**صيام الأطفال في رمضان وأهم النصائح والارشادات**

صيام شهر رمضان فريضة شرعية وركن من اركان الاسلام الخمسة فرضه الله تعالى على المسلمين حيث قال تعالى:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ "(البقرة 183)

وقد أوجب الاسلام الصيام على (المسلم ،العاقل، البالغ، المقيم، القادر) ولم يجب الصيام على الاطفال. والطفل في الإسلام هو الذي لم يبلغ الحلم، اما من بلغه وما بعد فأنه يصبح مكلفا بالقيام بجميع العبادات وواجبا عليه وفرضا؛ لقوله صلى الله عليه واله وسلم: (رفع القلم عن ثلاثة: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم) رواه أبو داوود وصححه الألباني في صحيح أبو داوود. كما روى فى الحديث الشريف عن ابن عباس : " تجب الصلاة على الغلام إذا عقل والصوم إذا أطاق والحدود والشهادة إذا احتلم "

فالطفل اذا غير مكلف بالصيام ولكن برغم ذلك فانه يجب دعوة الاطفال الى الصيام للتمرين عليه واعتياده ولتوضيح مفهوم الصيام ومعرفة فوائده الدينيه والدنيويه والنفسية والصحية وحكم الصيام العظيمة التي يريدنا الله عز وجل ان ننتفع بها في هذا الشهر الفضيل.

على أولياء الامور ان يدربوا أطفالهم على الصوم بالرفق واللين ولايستحب اجبارهم على ذلك لما قد يؤدى إليه من خطر على سلوكياتهم فإن إجبار الطفل على الصوم قد يدفعه الى تناول المفطرات سراً ثم يتظاهر بالصوم وبدلا من اكتساب العادات الحسنة يكتسب العادات السيئة كالكذب وخيانة الامانة.

بالامكان اتباع الخطوات التالية:

1. الاستعداد النفسي يجب توضيح مفهوم الصيام في هذا الشهر الفضيل اولا كفريضة وركن من اركان الاسلام يجب ان يتبعها ويتقيد بها كل مسلم ولابد ان يكون الطفل مستعد نفسيا للصيام.
2. أختيار العمر المناسب للبدء في الصيام حيث اختلف العلماءفي تحديد السن الشرعي لصيام الاطفال وقد حدَّده بعض العلماء بسن العاشرة ولكن يجب الانتباه الى ان عمر الطفل ليس العامل المحدد الوحيد ويجب مراعاة العوامل الصحية والبنية الجسدية للطفل قبل البدء بالصيام
3. الصوم التدريجي البدء بمنع الطعام والشراب لبضع ساعات يومياً، ويفضل أن تبدأ هذه الفترة من العصر وحتى الإفطار ليشارك الطفل بعدها في تناول وجبة الافطار كما باقي افراد العائلة الصائمين. بعد ان يعتاد الطفل فكرة الصيام بالامكان العمل على تدريب الطفل كأن يصوم الطفل من الفجر لأذان الظهر وبعدها يتناول الطعام لأذان العصر فيصوم بعدها لحين موعد أذان المغرب والأفطار مع الأهل وبالامكان بعدها تدريب الطفل على صيام يوم او اكثر في الاسبوع وبعدها وفي سن مناسبة يمكن تدريب الطفل لصيام ثلاثة أيام متتالية من كل اسبوع في شهر رمضان ليكون مؤهلا بعدها لصوم الشهر كاملا بأذن الله دون مشقة.
4. الاهتمام بالنوم يجب الانتباه على ان لا يخسر الطفل ساعات النوم ليلا خلال هذا الشهر حيث يحتاج الاطفال الى 8 ساعات من النوم يوميا وان ساعات النوم في النهار لاتعوض هذه الساعات
5. تناول وجبة السحور في موعدها وعدم السماح للاطفال بالصيام بدون تناول وجبة السحور ولا ان يكون تناول الطعام في أخر اليل بديلا عنها
6. تنوع الطعام وهنا يجب الانتباه لتوقيت الشهر الفضيل لتلبية أحتياج الطفل فيه فان كان في فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة فيجب زيادة السوائل لتعويض احتياج الجسم للسوائل او عند تزامنه مع العام الدراسي فكلها عوامل تؤثر في قابلية الطفل على الصيام
7. تعدد الوجبات ضمن جدول محدد كما يجب الانتباه الى الحقائق الطبية التاليه :

* يجب على أولياء الامور معرفة علامات أنخفاض معدلات السكر والجفاف والتدخل لافطار الطفل في الوقت المناسب تجنبا لحصول مضاعفات صحية
* أستشارة الطبيب والحصول على موافقته لصيام الاطفال المصابين بالامراض المزمنة مثل السكري وأمراض الكلى وأمراض القلب وغيرها

الدكتور محمد سلمان علكم المالكي

اختصاصي طب الاطفال وإدارة الرعاية الصحية