

ضرورة تقنين ساعات استخدام الأطفال للكمبيوتر

واعتبر لينون ان التعرض لأجهزة الكمبيوتر يلحق ضررا بالغا للفتيان، وتحديدًا في عملية نموهم على المدى الطويل، مشيرًا إلى أن عددا كبيرا جدا من الأطفال، وخاصة الأولاد، أدمنوا على استخدام الكمبيوتر.

وأضاف: «من الصعب جدا منع الأطفال من الوصول إلى مواد ضارة من خلال جهاز الكمبيوتر، لكن القضية الرئيسية هي أن الأطفال الذين يقضون فترة طويلة جدا على أجهزة الكمبيوتر لا يسع لهم الوقت لممارسة نشاطات القراءة والحوار». ورأى أنه ينبغي نصح الآباء والأمهات بوضع حدود لاستخدام أجهزة الكمبيوتر من قبل أطفالهم، وأن يخصصوا وقتا للقراءة معا.

واشغل/مناجات: حذر بارنابي لينون رئيس مجلس المدارس المستقلة الأميركية من ضعف مهارات التخاطب لدى الأطفال نتيجة التعرض المفرط للتكنولوجيا الحديثة.

وينصح بارنابي لينون، بأن يكون وصول الأطفال إلى الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر محدودا، منعا لأن يصبحوا (مدمنين) على الأجهزة الإلكترونية. وقال لينون انه يتعين على الآباء والأمهات مقاومة رغبات أبنائهم وبناتهم في شراء الهواتف الذكية حتى يبلغوا من أعمارهم إلى ما لا يقل عن سن الـ15 عاما، إضافة إلى وضع حدود لساعات استخدام الكمبيوتر، بما لا يزيد على ساعتين في اليوم.



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد



الخوف عند الأطفال .. أسبابه .. وعلاجه

الأطفال الذين ينتقدون بسبب أفعالهم ونشاطهم قد يصبحون أطفالا خجولين وخوافين

د. عبير العمرأوي: الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس

(90% من الأطفال يعانون قبل سن السادسة مخاوف من أشياء ومصادر متعددة)

يعاني الكثير من الآباء والأمهات من مشكلة شعور أطفالهم بالخوف التي يواجهونها ويلحظونها على أبنائهم في مراحل العمر المختلفة إذ يكتسب الطفل في المراحل الأولى من تكوينه عادات وسلوكيات تؤثر سلبا أو إيجابا على حياته، وبضمن ما يكتسبه الطفل من البيئة المحيطة به الشعور بالخوف وهو عامل سلبي يؤثر على حياة الطفل في المراحل المتقدمة من عمره، حيث انه يؤثر على قدراته في التعامل مع ما قد يتعرض له من مواقف تسبب له الخوف، مثل صراخ الأب أو الأم في وجهه، أو الخوف من الظلام، أو الخوف من الحيوانات وغيرها من الأسباب التي يعدها الطفل مخيفة بالنسبة له.

وفي هذا الصدد التقت صحيفة (14 أكتوبر) بالدكتورة عبير علي أحمد العمرأوي اختصاصية طب أطفال، جامعة موسكو - روسيا الاتحادية لتوضح لنا مفهوم الخوف وأسبابه وعلاجه وخرجنا بالحصيلة التالية:

لقاء / أشجان المقطري

مشكلة الخوف

حول هذا الموضوع تحدثت إلينا الدكتورة قائلا: الخوف حالة وجدانية شعورية يصاحبها انفعال نفسي وبدني ينتاب الطفل عندما يشعر بالخطر ويكون مصدر هذا الخطر داخليا من نفس الطفل أو خارجيا من البيئة.

وأضافت أن الخوف انفعال قوي ينتج عن الإحساس بوجود خطر ما وتوقع حدوثه، وكل أنواع المخاوف مكتسبة ومتعلمة إلا بعض المخاوف الغريزية مثل الخوف من الصوت المرتفع، وفقدان التوازن والحركة خاصة في الأماكن المرتفعة وعندما يستمر الخوف غير المنطقي يصبح خوفا مرضيا (phobia) وهذا يتضمن المخاوف الشائعة لدى الأطفال، وأيضا الخوف من الظلام والجراح والأصوات العالية والمرض والوحوش، والحيوانات والغرباء والمواقف غير المألوفة.

وتابعت قائلة: لقد كان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزودا بغريزة الخوف، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، وترتفع وتيرته وتبدأ في الخوف بعد سن السادسة، وهي بداية مرحلة النمو العقلي للطفل وقد أكدت الدراسات أن 90% من الأطفال قبل سن السادسة لديهم مخاوف من أشياء ومصادر متعددة.

أسباب الخوف

وأشارت إلى أن أسباب الخوف تختلف باختلاف الأفراد، ومن الأهمية التعرف على سبب الخوف لعلاجها ولكن هناك أسبابا عامة يمكن أن نجعلها في الآتي:

قد يكون ناتجا عن التذليل الزائد أو النقد والقسوة المفرطة، فالنقد الزائد للطفل يولد شعورا قويا لديه بالخوف من الوقوع في الخطأ، ما يؤدي في النهاية إلى فقد الطفل لثقته بنفسه والتذليل يجعله وهن العزيمة غير قادر على تحمل مشاق الحياة، ما يشعره بالخوف من كل تجربة أو خبرة جديدة يمر بها، فالأمر يحتاج إلى توازن بين الإفراط والتفريط (التذليل والقسوة) مثل منع الطفل من الحركة، وحرية التصرف بالتهدئة كمنعه من الكلام والجري داخل المنزل ليتمكن الأب من متابعة التفلز أو تمكن الأم من الحديث في الهاتف.

الخبرات غير السارة التي يمر بها الطفل - وخصوصا في مراحل الطفولة المبكرة - فتلك المواقف والخبرات المؤلمة تظل هائمة في عقل الطفل، ليستعيد بها لا شعوريا ويسقطها على المواقف والخبرات المشابهة إلى جانب الصراعات الأسرية، وجو المشاحنات المستمرة يولد خوفا لدى الأطفال من المستقب (والشجار) والخلافات الزوجية، ورفع الأصوات تولد لدى الطفل نوعا من عدم الاستقرار والخوف، بالإضافة إلى الضعف الجسدي والنفسي للطفل، فهو يقلل الدفاعات والدوافع السلوكية للطفل، ما يكون لديه مخاوف من الاحتكاك بالناس أو المواقف المختلفة ويحدث عنه نوع من رذات فعل الوالدين المبالغ فيه، والارتباك والهلع اللذان يصيبان الأمهات عند تعرض الطفل لأي معاناة يعززان ذلك السلوك لدى الطفل (الغضب والانفعال

الزائد لدى الأب والأم). كثرة الحديث حول المخاوف والأمور الغيبية بشكل سلبي كالحديث عن الجن وما شابه ذلك.

تخويف الطفل من الأشياء الإيجابية كالطبيب والدواء والحقنة يجعل الطفل جبانًا، أمام كل الحالات فحتمًا لو كان إنسان يريد إهداءه شيئا يخاف منه.

وأضافت الدكتورة عبير في سياق حديثها أن هناك أسبابا عميقة ومفصلة للخوف لدى الأطفال لتندرج في قمع انفعال الخوف، فمثلا بعض الكبار أو الآباء يخشون أن يصبح

أبناءهم خوافين فيعاقبون الأطفال عند ظهور هذا الانفعال عليهم، أو يجبرونهم على مداعبة الكلاب والقطط وحضور ذبح الطيور والحيوانات إلى جانب السخرية من الطفل الخائف وعدم تدريبه فيلجأ البعض في هذه الحالة إلى إثارة الضحك على الطفل إثناء خوفه وأحيانا يتخذ إخوة الطفل من بعض تصرفات التي تخيف أباهم وسيلة للاستمتاع أو التندر أمام الأطفال الآخرين . وأشارت إلى أن الخوف يتكون في داخل الطفل من جهله بحقيقة الأشياء أو الأحداث وهي مسؤولية الآباء والمعلمين والإخوة الكبار.

وتلاحظ أن بعض الكبار يلجؤون إلى تخويف الطفل كي يمارس العمل الفيزيائي بطيونه منه (الاستنكار، والهذوء) فيقال للطفل سوف نضحك في غرفة مظلمة أو مع الكلاب لتأكلك أو نضحك في غرفة الفئران أو سوف نحضر لك العسكري أو الضابط أو سنذبك مثل خوف العيد وتأكلك.

إن إحاطة الطفل بجو من التخويف، والحذر الذي لا مبرر له سوف يقوده إلى الشعور بالنقص، وفقدان الثقة ومن ثم الخوف، كما أن التهديد بأن عدم اهتمامه بالأكل سوف يؤدي إلى موته أو مرضه من الأسباب غير المباشرة لخوف الطفل من الموت.

ولفتت إلى أن خوف الأطفال من بعض الكائنات أو الأشياء أو المواقف يأتي بسبب ما شاهدهم من انفعال الأب والأم أو المعلمة أثناء تلك المواقف ذلك لأن الطفل يقلد لا شعوريا من حوله فيخاف مما يخاف منه الكبار خاصة الذين يثق بهم فمثلا عندما تهاجر أو تشرع مشرفة الروضة وتقوم بإحضار ضفدعة في صندوق لتعريف الأطفال بها، رغم أنها تخاف الضفادع، وعندما تقوم بفتح الصندوق تقفز الضفدعة فتصرخ المعلمة، ويصرخ معها كل الأطفال بطبيعة الحال ويزداد الهلع عند الأطفال لدى رؤيتهم لهذا الكائن بسبب هذه الحادثة، والطفل الذي يشاهد والدته خائفة من شيء فهو يذوق مثلها، وليس شرطًا أن يكون النموذج فردًا ممن يعرفهم الطفل، فقد يكون شخصًا بدأ في قصة أو فيلم رعب أو في مجلة من مجلات الأطفال.

تحكم الطفل في الآخرين أحيانا هنا يصنع بعض الأطفال الخوف

اضطراب الجو العائلي

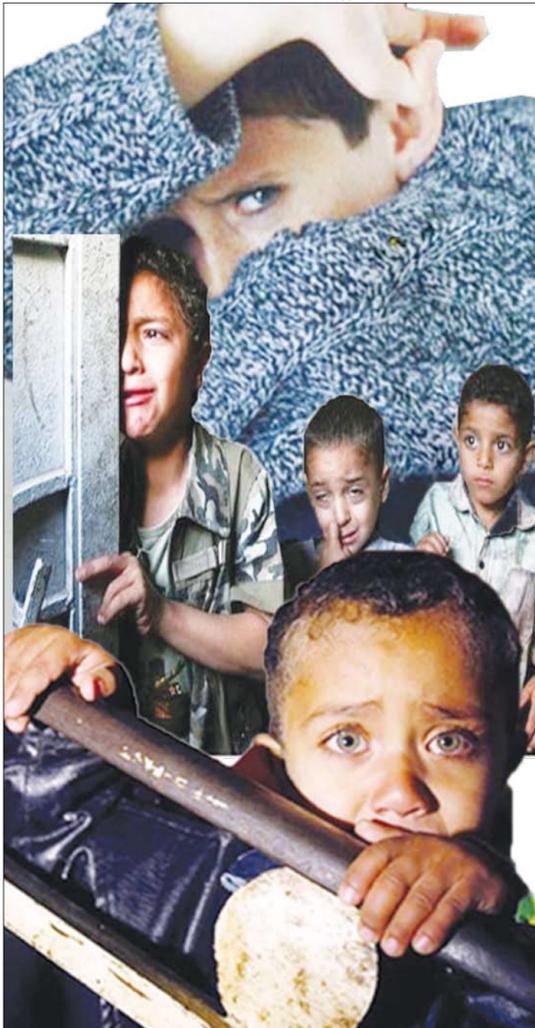
وأكدت أن الطفل يفقد الشعور بالاستقرار والأمن في ظل المنازعات بين الوالدين أو تساطعها في معاملته، بحيث يرصدان كل حرركاته وحديثه، وإذا كان مستوى القلق مرتفعًا لدى الوالدين على الطفل فإن مرض الطفل أو فشل الوالدين يسهل له يقزعها بشكل واضح يحسه الطفل حتى وإن كان صغيرًا، مما يجعله يخاف على نفسه خوفا شديدا ويتعلم أسلوب استجابتهما للوقوع بالفزع والهلع.

وأضافت أن إسقاط الغضب والشعور بالغضب والحدة نتيجة سوء المعاملة والرغبة في إيذاء الكبار هي من الاستجابات العادية في مرحلة الطفولة، وهذه الاستجابات ستكون قوية لدى الأطفال من عمر (2 - 6) سنوات مما يعرضهم لنوبات الغضب من الكبار ويتوقعون النقد وغالبًا ما يظهر عليهم الجبن ويؤدي التهديد المكرر بالتقييم السلبي إلى نتيجة مشابهة، فمثلا عندما يوبخ الطفل لتساخ ملابسه تكون النتيجة ظهور الخوف، من التساخ لديه، وقد يتعمم هذا الخوف، ليصبح خوفا من القوضى وعدم الانتظام، ويعتمد شكل الخوف على الجانب الذي يوجه إليه النقد لدى الطفل، فالأطفال الذين ينتقدون بسبب فاعليتهم أو نشاطهم قد يصبحون أطفالا خجولين وخائفين.

وقالت: قد يؤدي النقد الزائد إلى تطوير الشعور بالخوف، لدى الأطفال، حيث يشعرون بأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا شيئا صحيحا ويتوقعون دائما الاستجابات السلبية، ويبدو هؤلاء الأطفال وكأنهم يتوقعون النقد وغالبًا ما يظهر عليهم الجبن ويؤدي التهديد المكرر بالتقييم السلبي إلى نتيجة مشابهة، فمثلا عندما يوبخ الطفل لتساخ ملابسه تكون النتيجة ظهور الخوف، من التساخ لديه، وقد يتعمم هذا الخوف، ليصبح خوفا من القوضى وعدم الانتظام، ويعتمد شكل الخوف على الجانب الذي يوجه إليه النقد لدى الطفل، فالأطفال الذين ينتقدون بسبب فاعليتهم أو نشاطهم قد يصبحون أطفالا خجولين وخائفين.

وعن علاج الخوف تقول د. عبير العمرأوي: علاج الخوف أولا: يجب على الوالدين أن يكونا مثلا للهذوء والاستقرار في تصرفاتها أمام طفلها الخائف، فمبارسان حياتهما بصورة طبيعية، بحيث يكون الجو الأسري المحيط بالطفل باعثا على الطمأنينة والأمان، وحتى في وقت شعوره بالخوف، يهدئانه ويتكلمان معه بهدوء وثقة، فيسألانه لماذا أنت خائف؟ أنا أريد مساعدتك أنا بدارك...

ثانيا: محاولة تقديم نماذج جيدة في التعامل مع مخاوف الطفل فالأب الذي يخاف من الفأر مثلا، يحاول أن يكتفم تلك المخاوف ولا يظهرها أمام طفله.



ثالثا: يحاول الوالدان تقليل نسبة الخوف لدى الطفل باتباع إستراتيجيات للتعايش، في حالة خوف الطفل من الظلام يحاول الأب الجلوس مع الطفل، ثم يخفض النور قليلا، ويشعره بأنه معه في أمان أو ينام الأب مع الطفل في حجرته والباب مفتوح ثم يخلق الباب قليلا قليلا كل يوم وهكذا حتى يتعود على الظلام ولا يخافه.

رابعا: لا يحاول إجبار الطفل على عمل شيء لا يريد كالجلوس بمفرده في الظلام فقد يصيبه هذا بنوبات رعب تؤدي إلى زيادة الخوف لا تقليله.

خامسا: ليحذر الوالدان من الاستهزاء والتقليل من حالة الخوف التي يتعرض لها ابنهما فذلك سيجعله يخفي مخاوفه مستقبلا، ما يؤدي إلى تفاقم الأمر من الناحية النفسية.

سادسا: يجب أن نربي أطفالنا على الشجاعة والألا نتجمل من مخاوف أطفالنا ومن المهم تعليم الطفل عن طريق الكلام والأفعال، وأن القلق والخوف مشاعر طبيعية، وتحفيز الطفل وتشجيعه على مواجهة مخاوفه وذلك بتخصيص جوائز وحوافز عينية ومادية له.

وفي الأخير تقول د. عبير العمرأوي: يجب ألا يشعر الطفل بأن والديه قد ينسا من تكرار مظاهر الخوف لديه وأنهما غاضبان من تصرفاته تلك، بل يجب أن يعمل على غرس مشاعر الأمان في نفسه بتعامفهما معه، وإظهار ذلك في تصرفاتهما، وأذكر الوالدين بأن الأمان إن لم يجده الطفل داخل الأسرة فلن يجده في أي مكان آخر.



وصلت عبر البريد الإلكتروني لصفحة (قوس قزح) هذه الصورة

من الصديق الحبوب أحمد يونس أحمد سعيد من مواليد مديرية

المعلا محافظة عدن يبلغ من العمر عامين ونصف عام.

نتمنى لصديقنا دوام الصحة وأن يجعله المولى عز وجل ذخرا

لوالديه وكل عام وأنت بخير يا أحمد.

ملتقى الأصدقاء

صباح الخير التربية السليمة للأبناء

أماني العسيري



كما هو معروف أن من أصول التربية حث الأبناء على العمل الصالح دوما والتمسك بالمبادئ ومكارم الأخلاق الجميلة وهو كلام بديهي من دون شك، لكن إن تسرع أن هناك أبا أو أما تضرب ابنها لأنه لا يستطيع الدفاع عن نفسه فهي من المهازل التي بدأنا نسمع عنها، كيف لهذه الأم أو هذا الأب السماح لنفسه بمد يده على ولده فلذة كبده ليس للشد عليه بالتمسك بالقيم السليمة إنما لتعليمه كيف يصحح قويا شديدا في تعامله مع الآخرين في أي ظرف كان حتى ولو كان على حساب مضلحة الآخرين، والأدهى أن يلام الطفل على عدم تعامله بنفس الطريقة التي يتعامل بها إخوته داخل المنزل وخارجه، لماذا يتناسون أن لكل طفل شخصيته وكيانه، فالطفل الهادئ يختلف في طبيعه عن الشقي المتبرد، والزمارة بان يكون مثل غيره هو تعد على حقه في التفرد بميزات تخصه فليس عيبا أن يكون لطيفا في التعامل، إذا أراد أن يعلمنا الطفل أن من الخطأ السكوت عن حقه فإن المعاملة الحسنه هنا تكمن في إيصال ذلك بطرق يستوعبها عقله، والاعتب كل العتب عندما يحاول الأب أو الأم أن يقنع الآخرين بصواب عمله هذا والصصية أن تجد من يستمع إلى ذلك وكأنه لم يسمع شيئا.

ملخص القول: يجب أن يدرك كل أم وأب عند تربية أبنائهم، وجود اختلاف بين ولد وأخر في مميزات شخصيته، ومن الخطأ التركيز على تربية ولد بطريقة تسعسفي عن الآخر كاعتقادهم أن الولد الطيب الهادئ غير قادر على الدفاع عن نفسه وهم بذلك يرون (أنهم يستنون صنعا) بإعداده بالضرب والتحريرض عن عدم السكوت عن حقه بأي شكل من الأشكال حتى لو كان فيه تعد على حق الآخرين، كذلك الأب الذي لا يقبل من ولده المطيع الهادئ أن يظلل كما هو بل يريد أن يصبح رجلا قويا مثل أخيه ويأخذ من صفاته متناسيا أن لهذا الولد خصائصه ولذالك خصائص أخرى كما قلت سابقا.

من الأفضل لو اتبع الوالدان الطرق الصحيحة في تربية الأولاد تربية تنمي فيهم الميزات الجيدة، ومحاولة تصحيح الأخطاء لا إنكاشها، فمثلا من الآباء والأمهات أن يراعوا في تربية أبنائهم المساواة في النصح بالخير والمحبة والابتعاد عن التفريق غير المباشر.

اتفاقية حقوق الطفل



المادة (9):

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

- تحترم الدول الأطراف حق الطفل المنفصل عن والديه أو عن أحدهما في الاحتفاظ بصورة منتظمة بعلاقات شخصية واتصالات مباشرة بكل الوالدين، إلا إذا تعارض ذلك مع مصالح الطفل الفضلى.

الرسالة الثانية

أمي الحبيبة:
أرجوك يا أمي أن ترشيني إلى معرفة الصواب والخطأ، فلما مررت أجمل كثيرا من الأمور، وسأكون أكثر استجابة لما يرضيك إذا فهمت الأسباب.

طفلك البين

أصبحت أحرص على تنظيف أسناني بعد أن عطمت منك أنني أفتدي برسولنا صلى الله عليه وسلم ولأن ذلك يحبهها من التسوس.