14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

دراسة: التلفاز يحرق فيتامين (د) عند الأطفال

قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد

أفادت دراسة نشرت في مجلة طب الأطفال بأن مشاهدة الأطفال للتلفاز وممارستهم لألعاب الفيديو عدة ساعات في النهار قد تؤدي إلى خفض معدل فيتامين «د» لديهم، وهو ما يؤثر على صحتهم تأثيرا خطيرا.

وذكرت الدراسة أن مستويات فيتامين «د» المنخفضة تؤثر على سبعة من بين عشرة أطفال أميركيين، وهذا يضر بنمو عظامهم ويصيبهم بأمراض القلب ويسبب لهم مشاكل صحية أخرى.

ويعد فيتامين «د» أحد الفيتامينات الرئيسة والضرورية لجسم الإنسان، ومصدره الشمس وبعض المواد الغذائية مثل البيض والسمك ومنتجات الألبان.

وقال مايكل ميلامید من كلية ألبرت أنشتاين الطبية في نيويورك إن حوالي 9 ٪ من الأميركيين الذين تتراوح أعمارهم بين عام واحد و21 عاما، أي حوالي 7.6 ملايين طفل ومراهق ويافع، يعانون من نقص فيتامين «د».

وأضافت الدراسة أنه يلاحظ انخفاض مستويات هذا الفيتامين خاصة بين اليافعين الأميركيين والنساء والمواطنين من أصل أفريقي والأميركيين من أصل مكسيكي والبدناء والذين لا يشربون كمية كافية من الحليب أسبوعيا، أو الذين يشاهدون التلفاز لأكثر من أربع ساعات يوميا أو يمارسون ألعاب الفيديو أو يستخدمون الحاسوب.

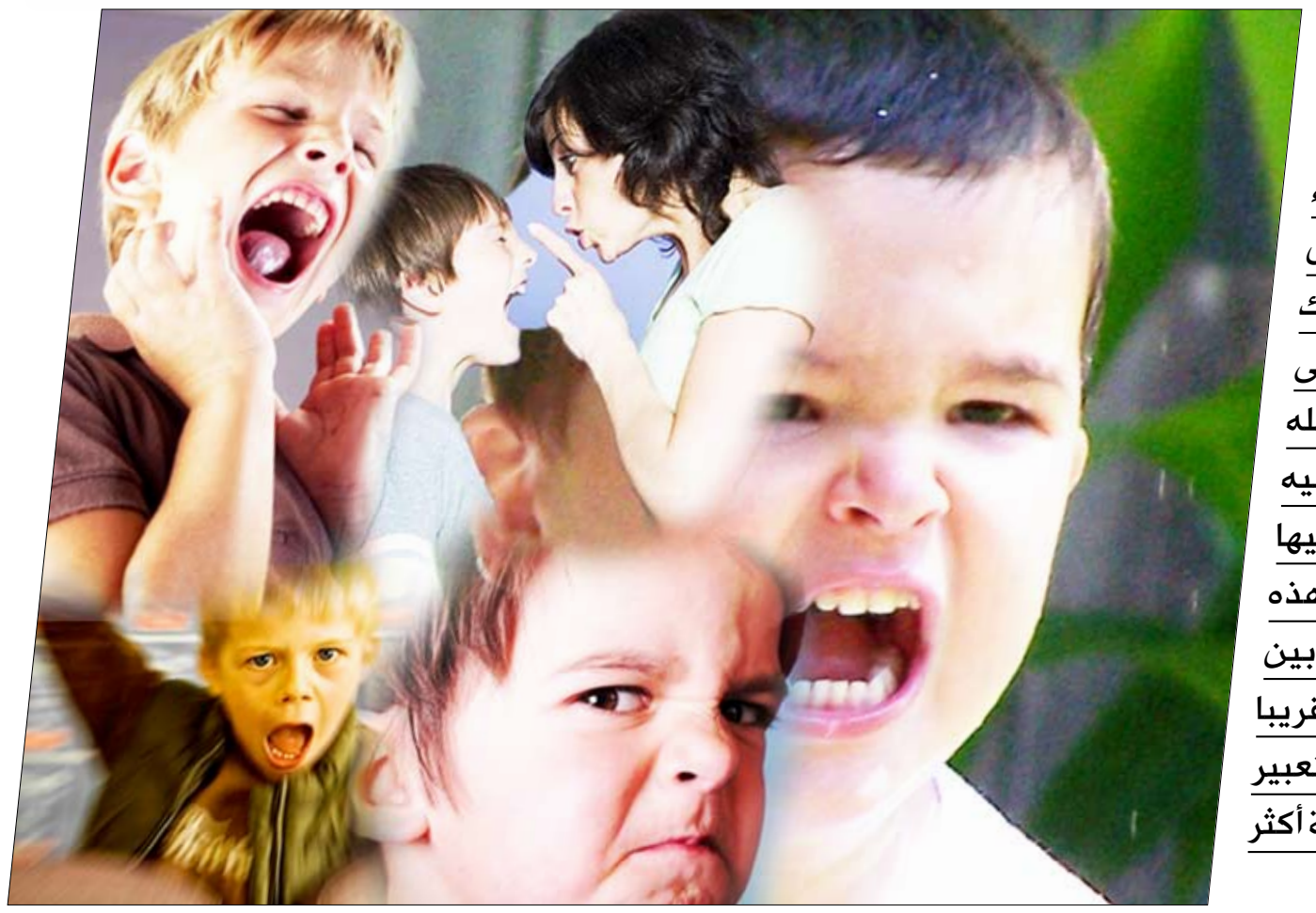
الغضب ..سلوك مكتسب أم يولد مع الطفل؟!

الواجب على الوالدين ألايغضبا أمام طفلهما حتى لا يقلدهما في السلوك

حرمان الطفل من اهتمام الكبار وحبهم وعطفهم يدفعه إلى الغضب كوسيلة للتعبير

14 أكتوبر/متابعات :

الطفل الغاضب هو ذلك الطفل الذي يكون كثير الصراخ والبكاء يضرب ويرفس الأرض بقدميه ويصاحب ذلك رفع صوته ويعمد إلى تصليب جسمه عند حمله لغسل يديه أو قدميه وتكسير الأشياء ورميها على الأرض وتكون هذه التعبيرات عن الغضب بين سن الثالثة والخامسة تقريبا وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية أكثر من كونها فعلية.



الوالدان مطالبان بالاحتفاظ بهدوئهما أثناء غضب طفلهما

أسباب الغضب عند الأطفال

عند نقد الطفل ولومه وإغاظته أمام الآخرين خاصة أمام من لهم مكانة عنده أو عند من هم في سنه أو الاستهزاء به أو التعدي على شيء من ممتلكاته ،أو تكليف الطفل بأداء أعمال فوق إمكاناته ولومه عند التقصير مما يعرضه للإحباط نتيجة تكليفه بما لايستطيع كتنفيذ الأوامر بسرعة ، إلى جانب حرمان الطفل من اهتمام الكبار وحبهم وعطفهم ،يكون الغضب وسيلة للتعبير.

كثرة فرض الأوامر على الطفل واستخدام أساليب المنع والحرمان بكثرة وإلزامه بمعايير سلوكية لاتتفق مع عمره والتدخل في شؤونه ،وتدليل الطفل من شأنه تعويده أن على الآخرين الاستجابة لرغباته دائما ويغضب إن لم يستجيبوا له.

كما أن القسوة الشديدة على الطفل وشعوره بظلم المحيطين به من آباء وإخوة ،تجعل الطفل يقلد أحد والديه أو معلميه أو يقلد ما يراه عبر وسائل الإعلام ، وكذلك شعور الطفل بالفشل في حياته إما في المدرسة أو في تكوين العلاقات أو في المنزل .

علاج المشكلة

لابد أن يحتفظ الوالدان بهدوئهما أثناء غضب الطفل وإخباره أنهما على علم بغضبه وان من حقه أن يغضب ولكن من الخطأ أن يعبر عن غضبه بهذا الأسلوب ومن ثم إخباره عن الأسلوب الأمثل في التعبير عن غضبه .

عدم التدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياته فمثلا : عندما يتشاجر الطفل مع طفل آخر لايتدخل الوالدان إلا عندما يكون هناك ضرر على الطفلين أو احدهما .

الابتعاد عن حرمان الطفل من ممتلكاته الشخصية واستخدامها كعقاب للطفل .

تجنب مناقشة مشاكله مع غيره على مسمع منه ، وعلى الوالدين أن يكونا قدوة للطفل وان لايغضبا بمرأى الطفل لأن الطفل ربما يقلدهما.

العمل على إشباع حاجاته النفسية وعدم إهماله أو تفضيل احد إخوته عليه ،والبعد عن إثارة الطفل بهدف الضحك عليه أو احتقاره والحط من قيمته .

عدم اكثار الأوامر والتعليمات الموجهة إليه ولتكن له استقلاليته وأن لانكلفه بأعمال تفوق طاقته، وإرشاد الطفل الى الضوء عندما يغضب والجلوس إن كان واقفا والاضطجاع أن كان جالساً.

مواجهة هذه الحالة

نوبات الغضب تثور لدى كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى 4 سنوات ..وفي بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية،ونرى أن الطفل الذي إذا لم تلب رغبته يصرخ بقوة و يبكي ويرمي نفسه على الأرض وأحيانا يدق رأسه غضبا .بالذات لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس .. أو في مكان عام .. كأن يطلب الطفل حلوى أو آيس كريم في مجمع سوبر ماركت أو لعبة في سوق عام .. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعا للإحراج نرى أن يلبي الأهل طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس .

التحكم في نوبات الغضب

الأبحاث و الدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بان تلبية رغبة الطفل عند الصراخ .. و إعطائه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر ...مرة واحدة يفعلها الطفل و تصبح عنده عادة .. فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ و الغضب .

ماهو الحل؟

كن هادئا .. و لا تغضب .. وإذا كنت في مكان عام لا تخجل ..وتذكر ان كل الناس عندهم أطفال و قد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك . وهي ان صراخك لا يثير أي اهتمام او غضب بالنسبة لي و لن تحصل على طلبك .

تذكر .. لا تغضب و لا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالاسئلة

تجاهل الصراخ بصورة تامة .. و حاول ان تريه انك متشاغل في شيء آخر .. و انك لا تسمعه لو قمت بالصراخ في وجهه فإنك بذلك تعطيه اهتماماً لتصرفه ذلك ولو اعطيته ما يريد فسيعلم ان كل ما عليه فعله هو اعادة التصرف السابق .

اذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ.. اغتنم الفرصة واعطه اهتمامك واظهر له انك سعيد جدا لانه لا يصرخ.. واشرح له كيف يجب ان يتصرف ليحصل على ما يريد مثلا ان ياكل غداءه اولا ثم الحلوى او ان السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو ان ما يطلبه خطير لا يصلح للاطفال .

اذا كنت ضعيفا امام نوبة الغضب امام الناس فتجنب اصطحابه الى السوبر ماركت او السوق او المطعم حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح اكثر هدوءا .

ومن المفيد عندما تشعر ان الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل ان يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه إلى شيء مثير في الطريق ... اشارة حمراء .. صورة مضحكة .. او لعبة مفضلة . و اخيرا تذكر .. نقطة مهمة دائما مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل انه إذا صرخ و بكى أعطي ما يريد فسيعاود التصرف ذاك مرة اخرى .

صباح الخير

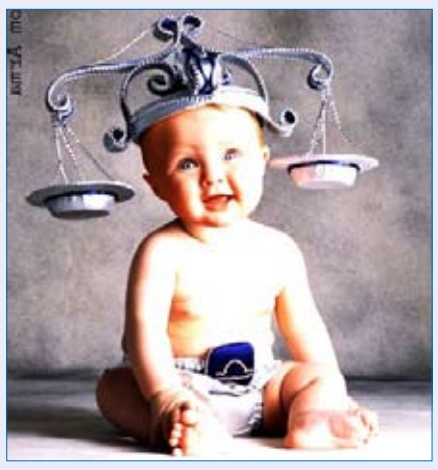
أبناؤنا ..بين الكيال وكفتي الميزان !!

محمد فؤاد راشد

يمثل الأبناء أهم النعم التي أنعمها الله على آبائهم فهم قرة أعينهم يهتمون بتربيتهم ويكدون عليهم ويضحون من أجل سعادتهم حتى يعيشوا حياة كريمة هانئة ، ولكن هل يتساوى حب الآباء لجميع الأبناء، أم أن هناك تمييزا في المعاملة ولو ضمنيا أو حتى دون أن يشعر الوالدان؟ وإذا كان الأمر كذلك فلماذا هذا التمييز ؟ وعلى أي أساس يقوم ، فهل هو تمييز بين الذكر والأنثى أم بين الصغير والكبير أم بين الطفل الجميل والأقل جمالا ؟؟؟

يظهر التمييز بين الأبناء بأشكال متعددة ومتنوعة إلا أننا قد نجد الابن يعاني من نوع واحد أو أكثر بحسب والديه وطبيعتهما ، فمن الناحية المادية نجد أن أحد الوالدين أو كليهما يميزان بين الأبناء في الملبس والمأكل أو في المصروف الشخصي أو بتوفير الألعاب والممتلكات له دون غيره أو طاعة أوامره وتلبية رغباته .

ومن الناحية المعنوية أو العاطفية نجد الاختلاف في الاهتمام بالأبناء ومداعبتهم والعطف والحنان عليهم بل حتى في تقبيلهم فإعلان المحبة للأبناء دون تمييز هو ترجمة لحب وحنان الوالدين ومحاولة منهم للوصول إلى أعلى درجات المساواة فإن لم ينجحوا في ترجمتها وتجسيدها على أرض الواقع عبر التصرفات الفعلية فإن ذلك سيفضح ما قد يخفيه الأب والأم على حد سواء . ومن الملاحظ أنه قد يلجأ الآباء إلى التمييز حتى في ضبط أبنائهم وتأديبهم فقد يتعرض أحد الأبناء للعقاب البدني جراء خطأ بسيط ارتكبه بينما يتم التسامح مع الطفل المحبوب بالرغم من الذنب الذي قام به وتبدأ حملة الدفاع عنه وتبرير تصرفه والتظاهر بعقابه أحيانا . وهناك من يعتقد أن المسؤول الأكبر عن التمييز بين الأبناء هم الأبناء أنفسهم وذلك راجع إلى اختلاف الطباع وحسن التصرف واللباقة في التعامل مع الوالدين لتحقيق المطالب بحيث يبتعد الوالدان عن المساواة دون قصد أحيانا سواء في الإنفاق أو العطف أو حق إبداء الرأي والإعتراض .



وقد يكون الذكر في مجتمعاتنا العربية مقبولا في جميع تصرفاته عن الأنثى وتعطى له كل الصلاحيات وتنفذ له كل الرغبات ، ناسين أو متناسين ما حثتنا عليه تعاليم ديننا الإسلامي بعدم التمييز .

و يترك التمييز آثارا سيئة على الطرفين (المميز لصالحه والمميز ضده) إضافة إلى ترك آثار على طبيعة التعليمات المتبعة في الأسرة والتنشئة الأسرية للأبناء .

ويظهر التمييز علاقة سلبية تنافرية بين الأبناء حيث يميل الطفل المميز ضده إلى كره أخيه الآخر وغيرته منه كونه مقرب من والديه وحسده على الحنان والرعاية التي يحظى بها والتي جاءت على حسابه وقد يصل الأمر إلى تمني أن يصاب أخوه بأي مكروه حتى يحتل مكانه ويحظى باهتمام والديه . على النقيض من ذلك ينشأ الولد الذي يشعر بالمساواة مع اخوته نشأة صحية نقية بعيدة عن الحقد والحسد والغيرة .

وقد يؤدي الإحساس بالتمييز إلى الإصابة بأمراض نفسية عديدة وتكون من نتيجة ذلك فشل الطفل في تحقيق أهدافه المستقبلية وإشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بشكل سوي وضعف معنوياته وشعوره بالفشل والإحباط ووقوعه تحت وطأة التوتر والصراع النفسيين . وفي كثير من الحالات عند الأطفال الذين تم التمييز ضدهم منذ الصغر تبين أن مشاعر الضيق والحقد قد ترافقهم عند بلوغهم وقد تنعكس على معاملتهم مع أطفالهم في المستقبل .

وقد يعاني الطفل المفضل هو الآخر من نظرة إخوانه العدائية والكره الممارس ضده على مستوى السلوك اليومي وقد يصل الأمر إلى مستوى إلحاق الضرر بالتجريح والمقاطعة والضرب في بعض الحالات .

السؤال هنا : هل أنت مع التمييز أم ضده ؟ وكيف نعالج هذه الظاهرة السيئة ؟

أرجو من الجميع المشاركة والتفاعل في الموضوع لأنه مهم جدا.

ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الالكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة التي تجمع الأخوين الحبوبين وسام شادي لقمان (يبلغ من العمر سنة وشهرين) وهلا شادي لقمان (تبلغ من العمر3 سنوات ونصف سنة) من محافظة عدن.

أسرة صفحة قوس قزح ترحب بصديقينا الجميلين وترجو من الله العلي القدير أن يحفظهما لوالديهما وكل عام وهما بخير.

عرضت وقائعها قناة (السعيدة)

أب ينهال على طفلته بالضرب المبرح حتى الإغماء

تعليق /ياسمين أحمد علي:

ماذا يحدث في هذه الدنيا!!!! حوادث تقشعر لها الأبدان والأفئدة ..ابن يقتل والده..والعكس وإذا بحثنا عن السبب في الجريمتين غالبا ما يكون (الشيطان)!

وخلال الأيام القليلة الماضية عرض في برنامج (صدى الأسبوع) في قناة السعيدة واقعة جريمة بشعة ارتكبها رجل تجرد من كل معاني الإنسانية..أوثق طفلته الصغيرة التي لا يتجاوز عمرها 5 سنوات داخل المنزل وابرحها ضربا بواسطة عصا غليظة حتى أغمي عليها أمام عيني هذا الوحش ولم يحرك ساكنا حتى انه لم يقم بإسعافها إلى المستشفى إلا أن احد المارين بجانب منزل الجاني سمع الطفلة المغلوب على أمرها وهي تبكي فقام بقرع الباب ودخل فرأى الطفلة مغمى عليها وشاهد في جميع أنحاء جسدها أثار الضرب

فقام بإسعافها إلى المستشفى.

ونتساءل عن الدور والإجراء الذي ستقوم به الأسرة والجهات المسؤولة والجمعيات بما يتعلق بالمواد القانونية التي تندرج تحت سقف اتفاقية حقوق الطفل لكي نتفادى الأضرار التي تقع على أطفالنا.

اتفاقية حقوق الطفل

المادة (42) :

تتعهد الدول الأطراف بأن تنشر مبادئ الاتفاقية وأحكامها على نطاق واسع بالوسائل الملائمة والفعالة، بين الكبار والأطفال على السواء.