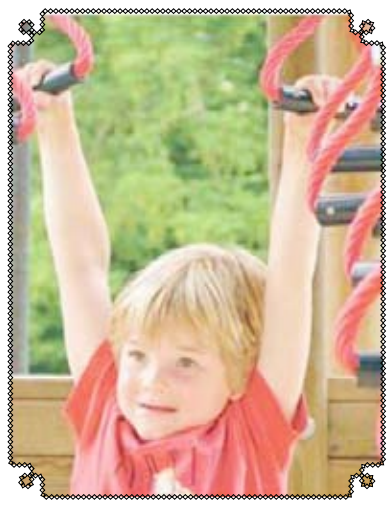
14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

# الأم معنية باختيار رياضة لطفلها تناسب ميوله واحتياجاته



القاهرة/14 اكتوبر/متابعات:

عزيزتي الأم .. عودي طفلك على ممارسة الرياضة خلال أعوامه الأولى ، لتشغل وقته وتجعله أكثر صحة ونشاطاً وسعادة، وهو ما يتحقق من خلال المشاركة والمنافسة مع الاقران.

ولكن قبل ممارسة أي نوع من الرياضة وتحقيق الفائدة المرجوة منها يجب اختيار الرياضة المناسبة له ولسنه ولميوله حتى يسعد بها ويستفيد منها.

يقول عبدالوهاب الدويني مسئول الأنشطة الرياضية بإحدى المدارس الدولية بحسب جريدة «الأهرام» : إن تحديد ما اذا كان الطفل مستعدا بعد ام لا لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواء الجسدي أو النفسي، أي مدى قدرته على العمل في فريق واتباع التوجيهات، بالإضافة إلى قدرته على تحديد اهتماماته، فبعض الأطفال ينضجون قبل غيرهم، ويجب على الوالدين ادراك ذلك فما قد يناسب ابن صديقتك قد لايكون بالضرورة مناسبا لطفلك الذي قد لاتعني الرياضة بالنسبة له أكثر من وجوده في مكان آمن يلعب فيه بحرية ، وبشكل عام يحبذ البدء في ممارسة الرياضة للأطفال ابتداء من عمر 3 سنوات، ويفضل الرياضات غير المنظمة التي تعتمد على المنافسة حتى لاتسود روح الانانية بينهم.

ويؤكد عبدالوهاب أن على الأم ضرورة ترك حرية اختيار نوع الرياضة للطفل ومساعدته على البحث عن دلالات تحدد ما يستمتع به وكيف يقضي وقت فراغه في البيت، هل يستمتع بالقفز والتسلق وعمل حركات مثل حركات الجمباز؟ أم يفضل الانشطة التي تمارس خارج البيت مثل السباحة واللعب بالكرة؟ لأنه كما أن لكل رياضة متطلبات جسمانية خاصة بها كالعضلات والمرونة والطول والوزن هناك أيضا متطلبات شخصية مثل العنف والذكاء والهدوء والتركيز.

وبشكل عام تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات المهمة في البداية لما لها من أهمية في تكوين جميع عضلات الجسم مع سهولة استيعابها من قبل الاطفال كما تتميز بروح المرح بالنسبة لهم.

ويشير إلى أن الطفولة هي الوقت المناسب للتحدي والاكتشاف، لذا فإن اشتراك الطفل في انشطة مختلفة سيساعد على تنمية عدة مهارات واهتمامات لديه وهو عادة ما يظهر في عدة انشطة لان ذلك له اثر سلبي عليه، ومراعاة توافر الوقت الكافي للقيام بواجباته المدرسية وقضاء وقت مع الاسرة وفترة النوم الكافية أو حتى لمجرد الاستمتاع بطفولته.

و يؤكد عبدالوهاب الدويني ضرورة تحفيز الأطفال على ممارسة الرياضة فهي نوع من الالتزام للطفل والآباء وذلك من خلال عدة افكار منها تصويرك للطفل اثناء ممارسته الرياضة مع تكبير الصورة ووضعها في برواز، والتحدث عنه بعجب وزهو، وحضور التمارين لمشاهدته فكلها عوامل مهمة تزيد ثقته بنفسه وتؤكد أيضا أهمية ان تكون الأم قدوة ايجابية لطفلها فتصحبه إلى (الجيم) أو عند ممارسته رياضتها المفضلة.

ومن جهة أخرى يحذرك من التعليق على وزن طفلك أو شكل جسمه أو قلة قدراته بشكل جارح مع التركيز على المتعة واللياقة بدلا من المنافسة والرشاقة.

## كيف نبين لأبنائنا الصواب والخطأ؟!

# أولياء الأمور: التربية هي أساس إرساء القيم الأخلاقية..والقنوات الفضائية غير الهادفة تؤثر في سلوكيات أطفالنا

## د.وفاء عثمان: نمو الذكاء عند الطفل يرتبط بمبدأ تفاعله مع البيئة المحيطة به

**الأسرة بطبيعة الحال ليست المسئولة الوحيدة عن مهام تربية الأبناء خاصة في ظل ظروف الحياة العصرية غير أن بعض الناس يجمعون على أنها هي الأصل في ذلك ودورها هو الأساس..ولمعرفة المزيد عن ذلك التقينا ببعض أولياء الأمور والتربويين والاختصاصيين وخرجنا بالآتي:-**

أجرت اللقاءات/ /نبيلة عبده

### القدوة الصالحة

التقينا بالأخت/ أم محمد علي قائد فاضل مربية فاضلة خدمت في سلك التدريس فترة طويلة قالت:

الأسرة ليست وحدها المسئولة عن تربية الأبناء وتعريفهم ما هو العيب والخطأ والصواب ؟ بل تقع المسئولية على عاتق المدرسة ووسائل الإعلام التي أصبحت اليوم متغلغلة في كافة شؤون حياتنا وتؤثر في سلوكيات أبنائنا تأثيرا عميقا خاصة مع انتشار القنوات الفضائية المتنوعة.

ومع ذلك فإن التربية أساسها المنزل وهي أهم شيء. وفي نظري هي أهم من التعليم ....فالتربية قبل الدرس والسقي بعد الغرس لأنه لا فائدة من العلم إن لم يكن مدعما بالأخلاق فلا علم دون تربية وخلق،وأيضا يجب أن يكون هناك قدوة صالحة للأبناء حتى لايكون هناك تناقض في سلوكيات المجتمع وفي وسائل الإعلام وبالتالي نجد أجيالا متخلخلة نفسيا وأخلاقيا ولايستطيع الأب والأم أن يعلم أبناءه مالم يربهم تربية صالحة ويعلمهم القرآن الكريم، فالقرآن يعتبر دستورا في الدنيا والآخرة .

### البيئة السيئة تؤثر على ذكاء الفطري

ثم التقينا د. وفاء عثمان اختصاصية طب أطفال بمجمع المعلا التي قالت:ينمو انتباه الطفل مع نموه العقلي ويتركز اهتمامه على الألعاب والأصدقاء والقصص والطبيعة وكل مايثير فضوله ورغبته في الاكتشاف (العمليات المعرفية لديه). فعندما يريد الآباء تغيير سلوك الطفل أو الحد من تصرفاته يلجأؤون عادة وبطريقة سهلة ومختصرة إلى استخدام كلمة «عيب» دون تفسير ما يعيب هذا السلوك أو ذاك التصرف أو تلك الحركة أو الإيماءة ؟ إطلاق هذه الكلمة غير مفيد لأنها لا تفي بتساؤلات الطفل حول ما إذا كانت هذه السلوكيات والتصرفات ستشكل سببا لأذيتهم كالأسلاك الكهربائية والأدوات القاطعة والحادة.

وإذا تم شرح الأسباب من وراء كلمة «عيب» ستتوضح الأمور عند الطفل وتنتظم الذاكرة المعنوية أكثر من الذاكرة الآلية وينمو الإدراك والربط بين أجزاء السبب والمسبب وعناصره وجعله وحدة متماسكة تمكن الطفل من إدخالها في منظومة معلوماته وتتجلى خصائص الخيال والتخيل لديه بأنه إذا قام بهذا السلوك سيؤدي إلى الإضرار به وبمن حوله. كل هذا يتم من خلال علاقة الطفل بأبويه والمحيطين به ومدى اهتمامهم به وتوجيههم له خصوصا في السنوات الأولى من حياته، فهم كالشرطي الذي ينظم عملية السير ويمنع الحوادث.

إن إفساح المجال للطفل للاتصال بالأشياء المحيطة بنفسه ما يؤدي إلى الخوف من وقوعه في الخطأ،مرة أخرى ، فتهديد الطفل بحرمانه من المصروف وتهديد الطالب بحرمانه من الدرجات يؤثران سلبا حيث يترسخ في عقله الباطن استشعاره بعدم الكفاءة في تحمل المسؤولية وعدم أهليته للثقة.كما أن الطفل لايرتكب تصرفات سيئة إلا إذا رأى من هو أكبر منه سنا قد قام بها قبله ،فهو يقلد من هو أمامه في كل شيء يفعله دون أن يدري ما الذي قام به مثل كلمات الشتم والسب...الخ فقبل معاقبة الطفل يجب على الوالدين الانتباه إلى تصرفاتهما أو تصرفات الآخرين أمام طفلهما حتى لايقوم الطفل بالتقليد.

إن النهي عن استخدام العقوبة المؤذية للجسد والنفس، لاتعني مطلقا ترك الطفل يتمادى في تصر فا ته دون فعل شـــيء، فـالـديـن الإسـلامـي يـدعـونـا إلـى إظـهـار الـخـطـأ بشكل لطيف وبدون أذى للطفل ويعتبر ذلك من أفضل أنواع العقوبة لخلوها من الآثار الجانبية في إعداد الطفل في مرحلته الأولى لتحمل المسؤولية .

به اتصالا مباشرا من شأنه أن يوسع خبراته ومداركه ويعمقها فلا بأس مثلا في تركه يواجه مشكلة المطر.

أما إذا استخدمت كلمة «عيب» بشكل مستمر ودائم سواء أكان ذلك في داخل البيت أو في المدرسة فذلك سيؤدي إلى الارتجال والتخبط وعدم التركيز والانفعال والقلق والشعور باليأس والإحباط والإرهاق عند الأطفال بل حتما سيؤدي إلى الانتقال إلى سلوك آخر أسوأ، لأن القدرة على الإبداع عند الطفل؛ التي ينبغي العمل على تنميتها بعد اكتشافها لم تراع.

ومن الأهمية بمكان أن تكون بيئة الطفل غنية بالمثيرات المختلفة التي تنمي قدراته العقلية وتغني معارفه ويتم ذلك عن طريق توفير الكتب العلمية والمجلات والأفلام والرحلات وغيرها لأن نمو الذكاء عند الطفل يرتبط بمدى تفاعله مع البيئة ومعطياتها فقد دلت الدراسات الطبية والنفسية المختلفة على أن البيئة السيئة تعطل الذكاء الفطري عند الطفل في حين أن الأخرى الغنية بالمثيرات تسهم في نمو القدرة الفكرية لديه والاستفادة منها إلى أقصى حد.

### لغة تأديب الطفل

أما الأستاذ/ جميل سلام الشرجبي مدير مدرسة قتبان بالمعلا الذي تحدث قائلا.:«إن استخدام كلمة عيب لا نقولها للطفل لأنها قد يفسرها بعدة معان وتآويل وذلك خطأ ...مثلا عمل خطأ في المنزل أو المدرسة يجب أولا معرفة الخطأ الذي عمله وايجاد حل في الوقت نفسه وبعدها يقال له لاتكرر مثل هذا ...وهذا ليس كلامنا وإنما شروط وقوانين علم النفس ويوجد عدت طرق لمعاملة الطفل.

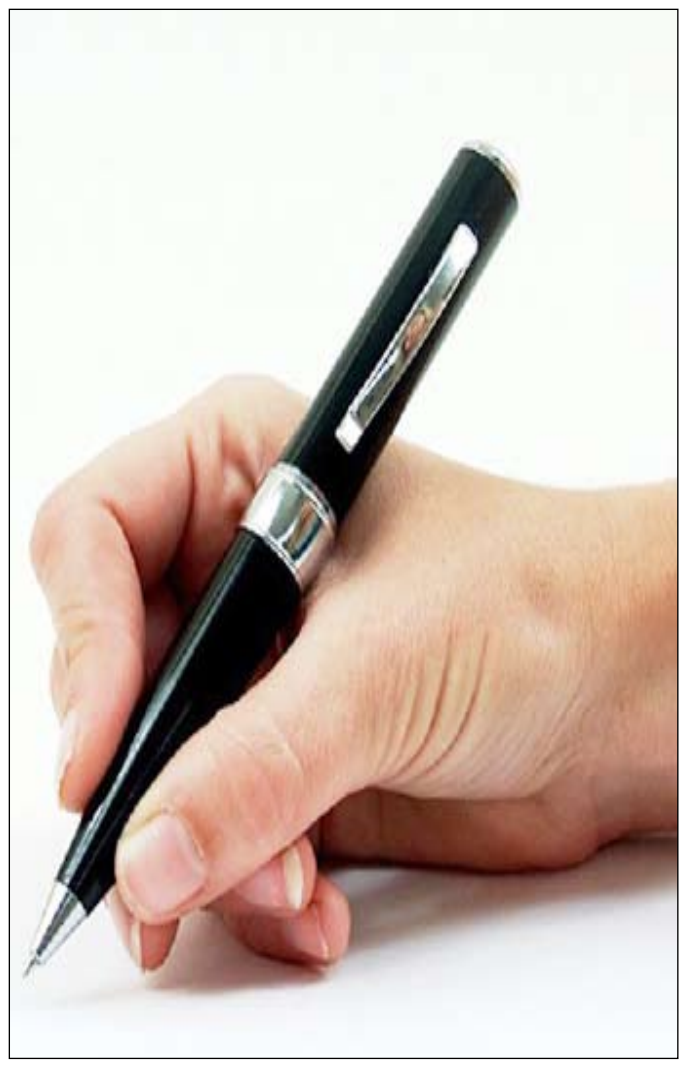
وهنا من الضروري التربية الصحيحة ومعرفة الأخطاء التي يعملها الطفل مع المتابعة المستمرة له وعمل برنامج للطفل من النواحي التربوية والسلوكية وكذا مراقبته من قرب له حتى يسلك الطريق الصحيح.

أما د.نهى صالح أحمد طبيب عام في المجمع الصحي منطقة القلوعة بمديرية التواهي قالت:«إن التربية لا تعني الضرب ولا الشدة كما يظن الكثيرون بل هي مساعدة الطفل على الوصول إلى أفضل تربية صالحة ممكنة...فالعقاب الجسدي يساعد على خلق طفل ضعيف،مقهور وعنيف غير منتج في المجتمع ..فإذا أخطأ الطفل في شيء يقول له الوالدان :أنت غبي أو جاهل وينسون أن الخطأ طبيعة بشرية فمن لا يخطئ لا يتعلم ،وبذلك تحول الأسرة الخطأ إلى سبب لإحباط الطفل وتحطيم معنوياته وإضعاف ثقته

## د.نهى : العقاب الجسدي يساعد على خلق طفل ضعيف مقهور و غير منتج

## التربوي جميل سلام: التربية الصحيحة هي معرفة الأخطاء ومراقبة الطفل من قرب

# صرخة معلم !!



بلقيس محمد الذرحاني

المدارس الخاصة..معلم مستبعد وحرية تستبعد، أسماء براقة تخفي وراءها الكثير من المآسي وحكايات يندى لها الجبين، ترويها أهات مكتومة. سفر في بحر الشقاء اللامتناهي...وصراخ من خلف الأسوار هيهات أن يسمع، خوف مطبق على الأصوات، صمت يشق الاسماع، سكون يزلزل الكون كله وصرخة تنبعث من الأعماق.

طالب يحتضن وسائل الرفاهية ومعلم يحضن القهر دون أن يصرخ من شدة الألم.

ولسان حاله يقول:

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها
فرجت وكنت أظنها لاتفرج .

يبقى سؤال يأبى إلا أن يطرح نفسه ويبحث عن إجابة...من المسؤول عن ذلك؟؟!

### ملاحظة

((هذه الكلمات ليست إجحافا في حق المدارس الخاصة كلها ولا إنصافا لما يحمله المعلم من هموم. ))