

## الصمت السلبي علامة على ضعف قدرة الأطفال في إدارة الأزمات

شعور الطفل بالأمان يمكنه من التكيف مع الوضعيات الحياتية الصعبة



يؤكد علماء النفس أن صمت الأطفال في المواقف التي تستدعي منهم التكلم للدفاع عن أنفسهم، يعتبر علامة على ضعف قدرتهم على إدارة الأزمات وعلى السيطرة على انفعالاتهم، مما يشير إلى خنوعهم وقبولهم بالعقوبة المسلطة عليهم. ويدعو علماء النفس الآباء ليكونوا أكثر تسامحا مع أبنائهم، ذلك أن الأبناء إذا شعروا بالأمان أصبحوا أكثر قدرة على التكيف مع الوضعيات الصعبة وأكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم.

راضية القيزاني  
صحافية تونسية

يشير خبراء علم النفس واستشاريو العلاقات الأسرية إلى أن الصمت السلبي عند الأطفال مره أسلوب تعامل العائلة مع الطفل. ويؤكدون على أن الآباء الذين لم يذبوا أبنائهم على التحكم في انفعالاتهم ولم يعوّدوهم على التعامل مع إدارة الأزمات بشكل جيد يولدون لديهم نوعا من الخنوع وضعف الثقة بالنفس.

وقال محمود الموقيدة، معلم التفوق الحياتي وخبير البرمجة الدماغية والمستشار التونسي، إن الصمت السلبي عند الأطفال "صناعة عائلية بامتياز"، مشيرا إلى أن نقص المعرفة وضعف اكتساب الطفل للمهارات الحياتية، في مجال التواصل مع الأفراد، يجعله يلجئ إلى الصمت كأسلوب دفاعي.

وأكد لـ «العرب» على أن الطفل الذي لم يتم وضعه في تجارب مقارنة تضعف لديه القدرة على رد الفعل ولا يتعامل بصفة جيدة مع المثيرات المختلفة وينعدم السلام الداخلي لديه، ويبقى صامتا باهتا إذا واجه مشكلة ما.

### نقص المعرفة وضعف اكتساب الطفل للمهارات الحياتية في مجال التواصل مع الأفراد يجعله يلجئ إلى الصمت كأسلوب دفاعي

ودعا الموقيدة الآباء إلى تعزيز شعور الحماية والأمان داخل نفسية أبنائهم وذلك عبر إعطائهم المزيد من الثقة وعدم ضربهم أو إهانتهم مؤكدا على ضرورة منح الأطفال فرصة ثانية للنجاح في رد الفعل.

### الامتحان عادة بسيطة ذات فوائد كبيرة

برلين - يعد الامتحان شعورا إنسانيا يتجاوز الثقافات، وله فوائد كثيرة وأهمها أنه يذكرنا بأن نكون شاكرين في حياتنا. وهناك الكثير من المشاعر الإنسانية التي يمكن أن تعتبر عالمية بطريقة أو بأخرى، وأحدها هو الامتحان.

وبحسب موقع «لايف هاك»، الامتحان هو شعور قوي يصاحبه التقدير، وحالة تجعل الشخص شاكرا لشيء ما. ويمكن الإشارة إلى الامتحان أيضا بالتصرف الواعي لكون الشخص شاكرا لما لديه بالفعل في حياته.

ومن بين الأمثلة التي يمكن أن يعرب الشخص فيها عن الامتحان هي الصحة والأسرة والأصدقاء والعلاقات والحياة العملية أو الحياة المنزلية. عندما يبدأ الشخص في إدراك كم لديه لمتنا عليه في وضعه الحالي، يمكن للنظرة المستقبلية في الحياة أن تتغير تغييرا إيجابيا.

وهناك الكثير من الطرق السريعة والبسيطة لممارسة الامتحان مثل:

يمكن أن يمارس الشخص الامتحان حالما يستيقظ من النوم ويكون شاكرا أنه سوف يمر بيوم آخر وبأخذ دقائق قليلة للتفكير بشأن الأشياء الأخرى التي يمكن أن يكون شاكرا عليها في الحياة. ويمكن لمفكرة خاصة بالامتحان أن تغير اليوم بشكل كبير. وينصح خبراء باستخدامها لتوثيق الخبرات التي مر بها الشخص في هذا اليوم التي يمكن أن يكون ممتنا عليها.

وفي نهاية اليوم عند الخلود إلى الفراش، يمكن للشخص التفكير في إنجازاته ونجاحاته وما الذي يجب أن يكون ممتنا له في ذلك اليوم.

ومن فوائد الامتحان الشعور بالسعادة وهي شعور مهم يسعى الإنسان جاهدا لتحقيقه. وإذا ما ركز الفرد على ما هو ممتن عليه في الحياة فهو يركز، في الواقع، على ما يسعد.

ومن شأن الامتحان أيضا أن يحسن الصحة النفسية. فالامتحان هو حالة ذهنية وسلوكية. إذا ما تحول الشخص من حالة ذهنية سلبية حيث لديه مشاعر مثل القلق والانتقاد إلى حالة ذهنية أكثر إيجابية باستخدام الامتحان فيمكنه تحسين صحته العقلية بشكل كبير.

### موضة

## فساتين المخمل خيار مثالي للسهرات

أوردت مجلة «Elle» أنه يمكن للمرأة الحصول على إطلالة أنيقة تتألق بها في احتفالات السنة الجديدة من خلال ارتداء الفساتين المصنوعة من خامة اللاميه أو المخمل.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الفساتين المصنوعة من خامة اللاميه تحتوي على خيوط معدنية تمنحها مظهرا لامعا وبراقا، ما يجعلها خيارا مثاليا للحفلات. ونظرا لأن فساتين اللاميه تتمتع بمظهر متلألئ، فإنه ينبغي الاكتفاء بالقليل من الإكسسوارات، على أن يتمتع المكياب حينئذ بالبرقة والهدوء.

ومن ترغب في إطلالة أكثر هدوءا، يمكنها اختيار فستان مصنوع من المخمل؛ حيث تمتاز هذه الخامة بطابعها الجذاب، الذي ينطق بالأناقة والفخامة والرقى. ولإطلالة مفعمة بالأنوثة يمكن اختيار موديل قصير «ميني»، على أن يتم تنسيقه مع بوت طويل وجورب يزدان بأحدى النقشات.



### إذا انعدم السلام الداخلي لدى الطفل يلجئ إلى الصمت السلبي

ولمّح علماء الاجتماع إلى أن اختلاف اللغات يمكن أن يكون سببا من أسباب صمت الطفل، ذلك أن إقبال بعض الأسر على منظومة التعليم الأجنبي في حين يكون الطفل في الأصل يتحدث اللغة العربية، يتطلب وقتا طويلا لتكيف الطفل وتعامله مع المتغير الجديد، إلا وهو اللغة الجديدة.

وقال خبراء علم الاجتماع إنه عند إلحاق الطفل بوحدة من الروضات أو المدارس الدولية، حيث تكون اللغة الأجنبية مثل الإنجليزية هي اللغة الأساسية، يستغرق الطفل فترة زمنية تتفاوت في طولها حتى يستطيع التكيف مع اللغة الجديدة.

وتذهب بعض الدراسات النفسية إلى الربط بين الصمت السلبي والرهاب الاجتماعي، ويعتقد عدد كبير من المتخصصين أن السبب الرئيسي وراء ظهور أعراض الصمت الاختياري ينبع من الشعور بالقلق، حيث تظهر أعراض الرهاب الاجتماعي عند عدد كبير من الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض الصمت السلبي.

وتقدر نسبة الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض الصمت الاختياري ولم

يكونوا أول حالة في أسرهم بأكثر من 50 في المئة، وتصل النسبة حسب بعض الدراسات إلى 75 في المئة في ما يتعلق بإصابة أحد الوالدين باضطراب القلق. ومن الملاحظ على هذه العائلات ظهور حالات الخجل الشديد واضطراب القلق بين أفرادها، وهو ما يزيد من إمكانية ظهور أعراض الصمت الاختياري.

وتعترف الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الصمت السلبي عند الأطفال بأنه اضطراب يجعل الطفل لا يتحدث في مواقف محددة، وعادة ما يرافق هذا الاضطراب الخجل، مشيرة إلى أنه غالبا ما يظهر الصمت الانتقائي في فترة ما قبل المدرسة، ويقع الخط بينه وبين الخجل.

وحسب الرابطة، فإنه عادة ما يتجنب الأطفال الذين يعانون الصمت الانتقائي الاتصال بالعين مع الآخرين، إذ إنهم يذهبون بعيدا أو يختفون من أمام الأشخاص غير المألوفين بالنسبة إليهم.

وتوصي الرابطة الألمانية الوالدين باستشارة الطبيب إذا كان طفلها لا يتحدث خارج المنزل لمدة تزيد على أربعة أسابيع.

«الصمت السلبي» على أنها تأخر في نمو مهارات اللغة والكلام أو صعوبة في معالجة المعلومات السمعية أو غيرها من اضطرابات النطق واللغة التي قد تتشابه مع أعراض الصمت الاختياري.

وقال الدكتور وائل عبد الخالق الدكتور، الباحث الأكاديمي في مجال اضطرابات اللغة النمائية عند الأطفال ورئيس قسم اضطرابات التواصل بمجمع عيادات العناية النفسية بالرياض، إن هذا الاضطراب هو ما يعرف باسم الصمت الاختياري، وأن أعراضه تتميز بأنها حالة يتوقف فيها الطفل عن الكلام، وعادة ما تظهر في المدرسة أو خلال مواقف اجتماعية معينة أو في أي مكان آخر خارج المنزل.

وأضاف الدكتور أن العلماء قد اتفقوا، لتشخيص الحالة، على ضرورة أن تستمر الأعراض لأكثر من شهر. ويرى خبراء علم النفس أن ظهور أعراض الصمت السلبي لا يجب أن يكون مقتصر على الشهر الأول من الالتحاق بالمدرسة، حيث يكون ذلك في بعض الأحيان مجرد رد فعل وقتية ما لم يكن مصاحبا بظهور أعراض أخرى، مشيرين إلى أن هذه الحالة تحتاج إلى صبر الأهل وتكيف الطفل.

## جدات ينقلن مهارات الطهي للشباب الفلسطيني عبر «مطبخ تيتة» على موقع يوتيوب

من السياسة إلى الأكل إلى المناظر الطبيعية". وأوضح دور الجدات في الحفاظ على الأطباق الفلسطينية وأصناف الطعام. وقال "من حافظ على مطبخنا من الجدات.."

ويستعير «مطبخ تيتة» المفردة الشامية التي يستخدمونها للإشارة إلى الجدة، ويقدمه لهذا الموسم طاه فلسطيني معروف. وفي كل حلقة تظهر جدة لتقدم طبقا جديدا في بلدة فلسطينية مختلفة، على غرار الخليل في الأراضي المحتلة بالضفة الغربية.

وقد انطلق العرض على موقع يوتيوب في أواخر نوفمبر، وتم تصوير الحلقة الأولى منه في بيت لحم واشتملت على طبق من ورق العنب المحشي والمقليات.

وقال فادي قطان، الطاهي الفلسطيني مقدم البرنامج، إن السلسلة تهدف أيضا إلى «إظهار واقع الحياة في فلسطين» سواء في السياسة أو في الطعام.

وأضاف «الفكرة وراعاها شيشان. أولا نحن كمطبخ فلسطيني نعاني من عدم فهم الناس لتاريخ مطبخنا الذي حصر في الحمص والفلفل، لكنه أكثر من ذلك بكثير، والجانب الثاني أننا نكشف للعالم من خلال هذا البرنامج حقيقة حياتنا بفلسطين بكل أشكالها

للعائلات الفلسطينية ويسعى لتسليط الضوء على المكونات الأساسية للمطبخ الفلسطيني، ويحمل عنوان «مطبخ تيتة».



للجدات دور هام في الحفاظ على الأطباق الفلسطينية

النساء اللواتي يطبخن. مشكلتنا بمهنتنا أنها محتكرة من الرجال، لكن أسهنا فعليا هي النساء الفلسطينيات". وقال سالم براهيم، المدير التنفيذي للمعهد الفلسطيني للعلوم التطبيقية العامة، الذي شارك في تأسيس العرض، إن قرار تسليط الضوء على الجدات الفلسطينيات هدفه «إظهارهن كحارسات للمطبخ» وأضاف براهيم أن البرنامج يهدف، من خلال التركيز على الطعام والمطبخ الفلسطيني، إلى تسهيل المهمة على العالم في فهم الشعب الفلسطيني بما يتجاوز العناوين الرئيسية والصور النمطية في وسائل الإعلام.

وقالت أم إباد المحاسب من سكان الخليل «مثلا أنا أعلم الطبخة لبناتي وبناتي طبعا بعلمنها لأولادهن.. ثم نتقلها الأجيال جيلا بعد جيل».

### قرار تسليط الضوء على الجدات الفلسطينيات هدفه إظهارهن كحارسات للمطبخ والأكلات الشهيرة لبلدهن

وأضاف أننا تعلمت بمطبخ جدتي واليوم أتعلم بمطبخ والدتي وكانت الفكرة هي أن نتقل في كل فلسطين التاريخية ونلتقي سيدات يطبخن يوميا ونتعلم منهن كيفية الطبخ وأنه لسنا نحن فقط «الشيقات» بمطبخنا وأن كل ما نطبخه له جذور، وجذوره هي