

## تنظيم وقت الطفل الصائم



تواجه غالبية الأمهات صعوبة في تنظيم أوقات أطفالهن خلال شهر رمضان، خصوصاً خلال الأيام الأولى منه، لنلاحظ أنهم يعانون من اضطرابات النوم الناتجة عن التأخر في النوم والاستيقاظ مما يترتب عنه شعور الطفل بالكسل وتعكّر في المزاج وألم في الجسم طوال النهار. ولتفادي هذه المشكلة، توضح الاستشارية الدكتورة عفاف أحمد زقزوق على أفضل الطّرق لإدارة وقت الطفل الصائم في شهر رمضان واستغلاله بشكل إيجابي.

مما لا شك فيه أنّ نظام نوم الأطفال يتغيّر بشكل كبير خلال شهر رمضان، إذ يُسبّب السهر والتأخر في النوم لساعات الأولى من الفجر إلى حدوث خلل في الساعة البيولوجية لجسم الطفل، فيزيد إفراز الجسم لهرمون "الميلاتونين" والمعروف بـ"هرمون النوم" الذي يُسبّب النعاس في الفترة الممتدة ما بين العاشرة والحادية عشر مساءً. وهو يستمر في الارتفاع حتى الساعات الأولى من صباح اليوم التالي، ليبدأ في الانخفاض من جديد، ويُسبّب هذا الخلل اضطرابات عديدة للطفل، أبرزها الصداع وتعكّر في المزاج والإحساس الشديد بالنعاس والكسل وقلّة النشاط، مع حدود اضطرابات في الجهاز الهضمي ونقص في الشهية. لذا، تنصح الأمهات بتطبيق برنامج إدارة الوقت مع أطفالهن خلال شهر رمضان، والذي يعتمد على تقسيم وقت الطفل ما بين الأعمال الثابتة اليومية (الاستيقاظ في موعد ثابت يومياً، ثمّ القيام بأداء الفروض والعبادات اليومية والمشاركة في الأعمال المنزلية كترتيب غرفة نومه ومساعدة أفراد أسرته) وبين الأعمال المتغيرة التي تعتمد على تعدّد الأنشطة المفيدة والمتنوّعة والتي تحفّز روحاً من الحماس على إنجازها وتدوينها في دفتر متابعة يومي.

- أنشطة منوّعة:

تعرض الدكتورة زقزوق نماذج مختلفة لأنشطة علمية ومهارية مناسبة للطفل الصائم، تمّ تقسيمها إلى قسمين، هما: أنشطة تأهيل الطفل وأنشطة الطفل الصائم خلال الشهر، وتهدف إلى تحضير الطفل نفسياً للصيام وما يتوجّب عليه من حُسن الخلق وأداء العبادات والفروض أثناء الشهر، مع ترسيخ القيم

المعنوية والاستمرار عليها ، وتخصيص مساحة حرّة من الوقت للطفل يُفضّل أن تكون بعد الإفطار لمدّة نصف ساعة، حيث يقوم فيها بممارسة أي نشاط مُحبّب لديه كمشاهدة برنامج المفضّل أو ممارسة الألعاب الإلكترونية كمكافأة معنوية على إنجازاته اليومية والتزامه بأداء أنشطته المحدّدة خلال فترة الصيام.

1- أنشطة تأهيل الطفل: تهدف إلى تهيئة الطفل نفسياً على تقبّل بعض التغييرات الجذرية في نظامه اليومي بقدوم شهر رمضان، كحدوث اضطرابات في موعد نومه واستيقاظه والامتناع عن الطعام والشرب خلال ساعات النهار، فضلاً عن الارتقاء بالطفل من الناحية السلوكية كتحلّيه بالصبر والتسامح والتكافل والتعاون، وهي عبارة عن مجموعة من الأعمال الفنّية التي تحبّب الطفل في قدوم الشهر، ومن بينها: مشاركته مع أفراد أُسرته في تزيين فانوس خاص بـرمضان أو تزيين المنزل أو تصميم عمل فنّي من صنع يده كتصميم إمساكيات رمضان محتوية على مواعيد الصلاة المختلفة ومساعدته في توزيعها على أقرانه، والحرص على تشجيع الطفل والثناء عليه أمام أفراد أُسرته، ولتحقيق أفضل النتائج، يُفضّل تقسيم الأطفال إلى مجموعات عمل مع توفير الخامات اللازمة للأعمال الفنّية وتخصيص جوائز تحفيزية، وذلك بهدف تعزيز روح التعاون بين أطفال المجموعة الواحدة وإنتاج روح التنافس بين المجموعات الأخرى.

2- أنشطة الطفل الصائم: تهدف إلى تنظيم وقت الطفل الصائم وتوزيعه ما بين اللعب والنوم وأداء الفروض اليومية والمشاركة في الأعمال المنزلية والعمل على الاستفادة من ساعات الصيام بعيداً عن التلفاز، وذلك بتطبيق أنشطة يومية منوّعة والتخطيط لمسابقات تحتوي على معلومات دينية ورياضية وثقافية تثري فكره وروحه وتنمّي لديه حبّ المعرفة، مع ربطها بجوائز ماديّة ومكافآت معنوية كعبارات الشكر والثناء عليه أمام أفراد أُسرته وأصدقائه.

وتتعدّد الأنشطة المفيدة والمنوّعة التي تهدف إلى مساعدة الطفل الصائم على عدم التفكير في طلب الطعام والشراب وقضاء ساعات الصيام، أبرزها: إعداد مجلة رمضان بمشاركة مجموعة من أصدقائه، إعداد مسابقات شفوية أو مطبوعة، تصميم أعمال فنّية مرتبطة بشهر رمضان وقرب موعد العيد أو تصميم بطاقة معايدة للعيد وتوزيعها على أصدقائه من الأطفال، مع أهميّة توفير الخامات المختلفة واللازمة للقيام بتلك الأعمال الفنّية. ومن الضروري تخصيص وقت لأداء الطفل لعبادته وفروضه اليومية، مع متابعة الأنشطة وتدوينها في كراسة متابعة خاصّة بشهر رمضان.

\*هالة أحمد