قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد

إدمان ألعاب الكمبيوتر يعرض الطفل للخرف

لندن/متابعات:

يظل الجدل مستعرا حول مخاطر وسائل الاتصال والترفيه الحديثة خاصة لدى الصغار. على أن بحثا معينا يدق نواقيس الخطر لأنه يحذر من أن تمضية الأطفال أوقاتا طويلة ومنتظمة في ألعاب الفيديو قد يعرضهم للإصابة بالخرف الذي يرتبط عادة بالتقدم في العمر.

وحذرت البارونة البريطانية سوزان غرينفيلد، التي تعد أبرز اختصاصيي الأمراض العصبية في العالم، من أن إدمان ألعاب الفيديو قد يؤثر سلبا على أدمغة الصغار ويتركهم عرضة – بين مخاطر أخرى - للخرف المبكر. وتضيف قولها إن الأمر لا يقتصر على الألعاب وحدها وإنما يكمن الخطر أيضا في مجرد الجلوس طويلا أمام الكمبيوتر لتصفح مواقع مثل «فيس بوك» و«تويتر».

وقالت البارونة أمام مؤتمر ضم لفيفاً من العلماء في دورسيت الانكليزية إن «الإدمان غير الصحي» على التكنولوجيا الحديثة قد يعيق عمل مختلف الروابط في الدماغ بما يؤدي الى شيء أشبه ما يكون بـ«تفجير عبوة ناسفة فيه». وبشكل عام فقد تعالت أصوات الجدل مع حقيقة أن الصغار يمكثون حوالي ألفي ساعة في السنة في المتوسط (حوالي 5.4 ساعة في اليوم) أمام شاشة الكمبيوتر.

وقالت البارونة غرينفيلد، وهي مديرة سابقة للمعهد الملكي، أقدم مؤسسة بحثية من نوعها في العالم، إنها تقر بأن أنواعا معينة من التكنولوجيا مفيدة لتنمية القدرات الإبداعية عند الصغار.

لكنها أضافت، في ورقتها بعنوان «مستقبل العقل وعقل المستقبل»، إن قناعتها هي أن أثر ألعاب الفيديو النهائي على الأدمغة اليافعة «سلبي». وقالت إن تكنولوجيا الكمبيوتر الحديثة والمثيرة تنشط العقل ونظام عمله بطريقة تقوده الى الإدمان. وهذا الإدمان يؤدي بدوره الى عرقلة عمل الروابط التقليدية وإضعاف أثرها شيئا فشيئا الى درجة تعطلها نهائيا في ما يشبه «تفجيرها». ويترجم هذا نفسه الى الافتقار الى القدرة على التركيز والتصرفات الحمقاء غير المتوقعة.

الأمان النفسي للطفل أهم من طعامه..!

إغداق الحب والحنان على الطفل يشعره بالأمان

الجو الأسري المشحون بالنزاع والشجار يحول دون شعور الطفل بالطمأنينة

يعتبر الأمن النفسي من أهم الحاجات التي لا تستقيم حياة الإنسان ولا بناء شخصيته بدونها، وتعرف بأنها حالة من الاستقرار العاطفي نتيجة إشباع الحاجات المختلفة للطفل تؤدي إلى تأقلم وانسجام الطفل مع البيئة المحيطة به، والتخلص من المشكلات النفسية المختلفة التي تعوق ذلك الانسجام.

وهي حاجة ماسة كلما افتقدها الطفل ظهرت عليه أعراض السلوك السلبي مثل السرقة، والجنوح، والمخاوف المرضية، والالتصاق بأحد الأبوين أو بدمية، وقد تندهش – عزيزي المربي- إذا علمت أن الأمن النفسي للطفل يتكون مع بدايات الحمل وحتى قبل ذلك، فالاستعداد النفسي للمرأة الحامل ومشاعر الأم نحو الجنين وكذلك الأب، والتفاهم الحاصل بين أفراد الأسرة كلها تؤدي دوراً أساسياً في تهيئة المناخ الأسري الآمن للمولود الجديد.

إعداد/ محمد فؤاد

وفي هذه المرحلة المبكرة يتخذ الطفل من الأم قاعدة من خلالها يكتشف العالم من حوله ثم يعود إليها ليتزود بحنانها وعاطفتها ثم ينطلق مجددا في مرحلته الاستكشافية حتى يزيد من خبرته وتجربته، ولا تكون الأم مصدرا لأمان الطفل حتى تغدق عليه من مشاعر العطف والحنان.

ولابد من إغداق الحب والحنان على الطفل لكي يشعر بالأمان ولذلك كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يمتدح نساء قريش بهذه الصفة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (خير نساء ركبن الإبل نساء قريش..أحناه على ولد في صغره، وأرعاه على زوج في ذات يده) [رواه البخاري].

مظاهر وأعراض انعدام الشعور بالأمن لدى الطفل

وتظهر مظاهر انعدام الأمن النفسي عند الطفل حسب عمر الطفل وقدرته على التعبير عن نفسه وقد لا تكون هذه الأعراض ظاهرة دائما، وقد تظهر بشكل أعراض جسدية كثيرة مثل الشكاوى المرضية، ونوبات من البكاء والفزع، إضافة إلى الأحلام المزعجة والكوابيس، ومظاهر أخرى مثل التبول اللاإرادي، وظهور بعض العادات السيئة مثل مص الإصبع وقضم الأظفار، والعدوانية وسرعة الانفعال، والعناد، ورفض الذهاب للمدرسة، والخوف، والقلق، والانعزال وعدم الاختلاط واللعب مع الأفراد، وضعف المستوى الدراسي.

أسباب فقدان الطفل للشعور بالأمن النفسي والطمأنينة

- عدم الاستقرار الأسري: الخلافات الزوجية جزء من طبيعة البشر، وليس العيب في وجود خلافات إنما العيب ألا يعرف الزوجان فن إدارة الخلاف، فالجو المشحون بالنزاع والشجار، والتوتر الدائم يحول بين الطفل وبين تحقيق الطمأنينة النفسية له.

- قلة الحدود والضوابط: إن الالتزام بالقوانين والقواعد المتفق عليها دينياً واجتماعياً وأسرياً، هو الذي يمنح الإنسان عموماً والطفل خصوصاً شعوراً بالطمأنينة، وتساهل الوالدين مع أبنائهما وعدم القيام بواجب البيان للحق والباطل، وحدود الحرية، واللائق وغير اللائق من السلوكيات؛ يجعل الطفل يضيع في عالم لا يعرف الحدود والمعايير ضياعاً ينتج عنه فقدان الأمن والطمأنينة.

- غياب واستقالة الوالدين: حيث يستقيل الأبوان من دورهما التربوي وينشغلان عن أبنائهما بظروف الحياة ويعتمدان طريقة التفويض في تربية الأبناء، فالخادمة مفوضة لرعاية الأبناء من حيث ترتيب المنزل وإعداد الطعام، والتلفزيون مفوض لتعليم الصغار وإيناس وحشتهم، والألعاب الإلكترونية؛ مفوضة للتسلية والترفيه ولا ننسى الوجبات الجاهزة ودورها أيضاً، والنتيجة المحققة..ضياع الأبناء وفقدانهم لمشاعر الأمان والهدوء النفسي.

- غياب المشاعر الإنسانية: إن جفاف المشاعر وقلة التعبير عنها يشعر الطفل بفقدان الأمان؛ إذ تتكون لديه شكوك في محبة والديه له، فالطفل يحتاج لتيار عاطفي دافئ بينه وبين والديه، كما يحتاج إلى مشاركته وجدانياً في حالتي الفرح والحزن.

- قلق الوالدين: أول وأكبر مصدر للبرمجة الشعورية للطفل يأتي من الوالدين، فالشعور الداخلي للوالدين ينتقل مع كثرة الاحتكاك اليومي إلى الأبناء، ولذلك قد ينتاب الأبناء شعور بالخوف والقلق كلما أحسوا أو سمعوا من الوالدين إيحاءات متكررة بذلك، مثل حديثهم عن الخوف من المستقبل، والخوف من غلاء الأسعار، الخوف من الكوارث.

- عدم ثبات الأسلوب التربوي للوالدين: أحياناً يلجأ الوالدان إلى تغيير الأسلوب التربوي مع الأبناء بشكل متكرر رغبةً منهم في تعديل سلوكهم بشكل متعجل، متجاهلين أن أي أسلوب تربوي سليم يلزمه فترة من الوقت مع الاستمرار ليؤتي ثماره، والنتيجة الحتمية لهذا التذبذب هو فقدان الأبناء لشعورهم بالأمن والطمأنينة.

أهمية دور الأسرة في منح الأمن النفسي للطفل

تضطلع الأسرة بمهمة إشباع حاجة الطفل إلى الأمن في جميع مراحل حياته، من الحمل مروراً بمرحلة الرضاعة إلى أن يشب ويكبر، وقد حفظ الإسلام للطفل هذا الحق بشكل دقيق بما يفيد تحقيق الأمن للطفل حتى في حالة تحطم الأسرة وحدوث الفراق بين الزوجين.

ويؤكد علماء النفس أن الأسرة تكاد تكون هي الأداة الوحيدة التي تعمل على تشكيل الطفل إبان حياته الأولى فقد أثبتت الدراسات أن الطفل يكون بحاجة إلى أن ينمو في كنف أسرة مستقرة، كما أثبتت حاجته إلى إخوة يكبرون معه ويشاركونه حياته الأسرية، فالأم تحتضن الطفل في مرحلة المهد، ومنها يستمد شعوره بالأمن، وعن طريق الأب يشبع الطفل الكثير من حاجاته ورغباته أيضاً كما ينال منه العطف والتقدير والمحبة.

ومن أجل مساعدة الطفل على تحقيق الأمان النفسي، نقدم للوالدين مجموعة من التوجيهات أهمها:

- تحقيق جو أسري ينعم بالألفة والمحبة، وتبادل الاحترام فيه، علماً أن احترام الوالدين لبعضهما وطريقة تعاملهما مع أبنائهما تنعكس إيجاباً على طريقة تعامل الأطفال بعضهم مع بعض.

- إزالة كل الهواجس لدى الطفل تجاه الوالدين: فالأطفال أذكى مما نتصور، ويتمتعون بدقة الملاحظة والاستنتاج، وكثيراً ما تختلج في عقولهم هواجس تضايقهم وتزعزع استقرارهم النفسي، ومن أكثر تلك الهواجس شيوعاً شعور الطفل بأن والديه لا يعدلان بينه وبين إخوته في المعاملة والعطاء، ولذلك نقول أن تحقيق العدل بين الأبناء من أسباب شعورهم العميق بالأمان النفسي.

- الاهتمام بالطفل وتفقده الدائم: عن طريق سؤاله عن أحواله، ومتابعة أخباره، ومشاركته أحزانه وأفراحه، وتوفير الاحتياجات الأساسية للطفل كالغذاء الصحي المتوازن البعيد عن الملونات والمنبهات والمواد الحافظة، والنوم الكافي، واللباس النظيف.

- حرص الوالدين وخصوصاً الأم على التواجد بشكل كبير مع الأبناء، وإذا كانت ظروف عمل الوالدين أو أحدهما لا تمكنه من ذلك؛ فحينئذ يلزمهما التركيز في الأوقات القليلة التي يقضيها بين أبنائه على إشباعهم النفسي والعاطفي، إلى جانب متابعة سير أمورهم الأخرى الدراسية وغيرها.

- حماية الأطفال من الصدمات المختلفة، كالشجار على مرأى ومسمع منه، وتعريضه للمخاوف من الحيوانات أو الأفلام أو الألعاب الخطرة.

- منح الحب غير المشروط للطفل: وذلك بالتعبير عن حب الطفل مهما كانت سلوكياته، فقد نحب أبناءنا في كل وقت ولا يعجبنا تصرفاتهم أحيانا، فلابد من الحب غير المشروط، ومحاولة إثبات الحب له باهتمامنا بحديثه والإنصات إليه، فالطمأنينة تتحقق للطفل حين يشعر أنه محبوب ومرغوب فيه من أهله.

- اعتماد أسلوب الرفق واللين في التعامل مع الطفل، والابتعاد عن الأساليب التي تدمر الثقة بالنفس، كمقارنته مع إخوته وأصحابه أو النقد أو التوبيخ أو النعت بنعوت سلبية أو التهديد المستمر أو التخويف المستمر أو الصراخ وعدم وجود لغة حوار هادئ.

ولاشك في محبة كل أب وأم لأبنائهما، لكن الكثير منهم يظل محتفظاً بهذا الحب مكنوناً في صدره، ولا يحسن التعبير عنه لأبنائه، بينما هم في أشد الحاجة لهذا الحب الذي يمنحهم الأمن والأمان؛ فكلما شعر الطفل بمحبة والديه ازداد طمأنينة، وأشبعت لديه الحاجة إلى الأمن وهي من أهم احتياجات الطفل النفسية، وعليها ينبني استقراره النفسي وسلوكه القويم.

صباح الخير

أطفال وهموم!!

هبه حسن الصوفي

كلنا نعرف أن الهموم والمشاكل والتفكير أشياء يعيشها الكبار وتؤثر فيهم لدرجة أنها أصبحت جزءا من حياتهم الشخصية،فأصبح كل إنسان منا يحمل الهم على كتفيه وكأنه رتبة عسكرية يتباهى بها.

وأصبحت الأوضاع في الآونة الأخيرة تشغل الكبير والصغير بسبب الأزمات التي تحدث في بلادنا مثل أزمة الغاز والبترول والديزل...الخ من الأزمات.

وما جعلني أتطرق إلى هذا الموضوع هو أن الطفل أيضا أخذ نصيبه من تلك الهموم التي أصبحت شبحا يلاحق الجميع ..وقد يستغرب البعض كيف للأطفال أن ينالوا حظهم من الهم ،لكنني أؤكد أن هذا ماحدث ،فقد ،شاهدت كثيرا من الأطفال أصبح شغلهم الشاغل وجودهم في محلات الغاز ووقوفهم في الطابور حتى يتسنى لهم شراء (دبة غاز) وأطفالا آخرين يعانون مع أبائهم من أزمة البترول لان هذه الأزمات لم تؤثر في الدولة أو المجتمع أو كبار مسؤولي الدولة فقط،ولكنها أثرت سلبيا في نفسية كثير من الأطفال فأصبحوا لا يهتمون بالمدرسة أو الواجبات المدرسية أو اللعب مع اقرانهم ولكنهم وضعوا الهموم على أعناقهم وكل يوم تكبر معهم.

وقد لفتت انتباهي طفلة لم تتجاوز الخامسة من عمرها تسأل والدها وسالت سؤال أدهشني كثيرا ((بابا هل عندك بترول في السيارة)) ، فشعرت باستغراب شديد لماذا تطرح طفلة على والدها سؤالاً ومن خلال استمرارهما في الحديث، أدركت معنى سؤالها فهي تريد التنزه والخروج وينتابها الهم والتفكير بان سيارة والدها خالية من البترول.

لهذه الدرجة أصبح أطفالنا في معاناة مثل الكبار،وأصبح تفكيرهم أيضا كيف سيتمكنون من إحضار أنبوبة الغاز أو كيف سيتحصل آباؤهم على وقود حتى يستطيعوا الخروج أو السفر أو التنقل من مكان لآخر بدون هم وتوتر وقلق.

والغريب أن معظم منظمات حقوق الإنسان تكرس أهدافها لإعطاء المرأة الاهتمام والرفع من شأنها،وللشباب نصيب الأسد من الرعاية وحقهم من الاهتمام ولكن حق الطفل البسيط أين هو؟!

لايمكن الاهتمام بالأطفال المحتاجين أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو الأيتام فقط ، فالطفل هو طفل في الأول والأخير.

والطفل البسيط هو أيضا بأمس الحاجة لعيش طفولته البريئة بعيدا عن مشاكل الدولة أو المجتمع.

ومن المهم لطفل اليوم أن يعيش طفولته حتى يستطيع حماية وطنه غدا.

ملتقى الأصدقاء

أرسلت عبر البريد الالكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الجميلة للملاك الصغيرة ملك بسام عبد الله تبلغ سنتين من العمر من مواليد مديرية التواهي محافظة عدن.

أسرة الصفحة تتمنى لصديقتنا الحبوبة دوام الصحة والعافية وأن يجعلها المولى عز وجل قرة أعين والديها.

اتفاقية حقوق الطفل

unicef

المادة (4):

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية: تتخذ الدول الأطراف كل التدابير التشريعية والإدارية وغيرها من التدابير الملائمةلإعمال الحقوق المعترف بها في هذه الاتفاقية. وفيما يتعلق بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، تتخذ الدول الأطراف هذه التدابير إلى أقصى حدود مواردها المتاحة، وحيثما يلزم، في إطار التعاون الدولي.

كان ياما كان

التاجران

سارة عادل محمود

في بلدة بعيدة كان يعيش رجلان بجوار بعض،أحدهما في حال ميسورة ويدعى هيثم والآخر في حال لا بأس بها ويدعى طارق.

كان منزل هيثم اكبر من منزل طارق،وكان هيثم يفتخر ويتباهى بمنزله الكبير وبأمواله الكثيرة،أما طارق فكان يحمد الله على ما أعطاه.

وفي يوم من الأيام اشترى كل منهما مزرعة،فكانت مزرعة هيثم تساوي ضعف مزرعة طارق،كانت مزرعة هيثم لا تحتاج إلا إلى حرث وبذور وري بالمياه،أما مزرعة طارق ،فكانت لا تصلح للزراعة حيث كان فيها أشياء قديمة ومكسرة مثل حديد ومحراث مكسر.

كان هيثم فرحا بمزرعته الكبيرة،وقال:إنني لن أزرعها كلها، بل سأزرع نصفها حسب ما يكفيني للبيع لأني لا طاقة لي أن ازرعها كلها.

ثم نظر إلى مزرعة جاره وقال: مسكين جاري طارق سوف يتعب كثيرا.

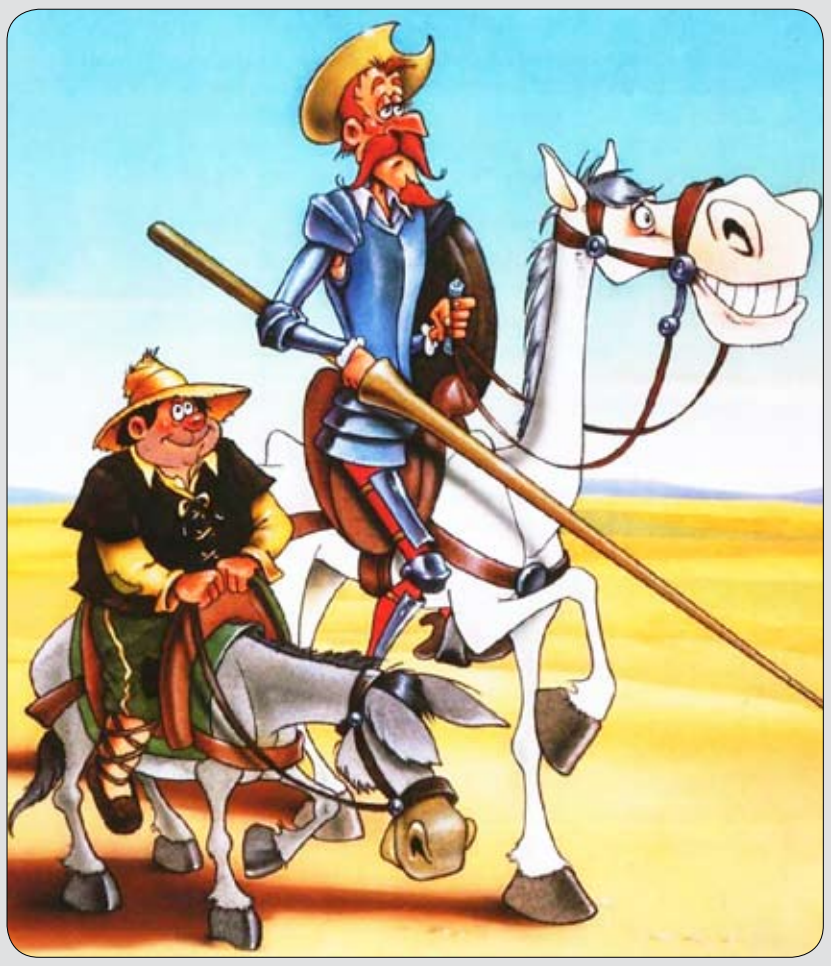
بدأ هيثم بزرع مزرعته، وهو في حالة كسل ويتفاخر على جاره طارق،فبدر البدور ورواها بالماء،أما طارق فبدأ يزيل الأشياء القديمة كالحديد والمحراث المكسر.

ومرت الأيام وما زال طارق ينظف مزرعته ،أما هيثم فقد انتهى من الزرع ،وهو الآن يبيع الثمار ويجني النقود ويذهب إلى طارق ويقول له:انظر.. فيقول له طارق:ربنا يزيدك من رزقه ويرقنا معك.

ومرت الأيام وانتهى طارق من تنظيف مزرعته،فبدأ يقسمها فزرع فيها النخيل، والخضروات، وبعض الفواكه وأنواع الورد.

وتمكن من بيع منتجاته وذاع صيته في أنحاء البلاد وخارجها،فاقبل عليه الناس يشترون منتجاته،وكان السياح يرتادون مزرعته ليشاهدوا أنواع الورد النادر، ويتلقى طارق العملات الصعبة من السياح مقابل ذلك.

وعندما سرى إلى مسامع الإذاعة والتلفاز أخبار هذه المزرعة وما فيها من الورود النادرة، هرعوا إليها لعمل ربورتاج عن المزرعة وما فيها من أنواع الورد النادرة وليعرضوه عبر شاشات التلفاز.

فاغتنى طارق واشترى مزارع أخرى،وأنشأ مصنعا لتعليب الثمار وسمى الثمار باسمه وفتح المحلات لبيع منتجاته الأخرى.

أما هيثم فقد ظل على حاله يبيع ويشتري في السوق، وذات يوم جاء هيثم إلى طارق وقال له:كيف فعلت؟ وكيف وصلت إلى هذا المركز المرموق؟ فقال له طارق: هذا من فضل ربي.