إعداد/ محمد فؤاد

الإشعاعات الإلكترونية ومخاطرها على صحة الأسرة والأطفال

بون/14 اكتوبر/متابعات:

كشفت دراسة ألمانية عن حجم الطاقة والملوثات الكهربائية الناجمة عن تشغيل التلفزيون الرقمي وأجهزة الكترونية أخرى وقالت: مع ان التطور الصناعي جلب معه الكثير من الرفاهية للانسان وسهل الحياة ووفر امكانيات علمية مهمة جدا، وجعل العالم قرية صغيرة بفضل الكمبيوتر والهواتف النقالة واجهزة التلفزيون وما شابه ذلك، الا انه اوجد نفايات لم تكن تعرفها البشرية من قبل، وهي عاجزة حتى الآن عن ايجاد طريقة للتخلص منها.

والى جانب هذا النفايات سببت هذه الاجهزة المتطورة التي لم نعد قادرين على العيش من دونها مشاكل صحية أيضا، بسبب الاشعاعات التي تبثها في المحيط المتواجدة فيه، حتى في غرف النوم. فجهاز الكمبيوتر أصبح مثلا جزءا لا يتجزأ من أثاث غرف الاولاد، إضافة الى أجهزة الكترونية أخرى مثل الألعاب الالكترونية التي تعمل على موجات عالية التوتر وأجهزة مثل (بى بى بلاير 3) وغيرها ما يسبب المزيد من الاشعاعات دون إدراك مخاطرها المستقبلية، منها الاصابة بأمراض سرطانية حسبما أكدت بحوث علمية كثيرة.

والحديث هنا ليس عن الهاتف المحمول فقط بل كل الاجهزة الالكترونية من دون تحديد، ففي صناعتها تدخل مواد تسبب إشعاعات لا يجب التقليل من خطرها. والتوجهات الجديدة اليوم لدى المراهقين وحتى الأطفال هي شراء عدة أجهزة الكترونية توضع في غرف نومهم، ما يعني ان اللعب والتعلم والنوم يكون في ظل تيارات كهرومغناطيسية وإشعاعات لا حدود لها.

والمشكلة الاخرى اعتقاد بعض الامهات أن وضع أجهزة مثل بيبي فون الى جانب سرير الطفل يمكنها من مراقبة كل تحركاته ولا ضرر منها، لكن المؤسسة الالمانية لحماية البيئة اكدت أن الاشعة البسيطة التي تخرج من هذا الجهاز لنقل حركات الطفل، كافية كي تلحق الضرر به، بسبب الموجات المغناطيسية التي تتكون حول الجهاز الذي يكون قريبا من السرير، لذا ينصح بعدم استخدامه.

صباح الخير

الخطوات الأولى لتعليم الأطفال القراءة

محمد فؤاد راشد

مشاركة الأبناء في القراءة من أهم الوسائل في تعليمهم في سن العاشرة يجب أن نجعل الكتاب الصديق المحبب لأبنائنا فيحبون النظر إليه والاطلاع عليه ، وعندما يشعر الابن أن الكتاب نبع الحب والدفء مع الوالدين سيحرص على اقتنائه والمحافظة عليه ، ومن ثم التعود علي القراءة باعتبارها أمراً أساسياً في الحياة ، وليس مجرد شيء مدفوع إليه بدافع خوف أو رغبة في اجتياز اختبار معين .

وتأتي المشاركة علي عدة أشكال مثل القدوة حيث إذا شعر الابن أن الوالدين يستغلان وقتهما بالقراءة دائماً ويعتبرانها متعة لهما ويرجعان للكتب في أي وقت للاستقصاء عن معلومة ما ، سيتعود الطفل على عمل الشيء نفسه أيضاً .

وليس بالضروري أن يقرأ الابن والوالد الكتاب معاً بصوت مرتفع ، لكن يمكنهما القراءة معاً في وقت محدد فلكل منهما الكتاب الخاص به حتى أنه يمكن استعارة طرف لكتب الطرف الآخر ، وقراءتها.

كما أن عمل مذكرة يومية للابن يكتب فيها الأحداث اليومية التي مر بها ، ومن ثم يبدأ في قراءتها مع والديه ، من شأنه أن يساعده على ترتيب أفكاره وتفريغها على الورق ، ما يزيد من قوة هذه الفكرة وعلي الأب أو الأم قراءة المذكرة التي كتبها الابن لتعديل بعض الكلمات لكن بهدوء و دون انفعال .

كيفية اختيار الكتاب ، ففي سن العاشرة يصبح الابن قادراً على القراءة ، ومن ثم يأخذ اختيارنا للكتب اتجاهاً آخر غير السابق ، ففي هذا السن يحب الأبناء التعلق بشخصيات ناجحة ، كما أن الأبناء في هذه السن يحبون كتب العلوم الحديثة المبسطة التي تحتوي على الكثير من الصور الإيضاحية .

ومن أهم الطرق المتبعة في توصيل المعلومات إلى الطفل ، الضحك وهناك عدد ليس بالكبير من الكتب العربية التي توصل إلى الطفل معلومة عن طريق الضحك ، ومن أهمها مغامرات جحا والأهم من هذا هو عدم الالتزام بمستوى واحد من الصعوبة في القراءة ، فيمكن أن تتنوع كتب الابن ما بين سهلة إلى صعبة إلى حد ما في القراءة .

وعندما يتعدى الابن الخامسة عشرة، ويدخل في سن الشباب ، ويبدأ الشارب يظهر في وجهه من غير المعقول أن نمارس معه الأساليب السابقة نفسها التي كنا نتبعها عندما كان طفلاً ، فالأفكار تتغير والوسائل وإن كانت كلها تهدف لتشجيع ابنك على القراءة .

ويجب على الأسرة أن تحدد مع أبنائها كتاباً للقراءة معاً كل شهر وخلق نوع من التنافس معاً على من ينهي قراءة الكتاب أولاً ، على أن يجهز كل طرف للآخر أسئلة صعبة من موضوع الكتاب.

ويجب الذهاب إلى المكتبة لاختيار الكتب معاً ،ولا تجبره علي قراءة كتاب لا يميل إليها ، بل اجعله يختر بنفسه.

و عليك بدعوة العائلة والجلوس معاً في يوم تسمونه يوم التنافس ، ويكون برنامج هذا اليوم أن يجهز كل فرد من العائلة مجموعة من الأسئلة عن الكتاب الذي سبق وقرأتموه جميعاً ، ولتدع ابنك يسأل أولاً ، وينتظر الإجابة من أفراد العائلة ويلي ذلك أسئلة بقية العائلة .

إذا لم يعرف أي فرد إجابة السؤال تخصم منه درجتان وإن عرف الإجابة يحصل على ثلاث درجات ،وكلما كان يوم التنافس ، استطعت كسب أشخاص جدد لدخول المسابقة في الكتاب القادم.

عزيزي الأب لا تقل اشتريت لأبنائي كتباً ، وللأسف فهم لا يقرؤون ، ولا تقل لأبنائك أنكم تضيعون وقتكم أمام التلفاز لساعات طويلة ،ولكن قل من يدخل معي في سباق الشهر المقبل ؟ فتصبح أنت وابنك معاً في المنافسة .

اتفاقية حقوق الطفل

المادة (45)

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية:

(ج) يجوز للجنة أن توصي بأن تطلب الجمعية العامة إلى الأمين العام إجراء دراسات بالنيابة عنها عن قضايا محددة تتصل بحقوق الطفل.

unicef

التأديب بين الثواب و العقاب

متخصصون: استخدام العقاب البدني واللفظي في تربية وتأديب الأطفال عديم الفائدة

التأديب الفعال يؤدي إلى فهم سلوكيات الطفل والتنبؤ بها في المستقبل

كثيرة هي الوسائل التي يعتمدها الأهل في تربية أبنائهم، بعضها قد يكون صحيحا وبعضها الآخر قد يؤدي إلى إصابته بأمراض نفسية. إلا أن القاعدة الأساسية في التربية السليمة هي احترام الطفل وعدم التعدي على شخصيته والعمل على تنمية ثقته بنفسه.

وتعتقد بعض الأمهات أن العقاب هو أفضل طريقة لتأديب الطفل، لكن ما لا تعرفه هؤلاء الأمهات أن الفرق شاسع بين العقاب والتأديب.

فالعقاب قد يكون فعالا على المدى القصير، لكنه يدمر نفسية الطفل وشخصيته على المدى البعيد، بينما التأديب أسلوب فعال يوجهه نحو اتخاذ القرارات السليمة من تلقاء نفسه ويساعده في بناء شخصية سوية.

إعداد/محرر الصفحة

الجدل ما زال دائرا حول كيفية تأديب الآباء والأمهات لأطفالهم، البعض يرى أن للوالدين الحق في استخدام العقاب الجسدي كالضرب والصفع، أو العقاب اللفظي كالشتائم والسخرية باعتبارهما الطريقة الأفضل لتأديب الطفل وردعه عن ارتكاب السلوكيات السيئة.بينما تعتقد الغالبية العظمى من المتخصصين في مجالات التربية وعلم النفس أن استخدام العقاب البدني واللفظي في تربية وتأديب الأطفال عديم الفائدة وغير فعال، وان الطريقة الأفضل هي تأديبه بطريقة فعالة تترك أثرها على شخصيته على المدى الطويل.

لماذا العقاب غير فعال؟

هناك الكثير من أشكال العنف التي تستخدمها الأمهات في عقاب أطفالهن، هناك الضرب بالأيدي أو بأدوات أخرى مثل العصي وفرشاة الشعر، أو الصفع على الوجه، وهناك العنف اللفظي بالشتائم والإهانة وإطلاق صفات السخرية والتحقير.

بالطبع ما من أم تلجأ إلى هذه الأساليب العنيفة وهي تقصد إيذاء طفلها، بل تعتقد في أعماقها، ربما عن عدم فهم أو جهل، أنها تفعل الصواب وأن تلك الأساليب العنيفة ربما ستؤتي ثمارها، وأنها بهذه الأساليب العنيفة تربي طفلها وتؤدبه بطريقة مجدية.

لكن هذا النوع من العقاب الذي يركز فقط على تصرفات الطفل السيئة ويتعامل معها كأنها جرائم يجب عقابه عليها، يكتنفه الكثير من المشاكل. فاستخدام العقاب البدني واللفظي من قبل الآباء والأمهات يكون بمنزلة رسالة سيئة للطفل بأن يستخدم العنف في المستقبل لتسوية صراعاته مع الآخرين.

تشوهات نفسية

كما أن هؤلاء الأمهات يجهلن حقيقة مهمة، وهي أن الطفل الذي يتعرض طوال الوقت للضرب والإهانة عقابا له على التصرف بطريقة سيئة تثير غضب الأم، لا يجد سببا واحدا يدعوه لكي يتصرف بطريقة جيدة في المرة القادمة.

الأمر الأخطر أن العقاب البدني واللفظي قد يردع الطفل في موقف ما، لكنه على المدى الطويل يصيب شخصيته بكم هائل من التشوهات.

فالعقاب بهذه الطريقة سيحرره من الندم في المستقبل على سلوكه السيئ، كما أن هذه الطريقة في العقاب ستعلمه الجبن، وتجعله يكف عن سلوكه السيئ ليس عن قناعة بأن ما يفعله خطأ، لكن لكي يتفادى العقاب فقط، كما تجعله أكثر عدوانية وعنفا.

التأديب الفعال أفضل

من الغريب أن بعض الآباء والأمهات لا يبحثون عن حل بديل للعقاب البدني واللفظي إلا عندما يكبر الطفل ويصبح شابا يافعا، كأنهم اكتشفوا فجأة بأنه كبر وطالت قامته وعليهم البحث عن أسلوب بديل. فلماذا لا يبحث الوالدان عن هذا الأسلوب من دون استخدام العقاب البدني واللفظي عندما يكون الطفل صغيرا؟

قد يعتقد البعض أن التأديب الفعال يخلو من العقاب وهذا غير صحيح، فهو يستخدم أسلوب الثواب والعقاب، لكن العقاب ضمنه لا يستخدم العنف البدني أو اللفظي، وإنما هناك أساليب أخرى للعقاب مثل: حجب المكافآت التي يتمتع بها الطفل «إن لم تقم بأداء واجباتك المدرسية ستحرم من مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الكمبيوتر»، وقد يكون بتحميل الطفل مسؤولية أخطائه «ستخصم مصاريف الزجاج الذي كسرته، وأنت تلعب بالكرة ، من مصروفك الخاص».

تعزيز الايجابيات

هذا التأديب الفعال لا يركز على التصرفات السيئة فقط ولا يتعامل معها كأنها جريمة تستحق العقاب، ولكنه يعتمد على تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطفل في الوقت نفسه الذي يعاقب فيه الطفل بطريقة تربوية إن لم يلتزم بالقواعد والحدود التي وضعها الوالدان.

كما أن التأديب الفعال يؤدي إلى فهم سلوكيات الطفل والبحث عن السبب الذي يدفعه إلى إساءة السلوك بل والتنبؤ به في المستقبل، والأهم أن هذا التأديب الفعال يعتمد على القدوة الحسنة في البيت، فتصرفات الطفل تعكس في النهاية تصرفات الآباء والأمهات في البيت.

نصائح سريعة للأمهات

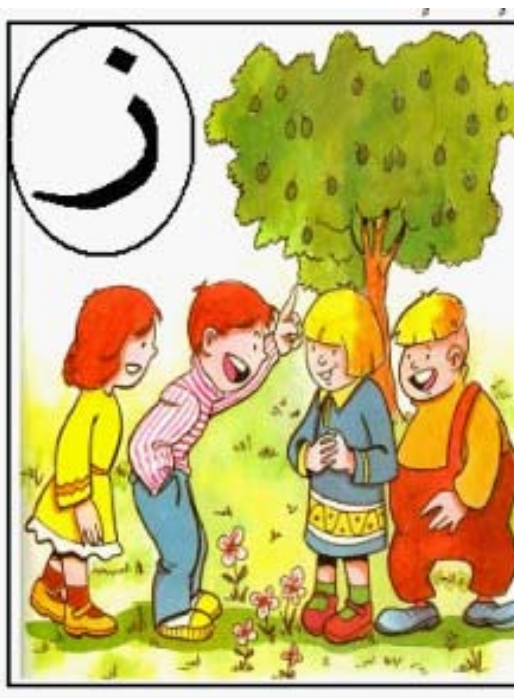
- تذكري أن انضباط طفلك يستغرق وقتا طويلا ويحتاج منك إلى مزيد من الصبر.
- عندما يقوم طفلك بعمل غير لائق، خذي نفسا عميقا، وتذكري أن التقنيات القديمة مثل: الضرب واللوم والعقاب عديمة الفائدة.
- تذكري أن الأطفال لا يأتون إلى العالم وهم يعرفون الصواب من الخطأ أو المهارات أو الطريقة المثلى للتصرف مع الوالدين والآخرين، بل يجب أن يتعلموها من قبل الكبار طوال الوقت.
- علمي أطفالك دائما مهارات حل النزاعات دون استخدام العنف، هذه المهارات تؤدي إلى الشعور المتنامي للدبلوماسية التي تجعل من طفلك يتصرف كشخص بالغ.
- ساعدي طفلك على اكتشاف نقاط قوته، فالطفل الذي يشعر بالرضا عن نفسه وذاته يعامل الآخرين باحترام ولا يتصرف بصورة سيئة.
- استخدمي «أنا» بدلا من «أنت» لكي لا تجعليه في موقف المتهم، بدلا من أن تقولي «أنت تشعرني بالاستياء لعدم تنظيف غرفتك» قولي «أنا أشعر بالاستياء لعدم تنظيف غرفتك».

ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة للصديقة الحبوبة شذى هاني رستم محمود تبلغ من العمر أربع سنوات (كريتر / عدن).

أسرة الصفحة تدعو صديقتنا إلى مزيد من المشاركات وكل عام وأنت بخير يا شذى.

قصة حرف ز



ذهب زيد وزينب ورامز وزينة في رحلة جميلة ، وشاهدا فيها زهورًا جميلة وأشجار الزيتون ، قال زيد : هل نحصل على الزيت من هذا الزيتون الأخضر، أجابت زينب : نعم يازيد .