

الآلام المتكررة عند الأطفال تضاعفت 8 مرات في 6 سنوات



ولم يستطع الباحثون خلال فترة الدراسة تحديد سبب مؤكد وراء زيادة عدد الأطفال الذين يعانون من الآلام المزمنة والمتكررة ولكنهم يتوقعون أن يكون لسوء المعاملة والأذى الجسدي أو النفسي أو الحرمان العاطفي التي مر بها الطفل في الطفولة تأثير على زيادة حدوثها.

■ واشنطن/متابعات:

بيّنت دراسة أميركية حديثة نُشرت قبل يومين في دورية طب الأطفال، وجود زيادة واضحة بالآلام المزمنة والمتكررة عند الأطفال والمراهقين في الولايات المتحدة خلال فترة 6 سنوات امتدت من 2004 إلى 2010. وجمع الباحثون المعلومات من 3752 طفلاً تم قبولهم في مستشفيات الأطفال عبر الولايات المتحدة وذلك لتحديد ميزات الأطفال المقبولين في المستشفيات بسبب الآلام المزمنة. بالنتيجة كان معظم الأطفال الذين عانوا من آلام مزمنة ومتكررة من العرق الأبيض ومعدل قبول الإناث كان ضعف الذكور، ومتوسط العمر 14 سنة. أما بالنسبة لبقائهم في المستشفى فقد قضوا فيه مدة متوسطها أسبوعاً وشخص لكل طفل مرض جديد واحد على الأقل في كل مرة تم قبوله بالمستشفى، وأجريت له 3 إجراءات تشخيصية وتم التشك بـ 10 أمراض لكل طفل.

فيما يخص الأسباب التي كانت وراء الآلام المتكررة، فقد خلصت الدراسة إلى أن الألم الجسدي كان سبب مراجعة المستشفى والبقاء فيه لدى ثلثي الأطفال وشخصت الأمراض النفسية لدى أقل من نصفهم 44%.



إشراف/ محمد فؤاد

كلمات KALIMAT

كيف توجّهين سلوك طفلك؟

جودة حسني



من المهم أن تعرفي أن كل طفل يختلف عن الآخر فلكل طفل إمكانياته وسرعته في التعلم، حتى أن الطفل الواحد قد يختلف رد فعله لنفس الموضوع من يوم إلى آخر تبعاً لحالته النفسية، بعض الأطفال يستوعبون القواعد الأخلاقية بسهولة ويتمسكون بها، بينما قد يستغرق ذلك بعض الوقت من أطفال آخرين. حتى التوائم يكون لكل منهم شخصيته المتفرقة، ففي الفصل الذي أدرس له، لاحظت أخوين توأمين يخطف أحدهما ويشد، بينما يستمتع الآخر طوال الوقت بقول «من فضلك»، ولو سمحت.

من الأساليب التي تساعد على توجيه سلوك الطفل هي أن تكون لديك الاستعداد لأن تشرحي لطفلك لماذا تريد منه أن يكون مهذباً. فكلما كبر طفلك وأصبح أكثر وعياً، تكون عبارات: «لأنني قلت هذا»، مبرراً ضعيفاً جداً لإقناعه بما تطلبينه منه. أن يفعل الطفل ما تطلبه أمه فقط لأنها تقول ذلك لا يصبح مبرراً كافياً له لأنه ليس سبباً. بدلاً من ذلك، حاولي أن تعرفي أطفالك أنهم عندما يكونون مهذبين، فإنك تخرين بهم، وصدقيني كم ستكون النتيجة طيبة، فالأطفال يحتاجون للاقتناع بأن السلوك الجيد سينال التقدير.

إن جزءاً من مسؤوليتنا كآباء هو أن نعلم أطفالنا كيف يطلبون الأشياء بأسلوب مهذب. يمكننا أن نفعل ذلك بأن نطلب دائماً من الطفل أن يقول «لو سمحت»، و«شكراً»، إذا نسي طفلك وقال «إعطيني» دون استخدام «لو سمحت»، لا تعاقبيه أو تعنّفه ولكن ببساطة لا تستجيبى لما يريد. رفضت ذات مرة طلب طفلة عندي في الفصل بأن تشرب، فتساءلت «لكن لماذا؟»، فسألتها: «لماذا تظنين أنني أرفض؟»، فتذكرت سريعاً وقالت «لو سمحت»، فقلت لها «شكراً، يمكنك الآن أن تشربي». لقد حصلت على ما أردت وتلقت مدحى أيضاً. من المهم أن يشعر الطفل أنه سينال القبول والتقدير إذا كان مهذباً في كل ما يقوله ويفعله. تقول إحدى زميلاتي لتلاميذها: «إن الأخلاق الطيبة صديق لا نراه يجعل أفراد أسرتنا وأصدقائنا يفتخرون بنا»، بالرغم من ذلك يجب أن نكون واقعيين في توقعاتنا لأنه من الطبيعي أن ينسى الأطفال أحياناً أسلوبهم المهذب، وعلينا أن نذكّهم به يومياً. إن العمل مع الأطفال علمني أهمية التكرار مع الطفل حتى يلتصق بذهنه ما أحاول أن أعلمه إياه. «كيف تطلب ما تريد بطريقة مهذبة؟»، أو «ماذا نسيت أن تقول؟»، هما أساليب لتذكّرك طفلك قول «لو سمحت»، على سبيل المثال. تكرر نفس الكلام كام أو أب قد يبعث على الملل أو الغضب أحياناً خاصة إذا كان طفلك لا يستجيب لتوجيهاتكم، لكن الصبر صفة هامة جداً لا بد وأن يتصف بها الأبوان عندما يرغبان في توجيه سلوك أطفالهما، فحاولا ألا تعطيا للطفل انطباعاً بأنكما قد تعبتما من توجيهه للسلوك الجيد.

امدحي طفلك دائماً عندما يتصرف بطريقة مهذبة أو عندما يقوم بمجهود لتبيل رضاك. إذا نسي السلوك السليم، حاولي البقاء هادئة وتحدي معه على انفراد. صرخت إحدى الأمهات في طفلها ذات مرة أثناء اجتماع في المدرسة قائلة: «كم مرة قلت لك ألا تضايق أحداً؟، أيا كانت الأسباب، فلا تجرحي طفلك أمام الآخرين سواء غريباً، مدرساً، أو حتى جدّه أو جدته. إن إهانة الطفل أمام الآخرين يجعل الطفل يشعر بالأسف على نفسه وهو ما قد ينمي فيه العنف ويجعله أكثر عنداً، فهذا الأسلوب تجاه الطفل هو العدو الأول عند تعليم الطفل السلوك الجيد. وأخيراً، أنت أهم مصدر لتعليم طفلك. إذا كنت تتكلمين وتتصرفين بطريقة مهذبة مع كل الناس بما فيهم طفلك، سيقلدك طفلك، فأنت أفضل قدوة له.

الطفل في شهر رمضان وموجة الصيف الحارة من وجهة نظر اختصاصية نفسية



على الفيتامينات والمعادن ونسبة قليلة من السكر، وكوباً من الحليب على الأقل لسد بعض حاجاته إلى الكالسيوم والبروتين.

يجب أن تتضمن وجبة الإفطار الصغير الصائم: التمر والفاكهة المجففة لاحتوائها على المعادن والألياف، والحساء الذي يعوض السوائل والفيتامينات التي خسرها خلال النهار، والسلطة الخضراء، والطبق الرئيس الذي يجب أن يكون غنياً بالبروتين والحديد المتوافرين خصوصاً في اللحوم الحمراء والدجاج والسلم.

الأهم أن يتناول الطفل السحور، فهذه الوجبة تزوّده بالطاقة التي يحتاجها في الساعات الأولى من النهار. ويفضل أن تشمل الزبادي والبيض والجبن والفول والسلطة الخضراء، بالإضافة إلى ملعقتين من العسل. وتجنيّب تقديم كل من المخللات والجبن المالح والبطرمة لأنها تزيد من شعوره بالعطش.

حرصاً على تقديم ما يحتاجه طفلك من العناصر الغذائية، كالبروتينات والفيتامينات بكميات طبيعية خلال 3 وجبات، هي: الإفطار والسحور ووجبة خفيفة بينهما. لا تقدّمي أطباقاً كثيرة له على مائدة الإفطار حتى لا يصاب بالثخمة، وينتابه شعور بالكسل.

يمكنك تقديم الحلويات له بعد 4 ساعات من تناول وجبة الإفطار، ويجنب وضع المكسرات عليها لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والأملاح والفيتامينات.

من المرات في رمضان أو يحفظ القرآن وحديث الرسول فسيحظى بهدية قيمة.

ودعى هذه المسابقات تشمل أطفال الأقارب والجيران. وبالطبع، ستشغل هذه النشاطات أوقات الصغار، وستغرس في نفوس الأبناء حب رمضان وحب الطاعة. ينصح خبراء التغذية بالاهتمام بتغذية الصغير بصورة عامة، ويشهر رمضان بصورة خاصة، ويدعون الأهل إلى إبعاد السكريات والطعام الغني بالدهون والمعجنات عنه، مع التركيز على تقديم السوائل إليه. وهذه بعض الإرشادات، في هذا الإطار:

قدّمي لطفلك كمية كبيرة من الماء وعصير الفاكهة الطازج خلال الفترة الممتدة ما بين الإفطار والسحور، إذ يحتوي العصير

دعى طفلك يشارك أولاد الحي في تزيين الشوارع والطرق في هذه المناسبة ما يؤثر فيه إيجاباً، كما يمكن تزيين المنزل أيضاً حتى يشعر أن هذه المناسبة يحتفى بها أحضري لطفلك الهدايا والفوايس بهدف غرس فكرة أن هذا الشهر يصاحبه الخير، فينتظر موعده ويحرص على الصيام. اشترى للصبي ثوباً جديداً ومصحفاً ومسبحة، وللفاتة عباة وطرحة صغيرة ومصحفاً، وذلك كي يتهيأ نفسياً للعبادة والصلاة وتلاوة القرآن لا تجعل البرامج التلفزيونية تأخذ جل وقت العائلة، بل استعصي عنها بفتح باب المنافسة بين صغارك من خلال المسابقات التالية:

تشجيع وتحفيز «من يصم أكثر يبل جائزة أكبر، ومن يصل التراويح إلى نهايتها له جائزة، ومن يختم القرآن أكثر عدد

التشجيع على الصيام

ترى الاختصاصية أميرة عاطف إبراهيم أنه يجدر بالأمهات تعويد أبنائهن على الصيام بشكل تدريجي، فالطفل الذي يتراوح عمره ما بين 6 و8 سنوات يمكن السماح له بالانقطاع عن الطعام حتى أذان الظهر أو العصر مع شرب الماء، أما في السن التي تتراوح بين التاسعة والعاشر فليس من الضروري أن يصوم الشهر كله خصوصاً في ظل الحرارة المرتفعة، وإذا أراد أن يفطر في بعض أيام الشهر فلا بأس من ذلك، فهو لم يبلغ سن التكليف بعد.

وبالطبع، تستشعر الأم إمكانيات طفلها على تحمل الصيام، ولكن يجدر أخذ رأي الطبيب إذا كان هذا الطفل يعاني فقر الدم أو أي مرض مزمن يتطلب تناول دواء في مواعيد محددة، أو إذا كان وزنه أقل من الطبيعي، أو إذا شعر بالدوار والتعب الشديد بصورة مفاجئة.

وفيما يتزامن شهر رمضان هذا العام مع الإجازة الصيفية، يعين النوم الصغير على الصيام، فلا يزعبنك تأخره في الاستيقاظ، ولا تحاولي إيقافه سوى لأداء الصلاة في مواعيدها.

خطوات مفيدة من جهة أخرى، لا بد أن يشعر الصغير أن شهر رمضان جميل ومحبيب، وينبغي على الأهل غرس هذا المعنى في نفسه منذ الصغر حتى يستقر في وجدانه عند الكبر. وهذه خطوات مفيدة، في هذا الإطار:

هل تعلم؟



الأقزام هم أناس يتصرفون بضاعة الجسم، ويعيشون عادة عيشة بدائية بسيطة.

وتوجد منهم جماعات تعيش في مناطق متفرقة من القارة الأفريقية، وفي جزر ((اندامان)) بالمحيط الهندي، وفي الفلبين، وفي ماليزيا.

وبصفة عامة، فإن أعداد الأقزام محدودة، كما أنها تتناقص تدريجياً.

ومن أشهر جماعات الأقزام جماعة تعرف باسم نجرلوز وهي تعيش في أفريقيا الوسطى، ولا يتجاوز طول الشخص البالغ في هذه الجماعة طول طفل عمره 10 سنوات!!!!!!

unicef

المادة (37):

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية؛ (د) يكون لكل طفل محروم من حريته الحق في الحصول بسرعة على مساعدة قانونية وغيرها من المساعدة المناسبة، فضلاً عن الحق في الطعن في شرعية حرمانه من الحرية أمام محكمة أو سلطة مختصة مستقلة ومحايدة أخرى، وفي أن يجري البت في أي إجراء من هذا القبيل.

أبجد هوز

قصة حرف ز

ذهب زيد وزينب ورامز وزينة في رحلة جميلة، وشاهدا فيها زهوراً جميلة وأشجار الزيتون، قال زيد: هل نحصل على الزيت من هذا الزيتون الأخضر، أجابت زينب: نعم يا زيد.



مساهمتك بالإبلاغ عن سلع مخالفة، ضمان لصحتك وصحة أسرتك

مع تقيات: ((الإدارة العامة لحماية المستهلك - وزارة الصناعة والتجارة))

توزيع

المستهلك