تزوجت وهي في الـ ١٦ من عمرها وطلقت في سن الـ ١٨ وأصيبت بالجنون قبل أن تبلغ العشرين.

مأساة فتاة عملت «خادمة» في المنازل وأجّرت طفلها لـ«متسولة» فمات على رصيف الشارع

عادل عبده بشر

كانت الفكرة بداية الأمر أن نقوم بعمل تحقيق صحفي حول العاملات في المنازل وقبل أن نستكمل هذا التحقيق توجهنا إلى أحد الأطباء النفسيين لمعرفة الآثار النفسية التي تعود على المرأة وأطفالها وأسرتها نتيجة النظرة الدونية للعاملات في المنازل، وما يتعرضن له من إجهاد في العمل، وظلم وتحرش، وأحياناً قد يصل الأمر إلى التعذيب.. وبدلاً من أن يقوم أخصائي علم النفس بالإجابة على أسئلتنا فضل الحديث عن مأساة فتاة تعرضت للظلم من زوجها ووالدها، فشردت هي وأطفالها وعملت" خادمة" في المنازل ثم أصيبت بالجنون ولازالت في زهرة شبابها. بدورنا فضلنا في هذا العدد استعراض قصة هذه الفتاة كونها تحوي أكثر من قضية منها" الزواج المبكر ظلم وجشع الآباء العمل في المنازل استغلال الأطفال في التسول" على أن نقوم في عدد قادم بنشر التحقيق الخاص بالعاملات في المنازل كاملاً.

بداية المآسي

تزوجت أحلام من شاب يعمل في دولة خليجية وهي مازالت في السادسة عشرة من عمرها.. وبعد سنتين من الزواج عادت الفتاة إلى منزل والدها تحمل بين يديها طفليها اللذين رزقت بهما من هذا الزواج، وتحمل، أيضاً إلى جوار اسمها لقب" مطلقة" .

لم يتقبل الأب الظالم والمحب للنقود بقاء ابنته الجريحة وطفليها عنده وأعتبرهم حملاً ثقيلاً على كاهله فخير ابنته بين أن تذهب وتبحث عن عمل تستطيع من خلاله أن تدفع مبلغاً مالياً شهرياً للأب نظير بقائها وطفليها في منزله أو أن تأخذ طفليها وتبحث لهم عن منزل آخر يسكنون فيه..ففضلت أحلام الخيار الأول وخرجت وهي لا تدري إلى أين تذهب للبحث عن عمل كونها لا تحمل أي مؤهل دراسي يرشحها للعمل في مكتب أو شركة أو مؤسسة بدرجة وظيفية معينة.

وأثناء مرورها في أحد الشوارع شاهدت بعض النساء يجلسن في أماكن مختلفة من أرصفة الشارع وأمامهن أطفال مستلقون على الأرض لاستعطاف الناس والحصول على مايجود به المارة من نقود عليهم، ففكرت أحلام في العمل مثل هؤلاء النسوة واستغلال طفليها في " الشحاتة" ولكنها غلبت عاطفة الأمومة على الحاجة.

ظلت هذه الفتاة في الشارع تبحث عن عمل من الصباح وحتى صلاة العصر، وحين شعرت بالتعب واشتد عليها الجوع والعطش عادت إلى منزل والدها.. فوجدته مغلقاً ورفض والدها فتحه طالباً منها العودة والبحث عن عمل ولا ترجع إليه إلا بالبشرى.

وبقلب مكسور وعين دامعة عادت الفتاة إلى الشارع لا تعرف ماذا تعمل وكيف تجد عملاً..

وخلال مرورها بجور أحد براميل القمامة والجوع قد زاد من افتراسها توجهت إلى اكياس القمامة تبحث عن بقايا لقمة تسد بها بطنها الجائعة وكان الليل قد حل بظلمته.. في ذلك الوقت اقتربت آمرأة من برميل القمامة تريد رمي كيس النفايات إلى داخله وشاهدت الفتاة تنبش اكياس القمامة وتبكي فشعرت المرأة بالحرقة على الفتاة وأخذتها معها إلى المنزل ..

وقدمت لها الطعام والشراب وبعد أن سمعت قصتها المأساوية أخذتها وذهبت إلى منزل صديقة لها متزوجة من أحد رجال الأعمال وترجتها في أن تقبل الفتاة في العمل كخادمة في المنزل إلى جانب الخادمة التي لديهم اثيوبية الجنسية، وأنها بذلك ستكسب أجراً كبيراً. فوافقت سيدة المنزل الفخم وأخبرت الفتاة بأن تاتي إلى العمل من صباح اليوم التالي شعرت أحلام بسعادة غامرة وعادت إلى والدها تزف له البشرى، ففتح لها باب المنزل وسمح لها بالتوجه إلى جوار طفليها

العمل في منزل الغير

في صباح اليوم التالي ذهبت الفتاة للعمل في منزل زوجة رجل الأعمال براتب شهري لا يتجاوز ١٥ الف ريال وبطبيعتها أدت واجاتها لعمل البيت «كنس.. غسل.. طباخة» نالت اعجاب سيدة المنزل فأتمنتها على كل شيء بما في ذلك الاهتمام بالاطفال أثناء غياب والدتهم كون الفتاة أكثر فهماً لهم من زميلتها الأثيوبية.. الأمر الذي اغاض الخادمة الأثيوبية وبدأت تحقد على أحلام وتكيد لها..

استمرت أحلام في الخدمة في هذا المنزل نحو خمسة أشهر يبدأ دوامها الساعة السابعة صباحاً وينتهي الساعة الثامنة مساء بمعدل ١٣ ساعة في اليوم الواحد.

ولأنها لا زالت صغيرة السن «١٨ عاماً»، وجهها يشع بالأنوثة وفوق كل ذلك مطلقة.. فقد كانت عرضة لتحرشات أحد أبناء سيدة المنزل في عمر المراهقة.. فلا يكاد يمر يوم إلا ويتعرض لها هذا الفتى بكلمات لا أخلاقيةوكثيراً ما تمتد يده إلى جسدها ويحاول اجبارها على ممارسة الرذيلة معه خصوصاً حين تكون والدته خارج المنزل والخادمة الاثيوبية معها.. فلا تجد الفتاة سوى الهروب إلى المطبخ وأغلاق بابه عليها خوفاً من هذا المراهق.. وهكذا ظلت حياتها خمسة أشهر.. لم تستطع خلالها الشكوى لسيدة المنزل خوفاً من أن يتم طردها من العمل..

في الجانب الآخر كانت زميلتها الاثيوبية تخطط للتخلص منها.. فأستغلت تواجد سيدة المنزل خارج المنزل في أحد الأيام ودخلت الى غرفة الأطفال وهم نائمون وقامت بسرقة اقراط الذهب من آذن الطفلة ووضعتها في حقيبة أحلام دون أن يشعر بها أحد.. وحين عادت سيدة المزل مساء كانت احلام على وشك المغادرة فلفت انتباه سيدة المنزل خلو اذني طفلتها من اقراط الذهب.. فسألت الحاضرين عن ذهب الطفلة أين اختفى، فأجابها الجميع بأنهم لا يعلمون وبطريقة ما أخبرتها الخادمة الأثيوبية أن أحلام كانت طوال الوقت مع الطفلة، فأمرت سيدة المنزل باستدعاء أحلام التي كانت قد خرجت إلى حوش المنزل في طريقها إلى البيت، وحين عادت سألتها المرأة عن أقراط الطفلة، فأجابتها بأنها لا تعلم، حينها أخذت زميلتها الأثيوبية حقيبتها اليدوية وفتحتها أمام الجميع وأخرجت اقراط الذهب منها، ففوجئت الفتاة وأقسمت أنها لا تعلم كيف جاءت أقراط الذهب إلى حقيبتها، لكن ربّة البيت لم تصدقها واتّهمتها بسرقة أقراط الذهب، لأن لديها هي الأخرى طفلة ولا تستطيع شراء الذهب لها.

لم تستطع الفتاة الدفاع عن نفسها واكتفت بالبكاء، وكان نصيبها الطرد من العمل، وعادت أحلام إلى منزل والدها مكسورة الخاطر وأخبرته بما حدثٍ معها، فهاج الأب الظالم وانهال عليها بالضرب، ليس لأنها اتُهمت بالسرقة وهي بريئة، وإنما لأنها – حسب قوله فاشلة ولم تستطع النجاح في السرقة، لأنه كان سيأخذ منها أقراط الذهب لو كانت الحادثة صحيحة ونجحت فيها الفتاة.

تأجير الطفل

لم يتوان قلب الأب القاسي لحظة في طرد ابنته وطفليها من المنزل، وقال لها إن عليها إذا أرادت العودة إلى المنزل أن تدفع له في الشهر الواحد ثلاثين ألف ريال.

لم تعرف الفتاة أين تذهب بأطفالها، ولم تجد سوى منزل المرأة الأرملة التي وجدتها عند برميل القمامة، فذهبت إليها وارتمت بين أحضانها وطلبت منها أن تقبلها وطفليها ضيوفاً عندها حتى تجد عملاً، لتبدأ الفتاة بعد ذلك رحلة البحث عن عمل من جديد، وتمكنت من الحصول على عمل «فرّاشة» في أحد المكاتب الخاصة براتب زهيد، لكنها لم تستمر فيه كثيراً لتعرضها لمضايقات كثيرة من قبل العاملين في المكتب، فتركت هذا العمل وعادت للبحث عن آخر، لكنها لم تجد، فأقنعتها المرأة الأرملة بأن تؤجر أحد أطفالها لمن يمارسن مهنة التسول بمبلغ مالي يومي، خصوصاً وأن الطفل كانت لديه إعاقة ظاهرة في يده، فرضخت الفتاة لهذا الأمر وسلمت طفلها للمرأة الأرملة التي بدورها سلّمته لامرأة أخرى كانت تستغله في التسول، وفي المساء تعود به إلى والدته لينام في حضنها حتى الصباح، ثم تأتي المرأة وتأخذه.

وفي أحد الأيام تعرض الطفل حين كان ممدداً على رصيف أحد الشوارع، لحادث مروري بدراجة نارية مسرعة لم يستطع سائقها التحكم بها، فتدحرجت وضربت الطفل بقوة في رأسه، فتجمع عدد من المارة وأمسكوا سائق الدراجة النارية وأمروه بإسعاف الطفل إلى المستشفى، فاستغلت المرأة هذا الحادث وأصرّت على إسعاف الطفل، مدّعية أنه ابنها، وفي الطريق اتفقت مع سائق الدراجة النارية على أن يعطيها مبلغاً من المال وهي ستتكفل بعلاج الطفل.

أخذت المرأة مبلغ المال، لكنها لم تقم بإسعاف الطفل، واكتفت بأخذه إلى منزلها وتركه هناك حتى المساء، وكان الطفل المسكين قد فارق الحياة لتعرضه لنزيف داخلي، وفي المساء أخذت المرأة الطفل وعادت به إلى والدته، لكنها لم تسلّمه إلى والدته كما يحدث كل يوم، وإنما وضعته بهدوء أمام باب المنزل وغادرت دون أن يشعر بها أحد.

بدأ القلق يتسلل إلى قلب الأم لتأخر عودة ابنها، وقررت الذهاب للبحث عنه، وعندما فتحت الباب فوجئت به ملقى على الأرض جثة هامدة، فأصابها الذهول وكادت تموت إلى جوار فلذة كبدها، فصرخت بأعلى صوتها، وحين سمعتها المرأة الأرملة هرعت إليها فوجدتها تحتضن طفلها وتبكي وتقول للمرأة : «أنت قتلت ابني»، حاولت المرأة إسكاتها وإدخالها إلى المنزل خشية أن يسمعها الجيران، ولمعرفة ما الذي حل بالطفل ذهبت المرأة الأرملة ووالدة الطفل إلى المرأة الأخرى التي كانت تتسول بالطفل، فوجدتها قد تركت المنزل وغادرت، ثم ذهبت إلى المكان الذي اعتادت المرأة الأخرى أن تجلس فيه للتسول، وسألت أصحاب المحلات المجاورة عن الذي حدث وعرفت منهم تفاصيل الحادث المروري، ثم أعطاها أحد الأشخاص رقم تليفون سائق الدراجة النارية، فتواصلت معه وأخبرها أنه أعطى والدة الطفل «المزعومة» مبلغاً من المال نظير علاج الطفل، ثم أغلق هذا الشخص تليفونه إلى الأبد.

النهاية

لم تعرف الفتاة ماذا تفعل، فلا يوجد لديها أي إثبات على أن من تعرض للحادث هو طفلها، خصوصاً وأنها لا تعلم شيئاً عن المرأة التي أجّرت الطفل منها سوى اسمها الأول، وقد يكون اسماً مستعاراً، والأكثر من هذا أنها – أي الفتاة – مكسورة الجناح وحيدة ليس لديها أب مثل بقية الآباء يمكن أن تلجأ إليه في محنتها هذه، وليس لديها زوج ينتقم لابنه ولا أحد يشد من عزيمتها، فسلمت أمرها للمرأة الأرملة التي عملت وبأسلوبها الخاص على دفن الطفل بصورة سرية، ومن شدة الحزن على الطفل وتراكم المآسي العديدة التي تعرضت لها أحلام، أصيبت بحالة نفسية بعد أيام قليلة من وفاة طفلها، وأصبحت تعاني من نوبات تشنج تأتيها من وقت إلى آخر، وصارت شبه مجنونة، فخشيت المرأة الأرملة على نفسها من هذه الفتاة أن تصيبها بمكروه حين تأتيها نوبات الصرع، وفي نفس الوقت شعرت المرأة بعذاب الضمير، كونها كانت السبب في إقناع والدة الطفل بتأجيره من المرأة الشحاتة، فما كان منها إلا التوجه إلى أحد الرجال الخيّرين وشرح مأساة الفتاة أحلام كاملة له، وأنها – أي المرأة – لا تعرف ماذا تفعل وكيف تتصرف، فتولى هذا الرّجل القضية وقام بإبلاغ رجال الأمن الذين قاموا بالتحقيق مع المرأة الأرملة وأخذ معلومات عن المرأة المختفية، وبعد عدة أيام تم القبض على المرأة الشحاتة في محافظة أخرى لتعترف أثناء التحقيق معها بكل تفاصيل حادثة وفاة الطفل، ليتم بعد ذلك ضبط سائق الدراجة النارية وألقي بالجميع في السجن، أما المسكينة أحلام فقد كان مصيرها الصحة النفسية، وبالنسبة لطفلتها فقد تولى الرّجل الخيّر تربيتها إلى جانب أطفاله.

فرسان المواهب:

يوسف الشمسي .. قصة ريشة ورسام

أحب الغروب وأجسد قضايا أمتي بالآمال

شاب أمتطى ريشته وراح يخط أروع الصور وأعذب الإيحاءات، كان ومازال يحمل في لوحاته ورسومه قضاياه وأفكاره ومشاعره تمكن من خلالها الوصول إلى القلوب ونال إعجاب كل من حوله

لقاء/ أسماء حيدر البزاز

● ،، يوسف يحيى أحمد علي محمد الشمسي من مواليد ٦ فبراير- ١٩٩٣م محافظة صنعاء، شاب طموح ومتفائل محبوب بين أصدقائه ورملائه تربطه علاقات طيبة مع الكثير من الناس، متميز في دراسته، مثقف في خطاباته، يهوى القراءة والثقافة، ومتابعة الأفلام العلمية المتعلقة بالفضاء والكون وأسراره، شغوف بتعلم أساليب الكونغ فو..

● هل كان لطفولتك دور في إبراز موهبتك وشخصيتك؟

– دعيني أقول بأن النشأة الطيبة والتربية الصالحة منذ الصغر تحصد خيرها وثمارها عند الكبر.. فأنا بتوفيق من الله ترعرعت رعاية حسنة من بداية أول نظرة لي لشعاع الدنيا بحفظ أسرتي الكريمة. فمنذ دخولي المدرسة وأنا أحصل دائماً على المراكز المتفوقة حتى المرحلة الثانوية، ولكن ذلك لم يمنعني من ممارسة موهبة الرسم التي أعشقها وبدأت أناملي تترنم بها منذ كان عمري آنذاك خمس سنوات..

● ما رأيك بالمقولة «عندما انتهي من الرسم تنتهي حياتي»..؟

– ليس الرسم فحسب.. بل أي موهبة نهمشها أو نقبرها في أنفسنا نكون بذلك قد دمرنا أحلى أيام سنعيشها وأحلى مستقبل كان ينتظرنا، فالموهبة حينما تصقل تصبح جزءاً من كيان الإنسان الموهوب بها، تصبح المعبرة عن مشاعره عن أحاسيسه وربما عن رسالته للعالم أجمع.. لله كم تشعرني هذه الموهبة بقوة الإنجاز وعظيم الصنع عندما أنتهي من وضع اللمسات الأخيرة على اللوحة الفنية لأشعر بفرصة غامرة تغمر قلبي وتدهش من حولي..

● لماذا توحي أكثر لوحاتك إلى الحزن والهدوء المشاعري؟

– لأني أجعلها تنطلق من الواقع الذي نعيش فيه، وتأثرت به كثيراً ومن ذلك عبرت ورسمت عبر هذه اللوحات وعن طريقها حاولت إيجاد الحلول وبيانها بطريقة فنية جعلت من قوة الألوان المستخدمة بياناً للناس في ذلك..

● لون الغروب.. أين يكمن من نبض الرسام؟..

– لا أبالغ إن قلت أن معظم الرسامين قد رسموا هذه اللوحة بطريقتهم الخاصة وألوانهم المعبرة إنهم يترجمون بحث الناس عن الاستقرار النفسي عن الجو اللطيف والرومانسي تتجلى فيه روح الرسام وقلبه ومشاعره التي تتحدث بها اللوحة الفنية نيابة عنه..

● لذلك كانت لوحاتك مليئة باللون الأحمر- الأصفر – البرتقالي والسماوي..

– وبهذا وجدت هذه الألوان قريبة من النفس البشرية لها ذوقها الرائع حينما تتمازج وتندمج فلا تعد تعلم أي لون هذا وبأي ريشة خطته من جمال ما ترى فلوحتي هي أنا وأنا لوحتي موجود فيها في اللون في الريشة في الدلالة في الصورة.

● ماذا عن أنتوني روبينز؟

– نعم، هذه هي إحدى الشخصيات المشهورة التي رسمتها، فأنا أحب كثيراً رسم الشخصيات العالمية التي أثرت في العالم وأغنته بمختلف المعارف والعلوم ومن هؤلاء.. ألبيرت أنشتاين- توماس أديسون- إبراهيم الفقي.

● ماهي المشاركات التي مكنتك من عرض موهبتك؟

– شاركت في الملتقى الثقافي الإبداعي للطلائع العرب والذي عقد خلال الفترة ١٥-٢٢/٦/٢٠٠٦م في جمهورية مصر العربية، بالإضافة إلى مشاركتي في فعاليات المؤتمر الإقليمي لوقاية الأطفال من العنف والإساءة والإهمال والذي أقيم في صنعاء خلال الفترة ١٨-٢٠ يونيو ٢٠٠٧م، وكانت آخرها في المشروع الشبابي (نفذ مشروعك) للعام الدراسي (٢٠٠٩-٢٠١٠م) وقد حصلت بحمد الله على شهائد تميز وتفوق كانت حافزاً لي لمواصلة مسيرة الإبداع..

● كان لك منذ فترة وجيزة ظهور إعلامي أليس كذلك؟

– بلى، حيث شاركت في برنامج (براعم الأطفال) الذي كانت تعرضه قناة اليمن الفضائية تمكنت من خلاله عرض جميع رسوماتي، كما سجل معي أيضاً ريبورتاج يتحدث عن موهبتي عرض في قناة الجزيرة للأطفال..

● بالإضافة إلى ذلك، فإن لك موهبة جميلة في الإلقاء..

– وحينما وجدت نفسي تحب ذلك، بدأت بتنمية هذا الجانب واستغلاله استغلالاً أمثل في الوعظ والإرشاد والنصح.. فأنا أحب كل من حولي كثيراً وأتمنى لهم الخير، لهذا أحرص دائماً على الطريق الأمثل في إسداء النصيحة.. ووجدت هذا الطريق لهذا متمثلاً في الإلقاء الحسن القريب من النفس بكلماته ورقة أسلوبه وجمال معانيه..

● أين يجد الموهوب نفسه في بلادنا.. برأيك؟

– بل دعينا نقول.. أين يكمن الموهوب في نفسه؟ كيف ينظر هو إلى موهبته.. ما يزعجني حقاً هو عندما أرى موهوبين في مختلف المجالات والاتجاهات وتعيقهم ظروفهم الحياتية التي يعيشونها أو بسبب عدم النظر إليهم بعين الفخر والاهتمام والرعاية الذي أراه حقاً من حقوقهم يجب أن تكفله لهم الدولة والمجتمع..

● أليك ما تقوله..؟

– نعم لدي رسالة أوجهها إلى جميع المعنيين بأن يبحثوا عن هؤلاء المبدعين والموهوبين ويبادروا بتشجيعهم وتقديم الدعم لهم لينفعوا اليمن ويكونوا ذخراً نافعاً لها، ولنبتسم لغدنا المشرق الوضاح فلا يمكن أن تبقى السحب المعتمة حاجزاً يحول بين بزوغ شعاع أحلامنا وطموحاتنا، فلنجعل أحلامنا عالية وطموحاتنا وأهدافنا واضحة ولنسع إليها بكل همة وجد لأننا أمل هذه الأمة..

جاملي أطفالك وأكثري من الحديث معهم

● **كيف ترين طفلك في بيئة إيجابية ومنزل سعيد؟**

– يعتبر المنزل الآمن الذي يدعم فيه أفراد العائلة الواحدة بعضهم البعض من الأساسيات في عملية نمو الطفل وتطور ثقته بنفسه وتطور شخصيته، فالعائلة إذا كانت سعيدة وكان الجو في المنزل جوا إيجابيا فهذا أمر من شأنه أن يزيد من قدرة الطفل على تعلم أشياء جديدة تؤثر على تصرفاته في المدرسة وفى المنزل، فالطفل إذا تربى وكبر في بيئة سعيدة وإيجابية، فإنه سيكتسب مزيدا من الثقة والطاقة ويشعر بضغوطات أقل. وعليك أن تعلمي أنه إذا توافرت لطفلك بيئة سعيدة وإيجابية، فإنه سيكبر وهو يشعر بالاستقرار والسعادة والثقة. ويجب أن تعلمي أيضاً أن الطفل يتصرف مثلما يراك تتصرفين، ولذلك فعليك أن تعاملي جميع أفراد العائلة وحتى كل من يقوم بزيارة المنزل بالحب والاحترام.

– قومي بمجاملة كل فرد من أفراد العائلة قدر الاستطاعة، فيمكنك مثلا أن تمتدحي طفلك بسبب أنه قام بترتيب غرفته جيداً. لأنه يجب أن يسمعك أبناؤك دائما وأنت تمتدحين الآخرين كباراً وصغاراً.

– حاولي أن يكون منزلك مليئا بالضوء دائما ليكون مزاج طفلك دائما مرتفعا، وعليك أن تفتحي الستائر طوال النهار لتدخل أشعة الشمس للمنزل وفى الأيام التي تكون الشمس فيها غائبة حاولي أن يكون المنزل دائماً مضاءً.

– قومي على سبيل المثال بتعليق لوحة بيضاء على الحائط في مكان معين من المنزل ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بكتابة أفكار وكلمات إيجابية عليها. فيمكنك مثلا أن تكتبي أمرا قمت بإنجازه أو شيئا جديدا تعلمته أو أمرا تتطلعين إليه.

– اختاري ليلة محددة كل أسبوع ليجتمع فيها كل أفراد الأسرة ليلعبوا معا وبذلك يكون هذا الوقت وقتا سعيدا تقضيه الأسرة كلها مع بعضها البعض. ويمكن مثلا لكل فرد من أفراد العائلة في تلك الليلة أن يتحدث عن موضوع معين أو يقرأ كتابا ممتعا لبقية أفراد العائلة.

– تحدثي برفق وأدب مع كل من يدخل منزلك ومع كل أفراد عائلتك واحرصي أن تكوني مبتسمة دائما مع المحافظة على سلوك إيجابي حتى في الأوقات الصعبة التي قد تمر بها العائلة.

– قومي بمكافأة طفلك على السلوك الجيد مع الحرص على المعاقبة الفورية للسلوك السيئ.

– احرصي على إعطاء طفلك الكثير من القبلات والأحضان مع إخباره دائما بمدى حبك له. واعلمي أنك إذا خلقت مسافة بينك وبين أبنائك فإن هذا سيجعلهم يبتعدون عنك ويظلون هكذا حتى في الكبر. حاولي أن تعطى أطفالك دائما الكثير من الحب مع العمل على طمأنتهم باستمرار منذ الولادة وفى مراحلهم العمرية المختلفة.

– يجب على العائلة بأكملها أن تتناول العشاء مع بعضها البعض عدة مرات في الأسبوع مع تشجيع الحوارات المختلفة على مائدة الطعام وتشجيع آداب المائدة. حاولي أن تكون وجبة العشاء هي الوجبة التي يتناولها أفراد العائلة معاً لأن مواعيد الإفطار أو الغداء قد تختلف ما بين فرد وآخر من أفراد العائلة. وفى النهاية، اعلمي أيضاً أن تناول العائلة للعشاء معا ومشاركتهم الخبرات والتجارب مع بعضهم البعض أمر يخلق تكاتفا بين أفراد العائلة وجوا إيجابيا في المنزل.

– كوني حريصة على التحدث مع أبنائك أكثر من مرة في اليوم، فمثلا عندما يعود طفلك من المدرسة يمكنك أن تتحدثي معه عن يومه. ويمكنك أيضاً أن تقومي بقراءة القصص لطفلك أو التحدث معه قبل النوم.

– قد يستخدم الطفل ألعاب الفيديو والمواقع الاجتماعية للهروب من الواقع لأنه قد يكون خجولا من التعرف على الأصدقاء، وهم أحيانا قد يستخدمون ألعاب الفيديو والإنترنت للهروب من واقع حياتهم الشخصية، ولذلك يجب عليك ألا تدعى طفلك ينشغل بالكمبيوتر والإنترنت وألعاب الفيديو انشغالاً كاملاً.