

تعرض الأطفال للشاشات صباحا يعرقل نطقهم

باريس - أظهرت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يتعرضون للشاشات على فترات من تلفزيون وأجهزة ألعاب وهواتف وحواسيب وأجهزة لوحية، خلال الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة يواجهون خطرا أعلى بثلاث مرات للإصابة باضطرابات في النطق. وبينت الدراسة التي نشرت نتائجها في التقرير الأسبوعي الصادر عن وكالة "أس.بي.إف" الفرنسية للصحة العامة أنه في حال كان هؤلاء الأطفال يجرون مناقشات "نادرة أو معدومة" مع أهاليهم في شأن ما يرونه على الشاشات، فإنهم يزيدون خطر الإصابة بصعوبات في النطق بواقع ست مرات. وأوضح الباحث المشاركة في الدراسة مانون كوليه من جامعة رين قائلة "ليس المهم الوقت الذي تتم تضيته أمام الشاشات، وهو عشرون دقيقة صباحا في المعدل، إذ إن ما يؤثر في الموضوع هو في أي مرحلة من النهار يحصل ذلك.

وأكدت "هذا سيشتت انتباههم ويجعلهم أقل قدرة على التعلم". ولم تخلص الدراسة إلى رابط سببي مباشر، لكنها أقامت صلة إحصائية أكيدة تعززها نتائج الدراسة الطبية المنشورة أصلا، وفق الباحثة. وزاد استخدام وسائل الإعلام الرقمية بصورة كبيرة خلال العقد المنقضي، بما يشمل الأطفال الصغار الذين باتوا يشاهدون التلفزيون ويستخدمون أجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية، بحسب معدي الدراسة. وبينت دراسات سابقة أن الأطفال المعرضين للشاشات يتفاعلون عاطفيا بدرجة أقل مع محيطهم رغم أن ذلك أساسي لنمو قدراتهم النفسية الحركية، بما يشمل خصوصا تنمية النطق لديهم. كما كشفت العديد من البحوث التأثيرات السلبية للشاشات على قدرات الطفل في التواصل والتعبير والحوار مع الآخرين. وتناولت الدراسة 167 طفلا مصابين باضطرابات في النطق و109 آخرين في وضع سليم، واستنتج من الدراسة الأطفال الذين تعودوا الاضطرابات الموجودة لديهم إلى أمراض أو إعاقات (كالأمراض الخلقية والاضطرابات العصبية والنفسية ومشكلات السمع). وقد كان الأطفال في هذه الدراسة يمضون في المعدل ساعة وربع الساعة يوميا أمام الشاشة.

حنان الأمهات لا يغني عن عناق الآباء إظهار الأب عاطفته مفيد لنمو الطفل وتوازنه النفسي



توطيد لأبوة

ويختتم هذا الأب تدويناته كتابا "عناق ابنك أو ابنتك وستندش من قوة هذه الحركة البسيطة". ويشيد الكثير من الآباء بهذه الممارسات، بدءا من الآباء النشطين على إنستغرام والذين يروجون لهذه الأسور، وعلى موقع "بابل داد" حيث يشد أحدهم على قيمة قلة ما قبل النوم التي تساعد الأطفال على النوم. ويقول المدون إن والده احتضنه في مناسبات نادرة جدا وحاول الحفاظ على مسافة جسدية معينة. لهذا السبب، أصبح المدون بعد أن أصبح أباً، معارضا لهذه العادات الجامدة حتى لا يعاني أبناءه من نفس البرود. ولم يعد يريد أن يشعر بالحرج بسبب التعبير عن مشاعره. ويأمل أن ينتهي الإحراج من جانب الرجال العاطفي مع الجيل التقليدي. ويعتبر هذا المدون كما الكثير من الآباء أنه ينبغي لنا أن نروج لأهمية العناق بين الأب وأطفاله. فحسب سيلين ريفيس، "تولد هذه الحركة البسيطة حالة من الهدوء والامتلاء".

التي نستعين بالأهمية التي حملها. ويذكر، على سبيل المثال، أن ابنته الصغيرة تحب فك أربطة حذائه عندما يعود من العمل، ويتابع أنه في إحدى الأمسيات، نزع حذاءه دون أن تكون موجودة، وعبرت الطفلة عن استيائها على الفور. وكان نزع حذاء والدها حركة تحمل معاني خاصة بالنسبة إليها، وتعد من الأمور التي يمكن أن لا يتفطن إليها البالغون. ووفقا لنوعية العناق الذي ياتي من ابنه، يدرك المدون شعوره الداخلي، ويعلم أن كان سعيدا أو حزينا أو خائفا أو مريضا. وبذلك، لم يصبح العناق مجرد طقس، وبالنسبة لهذا الأب، أصبحت الممارسة لغة عاطفية حقيقية "تساوي أكثر من ألف كلمة" على حد تعبيره.

الطفل منذ الثواني الأولى من حياته. وترى ريفيس في ذلك تعبيراً عن الترحيب بالرضع. وترى عالمة الاجتماع كريستين كاستيلين مونيير في كتابها الذي يحمل عنوان "الغريزة الأبوية" أن الآباء الجدد يشككون في القوالب النمطية المبتدئة، وأصبحوا يشاركون في مهام المنزل من أجل تخفيف العبء على زوجاتهم. وتغرب مارتين فان بيفيلد مديرة البحث في الدراسة الجديدة عن العناق عن استيائها من ترك الرجال لهذه المهام لأم خاصة في ما يتعلق بنمو الطفل، لأنهم "يعتقدون بأنها تحمل روابط فيسيولوجية مميزة مع الطفل بسبب الحمل". ومع ذلك، تبقى غريزة الأب موجودة وتشمل الرغبة في بث الحنان. وينطوي العناق على قوة مميزة وهو ما يسعى أب مجهول الهوية لإظهاره على مدونة آين ينقل بعض جوانب حياته اليومية ليشرح إلى قوة العناق الأبوي، ووفقا لما دون، يعد العناق من تلك الأشياء الصغيرة في الحياة اليومية

تحرم الصورة التقليدية والنمطية للأب كرب للأسرة من التعبير عن عواطفه الغريزية تجاه أبنائه فتجده يكبت رغباته في إظهار حنانه وحبهم لهم عبر ممارسات صغيرة مثل العناق والقبل غير أن الآباء اليوم يميلون للتخلي عن النموذج التقليدي للأبوة الذي يختزل دور الأب في السلطة والقوة ويفضلون التعبير عن عواطفهم لأبنائهم، وقد أكدت دراسة حديثة أن ممارسات مثل العناق تؤثر بشكل مباشر في نمو الطفل وسلامته النفسية.

حتى يصبحوا أكثر حضورا في حياة أبنائهم مثل الأمهات". ولا تنطوي سلوكيات الآباء الجدد على تصرفات أو مواقف من شأنها أن تحولهم إلى معارضين لفكرة العناق. وفي ولاية فرجينيا، على سبيل المثال، يسجل بعض الآباء في دورات لتعلم كيفية احتضان أطفالهم. ويعد الآباء الأميركيون من أصل كوري، والذين لم يكونوا معتادين على هذا النوع من التصرفات مع أبنائهم الأكثر ترددا على هذه الدورات. ففي الماضي، كان الأب يرمز إلى السلطة، بينما تهتم الأم بكل ما يتعلق بتوفير الإحاطة والحنان.

وتعتبر مدرسة دورانو للآباء في سنتريل بفرجينيا مكانا يجمع أبناء المجتمع من أصل كوري، وخلال الدورات التدريبية، يدرك الآباء الذين تمتد أعمارهم من الثلاثين إلى السبعين سنة قدراتهم في التحول إلى مصادر للحب والحنان. ويتخلون بذلك عن بعض الأفكار المسبقة والنمطية التي ترسم رب الأسرة في صورة سلطوية لا تترك مهامها مكانا للعاطفة.

واغتنم المدربون فرصة التجربة، في ما يشبه العلاج الجماعي، لمناقشة أهمية التواصل بحرية مع الأطفال وإشراك الأب في هذه العلاقة. وتداولت أصوات كثيرة عن فضائل هذه العلاقة، ففي مجلة سيكولوجيز التي تتعمق في مواضيع علم النفس، تصر المختصة في علم النفس العصبي سيلين ريفيس على الفوائد الجسدية التي تحققها هذه الممارسة التي تعد نتائجها أكثر مما يظن الكثيرون. ووفقا لمؤلف كتاب "العلاج بالعناق: وصفة للسعادة"، فإن حركة العناق البسيطة تطلق هرمون الأوكسيتوسين المرتبط بالحب والسعادة، وهو بدوره يحمل أهمية خاصة في الولادة وفي علاقة الأم بطفلها والعلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة.

وخلال العناق، يقل شعور الطفل بالتوتر والقلق، كما يزيد إحساسه بالأمن وتتعزز ثقته بنفسه، وبعد هذا السبب عنصرا يؤكد ضرورة احتضان

واشنطن - يظهر الآباء اليوم حنانهم وحبهم عند التعامل مع أطفالهم، دون خوف من أن يؤدي ذلك إلى تشويه قوتهم أو "رجولتهم"، وينصح المختصون في ما يهم العلاقة التي تجمعهم بأبنائهم، بإظهار الحب والعطف وعدم إهمال العناق. وأظهرت دراسة جديدة أن عناق الآباء مهم لتربية الطفل تماما مثل عناق الأمهات، ووفقا للبحوث التي أجرتها الجامعة الحرة في بروكسل بالتعاون مع جامعة ليفربول البريطانية، يعد الاتصال الجسدي بين الأب وطفله مفيدا لنموه.

وقامت الدراسة على تجربة علمية طلب فيها من 25 أب أن يحرسوا على عناق أطفالهم، وأشرف الباحثون على التجربة من خلال قياس معدلات ضربات القلب وإيقاع الجهاز التنفسي قبل هذا الاختبار وأثناءه وبعده.

بالعناق، يقل شعور الطفل بالتوتر، ويزيد إحساسه بالأمن وتعزز ثقته بنفسه، ما يؤكد ضرورة احتضانه منذ الولادة

ومن بين النتائج التي كشفتها تسجيلات فريق البحث، أصبح الطفل أكثر هدوءا وأقل عصبية بعد عناق الأب أو الأم، إذ تنخفض معدلات ضربات القلب وإيقاع الجهاز التنفسي لديه، ما يقلص من الضغط النفسي الذي يمكن أن يعاني منه الصغير. وبالتالي، استنتج الباحثون أن العناق يعتبر مصدرا فعلا لتعزيز صحة الأطفال ونموهم. وجاءت هذه التجربة من فكرة ورغبة ابنتها مديرة البحث مارتين فان بيفيلد، حيث قالت "نريد تشجيع الآباء على أن يكون دورهم أكبر في رعاية أطفالهم والاهتمام به. وبالرغم من توسع دورهم على مر العقود، بقيت هناك فجوة يجب سدّها

ديكور

للحمامات فقط



المميزة بأنها صالحة للاستخدام في الحمامات. ونصحت الرابطة الألمانية لصناعة الأثاث أيضا بالتعامل مع تجهيزات الحمام بصورة سليمة، حيث يجب مسح قطع الأثاث إلى أن تصبح جافة تماما، وذلك لتجنب ظهور بقع العفن أو حدوث أضرار بها، ومن الأفضل أن يتم تعليق المناشف المبتلة بدلا من وضعها على قطع الأثاث لفترة طويلة، بالإضافة إلى أنه يجب فتح نافذة الحمام تماما لمدة عشر دقائق بعد الاستحمام حتى يتم تصريف الرطوبة من الحمام ودخول الهواء الجاف.

نصحت الرابطة الألمانية لصناعة الأثاث باستعمال قطع الأثاث المخصصة للحمامات في هذا الجزء من المنزل، الذي تكثر فيه الرطوبة والسخونة، نظرا لأن هناك خزانات ورفوفا لا تتناسب مع الاستخدام في الحمامات بسبب إمكانية تعرضها لأضرار الرطوبة والمياه أو ظهور مواضع العفن. وأشارت الرابطة الألمانية إلى ارتفاع الرطوبة في الحمام إلى أكثر من 90 بالمئة بعد الاستحمام بالماء الساخن، وهو ما يتجاوز بكثير النسبة المثالية ما بين 40 و60 بالمئة، لذلك يتعين على المرء استعمال قطع الأثاث

الهروب إلى الأمام

وضججه، وهو ما لا يجب أن يحدث. لا يحب هذا الشخص الاختلاء بنفسه، لأنه يفرغ منها. يخاف أن تخاطبه فجأة بما لا يرغب في معرفته مع أنه يعرفه جيدا وفي أحيان لا يعرفه، ولكنه يحسه. يأتي الهروب إلى الأمام غالبا في شكل مزاجية على الواقع، فإذا كان الذي يتعبه علاقته بالآخر، تجده يكثر من العلاقات ويتقلب بينها بلا تحفظ، وإذا كانت مشكلته صحية، يزايد عليها بتجاهلها والانغماس في كل ما يعود على الصحة بالضرر. يجد الهارب إلى الأمام دائما مبررات لنفسه، ولهبريه، مثلا لو كان مصابا بسرطان الرئة يستمر مع ذلك في التدخين بشراسة وبدون مراعاة لمرضه، عندما تسأله عن سبب ذلك سيجيبك بأنه ميت لا محالة فالأفضل أن يستمر في فعل ما يحبه. وإذا كان يكثر من العلاقات ولا يستقر على واحدة لأنه عانى كثيرا من علاقة ما سيخبرك بعدم جدوى الاكتفاء بشخص واحد طالما هناك فرصة للحصول على أكثر من شخص. ردوده فكاهية، متهمكة وساخرة من كل شيء، إجاباته هائمة وعلاقته سطحية. لا شيء حقيقيا، لا شيء ثابتا لأن لا شيء يجب أن يعوقه عن الهرب مجددا إلى الأمام ساعة يريد ذلك. لا أحد يعرف متى يستريح هذا الشخص الهارب، فقد يقضي عمره كاملا في الهرب، ويتحول الهروب لديه إلى أسلوب حياة. يتعود على حياته الراكضة، اللاهثة على الدوام فيستكين

يجدون له اسما، لكنهم يستمرون فيه. كثيرون يجدون في الهروب - أي هرب - الحل لمشاكلهم، لهذا يهربون من البيت إلى الخارج ومن الخارج إلى البيت، من أنفسهم للآخرين ومن الآخرين إلى أنفسهم، ويهربون من أي شيء إلى أي شيء، المهم أن لا يتوقفوا لأن الوقوف يعني التفكير، والتفكير يعني الألم ربما. الهارب هو الشخص المتحرك على الدوام، المتغير، غير الثابت على شيء، وهو لمن لا يعرفه شخص سعيد، يخرج كثيرا، يستمتع بوقته، أصدقاؤه كثيرون، نشاطاته لا تتوقف، ضحكته عالية وصخبه يملا الأمكنة التي يدخلها، كما أنه ذلك الشخص الذي لا يتوقف عن الكلام تقريبا، لأن السكوت يعني الاستماع إلى صوت الداخل



الوحدة وسيلة للهروب

لمياء المقدم

كاتبة تونسية



مرة أخرى أفكر أنه لا مجال للتراجع في أحيان كثيرة عن أمور لا نريدها حقاً ولكننا نضطر إليها اضطرارا. طريق العودة أصعب من المشي إلى الأمام، أو ربما معرفتنا به هي ما جعلته كذلك عكس طريق المستقبل المجهول والمفتوح على كل الاحتمالات. التصحيح ليس دائما في شطب وإلغاء ما سبق والعودة إلى نقطة الصفر، التصحيح يكون أحيانا بالذهاب إلى الأمام. البعض يسميه الهروب إلى الأمام، والبعض يسميه مكابرة، وأخرون لا