

الجزء الأول

الصحة النفسية للطفل

الصغار يعانون نفسياً

لسنا فى حاجة إلى خبراء ومحللين كى نتعرف على المستقبل. فكل منا مشارك بطريقة ما فى تشكيله، من خلال ما نقدمه للطفل اليوم. فالثورة التكنولوجية لن تتمكن وحدها من إحداث دفعة حضارية دون إنسان مؤهل لإدارتها فى الوجهة الصحيحة. ولذلك فالأطفال ثروتنا وفرصتنا لاجتياز ما سوف يواجهنا من تحديات المستقبل.

ويعد الاهتمام بالصحة النفسية للطفل ضرورة فى الوقت الراهن للحصول على فرد مؤهل للحضارة خاصة وأن المرض النفسى بين الأطفال أكثر شيوعاً مما نتصور، فوفق تقرير منظمة الصحة العالمية هناك على الأقل ٢٠٪ من الأطفال والمراهقين يعانون من مشكلة نفسية وقد تزيد النسبة بحلول عام ٢٠٢٠ ليصير المرض النفسى أحد الأمراض الخمسة الأكثر شيوعاً، المعيقة للطفل. ولكن كيف يكتشف الآباء والأمهات فى الأسرة المصرية أن لديهم طفلاً يعانى مشكلة نفسية؟

تختلف الأعراض وفق المرض النفسى ولكن هناك علامات إنذار عامة يمكن أن ننبه الأسرة إليها منها:

- تكرر الشكوى من أعراض جسمانية دون وجود سبب عضوى
- تأثر نشاطات الطفل اليومية.
- تغير فى عادات النوم والأكل للطفل.
- الهروب من المدرسة والبيت.
- البكاء المستمر.
- الكذب.
- نوبات غضب متكررة وغير مبررة.
- تدهور المستوى الدراسى.
- فقدان الاهتمام بالأصدقاء واللعب.
- الانطواء .
- العنف.

ولكن ما هى مسببات المرض النفسى عند هؤلاء الصغار؟
 فى الحقيقة لا يوجد سبب بعينه بل عديد من العوامل المتداخلة
 تسبب المرض النفسى عند الصغار منها أسباب جينية، وأخرى
 بيولوجية تؤدى إلى اختلال الموصلات العصبية فى المخ فتعوق
 التواصل بين مختلف الخلايا العصبية، كما أن الظروف البيئية
 مثل الصدمات والضغوط العصبية والعنف الأسرى والفقر والإدمان،
 لها دورها فى حدوث المرض خاصة وأن الطفل أكثر حساسية من

البالغين للمتغيرات المحيطة به.

يبقى تساؤل كيف يتم تشخيص المرض النفسى عند الصغار، وهل هناك أمل فى شفائهم؟

يختلف تشخيص المرض النفسى عند الصغار عنه لدى البالغين، فهناك العديد من تصرفات الطفل قد تبدو للوهلة الأولى من أعراض المرض النفسى مثل الخجل، والبكاء، والتوتر، فى حين أن مثل هذه التصرفات تعد طبيعية فى منظومة النمو، ولا تعتبر أعراضاً مرضية إلا إذا تكررت واستمرت لفترة طويلة.. وتسببت فى إعاقة الطفل عن ممارسة نشاطاته المختلفة، وتعتبر ملاحظات الأهل والمحيطين بالطفل ضرورة لتشخيص المرض النفسى، لأن الصغير غالباً ما يعجز عن وصف مشاعره.

وبعد ذلك يمكن وضع خطة العلاج التى يجب أن تستهدف أسلوب حياة الطفل لتمنحه الصحة بمفهومها الشامل التى هى حالة من السلامة النفسية والجسدية والاجتماعية، كما عرفت منظمة الصحة العالمية وهناك خيارات عدة ومختلفة للعلاج كما يلى:

١- الرياضة:

أثبتت الدراسات أن الرياضة مفيدة للعديد من الأمراض النفسية التى تصيب الطفل فهى تخفف من حدة التوتر والقلق وتزيد الشعور بالتحسن.

٢ - العلاج باللعب:

أثبتت الدراسات أن نمو الطفل العقلي يسبق نموه اللغوي ولذلك فالألعاب المختلفة بمثابة كلمات للصغير. ويجب أن يتم اختيارها بدقة لتشجعه على التعبير عن نفسه، وأن تكون بسيطة، غير معقدة، سهلة الاستخدام.

ويطبق هذا النوع من العلاج على العديد من المشكلات النفسية للطفل مثل العنف والقلق وصعوبات التعلم والتوحد والتهتهة والانطواء.

٣ - العلاج الصوتي والموسيقى:

سواء في صورة مقطوعات موسيقية مختارة أو أصوات الطبيعة كصوت التيار الجارى وخرير المياه وزقزقة الطيور. فقد أثبتت الدراسات أن هذا النوع من العلاج يؤثر في حالات مثل التوحد والقلق والاكتئاب. حيث وجد أنه يزيد الشعور بالثقة ويسهل التواصل اللفظي وغير اللفظي بين الصغير والعالم الخارجى.

٤ - التدليك:

أثبتت الدراسات أن التدليك الجسدى يحسن مزاج الطفل، كما أنه يقوى المناعة ويحسن التنفس.

٥ - تعديل غذاء الطفل:

هناك علاقة بين الغذاء والحالة المرضية، فقد قال أبقراط منذ قرون

(اجعل طعامك دواءك) وعلى رغم أن قائمة الطعام الخاصة بالصغير تتحدد وفق حالته المرضية فهناك خطوط عريضة يجب اتباعها منها:
- تناول الأطعمة المحتوية على كربوهيدرات مركبة وتجنب تلك المحتوية على كربوهيدرات بسيطة.

- تجنب - بقدر الإمكان - الكولا والشيكولاتة والشاي والقهوة.
- تجنب الأطعمة المحتوية على دهون مشبعة والتركيز على تلك التي تحتوي على دهون (أوميغا ٣) مثل زيت السمك وزيت بذور الكتان.
- التأكد من أن الطفل يتناول ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن.

٦- العلاج السيكولوجي

- شرح طبيعة المرض للأهل ويوضح أن المرض النفسى له أسبابه البيولوجية ولا يختلف عن أى مرض عضوى آخر.
- العلاج السلوكى المعرفى
- التعليم الخاص فى حالات صعوبة التعلم والتوحد

٧- العلاج الدوائى

بعد استشارة الطبيب المختص

وأيضًا من بين المشكلات النفسية التى تواجه الطفل، تلك التى تواجه الطفل الموهوب أو الذى يعانى مرضا مزمنًا أو الذى تلامزه عادات عصبية، كما يحتاج الطفل للمشورة النفسية لتنمية ذكائه العاطفى وللإستفادة المثلى من وقت فراغه وليجد إجابات مناسبة

للأسيئلة اللى تدور فى رأسه واللى من الممكن أن تكون محرجه بالنسبة للأهل..

كما أنه من المهم أن يكون الأب والأم على دراية بتطور الجنين داخل الرحم وبأثره نفسيا بالأُم والبيئة المحيطة وكذلك عليهم أن يكونوا على دراية بمراحل النمو النفسى والعقلى والاجتماعى للطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة وكيفية تنمية مهاراته فى هذه المرحلة. إن إعداد الطفل بصورة صحيحة معناه إعداد أمة وتأمين للإنسان المصرى من الآلام النفسية اللى من الممكن أن تعرقل مسيرته نحو التقدم.



الحياة داخل الرحم

كثيرون يظنون أن الجنين مجرد كتلة من الخلايا أو كائن حي في طور التكوين ليس في مقدوره التفاعل مع العالم المحيط. وفي الحقيقة.. هذا تصوري جانبيه الصواب، فقد أثبت العديد من الدراسات وجود حياة داخل الرحم تؤثر في الجنين من الناحيتين الجسدية والنفسية.

ولكن ترى .. ما شكل هذه الحياة؟

تعد حركة الجنين داخل الرحم أول معالم هذه الحياة وتستطيع الأم رصد هذه الحركة في الأسبوع ١٦ - ٢٠ من بداية الحمل، فيمكنها وصف جنينها بالإيجابية أو السلبية، كما أنها تشعر به وهو يركل أو يستدير ولكن الجنين يعي أكثر من ذلك. فهو يثني جسده أو يفرده، يحرك رأسه وأطرافه، يمص أصابعه أو يلعب جدران الرحم.

ليست الحركة وحسب ولكن الجنين يمكنه أن يتعرف على الأصوات المختلفة بداية من الأسبوع ١٨ من بداية الحمل. وقد أثبتت الدراسات أن دقات قلب الجنين تتباطأ كلما تكلمت أمه - مما يؤكد أنه يتعرف عليها ويطمئن إلى صوتها كما تزيد حركته

وتتسارع دقات قلبه إذا تعرض للضوء.

ولكن هل يرى الجنين؟ أثبتت الدراسات أن الجنين يستجيب للضوء بداية من الأسبوع الـ ٢٠، فتسليط ضوء على بطن الحامل يترجم فى صورة تغيرات فى وضع الجنين ودقات قلبه حيث إن شبكية العين تبدأ فى العمل فى هذا الوقت، كما أن الجنين يتمكن من فتح عينه فى الشهر السابع، وتتكون حاستا الشم والتذوق فى مثل هذا الوقت.

ومن المدهش أيضاً أن الجنين يمر بفترات يقظة ونوم. ففي الأسبوع ٣٢ يقضى الجنين ٩٥٪ من يومه فى النوم سواء أكان هذا النوم عميقاً وهو المعروف باسم NREM Sleep أم النوع الذى يصاحبه حركة العين والذى تحدث فيه الأحلام والمعروف باسم REM Sleep. مما يزيد التكهّنات حول ما إذا كان للجنين القدرة على الحلم. كما يمر الجنين بحالة من عدم اليقظة تختلف عن مفهوم النوم التقليدى

وكلما اقترب ميعاد الوضع قل الوقت الذى يقضيه فى النوم حتى يصل إلى ٨٥٪ من يومه قبل الوضع مباشرة. ومن هنا يتضح أن الجنين لديه القدرة على التفاعل مع بيئته ولذلك فهو يتأثر أيضاً بالحالة النفسية للأم وإذا ما كانت تعاني من

الإدمان وكذلك طبيعة العقاقير العلاجية التي تتناولها والغذاء الذي تختاره.

● قلق الأم:

إن تعرض الأم للضغوط العصبية يؤدي إلى إفراز العديد من الهرمونات في دمها الجنين مثل: (الابنفريين، النورابنفريين والكورتيزول) مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ونبضات القلب والنشاط الحركي للجنين.

وقد أثبت العديد من الدراسات أن الأمهات اللاتي يعانين من القلق أكثر عرضة لإنجاب أطفال يعانون من فرط الحركة والتوتر وانخفاض الوزن وكذلك اضطرابات الطعام واضطرابات النوم.

● إدمان الأم:

، يؤثر الإدمان على صحة الأم والجنين

بالنسبة للأم: يؤدي الإدمان إلى فقدان الشهية وبالتالي إلى سوء التغذية وارتفاع ضغط الدم والخفقان وكذلك يؤدي بها إلى العديد من المشكلات النفسية مثل الاكتئاب وسوء الاستغلال الجسدي والعاطفي وصعوبة اتخاذ القرارات الهامة في حياتها وعدم التأقلم مع التغيرات المصاحبة للحمل.

أما بالنسبة للجنين فيؤدي إدمان الأم إلى العديد من المشكلات

مثل تعرضه للتشوهات والعدوى والموت المفاجئ للجنين كما أنه يكون أكثر عرضة للإصابة بصعوبات التعلم والاضطرابات العصبية ويختلف الأثر وفق المادة التي أدمنتها الأم كما يلي:

١ - إدمان الكحوليات:

يؤدي إدمان الأم للكحوليات إلى إصابة الجنين بما يسمى (Fetal Alcohol Syndrome) ويعانى الطفل المصاب بهذا المرض من تأخر النمو والتشوهات الخلقية وصعوبات التعلم وتوبات صرعية.

٢ - التدخين:

يؤدي النيكوتين إلى انخفاض تدفق الدم للجنين خلال المشيمة مما ينتج عنه انخفاض الأكسجين والغذاء الذى يصل للجنين وبالتالي انخفاض وزن الجنين.

وقد أثبت العديد من الدراسات أن الجهاز العصبى للجنين أكثر تأثرا بالنيكوتين من باقى أجهزة الجسم.

وبالتالى فالنيكوتين يؤدي إلى انخفاض معدل النمو فى الخلايا العصبية للجنين كما يؤدي النيكوتين إلى إصابة الطفل بنقص الانتباه وصعوبات التعلم وقد يكرن سببا فى الإجهاض.

٣ - المهدئات:

الطفل الذى يولد لأمهات يتعودن على المهدئات يتعرض لكل

الأعراض الانسحابية بعد ميلاده.. وتتمثل فى التوتر والبكاء المستمر وزيادة نبضات القلب والتشنجات.

٤ - الكوكايين:

يؤدى تعاطى الكوكايين أثناء الحمل إلى ولادة أطفال يعانون من التوتر والبكاء المستمر وعدم القدرة على التواصل الإنسانى.

٥ - تناول العقاقير العلاجية:

قد يؤدى تناول العقاقير إلى تشوهات الجنين خاصة فى الشهر الثلاثة الأولى التى تتكون فيها أجهزة الجسم الحيوية مثل المضادات الحيوية (Tetracycline) ومضادات الصرع (Phenytoin . Carbamazibine Valproate) والأدوية التى تزيد من سيولة الدم والليثيوم.

وتعد تغذية الأم بصورة جيدة ضرورة كى يحقق للجنين التوازن فى بيئته وكى ينمو جسديا ونفسيا بصورة سليمة، وعلى الأم الحامل أن تحرص على ما يلى فيما يخص غذاءها:

- تحتاج الأم الحامل إلى السوائل بكثرة فيما لا يقل عن ٨ أكواب يوميا

- تحتاج الأم الحامل إلى زيادة كميات الفيتامينات والأملاح

المعدنية كما يلى:

١ - الحديد: مسئول عن تكوين كرات دم حمراء جديدة

٢ - الكالسيوم؛ ضرورى لتكوين عظام الجنين

- يجب أن تحرص الأم الحامل على الرياضة الخفيفة والمتابعة المبكرة للحمل وتجنب الأشعة السينية والاستحمام بالماء الساخن وحمامات البخار.

إن للجنين حياة حافلة داخل الرحم ومازالت هذه الحياة تجذب الباحثين والعلماء للتعرف عليها أكثر ولكشف المزيد من أسرارها وحتى يحدث هذا فإن الوقت قد حان لنغير نظرتنا للجنين.



الطفولة المبكرة

يولد الطفل ولا يطالب بحقوقه فهو عاجز عن ذلك ولكنه يشكل المستقبل وفق ما نمنحه إياه من رعاية واهتمام.

هناك خطوط عريضة لما يجب أن يتمتع به الطفل منذ ميلاده في أي من بقاع العالم.. منها:- عدم التمييز في تقديم الخدمات نتيجة اللون أو الجنس أو النوع أو اللغة أو الدين أو الإعاقة. أو أي من الأسباب الاجتماعية أو السياسية. ومنها أن تكفل لكل الأطفال فرص متكافئة. فالطفلة الأثنى يجب أن تنال الرعاية نفسها التي ينالها الذكر وكذلك الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة يجب ألا يحرموا فرصة الحياة الكريمة. ويجب أن نأخذ مصلحة الطفل واهتماماته في الاعتبار قبل أن يتخذ بشأنه قرار أو تشريع من قبل الجهات المعنية وكذلك من واجبنا الاهتمام بصحته البدنية والنفسية. كل هذا من شأنه أن يكفل للطفل فرصة طبيعية للحياة والنمو.

وتعد السنوات الأولى مرحلة حرجة في حياة الطفل، ففيها يتضاعف معدل النمو، كما أنها تعطي أساساً قوياً أو هشاً للعراحل

العمرية التالية، ويعد فهمنا للصغير فى هذه المرحلة، وكيفية ودرجة تفاعله مع البيئة المحيطة أول الطريق فى رعاية الطفل بصورة سليمة. فمن المهم جدا بالنسبة للأم.. والأب.. أن يعرفا كيف يبدأ صغيرهما رحلة تطوره من حيث اللغة.. والقدرات الذهنية.. والنمو العاطفى.. وتعلم المهارات الاجتماعية كما يلي:

أولاً: التطور المعرفى واللغوى فى مرحلة الطفولة المبكرة.

● **الطفل فى الأشهر الستة الأولى**، تظهر علامات تدل على تفاعله مع البيئة المحيطة، فهو يبدو.. كأنه يستمع إلى المتحدث.. وقد يتسم له ويدير رأسه لتحديد مكان الصوت، كما يستطيع أن يفرق بين النبرات الغاضبة والودودة ويستجيب لوناذاه أحد باسمه.. ويبدو.. منزعجاً من الأصوات العالية والمفاجئة كما أنه يبدأ فى إصدار.. أصوات مختلفة تعبر عما يشعر به من جوع.. أو ألم..

● **الطفل منذ الشهر السادس وحتى بلوغه العام الأول**.. يبدو مستمتعاً بالموسيقى والغناء ويمكنه أن يتعرف على بعض الكلمات مثل (لا) و(نعم).

ويمكنه أن يثبت نظره على الصور والأشياء المختلفة لفترة تصل إلى دقيقة. كما يبدأ فى تقليد نغمات الكلمات المختلفة التى يستمع إليها، ويستخدم حركة جسده فى التعبير.. مثل

إيماءة الرأس ليقول (لا).

تتميز السنة الثانية من عمر الطفل بسرعة النمو الحركى والمعرفى، فيستخدم اللغة بصورة أفضل ويبدأ فى معرفة أسماء بعض الأشياء ويعبر عن حاجته فى كلمة أو كلمتين.

ومعظم الأطفال يتمكنون من نطق كلمة حين تصل أعمارهم إلى ١١ شهراً.. وعندما يصل إلى ١٨ شهراً.. يمكنه استخدام حوالي ٢٠ كلمة. وفى نهاية السنة الثانية يمكنه تكوين جملة من كلمتين.. ويجب استشارة طبيب إذا لم يسر نموه اللغوى على هذه الصورة.

مرحلة ما قبل المدرسة غالباً ما تطلق على الفترة العمرية من ٢.٥ إلى ٥ أو ٦ سنوات. تتميز مرحلة ما قبل المدرسة بنمو جسدى وعاطفى ملحوظ. حيث يتسع استخدام الأطفال للغة وتكتسب الكلمات المفردة معانى محددة، كما يستخدمون الجمل ببراعة أكثر.. ويبدأ الأطفال فى هذه المرحلة فى اكتساب القدرة على التفكير الرمزى ولكن تفكيرهم يكون متمركزاً حول ذواتهم.. فهم غير قادرين على إظهار التعاطف ولا أن يفهموا العلاقة بين الأسباب والمسببات ولكنهم مع ذلك يبدؤون فى التفريق بين الخيال والواقع.

ويتضح ذلك فى ألعابهم كما يلى:

- فى المرحلة العمرية (من ٢.٥-٢) يمارس الطفل ما يسمى

باللعب المتوازي، فيجلس بجانب طفل آخر؛ ويمارس اللعب دون أن يكون هناك أى اندماج بينهما.

- فى السنة الثالثة.. يمكن أن يشرك طفلاً آخر أو مجموعة من الأطفال فى ألعابه. ولكن دون اندماج حقيقى بينهما.

- فى السنة الرابعة.. يندمج الطفل مع أقرانه فى اللعب، ويتعاون معهم ويبادلهم الأدوار.

ثانياً؛ التطور الاجتماعى والعاطفى فى مرحلة الطفولة المبكرة

● **فى السنة الأولى:** يبدأ الرضيع فى الأسبوع الثالث فى تقليد حركة وجه الأم أو الأب، أما بالنسبة للابتسام، فهناك نوعان من الابتسامات الأول.. يحدث دون أى مؤثر خارجى فى الشهرين الأولين. والثانى.. يحدث فى الأسبوع ١٦.. وتكون استجابة لمؤثر خارجى.

وفى بداية العام الأول يتأثر مزاج الطفل بحالته الداخلية مثل إحساسه بالجوع أو الألم.. وفى النصف الثانى من عامه الأول تبدأ العوامل الخارجية فى التأثير على مزاج الطفل.

وتتطور عاطفة الطفل كما يلى:

- عند الميلاد.. يبدأ التعبير عن إحساسه بالدهشة والضغط العصبى والاشمئزاز.

من ٦ - ٨ أسابيع يبدأ التعبير عن إحساسه بالسعادة.

من ٢ - ٤ أشهر يبدأ التعبير عن غضبه.

من ٨ - ٩ أشهر.. يبدأ التعبير عن حزنه، وتعد علاقة الأم بطفلها ضرورة في السنة الأولى من عمر الطفل وخاصة في نصفها الثاني؛ حيث إن حرمانه من رعايتها قد يتسبب له في اكتئاب قد يمتد إلى مرحلة البلوغ.

● في العام الثاني: يكون تعرف الطفل على المحيطين واضحاً.. في هذه السن يُظهِرُ الطفلُ حب استطلاع البيئة المحيطة.. ويسعد كلما تعلم سلوكاً جديداً.

كما يمكنه إظهار الحب في صورة الابتسام أو الاعتراض في صورة بكاء أو عض أو اهتزاز أو ركل.

● في مرحلة ما قبل المدرسة: يبدأ الأطفال في هذه المرحلة التعبير عن مشاعر معقدة مثل التعاسة والغيرة والحسد ويمكنه أن يفهم في هذه المرحلة مشاعر الخجل والإهانة.

ما بين الثالثة والسادسة، يصبح الطفل على دراية بالاختلاف ما بين الجنسين ويتضح هذا في ألعابه.. وفي نهاية مرحلة ما قبل المدرسة يتكون ضمير الطفل.

والآن وقد ازداد فهمنا للطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يبقى أن نعرف كيف نتعامل معه وننمي قدراته في تلك السنوات الحرجة.

فى الحقيقة أن النمو العقلى يكون سريعا فى مرحلة الطفولة المبكرة فمئذ قدومه للحياة وحتى الخامسة يكون للأطفال استعداد كبير للتعلم والتطور الاجتماعى والعاطفى والروحى كما تؤثر هذه الفترة العمرية على الطريقة التى يتشكل بها المخ. فمئذ لحظة الميلاد يشرع المخ فى تكوين العديد من الوصلات التى تربط ملايين الخلايا العصبية غير الموصولة. وتعد التجارب المبكرة للطفل حافزا لبناء هذه الوصلات فاللمس أو الكلام أو الألوان أو الروائح مؤثرات ضرورية لبناء المخ. أما الأطفال المحرومون من تلك المؤثرات فقد أثبتت دراسات عديدة أن أمخاخهم تكون صغيرة قياسا بأقرانهم.

إن التنمية العقلية للطفولة المبكرة هى استثمار حقيقى لثرواتنا البشرية ويمكننا أن نبدأها فور ميلاد الطفل وذلك بأساليب بسيطة فى تناول كل منا كما يلى:

- علينا أن نغير نظرتنا قورا نحو الصغير. فالطفل قادر على التواصل مع الآخرين والأشياء من حوله منذ ميلاده وتعميق مثل هذا التواصل ضرورى لنمو الطفل العقلى.

- حفز حواس الطفل وخاصة حاسة اللمس. فهناك دراسات عديدة تؤكد أن التدليك الجسدى يساعد الطفل على النمو الفسيولوجى كما أنه يعطيه شعورا بالأمان.

- الرعاية المستمرة للطفل وإشعاره بالحب والاستقرار تمكن الطفل من مقاومة الضغوط فالمخ فى السنوات المبكرة يعمل سبعة أضعاف المخ فى السنوات اللاحقة كلما تعلم شيئاً جديداً. وهذا فى حد ذاته يعتبر ضغطاً عصبياً للطفل يستحق منا المساندة. فطمأنته وقتذاك يقلل من إفرازه الكورتيزول الذى قد يؤثر إذا ارتفع لمدة طويلة على مناطق المخ الخاصة بالذاكرة والعاطفة والتركيز.

- كلما زاد احتكاك الطفل بالعالم الخارجى تزيد فرصته للتعلم وبالتالي تكوين الوصلات العصبية والنمو العقلى. فعلىنا لذلك إقامة حوارات معه منذ الآن.

- اللعب هام جداً. فكل شىء يمكن أن يتعلمه الطفل خلال اللعب. فاللعب يحتاج إلى نشاط حركى وتفكير وتفاعل مع الآخرين. وينمى لدى الطفل الرغبة فى الاستكشاف.

- الموسيقى.. هامة جداً لنمو الطفل العقلى فهى تحفز الذاكرة وتنمى لديه الخيال والثقة بالنفس وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الطفل يبدأ فى التفاعل مع الموسيقى منذ لحظة ميلاده.

- اقرأ لطفلك.. فمشاركة الطفل فى قراءة كتاب تؤدي إلى تكوين المزيد من الوصلات العصبية فى المخ، والطفل فى هذه المرحلة يحتاج إلى النوم كى يتمكن من تثبيت المعلومات والتجارب التى مرت به طوال اليوم.

وجدير بالذكر أن الأطفال يتعلمون أفضل حين يتمتعون بأجساد سليمة ولذلك فلا بد من الاهتمام ببناء هذه الأجساد بناءً صحيًا وأن نهتم بتنفيذ البرامج الخاصة بمكافحة سوء التغذية والحد من مسببات الأمراض الوراثية والعيوب الخلقية ومكافحة العدوى والأمراض المتوطنة والقضاء على نقص المكونات الغذائية الدقيقة.

الهزات الأسرية

لأن الأطفال في هذه المرحلة العمرية المبكرة يكونون شديدي الارتباط بذويهم فإن أية هزة تصيب الأسرة تؤثر على معدل النمو لديهم ويشمل هذا البطالة والفقر والعنف الأسرى وعدم وجود مأوى والإدمان.

كل هذه معوقات أمام نمو الطفل العقلي ويعد الاهتمام بالصحة النفسية للطفل صمام أمان حيال ما يمكن أن يواجهه من أزمات، فالطفل يتفاعل نفسيًا مع الصدمة وفقد عزيز لديه وسوء المعاملة والنزاع من قبل المحيطين. حيث تنتابه مشاعر عدة تتفاوت بين الحزن والأسى والعجز عن التعامل مع الحدث مما يعرضه للمرض النفسي وتبعاته العاجلة والأجلة.

إن تداركنا لهذه السنوات الحرجة في دورة الحياة يؤثر بشكل كبير على مستقبل الطفل وتكوينه النفسي وتبقى كلمة أخيرة أهمس بها لكل أم وأب ومستول عن الطفل.. انتبهوا!

لا أريد الذهاب إلى المدرسة

هناك على الأقل من ١-٣٪ من الأطفال يرفضون الذهاب إلى المدرسة.

وذلك لأسباب خارجة عن إرادتهم مثل إصابتهم بمرض نفسي كاضطراب قلق الانفصال أو الاكتئاب، أو مرض أحد الوالدين.

أما في فترة المراهقة: فقد يمتنع المراهق عن الذهاب إلى المدرسة لتدهور مستواه الدراسي.. أو لتعرضه للسخرية من قبل أقرانه أو الإهانة من قبل مدرسيه وأحياناً يرفض الذهاب إلى المدرسة ليمارس أنشطة أكثر إثارة وغالباً ما يعاني في هذه الحالة من اضطراب المسلك أو يكون مدمناً للمخدرات.

ولكن متى يحدث هذا الإضراب، وإلى أي مدى يمكن أن يساعدنا الطب النفسي في التعامل معه؟

في الحقيقة إن رفض الذهاب إلى المدرسة غالباً ما يحدث في السنوات الدراسية الأولى من عمر الطفل، أو عقب الإجازات المختلفة ويجب استشارة الطبيب إذا تجاوزت مدة امتناع الصغير عن الذهاب

إلى المدرسة الأسبوع.. ولكن قد تمتد هذه المشكلة إلى أكثر من ذلك وقد تصل إلى أشهر ويشكو أثناء ذلك من أعراض جسمانية عدة مثل آلام البطن والصداع والإجهاد.

وتعد معرفة السبب أولى الخطوات فى طريق العلاج فالمشكلة قد تكون فردية خاصة بالصغير أو خارجية لا تخضع لإرادته.. كما يلي:

● أسباب فردية

من الممكن أن يكون الطفل مصابا بمرض جسدى مثل اليرقان.. الصرع.. السكرى.. الأنيميا.. أو يعانى من مرض نفسى كالقلق والاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة أو تعرضه لضغوط مثل طلاق الوالدين أو وفاة أحدهما أو صعوبات التعلم
أما المراهق الذى يرفض الذهاب إلى المدرسة فمن الممكن أن يكون مصابا باضطراب المسلك.. أو يكون قد وقع فريسة الإدمان.

● أسباب مدرسية

عدم مواءمة البيئة المدرسية للنمو النفسى الصحيح للطفل.. مثل النقد.. والشدة.. وعدم قدرة المدرس على التواصل مع الطفل وتوصيل المعلومة إليه بصورة سهلة.. وكذلك تأخر نمو المهارات الاجتماعية للصغير وعدم قدرته على الاندماج مع أقرانه وسخرتهم منه.

● أسباب أسرية

- يحدث هذا الاضطراب فى حالة عدم قدرة الأسرة على رعاية الطفل بسبب إصابة الراعى للطفل بإعاقة أو مرض مزمن يحد من حركته أو لمعاناته من مرض عقلى يحد من قدرته على الحكم الصحيح.

وكذلك.. فى حالة الحماية الزائدة.. للطفل.. ومبالغة راعيه (سواء.. أكان الأم أم الأب أم كليهما) فى تصور المخاطر التى قد تصيبه بذهابه إلى المدرسة مثل تعرضه للحوادث أو العنف.

أما فى فترة المراهقة فإن هذا الاضطراب يكون بسبب عدم رقابة الأسرة للمراهق.. وكذلك تعاطى أحد الوالدين أو كليهما للمخدرات. ولكن كيف نتصرف مع طفل أو مراهق رفض الذهاب إلى المدرسة؟ تتضمن خطة العلاج ما يلى:

١ - التعاون بين الأسرة والطبيب والمدرسة..

٢ - فهم طبيعة المرض ولذلك يجب أن يشرح الطبيب لأهل الصغير أن العودة إلى المدرسة قد تحتاج بعض الوقت وأن المهم هو بدء العلاج.

٣ - تقييم حالة الطفل أو المراهق النفسية ومعالجة القلق.. والاكتئاب، والصدمة، والإدمان فى حالة المراهق.

٤ - التواصل مع هيئة التدريس فى المدرسة لصالح الطفل كما يلى:

أ - تقصير اليوم الدراسي والبدء بحضور الحصص التي يرتاح إليها الطفل أو المراهق.

ب - التقليل من الضغوط على الطفل أو المراهق وتقليل الواجبات المدرسية.

٥ - مناقشة الأسباب المدرسية التي أدت إلى حدوث هذا الاضطراب. مثل القسوة والإهانة.

٦ - يجب تجنب أى تأنيب للصغير فى البيت. لأن هذا يصعب من عودته إلى المدرسة، فقد أثبتت الدراسات أن التعنيف فى حالة رفض الذهاب إلى المدرسة يؤدي إلى تدهور الصغير من الناحية الاجتماعية والتعليمية والنفسية.

٧ - العلاج السلوكى المعرفى ويهدف إلى ما يلى:

- تحديد مخاوف الطفل حسب أولوياتها. وبدء التعامل مع أقل هذه المخاوف أولاً.

- تحديد القبعات أو المكاسب التي يحصل عليها الطفل بامتناعه عن الذهاب إلى المدرسة مثل جلوسه فى البيت يلعب أو يشاهد التلفزيون.. أو أنه يتجنب أن يتكلم زملاؤه عليه بصورة سيئة بعد رسوبه.

وضع تكتيك للتعامل مع مخاوف الطفل

وتشمل اتخاذ خطوات عملية تجعل جو المدرسة أكثر ألفة بالنسبة للصغير. وذلك بزيارة المدرسة قبل بدء العام الدراسي، ومحاولة إقامة علاقات طيبة مع هيئة التدريس.

يعقب هذا خطوات أخرى تمكن الطفل من المشاركة أكثر في المدرسة.. مثلاً لو كان يخاف الإحراج أمام زملائه إذا فشل في إجابة سؤال فيمكن وضع ترتيبات مع المدرسين بمنع تعرضه لمثل هذا الموقف مثل رفع يده اليسرى لو كان واثقاً من الإجابة.

● الاسترخاء .. والتخيل ..

يساعد الصغير في أن يتغلب على قلقه.. كما أن السماح له باصطحاب صور أبطال يحبهم في أثناء ذهابه إلى المدرسة ليضعهم في جيبه أو داخل كتابه.. يساعده على تجاوز الضغوط العصبية التي يمر بها.

● العلاج الدوائي

« بعد استشارة الطبيب المختص » .

إن المدرسة هي وسيلة الصغار للتطور في عالم يصعب فيه التنافس وعلى الأهل أن يوضحوا ذلك للصغير منذ سنواته الأولى . وعلى المدرسة أن تكون أهلاً.. للقيام بهذا الدور.

عادات الصغار العصبية

ينزعج الآباء والأمهات من عادات كثيرة لأبنائهم مثل مص الأصابع، أو خبط الرأس في جسم صلب أو قرص الأظافر أو الجزع على الأسنان، أو إدخال إصبع في الأنف وشف الشعر. مثل هذه العادات العصبية شائعة بين الأطفال ويعتبرها الآباء والأمهات خروجاً عن السلوك الاجتماعي المقبول ولكن قبل أن نحاكم هؤلاء الصغار لنستعرض سوياً بعض العادات:

١ - مص الأصابع:

يمارس هذه العادة « $\frac{3}{4}$ » الأطفال في عامهم الأول وتساعد في تهدئة انفعال الصغير في هذه السن ويتوقف معظم الأطفال تلقائياً عنها عند بلوغهم الخامسة، وتكون هذه العادة تعبيراً عن مشكلة نفسية تستدعي استشارة الطبيب إذا استمرت بعد تجاوز الطفل الخامسة أو إذا كانت شديدة تؤدي ممارستها إلى حدوث دمامل أو التهابات بالإصبع وإذا كان الطفل واعياً لهذه الممارسة ..

٢ - خبط الرأس في جسم صلب:

يعتبر الأهل هذه العادة خطيرة، قد تؤدي إلى إصابة أبنائهم في

الرأس وتؤذيهم، ويمارس هذه العادة حوالي ٢٠٪ من الصغار فى عامهم الأول وتنتهى مع بلوغ الصغير الرابعة، وتنتشر بين الأولاد أكثر من البنات، ويلجأ الصغار لمثل هذه العادة لأسباب كثيرة مثل: شعورهم بالألم فى بداية التسنين أو وجود التهاب بالأذن أو للتخلص من الضغوط العصبية أو لجذب الانتباه.

وكذلك فإن الأطفال الذين يعانون ضعفا فى إحدى الحواس مثل السمع أو البصر، يلجئون إلى مثل هذه العادة لزيادة المؤثرات الخارجية. ومهم جدا أن يفرق بين عادة خبط الرأس فى جسم صلب للأسباب السابقة وبين خبط الرأس فى جسم صلب والذي يعد أحد السلوكيات النمطية للطفل المتوحد.

٢ - الجز على الأسنان:

حوالى ٥٪ إلى ٣٣٪ من الأطفال يجزون على أسنانهم وخاصة فى بداية التسنين عند الشهر السادس وعند تبديل الأسنان اللبنية بأخرى دائمة فى الفترة العمرية ما بين ٣ - ٦ سنوات، وتحدث هذه العادة أثناء النوم.

ويلجأ الطفل إلى هذه العادة كى يشعر بالراحة أكثر أو ليقاوم ألما فى أسنانه أو قد يكون لإصابته بالحساسية أو لمشكلة غذائية يعانى منها.

وهناك بعض الدراسات التي ربطت بين عادة الجزع على الأسنان وإصابة الطفل بالجفاف.

وتتسبب هذه العادة في العديد من المشكلات مثل آلام الفك والصداع والحد من حركة الفك مما قد يستوجب استشارة طبيب الأسنان.

٤ - قرص الأظافر:

تعد هذه العادة أكثر العادات العصبية سوءا. ويمارسها حوالي ٣٠٪ من الأطفال في سن ٧ - ١٠ وقد تستمر هذه العادة عند البلوغ. إن عادة قرص الأظافر لا خطورة منها، ولكن في بعض الأحوال القليلة قد يتطلب الأمر وقفة واستشارة طبيب مختص إذا كان الطفل يقرص أظافره متعمدا، ويتسبب في جروح في أطراف أصابعه وأيضا إذا كانت هذه العادة مصاحبة لأعراض أخرى مثل نتف الشعر والرموش وإصابة الطفل بالأرق وكذلك إذا كان ظهورها مفاجئا ويتكرر كثيرا وبشكل ملفت.

٥ - نتف شعر الرأس:

يقلق الآباء والأمهات بشأن تلك العادة العصبية خشية إصابة أبنائهم بالصلع وهي غير مقلقة إذا كان نتف الشعر بصورة خفيفة وهو في هذه الحالة - مثل باقي الحالات العصبية - يعبر عن شعور

الطفل بالضجر أو التعرض للضغوط وقد يكون نتف الشعر شديدًا وتسمى هذه الحالة آنذاك Trichotillomania وهى حالة نادرة وتشمل نتف شعر فروة الرأس والرموش والحوajib مما يستدعى استشارة الطبيب النفسى.

٦ - وضع إصبع داخل الأنف:

عادة أخرى شائعة تثير قلق الآباء والأمهات ويبدوها الطفل بغرض إزالة القشور المتكونة داخل الأنف والتي تكون ناتجة عن عدوى أو حساسية أو خبطة فى الأنف.. وقد تؤدي محاولات الطفل إلى تفاقم الحالة بالنزيف وتكوين مزيد من القشور التي يحاول الطفل إزالتها أيضا بإصبعه فى دائرة لا تنتهى.

يكف الطفل عن هذه العادة من تلقاء نفسه فى فترة المراهقة وخاصة مع تزايد إدراكه بالسلوكيات الاجتماعية المقبولة وحرصه على صورته الاجتماعية التي من الممكن أن تؤثر فيها هذه العادة.

فكيف يمكن أن نتعامل مع هذه العادات ؟

فى البداية أود طمأنة الآباء والأمهات، فهذه العادات لا خطورة منها ولا تستوجب التدخل الطبى إلا إذا أثرت على حياة الطفل وأعاقت نموه النفسى والاجتماعى، ففى هذه الحالة تكون هذه العادة تعبيرا عن مشكلة نفسية أو بدنية غير ظاهرة.. فمن الممكن أن يكون

سبب ظهورها هو قصور حواس الطفل مثل السمع والبصر، وهذا القصور يدفعه إلى هذه العادات لزيادة المؤثرات من حوله وكذلك تحدث العادات العصبية أثناء انتقال الطفل لمرحلة جديدة في النمو أو مواجهته لموقف جديد.

وفى الغالب يمارس الأطفال العادات العصبية دون وعى منهم، فهم لا يقصدون مناوأة الأهل.. ويشمل العلاج ما يلى:

● الخطوة الأولى لعلاج مثل هذه العادات العصبية: هو تجاهل تلك العادات، فهي سوف تختفى مع الوقت كلما نما الطفل وصار أكثر فهما وسيطرة على نفسه.

● وفى حالة الجز على الأسنان التى تحدث أثناء النوم: لا توقظ الطفل من نومه وتطلب منه التوقف عن الجز، بل يمكن مساعدته على التوقف بتدليك عضلات الفك خصوصا قبل النوم.

زيادة كمية السوائل التى يتناولها الطفل. أما إذا استمرت هذه العادة بعد دخوله إلى المدرسة، فلا بد من عرضه على طبيب الأسنان.

● لا تعاقب الطفل أبداً لأنه يمص أصابعه أو يقرض أظافره أو ينتف شعره دون وعى منه. بغرض التوقف عن هذه العادات العصبية.

● حاول أن تكلفه ببعض المهام إذا رأيته يمارس إحدى هذه العادات مثل أن يحضرك شيئاً من الغرفة أو أن يساعدك فى فرش المفروش.

● إذا لاحظت أن طفلك أقلع عن عادة مص الأصابع أو قرض الأظافر أو نتف الشعر أو وضع الإصبع فى الأنف أو خبط الرأس فى جسم صلب فلا بد أن تتنى عليه وتكافئه.

فى بعض الأحوال تكون مثل هذه العادات العصبية عرضا لمرض مثل التوحد. فى حالة خبط الرأس فى جسم صلب أو الإصابة بمرض جلدى فى حالة تساقط الشعر، عليك هنا أن تستشير الطبيب المختص.

وفى كل الأحوال يجب أن تصادق طفلك وتحرره من الشعور بالضجر أو الضغوط العصبية وتساعده ليجد نشاطا يناسبه يفرغ فيه طاقته وقلقه ويكسبه الثقة والوعى بالنفس ويحفزه على التخلّى عن تلك العادات التى لا ترضيك.



الحياة داخل قوقعة

غالبًا ما يعطى الطفل المتوحد هذا الانطباع، بأنه يحيا داخل قوقعة. فى عالم خاص به، لأن الطفل المتوحد.. يعانى نقصًا فى المهارات الاجتماعية التى تشمل القدرة على التجاوب الاجتماعى مع الآخرين ومبادلتهم المشاعر والاهتمام، والقدرة على بدء حوار.. وقراءة التعبيرات غير اللفوية.. التى ترتسم على الوجه أو يعبر عنها بالإشارة وفهم مشاعر وأفكار الآخرين.. وكذلك فالطفل المتوحد، يعانى من مشاكل لغوية حيث يتأخر فى التعبير أو الفهم اللفوى.. كما يتميز الطفل المتوحد بسلوكياته الغريبة النمطية المكررة.

وتظهر هذه الأعراض فى الطفل المتوحد فى الـ ١٨ شهرًا الأولى من عمر الطفل ولا بد من تواجدها قبل أن يتم شهره الثلاثين.

ولكن.. هناك ما يسمى التوحد اللانمطى وهو أكثر شيوعًا من التوحد، وفيه يعانى الطفل من بعض أعراض التوحد وليس كلها.. ففى هذه الحالة قد تظهر الأعراض بعد أن يتم الطفل شهره الثلاثين ومن الممكن أن يكون لديه قدرٌ من التواصل الاجتماعى أو لا يُظهر الكثير من السلوكيات النمطية المكررة.. ولكن لا يمكن وصفه بالطفل العادى.

والآن.. ما هي.. طبيعة مرض التوحد ؟

يعد مرض التوحد مرضاً عضوياً وهو ليس نتيجة تقصير من الأم أو الأب، وما يحتاجه الطفل هو خطة علاج معدة كما يحدث في أي مرض مزمن.

إن مجرد الإعلان عن التشخيص يمثل أزمة للأسرة.. قد تأخذ وقتاً طويلاً لتجاوزها.. وما أريده من أي أسرة لديها طفل متوحد هو الموضوعية.. والأمل.

ولكن الإسراف.. في الأمل.. قد يتسبب في مزيد من الآسى ويضعف من حجم الأزيمة.. حين يمر الوقت ولا تتحقق الآمال الوردية ومهم جداً أن يأخذ في الاعتبار ما يلي:

● خطة العلاج:

يجب وضع خطة علاجية مدى الحياة لتأهيل الطفل كي يعتمد على نفسه كلما تقدم به العمر وتشمل هذه الخطة تنمية مهاراته الاجتماعية والتعليمية وتأييده لعمل مناسب.

● ما يجب أن نفعله بالنسبة للتعليم:

يجب أن يتعاون الأهل والدرسة في تقرير مصير الطفل. ويجب أن يطرح السؤال التالي: هل من الأفضل عزله في فصول خاصة به مع آخرين يماثلونه في القدرات العقلية؟ ويجب استشارة الطبيب

المختص قبل أن يتخذ هذا القرار الذي سوف يحدده عوامل كثيرة مثل، درجة الإعاقة الذهنية التي يعاني منها الطفل واحتياجاته وقدرة المدرس والامكانيات المتاحة فى المدرسة.

● تعديل غذاء الطفل كما يلي:

- تناؤله طعاماً غنيا بالألياف.

- للبروتين تناؤل الفول والبقول والسمك وصدور الدجاج الأبيض

والزبادى خالى الدسم.

- ابتعد عن القهوة والأطعمة المحفوظة والمشروبات المحتوية على

الكربونات والشيكولاته والأغذية المعلبة والملح والسكر والحلويات

والدهون المشبعة والمشروبات السريعة والدقيق الأبيض.

- تناؤل عدة وجبات صغيرة كل يوم أفضل من تناؤل وجبتين

أو ثلاث وجبات كبيرة.

● التنفس بعمق:

لزيادة إمداد المخ بالأكسجين عن طريق تدريبات التنفس العميق.

● العلاج الدوائى:

بعد استشارة الطبيب المختص.

طفل كثير الحركة.. قليل الانتباه

هذا الطفل يكون مقلقاً لأهله فهو يتميز بكثرة الحركة وينتقل من نشاط إلى آخر دون الانتهاء من أى نشاط ويصعب عليه اتباع التعليمات، ولا يستطيع الجلوس فى مكان واحد.. كما أنه يمل بسرعة. وكذلك فهو يعانى من أعراض عدم الانتباه وعدم القدرة على التركيز لفترة طويلة، وأيضاً عدم القدرة على التواصل والتشتت السريع وأحلام اليقظة كما يصعب على هؤلاء الأطفال السيطرة على اندفاعاتهم فهم يتصرفون دون اعتبار للنتائج ويقاطعون الآخرين قبل أن ينهوا حديثهم. وواجباتهم المدرسية متعجلة غير مكتملة.

والآن كيف نساعد طفلاً يعانى من كثرة الحركة وقلة الانتباه؟

يجب أن يكون الأهل على دراية بطبيعة هذا الاضطراب وأنه من الاضطرابات الشائعة وتتراوح نسبته من ٣٪ إلى ٥٪ وفق الإحصاءات العالمية .

إن معرفة الأسرة بطبيعة المرض وطرق العلاج المختلفة هى أولى خطوات العلاج.

● تعديل غذاء الطفل كما يلي:

يجب أن يحتوى طعام الطفل على جميع الخضراوات والفاكهة ماعدا التى تحتوى على الساليسيلات وهى تشمل اللوز، التفاح، المشمش، الكرز، العنب الأسود، التوت، الفراولة، الخوخ، البرقوق، القراصية، الطماطم، الخيار، البرتقال.
- رفع كل أنواع السكر المكرر من الغذاء، وكذلك الألوان الصناعية، ومكسبات الطعم، والمواد الحافظة.

لا يجب أن يتناول الطفل ما يلي:

الزبد، الحلوى، الكاتشب، الشيكولاته، الصلصات الحريفة، الجبن الملون، الذرة، السجق، السمن الصناعى، اللحم، اللبن، المستردة، الملح، المشروبات الغازية، الشاي، القمح.

العلاج السلوكي:

يهدف إلى تعديل سلوك الطفل عن طريق الثواب لتأكيد السلوكيات المقبولة والعقاب للسلوكيات الخاطئة.

العلاج الدوائى:

بعد استشارة الطبيب المختص.



المرض المزمن وظلاله النفسية على الصغير

لم يعد المرض المزمن للصغار يعنى البعد عن مباحج الحياة فقد شهد الطب فى العصر الحديث تطورًا هائلًا من حيث التقنيات التشخيصية وأساليب العلاج مما جعل الحديث عن حقوق الطفل الذى يعانى مرضًا مزمنًا أمرًا بديهيا وخاصة بعد أن امتد عمره الافتراضى وروؤض التقدم قدرًا كبيرًا من آلامه وجعلها أكثر احتمالًا وصار من حقه المطالبة بتعليم وخدمات علاجية وتأهيل وعمل مناسب محققًا أقصى قدر من الاندماج فى المجتمع بالقدر الذى تسمح به حالته المرضية.

وتتشابه الأعراض السيكولوجية التى يعانى منها الطفل أو المراهق الذى يعانى مرضًا مزمنًا وذلك لأن التجارب تكون متماثلة فيما بينهما بصرف النظر عن طبيعة المرض فهى مرحلة حرجة لها سماتها النفسية فكل منهما مرتبطة عدم الانتظام فى الدراسة أو العمل بعد ذلك، أو دخول المستشفى المتكرر، أو المشاركة المحدودة فى النشاطات المختلفة، أو صعوبة الاندماج مع أقرانه الأصحاء. كما تتنابهما

مخاوف حول مستقبلها فيما يتعلق بالزواج والإنجاب وإيجاد عمل مناسب في المستقبل مما يضعف العبء النفسى على الصغير.

كل هذا يجعل الطفل عرضة للعديد من الأمراض النفسية مثل القلق. الاكتئاب، اضطراب المسلك، صعوبات التعليم، اضطرابات الأكل والنوم. كما قد تتنابه مشاعر سلبية عديدة مثل الخوف والياس وقلة الحيلة وتَعَكُّر المزاج والشعور بالدينونة وتغيير الهوية.

ويعد المرض المزمن ضغطًا عصبياً إضافياً بالنسبة للمراهق. فهي مرحلة حرجة لها سماتها النفسية الخاصة مثل الرغبة فى الاستقلال. والنمو المطرد الجسدى والمعرفى، ونمو الهوية وإعادة تشكيل العلاقات بالعالم الخارجى مما يملأ المراهق بمخاوف عديدة حول مدى تأثير مرضه المزمن على هيئته وجاذبيته الشكلية وتطوره نحو الاستقلالية وعلاقته بأقرانه وتقديره لنفسه. وإلى أى مدى سوف يحد المرض من نشاطاته الاجتماعية. وجدير بالذكر أن عمق الأعراض النفسية التى تصيب الصغير تحددها عوامل عدة مثل درجة الإعاقة التى يسببها المرض وتطوره ومدى تهديده لحياة الطفل أو المراهق وهل امتد تأثيره الى المخ. فالأورام والجلطات المخية قد تؤدى مثلا إلى تدهور الوظائف المعرفية وبالتالى صعوبات التعلم كما يجب الأخذ فى الاعتبار سمات الطفل الشخصية قبل المرض ودرجة شوه وكذلك عمر الطفل.

ولكن إلى أى مدى يتأثر المحيطون بطفل يعانى مرضاً مزمنًا؟
يلقى المرض المزمن بظلاله النفسية على أخوات الصغير كل وفق
درجة وعيه وترتيبه بين الأخوات والروابط داخل الأسرة واللغة
المستخدمة لشرح طبيعة مرض الأخ أو الأخت ومدى الارتباك الذى
يسببه المرض فى حياة الأسرة.

فى مرحلة الطفولة المبكرة تتركز مخاوف الأخوات فى فكرة
الانفصال عن الأسرة، أو الإصابة الجسدية، فحين يرون أخا مريضا
يتلقى العلاج تنتابهم مخاوف حول احتمالية تلقيهم نفس العلاج
أو إصابتهم بنفس المرض، وقد يصابون بالغيرة والغضب حين يرون
اهتمام الأبوين بأخيهم المريض ويحاولون لفت الانتباه إليهم.

وفى سن المدرسة تفتقر الأخوات إلى القدرة على التفكير المجرد
فيفسرن مرض أخيهن بأنه عقاب له من الله لاقترافه سلوكا شائنا
ويتجنبن الحديث عن مرض أخيهن بين أقرانهن أما الأخوات فى
سن المراهقة فيكن أكثر تعاطفا مع أخيهن المريض ويتحدثن دون
خجل إلى أقرانهن عن مرضه معلنات أن لا ذنب له فيه.

إن وجود صغير مصاب بمرض مزمن له إيجابياته وسلبياته
على حياة الأسرة. فمن بين الإيجابيات توطيد أواصر الأسرة وبذل
التعاطف والسعادة التى يشعرون بها كلما تحسنت صحته ونال

قدراً من الاستقلال وتتمثل السلبيات فى الحماية المبالغ فيها للطفل والإجهاد والارتباك الذى قد يصيب الأسرة.

والآن ما الذى يمكن أن نقدمه لطفل يعانى مرضاً مزمناً ؟
يجب أن تهدف خطة العلاج السيطرة على قلق الطفل أو المراهق وتأهيله للتأقلم مع التغيرات المصاحبة لمرضه وإقناعه بأهمية خضوعه للعلاج واتباعه لتعليمات الطبيب وتشمل خطة العلاج ما يلى:

- شرح أسباب المرض ومساره ومضاعفاته المستقبلية والبدائل العلاجية للأهل وكذلك نقل معلومات كافية عن المرض للصغير فى لغة مناسبة لعمره العقلى، وذلك باختيار تعبيرات واقعية غير مبالغ فيها، فلا يجب استخدام كلمات مثل (الأمز بسيط ولن يؤلم) يمكن القول مثلاً (لست الوحيد المصاب بالبول السكرى) أو (أن مرض الربو الشعبى يجعلك تتنفس بصعوبة ولكن استخدام الأدوية بانتظام سيجعلك تتحكم فيه أكثر). مع تقدم سن الطفل يجب أن يكون أكثر دراية بمسببات مرضه وعليه أن يتعلم تناول الدواء بمفرده ويمكن تذكيره بذلك بين آن وآخر وبشكل غير مباشر مثل قول (حل أخذت حقة الأنسولين قبل الغداء).

- كما يجب إظهار التعاطف المستمر له مثل (اعلم أنك قد مررت بأوقات صعبة ولكنى سعيد بشجاعتك).

- يجب التحدث إلى أشقاء الطفل وشرح طبيعة مرض أخيهم وتشجيعهم على التعاطف معه ورعايته مثل قول (يعانى أخوكم من أزمة ريو فإذا لاحظتم أنه يتنفس بصعوبة فتأكدوا أنه يضع المستنشق الخاص به).

● تأكيد حقوق الطفل الذى يعانى مرضاً مزمنًا:

وبخاصة حقه فى التعليم ولذلك لابد من وضع برامج خاصة بالصغير الذى يعانى مرضاً مزمنًا تستهدف المدرسين ومشرفى المدرسة لتوضيح طبيعة المرض المزمن وما يتطلبه من مرونة مثل تقصير اليوم الدراسى للصغير الذى يعانى مرضاً مزمنًا، وتحديد نشاطاته والصعوبات الأكاديمية المصاحبة للمرض.

كما يجب أن يُدرب المدرسون على شرح طبيعة المرض لزملاء الصغير فى المدرسة وكيف يتعاملون معه.

● العلاج السلوكى المعرفى:

من الممكن أن نساعد الطفل أو المراهق على التعرف على مصدر إحباطاته والتعامل معها بفاعلية.

● السيطرة على الألم:

وذلك بتدريب الصغير على أساليب الاسترخاء المختلفة ومحاولة تقليل المؤثرات المحيطة به والتي من الممكن أن تزيد شعوره بالألم مثل

رد الفعل المبالغ فيه من الأهل حيال أله. فللأهل دور فعال فى تشجيع الطفل على المقاومة والسيطرة على أله.

● العلاج باللعب:

يمكن استخدام دمية لمساعدة الطفل على تحديد موضع أى ألم يشعر به وكى يفصح عن مشاعره.

● العلاج بالفنون:

يساعد الطفل أو المراهق الذى يعانى مرضاً مزمنًا على التعرف على صراعاته العاطفية الداخلية وتغييرها وينمى وعيه بذاته واحترامه له.

● التأمل:

وهو يعد وسيلة للقضاء على الأرق وتسكين الآلام وهو يؤدى إلى تكامل بين الروح والعقل والجسد.

● العلاج بالموسيقى:

اكتشفه فيثاغورث فى القرن السادس قبل الميلاد وهو يساعد الصغير على السيطرة على مشاعر القلق والاكتئاب المصاحبة للمرض المزمن وهو مفيد فى حالات الأمراض الحادة والمزمنة.

● التخيل البصرى:

يخفف حدة الضغوط التى قد يسببها المرض المزمن.

التنفس بعمق:

يحسن معنويات الصغير ويخفف الضغوط التي يسببها المرض المزمن.

● العلاج بالموازرة الجماعية:

يساعد الصغير على البوح بمشاعره وكذلك يصحح معلوماته الخاطئة عن المرض النفسى كما يساعده على تقبل المرض ويجعله إيجابيا فى حل المشكلات التى قد تصادفه نتيجة لمرضه.
وأخيرا هل حان للصغير الذى يعانى مرضاً مزمناً أن يحلم وأن يعيش الحلم؟



فن الكلام فى المنوع

يجد الآباء والأمهات فى الأسرة المصرية أنفسهم فى موقف صعب. فما هى النصيحة التى يمكن أن تقدمها الأسرة للطفل كى لا يقع فريسة المعلومات الخاطئة التى تحاصره فى كل مكان؟ وكيف نناقش معه الجنس؟ ماذا نقول له لو وجدنا لديه مجلة أو شرائط تختلف عن قيمنا؟ كيف نحذر الصغار من التحرش الجسدى بهم؟

لنبداً بالتحرش: إن الصغار الذين يتعرضون للتحرش أكثر عرضة من غيرهم للاضطرابات النفسية فهم يصابون بالاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة والانطواء ورفض الذهاب إلى المدرسة واضطرابات النوم واضطرابات المسلك واحتقار أجسادهم وأنفسهم والعنف ومحاولة الانتحار. وقد تظهر علامات تعرض الطفل للتحرش من خلال رسوماته وألعابه وخیالاته ولكنه يتفادى الحديث عن الموضوع مباشرة لخوفه الشديد أو لتعرضه لتهديدات من المتحرش إذا تكلم. كما قد يؤثر تعرض الصغير لمثل هذه الخبرة على تحصيله الدراسى ويعوق تطور مهاراته اللازمة لنجاحه فى الحياة بل يجعله عرضة للتراجع فى السلم الاجتماعى قياساً بأسرته. كما تزيد نسبة

تعرضه لأنواع الاستغلال الأخرى الجسدية والعاطفية. إن مناقشة موضوع كهذا جديد على مجتمعنا ولهذا فمن الطبيعي أن يحيط به عدد من المفاهيم الخاطئة مثل، التحرش هو محض خيال الطفل أو المتحرش يمكن اكتشافه بسهولة من سمات العنف البادية عليه وبالتالي إبعاد الطفل عنه أو أن المتحرش لم يستطع السيطرة على تصرفاته لجمال الطفل أو أن الطفل الذي يتعرض لخبرة كهذه لا سبيل إلى إنقاذه من التبعات النفسية وتدمير بقية حياته.

في الحقيقة إن الطفل يميل إلى اختلاق القصص الخيالية ولكن لا يكذب في شأن التحرش الجنسي به، لأنه لا يملك تصورات عن حقيقة الفعل الجنسي تساعده على الاختلاق، كما أن المتحرش يبدو إنساناً طبيعياً ولا يمكن اكتشافه بسهولة.

أما فيما يخص أن المتحرش معذور لجمال الطفل فيحمل لبسا كبيرا، لأن البالغين مسئولون عن تصرفاتهم ولا يمكن أن تقع أية مسئولية على الطفل، كما أن الأطفال الذين يتعرضون لمثل هذه الخبرة يمكن أن يشفوا من آثارها لو تلقوا مساعدة في الوقت المناسب. لا بد من إذن لفتح حوار مع الصغير في ظل المتغيرات الثقافية الحالية لم يعد الصمت والتغاضي عن الخطر وسيلة لحماية الطفل.

هناك عدة أشكال للحوار مع الصغير؛ قد يأخذ الحوار شكلا

تعليميًا أو شكل الأوامر والنواهي وأحيانًا يقصد منه تشجيع الطفل أو يكون وسيلة لإظهار التعاطف معه، وعلى الآباء أن يكونوا على دراية بكل أساليب الحوار وأن يفرقوا بين أسلوب وآخر كما يقتضى الموضوع ووفق عمر الطفل العقلى، فإذا ما فوجئ الأب بصغيره يسأله (ما هو الجنس يا أبى ؟) فإن الإجابة بمثل أين سمعت هذه الكلمة البذيئة أو إن الحديث عن الجنس أمر مخزٍ أو إنك أصغر من أن تفهم الإجابة عن سؤالك، مثل هذه الإجابات تغلق باب المناقشة ولكنها لا تمنع الطفل من مواصلة التفكير فى الموضوع، ومادام قد طرح مثل هذا التساؤل فلا بد من الحصول على معلومات حول هذا الموضوع وقد تكون معلومات خاطئة. إن الإجابة بمثل (الجنس هو الاختلاف الطبيعى بين الأولاد والبنات) كافية فى مرحلة ما من عمر الطفل ولكنها تحتاج إلى شرح كلما تقدم عمر الطفل.

مع بلوغ الطفل الرابعة يمكن البدء فى تسمية المناطق الخاصة بأسماء علمية مثل « مهبل ورحم وذكر » إذا تطرق الحديث معه عن هذه الأمور ويجب أن يأخذ الحوار الطابع التعليمى ولكن دون استفاضة فى الشرح.

قد يكون الحديث عن الجنس مع طفلك أمرًا غير مريح ولهذا فعليك أن توضح له ذلك كى لا يصله أنك معترض أو غير مرحب بالحوار معه

حول هذا الموضوع وبالتالي يحجم عن طرح المزيد من التساؤلات .
وكذلك فتحذير الأبناء من التعرض للتحرش الجنسي يتطلب
كياسة من الآباء والأمهات. إن شرح العملية الجنسية لن يؤدي
الغرض كما إن تحذيرات مثل (يجب أن تبتعد عن الغرباء) لن يجدي
أيضا، لأن التحرش غالبا ما يكون شخصا معروفاً للطفل وللأسرة.
ولذلك فالخطوة الأولى لحماية طفلك من الاعتداء تكون بأن تشرح
له الفرق بين الملامسة المقبولة من الآخرين والتي تندرج تحت المزاح
والملامسة التي تشعره بعدم الارتياح. يمكن القول (لا يحق لأحد أن
ينظر أو يلمس أعضاءك الخاصة) - يمكن تسميتها بأسمائها العلمية
- وهذا هو السبب في أننا نطلق عليها أعضاء خاصة) أو (إذا حاول
أحد أن يلمس أعضاءك الخاصة فقل له « لا » واجرب بعيداً عنه
وأخبرني بما يحدث).

يجب تذكير الطفل باستمرار بالحوار السابق لأن الحديث عن
الموضوع مرة واحدة غير كاف لتعليم الطفل.

موضوع آخر قد يتعرض له الآباء والأمهات في العصر الحديث.
ماذا لو وجد أحد الآباء ابنه يتصفح مجلة يتنافى محتواها مع
قيمتنا أو اكتشف أنه يحتفظ بشرائط فيديو أو سيديوهات مماثلة.

إن القول بمثل (من أين حصلت على هذه المجلة الإباحية) أو (أنت قليل الأدب لم أحسن تربيتك) أو (هذا شيء مقزز) لن يحل المشكلة. ولكن قُلْ (كثيرون في مثل عمرك يحبون قراءة هذه المجلات وقد لاحظت أنك تحاول إخفاءها وأعتقد أنك أدركت عدم صحة اقتنائها). فهذا يكون أكثر إقناعاً للصغير.

يجب تأكيد القيم الدينية في كل مناسبة للصغير مثل قول (الدين هام جداً بالنسبة لكثير من الناس وهام جداً بالنسبة لي).

وبعد التليفزيون جهازاً خطيراً وحيوياً بالنسبة للأسرة المصرية ولعل دخولنا عصر الفضائيات قلل الرقابة على هذا الجهاز المؤثر فصار احتمالية مشاهدة الصغير خلاله مواد عنيفة أو جنسية كبيرة. ولهذا مؤثراته السلبية على الصغير فهي تزيد من فرصة وقوعه فريسة للإدمان والعدوانية أو تكون سبباً في استغراقه في أحلام اليقظة.

ولهذا فعلى الأسرة استخدام سلطتها في تقليل الساعات التي يقضيها الصغير أمام التليفزيون وتحديد البرامج المسموح له بتابعيتها ولا يجب أن يؤخذ رأى الصغير في هذه الحالة فلا تقل (هل يناسب هذا الفيلم طفلاً في سنك). بل قل (غير مسموح بمشاهدة التليفزيون إلا من الساعة كذا إلى الساعة كذا...). أو (لا يمكن أن

تشاهد هذا الفيلم).

ويجب تعليم الأطفال أن يفرقوا بين الخيال والواقع. مثل قول (هل يمكن أن يطير رجل دون ركوب طائرة؟).

ونجب أن تجد لابنك بدائل مفيدة تعمق ثقته بنفسه مثل ممارسة الرياضة والقراءة والمساهمة في العمل الاجتماعي.

إن المسئولية الأولى في مناقشة الصغير في الأمور السابقة تقع على عاتق الأهل، ولكن يجب أن تتضمنها المناهج التعليمية أيضا لأن كثيرا من الآباء قد تأخذهم الضغوط اليومية أو لا يعرفون الأسلوب الأمثل لمخاطبة الأبناء.

كما يجب أن يتلقى المتعاملون مع الطفل تدريبات تمكنهم من مناقشته في هذه المواضيع بأسلوب سليم.

وأخيرا لم تعد التربية تعنى وضع قائمة من المحذورات أمام الصغير بل تعليمه الاختيار بين الخطأ والصواب وأن يتحمل مسئولية اختياراته.



الذكاء العاطفى للصغار

أصبح الذكاء العاطفى مؤخرا عنصراً أساسياً فى تعريف الذكاء، فلم يعد الإنسان الذكى هو من يمتلك قدرات معرفية هائلة وحسب، فمثل هذه القدرات قد تتكهن بمدى نجاحه الأكاديمى لكنها ليست كافية لتحديد الاختيارات الأنسب له فى كل لحظة وعند كل مفترق، ولا تضمن له نجاحاً فى الحياة العملية. وربما كان هذا هو السبب فى إعادة النظر فى مفهوم الذكاء. فهناك أسئلة كثيرة لا نجد لها إجابة مثل، لماذا لا يحقق أشخاص ذوو قدرات معرفية كبيرة نجاحاً يذكر فى الحياة بينما تمكن آخرون أقل فى قدراتهم المعرفية من تحقيق نجاحات مبهرة!

لا بد وأن هناك عنصراً رئيسياً كان يتم تجاهله فى تعريف الذكاء وهو الذى نطلق عليه الآن الذكاء العاطفى Emotional intelligence. فهل خطر ببالك أن تهتم بتنمية ذكاء طفلك العاطفى بنفس القدر الذى تحته به على متابعة دروسه والمذاكرة الجادة؟ قد نختلف فيما نحدده من أهداف فى الحياة، فبعضنا يريد الصداقة والحب والانتماء لفكرة، وآخرون يلهثون وراء السلطة

والمال والمركز المرموق. كل هذه الطموحات على اختلافها وتباينها متصلة بالعاطفة ولم يعد الذكاء المعرفى وحده كافياً لتحقيق أى منها. فالعالم يتعقد كل لحظة والمشكلات المعاصرة تعتمد حلولها على طريقة تفاعلنا مع الآخرين ومدى فهمنا لأنفسنا، لا على كم المعلومات التى نتمكن من حشورءوسنا بها. ولكن مِمَّ يتكون الذكاء العاطفى؟ وكيف تساعد طفلك على اكتساب مهاراته المختلفة؟ يعتمد الذكاء العاطفى على خمسة محاور رئيسية يمكن البدء فى تنميتها منذ مرحلة الطفولة المبكرة كما يلي:

● الوعى بالذات والآخرين بأن يدرك الصغير طبيعة مشاعره وأثر تصرفاته على مشاعر الآخرين.

● تعليم الطفل التحكم فى المشاعر السلبية التى قد يعانى منها مثل الإحباط والقلق والعنف والغضب والاندفاع.

● حفز الذات وذلك بمساعدة الطفل منذ سنواته الأولى على وضع أهداف من خلال اللعب ثم من خلال وقائع حياته بعد ذلك. وتشجيعه على تحقيقها حتى مع وجود عقبات. وعرزروح التفاؤل والأمل لديه.

● التعاطف مع الآخرين يجب أن ننمى لدى الصغير القدرة على فهم مشكلة الآخر وتفهم دوافعه وردود أفعاله وإظهار التعاطف له.

● تنمية القدرة لديه على مد جسور الصداقة مع الآخرين والتعاون معهم. وإذابة الصراعات التي قد تنتج من أية علاقة.

المشكلة كما قال أرسطو ليست فى الشاعر ولكن فى توقيت وطريقة التعبير عنها. إن تعلمنا الذكاء العاطفى يبدأ منذ الطفولة فالدوائر العصبية المختصة بالانفعالات تصقل من خلال التجربة طوال طفولتنا فإذا ما وجد الطفل الإهمال أو أسيئت معاملته فإن هذا يترك بصمته على الدوائر العصبية التى تتحكم فى الانفعالات، بينما الطفل الذى ينشأ بين أبوين لديهما القدرة على فهم الشاعر المختلفة وإظهار التعاطف. لأطفالهم يتمتعون بذكاء عاطفى عال، فهم أكثر تحكما فى انفعالاتهم ولديهم مهارات اجتماعية عالية، كما أنهم أكثر قدرة على الانتباه والتعلم وقليلو الاستثارة. كما وجد أن الحياة العاطفية الذكية تنعكس بشكل إيجابى على بيولوجيتهم ومن ثم يفرزون نسبة أقل من هرمونات الانفعال التى قد تؤثر بشكل سلبى على مراكز التعلم..

ولكن هل هناك أمل لغير الأذكاء عاطفياً ؟

الدهش فى الذكاء العاطفى أنه قابل للنمو وذلك خلاف الذكاء المعرفى الذى يصل إلى أعلى معدل له فى الثامنة عشرة. فالشخص الذى يحرز درجات محدودة فيما يتعلق بالقدرة على التعاطف من الممكن أن

يحرز درجات أعلى فى المستقبل إذا ما حاول اكتساب مهارات تمكنه من الاهتمام أكثر بمشاعر الآخرين وتعلمه الإنصات. لما يقولون.
وهنا يأتى تساؤل هل يمكننا تعلم العاطفة وكيف نمنى ذكاء الصغار العاطفى ؟

نستطيع أن نفعل ذلك من خلال علوم الذات وهى منهج ووسيلة لتعليم المهارات الاجتماعية والعاطفية للأطفال، كما أنها تدمج النمو المعرفى بالنمو العاطفى وتمكن الطفل من التعامل مع المواقف المعقدة التى من الممكن أن تواجهه فى الحياة. وتعد خبرات التلاميذ واهتماماتهم وأسئلتهم محور علوم الذات فبدلاً من توجيه الطفل بقول « افعل هذا ولا تفعل ذلك » تعطيتهم عدة اختيارات تجعلهم أكثر وعياً بقدراتهم وتمكنهم من اختيار قرارات مسئولة وتعلمهم الاستقلال والتعاون. كما أنها تناقش مسائل عديدة هامة للصحة النفسية للطفل مثل العنف والنبذ والاكئاب والتأخر الدراسى.
وتفترض علوم الذات ما يلى:

- لا يوجد تفكير بلا مشاعر ولا مشاعر بلا تفكير.
- كلما كان الطفل أكثر وعياً بذاته كان رد فعله إيجابياً تجاه المواقف المختلفة.
- كلما أدرك الطفل طبيعة التجارب التى يمر بها كان أكثر قدرة

على التعلم.

ويعد التحدى الكبير الذى يواجه علوم الذات هو كيف يتعلم الطفل اختيار اللغة المناسبة للتعبير عن مشاعره وأفكاره؟، وبعد ذلك يمكن مناقشة البدائل المختلفة لسلوكه وردود أفعاله وذلك بإلقاء الضوء على التبعات الإيجابية والسلبية لكل تصرف وتشجيعه على تبنى وتجريب السلوك الإيجابى، ومن ثم يتمكن الصغير من السيطرة على اندفاعاته وتزويد لديه روح التعاون بينه وبين أقرانه.

وقد أدى تطبيق منهج علوم الذات فى بعض المدارس الغربية إلى إحراز نجاحات بين التلاميذ المستفيدين منه ووجد زيادة فى كل النواحي التالية:

- إدراك أهمية الذكاء العاطفى.
- الوعى بمهارات القيادة.
- محو الأمية العاطفية.
- التفاؤل.
- الثقة بالنفس.
- القدرة على التحكم فى المشاعر السلبية.
- زيادة المهارات الاجتماعية.
- تقبل الذات.

إن تضمين المناهج التعليمية لعلوم الذات هو بمثابة إنقاذ للعديد من الصغار ذوي الذكاء العاطفى المحدود وكذلك فإنه صمام أمان حيال المشاكل النفسية المختلفة التى قد يعانون منها. وأخيراً إذا كان النجاح لغز الحياة الأزلى فكيف تحله لصغيرك ؟ أظن أن كلاً من الذكاءين العاطفى والعرفى يقدم جزءاً من الحل.



الطفل الموهوب لا يفهمه أحد

فى ظل المتغيرات العالمية الحديثة وفى سياق التقدم نحن فى حاجة إلى اكتشاف الموهبة الحقيقية وتشجيع الابتكار بين الصغار ولكن هذا الموهوب الصغير له سمات نفسية وخصائص خاصة إن لم نتمكن من التعرف عليها فمن الممكن أن تثقل الموهبة إلى عبء ثقيل على نفس الصغير وعائق أمام مستقبله. فهو طفل قبل أن يكون موهوباً وإن لم يجد التفهم من قبل المحيطين فقد يجد نفسه وحيداً فى مواجهة المشكلات التى تسببها موهبته والتى قد يؤدى تراكمها إلى تدميره ومن بين هذه المشكلات ما يلي:

- تطور النمو العرفى للطفل الموهوب بصورة تفوق نموه الحركى وخاصة فى سنواته الأولى فهو يرى بوعيه ما يمكن أن يرسمه أو يصممه أو يفعله ولكن قدراته الحركية تعوقه عن ذلك.
- صعوبة التعامل مع أقرانه لأن قدراته العقلية تفوق قدراتهم مما قد يعرضه لسخريتهم أو حنقهم عليه.
- النقد الذاتى المبالغ فيه وذلك لأن تصوراته عن نفسه تكون مثالية وبالتالي فهو يؤنب نفسه بشدة حين لا يتفق إنجازاه مع توقعاته.

● التحسب من النتائج، فهو يكون أكثر دراية بالاحتمالات المختلفة والمشاكل التي تنتج من نشاط ما، وهم في تجنبهم للمشكلات قد تضيع عليهم فرصة المبادرة.

● القدرات المتعددة: فالطفل الموهوب يمتلك العديد من القدرات مما يجعله في حيرة إزاء اختيار الأنسب له في المستقبل.

● أما الطفل الموهوب من ذوي الاحتياجات الخاصة فهو يواجه مشكلات من نوع آخر، فالإعاقة الجسدية التي تسببها أمراض مثل الشلل الدماغي والصرع والعمى قد تؤدي إلى صعوبات اجتماعية وضغوط عصبية تنال من الصغير، فالطفل في هذه الحالة يفكر أكثر لا في قدراته العقلية الفذة فقط ولكن في إعاقته مما يستوجب المساندة.

إن عدم إدراكنا لطبيعة الطفل الموهوب من الممكن أن يدفعنا إلى تشخيص السمات المصاحبة للموهبة على أنها عرض للعديد من الأمراض النفسية مثل، فرط الحركة واضطراب المسلك والعناد وكذلك فالحساسية المفرطة التي تميز الموهوب الصغير يمكن أن يساء تشخيصها على أنها تأرجح في العواطف واضطرابات مزاجية بدلا من أن تكون دليلا على ثراء مشاعره. والمسألة إذن ليست أنه يشعر بما لا يشعر به أقرانه ولكن استقباله للمؤثرات الخارجية يكون مختلفا. فهو يتوتر ويتألم ويغضب ويعانى صراعات داخلية أكثر

من الآخرين، وكل هذا ليس أعراضاً عصابية أو تأرجحاً وجدانياً ولكنها حساسية تجاه العالم وهذا مقبول في إطار الموهبة. ولكن نظرة الآخرين نميراً المتفهمة من الممكن أن تولد لدى هؤلاء الصغار شعوراً بأنهم غير طبيعيين، وكذلك سخرية أقرانهم من ردود أفعالهم العنيفة من الممكن أن يزيد شعورهم بالعزلة. حتى في ظل إصابة الطفل الموهوب بمرض نفسى تظل الموهبة عاملاً هاماً يجب اعتباره قبل وضع خطة العلاج. ولكن كيف نتعرف على الطفل الموهوب ؟

هناك العديد من السمات المصاحبة للموهوب الصغير منها:

- القدرة على التركيز.
- النشاط المفرط.
- رد الفعل المباليغ فيه حيال الضجيج والألم والاحباطات المختلفة.
- النمو العقلي المطرد.
- الذاكرة القوية.
- متعة التعلم وسرعته.
- النمو اللغوي المطرد والمبكر.
- الفضول.
- روح الدعابة.
- القدرة على التفكير المجرد.

● الخيال.

● الحساسية المفرطة.

ولكن للأسف حتى فى ظل تعرفنا على الطفل الموهوب قد تعوق المفاهيم الخاطئة تطور موهبته فى المسار الصحيح. مثل أن كلاً منا موهوب بشكل أو بآخر أو أن الطفل الموهوب يشق طريقه إلى النجاح دون تدخل من أحد أو بدون حاجة إلى برامج تعليمية خاصة بالموهوبين. فى الحقيقة الموهبة شىء خاص لا يتمتع بها كافة الناس فإضافة إلى الذكاء، يتميز الموهوبون بالعديد من الصفات المشتركة فيما بينهم مثل، الإتقان والحساسية وسرعة الاستثارة، وكذلك هناك العديد من العقبات التى تعرقل الموهبة وقد تقضى عليها مثل الفقر والتمييز ضد المرأة الذى من الممكن أن تقلل من فرصة الفتاة الموهوبة، عدم الفهم لطبيعة الموهبة داخل الأسرة وانشغال الطفل الموهوب بأن يكون مقبولاً اجتماعياً أكثر من انشغاله بالموهبة.

وبالمثل فالطفل الموهوب يحتاج إلى برامج تعليمية خاصة به فهو مثل كل طفل فى حاجة إلى اللعب مع أقرانه ولكنه ليس بالضرورى أن يتعلم معهم.

والآن ماذا يحتاج الطفل الموهوب منا ؟

مثل غيره من الأطفال يحتاج الموهوب الصغير إلى التعلم والصداقة

والمساندة داخل الأسرة.

غير أن احتياجاته في كل المحاور السابقة تختلف عن أقرانه
كما يلي:

● التعلم:

يعتبر الطفل الموهوب طفلاً غير تقليدي قياساً بأقرانه بالنسبة
للقدرات العقلية ولذلك فهو بحاجة إلى تجربة دراسية مختلفة،
بحيث يتواءم المنهج التعليمي مع قدرات الطفل العقلية بصرف
ال نظر عن سنه:

● الصداقة:

يصعب تكوين صداقات بالنسبة للطفل الموهوب مما يعوق تطوره
الاجتماعي، فهو يُنَوِّق إلى تكوين صداقات مع آخرين يماثلونه
في القدرات العقلية والاهتمامات، فهم يعانون من الضغوط التي
تجعلهم يحاولون إخفاء قدراتهم الحقيقية عن أقرانهم خشية تعرضهم
للسخرية أو الوحدة.

● المساندة الأسرية:

يعتبر وجود طفل موهوب في الأسرة تحدياً كبيراً للأباء والأمهات
فللأهل دور كبير في تنمية مواهب أبنائهم ولا مانع من استشارة
الطبيب المختص في مراحل نمو الصغير المختلفة، فالموهوبون

الصغار لا يتوقفون عن الأسئلة، كما أنهم يكونون أكثر من أقرانهم مُناوأة لسلطة الأسرة والتعليمات، ولكننا إذا استمعنا إليهم باحترام وحاورناهم بجدية فإن هذا يجعلهم أكثر طاعة لنا. وفي كل الأحوال يجب أن يتلقى الطفل الموهوب مساندة الأهل، كما يجب أن يشرحوا له أن الحساسية المفرطة عرض طبيعي بالنسبة للطفل الموهوب. فلا تقل له مثلاً (أنت حساس جداً) ولا تجعل مثل هذه الحساسية مرادفة للضعف، ويجب ألا ينسى الأهل مع ذلك أن أطفالهم - كغيرهم من الأطفال - يحتاجون إلى اللعب والمرح وممارسة أنشطة مختلفة وقت الفراغ والآن هل آن الأوان كي نتفهم الطفل الموهوب قبل أن نحمله مسئولية مستقبل الوطن.



ما الذى يقلق الصغار؟

البيت المصرى يعيش حالة من الطوارئ مع بداية موسم الامتحانات، فالامتحانات وحدها المتهمه بإحداث القلق فى البيت المصرى. ولكن القلق أصبح واحداً من الأمراض النفسية التى يجب الاهتمام بها داخل الأسرة. فإنه حين يصيب الطفل يعوقه بصورة واضحة عن نشاطاته المختلفة. وبعد القلق أكثر الأمراض النفسية شيوعاً بين الأطفال والمراهقين، وعلى رغم أننا نصاب جميعاً بالقلق فإن الطفل يعبر عن قلقه فى صورة أعراض جسمانية كالصداع وآلام البطن والخفقان وصعوبة التركيز واضطرابات النوم، ومن ناحية أخرى فإنه حين يتعرض لأحد المواقف المثيرة لقلقه فإنه يحاول تجنبه إما بنوبة غضب عنيفة وإما بالتسمر مكانه، معطياً انطباًماً خاطئاً بأنه طفل عنيد لا يسمع الكلام، كذلك فالطفل القلق يعانى أعراضاً أخرى كالخجل والانطواء وعدم الثقة بالنفس واعتلال المزاج والخوف من التعرض للنقد أو الإبعاد من قبل الآخرين.

وقبل الخوض فى ماهية القلق المرضى يجب أن نتعرف على المنغصات الطبيعية التى قد تزعم الطفل ولا تندرج تحت القلق المرضى وهى كما يلى:

● الرضيع (٤ - ٨) أشهر. يزعجه الصوت العالى أو وجود غرباء.
● فى فترة ما قبل المدرسة تؤثر فى الطفل أحداث مثل طلاق الوالدين، كما تخيفه الحكايات التى تحوى مخلوقات خيالية كالعفاريت.

● فى سنوات الدراسة الأولى يقلقه أن يحرم من اللعب أو أن يجرح فى مشاعره.

● فى فترة المراهقة ينشغل بأدائه الدراسى، كما يهيمه أن يكون جذابا واجتماعيا. كل ما سبق مشاعر طبيعية تختلف عن القلق المرضى الذى يؤثر فى حياة الطفل إلى حد عرقلته عن نشاطاته. ويشمل القلق المرضى ما يلى:

● اضطراب قلق الانفصال:

غالبا ما تنشأ مثل هذه الحالة فى سن ٧ - ٩ سنوات وقد يصاحب ظهورها أحداث مثل، الطلاق أو مرض أحد الوالدين. وتتمثل أعراضه فى امتناع الطفل عن الذهاب إلى المدرسة أو النوم فى فراش منفصل أو المشاركة فى أى نشاط خارج البيت، كما أنه يعانى أعراضا جسمانية مختلفة كلما ابتعد عن الأم أو الشخص الذى يوليه الرعاية، كما تنتابه كوابيس تدور حول انفصاله عن هذا الشخص. ولكى تشخص الحالة يجب أن يمر على هذه الأعراض شهر على الأقل.

● اضطراب القلق الرُّهابي^(١):

غالبًا ما يحدث في فترة ما قبل الدراسة حيث تنتاب الصغير مخاوف من موقف أو شيء ما يحاول باستمرار تجنبه. وتتفاوت مخاوف الصغير وفق المرحلة العمرية، ففي مرحلة ما قبل المدرسة، يخاف فقدان الأم أو الأب، كما تخيفه الأصوات العالية والحيوانات والحشرات والمخلوقات الخيالية كالعفاريت والديناصورات. أما عند دخول المدرسة، فيخيفه المرض والرسوب والعقاب. وفي فترة المراهقة تأخذ المخاوف بعدًا اجتماعيًا، حيث يهتم المراهق بمظهره ويخشى التعرض للسخرية أو المواقف المحرجة أو أن ينخفض أدائه الدراسي، وقد ينتهي به الأمر إلى الانطواء. ولكي تشخص الحالة يجب أن يمر عليها شهر على الأقل.

● اضطراب الوسواس القهري:

قد يحدث مثل هذا الاضطراب لطفل في سن العاشرة. حيث تقتحمه أفكار في صورة رغبات وأفكار وصور. تدفعه إلى أفعال قهرية مثل تكرار الغسل والعد واللمس في محاولة للتخفيف من حدة هذه الوسواس وقد يكون المرض جزءًا من متلازمة (PANDAS Syndrome) التي تسببها البكتريا العنقودية.

(١) الرُّهاب: خوف مرضى من الوجود في منزل أو مكان منعزل - المعجم

الوسيط ص ٣٧٦

● الإضطراب الهلّعى:

غالبًا ما يحدث ما بين ١٥ - ١٩ سنة، حيث تنتاب المراهق نوبات متكررة غير متوقعة، يعانى خلالها من اختناق وخفقان وآلام بالصدر وشعور بالغثيان والتشوش وعرق غزير وأنه مشرف على الموت، وقد تستمر هذه النوبة من دقائق إلى ساعات ويحد مثل هذا الاضطراب من النشاط الاجتماعى للمراهق خشية أن تفاجئه النوبة وتعرضه للإحراج.

● اضطراب الصّمات: (عدم النطق)

لا يجد الطفل الذى يعانى الصمات أية صعوبة فى التحدث إلى أفراد عائلته أو صديق مقرب، ولكنه يصمت لا إراديا فى المدرسة أو عند تعرضه لمواقف غير مألوفة، وغالبًا لا تشخص الحالة إلا عند دخوله المدرسة، ومعظم الحالات تشفى مع الوقت.

● اضطرابات القلق المتعمم:

يحدث فى سن ١٢ - ١٩ سنة، وهى حالة من القلق العام لا يستطيع المريض السيطرة عليها، فيعانى العديد من أعراض مختلفة منها اضطراب النوم والتوتر والصداع والشعور بالإجهاد والشد العضلى وتستمر الحالة وعلى رغم تأكيدات المحيطين أن كل شىء على ما يرام.

ولكى تشخص يجب أن يعانى الصغير على الأقل نصف الأيام خلال ستة أشهر

● ولكن كيف نتعامل مع طفل يعانى القلق ؟

بداية علينا أن نقر أن الصحة أسلوب حياة جيد ومن ثم علينا إدخال التعديلات فى أسلوب حياة الطفل أو المراهق كما يلى:

أوضح العديد من الدراسات أن الرياضة تخفف من حدة التوتر والقلق، والنوم لفترة كافية ضرورى كما يجب تجنب المجهود العضلى والذهنى ومشاهدة التلفزيون والمنبهات والطعام قبل النوم، كما أن تدريب الطفل على التنفس يعمق يعطيه دفعة من الطاقة ويخفف من حدة القلق كما أنه يعلمه الأسلوب الصحيح للتنفس، وأثبتت الدراسات الحديثة أن التدليك الجسدى يؤدى إلى العديد من التغييرات الفسيولوجية التى تسهم فى نمو الطفل فهو يساعد على امتصاص الطعام ويحسن وظائف التنفس ويقوى المناعة كما أنه يقلل هرمونات الانفعال ويخفف من حدة القلق.

تعديل غذاء الطفل كما يلى:

- تحديد تناول البروتين الحيوانى والتركيز على البروتين النباتى.
- تجنب الأطعمة المحتوية على كربوهيدرات بسيطة والتركيز على الأطعمة المحتوية على كربوهيدرات مركبة.

● الابتعاد عن الكولا والشكولاته والشاي والقهوة.

المكملات الغذائية ضرورة للحد من القلق مثل:

● الأملاح المعدنية المهدئة للجهاز العصبى مثل الكالسيوم واليوتاسيوم والزنك.

● الفيتامينات لمكافحة القلق مثل (ب) المركب وفيتامينات (أ، ج، هـ).

الأحماض الأمينية مثل:

١ - التيروسين ولكن يجب تجنب الأغذية التى تحتويه مع أدوية

MAOI .

٢ - الجليسين وهو أساس لعمل الجهاز العصبى.

٣ - الفنيل آلانين للقلق المزمن حيث يزيد إنتاج الأندورفينات فى

المخ، التى تساعد على التخلص من القلق والضغط، ولكن يجب عدم تناول الأغذية التى تحتويه فى حالات الهلع والبول السكرى وارتفاع ضغط الدم.

العلاج السيكلوجى:

إعطاء الأهل للطفل والمراهق معلومات كافية عن حالته والتأكيد

على ضرورة مساندة الطفل والمراهق من قبل المحيطين.

العلاج السيكلوجى المعرفى - السلوكى:

والعلاج الدوائي. وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.

● العلاج المكمل:

الأعشاب مثل النعناع.

الروائح.. هناك بعض الروائح التي تخفف من القلق مثل الخزامى

(اللافندر) ويمكن تعطير غرفة الطفل بها.

إن العناية بصحة الطفل النفسية باتت ضرورة في ظل المتغيرات

الحالية كي تتمكن من إهداء المستقبل مواطنين أصحاء يعبرون إليه

بثبات وثقة.



كى لا يكتئب الصغار

تثير فكرة اكتئاب الصغار العديد من التساؤلات بين الآباء والأمهات فى الأسرة المصرية. وذلك لأن الصغير له عالمه الخاص ووسائله التعبيرية التى تختلف عن دنيا الكبار. وخطورة الاكتئاب حين يحدث فى السن الصغيرة تكمن فى أنه يؤثر بشكل قاطع فى نمو الطفل الوجدانى والجسدى وفى تشكيل علاقاته بالعالم الخارجى فكيف يكتئب الصغار؟

تختلف الأعراض الاكتئابية وفق عمر الطفل كما يلى:

● يعبر الرضيع عن اكتابه فى صورة اضطرابات الأكل والنوم وتفادى النظر فى العين مباشرة. كما أنه يعانى معظم الأحيان من التوتر أو الخمول.

● ما قبل المدرسة يظهر الاكتئاب فى صورة اضطرابات سلوكية فالصغير قد يعانى من الانطواء والتوتر وقد يعبر عن اكتابه فى صورة أفعال عدوانية وقد تنتابه نوبات بكاء غير مبررة أو يعانى من التبول اللاإرادى.

● فى سن المدرسة يبدو الطفل حزينا مهموماً يفقد الرغبة فى

اللعب، وينتابه شعور بأنه منبوذ لا أحد يحبه وليس لديه أصدقاء، وقد يعبر عن غضبه في صورة نوبات عنف تتصنم أفعالا مثل العض والركل وتكسير الأشياء. كما أن الأعراض الجسمانية شائعة في هذه السن وقد تأخذ صوراً عديدة مثل آلام البطن أو الصداع، وكل هذا بالطبع يؤثر بصورة مباشرة على استيعابه الدراسي.

● أما في فترة المراهقة فهي تتميز بعدة سمات؛ فالمراهق يتوق إلى بلورة هويته، وهو في سبيله إلى ذلك يناوئ السلطة الأبوية باستمرار ويعيد تشكيل علاقاته مع المحيطين به، وقد تنتابه تذبذبات في الحالة المزاجية وكل هذا يعد طبيعياً ويعبر عن المرحلة العمرية التي يمر بها المراهق، وهذا بالتأكيد يختلف عن الاضطرابات المزاجية المرضية التي قد تصيب المراهق. فهو حين يكتئب تنتابه أعراض عديدة مثل، الشعور بالحزن واليأس، كره الذات، الخوف من نبيذ الآخرين له، وتشويش الذاكرة وقلة النوم وفقدان الشهية وعدم التركيز، وهو في أعراضه تلك يكون شبيهاً بالأعراض الاكتئابية التي تصيب الكبار ولكن في بعض الأحيان تنتابه أعراض اكتئابية غير تقليدية مثل، الانغماس في الطعام والنوم لساعات طويلة والإحساس المستمر بالإرهاق.. وقد يؤدي الأمر بالمراهق في النهاية إلى الإدمان أو حتى الانتحار.

ويجب أن نفرق بين اكتئاب الصغار وبعض الحالات المشابهة مثل الحزن لموت شخص عزيز، وعسر المزاج والمزاج الدوري. ويعتمد التشخيص على التاريخ العائلي للمرض وملاحظات الأسرة عن التغييرات التي طرأت على سلوك الطفل وعادات نومه وطعامه بالإضافة إلى بعض الجمل التي قد يعبر بها الطفل عن حالته ومدى تأثير حالته على أدائه الدراسي ونشاطاته المختلفة.

ولكن ما الذى يمكننا تقديمه لطفل.. أو مراهق يعانى الاكتئاب ؟

لم تعد الصحة فى القرن الحادى والعشرين تعنى الخلو من المرض ولكنها حالة من السلامة النفسية والجسدية والاجتماعية كما عرفتها منظمة الصحة العالمية ولكى نحقق هذا المفهوم علينا إجراء بعض التعديلات فى أسلوب حياة الطفل أو المراهق كى ينعم بالصحة بمفهومها العصرى وذلك كما يلى:

الرياضة

أوضحت الدراسات أن الرياضة المنتظمة ترفع الحالة المعنوية وتخفف من حدة الاكتئاب. حيث يفرز المخ مواد مهدئة للآلم مثل الإنكيفالين والأندروفين. فقد وجد أن بعض الإندروفينات والكيميائيات الأخرى التى يفرزها المخ نتيجة الرياضة تزيد الشعور بالتحسن.

التنفس بعمق

يحسن الحالة المزاجية للطفل أو المراهق.

العلاج الصوتي والموسيقى:

أثبتت الدراسات أن الموسيقى وكذلك الأصوات الطبيعية (مثل صوت التيار الجارى، خرير المياه وزقزقة الطيور) تؤثر فى الحالة النفسية وتخفف من الكآبة. كما أن مثل هذه الأصوات تزيد من إنتاج الإندروفين قاتل الألم الذاتى.

التدليك الجسدى

يحسن التدليك من المزاج كما أنه يساعد على امتصاص الطعام ويقوى المناعة ويحسن وظائف التنفس.

تعديل غذاء الطفل أو المراهق كما يلى:

- تناول الكربوهيدرات المركبة حيث أثبتت الدراسات أن الغذاء الذى يحتوى على القليل من الكربوهيدرات المركبة يسبب نقصاً فى الموصل العصبى المسمى بالسرتونين وبالتالي يؤدي إلى الاكتئاب.
- التقليل من السكر فالجسم يتفاعل بسرعة أكبر مع الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر ولكن الطاقة الناتجة سرعان ما تزول، يليها الشعور بالإجهاد والإحساس بالكآبة.

- استبعاد منتجات القمح بقدر الإمكان من طعام الطفل حيث وجد أن هناك صلة بين جلوتين القمح والاكتئاب.

- تجنب الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة مثل الأطعمة المقلية والهامبورجر، فهي تسبب الكسل ويطء التفكير وتجعل خلايا الدم لزجة، مؤدية إلى ضعف الدورة الدموية خاصة فى المخ، واستبدال بهذه الأطعمة تلك التى تحوى دهون (أوميغا ٣) مثل الأسماك وزيت بذرة الكتان.

- تجنب الكولا والكافيين والغذاء المعبأ.

- تناول أغذية غنية بالتريبتوفان مثل السلمون فالترىبتوفان حمض أمينى يستخدمه المخ فى إنتاج السرتونين (Sertonine) الموصل العصبى الذى يتحكم فى المزاج وبالتالى فهو يقاوم الاكتئاب.

المكملات الغذائية ضرورية لمكافحة الاكتئاب كمايلى:

- السيلينيوم.. يحسن المزاج.

- الزنك.. ثبت أنه يكون أقل من المعتاد عند مرضى الاكتئاب.

- حمض الفوليك.. وجد أنه يكون ناقصا عند المصابين بالاكتئاب.

- الكالسيوم والمغنيسيوم.. له أثر مهدئ وهو ضرورى لعمل الجهاز العصبى.

- فيتامين ب المركب.. وجد أنه ضرورى لعمل طبيعى للمخ وللجهاز العصبى.

العلاج التكميلى ويتمثل فى:

الأعشاب مثل الزنجبيل وقشر الشوفان والنعناع والعرقسوس (لا يجب تناوله لأكثر من ٧ أيام متتالية وتجنبه تماما فى حالة ارتفاع ضغط الدم).

العلاج السيكولوجى:

- بشرح طبيعة المرض وطرق العلاج للأهل ويقدر الإمكان للصغير.. وتوضيح أنه مرض له أسبابه البيولوجية ولا يختلف عن أى مرض عضوى آخر.

- العلاج المعرفى السلوكى.

العلاج الدوائى بعد استشارة الطبيب المختص

لقد حان الوقت لطفل القرن الحادى والعشرين أن يجد من يتفهم آلامه النفسية ويتعامل معها بفاعلية كي نهب وطننا غداً راجحاً بالأصحاء القادرين على رسم ملامحه كما يليق بنا.. كشعب له تاريخ.

عندما يكون الصغير عنيفا

الطفل العنيف مشكلة تحتاج من الأسرة المصرية تفهم دوافعها وكيفية التعامل معها كي لا تستفحل وتؤثر على مستقبل الصغير. فكيف نتعرف عليها؟

يظهر العنف في مرحلة الطفولة المبكرة في صورة عض، وركل، وخبثشة، ونوبة هياج وتعد هذه الأفعال طبيعية.. يلجأ إليها الصغير لجذب الانتباه أو للإعلان عن الغيرة أو الاعتراض أو أثناء التسنين (في حالة العض).

ولكنها تعد علامات عنف في الأحوال التالية:

- إذا استمرت نوبة الهياج أكثر من ١٠ إلى ١٥ دقيقة
- إذا أدى الركل أو العض إلى إصابة النفس أو الآخرين.

ولكن ما هي أسباب عنف الصغار؟

لعنف الصغار أسباب مختلفة قد تكون اجتماعية مثل الفقر، والحرمان الشديد، والتفكك الأسري، والبطالة وقد تكون لأسباب جينية.

● **عنف الصغير تجاه الحيوانات أو إشعاله للحرائق.**

والآن كيف نتعامل مع عنف الصغار ؟

✳ **يجب تأمين غذاء صحى متوازن للصغير فى مرحلة الطفولة المبكرة وخاصة احتياجاته من فيتامين ب ١٢، ب ١ البروتين، الزنك، الحديد.**

● **يجب اطلاع الأهل على أساليب التربية الإيجابية التى تمكن الصغير من التحكم فى النفس واكتساب مهارات التواصل مع الآخرين، والابتعاد عن العقاب البدنى كوسيلة للتقويم لأن هذا يرسخ فى نفسه أن العنف وسيلة مقبولة لفرض الرأى، كما يجعله يلجأ إلى التحايل لتجنب مثل هذا العقاب، فيكذب ويدأرى ويتجنب المواجهة، كما يجعله فى حاجة دائمة إلى رقيب بدلا من اكتساب مهارة التحكم فى الذات.**

✳✳ **على الأهل التعامل مع السلوك العنيف منذ مرحلة الطفولة المبكرة، فقل للصغير (لا تركل، لا تعض، الركل يؤلم، العض يؤلم).**
يمكن أن تربه أثر ما فعل فهذا يعلمه التعاطف.
ولكن لا تعضه ولا تضربه لتربه كم هو مؤلم، لأن هذا يعلمه استخدام الأساليب العنيفة.

✳✳ **علم الصغير مبكرا اكتساب أسلوب حياة يجعله يتحكم فى**

غضبه بطرق مختلفة مثل الاسترخاء، الحركات الرياضية، التحدث عن مشاعره معك.

✱ ✱ علم الصغير كيف يفرق بين الحقيقة والخيال مثل قول (هل يمكن أن يقفز رجل من طائرة دون استخدام مظلة)، كى لا يقلد ما يشاهده فى وسائل الإعلام المختلفة.

✱ ✱ مكافأة الصغير كلما تحسن سلوكه.

✱ ✱ العلاج الدوائى: بعد استشارة طبيب مختص.

إن الصغير يحتاج منا إلى المساندة والفهم وأن ندين تقصيرنا نحوه وثقافة العنف التى نحياها قبل أن ندينه.



الطفل الخجول

هناك على الأقل ١٠٪ - ١٥٪ من الأطفال يعانون من الخجل ولكنهم غالبًا ما يتخلصون من هذا الخجل في فترة المراهقة. والطفل الخجول هو طفل مهذب لا يقدم على الأفعال المتهورية. وهو ليس عدوانيًا ويتسم برهافة الحس ولكن خجله من الممكن أن يفسر خطأ من قبل أقرانه على أنه عدم اهتمام وغرور وبرود. كما أن الطفل الخجول يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره ولا يجيد مهارة التواصل مع الناس، مما قد يفقده العديد من الفرص. كما أنه قد يواجه صعوبات دراسية لأنه نادرًا ما يسأل مدرسه عما لا يفهمه. أما في فترة المراهقة فيعد الخجل وسيلة دفاعية بالنسبة للمراهق كي لا يوسمه الآخرون بثقل الظل وعدم الخبرة والسذاجة. ولذلك فالمراهق يلجأ للخجل خوفًا من أن يرفضه الآخرون وهو يتفادى النظر مباشرة إلى محدثه ويرد بإجابات مختصرة، مما يعطى الانطباع لمحدثه بعدم الاهتمام.

ولكن لماذا يصاب الصغير بالخجل ؟

في الحقيقة هناك العديد من الأسباب منها:

● الصغار لا يمتلكون الخبرة الكافية في الحياة فهم يتعرضون كل يوم إلى مواقف جديدة وهم في نفس الوقت غير مدربين للتعامل مع هذه المواقف.

● العامل الوراثي.. يجب اعتباره حيث أشار العديد من الدراسات إلى كون الخجل صفة وراثية تسرى داخل بعض العائلات.

● التذبذب في أسلوب التربية.. فنهى الطفل عن فعلٍ ما أحيانا والسماح له بممارسة الفعل نفسه في أحيان أخرى، يجعل الطفل مذبذبًا ولا يشعره بالأمان.

● النقد الدائم للطفل يجعله مترددا غير واثق من تصرفاته.

● الحماية الزائدة للطفل لا تدع له فرصة الاعتماد على نفسه في المجتمعات.

● من الممكن أن يكون خجل الطفل تقليدا لأحد والديه الذي يتسم هو أيضا بالخجل.

وأيًا كانت الأسباب فلا بد أن نفرق بين الخجل والرهاب الاجتماعي. فالصغير الذي يعاني من رهاب اجتماعي ليس بالضرورة أن يكون خجولا في كل المواقف، ولكنه يصاب بهذا الاضطراب في المواقف التي تتطلب مواجهة أمام جمهور من الناس لإلقاء كلمة أو عرض فكرة أو لتسلم جائزة، حيث تنتابه أعراض مثل التهمة

والتوتر وسرعة ضربات القلب والعرق واحمرار الوجه.. كما تتناوبه أعراض جسمانية مثل آلام البطن والصداع وتستوجب مثل هذه الحالة استشارة الطبيب النفسى.

أما الطفل الخجول فلا يعانى أيا من هذه الأعراض، بل إن خجله من الممكن أن يتضاءل كلما اكتسب خبرة أكبر بالموقف الجديد أو ازداد تعارفه بالغرباء.

ولكن ما الذى يمكن أن نفعله للصغير الخجول ؟

- يجب على الآباء والأمهات أن يبدءوا بتعليم أبنائهم المهارات الاجتماعية والسلوك الاجتماعى السليم منذ مرحلة الطفولة المبكرة مثل قول (من فضلك) قبل طلب شىء و (شكراً) بعد الحصول عليه.
- يجب أن يؤكد الآباء لأبنائهم فى كل مناسبة أنهم يعتمد عليهم وذلك بإعطائهم مسئوليات مناسبة لقدراتهم وتشجيعهم فى اتخاذ قرارات فى الأمور التى تخصهم مثل ماذا يرتدى أو اختيار لعبته.

- يجب أن تحيطه بالحب غير المشروط من خلال الكلمات والأفعال فلا تظهر له الغضب ولا تعتذر للآخرين عن سلوكه ولا ترد عن الأسئلة بدلا منه أو تقوم بدلا منه بمهام القيام بها.

وأخيرًا لا تدفع صغيرك دفعا للتخلص من خجله فربما هذه هي طبيعته الشخصية التي يرتاح إليها، فساعده أن يكون نفسه أولا وأشعره أنك تهتم به بصرف النظر عن صفاته الشخصية.



فن الحياة فى أوقات الفراغ

مع بداية الصيف وانتهاء السنة الدراسية تظهر فى البيت المصرى مشكلة اسمها وقت الفراغ ولكنها فى نظر الدراسات الصحية لم تعد مشكلة ولكن إغفالها وعدم مواجهتها هو المشكلة الحقيقية.

ومنذ قرون عديدة قال أرسطو (العمل ضرورى لوجود الفرد والدولة ولكن حياة التميز التى يجب أن ينالها المواطنون الأحرار تتحقق فى أوقات الفراغ).

هو هنا لا ينكر حق العمل وأهميته ولكنه يحذر مما يمكن أن يحدثه إدمان العمل من آثار سلبية.

ففى العديد من الدراسات الحديثة إشارة إلى أن العمل المستمر يزيد من احتمالية حدوث عدة أمراض مثل، السكتات المخية، وقصور الشرايين التاجية والضغط العصبية المختلفة بينما تؤدى أنشطة وقت الفراغ سواء بدنية أو اجتماعية أو ذهنية إلى زيادة وتجديد الوصلات والخلايا العصبية، كما تزيد الأنشطة المختلفة من تدفق الدم المحمل بالجلوكوز والأكسجين إلى المخ ومن ثم يصير أكثر قدرة على مقاومة أمراض مثل، الاكتئاب والقلق، والنشاط البدنى خاصة

المتدرج من المشى والحركات البسيطة وحتى ممارسة رياضة جماعية أو فردية، يزيد من كفاءة الجهاز المناعي فى الجسم وكذلك الجهازين الحركى والعصبى وبالمثل فالأنشطة الاجتماعية تقوى أو اصر الصداقة وتدعم الروابط بين أفراد الأسرة الواحدة.

نحن نتعلم التعامل مع وقت الفراغ فى مرحلة الطفولة من خلال اللعب الذى كان يتطلب منا نشاطا وحركة و تفكيرا وتفاعلا مع الآخرين لتحقيق مكاسب وامتيازات فى خيال كل منا، وهذا ما نفعله فى سنوات النضج من خلال الأنشطة المتعددة، ولكننا فى فترة المراهقة ندين لوقت الفراغ وأنشطته بفضل تأهيلنا إلى دنيا المسؤولية.

فالنشاطات المختلفة وخاصة الإيجابية منها مثل الرياضة وتعلم الموسيقى والبحث فى مواضيع لا تتضمنها المناهج التعليمية، كل هذا من شأنه تعويد المراهق وتدريبه على التركيز وتحديد الهدف وتهيئته لفكرة المنافسة التى عليه أن يجابهها أثناء العمل فى المستقبل، وذلك أفضل بالطبع من أن يقضى المراهق وقته فى كل ما هو مضجر وغير فعال، مما قد يدفعه إلى أفعال غير مسئولة وسلوك منحرف بحثا عن الإثارة أو يجعله فريسة سهلة للمخدرات بمختلف أنواعها.

إن أنشطة وقت الفراغ مختلفة ومتعددة الأثر ولذا فقد صمم عالما النفس (Eldredge, Tinsley) تصنيفا يضم مختلف الأنشطة.

فبعد دراسة شملت (٤٠٠٠) شخص استطاعا تقسيم (٨٢) نشاطاً إلى (١٢) مجموعة تغطي كل مجموعة احتياجا نفسيا مختلفا مثل الرغبة في الاسترخاء أو المنافسة أو الصحة أو تنشيط الذهن. ويعرفنا مثل هذا التصنيف كيف نستبدل نشاطاً بآخر فمثلا يمكن استبدال الذهاب إلى المسرح بالتنزه في الهواء الطلق، حيث إن كلا من النشاطين يحقق المتعة الحسية، كما يمكن استبدال ألعاب الكمبيوتر بلعب الشطرنج حيث إن كلا من النشاطين يحقق الإحساس بالمنافسة، كما أن كلا من مشاهدة التلفزيون ولعب الدومينو يحقق الاسترخاء.

وأخيراً يجب أن يتعلم الطفل منذ سنواته الأولى أهمية وقت الفراغ وأن ترفيه عن نفسه بطريقة صحيحة من الممكن أن يزيد قدرته على التحصيل الدراسي والتفوق بإذن الله.



لا للإدمان

تتميز المراهقة بالتمرد، والرغبة في التجريب، والتخلص من سلطة الأسرة، وتعد المخدرات أكثر مشكلات المراهقة خطورة، فالأسباب الثلاثة الرئيسية التي تؤدي إلى موت المراهق وهي حوادث الطرق والقتل والانتحار، لها صلة وثيقة بتناول المخدرات. إضافة إلى ذلك فالعديد من المشكلات الصحية تنتج عن تعاطي المراهق للمخدرات مثل تلف أجهزة الجسم والتهاب الكبد الوبائي والإيدز والأمراض الجنسية.

كما يؤدي إدمان المخدرات بالمراهق إلى طريق الجريمة والفشل الدراسي.

إن تعاطي المخدرات يبدأ بالفضول والرغبة في التجربة وسوء استخدام المادة المخدرة. ولكنه يؤدي في النهاية إلى الاعتمادية وعدم القدرة على التوقف عن تعاطي هذه المادة.

ويميل المراهقون إلى تجريب المستنشقات أولاً مثل، النيكوتين والماريجوانا وكذلك استنشاق البترول والصبغ والمنظفات، وبعد التدخين أكثر المستنشقات شيوعاً، فالراهقون المدخنون عرضة إلى

تجريب المخدرات الأخرى مثل الكحوليات والمنبهات والهيروين والكوكايين.

ولكن ما الذى يؤدي بالمراهق إلى تعاطى المخدرات؟ هناك أسباب عدة منها:

- مجازاة الأصدقاء.

- الضغط من قبل الأصدقاء.

- الملل.

- الفضول.

إصابة المراهق المتعاطى بمرض نفسى مثل اضطراب المسلك واضطراب المزاج والقلق.

ولكن كيف تكتشف الأسرة أن ابنها مدمن؟

● هناك العديد من الأمراض التى تظهر على الصغير المدمن منها، تأرجع المزاج والتدهور الدراسى وتغيير الأصدقاء وإهمال فى المظهر. إن المخدرات تغير من شخصية المراهق وتفقده السيطرة على حياته، وتجعله يعيش أسلوب الحياة الإدمانى مكرساً كل وقته وتفكيره للمادة المخدرة، كما تفقده الرغبة فى المواجهة وتحمل المسؤولية. وتجعله متطرفاً فى أفكاره وسلوكه، يكذب على نفسه وعلى الآخرين، يبرر لنفسه التعاطى بأنه حتى لو توقف لن تتحسن حياته.

إنهم صغار انصرفوا عن المسار الصحيح وفى حاجة إلى مساعدة.
فكيف نفعل ذلك ؟

● هناك صغار أكثر عرضة من غيرهم لإدمان المخدرات. هؤلاء
يجب أن تستهدفهم برامج التوعية انطلاقاً من أن الوقاية خير من
العلاج وهم:

١ - ذوو الأسر التى يدمن أحد أفرادها.

٢ - الصغار الذين يعانون من مشاكل دراسية مزمنة.

٣ - الصغير المريض نفسياً.

٤ - الصغير الذى يعيش فى أسرة مفككة.

٥ - الصغير الذى تعرض للتحرش الجنسى.

● يجب أن يضع الآباء والأمهات فى اعتبارهم ما يلى:

- إتاحة مساحة من الحرية لأطفالهم منذ سنواتهم الأولى.

- فتح باب الحوار مع الصغار.

- يجب أن يعلم الآباء أين يذهب أبنائهم؟ ومع من؟ ولماذا ومتى

يعودون إلى البيت.

● يجب أن يعرف الآباء والأمهات علامات الإدمان لمساعدة

أبنائهم فى الوقت المناسب.

● يجب أن تكون مستعداً لمساعدة ابنك على الخروج من هذا

المستنقع ولا تهاجمه ولا تلقى عليه الاتهامات واتصل فورًا بالطبيب المختص وأسأله المشورة.

إن المخدرات مشكلة اجتماعية تتطلب تضافرًا مؤسسيًا وشعبيًا للقضاء عليها لأنها تآكل عقول وصحة الصغار أهم مواردنا في رحلة التقدم.



لا للضرب

جرى العرف بين كثير من الأسر المصرية على إباحة الضرب كأسلوب تربية وتعليم دون أدنى تفكير عما يمكن أن يسببه الإيذاء الجسدى للأبناء من مشكلات.

فتعرض الطفل للعنف وسوء المعاملة الجسدية يؤثر بشكل كبير على نموه نفسيا واجتماعيا. وتزيد المشكلة خطورة إذا حدثت فى مرحلة الطفولة المبكرة. حيث إن النمو العقلى يكون سريعا فى هذه المرحلة، كما تؤثر التجارب التى يمر بها الطفل فى هذه الفترة العمرية على الطريقة التى يتشكل بها المخ فمذ لحظة الميلاد يشرع المخ فى تكوين العديد من الوصلات التى تربط ملايين الخلايا العصبية ويؤدى تعرض الطفل للعنف وسوء المعاملة الجسدية إلى إنتاج الكورتيزول، وبالتالى تدمير الخلايا العصبية والتقليل من تكوين الوصلات العصبية.

كما أن الطفل يخاف من تكرار ما حدث مما يجعله يعيش ضغطا عصبيا مزمنا يزيد من مستوى الكورتيزول لفترات طويلة وذلك يؤثر على مناطق المخ الخاصة بالذاكرة والعاطفة والتركيز.

كما يؤثر العنف وسوء المعاملة الجسدية على كيمياء المخ التي تتحكم فى ردود الأفعال للطفل، فمثلاً تقل نسبة السروتونين وهو الموصل العصبى المختص بالمزاج مما يؤدى بالطفل إلى الاكتئاب ويجعل استجاباته عنيفة للضغوط العصبية.

كما أن الطفل الذى يمر بهذه التجربة يتوقع الخطر باستمرار وببالغ فى تفسيره لتصرفات الآخرين على أنها تهديد شخصى له كما يقلل احترامه لذاته.

وتترسخ لديه العديد من المفاهيم السلبية منها:

● أن العنف وسوء المعاملة الجسدية طريقة مقبولة فى المعاملة ووسيلة لفرض الرأى مما يقلل من قدرة الطفل على اكتساب مهارات التواصل الصحيحة مع الآخرين. فبدلاً من استخدام التحاور ومحاولة التأثير بالإقناع يلجأ لفرض رأيه باستخدام العنف.

● كما أن هذا الطفل يكون أكثر عرضة من أقرانه للإصابة بالقلق والاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة وصعوبات التعلم.

إن تعرض الطفل لسوء المعاملة الجسدية لا يقتصر أثره على اللحظة الراهنة لحياة الطفل، ولكن يمتد أثره إلى المستقبل فى مراحل نضجه، ويعتمد هذا الأثر على مدة العنف وشدته وطبيعته وتكراره ووفق الدراسات فإن ٥٠% من الأطفال المتعرضين للعنف قد يعانون

مشكلة نفسية فى المستقبل.

ومن بين هذه المشكلات الإدمان وصعوبة تكوين علاقات مستقرة مع الآخرين والعنف وفقدان العمل وسوء معاملة أطفالهم جسدياً ونفسياً، كما أنهم أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم ومرض السكر وأمراض القلب وغيرها.

كما أن تعرض الطفل للعنف أو سوء المعاملة الجسدية فى مرحلة الطفولة المبكرة يؤثر على المدى الطويل على قدراته المعرفية واستيعابه الدراسي، وكذلك قدرته على السيطرة على مشاعره والنجاح اجتماعياً.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن العنف يدور فى دائرة إذا لم يتم التدخل بجدية لمعالجتها فإنها تستمر من جيل إلى جيل، ونصحتى لكل أم وأب أن يستبدلوا بهذه الوسيلة غير الفعالة فى التربية أساليب الحوار المختلفة، كى يتمكن أطفالهم من فهم الحياة بصورة صحيحة ولتدريبهم على مواجهة ما يقابلهم من صعوبات فى المستقبل بهدوء وموضوعية.

التبول اللاإرادى

يعد التبول اللاإرادى أحد المشكلات الشائعة التى تؤرق الآباء والأمهات والتى تتطلب منهم كثيرا من الفهم والصبر لمساعدة صغارهم على عبورها بسلام.

ولكن قبل استعراض الأسباب المختلفة يجب أن يكون كل أب وأم على دراية بالسّن الطبيعية التى يمكن للطفل فيها التحكم فى البول ومتى يجب استشارة طبيب مختص.

فما هو الطبيعى ؟

فى الواقع يستطيع الطفل التحكم فى التبول نهائيا عند بلوغه حوالى ٢.٥ سنة، كما يمكنه التحكم فى التبول أثناء النوم عند بلوغه حوالى ٤ سنوات.

ولكن لا يتم تشخيص الحالة على أنها تبول لا إرادى قبل بلوغ الطفله سنوات.

والآن ما هى أسباب التبول اللا إرادى ؟

هناك العديد من الأسباب التى يمكن أن تسبب هذه الحالة

المرضية كما يلى:

● أسباب جينية:

- هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى وجود تاريخ أسرى للتبول اللا إرادى.

● أسباب عضوية مثل وجود عيب خلقى أو عدوى أو إصابة الطفل بمرض السكرى أو عدم قدرته على إفراز كميات كافية مساءً من الهرمون الذى يقلل تكوين البول والمسمى (ADH).

● هناك بعض الدراسات أشارت إلى أن الأطفال الذين يعانون من التبول اللا إرادى الليلى يصعب إيقاظهم قياساً بأقرانهم الذين لا يعانون من هذه المشكلة.

● أسباب نفسية مثل: ميلاد شقيق جديد وبداية الدخول إلى المدرسة وأزمة أسرية كالطلاق أو مرض أحد الوالدين والانتقال إلى مسكن جديد.

ولكن ما هى أعراض التبول اللا إرادى ؟

تشمل الأعراض ما يلى:

- تكرار التبول فى السرير أو فى ملابس الطفل.
- يحدث هذا الليل على الأقل مرتين. كل أسبوع لمدة ٣ أشهر.
- يكون عمر الطفل على الأقل ٥ سنوات.

كيف نساعد طفلاً يعانى من التبول اللا إرادى ؟

- لا تعاقب الطفل.

- الامتناع عن السوائل ساعتين قبل النوم.
- الذهاب إلى الحمام قبل النوم مباشرة.
- إيقاظ الطفل أثناء الليل على الأقل مرة لإفراغ المثانة.
- تدريب المثانة أثناء النهار وذلك بتشجيع الطفل على حبس البول فترة بقدر الإمكان قبل إفراغ المثانة وذلك في كل مرة يشعر فيها برغبة في التبول.
- العلاج الدوائي: بعد استشارة الطبيب المختص.



شجع طفلك على الرياضة

تؤثر الرياضة بشكل إيجابي على الصغار ليس لأنها تمثل وقتاً ترفيهياً لهم فحسب ولكن ثبت فاعليتها على صحتهم النفسية والجسدية.

فمن الناحية الجسدية لا تقتصر فائدة الرياضة على اللحظة الراهنة بل يمتد أثرها إلى المستقبل، حيث إن ممارسة الرياضة المعتدلة بشكل منتظم تؤدي إلى الفوائد التالية:

- تزيد لياقة الصغير البدنية.
- تساعد على بناء عظام الصغير وتقلل من فرصة إصابته مستقبلاً بمرض هشاشة العظام.

- تقلل الرياضة من نسبة الإصابة بسرطان القولون.
- تساعد الرياضة على التحكم في الوزن وإنقاصه وبالتالي الحد من إصابة الأطفال بالسمنة.

- تقلل الرياضة من الإصابة مستقبلاً بالعديد من الأمراض المزمنة مثل الضغط وأمراض القلب.

ولا تقتصر فوائد الرياضة على هذا فحسب بل تدعم الصحة

النفسية للصغار كما يلي:

- تؤدي الرياضة إلى إفران هرمون الأندورفين المسمى بقاتل الألم الذاتى حيث يقلل من الشعور بالألم ويساعد فى تقليل الضغوط العصبية.

- تزيد الرياضة من إفران الموصلات العصبية المتحكمة فى المزاج مثل السروتونين والذوراينفرين مما يعطى شعورًا بالتحسن.

- تعطى الرياضة الصغير شعورًا بالثقة التى تمكنه من التعامل مع الضغوط العصبية.

- تقلل الرياضة من العنف والعدوانية.

- تنمى الرياضة مهارات التواصل مع الآخرين وخاصة نتيجة ممارسة الألعاب الجماعية مما يعطى شعورًا بالسعادة.

ولكن كم من الوقت يجب أن يمضيه الطفل أو المراهق يوميًا فى ممارسة الرياضة ؟

على الأقل عليه أن يمارس الرياضة ٣٠ دقيقة يوميًا. إما مرة واحدة وإما على فترات تقسم طوال اليوم، وتتراوح كل فترة من ٥ - ١٠ دقائق.

إن الرياضة أول الطريق كى يكتسب طفلك أسلوب حياة صحيًا ينعكس مستقبلا على صحته البدنية والنفسية. فمذ الآن شجع طفلك على ممارسة الرياضة.