

نصائح استشاري لبناء الثقة بالنفس لدى الأطفال الرضع

أوضح استشاري الأطفال الدكتور نصرالدين الشريف ، أن الأطفال الرضع يشعرون بالخوف والتشتت في عامهم الأول ، وذلك بسبب التغيرات الكثيرة التي تحدث حولهم وليس لها تفسير بالنسبة لهم ، ولكن هناك ثلاث طرق لتقوية ثقة الطفل بنفسه في هذه المرحلة من عمره وهي :

□ على الوالدين منح الكثير من الأحضان والقبلات ، فقد أوضحت الأبحاث إن كثيراً من الصحة النفسية والجسدية للطفل تعتمد على اللمسات الحانية التي يتلقاها من والديه أو من القائم على رعايته ، فالعناق والقبلات والتدليل يظل أثره طويلاً ، فهناك دراسة أثبتت أن الطفل بحاجة إلى 4 مرات عنق يوميًا للبقاء و 8 للمحافظة على توازنه و 12 للنمو الصحي.

□ يفضل الحديث مع الطفل ، فقد يعتمد البعض إن الطفل الحديث لا يفهم ولكن نغمة الصوت سوف تخبر هذا الطفل بالكثير في كل مره يقال له "أنني احبك كثيراً" أو "انك رائع حقاً" فإرسال هذه الرسائل على أساس ثابت يطمئن الطفل أن والده أو والدته معه دائماً.

□ ضرورة مدحه في كل مرة ينجز فيها الطفل شيئاً جديداً -ابتكار طريقة جديدة- مثلا للعب بالرمية أو اكتشاف ركن جديد من الغرفة ، فيجب تشجيعه وإظهار سعادة والديه به ، فتشجيع الوالدين له يسهل عليه اتخاذ خطوة جديدة نحو اكتشاف عالمه.

ويضيف الدكتور الشريف ، أن الطفل عندما يكمل الطفل عامه الأول، يتحول تفكير الوالدين حول المهارات التي يجب أن يحضى بها الطفل خلال هذه المرحلة، مثلا، قدراته الحركية، القدرة على التواصل، الطول والوزن بالنسبة لأفرانه.. الخ، ففي هذا العمر، ينمو الرضيع بسرعة ، لذا يحتاج الطفل في عامه الأول إلى الاستكشاف الحسي وتطوير حركته باللعب بالمكعبات، ولعبة اصطيد السمك، والقطار، والألعاب التي تحتاج للفق والتركيب، وتجميع المتشابهات، والدمى، وكتب لصور حيوانات ملونة.

وخلص الدكتور الشريف إلى القول " توصى الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن ترضع النساء أطفالهن على الأقل لمدة عام كامل ، حيث وجد خبراء نمو الأطفال أن الأطفال الذين رضعوا طبيعياً لمدة عام أو أكثر، لديهم نسبة ذكاء أعلى ، والقيمة الغذائية للبن الأم تتغير بعد العام الأول، كما تتغير احتياجات الرضيع الغذائية ، كما يجب الاهتمام بتغذيته جيداً ، فمع اقتراب نهاية العام الأول، يحل الطعام الصلب محل لبن الأم، أو اللبن الصناعي كمصدر رئيسي للغذاء ، ويجب الاهتمام بتوفير جميع العناصر الغذائية المطلوبة للطفل.

