



يؤثر في تفاعلهم الاجتماعي والعواطف الأساسية التي يحتاجونها

## إهمال الأطفال عاطفياً قد يصيبهم بالسكتات الدماغية

استنتاج الدراسة:

الذين عاوا من الإهمال العاطفي في طفولتهم معرضون للسكتات الدماغية ثلاث أضعاف الأخرين



بأمراض نفسية. ونصح الخبراء بتجنب أي سلوك يؤثر على النمو العاطفي للطفل، كالحط من شأنه والقسوة والمضايقة والتهديد والعزل والرفض، لما في ذلك من تأثير كبير على إحساسه بقيمته الذاتية وثقته بنفسه وصحته النفسية في المستقبل، وإحاطته مقابل ذلك بالرعاية والحنان.

الدراسة نحو أربع سنوات. وتم الاستنتاج بأن الأشخاص الذين عاوا من إهمال عاطفي في طفولتهم هم أكثر عرضة بثلاثة أضعاف للإصابة بسكتات دماغية لاحقاً، مقارنة بمن لم يتعرضوا لهذا الإهمال في طفولتهم. كما أن الأطفال الذين يعانون من إهمال عاطفي معرضون للإصابة

الدماغية في المستقبل. هذا ما اكتشفه الباحثون في جامعة «رش» الأمريكية الذين حللوا الحياة العاطفية لنحو ألف بالغ تعرضوا لسوء معاملة عاطفية أو بدنية قبل سن الثامنة عشرة، وتم سؤالهم عما إذا كانوا يشعرون بأنهم محبوبون من الأهل أو الراعين لهم، أو أنهم كانوا يتعرضون للعقاب البدني، واستقرت

واشنطن/منايات: ذكرت دراسة أمريكية حديثة أن إهمال الأطفال عاطفياً يجرهم من القدرة على الحصول على التفاعل الاجتماعي والعواطف الأساسية التي يحتاجونها. والجديد الذي كشفته الدراسة، هو وجود علاقة بين إهمال الأطفال عاطفياً وبين إصابتهم بالسكتات



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

تتقلص ساعات نومه مع تدرجه في النمو

## الطفل الوليد يكون بحاجة إلى ساعات نوم تزيد على العشرين ساعة يومياً

### نوم الطفل أثناء فترة القيلولة يمنعه من النوم الطبيعي ليلاً

النوم حاجة أساسية للطفل وهي كذلك للإنسان بشكل عام و للكائنات الحية

بشكل أعم لكن متى و أين و كيف ينام الإنسان

( و خاصة الأطفال ) أسئلة يعرف

الناس الإجابة عنها لكنها إجابات

ليست موحدة بل قد تصل أحيانا

إلى حد التباين وبما أننا نتحدث عن

الطفل في مرحلة الروضة نقول :

إعداد / محرر الصفحة :

#### الوقت الطبيعي لنوم الطفل

متى ينام الطفل ؟ ينام الطفل بداية الليل و يستيقظ بعد طلوع الشمس ولا بد من أخذ كفاية جسم الطفل من النوم لأنه بحاجة تزيد عن حاجة الكبار بعدة ساعات ، فالطفل الوليد يكون بحاجة إلى ساعات تزيد على العشرين ساعة يومياً ، بينما تتناقص هذه الحاجة يوماً بعد يوم و شهراً بعد شهر لتصبح عشر ساعات من النوم للطفل في سن الروضة .

هذه الساعات يجب أن تنظم فبدلاً من أن ينام الطفل الساعة 12 ليلاً عندها لن يستطيع أن يستيقظ الساعة السابعة صباحاً لأنه يكون حينها بحاجة لمزيد من النوم . وعندما تكون هناك فترات للنوم واحدة قصيرة للقيلولة ظهراً و أخرى طويلة ليلاً لا بد أن تكون ساعات القيلولة ليست متأخرة فالطفل الذي نام للقيلولة الساعة الخامسة عصراً و استيقظ الساعة السابعة أو الثامنة ، لن يستطيع تحتماً النوم ثانية قبل الثانية عشرة ليلاً .

وهكذا و عند بعض الأسر التي تعودت أخذ القيلولة ظهراً لا بد و من أجل أطفالها أن تكون القيلولة مبكرة عندها و أن لا تطول ساعات نومها ، فمثلاً النوم الساعة الثالثة حتى الرابعة أو بعد هذا الوقت بقليل كما يفضل عند الأطفال الذين يرفضون النوم مبكرين أن لا يعود على نوم القيلولة حتى يكون سهلاً عليهم النوم مبكرين .

#### علاقة النوم بالفروق الفردية

و تلعب الفروق الفردية دوراً كبيراً في هذا الموضوع فكم من طفل ينام كلما طلب إليه ذلك ، أو كلما وجد جواً مناسباً للنوم . و هنا لا بد للأهل من الضبط على عادات أطفالهم في النوم أو السهر بأن يفرضوا عليهم عادات صحية و طبيعية في النوم . بالنسبة للأولاد الذين لديهم مشكلة عدم النوم لا بد من مراقبة طعامهم و شرابهم و خاصة قبيل المساء حيث لا بد من إبعادهم عن المنبهات و خاصة الشاي بالنسبة للطفل و كذلك الفواكه الغنية بالفيتامين (أ) بل يجب إبعادهم أطعمة مهدئة كاللبن و الحليب و التمر .

#### تدخل الطبيب في المشكلة

كما أن استشارة الطبيب في الحالات المستعصية أمر مفيد للغاية ، إن سهر الطفل يحمل أضراراً كثيرة بالنسبة للطفل لصحة منها و أخلاقية ، فالفيديو أو التلفزيون أو الستلايت (الذش) أو

النوم حاجة أساسية للطفل وهي كذلك للإنسان بشكل عام و للكائنات الحية

بشكل أعم لكن متى و أين و كيف ينام الإنسان

( و خاصة الأطفال ) أسئلة يعرف

الناس الإجابة عنها لكنها إجابات

ليست موحدة بل قد تصل أحيانا

إلى حد التباين وبما أننا نتحدث عن

الطفل في مرحلة الروضة نقول :

إعداد / محرر الصفحة :

#### الوقت الطبيعي لنوم الطفل

متى ينام الطفل ؟ ينام الطفل بداية الليل و يستيقظ بعد طلوع الشمس ولا بد من أخذ كفاية جسم الطفل من النوم لأنه بحاجة تزيد عن حاجة الكبار بعدة ساعات ، فالطفل الوليد يكون بحاجة إلى ساعات تزيد على العشرين ساعة يومياً ، بينما تتناقص هذه الحاجة يوماً بعد يوم و شهراً بعد شهر لتصبح عشر ساعات من النوم للطفل في سن الروضة .

هذه الساعات يجب أن تنظم فبدلاً من أن ينام الطفل الساعة 12 ليلاً عندها لن يستطيع أن يستيقظ الساعة السابعة صباحاً لأنه يكون حينها بحاجة لمزيد من النوم . وعندما تكون هناك فترات للنوم واحدة قصيرة للقيلولة ظهراً و أخرى طويلة ليلاً لا بد أن تكون ساعات القيلولة ليست متأخرة فالطفل الذي نام للقيلولة الساعة الخامسة عصراً و استيقظ الساعة السابعة أو الثامنة ، لن يستطيع تحتماً النوم ثانية قبل الثانية عشرة ليلاً .

وهكذا و عند بعض الأسر التي تعودت أخذ القيلولة ظهراً لا بد و من أجل أطفالها أن تكون القيلولة مبكرة عندها و أن لا تطول ساعات نومها ، فمثلاً النوم الساعة الثالثة حتى الرابعة أو بعد هذا الوقت بقليل كما يفضل عند الأطفال الذين يرفضون النوم مبكرين أن لا يعود على نوم القيلولة حتى يكون سهلاً عليهم النوم مبكرين .

#### علاقة النوم بالفروق الفردية

و تلعب الفروق الفردية دوراً كبيراً في هذا الموضوع فكم من طفل ينام كلما طلب إليه ذلك ، أو كلما وجد جواً مناسباً للنوم . و هنا لا بد للأهل من الضبط على عادات أطفالهم في النوم أو السهر بأن يفرضوا عليهم عادات صحية و طبيعية في النوم . بالنسبة للأولاد الذين لديهم مشكلة عدم النوم لا بد من مراقبة طعامهم و شرابهم و خاصة قبيل المساء حيث لا بد من إبعادهم عن المنبهات و خاصة الشاي بالنسبة للطفل و كذلك الفواكه الغنية بالفيتامين (أ) بل يجب إبعادهم أطعمة مهدئة كاللبن و الحليب و التمر .

#### تدخل الطبيب في المشكلة

كما أن استشارة الطبيب في الحالات المستعصية أمر مفيد للغاية ، إن سهر الطفل يحمل أضراراً كثيرة بالنسبة للطفل لصحة منها و أخلاقية ، فالفيديو أو التلفزيون أو الستلايت (الذش) أو



عشر ساعات ثم يأتي ليعاود النوم في الصف ثانياً ، و هؤلاء قلائل لا يزيد عددهم عن 3 - 5 %

و أولئك يجب أن يعرضوا على الطبيب ليحدد سبب ذلك ، أو أن يكون هذا أمر وراثي في أسرهم ( كثر النوم أو الخمول ) .

أما دور المربية في جعل الأطفال يشعرون بالملل و السأم ثم النعاس فيجب أن لا يغيب عنهم إشراك الطفل بأنشطة الصف و إهماله عن بال الإدارة، فالمربية التي لم تجد هي ذاتها كفايتها من النوم في يوم ما أو فترات معينة سيكون هذا أثره جلياً على شكلها أو تصرفاتها من تتأثر و ملل و نعاس مما يصيب بالعدوى أطفال صفها الواحد تلو الآخر .

كما أن أسلوب المربية في الحديث عندما يكون رتيباً غير متميز بنبرات معبرة ، متغيرة ، يجعل سامعه يستسلم للنوم دون أن يدري .

كما أن للإضاءة السليمة أو التهوية السيئة دوراً كبيراً في شد الطفل للنوم ، و أخيراً فإن عدم إشراك الطفل بأنشطة الصف و إهماله و عدم الانتباه إليه و شعوره أن المربية في واد وهو في واد آخر يجعله و خاصة إذا كانت متوفرة أيضاً سيجهل كل ذلك يغط في سبات عميق .

طبعاً لا بد من استثناء حالات يكون فيها الطفل مريضاً أو مصاباً بالحُمى و ارتفاع الحرارة ، عندها يكون ذلك النوم مرضياً ولا يدخل ضمن ما قصدناه في كلامنا آنفاً .

النوم حاجة أساسية للطفل وهي كذلك للإنسان بشكل عام و للكائنات الحية

بشكل أعم لكن متى و أين و كيف ينام الإنسان

( و خاصة الأطفال ) أسئلة يعرف

الناس الإجابة عنها لكنها إجابات

ليست موحدة بل قد تصل أحيانا

إلى حد التباين وبما أننا نتحدث عن

الطفل في مرحلة الروضة نقول :

إعداد / محرر الصفحة :

#### الوقت الطبيعي لنوم الطفل

متى ينام الطفل ؟ ينام الطفل بداية الليل و يستيقظ بعد طلوع الشمس ولا بد من أخذ كفاية جسم الطفل من النوم لأنه بحاجة تزيد عن حاجة الكبار بعدة ساعات ، فالطفل الوليد يكون بحاجة إلى ساعات تزيد على العشرين ساعة يومياً ، بينما تتناقص هذه الحاجة يوماً بعد يوم و شهراً بعد شهر لتصبح عشر ساعات من النوم للطفل في سن الروضة .

هذه الساعات يجب أن تنظم فبدلاً من أن ينام الطفل الساعة 12 ليلاً عندها لن يستطيع أن يستيقظ الساعة السابعة صباحاً لأنه يكون حينها بحاجة لمزيد من النوم . وعندما تكون هناك فترات للنوم واحدة قصيرة للقيلولة ظهراً و أخرى طويلة ليلاً لا بد أن تكون ساعات القيلولة ليست متأخرة فالطفل الذي نام للقيلولة الساعة الخامسة عصراً و استيقظ الساعة السابعة أو الثامنة ، لن يستطيع تحتماً النوم ثانية قبل الثانية عشرة ليلاً .

وهكذا و عند بعض الأسر التي تعودت أخذ القيلولة ظهراً لا بد و من أجل أطفالها أن تكون القيلولة مبكرة عندها و أن لا تطول ساعات نومها ، فمثلاً النوم الساعة الثالثة حتى الرابعة أو بعد هذا الوقت بقليل كما يفضل عند الأطفال الذين يرفضون النوم مبكرين أن لا يعود على نوم القيلولة حتى يكون سهلاً عليهم النوم مبكرين .

#### علاقة النوم بالفروق الفردية

و تلعب الفروق الفردية دوراً كبيراً في هذا الموضوع فكم من طفل ينام كلما طلب إليه ذلك ، أو كلما وجد جواً مناسباً للنوم . و هنا لا بد للأهل من الضبط على عادات أطفالهم في النوم أو السهر بأن يفرضوا عليهم عادات صحية و طبيعية في النوم . بالنسبة للأولاد الذين لديهم مشكلة عدم النوم لا بد من مراقبة طعامهم و شرابهم و خاصة قبيل المساء حيث لا بد من إبعادهم عن المنبهات و خاصة الشاي بالنسبة للطفل و كذلك الفواكه الغنية بالفيتامين (أ) بل يجب إبعادهم أطعمة مهدئة كاللبن و الحليب و التمر .

#### تدخل الطبيب في المشكلة

كما أن استشارة الطبيب في الحالات المستعصية أمر مفيد للغاية ، إن سهر الطفل يحمل أضراراً كثيرة بالنسبة للطفل لصحة منها و أخلاقية ، فالفيديو أو التلفزيون أو الستلايت (الذش) أو

## مسؤولية الأبوين تقتضي تجنب الأطفال تناول المشروبات المنبهة

الأطفال الذين أخذوا قسطاً كافياً من النوم يكونون

جاهزين لتلقي و تقبل كل ما يعطى إليهم



هل تعلم؟

- أنه بإمكان الجمال أن يشرب، مرة واحدة أكبر كمية من الماء، حوالي 90 لترًا؟

- وأن شجرة الفلين تحتاج إلى 10 سنوات لتنتج طبقة لحاء واحدة، والتي تُقشر ليُصنع منها الفلين؟

- أن نخلة العسل.. إذا سُمِّتْ كَموتٌ هي على الفور؟

## ألعاب مدرسية



يقف ويكمل السباق يقوم بالدوران حول القمع الموضوع في خط النهاية ويسلم القمع لزميله الثاني ويثبت فوق رأسه ثم يكرر معاملة زميله الأول .. وهكذا إلى أن ينتهي الطالب العاشر والاخير.

هناك خط بداية وخط نهاية مسافته 35 متراً ، يوجد قمع في خط البداية وقمع في خط النهاية مع بداية المسافة يمشي الطالب الأول وقمع مثبت على رأسه وندراعه ممدودتان ، لا يسمح له بلمس القمع الذي فوق رأسه بيديه ، إذا وقع القمع يجلس الطالب ويثبت القمع فوق رأسه ثم

اسم اللعبة : سباق التوازن. شعار اللعبة ( الوصول إلى القمة تبدأ بخطوة صحيحة ) الأدوات : أقماع صغيرة . عدد الطلاب : عشرة طلاب . طريقة اللعب ونظام اللعبة :

## اتفاقية حقوق الطفل



المادة (23):

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

تضمن الدول التي تقرر أو تجيز نظام التبني إيلاء مصالح الطفل الفضلى الاعتبار الأول والقيام بما يلي:

2 - تعريف الدول الأطراف بحق الطفل المعوق في التمتع برعاية خاصة وتشجع وتكفل الطفل المؤهل لذلك والمسؤولين عن رعايته، رهناً بتوفر الموارد تقديم المساعدة التي يقدم عنها طلب، والتي تتلاءم مع حالة الطفل وظروف والديه أو غيرها ممن يرعونها.

العيد الخمسون لثورة سبتمبر الخالدة

ليكن اليمن الجديد هدفاً لكل الوطنيين المخلصين

