

www.14october.com



تمتع الأطفال بقسط كاف من النوم يمنع السمنة

تقُول دراسة حديثة إن قضاء الأطفال المزيد من الوقت في النوم خلال عطلة

نهاية الأسبوع يخفض مخاطر إصابتهم بالسمنة. وبحسب الدراسة المنشورة في "دورية طب الأطفال"، والتى أوردتها مجلة "تايم" الشقيقة لـCNN، فإن نـوم الأَطفال ساعات إضافية أثناء ٱلعطل يعزز قدرتهم على مواجهة الآثار السلبية الناجمة عن عدم تلقي قسط كاف من النوم خلال أيام الأسبوع والحد من مخاطر السمنة.

وحلل بأحثون من "جامعة شيكاغو" أنماط النوم ومؤشر كتلة الجسم لدى 308 أطفال تتراوح أعمارهم بين 4و10 أعوام ، وتقسيمهم إلى تسع مجموعات، ومراقبة ساعات نومهم بواسطة جهاز يثبت في المعصم.

ووجدت الدراســة أن مجموعة الأطفّال التي تمتعت بنمط نــوم عادى تدنت فيها مخاطر الإصابة بالسمنة ومضاعفات خلل الأيض.

وفي المُتوسَط ۚ، نام الأطَّفال ما معدله ثُماني ساعات كل ليلة، أي أقل مما ينبغي حصولهم عليه، أي ما يتراوح بين 9 و 10 ســاعات للأطفال في ســن الخامسة حتى

وعقب ديفيد غوزال، رئيس قسمِ طب الأطفال في جامعة شيكاغو، والمؤلف لرئيســى للدراســة: "نحن لا ندرك أن هناك ثمنا فادحاً ندفعــه بتقصير مدة النوم واتباع جدّاول غير منتظمة للغاية للنوم، فهما معاً يرفعان مخاطر السمنة".

فعدم أخذ قسـط كاف من النوم إضافة إلى عدم الانتظام في سـاعاته، يضاعف بواقع 2ً 4. مرة احتمالات اكتســاب الوزن والإصابة بالسمنة بينّ الأطفال، وتراجعت الاحتمالات إلى 2.8 مرة مع تمتع تلك المجموعة بقسط أوفر من النوم خلال العطـل، وبالرغـم من ذلك كانـت عالية مقارنـة بمن ينامون لفتـرات كافية وفي

وكانت دراســة أمريكية أخرى وجدت أن الإصابة بالســمنة فــي الطفولة قد تمهد

وُجِدتُ الدراسـة التي تابعت نحو خمسة آلاف أمريكي من أصول هندية من سن الطفولـة حتى منتصـف العمر، أن الذين كانــوا بدناء أثناء الطفولـة، تزايد بينهم خطر الوفاة إلى أكثر من الضعف قبيل بلوغ سن الـ55.

هل يفيد في تعديل سلوك الأطفال ؟؟

العقاب البدني له تأثيره الضارعلي الصحة النفسية للطفل وعلى علاقته بوالديه

الضرب أسلوب قائم في التربية ولكن ينبغي أن يوضع في وضعه الصحيح



صباح الخير



باعتباري عضوة في لجنة حماية الأطفال من

ومن أبرز الملاحظات التي لفتت إنتباهي ولم يتنَّاولهـا المهتمـون والعاملون في طـور موضوع كيفيــة حماية الأطفــال من الانحــّـراف أو التعرض جداً أن أرى واسمع أن هناك جهات خارجية ودولية أو بالأصح قنوات اخبارية خارجية تناولت هذا الموضوع حيث عرضت موضوع الأم التي قامت بإحراق ابنتها ومعاقبتها وبعدأن تم إتسعاف الطفلة إلى المستشفى ومعالجتها تم إعادتها إلى منزلها مرة أخرى دون أن تتعرض الأم إلى الاتهام والمساءلة لذا من أهم الحلول لمثل تلك الحالات إبعاد الأطفال المعرضين للإساءة من قبل ذويهم حتى لاتتكرر وتتطور الإساءة لهم مرة أخرى.

البيئة الآمنة لهم.



إيمان شيخان

المادة (44)

4. يجوز (للجنة العليا التابعة للأم المتحدة والمعنية بقانون





الانحراف بعدن فإن أبرز الأعمال الاجتماعية نجدها في مسـألة الحفاظ على سـلامة الأطفال، وحمايتهــّم مــن الانحراف وهي من أهم المســائل الإنسانية والخيرية التي تسهم في تجنيب الطفل التُعرضُ للإنساءة والحفاظُ على حقوَّقه كاملة سواء من الأسرة أو المجتمع المحيط به والتي تشمل في مكنونها حق الطفل في الحياة والاحتياجات الأساسية للبقاء التي تكون أهم أسس الوجود وفق معايير معيشية ملآئمة كالمأوى والغذاء والخدمات

من أجل الوصول إلى تحقيق إمكانياتهم ومنهــا: (الحق فــي التعليم، والفعاليــات الترفيهية والثقافية والحصول على المعلومات وحرية الفكر والعقيدة) تكون للأطفال حماية ضد جميع أشكال الاضطهاد والإهمال والاستغلال ، وكذلك التورط في الصراعات العسكرية والوقوع في فخ المخُدرات والاستغلال الجنسي والعمالة المبكرة. وتسمح للأطفـال أن يكـون لهـم دور نشـط في مجتمعاتهم وهذه المواد تشمل السماح بحرية إبداء الــرأى والقول في مواضيع تؤثر على حياتهم الشخصية والانتساب إلى الجمعيات والاجتماعات السليمة وكلما تطورت قدراتهم ازدادت قرصتهم في المشاركة في أنشطة مجتمعاتهم لإعدادهُم لتحمل مسؤولية الراشدين.

ومن المهم جداً معرفـة مصطلح حماية الأطفال مـن الأذي المتعمـد والاذي غيـر المتعمد وفي هذا الإطار ينطبق المصطلح بشكل خاص على واجب المنظمات والأفراد التابعين لهذه المنظمات تجاه الأطفال الذين في عهدهم.

أمـا عن سياســة حمايــة الطفل فهــى إعلان فيه يظهر التـزام بصـون الأطفال مـن الأَّذي ويوضح ما تتطلبه حماية الطفل ويسهم فــى تأمين بيئة آمنة وإيجابية للأطفال والمنظمة تأخذ واجبها

للإساءة هي الإساءة من قبل ذويهم،ويؤسفني



لنحم أطفالنا من الإساءة والأنحراف

وتتضمن الحقوق والمتطلبات الخاصة بالأطفال

ومسؤوليتها في الرعاية على محمل الجد.

ومن خلال التقرير الذي عرضته قناة العربية الفضائية الإخبارية وعبر الحوار مع جهات الاختصاص في اليمن ذكر أن دور الرعاية أو أماكــن إيواء الأطَّفــال المتضررين لــم تتوافر إلى يومنــا هــذا، وأود أن أوضـح أن لنــا لقــاء قريبا مع نخبـة مـن المتطوعين في هـذا المجـال وأعضاء في لجنة حماية الأطفال وتسوف يكون دورنا في الوَّقت الراهن هو بحث هذه المسألة لإيجاد الحلولُّ المناسبة لتوفير مثل هذا الدور حتى يلقى الأطفال

اتفاقية حقوق الطفل

حمايــة الطفــل) أن تطلــب من الــدول الأطــراف معلومات إضافيه ذات صلة بتنفيذ بنود وشروط الاتفاقية المتعارف عليها ضمن نصوص القوانين واللوائح الدولية والحقوقية. 5. تقدم اللجنة إلى الجمعية العامة كل سنتين، عن طريق الجلس الاقتصادي والاجتماعي، تقارير عن أنشطتها. تتيح الدول الأطراف تقاريرها على نطاق واسع للجمهور



مواجهة الطفل الخاطئ، فالمفروض أن ينتهي به الآباء لا أن يبدؤوا به.. والأصل أن يعرف الطفل الصواب والخطأ من الأفعال عند البداية؟ <u>وإذا ما أخطأ الطفل فعلى الآباء أن يتبعوا معه أولا أسلوب النصح</u> والتوجيه وبيان أوجه الضرر فيما فعل ووجه الصواب في الموقف، وإذا كرر الطفل الفعل الخاطئ فيتبع معه الآباء أسلوب التحذير والإنذار وأن تُتسم نبرتهم بالحزم والجدية وأن يسمعوا له إذا كان لديه ما يقوله، وعليهم أن يفهموا الطفلِ بوضوح بأنه سيعاقب إذاً تكرر منه الخطأ مرةً

حدة من العقاب تسترضيه

باعتباره طفيلا عنيدا ولا تنفع

معــه الشــدة، والخطــورة هنا

أن الطفل بكتشف فيهم هذه

الدهشــة والحيــرة ويمــارس

عليهم قدرته على الفعل

والتأثيــر ليأتــي مــا يريـــد من

أعمال وسلوكيات.. لأن هؤلاء

الآباء استخدموا سلسلة

المواجهة على نحو معكوس،

عندما ينطلِق الطفل في الكلام بدون ضوابط.. ويبدأ في الحركة بنشاط في جميع لاتجاهات والأمكنة فينشر الفوضى في البيت، ويحطم بعضَّ الأشياء الثمينة أوَّ يعبثُ بالأدوات والأجهزة أو يقوم بحركات أو يتُلفظ بعبارات غير لائقة.. هنا يلجأ الوالدان إلى

النصح أو التحذير أو الضرب..والبعض قد يتصور أن استخدام هذا العقاب البدني ضار بصحة الطفل النفسية ويفسدعلاقته بوالديه.. ويتساءلون عن الصواب والخطأ في أسلوب

العقاب البدني.. وهل هو ضروري للطفل ؟.. وما أضراره ؟.. ومتى يلجؤون إليه؟.. وإذا كان

د. علاء الدين كفافي، أستاذ الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة

القاهرة يقول إنه لا يوجد شخص إلا وقد نآل عقابا بدنيا من والديه،أحدهما أو كليهما

<u>وبالنسبة لما يعتقده البعض</u> من أن هذا العقاب البدني له تأثيره الضار على الصحة

النفسية للطفل وعلى علاقته بوالديه التي هي أساس نمو شُخصيته 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 يكونّ الحلقة الأخيرة في سلسلةً

مسموحاً به فإلى اي حد؟.. وكيف يتم توقيعه بالأسلوب الصحيح؟

أخرى هذا مع حرص الآباء على إزالة أي أسباب يمكن أن تكون وراء تكرار الخطأ. إعداد/ ايفاق سلطان سيف

ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه

أسرة الصفحة تتمنى لصديقتنا العمر المديد وكل عام وأنت

الصورة الجميلة للطفلة الحبوبة لجين بشير دنقل تبلغ سنة

من العمر من مواليد محافظة عدن مديرية المعلا.

دوافع سلوكية

ويشـير د. علاء إلــي أنه في معظـم الحـالات إذا مـا اتبعت هـذه الخطـوات فـإن الطفــل سيقلع عن السلوك الخاطئ أو أنّ الآبــاء سـيتعرفون علــى الدافع لسلوكه هذا ويعملون

وهو صغير ولو لمرة واحدة..

على مواجهته.. أماً إذا استمر الطفل في إتيان الســلوكِ الخاطــئ بعــد ذلك.. فليس أمام الآياء إلا العقاب البدني حتى يعرف الطفل أن الأمر جاد وما هـو بالهزل،وأن هذا السلوك غير مسموح به.

وقد يدهش الآباء الذين

حيث بدؤوا أولا بالعقاب ولكتّن إذا تجاوز الطفـل يبدؤون بعقاب الطفل بدنيا النصح والتوجيه والتحذير ويعبرون عن حيرتهم عندما والإنــذار وكذلــك ُ العقــّابُ يجدون أن الطفل يكرر الفعل البدني..واستمر في ممارسة نفســـه الـــذي عوقـــب عليـــه ويستخدمون معه أساليب أقل

السلوك الخاطئ.. هنا ينصح د. علاء بضرورة دراســة وتأمّل أسباب ذلك،لأن

عناد الآباء أيضا وتكرارهم عقــاب الطفــل دون محاولــة بحث أسباب إصبرار الطفل على الخطأ يكون له نتائج النفسية، ويفسد العلاقة بينه وبين والديه.. كما أنه لابد من اتفاق الوالدين على استخدام اسلوب المواجهة حتى

خاصــة إذا كان يوقــع للمــرة الأولــى علــى الخطــأ، فليس الحنون والمتفهم للطفل، ولا يؤثر سلبا على علاقته

للعقاب، لأن عقاب الطفل . بدون معرفته للسبب

ـ وهـو مـا قـد يفعلـه الآباء أحياًنا في حالة الإنفعال أو في حالة تراكم أخطأء بلا حسـاب لفترة من الزمن ـ يؤدي إلى إدراك الطفـل أن سـلوك الوالـد أو الوالـدة هـو ظلـم واضطهاد، وقد يعتقد أنه ضحية قسـوة والديه.. ويكبر

يجد الطفل منفذا يهرب منه ليستمر في سلوكه الخاطئ.

علاقة الطفل بأبويه

وينبه أستاذ الإرشاد النفسر ويب استاد المرساد النفسي الآباء إلى أن هناك شروطا " تجعـل مـن العقـاب البدنـي وسيلة تربيـة ايجابيـة إذا ما قرر الوالدان استخدامه بحيث لا يؤثر على علاقة الطفل بأبويه، أو على صحته النفسية ومنها مايأتي:

- أن يكــون العقاب بسـيطا، مـن المعقـول أن يوقـع الآباء عقوبة مخففة أو مشددة على كل الأفعال الخاطئة.. فالعدل يقتضى تدرج العقوبة مع حجم الخطأ.. ولقد أثبت البحث أن العقاد إذا كان القصد منه الإصلاح والتقويم وليس الانتقام وإيقاع الأذي يكون له مردوده التربوي.. فإذا صدر العقــاب الإصلاحـــي مــن الأب فعـادة ما يسـتجيب له الطفل

ـــ أن يعـرف الطفــل لمــاذا يعاقب قبل أن يتعرض

معـه هـذا الشـعور الزائـف بأنه ضحية ويخلق له الكثير من المضاعفات النفسية والاجتماعية..

ً ـ أَلَا يِتخُذُ الآبِاءِ مِن العقاب . الـذي وقـع وسـيلة للتشـهير بالطفّل فيما بعد، حيث يذكرونه بالعقاب السابق ويهددونه بعقاب لاحق مثله.. فهذا إذلال للطفل، خاصة إذا تـم أمام الآخريـن ممن لا يعيشون مع الطفل.. وأن تحرص الأمهات على عدم روايــة حكايــة عقــاب الطفل كمادة للحديث لأنه يعلد انتهاكا لخصوصية الطفل وهويتــه التي يجاهــد لبنائها وسطٍ أسرته وأقرانه.

ـــ ألا يؤجل العقاب إذا تقرر، بمعنى أن الطفل إذا أتى بعمل رأى الوالدان أنه يستوجب العقــاب، وأعلنــاه بذلك فيجب أن يعاقب مباشرة، حتى لا يصبح الطفل في حالة ترقب وقلـق وانتظـار ومتوترا حتى يتم عقابه ويصفي حسابه مع والديه.. وهذا ما تفعله أحيانا كثير من الأمهات في غيبة الوالد عن البيت.. فتعلن للطفل المخطئ أنها ستخبر والده بما فعله كي يعاقبه، ما يشيع في نفسه التوتر والاضطراب.

ـــ ألا يعاقـب الطفــل علــر ، سلوك في إحدى المرات،ثم نتجاهل السلوك نفســه في مـرة أخرى، أو نسـكت عنه،أوّ نعلُّق عليه بما يشجعه على

أُو أَن يفهـم الطفــل مــن التعليــق أن مــا فعلــه يثيــر الإعجــاب والدهشــة.. لأن هذا التناقض في الاستجابة

الوالدية سيمنعه من أن يتعلم السلوك والعادات والأساليب الصحيحــة، حيــث إنّ الطفــل، يربط ـ كما نعرف ـ بين السلوك والنتيجة التى تحدث بعـده، فـإذا كانت استحسـانا مـال إلى تكرار السـلوك، وإذا كانت استهجانا مال إلى عدم

أسلوب العقاب البدني

ماذا بتعلم الطفيل اذا أت سـلوكا عوقب عليه في إحدى المرات ثمّ سكتوا عنَّه في المرات التالية؟

ينبه د. علاء الأبوين إلى أن تقنين العقاب البدنى للطفل ليس معناه اللجوء إلى أسلوب العقاب النفسي، وهو المتمثل في أساليب اللوم والتقريع والتأنيب وإجراء المقارنات الّتي تكون في غير صالح الطفيل.. وهي أساليب تلجأ إليها الأمهات أكثر من الآباء.. لأنها أساليب تخلق للطفل إحساسا بالدونية، خصوصا إذا تكررت، وتنمى مفهوما سلبيا عـن نفسـه يتضمن أنـه أقل من الآخرين ويشوب سلوكه شـعور عَميقَ بالذنــُب وبعُدم

لذلك من الخطأ ـ كما يقول د. عـلاء ـ المقارنة بينه وبين غيره من المتفوقين أو الملتزميـن كوسـيلة لدفـع الطفل وتشجيعه ،لأن هذا قد يجعله يشعر بمشاعر سلبية إزاء الأطفال الآخريـن، ولا يُدفعه إلى السلوكُ الطّيبُ.. والأفضل أن نقارن بين الطفل ونفسه، وأن نشجعه كلما أحرز بعض التقدم.

فى تحذير للآباء والأمهات

تفضيل الأطفال للأطعمة غير الصحية يبدأ مبكراً من المنزل 🛘 القاهرة /14 أكتوبر/ متابعات:

معظم الأطفال في عمر ما قبل المدرسة يكتسبون مذاق الملح والسكر والدهون في المنزل ويتعلمون سريعاً أسماء وأنواع الوجبات السريعة والحلوي والمشروبات الغازية التي توافق أذواقهم وإن كانت غير صحية لهم. وتوصى بتينا كورنويل، أستاذة التسويق بكلية تجارة جامعة أوريغون لندكويست في دراســة قدمتها - الآباء بتقديم الطعام المناسـب لأطفالهم في المنزل والمطاعم، لأن تكرار تقديم أطعمة بعينها تشكل رغبة الطفل

وَقدِ قام فريّق من الباحثين الأمريكان بسؤال مجموعة من الأمهات لعدد 67 طفلاً بين أعوام 3 إلى 5 سـنوات عن المذاق المفضل لأطفالهن،حيث قدمن خلاله قائمة طويلة من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والملح، ثم قام الباحثون باختبار الأطفال ليثبت دقة إجابات الأمهات. وفي تجربة ثانية قام الباحثون في البحث عن علاقة بين المذاق المفضل

لعـدد 108 أطفـال في مرحلة مـا قبل المدرسـة وإدراكهـم لمختلف أصناف الأطعمة السريعة والمشروبات المحلاة. وقدم الباحثون 36 كارتـاً لمنتجات مختـارة بطريقة عشـوائية 12 منهم

لسلســلتين من مطاعم الوجبات السريعة الشــهيرة وستة لاثنين من شركات الكولا الرئيسة وستة لمنتجات غير معروفة.

وتَمكّن جَمِيع الْأطفالِ من وضعَ بَعضَ 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