

الشخير يؤثر على سلوك الأطفال

إن الأطفال الذين لديهم مشاكل في التنفس خلال النوم يحتمل بنسبة 40 إلى 100 في المئة أن يواجهوا «مشاكل لها علاقة بالسلوك العصبي» مع بلوغهم السابعة. وأشارت إلى أن مشاكل التنفس خلال النوم قد تتسبب في مشاكل سلوكية في أكثر من ناحية - من خلال تقليل كمية الأكسجين التي تصل إلى المخ أو الإخلال بتوازن المواد الكيميائية في المخ. وأضافت بونوك: «حتى الآن لم تتوفر لدينا أدلة قوية على أن مشاكل التنفس أثناء النوم تسبق مشاكل سلوكية، مثل فرط النشاط. لكن الدراسة تظهر بشكل واضح أن الأعراض تسبق بالفعل المشاكل السلوكية، وتشير بقوة إلى أنها تتسبب في هذه المشاكل». من جهتها، قالت ماريان دافي، من جمعية الشخير وانقطاع التنفس المؤقت أثناء النوم البريطانية، إن مشاكل النوم لدى الصغار سبب لا يدركه الكثيرون للمشاكل السلوكية. وأشارت إلى أن الآباء في الأغلب لا يربطون بين المشاكل السلوكية ومشاكل التنفس أثناء النوم، وبالتالي لا يذكرون ذلك للأطباء، وبناءً على ذلك يشخص الطبيب الطفل بأنه يعاني من قصور في الانتباه وفرط الحركة. وتؤكد دافي أنه في حال تم التعامل مع مشكلة النوم، فإن سلوك الطفل سيتحسن على الفور.

وأشطن/مناجات: أشارت دراسة طبية إلى أن شخير الأطفال أو اضطرابات التنفس ليلاً تجعلهم عرضة لبعض الاضطرابات السلوكية. وخلص الباحثون إلى أن توقف التنفس المؤقت أثناء النوم والشخير تجعل الأطفال عرضة لحالات مثل النشاط المفرط في مراحل عمرية لاحقة، وفقاً لدراسة نُشرت في دورية طب الأطفال الأمريكية. واعتبرت الطبيبة كارن دونوك التي قادت فريق البحث أن مشاكل النوم قد تضر بتطور المخ، مشيرة إلى أن طفلاً من بين كل 10 أطفال يصرون الشخير بصورة منتظمة خلال النوم. كما يعاني ما بين 2٪ إلى 4٪ من الأطفال من انقطاع مؤقت للتنفس خلال النوم. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن المشاكل السلوكية مثل النشاط المفرط الناجم عن قصور الانتباه ربما يكون مرتباً باضطرابات التنفس ليلاً لدى الأطفال. وطلب من آباء الأطفال المشاركين في الدراسة ملء استمارة لتسجيل مستوى الشخير وانقطاع التنفس خلال أول ستة أو سبعة أعوام من ولادة أطفالهم، ومقارنة ذلك مع تقييمهم لسلوك الأطفال. وقالت الباحثة كارن بونوك، من كلية البرت أينشتاين للطب بجامعة بيشفا في نيويورك،



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

ضوابط مهمة في تربية الطفل

الأبحاث أثبتت أن العقاب إذا كان القصد منه الإصلاح وليس إيقاع الأذى يكون له مردوده التربوي الإيجابي على الطفل

الوالدان يجب أن يتفقا على استخدام أسلوب لمواجهة الطفل حتى لا يستمر في سلوكه الخاطئ

يلجؤون إليه؟.. وإذا كان مسموحاً به فإلى أي حد؟.. وكيف يتم توقيعه بالأسلوب الصحيح؟ د. علاء الدين كفاقي، أستاذ الإرشاد النفسي بمعهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة يقول إنه لا يوجد شخص إلا وقد نال عقاباً بدنياً من والديه، أحدهما أو كليهما وهو صغير ولو لمرة واحدة..

عندما ينطلق الطفل في الكلام بدون ضوابط.. ويبدأ في الحركة بنشاط في جميع الاتجاهات والأمكنة، فينتشر 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.. وهل هو ضروري للطفل؟.. وما أضراره؟.. ومتى

اعداد/محرم الصفحة

عقاب الطفل باستمرار يضر بصحته النفسية ويفسد العلاقة بينه وبين والديه



وبالنسبة لما يعتقد 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 يخلط 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 يبدأوا به.. والأصل أن يعرف الطفل الصواب والخطأ من الأفعال عند البداية؟ وإذا ما أخطأ الطفل فعلى الآباء أن يتبعوا معه أولاً أسلوب النصح والتوجيه وبيان أوجه الضرر فيما فعل ووجه الصواب في الموقف، وإذا كرر الطفل الفعل فبئس معه الآباء أسلوب التحذير والإنذار ومع اتسام نبرتهم بالحزم والجدية وأن يسمعون 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.

الطفل إذا تمادى في فعله الخاطئ.. فعلى الوالدين استخدام أسلوب التحذير والإنذار

على الآباء استخدام الأساليب الأقل حدة مع الطفل العنيد حتى لا يكرر أخطائه

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 استجابتنا مال إلى عدم تكراره..

في حالة تراكم أخطاء بلا حساب لفترة من الزمن - يؤدي إلى إدراك الطفل أن سلوك الوالد أو الوالدة هو ظلم واضطهاد، وقد يعتقد أنه ضحية قسوة والديه.. ويكره معه هذا الشعور الزائف بأنه ضحية ويخلق له الكثير من المضاعفات النفسية والاجتماعية.

الآباء يتخذ الآباء من العقاب الذي وقع وسيلة للتشهير بالطفل فيما بعد، حيث يذكرونه بالعقاب السابق ويهدونه 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 بعد انتهاكا لخصوصية الطفل وهويته التي يجاهد لبنائها وسط أسرته وأقرانه.

النفسية، ويفسد العلاقة بينه وبين والديه.. كما أنه لابد من اتفاق الوالدين على استخدام أسلوب في سلوكه الخاطئ.

شروط وضوابط العقاب البدني

وينبه الإرشاد النفسي الآباء إلى أن هناك شروطاً تجعل من العقاب البدني وسيلة تربوية إيجابية إذا ما قرر الوالدان استخدامه بحيث لا يؤثر على علاقة الطفل بأبويه، أو على صحته النفسية ومنها ما يأتي:

- أن يكون العقاب بسيطاً، خاصة إذا كان يوقع للمرة الأولى على الخطأ، فليس من المعقول أن يوقع الآباء عقوبة مخففة أو مشددة على كل الأفعال الخاطئة.. فالعقل يقتضي تدرج العقوبة مع حجم الخطأ.. ولقد أثبتت الأبحاث 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 سلباً على علاقته بوالده.

- أن يعرف الطفل لماذا يعاقب قبل أن يتعرض للعقاب، لأن عقاب الطفل بدون معرفة للسبب.. وهو ما قد يفعله الآباء أحياناً في حالة الإفعال أو

الطفل وتكرار الأخطاء

ويؤكد علم الإرشاد النفسي انه في معظم الحالات إذا ما اتبعت هذه الخطوات فإن الطفل سيقنع عن السلوك الخاطئ أو أن الآباء سيتصرفون على الدافع لسلوكه هذا ويعلمون على مواجهته.. أما إذا استمر الطفل في إتيان السلوك الخاطئ بعد ذلك.. فليس أمام الآباء إلا العقاب البدني حتى يعرف الطفل أن الأمر جاد وما هو بالهزل، وأن هذا السلوك غير مسموح به.

وقد يهدش الآباء الذين يبدؤون بعقاب الطفل بدنياً ويعبرون عن حيرتهم عندما يجدون أن الطفل يكرر الفعل الذي عوقب عليه ويستخدمون معه أساليب أقل حدة من العقاب تسترضيه باعتباره طفلاً عنيداً ولا تنفع معه الشدة والخضرة 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 أولاً بالعقاب البدني.

أسلوب النصح والتوجيه

ولكن إذا تجاوز الطفل النصح والتوجيه والتحذير والإنذار وكذلك العقاب البدني.. واستمر في ممارسة السلوك الخاطئ.. فينصح د. علاء بضرورة دراسة وتأمل أسباب ذلك، لأن عناد الآباء أيضاً وتكرارهم عقاب الطفل دون محاولة بحث أسباب إصرار الطفل على الخطأ يكون له نتائج سيئة، ويضر بصحة الطفل

صباح الخير

ربيع عيد الأم الدافئ



محمد فؤاد



الأم! كلمة عظيمة الكل يشعر بها، والكل يتبارى لإيجاد السعادة بكلمة حب وهدية. الأم قضت حياتها تعمل من أجل سعادة من تحب. - كلمة تحمل كلفة لا حدود لها من معاني الحب والحنان والعطف. - كلمة لا تعرف حدود الحرمان.

لا نمل جميعاً من تكرارها، بل تزداد كل يوم ارتقاء وسمو ورفعة وتظل سرا غامضا يكتنز دفة الحياة بأكملها، وهو شعور متبادل، محبة عميقة متصلة داخل وجداننا ما بين حب أم لأبنائها وحب أبناء لأمهم.

عيد الأم هو يوم تكريم الأمهات واعتراف عالمي برسالة الأم ودورها وتضحياتها الكبيرة، ويحتفل بهذا اليوم في العالم العربي في 21 مارس من كل عام، وفي أيام مختلفة في أماكن أخرى حول العالم.

بينما تحتفل الولايات المتحدة بهذا اليوم في الأحد الثاني من شهر أيار من كل عام، وهو مستوحى بشكل واسع من يوم الأم البريطاني حيث استوردته إلى الولايات المتحدة الناشطة الاجتماعية (جوليا وارد) بعد الحرب الأهلية الأمريكية، وعلى كل حال كان هذا اليوم يمثل دعوة لتوحيد النساء ضد الحرب، وفي عام 1870 كتبت جوليا (مناداة يوم الأم) كدعوة للسلام ونزع السلاح الفكرة التي استوحتها من (أنا جارفيس) وهي ربة منزل حاولت، ابتداءً من عام 1858 والتوحيد بين الجيران وعندما توفيت عام 1907 بدأت ابنتها باسم "أنا جارفيس" أيضاً لإيجاد يوم مخصص للام، واحتفل بأول يوم لعيد الأم (غرافتون)، بفيرجينيا الغربية في العاشر من أيار 1908 في الكنيسة التي قامت فيها جارفيس الأم بالتدريس كل يوم أحد. لهذا تعتبر "غرافتون" المزار العالمي ليوم الأم، ومن هناك انتشرت هذه المناسبة إلى 45 ولاية أخرى. كما أن هذا اليوم اعتبر إجازة رسمية في بعض الولايات ابتداءً من العام 1912. أما عن فكرة الاحتفال بعيد الأم العربي فبدأت في مصر على يد الأخوين (مصطفى وعلي أمين) مؤسسي دار أخبار اليوم الصحفية، فقد وردت إلى علي أمين رسالة من أم تشكو له جفاء أولادها وسوء معاملتهم لها، وتتالم من تكرانهم للجمل، فكتب مصطفى أمين وعلي أمين في عمودهما الشهير (فكرة) يقرحان تخصيص يوم للأم يكون بمنزلة تذكار بفضلها، وأشارا إلى أن الغرب يفعلون ذلك، وإلى أن الإسلام يحض على الاهتمام بالأم، فانهالت الخطابات عليهما تشجع الفكرة، وتم اختيار يوم 21 آذار مارس ليكون عيداً للام، وهو أول أيام فصل الربيع، ليكون رمزاً للتفتح والصفاء والشاعر الجميلة، واحتفلت مصر بأول عيد أم في 21 آذار عام 1956م ومن مصر خرجت الفكرة إلى البلاد العربية الأخرى.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : يا رسول الله من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال : أمك ، قال : ثم من؟ قال : ثم أمك . قال : ثم من؟ قال : ثم أمك ، قال : ثم من؟ قال : أبوك . رواه البخاري (5626) ومسلم (2548) .

اتفاقية حقوق الطفل



المادة (13): لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية:

1- يكون للطفل الحق في حرية التعبير، ويشمل هذا الحق حرية طلب جميع أنواع المعلومات والأفكار وتلقيها وإذاعتها دون أي اعتبار للحدود، وسواء بالقول، أو الكتابة أو الطباعة، أو الفن، أو أية وسيلة أخرى يختارها الطفل.

2- يجوز إخضاع ممارسة هذا الحق لبعض القيود، بشرط أن ينص القانون عليها وأن تكون لازمة لتأمين ما يلي:

(أ) احترام حقوق الغير أو سمعتهم، أو؛

(ب) حماية الأمن الوطني أو النظام العام، أو الصحة العامة، أو الآداب العامة.

رسائل تربوية

أي الحبيبة... كم يعني فرح مني... وتكلمت فرحتي نمتك الحانية التي تحقق لي كثير مما أحتاج، فانا لنكثير من أرواح أحتاج إليه، وهذا ما سأوح به من خلال رسائلي التي سنعلمك أسوأياً بآثار الله.

أي: أتمنى أن تحتضني بين يدي منك خاص، فهي بعد توفيق الله عز وجل على تربيته لأنك كما يحب الله ويرضى ثم كما تحبين...

الرسالة الأولى

اشعر بالطمأنينة وأتم سعادتها عندما تكونين بجانبى، أسمعك وأردد معك الدعاء وسور التحصين.

منك البر



ترجمة / محمد حسين السقاف



القرود والثعلب المكار

في أحد الأيام كان هناك قرود على شجرة وكان الشجرة مليئة بالمانجو اللذيذ والطازج. وبينما القرود يأكل ويستمتع بطعم المانجو، إذ مر ثعلب جائع وتوقف تحت شجرة المانجو وقال: أيها القرود الطيب هل يمكن أن تعطيني قليلاً من المانجو أو ارم لي بواحدة.

أجاب القرود: لا لا لن أعطيك، إنه لي أنا لوجدي. وفجأة وقعت واحدة على الأرض! انتقلها الثعلب بسرعة وبينما القرود يأكل ويستمتع بطعم المانجو، إذ مر ثعلب جائع وتوقف تحت شجرة المانجو وقال: أيها القرود الطيب هل يمكن أن تعطيني قليلاً من المانجو أو ارم لي بواحدة.

لماذا يا أحبائي لم ينزل القرود من على الشجرة؟! لأنه يعلم أن الثعلب تأكل أحياناً القرود. علينا يا أحبائي أن نفكر قبل اتخاذ أي قرار حتى لا نندم وتكون ضحية أو فريسة سهلة ف"في التاني السلامة وفي العجلة الندامة".