

## الأمهات المدخنات يتركن أسوأ الأثر في صحة أطفالهن



أطفالهن. وبينت الدراسة التي نشرت أخيراً في النسخة الإلكترونية من جريدة طبية أن ضغط الدم لا يشكل عامل خطورة أساسياً في الإصابة بأمراض القلب. ووفق تقارير جمعية السرطان الأمريكية فإن هناك حوالي 46 ألف شخص يموتون بأمراض القلب كل عام نتيجة عيشهم مع مدخنين.

أعمارهم بين خمسة وستة أعوام أن تدخين الآباء يشكل عنصر خطورة في الإصابة بضغط الدم المرتفع عند الأطفال مع الأخذ في الاعتبار العوامل الصحية الأخرى، مثل انخفاض الوزن عند الولادة، الولادة المبكرة وزيادة كتلة الجسم. كما أوضحت أن الأمهات المدخنات يتركن أسوأ الأثر على صحة أطفالهن، خاصة في ما يتعلق بضغط الدم المرتفع وقد أرجع الباحثون ذلك للساعات الطويلة التي تقضيها الأمهات برفقة

□ دبي/14 أكتوبر/منايايات، خلصت دراسة حديثة إلى أن الأطفال الذين يعيشون في منزل أحد أفراده أو كلا الأبوين من المدخنين يواجهون مخاطر زيادة ضغط الدم في سن الطفولة. وحذرت الدراسة من أن هؤلاء الأطفال يعانون لاحقاً من ارتفاع ضغط الدم عند الكبر ومشاكل في الأوعية الدموية بالقلب. وكشفت الدراسة التي استهدفت أطفالاً تتراوح

### الفكاهة تساعد في الانفتاح على الآخرين

## الطفل يؤدي دور المهرج في محيطه لرغبته في جذب الانتباه

### غالباً ما نرى الطفل يقوم بحركات تافهة ولا معنى لها، من أجل إضحاك الآخرين



إعداد/ أماني العسيري:

يعشق طفلك المزاح والقيام بالمقابل، لكن حبه للمرح لا يكون دائماً موضع قبول، وقد يتحول أحياناً إلى مصدر إزعاج للمحيطين به، الذين يهدون إلى التهرب منه أو تجنب دعوته إلى بعض اللقاءات، فتادياً لنشوب المشكلات. فهل يجب تشجيعه على الاستمرار في أداء دور المهرج، أم يجب إقناعه أن للمرح والمقابل حداً معيناً؟

يتمتع بعض الأطفال بروح الفكاهة، فيضحون من حولهم والفرح والضحك، وهذا في حد ذاته يدعو إلى الاطمئنان على وضع الطفل، لأن المرح وحده الفكاهة ليسا سوى مؤشرين إلى الصحة الجيدة للطفل، على الصعيدين الجسدي والنفسي. من هنا تأتي ضرورة حث الطفل أكثر على المرح والفرح وعدم الممانعة، من أن يكون «مهرج الصنف» حتى لو شكّل إزعاجاً للآخرين، لأن الضحك والمزاح هما أفضل وسيلة لتعلم كيفية تلطخي العوائق ومواجهة صعوبات الحياة. إضافة إلى ذلك، يشير الخبراء إلى أن المرح والحس الفكاهي يساهمان بشكل كبير في نمو الطفل وتطوره.

#### أهمية المرح

المرح وسيلة سهلة للتقرب من عالم الراشدين: عندما نتحدث عن المرح والفرح نعني أيضاً اللعب والتسلية. ومثلما هو معروف، يعشق الطفل أن يؤدي دور المهرج في محيطه، ربما نتيجة لرغبته في جذب الانتباه، وأن يكون محور إهتمام الآخرين. إذ غالباً ما نراه يقوم بحركات تافهة ولا معنى لها، فقط من أجل إضحاك الآخرين. من الممكن أن نتفهم تصرفه هذا، إذا وضعنا أنفسنا مكانه. فهذا الطفل البريء الذي لم يختبر بعد صعوبات الحياة وتجاربها، لا يدرك أنه يرى الكثير من الجدية في التفاصيل اليومية التي يعيشها الإنسان، وهذا ما يبعث في نفسه اللامباليا حتى اليأس. إلا أن أسلوبه في مواجهة هذا الوضع الحزين، يمكن في تقليده بعض مشاهد الحياة اليومية، بأسلوب كوميدى يدفع الآخرين إلى التوقف لحظة والإمعان قليلاً في حقيقة المشهد والتفكير، ربما في أن الأمور لا تستأهل كل هذه الجدية والحزن. إنها طريقته في التقرب من قيم العالم الحقيقي، الذي سوف يخوض غماره بعد فترة زمنية معينة، من دون أن يضطرم معها، فالتهريج وروح الفكاهة يمتحان عليه أيضاً، أن يكون مطلعاً على القوانين المفروضة والممنوعات التي ترتبط بنمط الحياة اليومية، لمزجها بقوانينه الخاصة. في الواقع، إن الطفل المرح والمحب للمرح يعي تماماً، ما الممنوع والمسموع في العالم الحقيقي، كما يعرف تماماً المخاطر التي قد تنجم عن عملية انتهاك القوانين.

المرح وسيلة إيجابية لمواجهة الحياة: يعتبر المرح بمثابة انتهاك «صحي» وغير خطير للضغوط والهجوم الحياتية، كما أنه وسيلة مفيدة في التعلم. إذ يستخدمه الأساتذة أحياناً، لتلقين الأطفال المعلومات بشكل سلس. فلا شيء يضاهي المرح والضحك في حفز الطفل إلى التعلم. إذن، من خلال الروح الفكاهية والفرحة والمقابل اللطيفة يتمكن الطفل من إغناء مكتبته الفكرية والمعرفية وصل المهارات التي اكتسبها. ويصبح الطفل بارعاً في استخدام المفردات والعبارات والتلاعب بها وتطويرها وتحويرها لتصويب الهدف الذي يريده، ما يدل على تمكنه التام من لغته. مثلاً، كثيراً ما نسمع الأطفال يدمجون بين الكنية والاسم، أو أنهم يسخرون من أحد الأسماء التي توحى لهم بشيء ما، فإذا كانت جارتك تلقب بأم «غازي»، توقعي أن يناديها طفلك بـ«أم كهر باني». صحيح أن جارتك سوف تنزعج من هذا الأمر وسوف تشعرين بالإحراج أمامها، إلا أنك في قرارة نفسك ستضحكين وتفرحين من قدرة طفلك على تخيل الأشياء وربط الأمور ببعضها.

روح المرح والحس الفكاهي يجذبان الناس: من الصعب أن يضحك الإنسان وحده، لأن الضحك والمرح وحس النكتة تتغذى من وجود الآخرين، وهذا ما يتيح للطفل الانفتاح على العالم من حوله وتكوين الصداقات. هذه هي وسيلة للانخراط في المجتمع. يتسود المرح في السهرة على المخاوف ومشاعر القلق؛ غالباً ما يتصرف الطفل أمام حادثة ما، مزعجة، بأسلوب ساخر، فترينه مثلاً يهقهق من الضحك إذا تعثر والده ووقع على الأرض، رافعاً يديه ورجليه في الهواء، ولا يكتفي بذلك، بل يقوم بتقليد المشهد، مع علمه تماماً أنه كان في الإمكان أن يتعرض والده للأذى جراء سقطته تلك. غير أن أسلوبه في تحويل المشهد إلى فعل كوميدى

## الروح الفكاهية والمقابل اللطيفة تمكن الطفل من إغناء مكتبته الفكرية والمعرفية وصقل المهارات التي اكتسبها

## ترجمة الطفل المشاهد إلى فعل كوميدى تساعد في التغلب على مشاعر القلق والخوف لديه

### الوقت الطويل أمام التلفاز يخلق طفلاً عنيفاً ومشوشاً وعنيفاً



كتبت / دنيا هاني

مشاهدة التلفاز لها جوانب إيجابية ولها جوانب سلبية فالجلوس أمام التلفاز وقتاً طويلاً له أضرار كبيرة على الأطفال الصغار؛ لأنه يجعلهم أكثر عنفاً وعدوانية مما كانوا عليه ويتعلمون لفظ كلام كبير عليهم.. فالطفل إن لم يجد من يتابعه ويهتم به ويوجهه فسوف يعيش في فراغ وعزلة ما يجعله يلجأ إلى التلفاز حيث يشغل له وقته.. والا فسوف يعبر عن هذا الفراغ بالصراخ وإزعاج الآخرين أو بالبكاء أو الشجار إذا كان لديه إخوة..

فكل الأطفال يحتاجون إلى تنظيم أوقاتهم فهناك وقت للعب ووقت للتلفاز ومشاهدة الكرتون ووقت للدراسة ووقت للراحة حتى يستطيعوا أن يعطوا شيئاً في وسطهم..

ولذا يجب على الأم مراعاة ذلك جيداً حتى تتفادى أن يصبح طفلها أكثر عدوانياً بسبب تأثير مشاهدة التلفاز فقد أثبتت دراسات أن من أبرز أضرار الجلوس الكثير أمام التلفاز هي السمعة وضعف النظر وخلق طفل توحدي كما أنه يسبب لهم ضعف في الأداء المرسي ويكونون أكثر عرضة للضغط وإلى تشتيت انتباههم، كما أن علامات الاكتئاب والقلق تظهر عليهم أكثر من غيرهم. والسؤال هو لماذا نجعل أطفالنا يقضون أكثر أوقاتهم أمام التلفاز في مشاهدة الكرتون أو حتى أمام ألعاب الفيديو والكمبيوتر؛ إلا استفادوا من تضييع أوقاتهم بشيء مفيد أم أن تأثير التلفاز عليهم جعلهم يعيشون عالمًا خاصاً بهم (عالمًا خيالياً وليس واقعياً).

فبناء شخصية الطفل من خلال جعله يحب الوقت ويقدره حتى يشعر بقيمة تضييعه في مشاهدة أشياء غير مفيدة لكي يستطيع تحقيق الأهداف من خلال استغلاله للوقت في عمل ما هو مفيد له ويكون لديه وقت كي ينمي هواياته كالرسم والكتابة وفك الأحرف والتلوين وألعاب تنمية الذكاء وممارسة الرياضة وغيره من الأمور التي تجعل الطفل يتعدى عن الإتكالية واستسهال الأمور فمشاهدته للكرتون ولعبه بالبلادي سيتيشن مثلاً يجعله يتكل على شخصيات أبطال خياليين ويعتقد بدوره بأنه سوف يصبح مثلهم ولذلك يفشل في حياته العملية لذا فعلياً تحديد وقت للعب ووقت للتلفاز وليس حرمانه أو مصادره بل مساعدته حتى يتسنى له عمل أشياء أخرى يستفيد منها ويبنى شخصيته المستقلة بعيداً عن الخيالات... ويجب أن نعي الأم جيداً بأن التلفاز خطير إذا أساء توجيهه للطفل وتوابعه عقوبة في المستقبل.. لذا يجب على الآباء والأمهات أن يعلموا أبناءهم كيفية توزيع أوقاتهم بين الدراسة وفروضها المنزلية والأصدقاء واللعب ومشاهدة التلفاز..

#### دونة التهريج

يعلم الطفل المهرج، أنه قادر، من خلال نكاته وخفة ظله، على أن يجذب الآخرين إليه ليكون موضع تقدير الجميع. لكن الخطر يكمن في تركه ينغمس في هذا الدور «التهريجي» من دون أن يساوي بين الجد والمزاح، كي لا تنقلب الأمور ضده. فإذا استطاع أن يجد التوازن السليم بين حس الفكاهة والجدية، اعلمى أنه حصل على أفضل وصفة سرية يمكن اعتمادها بين أفراد العائلة.

#### المرح جيد لصحة الطفل

لا تقلقي من الحس الفكاهي الذي يتمتع به طفلك. إذ لا توجد أي أثار جانبية للمرح والضحك، بل على العكس، أثبتت الدراسات أن الضحك يرخي العضلات ويحسن من كمية دخول الأوكسجين الجسم. وقد لاحظ الخبراء أنه بعد جلسة من الضحك، يبدأ نبض القلب ويتراجع الضغط الشرياني، ويزيد نشاط نظام المناعة. مثلاً، تزيد كمية إفرازات هرمون «الأندروفين»، المسؤول عن تبديد مشاعر الألم. كذلك يسهم الضحك والمرح في علاج مشكلة الأرق الليلي ومشاعر الغضب.



يساعده في التغلب على مشاعر القلق والخوف، التي ربما تملكته في تلك اللحظة. حس الفكاهة يعني أيضاً المعارضة والمجاهبة؛ بدلاً من السكوت عن موقف ما مثير للإزعاج، يختار الطفل مواجهة الموضوع. هو يعبر عن عدم رضاه أو رفضه شيئاً ما بأسلوب مرح وساخر مثير للضحك. مثلاً، عندما يرى شقيقه المولود حديثاً ويلاحظ مدى طراوة بشرته وكثرة ثنياتها، لا تفاجئي من قوله: «أمي إن طفلك الجديد يحتاج إليك»، هذه هي طريقته في التعبير عن الصراع الداخلي الذي يعانیه والذي يزعجه، وهو ناتج عن مشاعر الغيرة من هذا المخلوق الجديد الذي سوف يراحمه على حيك واهتمامك.

\* يعتبر المزاح أفضل وسيلة للتهرب من العقاب: عندما يرتكب الطفل خطأ ما، أو حماقة ما، ويتمكن من تحويلها إلى مزحة وانتراع ضحكة منك، فهذا يدل على قدرته على التصلص من العقاب. ولكن، انتبهى إلى كثرة التهاون معه. إذ لا يجب أن تتجاوبى مع أسلوبه هذا، في كل مرة يرتكب هفوة أو ينتهك أحد القوانين.

## (طفولتي) تقيم بصنعاء ندوة توعوية حول أهمية الطفولة المبكرة



□ صنعاء/14 أكتوبر/منايايات،

أقيمت الأسبوع الماضي بصنعاء ندوة توعوية حول الطفولة المبكرة وأهميتها، التي نظمتها شعبة الطفولة المبكرة بجامعة صنعاء بالتعاون مع مؤسسة طفولتي للتنمية والإبداع.

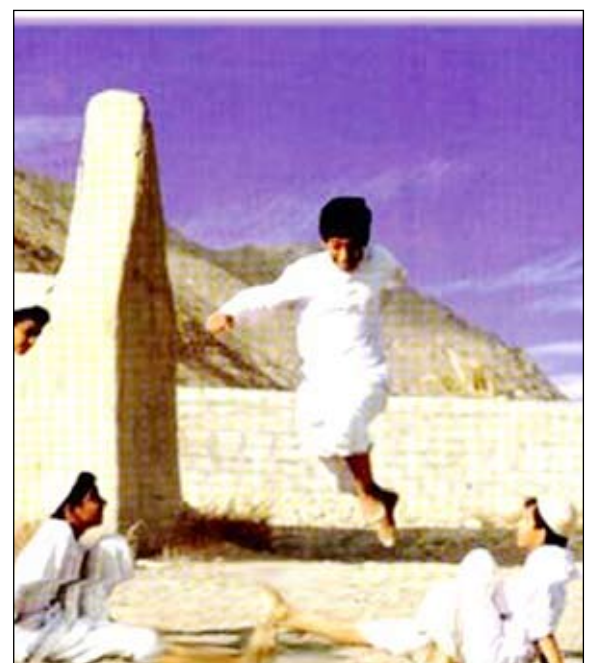
وتناولت الندوة التي أقيمت بمدرسة فاطمة الزهراء وتحدث فيها رئيس مؤسسة طفولتي عبدالقاهر الحميدي وكذا الباحثة أماني الهادي عبد شعبة الطفولة المبكرة بجامعة صنعاء، مفهوم الطفولة المبكرة وخصائصها، وأهمية اللعب في تنمية الطفولة المبكرة.

كما تطرقت الندوة إلى الدور الذي ينبغي أن يلعبه كل من مربيات رياض الأطفال، الصفوف الأولية ومؤسسات التنشئة الاجتماعية في تنمية الأطفال.

وأوضح الأخ/ عبدالقاهر الحميدي أن أهمية الطفولة المبكرة تأتي من كونها مرحلة تتشكل فيها شخصية الطفل وتعتبر الأساس الذي تبنى عليه مراحل النمو التالية وفيها تتكون المفاهيم الأساسية وتعليم المهارات واكتسابها، وغرس القيم الإيمانية وتكوين العادات الحسنة.

وأشار إلى أنه تمت خلال هذه الفترة أيضاً المفاهيم الأساسية للطفل (بنك المعلومات Information Bank) ويتطور فيها النمو اللغوي والعقلي، وتتسم هذه المرحلة بالابتكار والإبداع وتكوين الضمير والوازع الديني وغيرها من

## لعبة (الشبير)



عدد اللاعبين : جماعية . طريقة اللعبة : يجلس اللاعبان على الأرض ويمد كل منهما إحدى رجليه ويقوم أحدهما بوضع كعب رجليه فوق أصابع رجل زميله ويقوم البقية بالقفز فوق الحاجز .