14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
الاحد 17 نوفمبر 2013م - العدد 15914

قزح قوس

إشراف/ محمد فؤاد

العلاقات الأسرية المضطربة سبب أساسي لانطواء الأطفال

خبير نفسي يؤكد أن التكوين الجسدي والنفسي والعقلي يؤثر في تحديد ملامح شخصية الطفل

■ واشنطن/متابعات:

أكد الدكتور موسى نجيب موسى، المستشار الإقليمي لجامعة ستانفورد الأميركية، أن مشكلة الانـزواء والانـطـواء عند الطفل، تعود جذورها للبيت، من حيث نوعية العلاقة بين الوالدين أحدهما بالآخر، ونوعية العلاقة بين الوالدين والأبناء، كما أن علاقة الأسرة بالأقرباء والجيران من الناحية العاطفية تؤثر تأثيراً كبيراً سلباً وإيجاباً في عملية الانطواء أو الانبساط.

وبحسب صحيفة «اليوم السابع»، فقد قال موسى إن للفروق الفردية من حيث التكوين الجسدي والنفسي والعقلي، والظروف الخاصة المحيطة، أثرا في تحديد ملامح شخصية الطفل المنبسطة أو المنطوية، وقد يكون السبب في الانطواء سفر الوالد وبقاء البيت دون علاقات اجتماعية.

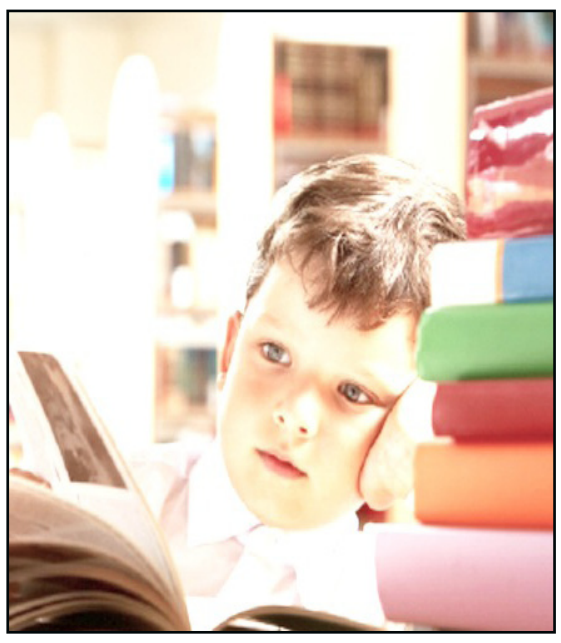
وأضاف أن وقوع أحداث مخيفة جداً يجعل الطفل يصاب بردة فعل قد تصل إلى درجة الانكماش عن كل شيء والانسحاب إلى الذات، فكلما كان الطفل ذا تكوين جسمي سليم وقوي ونمو عقلي سليم وصحيح، كانت حياة الطفل خالية من الظروف غير الطبيعية، وكانت علاقة الأبوين ببعضهما، وبأفراد الأسرة جيدة، وكانت علاقة الأسرة بالجوار والأقرباء طبيعية ومنتظمة، ويكون الطفل أقرب للانبساط عن الانطواء.

وأوضح موسى أن الطفل الجريء والاجتماعي في الأسرة لا يمكن أن يكون انطوائياً في المدرسة، أما الطفل الذي تربى تربية منعزلة فهو مهيأ أكثر من غيره للانطواء، ومع وجود مدرسة أو مدرس

شديد أو مخيف الشكل أو التصرفات يكون الطفل منكمشاً، ويبتعد عن إقامة علاقات اجتماعية مع زملائه.

لتعويده على تنظيم وقته

الأم ينبغي لها ترك الطفل يتناول الطعام وحده ويختار ملابسه ومعرفة وقدرته على تقسيم وقته



تشكو الكثير من الأمهات من عدم تنظيم أطفالهن للوقت حيث يتم التعامل مع بعض الأمور بشكل عشوائي، وغير منظم كوقت عمل الواجب المدرسي وبعض الأنشطة، والرغبة في لقاء الأصدقاء، واللعب معهم أغلب الوقت مما يدخل الأم في معاناة بشكل دائم من فوضء وعدم تركيز طفلها سواء في المدرسة أو التعامل مع الأقارب والأصدقاء والحياة الاجتماعية لذلك هنا تقع المسئولية على الأم بتعويد طفلها منذ الصغر علي تنظيم وقته، ولمعرفة كيفية اكتساب الطفل لمهارة تنظيم الوقت اقرئي معنا السطور التالية :

> كتبت / أسماء صقر

في البداية تحدثنا مع أم ريم موظفة تقول : يبلغ ابني من العمر 8 سنوات وعندما يعود من المدرسة أجده يهمل أداء الواجب المدرسي ولا يهتم بتنظيم أوقاته ويتعامل مع الأمور بشكل فوضوي حيث لا ينفذ ما أطلبه منه ولا يسمع كلامي مما يجعلني اضطر لضربه حتى يستجيب لما أقوله ويقضى أغلب أوقاته مع أبناء خالته ليلعب معهم ألعاب (البلاي تيشن). وتؤيدها أم نعمة ربة منزل قائلة : رغم تفرغي لقضاء احتياجات المنزل ورعاية الأولاد إلا أنني أشعر بعدم السيطرة على سلوك ابنتي الوحيدة التي تبلغ من العمر 12 سنة لا تضع ترتيبا لأهم أولوياتها فكل ما يهمها الذهاب لابنة الجيران للجلوس أمام الكمبيوتر معا والتحدث عبر الشات والفيس بوك مع صديقاتها ،ولأنها الوحيدة أخشى أن تغضب مني لكن في الوقت ذاته أشعر بالقلق عليها فالحياة الآن أصبحت صعبة ومن يعيش فيها بشكل عشوائي وبدون نظام لا يستطيع أن يحصل على ما يريده من نجاح، وتكوين علاقات وروابط اجتماعية مع الآخرين، وذلك لفقدان قيمة أهمية الوقت واحترامه ومع ذلك لا أدرى كيف أتعامل معها ؟ وأجعلها تدرك أهمية الوقت في حياتنا .

الخوف على المستقبل

ويقول أمير عبد الحكيم موظف : ابني يبلغ من العمر 10 سنوات ولا أجده منظما في وقته، حيث يهتم بالخروج مع أصدقائه للتمشية والترويح عن النفس أولا ثم يهتم بالمدرسة والمذاكرة بعد ذلك وعندما يعود للبيت أجده متعبا ولا يستطيع المذاكرة ويخلد للنوم مما يشعرني بالخوف على مستقبله.

أما أم فاطمة ربة منزل فتقول : كثيرا ما يتشاجر زوجي معي ويتهمني بأنني السبب في تشتت ابنتي وعدم قدرتها على التركيز في شيء معين حيث لا تدرك أهم الأشياء والاحتياجات الخاصة بها فهي تبلغ من العمر 13 سنة والمدرسون في المدرسة يشكون من عدم مشاركتها في الأنشطة المدرسية وعدم إدراكها لأهمية الوقت، وتنظيم وقت لعمل الواجب المدرسي وآخر للاهتمام بشعرها واختيار ملابسها حيث تحب الوقوف أمام المرآة لفترة طويلة وبعد ذلك تذهب للدرس وعندما تعود للبيت تهتم بعمل واجب الدرس وتنسى واجب المدرسة.

وعندما يتم عقابها تبرر موقفها بأنها ليس لديها وقت، وأحاول جاهدة أن أجعلها تنظم وقتها وذلك بالحديث معها ولكنني أشعر بأنها لا تهتم بما أقوله لها.

التليفزيون

ويقول سعيد موظف : ابني يدرس في الصف الثاني الابتدائي وعندما يعود من المدرسة كل ما يهتم به مشاهدة التليفزيون خصوصا قنوات الكارتون ولا يهتم بعمل الواجب والمذاكرة إلا في حالة قيامي بغلق التليفزيون، وحاولت أن أضع جدولا يوميا له محددا بالساعة ليسير عليه كأوقات اللعب، وتناول الطعام، والمذاكرة ، والنوم ومشاهدة برامج الكارتون لكنه غالبا لا يسير عليه.

أما أم عايدة موظفة فتقول : ابنتي تقضي أغلب وقتها أمام الكمبيوتر رغم نفاد صبري معها وكثيرا ما أطلب منها التركيز أولا في دراستها ثم التفكير في اللعب بصفة عامة سواء مع أصدقائها أو على الكمبيوتر ومع ذلك لا تستطيع تنظيم وقتها خصوصا وأنا خارج المنزل في العمل وأبذل كل جهدي كي أعلمها كيف تستغل وقتها وترتب اهتماماتها .

التنشئة الأولى

يقول اختصاصيو علم الاجتماع انه يجب على الطفل القيام بسلوك معين يتم اكتسابه عن طريق التنشئة الاجتماعية كإتباع سلوك تنظيم الوقت فإذا كان الوالدان معتادين على تنظيم وقتهما سوف يكتسب الطفل ذلك بالتأكيد منذ الصغر وبالتحديد من سن 5 سنوات ويمكن إتباع أسلوب التلقين مع الطفل من خلال المحاكاة معه وغرس أهمية تقسيم الوقت فيه.

ويضيفون إن قدرة استيعاب الطفل لأهمية تنظيم الوقت عندما يجد جميع مؤسسات التنشئة كالأسرة والحضانة والمدرسة وجميع المحيطين به يتبعون نظام تقسيم الوقت واحترامه والتركيز على أهمية دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية باعتبارها المجتمع الصغير بالنسبة للطفل والمؤسسة الأساسية في تنشئته.

النظام عادة

يجب تعويد الطفل على نظام يومي ففي الصباح يذهب للحضانة أو المدرسة وعندما يعود يمكن أن ينام لمدة ساعة أو أكثر وعندما يصحو عليه أن يقوم بأداء واجب المدرسة أو ممارسة الأنشطة وفى المساء عليه مشاهدة التليفزيون، وعلى الأم أن تراقب ما يشاهده طفلها وتوضح له أنه من الضروري تخصيص وقت لكل شيء يقوم به .

ويحذر من الشجار وحدوث خلافات بين الزوجين أمام الأولاد فهذا يسبب التشتت وعدم التركيز في الدراسة وفي حياتهم الشخصية والعاطفية فالأسرة عليها أن توفر للأولاد كل سبل الراحة والنظام.

ويؤكد هنا على أهمية الوعي بالنسبة للآباء والأمهات وتدريبهم وتعليمهم الأخلاقيات والسلوكيات الإيجابية.. منها قيمة احترام الوقت، وعلى المدرسة دور في مساعدة الطفل على تنظيم وقته وذلك من خلال الرقابة على التلميذ ومتابعته ورصد مستواه الدراسي، ويمكن استخدام العقاب من قبل الوالدين والمدرسين في المدرسة بشرط أن يكون العقاب معنويا بحرمانه من ممارسة نشاط معين معتاد عليه في المدرسة لفترة معينة وحرمانه من مشاهدة التليفزيون وذلك من أجل تقويم سلوكه .

المرأة العاملة

وبالنسبة للمرأة العاملة فغالبا ما تقضي المرأة أوقات عملها والأولاد في المدرسة ولكن أحيانا يتطلب عمل المرأة مزاولة عملها في أوقات مختلفة كمهنة الطبيبة وغيرها من المهن على حسب طبيعة العمل وفي هذه الحالة على المرأة أن توفر بديلا يقوم بتنفيذ دورها كالأب والأخ الأكبر حتى تعود الأم لمنزلها وهذا يتوقف أيضا على عمر الطفل وقدرته على الاعتماد على نفسه.. ومن الضروري أن تعود الأم طفلها على ذلك في مرحلة مبكرة كي تؤهله على تنظيم وقته وذلك من خلال ترك الطفل يتناول الطعام وحده ويختار ملابسه ومعرفة تصوره وقدرته على تقسيم وقته فهذا يساعده أيضا دراسيا فيستطيع تحقيق النجاح والتفوق ويصبح إنسانا منظما وناجحا مستقبلا.

غرس الالتزام

وعلى الأسرة تعليم طفلها بألا يقوم بتأجيل أي مهام خاصة بالدراسة سواء الواجب المدرسي أو الأنشطة أو الاستعداد للامتحان وغرس أهمية وضرورة الالتزام بالمواعيد التي سينجز فيها مهامه المدرسية .

ويجب أن يدرك الطفل أنه عندما يبدأ مبكرا في أي أمر يجب عليه إنجازه وأن ذلك سيخفف من حدة الضغوط عليه والنتيجة تكون أفضل .

> محمد فؤاد

كلمات

انتبهوا..أنتم تحت المراقبة!!

«عيب.. أتكلم بصوت هادئ.. احترم الكبير.. لا تكذب.. اسمع الكلام.. ساعد الآخرين..» وغيرها من التعليمات والنصائح التي نكررها علي أسماع أولادنا فينظرون إلينا بسخرية وتعجب!! نعم لأنهم لا يسمعون بل يراقبون، وكما نعامل الآخرين يتعاملون. لذا فإن التربية السليمة تستحق أن ندرك أننا مراقبون..!!

وإذا كانت المراقبة هي الأسلوب الأساسي في التعلم عند الأطفال فكيف نستخدمها لصالحهم؟ . إن التربية السليمة للأطفال تعتمد بشكل أساسي على خلق جسر من الترابط والحوار معهم فعندما يرتبط الأمر بأبنائكم سيهتمون بنصائحكم ويتبعون تعليماتكم ويتخذون قدوة لهم وهنا يجب أن تهتموا بكل سلوك تقومون به لأن الطفل ذكي ويقلد من يحبه والارتباط المبكر مع الأبناء يساعد بشكل كبير في توجيههم كما يريدون ويجب أن تكون التربية عن حب لا عن خوف لأن الطفل عندما يحب أبويه سيلتزم بتعليماتهما سواء في حضورهما أو غيابهما أما الخوف منهما فسيدفعه لفعل الخطأ في الخفاء. كذلك على الأهل إدراك مراقبة الطفل الدقيقة لسلوكياتهم فإذا كذب الأهل سيكون الابن كذابا وإذا كانوا غير اجتماعيين أو لا يصلون الرحم سيتعلم الطفل نفس السلوك وستزداد المشكلة في سن المراهقة عندما يبدأ التصرف بندية، هنا سيقوم بكل سلوك اختزنه في ذاكرته قام به والده أو أمه وهنا يجب على الأهل التعامل بحرص خلال هذه المرحلة وأن يكون تعاملهم مع الابن متسقا،فلا يجب أن أعامله كطفل في مواقف ثم أخبره أنه كبر وأصبح مسئولا في مواقف أخرى فاتساق الأسلوب في التعامل ينضج شخصيته بشكل سوي أما التناقض فيصيبه بتوتر ويجعله غير سوي.

ويحذر اختصاصيون في علم الاجتماع من عدم الارتباط بالأبناء منذ الصغر لأن هذا قد يجعلهم يقلدون آخرين ويقومون بسلوكيات خاطئة لمجرد إثارة غضب أهلهم. لذا يجب أثناء عملية التربية أن نهتم بالتواصل ومراجعة تصرفاتنا مع وأمام أولادنا ونعتذر لهم إذا أخطأنا في شيء، فالمسألة ليست عملية عشوائية أو سهلة لكنها تحتاج قدرا كبيرا من الجهد والوعي في السنوات الأولى ثم في الانتقال بين المراحل العمرية وإذا فعلنا ذلك لن يستطيع أحد التأثير السلبي على أولادنا .

هل تعلم؟

أن جسم الإنسان يصنع نحو مليوني خلية دم حمراء في الثانية الواحدة.

أن أول صلاة صلاها رسول الله (ص) هي صلاة الظهر.

أن عدد الخلفاء الأمويين 14 والخلفاء العباسيين 37.

أن أقدم وأقصر نشيد وطني هو النشيد الوطني الياباني.

رسائل تربوية

> للدكتورة / نوال العيد

– عزيزي الأب عزيزتي الأم " إذا تعلم الطفل الصغير كلمة نابية، واستخدمها في المنزل، فأفضل وسيلة هي تجاهله تماما حتى ينساها، لأن النهي والزجر يجعله يتمسك بِهَا" .

قياس ضغط دم الأطفال فوق 3 أعوام ضروري عند زيارة

دراسة حديثة تثبت أن الأطفال المصابين بالبدانة معرضون لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم

■ واشنطن/متابعات:

ارتفاع ضغط الدم ليس حكرا على الكبار فقط، فبحسب دراسة أميركية حديثة، فإن الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أو المصابين بالبدانة لديهم مخاطر عالية للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

فبعد تحليل السجلات الصحية لنحو 250 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين 16 و17 عاماً، كشف الباحثون أن خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم يزيد أربع مرات في حال كان الطفل يعاني من سمنة متوسطة و10 مرات أكثر في حال كان الطفل يعاني من سمنة مفرطة.

كما وجدت الدراسة أن الأطفال المصابين بالسمنة، والذين قدروا بـ 10 %، يعانون من ارتفاع في ضغط الدم.

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن أطباء الأطفال في حاجة إلى أن يكونوا يقظين، ولاسيما عند فحص الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن والبدانة، لكون مرض ارتفاع ضغط الدم يشكل خطراً على الصحة ويؤدي إلى أمراض القلب.

وينصح الخبراء بضرورة قياس ضغط دم الأطفال فوق الثلاث سنوات في كل زيارة روتينية للطبيب.

ويعد ارتفاع ضغط الدم أحد أبرز الأمراض المزمنة التي تصيب أكثر من مليار شخص حول العالم، وتسهم السمنة والوزن الزائد إلى جانب الضغوط التي يمر بها الإنسان خلال يومه في رفع خطر الإصابة به.

العيد الـ (46) للاستقلال الـ (30) من نوفمبر

يزدهي اليمن الجديد بأفراح عيد الاستقلال المجيد