

يقلل من فرص الإصابة بضعف الاتزان في الكبر بنسبة (25%)

تناول الحليب منذ الصغر يحسن من القدرات الحركية

على وظائف الجسم في الكبر، وهو الكشف الذي من شأنه أن يحدث فوائد عظيمة للكبار فوق سن الـ 65. وقد استعان فريق البحث بتقارير تاريخية عن النظم الغذائية لأكثر من 1,500 رجل ممن تتراوح أعمارهم بين 62 و 86 عاما شاركوا في دراستين موسعتين عن العادات الغذائية في الطفولة. وقيم فريق البحث تأثير النظام الغذائي الذي اتبعه أفراد العينة في الصغر، خاصة الألبان والبروتين والكالسيوم والدهون على الأداء الحالي والقدرة الحركية لهؤلاء الأشخاص في الكبر. وقد خضع أفراد العينة لسلسلة من الأنشطة بما في ذلك المشي والقدرة على القيام والجلوس واختبارات تقبيل اتزان الجسم. وقد تبين أن تناول أطعمة غنية بالكالسيوم والبروتين والألبان في الطفولة ترتبط بالقدرة الحركية في الكبر. كما وجد الباحثون أن الأطفال الذين يقلبون على شرب اللبن في الصغر يحتفظون بهذه العادة في الكبر، وهو الأمر الذي له فوائد صحية كبيرة على مدار حياة الشخص. ومن بين العادات الصحية الكثيرة التي يجب أن تبدأ في سن صغيرة، أشار الباحثون إلى عادة تناول فطور الصباح.

على وظائف الجسم في الكبر، وهو الكشف الذي من شأنه أن يحدث فوائد عظيمة للكبار فوق سن الـ 65. وقد استعان فريق البحث بتقارير تاريخية عن النظم الغذائية لأكثر من 1,500 رجل ممن تتراوح أعمارهم بين 62 و 86 عاما شاركوا في دراستين موسعتين عن العادات الغذائية في الطفولة. وقيم فريق البحث تأثير النظام الغذائي الذي اتبعه أفراد العينة في الصغر، خاصة الألبان والبروتين والكالسيوم والدهون على الأداء الحالي والقدرة الحركية لهؤلاء الأشخاص في الكبر. وقد خضع أفراد العينة لسلسلة من الأنشطة بما في ذلك المشي والقدرة على القيام والجلوس واختبارات تقبيل اتزان الجسم. وقد تبين أن تناول أطعمة غنية بالكالسيوم والبروتين والألبان في الطفولة ترتبط بالقدرة الحركية في الكبر. كما وجد الباحثون أن الأطفال الذين يقلبون على شرب اللبن في الصغر يحتفظون بهذه العادة في الكبر، وهو الأمر الذي له فوائد صحية كبيرة على مدار حياة الشخص. ومن بين العادات الصحية الكثيرة التي يجب أن تبدأ في سن صغيرة، أشار الباحثون إلى عادة تناول فطور الصباح.

تؤكد دراسة بريطانية حديثة أن عادة تناول الحليب منذ الصغر يمكن أن تؤدي لفوائد صحية تدوم طوال حياة الشخص وتحسن من القدرات البدنية وتوازن الجسم في الكبر. ووجد الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت بجريدة Age & Aging أن تناول الطفل ما يقرب من كوب من الحليب في اليوم يرتبط بسرعة أكبر بالمشي بمقدار 5٪، ويقلل الإصابة بضعف الاتزان في الكبر بنسبة 25٪. من هنا يرى الباحثون وجود فوائد للصحة العامة من جراء تناول الأطفال للبن بشكل منتظم في الصغر لتأثيرها



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

العنف التربوي وانعكاساته على الطفل

ضرب الوالدين للطفل يحدث اختلافاً كبيراً في توازنه النفسي

الصراخ يستهدف أمن واطمئنان الطفل ولا يمكن أن يحقق أي هدف تربوي



نرى أن معظم الآباء بل الأكثر منهم يلجأ إلى العنف على الأطفال وهم بفعلتهم يعتقدون بأنهم مربيون عادلون.

وإذا كنا نعتبر أن العقاب التربوي جزء أساسي من نظام التعامل التربوي مع الطفل، إلا أننا لا نختزل العقاب في هذه الوسائل السلبية.

فالضرب بما هو إيلاام جسدي، والشتم بما هو إهابة معنوية، والصراخ بما هو إرهاب نفسي.. فإن الأب المتسلط يهدف من خلال هذه الوسائل الثلاث

إلى أن يقول للطفل: «إذا أردت أن تنجو من الألم البدني، وإذا أردت أن يكون لك اعتبار، وإذا أردت أن تحس بالأمن من قبلي، فعليك أن تطيعني».

قد تكون أنت من الذين أدمنوا استعمال هذه الوسائل، أو من الذين لا يستعملونها إلا نادراً، أو ربما من الذين لم يستعملوها أبداً، ولكني في كل

الحالات أدعوك إلى الوقوف قليلاً عند حقيقة وأثر هذا المثلث المحظور في العملية التربوية وليست كل الوسائل السلبية المكونة للمثلث متساوية

من حيث الأثر السيئ على الطفل، بل هي متفاوتة في انعكاساتها السلبية وآثارها التربوية.

إعداد / محرر الصفحة

أخضعته له أنت. وسيخضع لهم بكل تأكيد، لأنك ببساطة لم تعود أن يخضع وينقاد بغير الضرب والشتم والصراخ؟ وفي هذا الصدد نؤكد كذلك ما أكدته مجموعة من الدراسات العلمية: من أن العنف التربوي ينتج 10 في المائة من الأطفال العدوانيين، وأنه يكون من بين هؤلاء الأطفال العدوانيين 90 في المائة سلبيون أي تابعون ومقادون. فأخذ أن يكون طفلك بينهم، وحاذر أن تكون سبياً لانحراسه.

استخلاص

إذا قررت منذ الآن أن تصبح مربيًا إيجابيًا، فما عليك إلا أن تغير مركز اهتمامك: من ذلك إلى ذات طفلك، ومن خوفك على هيبتك وسلطتك إلى خوفك على حاجات طفلك وحقوقه.

إذا فعلت ذلك فسوف تجد نفسك وبشكل تلقائي:

[1] تعيد النظر في الصورة النموجية السابقة للأب أو الأم، تلك الصورة الشاوية في عقلك الباطن والمتكئة في ردود أفعالك تجاه أطفالك.

[2] تراقب اللغة التي اعتدت على استعمالها تجاه طفلك.

[3] تلغي تدريجياً كل العبارات السلبية الجاهزة وتبدأ في تويضها بعبارات إيجابية.

[4] تعزز بين رغبات الطفل المشروعة فترعاها و بين سلوكه الخاطى فتعمل على تصويبه.

هدفاً تربويًا تعليميًا. إن أخطر ما في ممارسة مثلث العنف التربوي بكل تجلياته الثلاث، كونه يعمل على تطويع الطفل للخضوع لكل من يمارس عليه الإيلاام البدني أو الإهابة المعنوية أو الإرهاب النفسي. ولذلك أوجه إليك القول أيها الأب الممارس للعنف تجاه طفلك:

إنك لن تكون المصدر الوحيد للعنف الذي سيمارس على طفلك: فهناك قريبه الذي يريد أن يشاركه انحراسه، وهناك المبتزر الذي يرمي إلى اغتصاب حقه، وهناك المتسلط الذي يستهدف امتحان كرامته... سيكتشفون جميعاً أنه من السهل عليهم تطويع ابنك: بضربه أو شتمه أو الصراخ في وجهه، وسيمارسون عليه ما مارسته عليه أنت، وسيحكمون فيه وفي سلوكه وفي كل ما يملك من كرامة وأشياء، ومصير، بالأسلوب الذي

رابعاً: علاقة الضرب بالهدف

تؤكد الدراسات التربوية التي أجريت أن 95 في المائة من الحالات التي يتعرض فيها الطفل للضرب تكون ناجمة عن انفعال ينتاب الأب ورغبة في التنفيس عن الغضب، وليست نتاجاً لتقديرات هادئة وحسابات تستهدف تحقيق هدف تربوي معين.

وقد يقول البعض إن الهدف هو تعليم الطفل الفرق بين الصواب والخطأ. ولكن ذلك القول واه وبلا معنى: لأنه إذا كان طفلك لا يدرك الفرق بين الصواب والخطأ، وأنت تعلم ذلك،

في توازنه النفسي، هذا التوازن الذي لا يمكن أن يعود إلى حالته الطبيعية إلا بدفقة عاطفية عارمة، من قبل الأم أو الأب، يقدقناها على وليهما. فإذا كانت هناك حالات نادرة مضبوطة بنوعها وكيفها يجوز

وبالتالي فلن يتحقق فيه أي هدف تربوي من خلال الضرب. ولا يمكن أن نستثني في هذا الصدد إلا الخطأ المتعلق بقيام الطفل بضرب غيره عمداً حينها فقط يكون الجزاء من جنس العمل وبذلك كله يكون الضرب غير عادلة.

ثانياً: علاقة الضرب بالفعال الأثر:

إن الحديث النبوي الشريف الذي ينص على الإذن بضرب الطفل لتركة الصلاة، يؤكد من جهة المعنى أن الطفل لا ينبغي ضربه قبل عشر سنوات، وهو دليل على من يحتجون به لتأصيل الضرب. وإنسى لتأساءل حقيقة: إذا كان الضرب غير مآذون به قبل عشر سنوات، فما لي متى يمكن لأب أن يستمر في ضرب الطفل الذي تجاوز العشر سنوات، خاصة وأنه على أبواب البلوغ ؟ ألا ترى أن هذا الإذن المتأخر بالضرب قد ضيق على المرء، حتى لا يعتدده كوسيلة أساسية في تعامله مع الطفل، وحتى يبحث لنفسه عن وسائل أخرى أجدى وأنفع. وبذلك يكون الضرب من هذه الناحية أداة غير (مجدية) لأكثر من ثلاث سنوات في أحسن الأحوال.

ثالثاً: علاقة الضرب بـ (الطفل)؛ إن الضرب في حد ذاته، ولو من غير قصد من الوالدين، يستهدف إشعار الطفل بأنه غير مرغوب فيه، مما يحدث اختلافاً كبيراً

أولاً: الشتم

باعتباره يستهدف كرامة الطفل وشعوره الاعترافي ومعنوياته باستغلال هشاشته النفسية، يعتبر سلوكاً غير مبرر بأي شكل من الأشكال. اللهم إلا إذا كان الأب يعتبر أن تفرغته لغضبه في الطفل هو في حد ذاته مبرراً وسأفني نفسي وأعفيكم من الدخول في تفاصيل الشتام التي قد لا تعبر في كثير من الأحيان إلا عن سلوك تابع من أب يعاني من الوسواس التسلسلي، الذي لا يجد راحته إلا عند فتح وعائه ليصدر قائمة مملوطة من الشتام والأوصاف المبتذلة.

ثانياً: الصراخ

فباعتباره يستهدف أمن واطمئنان الطفل عن طريق إرهابه، باستغلال قوة الأوتار الصوتية التي يتمتع بها الأب، فهو أيضاً يعتبر سلوكاً لا يمكن أن يحقق أي هدف تربوي إيجابي.

ثالثاً: الضرب

هذه الوسيلة المفضلة لدى معظم الآباء، والوسيلة المعتمدة كأداة أساسية للتعامل مع الطفل، فبإمكاننا أن نتفاوض بشأنها من أربع زوايا:

أولاً: علاقة الضرب بالفعال (الخطأ)؛

يصلح عادة على قاعدة مفادها: (الجزاء العادل هو الذي يكون من جنس العمل) وعلى أساسها يجوز لنا أن نسال الأب الذي يعتمد الضرب كأداة أساسية في تعامله مع طفله: أي عدل تمارسه حينها تستعمل الإيلاام البدني على طفلك لتعاقبه على الخطأ الذي ارتكبه؟

يخفى أن نؤكد حقيقة مفادها أن الطفل خاصة في سنوات التسع الأول، لا يمكن أبداً أن يدرك العلاقة بين أي خطأ قد يتقترفه وبين الإيلاام البدني الذي يقع عليه.



للعنف ضد الأطفال

فأي حق ذلك الذي تعلمه لنفسك بمعاقبته عن شيء لم يتعلمه؟ فالغاية من وراء العقاب ينبغي أن تكون تعزيز الأنماط السلوكية وليس تعليمها. وبذلك يكون الضرب على العموم لا يحقق

فيها للأب أن يمارس استثناء هذه الأداة مع الكراهة التربوية الشديدة، فإننا نؤكد أن هذا الاستثناء لا يجوز أن (يستفيد منه) أي من كان مهما بلغت قرابته من الطفل. والسبب في ذلك بسيط: وهو أنه ليس هناك من يمتلك ذلك الرصيد العاطفي لدى الطفل غير والديه دون سواهما، وهما اللذان يستطيعان بواسطته أن يعيدا ذلك التوازن النفسي الذي يحدثه الضرب في كيان الطفل. وبذلك يكون الإذن الاستثنائي بالضرب مقتصرًا على الأبوين دون سواهما.

ثالثاً: علاقة الضرب بـ (الطفل)؛ إن الضرب في حد ذاته، ولو من غير قصد من الوالدين، يستهدف إشعار الطفل بأنه غير مرغوب فيه، مما يحدث اختلافاً كبيراً

اتفاقية حقوق الطفل



المادة (24):

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية؛
تضمن الدول التي تقرر أو تجيز نظام التبني إيلاء مصالح الطفل الفضلى الاعتبار الأول والقيام بما يلي:
- تتابع الدول الأطراف أعمال هذا الحق كاملاً وتتخذ بوجه خاص التدابير المناسبة من أجل:
ج) مكافحة الأمراض وسوء التغذية حتى في إطار الرعاية الصحية الأولية عن طريق أمور منها تطبيق التكنولوجيا المتاحة بسهولة وعن طريق توفير الأغذية المغذية الكافية ومياه الشرب النقية، أخذة في اعتبارها أخطار تلوث البيئة ومخاطرها.
د) كفالة الرعاية الصحية المناسبة للأمهات قبل الولادة وبعدها.



هل تعلم؟

- الكوكب الذي يبلغ حجمه 743 مرة بحجم الأرض: هو كوكب زحل.
-دقات قلب الطفل أسرع من دقات قلب الرجل إذ تبلغ 130 نبضة في الدقيقة تقريباً بينما تبلغ دقات قلب الرجل 70 نبضة.
-الحشرة التي تنقل مرض النوم إلى الإنسان: الذبابة المسماة (تسي تسي).
-الحشرة التي تنقل مرض التيفوس إلى الإنسان: (القمل).
-الحشرة التي تنقل مرض الملاريا: أنثى البعوض (الأنوفوليس)
-كان يسمى البحر الأبيض المتوسط: بحر الروم.

رسائل تربوية



أشعر ابنك بأهميته مهما كان صغير سنه وقله إدراكه، وامنحه جزءاً من مساحة التعبير عن نفسه حينما يعبر عن ما يحب وما يكره واجعل الحوار الهادئ الهادف بينكما طريقاً للوصول إلى ما تريده أنت.