طفل يحترق ذاتياً يحير أطباءه ويفشلون في علاجه

يقال إن الطفل الهندي راهول احترق أربع مرات من نفسه وأصيب بحروق بالغة جراء ذلك. ويواجه أطباء الطفل راهول لغزا غامضا لم يتوصلوا لأي مؤشر على حله حتى بعد إجراء 12 اختبارا تهدف لمعرفة أسباب احتراقه وذلك حسبما ذكرت وسائل إعلام محلية الثلاثاء الماضي .

وتتردد تكهنات بأنه من الممكن أن يكون هذا الرضيع الذي لم يتجاوز عمره ثلاثة أشهر في إحدى قرى ولاية تاميل نادو قد أصيب جراء احتراق بشري تلقائي من تلقاء نفسه.

وهناك جدل واسع بشأن ما إذا كانت هذه الظاهرة موجودة أصلا حيث لا يوجد أي دليل على وجودها. وهناك شبه إجماع بين العلماء على أن الحديث عن هذه الظاهرة لا يعدو كونه أسطورة نشأت عند وجود حوادث وفاة لم يتم التوصل لمعرفة أسبابها.

ومن المنتظر الآن أن يتم تحليل عينة من النسيج الجلدي للرضيع لمعرفة ما إذا كان به غاز قابل للاحتراق في مكان ما من جسمه. كما سيكشف تحليل الدم عما إذا كانت هناك مواد سامة بداخله. غير أن المؤمنين بالخرافات في القرية يعتقدون أن الطفل مسكون من الجن حسبما ذكرت صحيفة «تايمز اوف انديا». ونصح هؤلاء القرويون والدي الطفل بمغادرة القرية والعيش في أحد المعابد.

ونفى الوالدان أن تكون لهما يد فيما حدث لطفلهما، كما أن الشرطة لا تمتلك دليلا على تورطهما. وهناك تكهنات منذ قرون بشأن ما إذا كان من الممكن أن يحترق البشر بشكل ذاتي حيث وجدت حوادث غامضة ذات صلة بتعاطي الكحول بشكل مفرط أو ما يعرف بالبرق الكروي أو كريات البرق. وكثيرا ما تحترق الأجساد في هذه الحوادث دون أن يكون هناك جسم قابل للاحتراق بالقرب من هذه الأجساد.

مؤتمر الحوار الوطني الشامل
بالحوار نصنع المستقبل
14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
الأربعاء 4 سبتمبر 2013م العدد 15858

الاستعداد للعام الدراسي الجديد وخطوات إعداد الطفل للمدرسة

تمثل الأيام الأولى من الدراسة عبئاً ثقيلاً على الأبناء وأولياء الأمور على حد سواء. والسؤال الشائع بين الآباء هو كيف يستعد طفلي إلى العودة للمدرسة ؟

النصائح التالية تجعل الأمر أكثر سلاسة على جميع أفراد الأسرة.حيث إنه بعد غياب الأطفال فترة من الزمن عن المدرسة قد يصيبهم نوع من الأرق أو التخوف من العودة إلى الدراسة خاصة بعدما تعودوا على السهر وتقضية وقتهم باللعب والتسلية لساعات طويلة، لذا فهناك بعض الأطفال الذين يرفضون فكرة العودة إلى المدرسة وقد تصل بهم الأمور إلى أن يقولوا «أنا أكره المدرسة» أو «أنا لا أريد الذهاب إلى المدرسة».

قد يعاني بعض الأطفال من هذه الحالة « في المراحل الإبتدائية والأساسية أكثر من غيرها من المراحل حيث يبدأ الطفل في المرحلة الإعدادية بتقبل وتفهم الوضع أكثر».

إعداد/ مشرف الصفحة

طوال العام الدراسي يتعود الطفل على روتين يومي صارم، حيث يكون كل شيء بحساب وحسب الوقت المحدد له، لكن تأتي عطلة الصيف الطويلة لتعصف بهذا الروتين، لذا من الضروري قبل بدء الدراسة بأيام أن نعيد هذا الروتين لحياة الطفل مرة أخرى.

تدريبه من جديد على الروتين يجب أن يشمل العودة إلى عادات النوم المتبعة أثناء أيام الدراسة، وتناول الأطعمة الصحية التي تساعد الطفل على التركيز والنوم، وكذلك التقليل من مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو. هذا التدريب الذي يجب أن يبدأ قبل أيام من العودة إلى المدرسة وسيجعل الأمر أكثر سهولة بالنسبة للطفل.

نوم منتظم

العودة إلى عادات النوم السائدة أيام المدرسة من أصعب المهام التي تواجه الآباء والأمهات، فغالبية الأسر تترك الحبل على الغارب لأطفالها في عطلة الصيف فلا قيود على السهر وليس هناك وقت محدد للنوم أو للاستيقاظ صباحا.

بدء الدراسة يعني عودة الطفل إلى الروتين المتعلق بالنوم، ما يشكل مهمة صعبة عليه أيضا.

ويشير الخبراء بحسب جريدة «القبس» إلى أن الأطفال من عمر 5 - 12 يحتاجون إلى ما لا يقل عن 10 ساعات من النوم في الليلة، في حين أن الأطفال الأكبر سنا بحاجة إلى ما لا يقل عن 9 ساعات من النوم، عدم أخذ الوقت الكافي منه أثناء الدراسة يؤدي إلى تعكر المزاج والشعور بالقلق كما يؤثر سلبيا على التركيز، لذا يتطلب الأمر بعض الإجراءات من اجل حصول طفلك على قسط كاف من النوم.

وتوصي مؤسسة النوم الوطنية من أجل ذلك بالحد من استهلاك الكافيين في فترة ما بعد الظهر والمساء، وتجنب تناول الطفل لعشاء دسم قبل موعد النوم، وخلق روتين للتهدئة أثناء الليل من خلال الحد من ألعاب الفيديو ومشاهدة العروض التلفزيونية قبل النوم، وتشجيع الطفل على قراءة قصة أو قراءتها له قبل النوم.

إيقاف التكنولوجيا

في عطلة الصيف لا تكون هناك قيود على استخدام التكنولوجيا المتمثلة في مشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر والإنترنت وألعاب الفيديو. فخلال أيام العطلة تكون أدمغة الأطفال مركزة على اللعب والترفيه والتمتع بأيام الاجازة، وبالتالي يحتاج الأمر إلى وضع قيود من أجل الاستعداد للعام الدراسي المزدحم والبدء بتقليص المدة الزمنية التي يقضيها طفلك في استخدام أجهزة التكنولوجيا.

ينبغي التدرج في تقليل الساعات التي يقضيها أمام التلفزيون والكمبيوتر وألعاب الفيديو، حتى يتم التوقف عن استخدامها تماما قبل يومين أو ثلاثة من بدء الدراسة والبحث عن طرق بناءة لإنفاق وقته وتمهيد دماغه مرة أخرى قبل العودة للمدرسة ودخول الفصول.

شراء الأدوات

إشراك الطفل في شراء الأدوات واللوازم المدرسية واحدة من اشهر طرق تمهيد ذهنه للاستعداد قبل بدء العام الدراسي، فهذه الخطوة تساهم في إضفاء جو من الإثارة والترقب بالنسبة له، كما ان لها فائدة إضافية وهي تشجيعه على أن يكون أكثر مسؤولية عن ممتلكاته الخاصة.

جدول منظم

يودع غالبية الأطفال في عطلة الصيف الطويلة تلك القواعد والحدود التي يضعها الآباء خلال العام الدراسي. الجدول الذي ينظم مهام الطفل ومواعيد المذاكرة وإعداد الواجبات المنزلية وتناول الوجبات والراحة ومشاهدة التلفزيون أو ممارسة ألعاب الفيديو وغيرها من الأمور أهم هذه القواعد. قبل أيام من بدء الدراسة ينبغي إعداد هذا الجدول مرة أخرى كنوع من التمهيد للطفل قبل العودة إلى المدرسة.

تهيئته نفسياً

واحدة من أهم المهام التي يجب أن تقوم بها الأسرة قبل عودة الطفل إلى المدرسة هي تهيئته عاطفيا ونفسيا، فبعد أسابيع طويلة من الراحة والاسترخاء يشعر بالتوجس من العودة مرة أخرى إلى المدرسة، وتدور في ذهنه في الأيام القليلة التي تسبق عودته الكثير من التساؤلات التي تعكس هذه الهواجس مثل: الفصل الجديد، وهل سيكون مع زملاء فصله القديم انفسهم أو في مجموعة جديدة من الأطفال، وهل ستتغير معلماته؟

وهذا قد يؤثر عليه عاطفيا وجسديا، لذا فإن الحديث معه عن أفكاره وتوقعاته ومشاعره ومخاوفه من العام الدراسي الجديد جزء مهم من تهدئة هذه المخاوف وجزء من إعداده بسلاسة للعودة إلى المدرسة.

عندما تتحدثين مع طفلك عن العام الدراسي الجديد يجب أن يتم ذلك بهدوء وبشكل إيجابي، إذا كان طفلك يعاني صعوبات في العام الماضي طمئنيه بأن هذه السنة هي سنة جديدة وانك تتوقعين منه سجلا نظيفا وبداية جديدة

السنة المدرسية الأولى

ذهاب الطفل للمرة الأولى إلى المدرسة تجربة صعبة ومليئة بالتحديات للطفل والأسرة معا، فهو سيذهب إلى مكان جديد ويشاهد وجوها غير مألوفة بالنسبة له كما سيصطدم بقواعد وعلاقات لم يعرفها من قبل، النصائح التالية تساعدكم على اجتياز هذه التجربة:

- ينبغي أخذ الطفل إلى زيارة إلى المدرسة قبل البدء الفعلي للدراسة لكي يتعرف على هذا المجتمع الذي يشكل المجهول بالنسبة إليه بحيث يتعرف على فصله ومعلميه ومرافق المدرسة.
- من المهم تهيئة ذهن الطفل قبل الذهاب للمدرسة بأيام من خلال نقاش عن المدرسة وأهمية الذهاب إليها وسرد تجارب أشقائه والتركيز على الأشياء الممتعة التي سيجدها فيها.
- يفضل ذهاب الطفل إلى المدرسة التي يوجد فيها أشقاء أو معارف من العائلة أو الجيران لكي لا يشعر بالغربة ويشعر بالطمأنينة بوجوده في المكان نفسه الذي يتواجدون فيه.
- اصطحابه عند شراء اللوازم المدرسية حيلة ذكية من اجل التمهيد له قبل الذهاب للمدرسة لأول مرة، فشعوره باختيار الأدوات الخاصة به يمنحه بعض السيطرة وتساعد على تهدئة مخاوفه.
- إشراكه في التحضير لليوم الأول في المدرسة من خلال إشراكه في تجهيز الحقيبة المدرسية واللوازم المدرسية وإعداد وجبته الغذائية.
- يجب مرافقة الطفل إلى المدرسة على الأقل في الأيام الأولى، وكذلك انتظاره عند الانصراف حتى يتأقلم مع الوضع الجديد.

الحقيبة المثالية

الحقيبة واحدة من أهم الأدوات المدرسية التي تحتاج الى عناية خاصة عند شرائها لكي لا تشكل إزعاجا للطفل، خاصة أنه سيستخدمها طوال العام الدراسي أو على الأقل طوال فصل دراسي كامل. فيما يلي المواصفات المثالية للحقيبة المدرسية:

- تجنبوا الحقائب المصنوعة من البلاستيك لأنها غالبا ما تحتوي على الرصاص الضار بالأطفال. ويفضل الحقائب المصنوعة من مواد آمنة كالقماش أو الجلد الطبيعي مع اختيار المواد الخفيفة التي لا تزيد من وزن الحقيبة، والقوية لكي تستمر طويلا.
- اختاروا الحقائب ذات الألوان الداكنة فهي أفضل من الألوان الخفيفة والفاتحة لأنها تتحمل الأوساخ.
- يفضل شراء الحقائب المستطيلة أو المربعة، وان تشتمل على العديد من الجيوب الداخلية والخارجية لاستيعاب الكتب والأدوات المدرسية وصندوق الطعام وزجاجة الماء والتي تساعد على توزيع الوزن وتمكن الطفل من الوصول بسهولة إليها.
- التأكد من جودة السحابات، وأنها مصنوعة من مواد ذات نوعية جيدة وقوية ومن أنها تفتح وتغلق بسهولة.
- اختيار الحقيبة التي تتوافر فيها حمالات كتف قوية وعريضة ومحشوة بمادة طرية لكي لا تؤذي أكتاف الطفل مع التأكد من أنها يمكن تعديلها بسهولة لكي تناسبه.
- رغم أن الحقائب ذات العجلات تصاب بأعطال كثيرة إلا أنها الخيار المفضل للكثير من الأسر لتخفيف الضغط عن الظهر والرقبة والكتفين، لذا عند اتخاذ القرار بشراء حقيبة بعجلات يجب التأكد من متانة وجودة العجلات خاصة أن كسرها يعني إنهاء مهمة الحقيبة.
- ينبغي فتح حوار مع إدارة المدرسة حول وزن الحقيبة المدرسية بحيث لا يحمل الطفل كل الكتب والمواد المدرسية كل يوم، إنما حمل الكتب والمواد حسب الجدول الدراسي وذلك لتخفيف الحمل عنه.
- ينبغي على الآباء أن يعلموا بأن الحمولة القصوى للحقائب المدرسية يجب ألا تزيد على 10 – 15 % من وزن الطفل.

اختاري الأمان لطفلك

ما ان يبدأ موسم العودة إلى المدارس حتى تبدأ الأسر باصطحاب أطفالها إلى الأسواق من أجل شراء المواد واللوازم المدرسية مثل: الأقلام والألوان والدفاتر، ما يجب أن يعيه الآباء في هذا الوقت من العام أن العديد من الأدوات المدرسية المتوافرة في الأسواق وخاصة الرخيصة منها تحتوي على مواد كيماوية سامة وليست آمنة أو مناسبة للأطفال.

فقد وجدت العديد من الدراسات أن الكثير من اللوازم المدرسية مثل الأقلام الرصاص والألوان واللواصق وأوراق التجليد البلاستيك تدخل في صناعتها مواد سامة، خاصة مادة البولي فينيل كلوريد وأن الأطفال يصبحون عرضة للآثار الضارة التي تفرزها هذه المادة، لذا ينبغي الحذر عند شرائها والتدقيق وعدم الشراء إلا بعد التأكد من العلامة التجارية وقراءة مكونات المنتج والتأكد من أنها آمنة تماما على الطفل.

كما أن الكثير من صناديق أو علب الطعام التي يوضع فطور الأطفال فيها ويصطحبونها إلى المدارس تحتوي على مستويات عالية من الرصاص يمكن أن تسبب مشاكل للطفل على المدى البعيد. لذا عند شراء مثل هذه الصناديق أو اللعب يجب التأكد من أنها غير مصنوعة من البلاستيك و لا تحتوي على الرصاص.

unicef

المـادة (38):

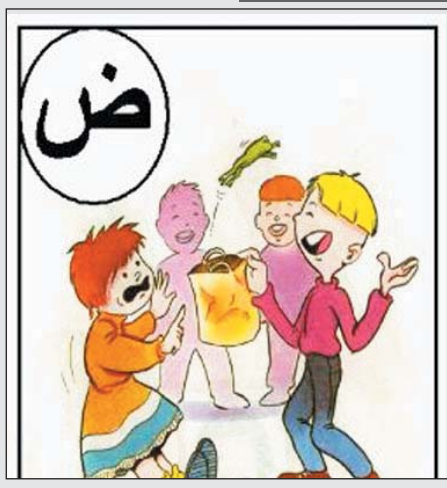
لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية:

-4 تتخذ الدول الأطراف, وفقاً لالتزاماتها بمقتضى القانون الإنساني الدولي بحماية السكان المدنيين في المنازعات المسلحة, جميع التدابير الممكنة عملياً لكي تضمن حماية ورعاية الأطفال المتأثرين بنزاع مسلح.

أبجد هوز

قصة حرف ض

أحضر ضاهر ضفدعًا ،
قفز الضفدع من الكيس ،
خافت ضحى ، ضحك
ضاهر وضحكت ضحى



كلمات KALIMAT

أخطاء شائعة في تربيـة الأبـنـاء

محمد فؤاد

يرتكب الآباء و الامهات أخطاء كثيرة في تربية ابنائهم ما يؤدي لسوء سلوكهم بدلاً من إصلاحه و يتسبب في العند. لذا على كل أم و أب ان يتجنبا الأخطاء في تربية الأبناء التي تجعل الأمر أسوأ. من هذه الأخطاء الشائعة: - عدم تخصيص وقت لنفسك: اقض القليل من الوقت لتدليل الذات. المربي يشعر بالارهاق و ينفد صبره فيضطر لاستخدام أساليب في تهذيب أبنائه يعتقد انها الاسهل و لكنها تأتي بنتيجة عكسية و تؤدي إلى سوء سلوكهم. الآباء و الأمهات يحتاجون لشحن أنفسهم عاطفيا حتى يجددوا طاقتهم و صبرهم على أبنائهم.

- استخدام أساليب منتهية الصلاحية للتهذيب: كل زمن و كل جيل يختلف عن الذي يسبقه لذا يجب قضاء القليل من الوقت لتعلم الكثير عن أسس تربية الطفل حتى يكون التعامل أسهل ويوفر الكثير من المشقة غير أن المستقبل يقع في يد أبنائك لذا يجب استخدام الأساليب الحديثة للتعامل معهم و التخلي عن كل ما هو تقليدي و بالتالي تعليم الطفل إطاعة الأوامر و الوقاية من النتيجة العكسية التي قد تحدثها هذه الأساليب.

- عدم الاكتراث بالسبب الحقيقي الذي يسبب سوء السلوك عند الأبناء: من الأخطاء الشائعة هي إصدار ردود أفعال مباشرة لما يفعله الابن و لا يفكرون في أساس هذا التصرف. فعندما يخطئ الابن يندفع الأب او الام و يصدران ردود أفعال عنيفة مثل العقاب بدلا من التفكير في جذور المشكلة. الأفضل التفكير فيما يحتاجة الطفل أو الأبن و لا يحصل عليه.

- التشدد المبالغ فيه: الأبناء يحتاجون للمشورة ولمعرفة ان آباءهم يمدونهم بالأمان و الحب. لا يحتاج الأبناء للصرامة و العنف. الكثير من الحدود و الكثير من التحكمات تتسبب في تخزين شحنة و كبت يتم تفريغهما في سن المراهقة. أعط طفلك مساحة ليتحكم في حياته الخاصة.

- السماح لهم بكل شيء: أيضا المبالغة في الحرية تسبب المتاعب فيما بعد. وظيفة الآباء هي البناء في شخصيتهم و أخلاقهم لذا يحتاج الأطفال أيضا إلى وضع القليل من الحدود حتى يكون هناك نوع من الأمان.

- شراء كل ما يحتاجه طفلك: الطفل الذي يحصل على كل شيء يرغب فيه لا يشعر بقيمة أي شيء.

إعطاؤهم أشياء كثيرة يجعلهم يركزون دائما على الأشياء التي يريدون الحصول عليها و لا يكترثون بالأشخاص.

- عدم تعليمهم تحمل مسؤولية أفعالهم: الكثير من الأمهات تنظف و ترتب الفوضى التي سببها أطفالها ... فقد تكون الغرفة مليئة اما بالألعاب المتناثرة على الأرض أو الكتب و الأوراق الكثيرة ايام الدراسة فتضر الأم أبناء ها أكثر مما تنفعهم عند قيامها بكل شيء .

الأطفال يحتاجون لتعلم كيفية تحمل المسئولية و تصحيح أخطائهم بأنفسهم. اذا اتسخت ملابس احد الأبناء يجب ان يتعلم ان ينظفها بنفسه حتى الطفل الصغير الذي تعلم المشي و الكلام حديثا. الأبناء الأكبر سنا يجب ان يتعلموا الاعتراف بالخطأ.

-التكلم عنهم بسلبية في حضورهم: يجب ألا يخبر الأب و الأم أي شيء عن أبنائهم عندما يكونون مستمعين. اذا كنت تعانين من يوم صعب بسبب أبنائك و تريدين الفضفضة عليك فعل ذلك في أي وقت يكون طفلك غير مستمع لما تقولين.

- إذا سمع الطفل أحداً يتحدث عنه بسلبية قد يصدق هذا على نفسه و يستغرق وقتاً طويلاً لإصلاحه - و أخيرا و أهم شيء هو عدم إخبار طفلكما بحبكما له: يجب ألا يتوقف الأباء أبدا عن أخبار أبنائهم أنهم يحبانهم.

الطفل الذي لا يسمع هذه الكلمة كثيراً سوف ينمو و تنمو معه الشكوك خاصة عندما يواجه مصاعب في حياته.

- اخبروا أطفالكم بذلك كل يوم و أكثر من مرة في اليوم و احضنوهم كثيرا.

- كل هذا سوف يقوي علاقتكم بابنائكم .