قوس قزح

إعداد/ محمد فؤاد

التقليل من الملح وإكثار الخضار يجنب الأطفال البدانة

براغ/14أكتوبر/متابعات:

لم تعد الأمراض التي كانت تشمل قبل عدة سنوات الكبار فقط تقتصر عليهم بل أصبحت تطال بشكل متزايد الأطفال ومنها مثلا مرض ارتفاع ضغط الدم والسكري وإشكالات في عمل الكبد والركبة أما سبب ذلك فيعود إلى زيادة الوزن والبدانة لدى الأطفال.

وأكدت دراسة تشيكية حديثة أن الأطفال الذين يعانون من البدانة لا يمكن لهم التخلص منها من دون مساعدات عديدة تقدم لهم أما الاحتمالات الكبرى فهي أنها تبقى لديهم في الكبر .

وأشارت الدراسة إلى أن بحثا قد اجري قبل فترة بين الأطفال في المدارس تبين منه أن الطعام الأكثر شعبية لديهم هو البيتزا ثم الطعام الكلاسيكي أما الفواكه والخضار التي يتوجب أن تكون جزءا من الطعام الصحي فقد ظهر أن القليل من الأطفال يتناولونها .

ونبه الدكتور زلاتكو مارينوف من العيادة الاستشارية الخاصة بالبدانة في مشفى موتول الجامعي في براغ الذي وضع الدراسة إلى أن من الأمور غير الصحية لدى الأطفال هو عدم قيامهم بتناول الفطور صباحا حيث تبين أن خمس الأطفال لا يفطرون بذريعة ضيق الوقت لديهم أو عدم وجود الشهية أما تناول السندويش في المدارس بين وجبتي الفطور والغداء فلا يبدي الاهتمام بها سوى عدد قليل مع انه يتم تحضيرها في المنزل عادة .

ونبه إلى أن عدم تناول الفطور ومن ثم الوجبة الخفيفة خلال النهار يؤثر سلبا على التركيز في الدراسة وزيادة الشعور بالتعب.

وأكد أن نقص الحصول على الطاقة صباحا وقبل الظهر غالبا ما تكون نتيجته الإفراط في الطعام في ساعات بعد الظهر والمساء . كما أن أمضاء ثلث الأطفال ساعتين أو أكثر أمام الكومبيوتر تجعل النتيجة المسجلة غير مفاجئة وهي أن ثلث الأطفال يعانون من زيادة في الوزن في حين يعاني كل عاشر طفل تشيكي من البدانة .

وأكد انه لا يمكن الإقرار بشكل أوتوماتيكي بمقولة أن زيادة الوزن أو البدانة وراثية ..منبها إلى أن الأمر الأكثر أهمية من الجينات يكمن في عادات تناول الطعام في العائلة ولهذا رأى أن أهل الذين يحبون تناول وجبات الطعام السريعة فان أطفالهم يميلون عادة إلى تبني العادات نفسها.

من جهته يؤكد الدكتور بيتر تلاسكال رئيس الجمعية الغذائية أن علاقة الطفل بالخضار هي نتيجة لتأثير الوسط الذي يتواجد فيه كما أن من الأهمية بمكان في هذا المجال الشكل الذي يقدم فيه الخضار.

وأضاف أن التأثير الكبير على عادات الطعام يتأتى من المطاعم الموجودة في المدارس لان الأطفال فيها يواجهون الخضار بالشكل الأقل جاذبية للتناول .

وأكد الطبيب أن أي وجبة غذائية يتناولها الطفل في مرحلة المدرسة ومرحلة الحضانة يجب أن تحتوي على الخضار أو الفواكه لان الخضار تحتوي ليس فقط على الفيتامينات وإنما أيضا على المواد المعدنية وهذه لا تفقد قيمتها الغذائية حتى في حال طهيها.

تأثير العقاب البدني على نفسية الطفل

الآباء عليهم أن يتبعوا مع الطفل المخطئ أولا أسلوب النصح والتوجيه

تكرار الطفل الفعل الخاطئ يتبع معه أسلوب التحذير والإنذار والحزم

العقاب بقصد منه الإصلاح والتقويم وليس الانتقام وإيقاع الأذى يكون له مردوده التربوي

عندما ينطلق الطفل في الكلام بدون ضوابط..ويبدأ في الحركة بنشاط في جميع الاتجاهات والأمكنة،فينشر الفوضى في البيت، ويحطم بعض الأشياء الثمينة، أو يعبث 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..

إعداد/ محرر الصفحة

اختصاصيو الإرشاد النفسي

ويقول أخصائيو الإرشاد النفسي إنه لا يوجد شخص إلا وقد نال عقابا بدنيا من والديه،أحدهما أو كليهما وهو صغير ولو لمرة واحدة..وبالنسبة لما يعتقده البعض 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 الخاطئ،فالمفروض أن ينتهي به الآباء لا أن يبدؤوا به..

والأصل أن يعرف الطفل الصواب والخطأ من الأفعال عند البداية؟ وإذا ما أخطأ الطفل فعلى الآباء أن يتبعوا معه أولا أسلوب النصح والتوجيه وبيان أوجه الضرر فيما فعل ووجه الصواب في الموقف،وإذا كرر الطفل نفس الفعل الخاطئ فيتبع معه الآباء أسلوب التحذير والإنذار ويجب أن تتسم نبرتهم بالحزم والجدية وأن يسمعوا 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.

ويشير د. علاء إلى أنه في معظم الحالات إذا ما اتبعت هذه الخطوات فإن الطفل سيقلع عن السلوك الخاطئ أو أن الآباء سيتعرفون 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.

الوالدان وأساليب العقاب

وقد يدهش الآباء الذين يبدؤون بعقاب الطفل بدنيا ويعبرون عن حيرتهم عندما يجدون أن الطفل يكرر الفعل الذي عوقب عليه ويستخدمون معه أساليب أقل حدة من العقاب تسترضيه باعتباره طفلا عنيدا ولا تنفع معه الشدة، والخطورة هنا أن الطفل يكتشف فيهم هذه الدهشة والحيرة ويمارس عليهم قدرته على الفعل والتأثير ليأتي ما يريد من أعمال وسلوكيات..لأن هؤلاء الآباء استخدموا سلسلة المواجهة على نحو معكوس،حيث بدأوا أولا بالعقاب البدني. ولكن إذا تجاوز الطفل النصح والتوجيه والتحذير والإنذار وكذلك العقاب البدني..واستمر في ممارسة السلوك الخاطئ..هنا ينصح بضرورة دراسة وتأمل أسباب ذلك، لأن عناد الآباء أيضا وتكرارهم عقاب الطفل دون محاولة بحث أسباب إصرار الطفل على الخطأ يكون له نتائج سيئة،ويضر بصحة الطفل النفسية، ويفسد العلاقة بينه وبين والديه..كما أنه لابد من اتفاق الوالدين على استخدام أسلوب المواجهة حتى لا يجد الطفل منفذا يهرب منه ليستمر في سلوكه الخاطئ.

شروط التربية الإيجابية للأبناء

وينبه الإرشاد النفسي للآباء إلى أن هناك شروطا تجعل من العقاب البدني وسيلة تربية ايجابية إذا ما قرر الوالدان استخدامها بحيث لا تؤثر على علاقة الطفل بأبويه، أو على صحته النفسية ومنها مايأتي:

- أن يكون العقاب بسيطا، 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 سلبا على علاقته بوالده.

– أن يعرف الطفل لماذا يعاقب قبل أن يتعرض للعقاب،لأن عقاب الطفل بدون معرفته للسبب وهو ما قد يفعله الآباء أحيانا في حالة الانفعال أو في حالة تراكم أخطاء بلا حساب لفترة من الزمن - يؤدي إلي إدراك الطفل أن سلوك الوالد أو الوالدة هو ظلم واضطهاد،وقد يعتقد أنه ضحية قسوة والديه..ويكبر معه هذا الشعور الزائف بأنه ضحية ويخلق له الكثير من المضاعفات النفسية والاجتماعية..

ـــ ألا يتخذ الآباء من العقاب الذي وقع وسيلة للتشهير بالطفل فيما بعد،حيث يذكرونه بالعقاب السابق ويهددونه بعقاب لاحق مثله..فهذا إذلال للطفل، خاصة إذا تم أمام الآخرين ممن لا يعيشون مع الطفل..وأن تحرص الأمهات على عدم رواية حكاية عقاب الطفل كمادة للحديث لأنه يعد انتهاكا لخصوصية الطفل وهويته التي يجاهد لبنائها وسط أسرته وأقرانه.

ـــ ألا يؤجل العقاب إذا تقرر،بمعنى أن الطفل إذا أتى بعمل رأى الوالدان أنه يستوجب العقاب،وأعلناه بذلك فيجب أن يعاقب مباشرة،حتى لا يصبح الطفل في حالة ترقب وقلق وانتظار 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 يعاقب الطفل على سلوك في احدى المرات،ثم نتجاهل نفس السلوك في مرة أخرى، أو نسكت عنه،أو نعلق عليه بما يشجعه على تكراره.

أو أن يفهم الطفل من التعليق أن ما فعله يثير الإعجاب والدهشة..لأن هذا التناقض في الاستجابة الوالدية سيمنعه من أن يتعلم السلوك والعادات والأساليب الصحيحة،حيث إن الطفل يربط - كما نعرف - بين السلوك والنتيجة التي تحدث بعده،فإذا كانت استحسانا مال إلى تكرار السلوك،وإذا كانت استهجانا مال إلى عدم تكراره.

العقاب النفسي

وأخيرا ننبه إلى أن تقنين العقاب البدني للطفل ليس معناه اللجوء إلى أسلوب العقاب النفسي، وهو المتمثل في أساليب اللوم والتقريع والتأنيب وإجراء المقارنات التي تكون في غير صالح الطفل..وهي أساليب تلجأ إليها الأمهات أكثر من الآباء..لأنها أساليب تخلق للطفل إحساسا بالدونية، خصوصا إذا تكررت،وتنمي مفهوما سلبيا عن نفسه يتضمن أنه أقل من الآخرين ويشوب سلوكه شعور عميق بالذنب وبعدم الجدارة..لذلك فمن 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 نقارن بين الطفل ونفسه، وأن نشجعه كلما أحرز بعض التقدم.

الطفل الخجول قد يكون مصابا بمرض عقلي

واشنطن/14أكتوبر/متابعات:

حذر خبراء من أن الطفل الخجول أو الحزين قد يكون مصابا باضطرابات عقلية ويحتاج إلى عقاقير قوية.

وقال أطباء نفسيون إن القواعد الجديدة التي يجري إعدادها في الولايات المتحدة ستدفع مزيدا من اليافعين إلى اعتبار مشاكلهم التي تبدو شائعة أمراضا يتعين علاجها ولا يكفي الدعم والمساعدة للتخلص منها.

وأعرب الأطباء عن خشيتهم من أن التلميذ الهادئ في المدرسة قد يكون مصابا باضطراب القلق الاجتماعي في حين أن التلميذ الذي يصبح انطوائيا بعد نكبته بشخص عزيز عليه قد يكون مصابا بمرض الكآبة. كما أن الطفل الذي يرد على البالغين أو يفقد أعصابه بانتظام قد يكون مصابا بمرض التحدي المعارض.

ونتيجة لذلك كله فان عقاقير قوية مثل بروزاك أو ريتالين قد توصف للمصابين بهذه الاضطرابات العقلية للسيطرة على سلوكهم أو تغييره.

وقالت السكرتيرة العامة لجمعية الأطباء النفسيين التربويين في بريطانيا كيت فالون ان أنماط السلوك تتطور على امتداد فترة طويلة من الوقت وكثيرا ما تقترن بجملة من الأسباب المعقدة ولا يمكن علاج السلوك غير المقبول بوصفة طبية سريعة. وعادة ما يحتاج هذا السلوك المرضي إلى إدارة شديدة العناية من جميع البالغين المحيطين بالطفل.

ولفتت فالون إلى ان الطفل الخجول قد يكون مصابا باضطراب القلق الاجتماعي والطفل الحزين أو المنطوي مؤقتا قد يكون مصابا بالكآبة. وقالت ان هذه الحالات من المرجح ان تعالج بالأدوية وبسببها تعطى عقاقير قوية للأطفال من دون فهم يذكر أو من دون فهم على الإطلاق لما يمكن أن تؤدي إليه.

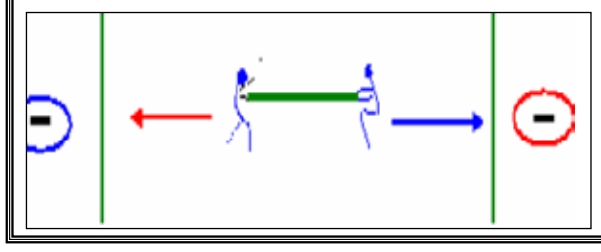
وأشارت فالون الى ان استخدام الأدوية لتحسين السلوك يكون مغريا في مجتمع يريد نتائج سريعة. ولكن هناك طرقا أخرى لتحسين سلوك الطفل تحتاج عادة إلى وقت ومجهود من الآخرين.

وتوقعت فالون ان تعد بحلول عام 2013 معايير جديدة لتعريف المرض العقلي في بريطانيا ، وأن تؤدي هذا المعايير الى إدراج مزيد من الأطفال في عداد المرضى عقليا.

وتبين الأرقام ان 650 الف طفل بين الثامنة والثالثة عشرة من العمر في بريطانيا يتناولون ريتالين لعلاج نقص الانتباه/فرط النشاط بالمقارنة مع 9 آلاف طفل قبل عشرين عاما فيما يوصف بروزاك للأطفال المصابين بالكآبة أو القلق. وأدت هذه الظاهرة إلى انطلاق دعوات تطالب بالتحقيق في حجم المشكلة والأضرار التي يمكن ان تسببها على المدى البعيد.

ألعاب بدنية

لعبة شد الحبل للحصول على الصولجان



يوضع طوقان بداخلهما صولجان والمسافة بينهما 10 أمتار وترسم دائرة في المنتصف يقف داخلها طالبان يمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة يبدأ كل طالب بشد زميله في اتجاه الطوق القريب إليه للحصول على الصولجان ومن يمسك الصولجان أولا هو الفائز .

ملتقى الأصدقاء

وصلت عبر البريد الالكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة الرائعة للطفل الحبوب عبد العزيز محمد عبدالعزيز الذي يبلغ من العمر 11 سنة ويدرس في الصف السادس ابتدائي في مدرسة الجهاد بجمهورية مصر العربية.

و نتمنى لصديقنا التفوق والنجاح وكل عام وأنت بخير يا عبدالعزيز.

اتفاقية حقوق الطفل

unicef

المادة(7):

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

- يسجل الطفل بعد ولادته فوراً ويكون له الحق منذ ولادته ي اسم والحق في اكتساب جنسية ويكون له قدر الإمكان، الحق في معرفة والديه وتلقي رعايتهما.

- تكفل الدول الأطراف إعمال هذه الحقوق وفقاً لقانونها الوطني والتزاماتها بموجب الصكوك الدولية المتصلة بهذا الميدان، ولا سيما حيثما يعتبر الطفل عديم الجنسية في حال عدم القيام بذلك.