

7 نصائح لمساعدة طفلك على الصيام خلال شهر رمضان



الجمعة 15 مارس 2024 11:17 م

على الرغم من أن الأطفال غير ملزمين شرعًا بصيام شهر رمضان - أحد أركان الإسلام الخمسة - إلا أنه يتعين على الآباء تدريبهم على الصيام قبل البلوغ حتى يكونوا جاهزين تمامًا عند الوصول إلى سن التكليف. إذا كان أطفالك يُعبرون عن اهتمامهم بالصيام أو يقتربون من سن البلوغ الذي سيصبحون فيه مكلفين بالصيام، فإنه بإمكانك تشجيعهم على ممارسة ذلك بطريقة صحية ومناسبة لعمرهم. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد على صيام الطفل خلال شهر رمضان، وفق ما ذكرته مؤسسة "بيبي أبل" الإسلامية الخيرية في بريطانيا:

1. الجاهزية للصيام

بما أن الصيام خلال شهر رمضان واجب على البالغين فقط، فينتعين عليك التأكد من أن طفلك مستعد وراغب في البدء في تعلم كيفية الصيام. يبدأ العديد من الأطفال تجربة الصيام في سن السادسة أو السابعة تقريبًا، لكن الأمر قد يختلف من طفل لآخر، لذلك يجب أن يكون طفلك جاهزًا جسديًا ومنتقلًا للصيام قبل أن يبدأ. خذ الوقت الكافي للتحدث مع طفلك عن الصيام واستكشاف مشاعره حوله، قبل المضي قدمًا في ممارسة الصيام.

2. الاستعداد والممارسة

أفضل طريقة لتعلم أطفالك الصيام هي تجربتهم بأنفسهم. عندما يبدأ الطفل في ممارسة الصيام، فإنه يتعلم كيف يمكن ممارسته على النحو المطلوب، ويبدأ في معرفة ما يمكن توقعه عندما يصوم رمضان كاملًا. الشيء المهم الذي يجب عليك أن تتذكره هو أن طفلك لازال صغيرًا - لذا كن صبورًا معه، وأنت تقدم الدعم له، وكن مستعدًا لأي نوبات غضب محتملة قد تواجهك! وهناك بعض الطرق المختلفة التي يمكنك البدء في تدريب طفلك عليها، وهي: اجعله يبدأ ببضع ساعات من الصيام قبل زيادة المدة تدريجيًا عندما يشعر بالراحة. قم بإيقاظه لتناول السحور مع أفراد العائلة. تخطي وجبة الإفطار أو تناولها في وقت متأخر. اطلب منه الامتناع عن تناول أحد الأطعمة المفضلة لديه خلال شهر رمضان، قبل البدء في الصيام الفعلي.

3. تعريفه بفضائل الصيام ورمضان

إن معرفة سبب صيامنا خلال شهر رمضان لا تقل أهمية عن الصوم نفسه، لأن نوايانا يجب أن تتماشى مع أفعالنا. تعليم طفلك عن فضائل الصيام وسبب مشاركتنا فيه خلال الشهر الكريم سيمنحه فهمًا جيدًا للصيام ويحفزه على البدء في الصيام ابتغاء رضا الله تعالى.

يقول تعالى: (يُنَادِيهَا الذِّبْنَ أَمْتُوا كَتَبَ عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) البقرة: 183. اقرأ القرآن لطفلك وشاركه ما أمر الله به في شهر الصوم. نصوم رمضان لإرضاء الله سبحانه وتعالى وتذكير أنفسنا بإنسانيتنا، وعندما نتحدث مع أطفالنا عن هذا الأمر، فإن ذلك سيساعده على فهم سبب أهمية الصوم بالنسبة لنا كمسلمين.

4. التشجيع والدعم

سواء حاول طفلك الصيام لمدة ساعة أو طوال اليوم، عليك بتشجيعه ودعمه، لتظهر له أنه يفعل شيئاً رائعاً! احتفل بنجاحه وشجعه على الاستمرار من خلال تقديم عبارات الثناء لهم والقليل من المكافآت لمواصلة ذلك! وقد يشمل ذلك، منحه تحديد الطعام الذي ستتناوله الأسرة على الإفطار وحتى تقديم هدية صغيرة لهم!

5. كن قدوة جيدة لطفلك

أطفالك يحبونك وينظرون إليك كقدوة لهم، عندما يرونك أثناء الصيام، سيقلدونك! أظهر لأطفالك كيفية الصيام وبين لهم سبب صيامك طوال شهر رمضان! اطلب منهم أن يشاركوا في إعداد الإفطار أو السحور، حتى يتمكنوا من متابعة ما تفعله! ويمكنك أيضاً الإفطار معهم بتناول التمر معاً! وتحدث معهم عن كيفية صيامك طوال اليوم، وأخبرهم عن الأجر الذي ستحصل عليها من الله على الصيام!

6. وجبة السحور

يعد تناول وجبة جيدة على السحور أمراً مهماً، لأنها تمثل الوقود لليوم التالي لإكمال صيامه! تناول الطفل وجبة سحور متوازنة سيساعده في مهمة الصيام، من خلال تناول الأطعمة المليئة بالفيتامينات والبروتينات المناسبة، مما يضمن حصوله على الطاقة التي يحتاجها!

7. الدعاء لطفلك

يعد الدعاء إحدى الطرق لإعداد طفلك للصيام خلال شهر رمضان، إلى جانب الصلاة التي تمثل جزءاً مهماً من حياتنا، مما يساعد طفلك على الصيام والدخول في روح رمضان نفسه! علمه أدعية يرددوها في شهر رمضان، "اللهم إني لك صمت وبك آمنت وعليك توكلت وعلى رزقك أفطرت".