دربي طفلك على الصيام



◄شهر رمضان شهر بركة وخير وسعادة للكبار والصغار، ومع دخول الشهر الكريم نجد أنّ الآباء والأمهات يسعون دائماً إلى تشجيع أطفالهم على الصيام، حتى ترسخ هذه العبادة العظيمة في نفوسهم، لكن إلى جانب الحديث معهم عن فضل الصيام لابدّ من تدريبهم عليه، مع الحرص على عدم الاعتراض على صيام الأطفال والإدعاء بأنّهم لا يزالون صغاراً، فيجب عدم الخلط بين الرأفة والشفقة عليهم وبين ما يجب تدريبهم عليه. فمتى نبدأ بتدريب الأطفال على الصيام؟ وما الطريقة المناسبة لذلك؟

وهنا تم التواصل مع خبير التدريب والمستشار الأسري والتربوي، الدكتور شاكر الحكير الثقفي، ليجيب عن الأسئلة التالية:

بداية أوضح الثقفي بأنّ تدريب الأطفال على الصيام غير محدّد بالعمر، لكنّه لا يفضل قبل عمر العاشرة، ويحكم ذلك مدى قوّة بنية الطفل وتحمله، فمتى ما شعر الوالدان بأنّ الطفل لديه من القوّة والصبر قدر جيّد فيجب حثه وتدريبه.

ويكون التدريب تدريجياً بحيث يبدأ على النحو التالي:

سويعات قليلة ثم نصف نهار، ثمّ ثلثا نهار ثم ثلاثة أرباع النهار ثم نهار كامل يلي ذلك الصيام ليوم كامل وإفطار يوم، وبعدها الصيام لعدة أيام متتالية ثم أسبوع، وهكذا حتى يكمل شهراً ويتم تدرج الأيام والأسابيع على سنوات عديدة وليس على مدى سنة واحدة.

· أيضاً يرغّب الطفل ويشجّع على الصيام من خلال الشكر والثناء، ولا بأس من مكافأة بسيطة، ولا تكون عادة وحقّاً مكتسباً ليربطها بالعبادة.

- عند شعوره بالجوع أو العطش، خصوصاً مع نهايات النهار يمكن للوالد أن يصحب الطفل في جولة حتى يحين وقت أذان المغرب، وذلك حتى يلهيه عن التفكير بالأكل أو الشرب، أو عن طريق اللعب والمشاركة فيه، وقد كان الصحابة يفعلون ذلك مع أطفالهم.

- في حال شعر بالجوع الشديد أو الظمأ وحاول الإفطار، فلا يجوز للوالدين أو أحدهما منعه، فالصيام غير واجب بحقّه وربما منعه وإجباره يجعله ينفر من الطاعة.

- لا يجب لومه أو تعنيفه لو أفطر حتى ولو من دون سبب مقنع من جوع أو عطش، بل يجب حثه وتشجيعه على الصيام في الأيام المقبلة.►