استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والتقنيات.



*تعلم برامج الأوفيس أو البرمجة

هنا بعض المقترحات:

دورات البرمجة وعلوم الحاسب على رواق

https://www.rwaq.org/courses

موقع عربي مجاني لتعليم البرمجة والأنظمة والشبكات

/https://harmash.com

موقع لغة البرمجة العربية

https://www.aliflang.org/

تعليم الأطفال برمجة الكمبيوتر باللغة العربية

http://www.condaianllkhir.com/2015/01/learn-children-programming.html#.Wf8Pvy0aqn0.twitter

تعليم البرمجة- لغة السكراتش

https://scratch.mit.edu/?ref=rqeem.net

عالم الإنترنت عالم مليء بالمعرفة والعلم, وهذا من نِعم الله علينا إن أحسنا استغلالها, لكن علينا أن نعلم أبناءنا ونعينهم على أن يتعلموا ليكونوا منتجين لا مستهلكين فقط (من خلال متابعة التافهين, أو المشاهير, أو اليوميات...!)

هذه مجرد أفكار, المهم أن نساعد الطفل على اكتساب مهارة يشعر من خلالها بالنجاح والإنجاز.

البدائل المتاحة لعائلتي

البدائل الموجودة	الخامات المستخدمة	البدائل التي يمكن توفيرها خلال شهر.. شهرين	السعر التقريبي
بناء بيت	كراتين, شريط لاصق, أقلام	زحليقة توضع في ركن المنزل	٤٠٠ ريال

رابعًا: تنمية الإبداع

بعد أن وضعنا قانون لتقنين استخدام الأجهزة الذكية, ووفرنا البدائل المناسبة للطفل والأسرة معًا, نحاول بعد ذلك تنمية الإبداع لدى الطفل واكتشاف ميوله وموهبته, والعمل على تنميتها...

حتى تُشبع حاجة الإنجاز لدى الطفل بإذن الله, وهي حاجة ماسة ومهمة, وإشباعها يزيد من ثقة الطفل بذاته..

الإبداع لا يلزمه إلا قدر بسيط من الذكاء, فصناعة الإبداع غير معقدة وغير مستحيلة لكنها تستلزم جهدا كبيرا ومتواصلا..

أثبتت الدراسات أن العوامل البيئية تلعب دورا أهم بكثير من العوامل الوراثية في تكوين الطفل المبدع, فليس شرطًا أن يكون الطفل عبقريًا حتى يكون مبدعًا.

الإبداع ليس موهبة محصورة في مجموعة من الناس, بل هي موجودة بصورة كامنة عند جميع الأفراد, لذلك يمكننا التأثير في الأطفال, فالإبداع لا يعتمد على الذكاء وحده, بل يعتمد على الكثير من العادات الذهنية والسمات التي تلعب الأسرة دورا أساسيا في تكوينها.

يقال إن ٩٥٪ من الناس يولدون مبدعين, وما أن يصلوا إلى سن المدرسة حتى تتضاءل النسبة إلى ٨٪ تقريبا, والسبب في ذلك النمطية في التفكير الذي تربوا عليه.

عوامل مساعدة لتنمية الإبداع واكتشاف الموهبة والميول:

-إعطاء الطفل فرصة حتى يجرب ويبتكر أشياء جديدة.

-مكافأته على الأعمال التي يقوم بها حتى لو كانت بسيطة, المكافأة بالكلمة الطيبة والمدح والثناء والمال وغيره, وتشجيعه المستمر.

-الحوار الهادئ, وعدم التسلط في معاملة الأبناء, هذا يتيح نمو قدرات الطفل الإبداعية.

-تنويع الأنشطة المقدمة للطفل.

-احترام اهتمامه, وتنمية حب الاستطلاع لديه.

-ملاحظة الطفل هل يحب المسائل الرياضية أو العلمية أو اللغوية.

-تشجيع الاختلاف البناء, وتشجيع الأسئلة والتساؤل, واحترام خيالات الطفل التي تصدر عنه.

-تقبل أوجه القصور من الطفل.

-تنمية المهارات حتى لو كانت بسيطة ومحدودة.

-ترك الطفل ينجز أعمال في سهولة دون قيد أو تعقيد, سواء كان تركيب مكعباته أو ترتيب كتبه وبعض أدواته.

-الاهتمام برسوماته أو ما يقوم به من أعمال بسيطة.

-هل يحب الحديث للكبار.

-هل يتقن مهارة استخدام الألوان.

-هل يمتلك مهارة كالقصة والشعر أو التمثيل.

-هل يبتكر؟ فيقوم مثلا بفك أجزاء السيارة (اللعبة) ويعيد تركيبها بطريقة أخرى؟

-هل يحب الكتب؟

-هل يتقن أي عمل يوكل إليه؟

-لا تتضايق من كثرة أسئلته فقد قيل: "السؤال مفتاح المعرفة", وفي حال لم يكن لديك جواب أخبره أنك ستبحث عن جواب لإخباره (الجواب يكون متناسب مع عمر الطفل ومستواه)

يقال أن الطفل قبل سن المدرسة يعتبر علامة استفهام متنقلة ؟

أمثلة:

طفلتك صوتها جميل وتحب الأناشيد.

*يتم توجيهها لقراءة وحفظ القرآن الكريم.

*توجيهها لحفظ المنظومات مثال: منظمة الزبرجد أو منظومة المنيرة

*توجيهها لتخصيص وقت قصير للأناشيد, أي يتم التنويع فيما تسمع وتحفظ وتُلقي.

مثال آخر:

طفلك لاحظت عليه أنه حفظ مقطع من القرآن بسرعة, أو حفظ حديث بسرعة, إذن هو لديه ذاكرة ممتازة.

يمكن القيام بالآتي:

*إخباره أن لديه موهبة الحفظ.

*إلحاقه بدار تحفيظ أو حتى حلقة تحفيظ عن بعد, أو تقوم بتحفيظه بالمنزل مهما كان صغيرًا.

*يمكن مثلا شراء مصحف مرتل ومتابعته وتشجعيه, ويمكن استخدام برامج وتطبيقات القرآن مثل عدنان معلم القرآن.

مثال آخر:

قرأتم قصة معا.. يتم تشجيعه على تقليد أصوات الحيوانات الموجودة في القصة, أو تمثيل مشاعر الأفراد في القصة بتعابير الوجه ونبرة الصوت (الغضب, الحزن, الفرح...)

وتشجيعه على تمثيل القصة بالحركات بدون صوت..

توقع نهاية مختلفة أخرى.

ماذا لو حدث كذا بدلا من كذا؟

مثال آخر:

صنعتم معا بسكويت مثلا, يتم تشجيعه ليبتكر أشكالا مختلفة (حروف, أرقام, ...وغيرها)

مناقشة الطفل؛ وجعله يقارن بين شكل العجين والشكل الذي اختاره, ما أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بينها..

مثال آخر:

عندما نرى صورة في كتاب أو مجلة أو حتى في الجهاز

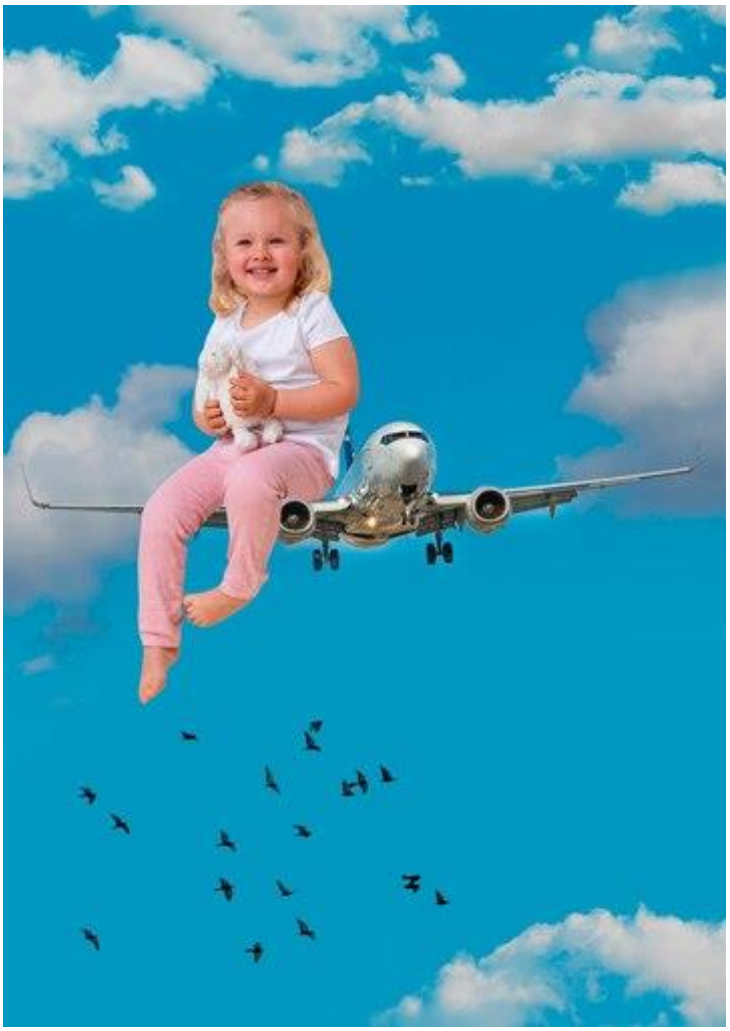
نسأل الطفل؛

صف لي ما يحدث في الصورة, هل يمكن أن يكون لها تفسير آخر؟

ضع عنوان آخر للصورة, أو عنوان أفضل.

ما أسباب وجود الصورة بهذا الشكل؟

تخيل ما هي الأشياء التي يمكن إخفاءها بالصورة...



المهم النقاش والحديث مع الطفل, وتقبل كل تحليله و أفكاره وعباراته مهما كانت سخيفة وغير جميلة بالنسبة لنا...

مثال آخر:

الرسم يعد وسيلة رائعة لتوليد الأفكار.

يمكن أن تطلب من الطفل الآتي:

ارسم ميزان لوزن الحوت أو الفيل.

ارسم آلة لصنع الأقلام.

ارسم طريقا يوصلك لهدفك.

أيا كان المطلوب, المهم هو الرسم و أيضًا تقبل كل ما يرسم, بدأ من الخطوط والدوائر التي يرسمها طفل العام أو العامين.

خطة تنمية الإبداع والميول لدى طفلي

ما ألاحظه على طفلي	مدة الملاحظة	خطوات تنمية الإبداع لديه	مدة التنفيذ
يمسك ورقة وقلم ويرسم كثيرًا	شهرين	أوفر له كراسات وألوان مختلفة وأتيح له الرسم يوميًا	٦ شهور
		أخصص جزء من الحائط للرسم الحر	٦ شهور
		أسجله في دورة الرسم للمبتدئين	أسبوعان
		أسجله في دورة متخصصة في الرسم	شهر
		أتيح له فرصة تجربة نوع جديد من الألوان	شهر

ما ألاحظه على طفلي	مدة الملاحظة	خطوات تنمية الإبداع لديه	مدة التنفيذ

عندما نمنح أطفالنا فرصـــة المحاولة والاســـتكشـــاف والتجربة, ثم اكتشــاف الموهبة أو إتقان مهارة ســنجد مثل هذه الإبداعات, وهي من إبداعات الفتيات اللاتي دخلن معي في إحدى برامجي.

الفصل الثاني

أسئلة ومشكلات!

وردتني العديد من الأسئلة أثناء تقديمي للدورات, أو على حساباتي في منصات التواصل, وهي تتشابه في شكلها العام, وتختلف في بعض تفاصيلها, لذلك أحببتُ الإجابة على بعضها هنا, بما يفتح الله علي, ومنه سبحانه أسأله الفتح والسداد والتوفيق.

طفلي أثناء الصلاة

١-عندما أرغب في الصلاة أعطي طفلي الجهاز يلعب, لأصلي بخشوع واطمئنان, فهل فعلي صحيح؟

ما المانع من ترك الطفل معك وحمله أثناء الصلاة؟

*عن أبي قتادة الأنصاري قال: رأيتُ النبي صلى الله عليه وسلم يؤم الناس, وأمامة بنت أبي العاص, وهي ابنة زينب بنت النبي صلى الله عليه وسلم على عاتقه, فإذا ركع وضعها, وإذا رفع من السجود أعادها.(رواه البخاري ومسلم).

*عن شداد بن الهاد رضي الله عنه قال: خرج علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم في إحدى صلاتي العشاء, وهو حامل حسنًا أو حسينًا.

فتقدم رسول الله صلى الله عليه وسلم فوضعه, ثم كبر للصلاة, فصلى.

فسجد بين ظهراني صلاته سجدةً أطالها.

قال شداد: فرفعتُ رأسي, وإذا الصبيُّ على ظهر رسول الله صلى الله وعليه وسلم, وهو ساجد, فرجعتُ إلى سجودي.

فلما قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم الصلاة, قال الناس: يا رسول الله إنك سجدتَ بين ظهراني صلاتك سجدة أطلتها؛ حتى ظننا أنه قد حدث أمرٌ, أو أنه يوحى إليك.

قال: "كلُّ ذلك لم يكن, ولكنَّ ابني ارتحلني, فكرهتُ أن أعجّله حتى يقضي حاجته" (رواه النسائي, وصححه الألباني)

فقدوتنا هو حبيبنا صلى الله عليه وسلم, فدعي طفلك معك على سجادة الصلاة, إن بكى احمليه, وإن سكت فدعيه يلعب بما يناسبه من ألعاب, فهي والله أفضل بكثير من تحبيبه في الجهاز, خمس مرات في اليوم, فأنتِ قدوته الأولى في الحياة, فمنكِ يتعلم الكثير والكثير وأهم ما يتعلم الصلاة والانتظام عليها.

طفلي مريض

٢-إذا كان طفلي الرضيع متعب أعطيه الجهاز (بدون تشغيل, كقطعة فقط), ضميري يؤنبني أحيانًا, لكن أقول لنفسي هو يلعب بالجهاز مغلق فقط, ولا يشاهد شيء, فكيف أتصرف؟

وجود الجهاز بيد الطفل يلعب به, يحببه فيه منذ نعومة أظفاره, ويجعله يتعلق به!

إضافة إلى أنه سيرى والديه أو إخوته الكبار حينما يستخدمونه, فيتعلق به أكثر.

ماذا لو تم صنع مثل هذه البدائل (صوت رنان, ألوان جذابة, آمنة للطفل) أو أي قطعة أخرى تؤدي الهدف

ذاته, أليس أفضل من الجهاز حتى وإن كان مغلق؟!

فكري فيما يمكن أن يفيد الطفل مُستقبلًا.

أعلم أن الجهاز أسهل وأسرع وسيلة لتهدئة الطفل, لكن ليس الآمن إطلاقًا!

ويمكن توفير الألعاب الجاهزة الآمنة للطفل.

طفلك يستحق

نعم للابتكار بما نملك

قناعة طفلي كيف أبنيها؟

٣/ كيف أقنع طفلي (بعدم أهمية امتلاكه آيباد أو جوال) وتكبر مع الأيام لتصبح قوية وداخلية؟

بعد توفيق الله, والدعاء الدائم هذه بعض الخطوات:

١/أن يكون المربي مقتنع تمامًا, ولا يستسلم عند أول عقبة أو منعطف (البعض لديه قناعة, لكن مع ضغط المجتمع المحيط وضغط الأبناء يرضخ ويستسلم, وربما يعيش في صراع داخلي بين قناعته السابقة وبين تصرفه وموافقته فيما بعد)

⭕ قناعة المربي هي حجر الأساس ⭕

٢/ منذ أن يكون الطفل في المهد, حاول أن تخفف من استخدامك للجهاز أمامه, فهنا أنت قدوة, وما يراك متعلق به سيتعلق به حتما, فأنت بالنسبة له الدنيا بأسرها

٣/ لا تقل: طفل صغير لا يعرف, الآن فقط أتركه يلعب بالجهاز وهو مغلق, وحينما يكبر سيفهم (لا.. من البداية فليكن اللعب بالجوال وهو مغلق ممنوع)

استبدله بكتاب قماشي, أو ورقي, ولا بأس بتمزيقه (المهم ألا يكون الكتاب مهما لديك)

٤/ حببه في القراءة منذ عامه الأول بكل طريقة ووسيلة ممكنة, فإذا أحبها وعشقها ارتحت إذا كبر بإذن الله.

٥/ عندما يكبر الطفل قليلا يرى الأطفال من حوله لديهم أجهزة, لا تتوقع من الآن أن يشعر بالنقص (شعور النقص من وجهة نظري هو شعور الوالدين بداية وليس الطفل)

٦/ أخبره بما هو مسموح الآن (تلفاز مثلا قبل السابعة)

وكمبيوتر مكتبي بعد بلوغه السابعة, وأخبره بالأسباب؛ كأضرار الأشعة المنبثقة وتأثيره على العينين وغير ذلك...

٧/وفر له وقتًا خاصًا به, العبوا معًا, اركضوا, اقرأوا, تحاوروا وتشاوروا, استمتعوا... هنا أنت تبني علاقة قوية معه تجعله يقتنع بكلامك فيما بعد بإذن الله.

٨/ وفر له الكثير من البدائل, بما تستطيعه وما هو في قدرتك وطاقتك؛ كتب, ألعاب, دفاتر, ألوان, خرز, صوف...

٩/كلما كبر ميزه بشيء مختلف؛ مثلا:

عمر ٧ سنوات يتعلم برنامج الوورد ليصبح كاتب العائلة

عمر ٨سنوات يتعلم البوربوينت ليصبح مصمم العروض التقديمية لديكم

عمر ١٠ سنوات امنحه كاميرا ليتعلم تصوير الطبيعة

عمر ١١ يتعلم البرمجه, الخط, التصميم...

هذه كأمثلة فقط, بحيث يركز كل فترة على مهارة يتقنها, وبالتالي تُشبع لديه حاجة الإنجاز.

١٠/ عندما تذهبون لزيارة صديق أو قريب، خذ معك ما يمكن حمله لتسليته وتوقع أن يلعب وحده (فالبقية على أجهزتهم) لا تتوقع أنه محروم لا والله فهذه الحماية بعينها.. في هذا الموقف؛ أنت تعلمه بالقدوة كيف يكون ثابتًا كثبوت الجبال مهما كان وحيدًا.

١١/ في المدرسه؛ توقع أن يتحدث أصحابه أمامه عن الأجهزة وجديدها، الألعاب، المسلسلات، الأفلام وغيرها...

شجعه على الحديث معك، ناقشه فيما سمع وفهم، ذكّره بما يمتلك من مهارات وما يستطيع فعله

١٢/شاهدوا واقرأوا معًا عن نماذج وقدوات في وقتنا الحاضر كيف أبدعوا وأنتجوا وكيف وصلوا إلى ما وصلوا إليه..

وبالطبع لا تهمل سيرة الحبيب صلى الله عليه وسلم والصحابة والسلف الصالح فهم القدوة الحقيقية.

١٣/ علّمه أهمية الوقت وأهمية العمر وأن بعد الحياة حساب وجزاء، وسنُسأل عن عمرنا، ومالنا، وأعمالنا، وليست الحياة أجهزة ومشاهير ونحوها، ولا بد أن نعد للسؤال جوابا!

١٤/ لا تهمل الدعاء في كل وقت وحين

"اللهم هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما"

فكر قليلًا ما هي الخطوات التي اتبعتها مع طفلك؟

.....

.....

.....

.....

وهل توقفت؟ وأين؟ وما هي الخطوة التالية؟

.....

.....

.....

.....

زوجي ضدي

٤/ زوجي يقف عائقًا أمام تقنيني للأجهزة وإدخال البدائل, حجته (أولادي مثل غيرهم, ما يكونون أقل منهم)!

كثيرة هي شكوى الزوجات من أزواجهن فيما يخص (الأولاد والأجهزة)!

(قلت الزوجات لأن تعاملي مع المربيات فقط)

-زوجي ما يساعدني

-زوجي ضدي، امنعهم من الأجهزة ويعطيهم

-ما خرب عيالي غير زوجي

-زوجي ماسك جهازه ٢٤ ساعة، وما همه أنا وش أسوي مع أولادنا...!

وغيرها...

عموماً؛ ينقسم الأزواج في تعاونهم مع زوجاتهم إلى ٣ أقسام (فيما أرى):

-قسم متعاون جداً مع الزوجة، ولهم نفس الهدف والغاية في تقنين استخدام أبنائهم للأجهزة (فالحمد لله رب العالمين)

-قسم متساهل - غير داعم، لكن لا يعارض الزوجة فيما تفعل، فهنا على الزوجة أن تحمد الله أنه لم يكون من القسم الثالث، وتستعين بالله وحده وتجعل نصب عينيها الأجر والثواب من الله، وإبراء ذمتها أمامه تعالى... ولا بأس أن تبذل جهدها في إقناع زوجها بمساعدتها بشتى الطرق.

-قسم معارض، قد يقول للزوجة: (أولادي مو أقل من غيرهم، انت من العصر الحجري العالم كله تطور إلا أفكارك... وغيرها من المصطلحات التي قد تحبطها وتقلل من جهودها مع أبنائها)

فيعطيهم الأجهزة، هنا عليها أن تعرف مفتاح زوجها؛ هل يهتم بالصحة والغذاء، فتدخل من هذا الباب وتذكر له الأضرار الصحية من استخدام الأجهزة... وقد تدعم حديثها بكلام الأطباء أو الباحثين أو الدراسات العلمية...

وبعض الأزواج مفتاحه الجانب الاجتماعي فيحرص على اجتماع العائلة ونحو ذلك، فتدخل من هذا الباب وتذكر أضرار استخدام الأجهزة وما قد تسببه من إدمان وعزلة وتشتت ...

وهكذا...

💡 لا ننسى أن الله هو المعين سبحانه

إذا لم يكون عون من الله للفتى

فأول ما يقضي عليه اجتهاده

💡 الدعاء الدعاء مهما كانت العقبات وحسن الظن بالله تعالى.

💡 تحسين العلاقة مع الأبناء وزيادتها، فيقال: كلما زادت العلاقة زادت نسبة التأثر والتأثير...

💡 الصبر وعدم الاستسلام، ولو لم نر الثمرة في الدنيا، فيكفي أن نبرأ أمام الله تعالى

اللهم أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً وارزقنا اجتنابه

وأصلح اللهم لنا النيات والذريات.. آمين

شعور الفشل يلازمني

٥/ أجد صعوبة في توفير بدائل وتقنين الأجهزة, أشعر أنني سأفشل في ذلك, فأطفالي متعلقين بالأجهزة كثيرًا, واستخدامهم لها يوميًا!

<u>هنا سأستخدم مصطلح "الفطام التقني" ما هو وكيف يكون؟</u>

عزيزتي المربية وتحديدًا "الأم"

هل تتذكرين مشاعركِ وأنتِ تفكرين في فطام طفلك من الرضاعة؟

كيف كان متعلقًا جدًا بالرضاعة (سواءً رضاعة طبيعية أو صناعية)

هل تتذكرين كيف تدرجتِ معه؟

حاولتِ كثيرًا توفير البدائل "الحليب في الكأس الملون, عدد الوجبات في ازدياد"

وفي النهاية نجحتم سويًا بعون الله 💪

هل تتذكرين حينما بدأتِ بتعليم طفلك التخلص من الحفّاض؟

اشتريتِ له قصة تساعده على كيفية دخول الحمام!

اشتريتِ له نونية تجذبه إلى الحمام -أعزكِ الله-

حاولتِ مرارًا وتكرارًا حتى تعلم دخول الحمام وحده وفي النهاية نجحتم سويًا بعون الله 💪

كذلك الحال في التقنية

البعض مقتنعة بضررها, ترى سلبياتها على طفلها, لكنها لا تمتلك الشجاعة في بدء التقنين, خوفًا من ردة فعل طفلها, أو نفسيته...وغير ذلك.

فقط.. أدعوكِ للعودة بذاكرتكِ ومشاعركِ للوراء -إلى وقت الرضاعة والحفاض- ثم تتوكلي على الله وتبدأي بتقنين استخدام طفلك للتقنية وتوفير البدائل

حاوري

طفلك

حول

هدفك

حددي

وقتًا معينًا

وفري

البدائل المناسبة لكما

ثبتي برامج الحظر في الجهاز

عززي الرقابة الذاتية لديه...

استعيني بالله ولا تعجزي!

طفلي لا يحب إلا الآيباد

٦/ جبت ألعاب ما لعبوا فيها, ولدي ما يحب إلا الآيباد!

هل قننتِ استخدام الجهاز؟ أم تركتيه مفتوحًا على مصراعيه؟

هل كان طفلك معكِ حين اختيار الألعاب؟

عند توفير الألعاب والبدائل:

لا يُشترط أن يلعب بها الطفل كلها مرة واحدة.

لا يُشترط أن يتقبلها من البداية!

لا يُشترط أن يكون الإخوة متشابهين في اندماجهم مع الألعاب الموجودة, قد يحب أحدهم الرمل, والآخر الليغو, والثالث الرسم, وهكذا

قد يحب أحدهم اللعبة في عمر معين, وقد لا ينجذب لها في عمر آخر!

لا يُشترط أن تكون اللعبة أو البديل بسعر مرتفع, هناك بعض المراكز التجارية أو المواقع سعرها مناسب, ويمكن استغلال أوقات التخفيضات!

لذلك:

نوفر الألعاب, نقنن استخدام الأجهزة, نترك لهم حرية اللعب.

عند توفير البدائل كأدوات الرسم والكورشيه, الديكوباج, الخط...

تكون البداية ببعض الأساسيات, ثم نزيد الأدوات حسب انجذاب الطفل للبديل الموجود.

لا ننس الدعاء والقدوة الحسنة والصبر... ونحسن الظن بالله تعالى.

مشكلتي عند زيارة الأقارب فقط

٧/ إذا كنا في زيارة للأقارب, لا أحد يلعب مع طفلي, فالكل مشغول مع جهازه!

أحتار كثيرًا؛ هل أعطيه الجهاز مثلهم, أو أتركه يشاهد معهم؟!

بعد الاستعانة بالله ودعائه التوفيق والسداد, هنا بعض خطوات الحل:

-أخذ بعض الألعاب الفردية والجماعية التي يمكن اللعب بها, ويحبها الطفل.

-تشجيعه ليبادر بجذب الأطفال إليه واللعب معه (وقد يفشل في ذلك, ولا أحد يستجيب له من الأطفال) فلنتوقع ذلك حتى لا نُصدم بالواقع!

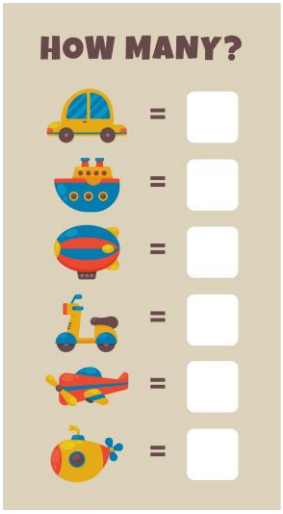
-يمكن للأم اللعب مع الطفل بداية, وإدخال جو من الحماسة حتى يتشجع الأطفال الآخرين ويلعبوا معه, ثم يمكنها الانسحاب بهدوء -إن أرادت- ليكمل الأطفال لعبهم!

-أخذ بعض الكتب والألغاز وقت الزيارة.

-يمكن للأم الاتفاق مع الأمهات الأخريات بجلب بعض الألعاب الجماعية, وتقنين استخدام الأجهزة (لتكن الأم مبادرة فقد تجد من يقتنع بكلامها, وقد لا يستجيب لها أحد) لا ضير!

المهم المحاولة, فنحن لا نستطيع إقناع العالم أجمع, حتى لو كان الأمر صحيحًا!

-يمكن توفير بعض الأنشطة الورقية وتوزيعها على الصغار (متاهات, قص



ولصق, تلوين, ما الشكل المختلف, وغيرها من الأنشطة المثيرة والمفيدة...)

-قد تكون آخر خطوة يمكن القيام بها (منح الطفل فرصة ليشاهد محتوى آمن تحت إشراف الأم, لوقت محدد)

(اللهم اجعلنا ممن توكل عليك فكفيته, واستهداك فهديته, ودعاك فأجبته)

الحرمان من الأجهزة

٨/ هل حرمان الطفل من الأجهزة له نتيجة إيجابية؟

تعليقي ليس على النتائج الإيجابية!

بل على كلمة حرمان!

إن كانت قناعة المربي أن تقنين استخدام الأجهزة للأطفال يُعد حِرمانًا, فربما يستسلم عند ضغط الطفل, أو ضغط المجتمع المحيط, أو يستسلم عند أي عقبة تواجهه!

تقنين استخدام الأجهزة ليس حرمانًا, بل من واجبات المربي حماية أطفاله من ويلاتها والمشكلات العظيمة التي تجلبها!

حماية وخوفًا على الطفل, ومن مسؤوليات المربي توجيه الطفل لما ينفعه في الدنيا والآخرة, وإشغاله بما يعود عليه بالفائدة, سواء في صغره أو بعد أن يكبر.

في كتابي (طفلي والتقنية) ركزت على ذكر السلبيات -يمكن العودة له- والعكس صحيح, فحينما نحمي الطفل من هذه السلبيات ونوفر البدائل المناسبة, سنجني سويًا -بأمر الله- ثمارًا يانعةً شهية!

طفلي والمقارنة!

٩/طفلي يقارن نفسه بإخوته (حصلوا على الجوال بنفس عمره) ولا أرغب بإعطائه جهاز.

لا أخفيك أنني في يوم من الأيام كنتُ على قناعة بأحقية الطفل في جهاز خاص به منذ عامه الخامس, والحمد لله الذي هداني وبصّرني لما هو في مصلحة الطفل!

لا عيب في أن نخطىء!

ومن الجميل أن نعدل أخطاءنا, ونتراجع عنها, فخير الخطائين التوابين.

أخبري طفلكِ أنكِ كنت تجهلين الكثير من أضرار التقنية, وأنك قرأت وسمعت, ولعلكما تسمعان سويًا هذه الأضرار.

ومن حبكِ ومسؤوليتك أمام أطفالك أن تتراجعي عن الخطأ, فهذا حب لهم وليس حرمان, هذه مسؤوليتك وليست أنانية وعدم عدل بينهم.

أخبريه متى يمكن أن يحصل على جهاز حسب العمر والقانون الجديد الذي وضعتموه في المنزل.

أخبريه أنه يمكنه استخدام الحاسب الآلي بعد عمر السابعة أو الثامنة لتعلم العديد من المهارات, فالجهاز وسيلة للعلم والتعلم, وليس غاية بحد ذاته!

أخبريه أنه يمكنه تعلم العديد والعديد من المهارات التي ستفيده حتمًا في حياته بعيدًا عن الأجهزة بإذن الله, وأنكِ ستكونين عونًا له بعد عون الله تعالى.

وإن عاد وقارن نفسه بإخوته, فأخبريه بقانون المنزل الجديد, وأن لكل مرحلة عمرية ما يناسبها, كما لكل لعبة قانونها وما يناسبها!

فكرة القدم لها قوانينها التي تختلف عن كرة السلة, وعن كرة الطائرة, وغيرها رغم أنها كرة!

أقر الله عينكِ به وبإخوته.

طفلي حركي!

١١/ طفلي حركي جدًا, لا يحب الجلوس كثيرًا حتى حفظ القرآن لا يجلس ليحفظ إلا إذا فتحت الجهازله ليحفظ مع الشيخ! لا يستمتع بأي لعبة تحتاج الجلوس الكثير, ماذا أفعل؟

وكيف يحفظ القرآن بعيدًا عن الجهاز؟

هناك العديد من الألعاب التي يمكن توفيرها في المنزل أو في فناء المنزل, يمكن أن تساعد طفلك في اللعب الحركي بشكل مريح, وفي

هذه الأثناء شغلي له ما ترغبين بحفظه, الطفل يمكنه الحفظ بالسماع فلا تقلقي من عدم جلوسه للحفظ.

أن يتم تخصيص جائزة مادية أو معنوية بعد كل سورة والتنويع في ذلك.

يمكن العودة لكتاب (٢٠ طريقة ليحفظ ابنك القرآن, للدكتور عبدالله عبدالمعطي) ففيه العديد من التجارب الناجحة في تحفيظ القرآن.

أقر الله عينك بحفظ طفلك القرآن, ويكون شاهدًا لكما لا عليكما.

المراجع:

توي, دكتور, اللعب الذكي واللعبة الذكية.

حسين, سحر, (٢٠٢١), التربية الإبداعية للطفل ومواكبة تحديات العصر الرقمي.

داتوين, ديفيد, (١٤٣٤), احفظ أولادك من خطر الرقميات, ترجمة: مها عز الدين.

زهران, حامد, (١٤٢٥), علم نفس النمو والمراهقة.

سليمان, بندر, ما هو السكيتش نوتس, bandarsuleiman.com

العامري, فؤاد عبده, (٢٠١٨), فعالية استخدام برنامج في اللعب على تنمية التفكير الابتكاري لدى أطفال الروضة في مدينة تعز.

العطار, محمد, (٢٠١٩), الطفل واللعب.. رؤية نفسية تربوية.

فرج, حمود, الخط العربي بين الموهبة والتعليم.

القرني, نورة بنت مسفر, (١٤٣٤), طفلي والتقنية.

كامينتز, آنيا, (٢٠١٩), فن الوقت المخصص للشاشة.

نايف, علي, (١٤٣٠), المنهاج النبوي في تربية الأطفال.

هذا الكتاب بين أيديكم يطرح رؤية منهجية مرنة لتحقيق ذلك الترشيد المقصود، ولكن وفق رؤية تربوية متوازنة، تراعي طبيعة الطفل، واحتياجاته النفسية والبدنية والاجتماعية، وتسعى لإشباع تلك الاحتياجات بطريقة إيجابية ومعقولة؛ بحيث تكون النتيجة بعون الله تعالى أطفالا أقل تعلقا بالأجهزة، وأكثر انخراطا في نشاطات الحياة المتنوعة، وأعلى كفاءة في توظيف مهاراتهم وقدراتهم العقلية والجسدية

د. محمد الشريم

عضو هيئة التدريس بجامعة الملك سعود
أستاذ العمارة والثقافة والسلوك الإنساني المشارك

.....

الانتقال السلس من دائرة المشكلات إلى مضمار الحلول والبدائل، وعبر نافذة التطبيقات العملية، وعدم الركون إلى التنظير فحسب.. هو ما يميز هذا الكتاب اللطيف (بدائل واقعية للأجهزة التقنية)

د. نايف بن محمد القرشي

عضو هيئة التدريس بجامعة أم القرى
والباحث في مجال الطفل والأسرة

.....

هذا الكتاب هو جواب للسؤال الأكثر شهرة
ما هو البديل عن الأجهزة الذكية؟
كيف؟ ومتى؟ ولماذا؟

أ. نورة بنت مسفر القرني

مؤلفة وباحثة مهتمة بالطفل والتقنية