

# الوسائل التكنولوجية تحرم الأطفال من تخليد ذكريات جماعية مع الأباء

#### غياب الذكريات الأسرية يؤدي إلى عزلة الأطفال وانغلاقهم على ذواتهم

كشف علماء النفس أن الذكريات الجميلة التي تبقي عالقة في أذهان الأطفال نتيجة الأوقات المتعـة التي يقضونها مع آبائهم تجعلهم أكثر سعادة وشعورا بالراحة والاستقلالية، كما أن غياب الذكريات الأسرية الجماعية في حياة الأطفال في مراحل لاحقة من أعمارهم يجعلهم أقل قدرة على ضبط سلوكهم الفردى، وأكثر عزلة وانغلاقا على ذواتهم.

🥏 تونــس – أظهـرت أبحــاث أن الأطفال الذين لديهم الكثير من الذكريات السعيدة مع أبائهم يكبرون بصحة أفضل ويكونون أكثر رضاً عن الحياة وثقة في النفس، ويكتسبون مهارات أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية وأقل عرضة للإصابة بالاكتئاب وأكثر ميلًا لبناء علاقات صحبة مع الناس، إلا أن هذه الفوائد لا يمكن أن يجنيها الأطفال الذين أصبحوا حبيسى المنازل ويقضون معظم أوقاتهم أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية.

وسعى علماء النفس بشكل متزايد إلى دراسة الآثار السيئة المترتبة عن عدم قضاء الآباء وقتا أطول مع الأبناء والفجوة الكبيرة التى يتركها غياب الذكريات الأسرية الجماعية في حياة الأطفال في مراحـل لاحقة من أعمارهم، وقد يلقى ذلك بظلاله على صحتهم الجسدية وسلوكهم الاجتماعي العام، فيكونون أقل استقلالية وأقل قدرة على ضبط سلوكهم الفردي، بالإضافة إلى مشاكل نفسية تدفعهم إلى العزلة والأنغلاق علىٰ ذواتهم.

الأطفال الذين لديهم الكثير من الذكريات السعيدة مع آبائهم يكبرون بصحة أفضل ويكونون أكثر رضا عن الحياة

وحدر باحثون في علوم الأسرة والاجتماع الآباء من تفويت الكثير من الأوقات الثمينة التي يمكن قضاؤها مع الأساء بسبب طغيان التقنيات الحديثة التي بدأت تقوض العلاقات الأسسرية في المجتمعات الغربية والعربية على حد السواء. ووفقا للأبحاث التي أجريت في هــذا المجال، فإن الذكريــات الَّتي يَحْزِنها الطفل في ذهنه والتي تجمعه بوالديه وأشتقائه في مرحلة الطفولة المبكرة تولد بيه القدرة علىٰ تنظيم عواطفه

وأكد خبراء علم النفس أن الوقت النذي يجمع الطفل بوالديه يمنحه توازنا في شخصيته، ويساعده على تنمية النشاطات الذهنية والاجتماعية بصورة متكاملة، ويشـعره بالثقة والأمان. وحثوا الآباء على تخصيص حيز من الزمن . أسبوعيا للفسحة واللهو مع أطفالهم، وجعل ذلك طقسا من طقوس حياتهم من أجل إتاحة الفرصـة لأبنائهم للتفاعل ولا للذكريات

الفكري والعاطفي، حتىٰ يكون باستطاعة الآباء توجيه أبنائهم والتأثير فيهم تأثيرا إيجابيا في كل مرحلة من مراحل تطورهم. وتعد ذكريات الطفولة وتجاربها من بن أفضل الأشياء التي يمكن أن

يورثها الآباء للأبناء، لأنهم عندما يكبرون سيضحكون في كل مرة تخطر فيها تلك الذكريات ببالهم، مما يشعرهم بالسعادة ويعطى لحياتهم معني، ولذلك كلما كانت تلك الذكريات جميلة وملهمة، حُفِظت بشكِل أفضل في مخيلتهم لفترة طويلة جداً من حياتهم. ولكن اللحظات السعيدة التي يقضيها الآباء مع أبنائهم في فسحات المرح والتنزه والرحلات الترفيهية تحتاج إلى أن تخلُّد بالصور، نظرا لأن الصور تدون جانبا مهما من حساّة الطفل، وإتاحة الفرصة له لرؤية مراحل عمره المختلفة عند الكسر لها

وقالت هدى المعشاوي، وهي أربعينية وأم لطفلين، إنها تشعر بالذنب تجاه طفليها نظرا لأن الوظيفة تشعل كامل وقتها ولا تترك لها متسعا لاصطحابهما في رحلة ممتعـة أو حتىٰ لقضاء وقت مع

الأُقارب أو أصدقاء العائلة. وأضافت لـ"العرب" أن ما يحز في نفسها أن طفليها يقضيان أغلب أوقاتهما أماما شاشية الهاتف توك" الذي استحوذ علىٰ اهتمام شريحة

هامة من الأطفال في وأكدت أن أطفال هذا الحيل لا يعيرون اهتماما للمة العائلية



ويفضلون قضاء وقتهم إما أمام التلفزيــون أو أمام الهواتــف واللوحات الرقمية وأن الآباء ساهموا في ذلك رغما عنهم ورغم كل تحذيرات التمي يطلقها الخبراء والعلماء. ودرس العلماء مؤخرًا الشعور بالحنين للماضي وما فيه من سعادة يشوبها الألم، ووجدوا أن لهذا الشعور وظيفة إيجابية؛ إذ أنه يحسن الحالة المزاجية، وربما الصحة النفسية أيضًا، فقد ألقت دراسة حديدة الضوء على فائدة الشعور بالحنين للماضى، وتوصلت إلى أن هذا الشعور لا يحبسنا في الماضي، بل إنه في الواقع يرفع من معَّنوباتنا وّشعورنا بالحيوية.

وكشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يختبرون العديد من التجارب والرحلات السعيدة خلال حياتهم يشعرون بأنهم قد تمتعوا بحياة طويلة نوعا ما مقارنة مع الأشخاص الآخرين.

وكثنف فريق من العلماء من الجامعة النرويجية للعلوم ومعهد كافلى لعلوم الأعصاب عن شبيكة خاصة من الأعصاب مسؤولة عن الشعور بالوقت والتجارب

وأوضحوا أن منطقة هذه الشبكة تقع في الوسط من القشرة المخدة الأنفية الجانبية في الدماغ. ووجد العلماء أن الذكريات والتجارب السعيدة مثل تخلق رمزا خاصا

الرحلات وممارسة الهوايات يمكنها أن بالذاكرة يسهل مع الأحداث الملة. وأشاروا إلئ أن أدمغة هذه الفئة من الأشخاص لا تتذكر في العادة الأحداث المملة والروتينية،

وهو ما

الشعور بأنهم عاشوا حياة طويلة مليئة وينصح الخبراء الآباء بضرورة تمضية أكبر قدر ممكن من الوقت مع

كلما غابت وسائل التكنولوجيا كانت العلاقات الأسرية أفضل

أطفالهم وإبعادهم عن شاشات الهواتف واللوحات الرقمية.

وأكدوا أن العلاقة الحميمية بين الطفل وأبويه في المراحل العمرية الأولى تمثل دافعا للنجاح الأكاديمي والوظيفي في مراحل لاحقة من العمر. وقال الخبراء إن "ما يبعث على الدهشية هو الفرق الكبير والحقيقى فى تقدم الأطفال الذين اســتفادوا من اهتمام والديهم عن أولئك الذين لم يقضوا مع آبائهم وقتا

وأكد الخبراء أنه لابد من اتباع ضوابط محددة ونظام مرن بداية من بلوغ الأطفال سن عامين، حيث يبدو أنهم يفهمون الجهاز اللوحى بشيكل أفضل من بعض كبار السن، ووصولاً إلى سن المراهقة الذي يتطلب منح بعض الحرية "ولكن تحت عين المراقبة".

كما بجب مراعاة تحقيق توازن دقيـق عند وضع نظام لاسـتخدام أدوات التكنولوجيا المتصلة بالإنترنت.

وأشار الخبراء إلى أنه لا توجد وصفة واحدة لتحقيق النجاح في هذا الصدد، وأن كل أسسرة تدرك الأسطوب المناسب من خلال التجارب. وتتفرد كل عائلة عن الأخرى بأنماط وقيم أبوة وأمومة

و قال أدم ألتار عالم النفس الاجتماعي "يبقىٰ معيار أساسى وهو أنه التحديق السلبي في الشاشات".

وأضَّاف "لا يجب أن يكون وقت الشاشَّات (سواء الهواتف أو الجهاز اللوحيي) على حساب الوقت لممارسة النشاط البدني أو التواصل مع أناس حقيقيين. ويمكن وضع قواعد ثابتة للأوقات الخالبة من استخدام التكنولوجيا، مثل أوقات تناول الطعام وفي السيارة وفي الليالي المدرسية".

نصائح

### كيفية العناية بأظافر الأقدام

رُسرة 21 أ

🥊 فرانكفـورت – حذرت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر من قـص أظافر القدم بشكل قصير للغاية؛ حيث ينبغي أن يكون الظفر على نفس مستوى الاصدع، مع مراعاة عدم تقصير حواف الظفر بشدة، وإلا فقد تنمو محددا داخل الجلد،

ولقص الأظافر تنصح هوبر باستعمال مقص مخصص لهذا الغرض أو قصّافة، مع مراعاة ألا يتم بُرد الأظافر بشكل مستدير، وإنما بشكل مستقيم قدر الإمكان،

كي لا تنمو مجددا داخل الجلد. كما لا يجوز قص جلد الظفر؛ نظرا لأن الجلد قد يُصاب بالتهاب في حالة الإصابة بجرح صغير. وبدلا من ذلك، ينبغي إرجاع الجلد للخلف برفق بواسطة عصا رقيقة مصنوعة من خشب شجرة التوليب.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغني إزالة الحلد المتقرن بانتظام، ليس فقط لأسبباب جمالية، بل أيضا لأنه يتسبب في جفاف القدم. ولهذا الغرض ينبغي استخدام المبرد المخصص لإزالة الجلد المتقرن أو حُدِر الخفاف (الحجر المسامى).

وينصح خبراء التجميل بغمر القدمين بالماء لأن غمر القدمين في حوض مليء بالماء لمدة 15-20 دقيقة يستاعد في



ترطيب القدمين، وتليين الأجزاء القاسية حول الأظافر. ويجب استخدام الماء الدافئ

وتجنب استخدام الماء شديد الحرارة؛ إذ

يــؤدي ذلك إلى ســحب الرطوبة من داخل

القدم وتطايرها مع بخار الماء، والذي

لأظاف القدمين بعد ذلك من أجل التخلص

كما يجب استخدام فرشاة خاصة

يؤدي بدوره إلى جفاف القدمين.

## عمر الطفل يحدد الرياضة

المناسبة له

🤊 كولــن – قالت الحمعية الألمانية لأطياء الأطفال والمراهقين إن الرياضة تتمتع بأهمية كبيرة لصحة الطفل؛ حيث إنها تعمل علئ تقويلة العضلات وتطوير القدرات الحركية وتدريب التناسق والتوازن، فضلا عن رفع القدرة على التركين وتنمية المهارات الاجتماعية

ولتحقيق الاستفادة المرجوة أكدت الجمعية على أهمية اختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل، موضحة أن الأطفال في عمر رياض الأطفال لا تناسبهم الرياضات التنافسية، فمن المهم في هــده المرحلة العمريــة أن يمارس الأطفال الرياضات، التي تتطلب حركات جسدية طبيعية تتسم بطابع اللعب واللهو.

ويعد الجمباز رياضة مناسبة في عمر رياض الأطفال؛ حيث إنه يمثل أساسا جيدا للغاية لكل أنواع الرياضات الأخرى. كما يمكن للأطفال ممارسية اليوغا يدءا من عمر 3 سنوات، ولكن بالاشتراك مع الجمباز؛ لأن اليوغا وحدها غير كافية.

ويدءا من مرحلة التعليم الأساسي يمكن للأطفال ممارسـة رياضــات الكرة، الاحتماعية لدى الأطفال؛ حيث يتعلم الأطفال خلالها اتخاذ الأدوار والتواصل المشترك والعمل الجماعي، ومن ثم

اكتساب روح الفريق. ويمكن للأطفال أيضا ممارسة الرياضات الإيقاعية والباليه بدءا من عمر 5 سنوات، وهي تحتاج إلىٰ أساس جسدي جيد، كي يتمكن الطفل من أداء حركات

فنية تحتاج إلى المهارة. وتسهم هذه الرياضات في تدريب مهارات التناسيق والتوازن لدى الطفل.

وتعدّ الرياضة من أهدم الأمور التي يوصى بها الخبراء والمختصون في مجال تربية الأطفال، وذلك لحجم المنافع النفسيّة والجسديّة على الطفل. وتشمل هــذه الفوائد حمايــة حاسّــة البصر من المشاكل حيث وجد المختصّون أنّ الأطفال الذين يُمارسون الرياضةِ بشكل منتظم في الهواء الطلق أقل عرضةً لمشاكل الرؤية.

> الأطفال يمكنهم بدءا من مرحلة التعليم الأساسي ممارسة رياضات الكرة، والتي تعمل على تنمية مهاراتهم الاجتماعية

وأكد الخبراء أنّ الرياضة تساعد الأطفال في الحفاظ على وزن طبيعي في ظـلٌ الظُّروف الراهنــة التَّي أصبِحتُّ إضافة إلى تحسين القدرة الحركية للطفل وإكسابه مهارات بدنيّـة جديدة. وتعمل الرياضة على تحسين المهارات الاجتماعية لدى الطفل حيث بعزّز اللعب ضمن الفريق الثقة بالنفس كما يؤدي الالتزام بقوانين الرياضة الجماعية إلى تعليم الطفل احترام الآخرين بما فيهم الحكام واللاعبين.

### مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام تؤثر سلبا على القدرات اللغوية للأطفال

모 باريس – أظهرت دراسة فرنسية حديثة أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون أثناء تناول وجبات عائلية لديهم مستوى لغوي أقل في المتوسط، وهو ما يدعو إلى التفكير في استخدامات الشاشيات أكثر من التفكير في وقت استخدامها.

وقال جوناتان برنار الباحث في المعهد الفرنسي الوطني للصحة والبحوث الطبية والمؤلف الرئيسي للدراسة خلال مقابلة مع وكالّة فرانس برس "نرى أن دور الوالدين وطريقة استخدامنا التلفزيون أمر مهم جدا ويجب ألا نركز فقط على مدة المشاهدة".

وتابع المؤلفون 1500 طفل لسنوات وسالوا أولياء الأمور عما إذا كان التلفزيون يكون مشعقلا أثناء تناول الطعام وإجمالي الوقت الذي يمضيه

وفي الوقت نفسه، قوّموا تطور

مستويات قدراتهم اللغوية: بالنسبة إلــى الأطفال الذين يبلغون سـنتين، حدد الأهالي الكلمات التي يمكن لأطفالهم نطقها تلقائدا من قائمة تضم 100 كلمة. ثم في عمر 3 و5 سنوات ونصف سنة، قام طبيب نفساني بقياس "حاصل الذكاء اللفظي،" وهو جزء من اختبارات الذكاء الذي يتعلق بالتبادلات اللفظية.

النتيجة: لم يجدوا علاقة بين إجمالي وقت مشاهدة التلفزيون والمستوى اللغوى للأطفال.

وبخلاف ذلك، فإن "التعرض للتلفزيون أثناء تناول الوجبات العائلية يرتبط بشكل منهجى بمستويات لغوية أقل" في جميع

الأطفال أمام التلفزيون أو الكمبيوتر أو الأعمار المشاركة في الدراسة المنشورة في مجلة "ساينتيفيك ريبورتس". وتظهر الدراسة وجود ارتباط

التعرض للتلفزيون وتطور القدرات وفي تفسير محتمل لتلك الظاهرة

إحصائي وليس علاقة سببية بين

قال برنار "يمكن للتلفزيون أثناء

التعرض للتلفزيون أثناء تناول الوجبات العائلية يرتبط بشكل منهجي بمستويات لغوية أقل في جميع الأعمار

للتفاعلات اللفظية للطفل، ما يقلل من نوعية التبادلات ونسبتها بين الأطفال والبالغين" من خلال تشتيت انتياههم. ويعد تطور اللغة ومهارات التواصل من الأمور الهامة للغاية في مرحلة الطفولة المدكرة. ذلك أن اللغة من شانها أن تساعد الطفل على التعلم المبكر

والمهارات الاجتماعية.

وحسات الطعام أن يكون بمثابة كابح

هناك نوعان من اللغة وهما: اللغة التعبيرية. وهي تتضمن الأصوات، أو الكلمات أو الإشارات التي يستخدمها الطفل للتعبير عين احتباحاته أو رغباته أو مشاعره. واللغة الاستقبالية. وتتضمن كيفية استخدام الطفل للكلمات أو الأصوات أو الحركات للتعبير عن فهمه لما يحاول من هم حوله توصيله له.



الرياضة حاجة ضرورية لصحة الطفل