

## حماية الطفل من مخاطر التنمر الإلكتروني مسؤولية الآباء

برلين - يتساعل الكثير من الآباء عن الدور الملحق على عاتقهم حول تعامل أولادهم مع التقنيات والهواتف الذكية، وهل يتوجب عليهم مراقبة الطفل والإطلاع على ما يصل إليه من رسائل قد تشكل خطراً عليه مثل رسائل التنمر الإلكتروني؟ وللإجابة على هذا التساؤل نصحت دانا مونت بمصاحبة الطفل عند قراءته للرسائل الواردة له وعدم قراءتها سرا. وأوضحت الأخصائية الاجتماعية أن العديد من تطبيقات التراسل الفوري الشائعة لها حد عمري، الأمر الذي تم تجاوزه مع ظهور تفتشي فايروس كورونا، لا سيما مع انتشار تقنيات التعلم عن بعد، وأصبحت الدردشة هي الأداة الشائعة للتواصل مع الآخرين. ويجب على الآباء ألا يتركوا أطفالهم بمفردهم؛ حيث قد تشكل الرسائل الكثيرة ضغوطاً عليهم، وينبغي التشاور معهم وإمدادهم بالنصائح حول كيفية التعامل مع هذه الضغوط وأن يكون للآباء دور نموذجي يحتذى به في هذه المرحلة. وإذا شعر الطفل بعدم الارتياح أو كان يتصرف بشكل مختلف عن المعتاد، فيجب على الوالدين التحدث إليه على الفور، على سبيل المثال، يمكن طمأنته بعدم العقاب على الخطأ. وتعتبر وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستغرام وبرامج الشات والمحادثات الجماعية مثل وات سبب وخدمة الرسائل النصية على الهواتف



على الآباء ألا يتركوا أطفالهم بمفردهم أمام نشآت الكمبيوترات

جمال

## أقنعة الترطيب مفيدة للحصول على بشرة مشرقة

عادة ما تتسبب الرطوبة المنخفضة والأجواء الباردة والهواء الساخن في الإضرار بالبشرة خلال فصل الشتاء. ولتغلب على هذه المشكلة تحاول أنا براندنبرغ، أخصائية الأمراض الجلدية بمدينة هامبورغ الألمانية، تقديم بعض النصائح والإرشادات للحصول على بشرة مشرقة ومتوهجة خلال فصل الشتاء. وفي البداية نصحت براندنبرغ بإجراء عملية التقشير بالإنزيمات مع استعمال سيروم العناية وأقنعة الترطيب بصورة منتظمة وكريم نهاري يحتوي على نسبة عالية من الدهون لحماية البشرة من البرد. وأوصت الطبيبة الألمانية بتجنب مواد العناية التي تحتوي على نسبة عالية من الماء خلال فصل الشتاء حتى لا تتجمد على البشرة. وشددت براندنبرغ على ضرورة اتباع نظام غذائي صحي، وهو من أهم العوامل للحفاظ على نضارة البشرة، إضافة إلى تناول الكثير من السوائل. ونصحت بشرب شراخ الزنجبيل في الماء الساخن لتعزيز الجهاز المناعي وتنشيط الدورة الدموية، مع الإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة لإمداد الجسم بالفيتامينات



خاص.



حسن تسيير أمور الأسرة يجنب الزوجين المشاحنات

## عصبية الأمهات المفرطة تعكس صفو علاقتهن بأزواجهن

### اعتماد الصراخ كأسلوب حياة يحوله من شعور صحي إلى شعور سلبي

مؤكد أن تأثير غضب الأم أقوى من تأثير غضب الأب على تكوين شخصية الطفل. ونبتت إلى أن نبرة الصوت الشديدة لبعض الأمهات لدى مخاطبة أبنائهن، وخاصة المراهقين، لا تفيد في إقناعهم وقد تنقل الحوار إلى دائرة الجدل دون الوصول إلى نتيجة إيجابية. وفحصت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كارديف البريطانية، استجابات مراهقين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاما لتعليمات أعطيت لهم بطرق مختلفة في الحديث، وتناولت مشاهد نقاشية مختلفة بين الأمهات وأبنائهن، كمحاولة إقناع الأبناء بإنجاز الواجبات المنزلية أو الاستعداد للمدرسة في الصباح. وأفادت بأنه من المرجح أن تبدأ الأمهات الجدل مع أطفالهن خاصة المراهقين بنبرة صوت متسلطة، وبدلا من الحصول على استجابة إيجابية يحصلن على استجابة سلبية.

وقال عبدالحق له «العرب» «إذا أحسن الزوجان التعامل مع هذه الخصوصيات فإنه لن يكون هناك أي داع لاستعمال أسلوب الصراخ أو التشنج بين الطرفين». وأضاف أن الخاسر الوحيد من تصادم أسلوب الأب والأم في التربية هم الأطفال، داعيا إلى ضرورة ضبط خارطة يسير بها الوالدان أمور الأسرة حتى لا تلقى المسؤولية على كامل طرف دون آخر.

وأكدوا أن استخدام الصراخ مع الأطفال من أكثر الأمور التي تعاني منها الأم في المجتمعات العربية، نتيجة للضغوط التي تتعرض لها ما بين مسؤولياتها الأسرية وطموحاتها الشخصية وسرعة وضغط إيقاع الحياة، لتجد نفسها (الأم) في حالة غضب وصراخ دائمين حتى أثناء النقاشات العادية مع الزوج والأبناء، مما يعكس صفو الأجواء الأسرية لأن الأزواج يبحثون عن الهدوء ولا يتقبلون صراخ الزوجات وتوترهن. ولا ترغب الأم في القسوة على الأبناء ولكن صعوبة التعامل معهم هي التي تجبرها على ذلك، وهذه المشكلة تسبب توتر العلاقة بين الزوجين حيث لا يتقبل الأزواج هذا السلوك الخشن من الأمهات. أوضح خبراء العلاقات الأسرية أن عدم مساعده الكثير من الأزواج لزوجاتهم داخل المنزل واكتفاءهم بالعمل في الخارج يزيد من الضغوط عليهم ويؤدي إلى توترهن، ويسبب لهن الإجهاد، ويجدن في الصراخ وسيلة لفرض أوامرهن على الرغم من مضاره.

وأضافوا أن المحيط الذي تكون فيه الأصوات صاخبة يؤثر على صحة البالغين النفسية، موضحين أن الإنسان من النادر أن يعيل إلى التعبير عن انطباعاته الإيجابية بإصدار أصوات عالية، في حين يلجأ إلى ذلك عادة في حالات الغضب. كما أشاروا إلى أن ظاهرة الصراخ المستمر للام لا تكاد تخلو منها أسرة لديها أبناء في مختلف المراحل التعليمية خاصة عندما يكونون في أعمار متقاربة مما يؤدي إلى كثرة النزاع بينهم ويشنج الأمهات ويجعلهن يتبنين أسلوب الصراخ للسيطرة على الوضع.

### جدل عقيم

تؤكد الكاتبة الفرنسية إلينا بيتزوتو أنه عندما يكبر الأبناء يجعل الآباء على أكتفهم غضبهم قبل أن يبادروا مباشرة بالصراخ، وهي طريقة غريزية ومدتولة للتعبير عن الغضب والهيجان. وأشارت دراسة بريطانية حديثة إلى أن الأم التي تعبر عن غضبها بالصراخ وباستخدام الألفاظ بذينة أو سيئة أمام طفلها، تدفع بهذا الطفل إلى التحول إلى طفل من هذا النوع المشاغب، ودراسة الأطفال.

يؤكد خبراء علم النفس أن مواجهة الأمهات للأعباء المتزايدة التي تثقل كاهلهن بالصراخ والعصبية وعجزهن عن التوفيق بين العمل والمنزل وإيقاع الحياة المتسارع يؤثران على علاقتهن بأزواجهن ويعكران صفوها. ويشير الخبراء إلى أن اعتماد الغضب والصراخ كأسلوب حياة يحوله من شعور صحي إلى شعور يؤثر سلبا على الإنسان وعلى محيطه الأسري. وقد يتزايد شعور الأمهات بالضغط ويصبح أكثر عصبية عندما يتعلق الأمر بتدريس أبنائهن.

تونس - يتفق علماء النفس على أن الصراخ الدائم في معظم الأسر سببه الأعباء المتزايدة التي تثقل كاهل الأمهات وعجزهن عن التوفيق بين العمل والمنزل وإيقاع الحياة المتسارع الذي يعيش فيه ورغبتهم في بلوغ المثالية في جميع مناحي حياتهن. ويؤكدون أن صراخ الأمهات تسلسل إلى جميع البيوت والأسر ليصبح ظاهرة مزجة ينفر منها الأزواج.

### تمرد الأطفال

بدورهن يشير أغلب الأمهات إلى معاناتهن مع تمرد أطفالهن ما يدفعهن إلى الصراخ المتزايد. وقالت حنان بن ناصر، أريعبية، موظفة بالقطاع الخاص وأم لطفلين إن الآباء لا يواجهون الضغوط التي تعيشها الأمهات خاصة إذا تعلق الأمر بتدريس الأبناء، فغالبا ما يتجنبون الاهتمام بهذا الأمر. وأشارت إلى أنها لاحظت أن زوجها في المرات النادرة التي تطلب منه تدريس ابنتها يخضب بشدة بمجرد خطئها ويتنظر منها أن تجيب بسرعة وأن لا تخطئ أبدا وسرعان ما ينفلت. وصرحت بأن زوجها يوجه لها الانتقادات باستمرار بسبب صراخها ويرى أن هذا الأسلوب لا جدوى منه وأن الأمر لا يستحق كل هذا الانفعال والصراخ، متناسيا أنها تعيش ضغوطا متعددة الأوجه ويريد أن يراها دائما في مزاج جيد، موضحة أنها بدورها تتمنى أن تعيش في هدوء إلا أن أبنائها لا يساعدها على ذلك بل على العكس، فتمردهم يتزايد يوما بعد يوم.

ولفتت إلى أن أغلب الأمهات اللاتي تعرفهن يقاسمن هذه السلوكيات ويعبرن عن صعوبة التواصل مع الأبناء التي فاقمها تفشي فايروس كورونا الذي فرض بقاء الأبناء والآباء في المنزل لأوقات طويلة، كما أن توقيت الدراسة الاستثنائي والتعليم عن بعد كثفا من الضغوط على الأمهات اللاتي لم يجدن بدىلا من الصراخ للاستجابة إلى طلبتهن. ويرى الآباء أن الصراخ لا يحل المشكلة بين الأمهات والأبناء ولا يجبرهم على الانصياع إلى أوامرهن بل على العكس قد يؤدي إلى إشاعة التوتر في المنزل وقد يجعل سلوكهم أسوأ.

**الأمهات يدخلن في حالات هستيرية وصراخ متواصل خاصة إذا تعلق الأمر بدراسة الأبناء وإنجاز واجباتهم والإعداد إلى الامتحانات**

وكشفت أن نتائج محاولات الأمهات لإقناع أبنائهن بالتعاون تكون أفضل عندما يستخدمن نبرة صوت تشجيعية، مقارنة بالمحاولات التي يستخدمن فيها نبرة متسلطة. واستخدمت الدراسة مشاهد عائلية تحتوي مراهق يناقش، مثل مشهد محاولة إقناع مراهق بإنجاز واجباته المنزلية أو الاستعداد للمدرسة في الصباح. كما أنها استخدمت تسجيلات لأمهات، إلا أنها لم تبحث في ما إذا كان الآباء يتعرضون لردود فعل مشابهة مع أبنائهم المراهقين. وأظهرت أن الأمهات اللاتي يرغبن في إقناع المراهقين بالتعاون حصلوا على نتائج أفضل عندما بدت أصواتهن لطيفة بدلا من ممارسة الضغط. وقال المشرفون على البحث إن الأمهات اللاتي يستخدمن نبرة صوت متسلطة في محاولة للضغط على أبنائهن المراهقين يحصلن على ردة فعل عكسية؛ إذ يستخبرن ذلك غضبهم. وأضافوا أن الصوت المحاد يستتبع بشكل كبير برد فعل محايد، ولا يدفع إلى الإقبال ولا إلى اتخاذ الوضع الدفاعي، لكن الصوت الأكثر دفئا وأكثر تشجيعا، والذي يحاول التودد بدلا من المواجهة، يحقق أفضل النتائج في دفع الأبناء للقيام بما يطلب منهم.