

تمتع الأطفال بقسط كاف من النوم يمنع السمنة



الثامنة، وعقب ديفيد غوزال، رئيس قسم طب الأطفال في جامعة شيكاغو، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "نحن لا ندرك أن هناك ثمنا فادحا ندفعه بتقصير مدة النوم واتباع جداول غير منتظمة للغاية للنوم، فهما معا يرفعان مخاطر السمنة". فعدم أخذ قسط كاف من النوم إضافة إلى عدم الانتظام في ساعاته، يضاعف بواقع 4.2 مرة احتمالات اكتساب الوزن والإصابة بالسمنة بين الأطفال، وتراجعت الاحتمالات إلى 2.8 مرة مع تمتع تلك المجموعة بقسط أوفر من النوم خلال العطلة، وبالرغم من ذلك كانت عالية مقارنة بمن ينامون لفترات كافية وفي أوقات منتظمة.

وكانت دراسة أمريكية أخرى وجدت أن الإصابة بالسمنة في الطفولة قد تمهد الطريق إلى وفاة مبكرة.

ووجدت الدراسة التي تابعت نحو خمسة آلاف أمريكي من أصول هندية من سن الطفولة حتى منتصف العمر، أن الذين كانوا يبداء أثناء الطفولة، تزايد بينهم خطر الوفاة إلى أكثر من الضعف قبل بلوغ سن الـ 55.

١٤ أكتوبر/منايعات:
تقول دراسة حديثة إن قضاء الأطفال المزيد من الوقت في النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع يخفض مخاطر إصابتهم بالسمنة.

وحسب الدراسة المنشورة في "دورية طب الأطفال"، والتي أوردتها مجلة "تايم" الشقيقة لـ CNN، فإن نوم الأطفال ساعات إضافية أثناء العطلة يعزز قدرتهم على مواجهة الآثار السلبية الناجمة عن عدم تلقي قسط كاف من النوم خلال أيام الأسبوع والحد من مخاطر السمنة.

وحلل باحثون من "جامعة شيكاغو" أنماط النوم ومؤشر كتلة الجسم لدى 308 أطفال تراوح أعمارهم بين 10 و4 أعوام، وتقسيمهم إلى تسع مجموعات، ومراقبة ساعات نومهم بواسطة جهاز يثبت في المعصم.

ووجدت الدراسة أن مجموعة الأطفال التي تمتعت بنمط نوم عادي تدنت فيها مخاطر الإصابة بالسمنة ومضاعفات خلل الأيض.

وفي المتوسط، نام الأطفال ما معدله ثماني ساعات كل ليلة، أي أقل مما ينبغي حصولهم عليه، أي ما يتراوح بين 9 و10 ساعات للأطفال في سن الخامسة حتى



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

هل يفيد في تعديل سلوك الأطفال؟؟

العقاب البدني له تأثيره الضار على الصحة النفسية للطفل وعلى علاقته بوالديه
الضرب أسلوب قائم في التربية ولكن ينبغي أن يوضع في وضعه الصحيح

عندما ينطلق الطفل في الكلام بدون ضوابط.. ويبدأ في الحركة بنشاط في جميع الاتجاهات والأمكنة فينشر الفوضى في البيت، ويحطم بعض الأشياء الثمينة أو يعبت بالأدوات والأجهزة أو يقوم بحركات أو يتلفظ بعبارات غير لائقة.. هنا يلجأ الوالدان إلى النصح أو التحذير أو الضرب.. والبعض قد يتصور أن استخدام هذا العقاب البدني ضار بصحة الطفل النفسية ويفسد علاقته بوالديه.. ويتساءلون عن الصواب والخطأ في أسلوب العقاب البدني.. وهل هو ضروري للطفل؟! وما أضراره؟! ومتى يلجؤون إليه؟! وإذا كان مسموحاً به فإلى أي حد؟! وكيف يتم توقيعه بالأسلوب الصحيح؟

د. علاء الدين كفاقي، أستاذ الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة يقول إنه لا يوجد شخص إلا وقد نال عقاباً بدنياً من والديه، أحدهما أو كليهما وهو صغير ولو لمرة واحدة..

وبالنسبة لما يعتقد البعض من أن هذا العقاب البدني له تأثيره الضار على الصحة النفسية للطفل وعلى علاقته بوالديه التي هي أساس نمو شخصيته على النحو السليم.. فهو اعتقاد يختلط فيه الصحيح بغير الصحيح.. لأن العقاب البدني أو الضرب أسلوب قائم في التربية ولكنه ينبغي أن يوضع في وضعه الصحيح وأن يكون الحلقة الأخيرة في سلسلة مواجهة الطفل الخاطيء، فالمفروض أن ينتهي به الأبوان لا أن يبدؤوا به..

والأصل أن يعرف الطفل الصواب والخطأ من الأفعال عند البداية؟

وإذا ما أخطأ الطفل فعلى الآباء أن يتبعوا معه أولاً أسلوب النصح والتوجيه وبيان أوجه الضرر فيما فعل ووجه الصواب في الموقف، وإذا كرر الطفل الفعل الخاطيء فليتبع معه الآباء أسلوب التحذير والإنذار وأن تتسم نبرتهم بالحزم والجدية وأن يسعوا له إذا كان لديه ما يقوله، وعليهم أن يفهموا الطفل بوضوح بأنه سيعاقب إذا تكرر منه الخطأ مرة أخرى هذا مع حرص الآباء على إزالة أي أسباب يمكن أن تكون وراء تكرار الخطأ.

إعداد / ايفاق سلطان سيف

دوافع سلوكية

ويشير د. علاء إلى أنه في معظم الحالات إذا ما اتبعت هذه الخطوات فإن الطفل سيقلع عن السلوك الخاطيء إلا أن الآباء سيستعرفون على الدافع لسلوكه هذا ويعملون على مواجهته.

أما إذا استمر الطفل في إتيان السلوك الخاطيء بعد ذلك.. فليس أمام الآباء إلا العقاب البدني حتى يعرف الطفل أن الأمر جاد وما هو بالهزل.. وأن هذا السلوك غير مسموح به.

وقد يدعش الآباء الذين يبدؤون بعقاب الطفل عندما يجدون أن الطفل يكرر الفعل نفسه الذي عوقب عليه ويستخدمون معه أساليب أقل حدة من العقاب تسترضيه باعتباره طفلاً عنيداً ولا تنفع معه الشدة، والخطورة هنا أن الطفل يتكشف فيهم هذه الهشاشة والحيرة ويمارس على عيهم قدرته على الفعل والتأثير ليأتي ما يريد من أعمال وسلوكيات.. لأن هؤلاء الآباء استخدموا سلسلة المواجهة على نحو معكوس،

حيث بدؤوا أولاً بالعقاب البدني.

ولكن إذا تجاوز الطفل النصيح والتوجيه والتحذير والإنذار وكذلك العقاب البدني.. واستمر في ممارسة السلوك الخاطيء..

هنا ينصح د. علاء بضرورة دراسة وتأمل أسباب ذلك لأن عند الآباء أيضاً وتكرارهم عقاب الطفل دون محاولة بحث أسباب استمرار الطفل على الخطأ يكون له نتائج سيئة، ويضر بصحة الطفل النفسية، ويفسد العلاقة بينه وبين والديه.. كما أنه لا يبدؤوا به..

اتفاق الوالدين على استخدام أسلوب المواجهة حتى لا

يجد الطفل منفذا يهرب منه ليعتبر في سلوكه الخاطيء.

علاقة الطفل بأبيه

وبينه أستاذ الإرشاد النفسي الآباء إلى أن هناك شروطاً تجعل من العقاب البدني وسيلة تربية إيجابية إذا ما قرر الوالدان استخدامه بحيث لا يؤثر على علاقة الطفل بأبيه، أو على صحته النفسية ومنها ما يأتي:

- أن يكون العقاب بسيطاً، خاصة إذا كان يوقع للمرة الأولى على الخطأ.. فليس من المعقول أن يوقع الآباء عقوبة مخففة أو مشددة على كل الأفعال الخاطئة.. فالعدل يقتضي تدرج العقوبة مع حجم الخطأ.. ولقد أثبت البحث أن العقاب إذا كان القصد منه الإصلاح والتقويم وليس الانتقام وإيقاع الأذى يكون له مردوده التربوي.. فإذا صدر العقاب الإصلاحي من الأب الحنون والمتفهم للطفل، فعادة ما يستجيب له الطفل ولا يؤثر سلباً على علاقته بوالده.

- أن يعرف الطفل لماذا يعاقب قبل أن يتعرض للعقاب، لأن عقاب الطفل بدون معرفته للسبب - وهو ما قد يفعله الآباء أحياناً في حالة الإنفعال أو في حالة تراكم أخطاء بلا حساب لفترة من الزمن - يؤدي إلى إدراك الطفل أن سلوك الوالد أو الوالدة هو ظلم واضطهاد، وقد يعتقد أنه ضحية قسوة والديه.. ويكبر

مع هذا الشعور الزائف بأنه ضحية ويخلق له الكثير من المضاعفات النفسية والاجتماعية..

- ألا يتخذ الآباء من العقاب الذي وقع وسيلة للتشهير بالطفل فيما بعد، حيث يذكرونه بالعقاب السابق ويهدونه بعقاب لاحق مثله.. فهذا إذلال للطفل، خاصة إذا تم أمام الآخرين من لا يعيشون مع الطفل.. وان تركز الأمهات على عدم رواية حكاية عقاب الطفل لغيره، كما أنه لا يجب أن يتحدثوا عنه في المرات التالية؟

ينبه د. علاء الأبوين إلى أن تقنين العقاب البدني للطفل ليس معناه اللجوء إلى أسلوب العقاب النفسي، وهو المتمثل في أساليب اللوم والتفريع والتأنيب وأجراء المقارنات التي تكون في غير صالح الطفل.. وهي أساليب تلجأ إليها الأمهات أكثر من الآباء.. لأنها أساليب تخلق للطفل إحساساً بالدونية، خصوصاً إذا تكررت، وتنتهي مفهوماً سلبياً عن نفسه يتضمن أنه أقل من الآخرين ويشوب سلوكه شعور عميق بالذنب وبعدم الجدارة.

أسلوب العقاب البدني

ماذا يتعلم الطفل إذا أتى سلوكاً عوقب عليه في إحدى المرات ثم سكتوا عنه في المرات التالية؟

ينبه د. علاء الأبوين إلى أن تقنين العقاب البدني للطفل ليس معناه اللجوء إلى أسلوب العقاب النفسي، وهو المتمثل في أساليب اللوم والتفريع والتأنيب وأجراء المقارنات التي تكون في غير صالح الطفل.. وهي أساليب تلجأ إليها الأمهات أكثر من الآباء.. لأنها أساليب تخلق للطفل إحساساً بالدونية، خصوصاً إذا تكررت، وتنتهي مفهوماً سلبياً عن نفسه يتضمن أنه أقل من الآخرين ويشوب سلوكه شعور عميق بالذنب وبعدم الجدارة.

لذلك من الخطأ - كما يقول د. علاء - المقارنة بينه وبين غيره من المتفوقين أو الملتزمين كوسيلة لدفع الطفل وتشجيعه، لأن هذا قد يجعله يشعر بمشاعر سلبية إزاء الأطفال الآخرين، ولا يدفعه إلى السلوك الطيب.. والأفضل أن تقارن بين الطفل ونفسه، وأن نشجعه كلما أحرز بعض التقدم.

يحدث عندما ينطلق الطفل في الكلام بدون ضوابط.. ويبدأ في الحركة بنشاط في جميع الاتجاهات والأمكنة فينشر الفوضى في البيت، ويحطم بعض الأشياء الثمينة أو يعبت بالأدوات والأجهزة أو يقوم بحركات أو يتلفظ بعبارات غير لائقة.. هنا يلجأ الوالدان إلى النصح أو التحذير أو الضرب.. والبعض قد يتصور أن استخدام هذا العقاب البدني ضار بصحة الطفل النفسية ويفسد علاقته بوالديه.. ويتساءلون عن الصواب والخطأ في أسلوب العقاب البدني.. وهل هو ضروري للطفل؟! وما أضراره؟! ومتى يلجؤون إليه؟! وإذا كان مسموحاً به فإلى أي حد؟! وكيف يتم توقيعه بالأسلوب الصحيح؟

د. علاء الدين كفاقي، أستاذ الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة يقول إنه لا يوجد شخص إلا وقد نال عقاباً بدنياً من والديه، أحدهما أو كليهما وهو صغير ولو لمرة واحدة..

وبالنسبة لما يعتقد البعض من أن هذا العقاب البدني له تأثيره الضار على الصحة النفسية للطفل وعلى علاقته بوالديه التي هي أساس نمو شخصيته على النحو السليم.. فهو اعتقاد يختلط فيه الصحيح بغير الصحيح.. لأن العقاب البدني أو الضرب أسلوب قائم في التربية ولكنه ينبغي أن يوضع في وضعه الصحيح وأن يكون الحلقة الأخيرة في سلسلة مواجهة الطفل الخاطيء، فالمفروض أن ينتهي به الأبوان لا أن يبدؤوا به..

والأصل أن يعرف الطفل الصواب والخطأ من الأفعال عند البداية؟

وإذا ما أخطأ الطفل فعلى الآباء أن يتبعوا معه أولاً أسلوب النصح والتوجيه وبيان أوجه الضرر فيما فعل ووجه الصواب في الموقف، وإذا كرر الطفل الفعل الخاطيء فليتبع معه الآباء أسلوب التحذير والإنذار وأن تتسم نبرتهم بالحزم والجدية وأن يسعوا له إذا كان لديه ما يقوله، وعليهم أن يفهموا الطفل بوضوح بأنه سيعاقب إذا تكرر منه الخطأ مرة أخرى هذا مع حرص الآباء على إزالة أي أسباب يمكن أن تكون وراء تكرار الخطأ.

حيث بدؤوا أولاً بالعقاب البدني.

ولكن إذا تجاوز الطفل النصيح والتوجيه والتحذير والإنذار وكذلك العقاب البدني.. واستمر في ممارسة السلوك الخاطيء..

هنا ينصح د. علاء بضرورة دراسة وتأمل أسباب ذلك لأن عند الآباء أيضاً وتكرارهم عقاب الطفل دون محاولة بحث أسباب استمرار الطفل على الخطأ يكون له نتائج سيئة، ويضر بصحة الطفل النفسية، ويفسد العلاقة بينه وبين والديه.. كما أنه لا يبدؤوا به..

اتفاق الوالدين على استخدام أسلوب المواجهة حتى لا يجد الطفل منفذا يهرب منه ليعتبر في سلوكه الخاطيء.

علاقة الطفل بأبيه

وبينه أستاذ الإرشاد النفسي الآباء إلى أن هناك شروطاً تجعل من العقاب البدني وسيلة تربية إيجابية إذا ما قرر الوالدان استخدامه بحيث لا يؤثر على علاقة الطفل بأبيه، أو على صحته النفسية ومنها ما يأتي:

- أن يكون العقاب بسيطاً، خاصة إذا كان يوقع للمرة الأولى على الخطأ.. فليس من المعقول أن يوقع الآباء عقوبة مخففة أو مشددة على كل الأفعال الخاطئة.. فالعدل يقتضي تدرج العقوبة مع حجم الخطأ.. ولقد أثبت البحث أن العقاب إذا كان القصد منه الإصلاح والتقويم وليس الانتقام وإيقاع الأذى يكون له مردوده التربوي.. فإذا صدر العقاب الإصلاحي من الأب الحنون والمتفهم للطفل، فعادة ما يستجيب له الطفل ولا يؤثر سلباً على علاقته بوالده.

- أن يعرف الطفل لماذا يعاقب قبل أن يتعرض للعقاب، لأن عقاب الطفل بدون معرفته للسبب - وهو ما قد يفعله الآباء أحياناً في حالة الإنفعال أو في حالة تراكم أخطاء بلا حساب لفترة من الزمن - يؤدي إلى إدراك الطفل أن سلوك الوالد أو الوالدة هو ظلم واضطهاد، وقد يعتقد أنه ضحية قسوة والديه.. ويكبر

في تحذير للآباء والأمهات
تفضيل الأطفال للأطعمة غير الصحية يبدأ مبكراً من المنزل

القاهرة / 14 أكتوبر/منايعات:
معظم الأطفال في عمر ما قبل المدرسة يكتسبون مذاق الملح والسكر والدهون في المنزل ويتعلمون سريعاً أسماء وأنواع الوجبات السريعة والحلوى والمشروبات الغازية التي توافق أذواقهم وإن كانت غير صحية لهم. وتوصي بتينا كورنيل، أستاذة التسويق بكلية تجارة جامعة أوريغون لندكويست في دراسة قدمتها - الآباء بتقديم الطعام المناسب لأطفالهم في المنزل والمطاعم، لأن تكرار تقديم الأطعمة المشبعة تشكل رغبة الطفل في مذاق معين.

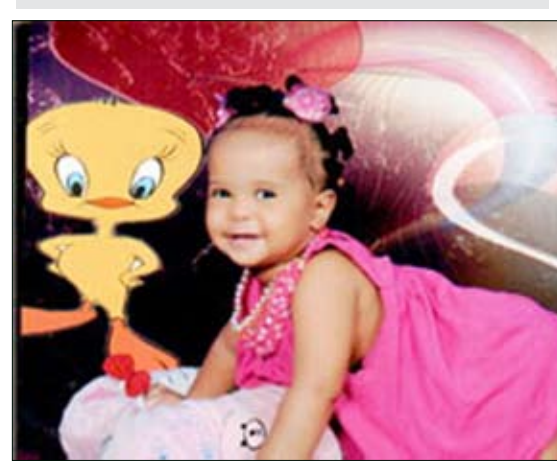
وقد قام فريق من الباحثين الأمر يكان بسؤال مجموعة من الأمهات لعدد 67 طفلاً بين أعوام 3 إلى 5 سنوات عن المذاق المفضل لأطفالهم، حيث قدم خلال قائمة طويلة من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والملح، ثم قام الباحثون باختيار الأطفال لثبث دقة إجابات الأمهات.

وفي تجربة ثانية قام الباحثون في البحث عن علاقة بين المذاق المفضل لعدد 108 أطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وإدراكهم لمختلف أصناف الأطعمة السريعة والمشروبات المحلاة.

وقدم الباحثون 36 كاراً لمنتجات مختارة بطريقة عشوائية 12 منهم لسلسلتين من مطاعم الوجبات السريعة الشهيرة وستة لاثنتين من شركات الكولا الرئيسة وستة لمنتجات غير معروفة.

ويمكن جميع الأطفال من وضع بعض كروت المنتجات في أسماء الشركات المعروفة الأمر الذي يؤكد معرفتهم لهذه الأصناف والأنواع. واستخلص الباحثون أن معرفة الأطفال لهذه الوجبات السريعة والمشروبات الغازية يرتبط بتفضيلهم لمذاق السكر والملح والدهون في هذه الأطعمة.

ملتقى الأصدقاء



وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة للطفلة الحبوبة لجين بشر بشر تبلغ ستة من العمر من مواليد محافظة عدن مديرية المعلا.

أسرة الصفحة تتمنى لصديقتنا العمر المديد وكل عام وأنت بخير يا لجين.

اتفاقية حقوق الطفل

المادة (44)

- يجوز (للجنة العليا التابعة للأمم المتحدة والمعنية بقانون حماية الطفل) أن تطلب من الدول الأطراف معلومات إضافية ذات صلة بتنفيذ بنود وشروط الاتفاقية المتعارف عليها ضمن نصوص القوانين واللوائح الدولية والمحاقية.
- تقدم اللجنة إلى الجمعية العامة كل سنتين، عن طريق المجلس الاقتصادي والاجتماعي، تقارير عن أنشطتها.
- تتيح الدول الأطراف تقاريرها على نطاق واسع للجمهور في بلدانها.