

الطفولة .. ركيزة مهمة في بناء المجتمع

للتعلم مستقبلاً. ففي السنوات الأولى من عمر الطفل يختار الطفل الأفكار والقيم والعقائد والعادات التي تتلاءم مع الظروف التي نشأ فيها. مصداقاً لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه».

وتبين العلماء أن معدل تكون الخلايا العصبية في دماغ الجنين أثناء الحمل فيما بين الشهرين الرابع والسابع، تصل إلى 15 مليون خلية في الساعة، وتتم الأربطة في دماغه بسرعة مذهلة وبخاصة في الأشهر الأربعة الأخيرة من الحمل تصل إلى 250 ألف نيرون في الدقيقة، ومنذ لحظة الميلاد يبدأ الدماغ في البحث عن المعرفة، وتعديل وتكيف نفسه حسب نمط الحياة التي يعيشها الطفل. فإذا عاش في بيئة جهل تقيد حريته وحرته ومبادئه، فإن الدماغ يتخلص من الخلايا غير اللازمة، ويتخلص من مليارات الارتباطات غير المستعملة وغير المستمرة.

أن 36% من سكان العالم هم أطفال و 44% من سكان قارتي آسيا وأفريقيا هم دون الخامسة عشرة. ومقارنته للتكوين والتوجيه والبناء، لأن الله أودع فيها الطاقات والاستعدادات والميول والغرائز والفدرات والمواهب المختلفة، فتمتد وفرت لها الرعاية والعناية الثمينة وتطورت نحو الأفضل، وإذا أهملت فإنها ستسبب نمو ناقصاً مشوهاً.

إن تهنية دماغ الطفل وتدريبه وتعليمه للدراسة، يبدان من مرحلة الحمل ومن السنوات القليلة الأولى من حياة الطفل وكثير من الممارسات التي يقوم بها الوالدان للطفل في فترة الرضاعة لها تأثيرات كبيرة على قابلية الطفل

السليمة في الطفل. من ناحية أخرى طول مرحلة الطفولة عند الإنسان مقارنة بالكانات الأخرى وحاجة هذه المرحلة إلى الرعاية، خاصة وأنه قد ثبت أن الطريقة التي ينظم بها الأهل حياة الطفل منذ شهوره الأولى تحدد نوعية سلوكه في المستقبل، كونها مرحلة إعداد للمستقبل، فهي حجر الزاوية بالنسبة لبناء الإنسان، والعناية بهذه المرحلة إما هي مؤشر حضاري للأمة التي تسعى لإيجاد الإنسان الصالح القادر على نفع نفسه ونفع أمته، وعلى هذا فمستقبل أي مجتمع مرهون بالرعاية المبكرة بأطفال لأنهم ثروتهم الحقيقية، ومصدر قوته وتقدمه، واللينة التي يبني عليها أماله وحضارته ومستقبله. وترتد هذه الأهمية إذا علمنا

عرض/محرم الصفحة: تعتبر مرحلة الطفولة مهمة، فأب بناء مهمها ارتفع وتعاضم؛ فإنه يتكون من لبنات، إن أحسن وضع هذه اللبنات كان البناء مستقيماً وسليماً، والطفل هو اللبنة الأولى ووحدة البناء في المجتمع، ويكون حسن بنائه وهندسته بالموازنة بين مولده وطاقاته، والطفولة هي منطلق البشرية للحياة، والطفل نواة حين يتم تعهدها بالعناية بثمر الغرس، وما يهتما هنا أن تذكر مميزات مرحلة الطفولة عن مراحل النمو الأخرى وهي:

تميزها في عملية النمو في السنوات الأولى بالسرعة، وما يحدث فيها للطفل من تغيرات تكون نصير للام والأخر للاب وتتبعه الكثير من الاستفزازات بين الأم والأب عند اشتداد التوتر فيما بينهما، وبعض الأبناء يكتسبون سلوكيات مغايرة لصفاتهم الطفولية البريئة وتبرز عليهم بعض المظاهر السيئة ممثلة بالعنف والمقابل والمكائد مع بعضهم والغلبة للحلقة الأقوى.

هذا ما نلاحظه في أيامنا هذه من ظواهر كارثية تحكيها الأسرة نفسها دون تفكير ولا تدبر بالعواقب المترتبة على هذا السلوك المتعنت بين ربي الأسرة وبالأخص ضحيتها هم الأطفال وينعكس عليهم ذلك بشكل سلبي عند الكبر. وظاهرة الطلاق هي الفشة التي تقصم ظهر الأسرة. تستمر المعاناة أطفال ينشؤون برقة الغضب والكرهية والعقد والأمراض النفسية والتي وصفت عليهم منذ نعومة أظفارهم ونقاء أفكارهم البريئة إنها لجريمة يتحملها الوالدان، ويعانيها الأبناء بل ويتوارثونها نقلاً بالحرف الواحد عبر الأجيال. كوصمة أو لعنة ملتصقة بهم دون ذنب



قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد

احتياجات الطفل الرضيع

التغذية التكميلية للرضيع تعطى بالتدرج في الأسابيع الأولى من الشهر السابع

الطفل يحتاج كل صباح إلى أشعة الشمس المباشرة



إما لتوفير المال أو لتجنب المواد الحافظة الموجودة في بعض أطعمة الأطفال الجاهزة. ويجب اخذ النقاط التالية بعين الاعتبار عند إعطاء الأطفال طعاماً محضراً منزلياً:

بإكمال الطفل الشهر السادس من العمر فإنه يحتاج إلى أغذية تكميلية بجانب حليب الأم مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية إلى ما بعد السنة الثانية من العمر ولفترة أطول إذا أمكن. ترغب الكثير من الأمهات بتحضير أطعمة أطفالهم منزلياً وذلك

إعداد/محرم الصفحة:

الخبوب الخشنة إلى الخف أو الهرس في الخلاط للتخلص من الخشونة.

الفواكه والخضروات

اختاري الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. فإذا اخترت الفواكه المعلبة أو المجمدة اختاري الفواكه غير المحلاة. الموز الناضج: للموز الناضج قشور بنية منقطة، وهو سهل جدا للهرس كطعام للأطفال. بينما الفواكه المطبوخة مثل المشمش والخوخ فواكه سهلة الطبخ، فالخوخ يعتبر جيداً بشكل خاص للأطفال المصابين بالإمساك ولا تمنعي الطفل أي نوع من الفواكه التي تحتوي على نوى صغيرة، أعسلي الفواكه الطازجة وتأكد من إزالة النوى والقشور حتى لا تؤدي إلى خنق الطفل. واطبخي الفواكه بكمية قليلة من الماء حتى تصبح طرية واهرسها وضعي الخليط حتى تتخلصي من جميع الكتل ويصبح الخليط متجانساً.

لا تضيفي المنكهات إلى طعام الأطفال، طعام الأطفال يجب أن لا يضاف إليه سكر أو ملح أو زيوت أو منكهات. إن الصوديوم (الموجود في ملح الطعام) موجود بشكل طبيعي في الأطعمة ولا داعي لاستخدام الملح في تحضير أغذية الأطفال، كما يجب الابتعاد عن الأغذية المضاف إليها الملح والتي ستدخل في تحضير أغذية الأطفال. هناك احتمالات تقول إن تغذية الأطفال بأغذية مالحة جدا قد يكون عاملاً في المعاناة من مشاكل ارتفاع ضغط الدم عند الكبر.

لا تستخدم بعض الأطعمة مثل البيتراف وغطاير للحمية في تغذية الأطفال لأنها غنية بالدهن والسكر والملح، إلى جانب الأغذية المقلية والمخللات وبعض الأطعمة المصنعة والعسل في تغذية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام، وذلك لوجود أحياء دقيقة في العسل تستطيع أن تسبب لهم الأمراض.

اختيارات الطعام المتاحة

الخبوب بأنواعها

اطبخي الخبوب وفقاً



كطعام للأطفال. اشترى الفواكه المعلبة بالماء، وإذا استخدمت الفواكه المعلبة والمخللة تخلصي من العصير المحلي حتى لا تكون الفواكه محلاة أكثر من اللازم

للتعليمات المذكورة على العبوة. خففي الوجبة بواسطة الحليب الجيوب المخصصة للأطفال تكون جاهزة لأكل بينما تحتاج

صباح الخير

أثر العلاقات الزوجية في تربية الأبناء



محمد فؤاد راشد:

تؤثر الاضطرابات الأسرية بين الوالدين على النمو النفسي والعصبي للأبناء من خلال تلك المشاجرات والمشاحنات والظروف غير المستقرة بين الأبوين، مما قد ينعكس على تربية الأطفال في المنزل.

فعدم توفر الاستقرار العائلي بين الزوجين يؤدي إلى انقسام الأسرة داخل المنزل الواحد إلى فريقين أحدهما نصير للام والأخر للاب وتتبعه الكثير من الاستفزازات بين الأم والأب عند اشتداد التوتر فيما بينهما، وبعض الأبناء يكتسبون سلوكيات مغايرة لصفاتهم الطفولية البريئة وتبرز عليهم بعض المظاهر السيئة ممثلة بالعنف والمقابل والمكائد مع بعضهم والغلبة للحلقة الأقوى.

هذا ما نلاحظه في أيامنا هذه من ظواهر كارثية تحكيها الأسرة نفسها دون تفكير ولا تدبر بالعواقب المترتبة على هذا السلوك المتعنت بين ربي الأسرة وبالأخص ضحيتها هم الأطفال وينعكس عليهم ذلك بشكل سلبي عند الكبر. وظاهرة الطلاق هي الفشة التي تقصم ظهر الأسرة. تستمر المعاناة أطفال ينشؤون برقة الغضب والكرهية والعقد والأمراض النفسية والتي وصفت عليهم منذ نعومة أظفارهم ونقاء أفكارهم البريئة إنها لجريمة يتحملها الوالدان، ويعانيها الأبناء بل ويتوارثونها نقلاً بالحرف الواحد عبر الأجيال. كوصمة أو لعنة ملتصقة بهم دون ذنب



ارتكبه سوى أنهم عاشوا المعاناة بحذافيرها وهكذا هم لا يستطيعون التخلي عن أوزارها سوى أنهم تروبو وخصوا البقاء بدلا من عيشة الصفاء والرخاء الطبيعي التي يمتنى كل طفل تجربتها وبيصدق وبصورة طبيعية بعيدة عن المشاكل والتطرف الأسري والعنف بكافة أشكاله.

وهناك نوعية من الأهل ذوي المشكلات الزوجية الحادة يلجؤون إلى استخدام متكرر للعقوبات الجسدية للأطفال، ونادراً ما يعتمدون الحوار المنطقي في إستراتيجيتهم التربوية مع الأبناء، وكثيراً ما تؤدي العلاقات الزوجية المتوترة إلى اضطراب السلوك لدى المراهقين، وقد لوحظ أن هناك علاقة بين اضطرابات الطفولة وبعض خصائص الحياة الأسرية: كعدم التفاهم بين الزوجين أو انفصالهما، وبالتالي قد يسبب ذلك رفض أحدهما للأبناء. ويرى بعض علماء النفس أن من أهم العوامل التي تؤثر على التكوين النفسي والعصبي للطفل: هو الجو الأسري فإن كان الجو مليئاً بالمحبة والعطف والهدوء والعلاقات المستقرة كان الطفل مطمئناً على نفسه وقوته وثقاً بنفسه وبمن حوله. أما الاضطراب الأسري والمشاجرات بين الوالدين، فإنها تؤدي إلى فقدان الطفل ثقته بنفسه نتيجة لفقدان الاطمئنان في أسرته، وتشير دراسة علمية حديثة إلى أن الأطفال الذين ينشؤون في بيئة متوترة يكونون غالباً منخفضي الذكاء.

وقد تبين علمياً أن اتفاق الوالدين ووحدهما في الفكر: يؤثر إيجاباً في مستقبل الأبناء؛ لذا فإن من الخطأ إظهار الأبوين أي مظهر من مظاهر الخلاف أمام الأبناء؛ بل عليهم أن يسعدوا الأطفال بإظهار الحب والاهتمام المتبادل.

ومن جهة أخرى فإن وحدة الفكر لدى الوالدين تؤثر في طريقة تربية الأبناء، والتنسيق بينهما بهذا الشأن؛ فإذا صدر أحدهما أمراً فعلى الآخر ألا يناقضه، بل يجب أن تكون الأوامر مدروسة بينهما سلفاً، حتى يشعر الأطفال بأن الأبوين ينهجان سياسة تربوية واحدة.

اتفاقية حقوق الطفل

المادة: (27) الفقرة (1-2)

((تعترف الدول الأطراف بحق الطفل في مستوى معيشي ملائم لنموه البدني والعقلي والروحي والمعنوي والاجتماعي، ويتحمل الوالدان أو أحدهما أو الأشخاص الآخرون المسؤولون عن الطفل، المسؤولية الأساسية عن القيام، في حدود إمكانياتهم، بالمالية وقدراتهم، بتأمين ظروف المعيشة اللازمة لنمو الطفل.))



عبوات العصير الزجاجية أو العبوات المصممة خصيصاً للأطفال أفضل من العبوات المعدنية

الفواكه المعلبة والمخللة تعطى للطفل بعد التخلص من العصير المحلي

العسل يحتوي أحياناً دقيقة تسبب الأمراض للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد

بذور، البندورة المطبوخة والجزر يمكن خفقتها بسهولة لإطعام الأطفال. المصفاة: المصفاة أو الشبكة يمكن أن تستخدم للتصفية. اطبخي الطعام المطبوخ خلال الفتحات، أعدي العملية إذا كان لا يزال هناك زوائد غير مستحبة. طاحونة الطعام: قطعي الطعام إلى قطع صغيرة قبل الطبخ. ضعي الطعام المطبوخ في طاحونة الطعام. الجلد والبذور ستبقى في الطاحونة. الخلاط: تأكد من أن أغلفة الثمار والبذور مزلة قبل وضع الطعام من الخلاط. أضيفي القليل من سائل الطبخ غير المبهتر أو عصير الفواكه واخلطي حتى يصبح الطعام ليناً

من الملح. بالنسبة للخضار الطازجة أغليها مع قليل من الماء حتى تصبح طرية. الأثار الجانبية لبياض البيض على الرضيع

في العادة لا يتم إعطاء بياض البيض للأطفال دون السنة الأولى لأنه قد يسبب مشاكل للأطفال لكن صفار البيض والذي هو مصدر جيد للحديد وعناصر غذائية أخرى يمكن تناوله. البيض المسلوق: ضعي البيض الطازج في ماء يغلي واطبخي مصدر الحرارة واتركي البيض داخل الماء الساخن لمدة 20 دقيقة، ثم خذي الصفار واهرسه بالشوكة. كستر البيض: أخلطي

بالنسبة للطفل. العصير الطازج أو المعلب أفضل من مشروبات الفواكه المعلبة أو مشروبات بودرة الفواكه. مشروبات بودرة الفواكه تكون عادة ذات نكهة صناعية ومادة محلية. أما مشروبات الفواكه فهي تحتوي على 10% فقط من العصير الطبيعي. اخفقي البرتقال أو الجريب فروت للتخلص من الألياف والزوجة ولا تقومي بالتخلية. لحام الرضاص المستخدم على أوعية العصير غير المصممة خصيصاً للأطفال قد تحتوي على كمية رضاص أعلى من الحد الآمن للأطفال، لذلك اشترى عبوات العصير الزجاجية أو العبوات المصممة خصيصاً للأطفال.

وبما يتعلق بالخضار: مثل الجزر، القرع، السبانخ، الفاصوليا، البازلاء، البندورة، البطاطا الحلوة أو البيضاء يمكن استخدامها طازجة أو مجمدة أو معلبة. القرنبيط والملفوف و اللفت يخبز طهيها في وعاء مفتوح للتخلص من الطعم القوي. الخضار المعلبة مثل البازلاء تحتوي على كمية معقولة

نادي الرسامين الصغار



هذه اللوحة الرائعة أرسلتها لنا الصديقة مي مشتاق بامعبد من مديرية التواهي محافظة عدن تبلغ من العمر ثلاث سنوات التي جسدت من خلالها جموم الكيان الصهيوني الغاشم على أسطول الحرية لتنتقل عبر نادي الرسامين الصغار رسالة استنكار إلى العالم بنبرة طفولية لهذا العدوان الغاشم.

ملتقى الأصدقاء

وصلت لنا عبر البريد الإلكتروني لصفحة «قوس قزح» هذه الصورة الجميلة للصديق شهاب جولان شهاب باذيب من محافظة عدن يبلغ من العمر خمس سنوات يدرس في مستوى KG2. ونحن نرحب به كمشارك بزاوية ملتقى الأصدقاء والى مزيد من التواصل يا صديقنا شهاب.

