

# العلاقة الإيجابية بين الطفل ووالديه تنمي لديه الاستقلالية وصناعة القرار

## منح الأطفال فرصة اتخاذ القرارات البسيطة يعزز تقديرهم لذواتهم

يرى خبراء التربية أن مهارات صنع القرار لدى الطفل أساسها طبيعة العلاقة التي تربطه بوالديه، فإذا كانت العلاقة إيجابية نما لديه الشعور بالاستقلالية وتطورت مهارات صنع القرار. وينصح الخبراء الوالدين بالتواصل مع أبنائهم وبالدخول في حياتهم بكل ثقلهم وإسناد المهام إليهم حتى يتعلموا المسؤولية.

راضية القيزاني  
صحافية تونسية



يؤكد خبراء التربية أن طبيعة العلاقة بين الوالدين والأبناء تضع الأساس لعلاقات الطفل مستقبلاً، حيث أن العلاقة الإيجابية بين الطفل والديه تؤسس وتنمي الاستقلالية ومهارات صناعة القرار والفضول وتقدير الذات لدى الأبناء الذين سيصبحون كباراً لاحقاً.

وتعد العلاقة بين الأبناء وأبائهم من أهم العلاقات البشرية وأكثرها تأثيراً على شخصية الأبناء، خصوصاً في مرحلة الطفولة، حيث تتغير هذه العلاقة في مرحلة المراهقة، ويسعى المراهقون غالباً للاستقلال عن العائلة واتخاذ القرارات الخاصة دون اللجوء إلى أحد، مما يزيد من المخاطر التي يمكن التعرّض لها. ويعود الحفاظ على علاقة جيدة بين الأب والابن بالنفخ على كليهما، فهي تخفف من ضغوطات الأب العاطفية والجسدية، وتزيد من احترام الابن لذاته، وتشبعه بالسعادة والرضا عن حياته، كما تقلل من نسبة السلوكيات الخطأ المحتملة للأبناء وتحافظ على أخلاقهم.

وينصح الخبراء الوالدين بتنمية هذه العلاقة، وذلك بالتواصل معهم وبالدخول في حياتهم وبناء اتصالات وتواصلات قوية، مع المحافظة على عامل التأقلم مع الوقت وتقديم الأبناء في العمر ما يجعل شكل العلاقة يختلف وكذلك طرق التعاطي معها.

وقال الدكتور عبد المنان ملا معمور بار أستاذ الإرشاد النفسي بجامعة أم القرى إن عملية تعلم المسؤولية تبدأ مع مولد الطفل، ولا يستطيع الطفل تنمية الشعور بالمسؤولية من ذات نفسه، وهي لا تأتي بطريق المفاجأة أو المصادفة، أو كما يقول البعض يتعلم المسؤولية عندما يكبر، ولكن يتعلم شيئاً من تحمل المسؤولية من العملية التي يلقاها من والديه والمعاملة التي يجدها ممن يحيطون به، ومن المهام التي تسند إليه. وأضاف أن البيئة التي تفقد إلى الحرمان العاطفي والحنان تؤدي إلى بناء سلوكيات مضطربة في شخصيات الأطفال، وأن البيئة التي يسودها جو من الحنان والعطف تساعد على نمو الشعور بالمسؤولية، فينمو الطفل على روح التعاون والمحبة، وعلى إقامة علاقات إيجابية أساسها التفاهم والتوافق الإيجابي

وهما السبيل إلى تعلم المسؤولية. وأكد ملا معمور أن ابتسامته الوالدين عندما يتمكن الطفل من ارتداء ملابسه بنفسه بسهولة، أو أدائه مهام وواجبات المنزل والسلوك السوي يمكن أن تكون أول درس في تحمل المسؤولية، وهذا الإحساس الإيجابي يعزز ثقته بنفسه، حيث يشعر أنه عضو مفيد في المنزل وخارجه، وينمو عنده الاتجاه السوي نحو ذاته لأداء واجبه بنفسه.

ويرى ملا معمور أنه على الوالدين ألا يتقنوا أو يسخرنا من النتائج الرديئة أو السلبية إذا حدثت من الابن، مؤكداً على ضرورة إرشاده وتوجيهه بالتدرج، فالطفل يتطلع إلى علامات الرضا ويضيق من النقد.

وأشار إلى أن التوجيهات التربوية والنفسية مهارات مهمة، إذا تبعتها عند تنشئة أبنائنا حققنا فيها صفة الشخصية الإيجابية التي نشعر ونتحمل المسؤولية، ويكونون مستقلين ومعمدين على أنفسهم، مدركين وفاهمين معنى المسؤولية نحو دينهم ووطنهم ومجتمعهم.

ويرى خبراء علم النفس أن استقلالية الأبناء بذاتهم واتخاذ قراراتهم تعدا من الأمور التي يسعى الوالدان للتأكيد عليها، إلا أن بعض الآباء يحاولون جاهدين حل مشاكل أبنائهم بأنفسهم واتخاذ القرارات عنهم وإرشادهم في كل شيء مما يخلق لديهم بعض المشاكل، ويشعرهم بعدم الاستقلالية، ويزعزع ثقتهم بأنفسهم. ولا يمكن أن يتعلم الأطفال تحمل المسؤولية من دون تأهيلهم تدريجياً



عبد المنان ملا معمور  
عملية تعلم المسؤولية  
لدى الطفل تبدأ مع مولده ثم تكبر



تواصل الآباء مع الأبناء يوطد العلاقة بينهم

على استقلالية القرار، ومساعدتهم على بناء شخصيات ناجحة تعزز سلوكياتهم الإيجابية؛ فالطفل لا يولد عارفاً بكل شيء، ولهذا ينبغي أن يتعلم المسؤولية وأن يعي أهمية التعاون والاحترام مثلما يتعلم المشي والكلام.

وينصح خبراء التربية الآباء بأن يكونوا مع أبنائهم قلباً وقلماً، فعندما يكونون معهم لا يجب يتسلطوا عنهم بأي أمر آخر، وعليهم أن ينزلوا إلى مستوى تفكيرهم وأن يخاطبهم بحسب عقولهم وسنهم. كما على الآباء أن يختاروا موضوعاً مناسباً لعمر طفلهم وأن يتحدثوا فيه معه، فمثلاً عند التواصل مع الولد أو البنت على الآباء أن ينزلوا إلى الأرض وأن يستخدموا أشياء من البيئة المحيطة لتقريب الأمور إلى عقولهم، وإذا كان الطفل كبيراً قليلاً فمن الممكن الاستعانة بالعباب الفيديو.

ويرى الخبراء أنه من المهم جداً في بناء العلاقة مع الأطفال خلق بيئة مريحة مليئة بالاهتمام والرحمة والثقة، حيث أن من أهم مراحل صنع العلاقة الوثيقة بين الأبوين وأبنائهما هي البيئة الصحية التي يحيط بها الآباء والأمهات أطفالهم، فإن كانت العلاقة صحية بين الأم والأب فسينعكس ذلك على الجو العام للمنزل مما سينعكس على الأطفال في المقام الأول.

وتتطلب تربية الأطفال وصنع علاقة وثيقة معهم الكثير من الجهد والتحلي بروح المثابرة، حيث أن هذا النوع من تخصص حياتهم، ومساعدتهم على التوقف قبل اتخاذ القرار وتقدير السلبيات والإيجابيات أولاً. ومن المهم أيضاً احترام أسئلة الأطفال وتخصيص وقت للإجابة عليها، إلى جانب تعليق الآباء على ما يراه الأطفال في التلفزيون والصحف من مشاهد سلوكية تنصل بأقربهم، ومساعدة الأطفال على أن يعلموا أن الأخطاء شيء طبيعي، وأنها مفاتيح ذات قيمة للتعلم.

## التصفيف المفرط للشعر يجعله دهنياً

لذا من الأفضل غسل الشعر بالماء الفاتر وتجفيفه في درجة حرارة منخفضة. ● التغييرات الهرمونية: يرجع سبب فروة الرأس الدهنية في معظم الحالات إلى الإفراط في إفراز الدهون. يمكن أن يكون هذا أيضاً نتيجة للتغيرات الهرمونية، على سبيل المثال أثناء فترة البلوغ أو الحمل أو انقطاع الطمث. ● عوامل وراثية: بعض

الناس ينتجون بشكل طبيعي المزيد من الدهون أكثر من غيرهم، وهذا أمر طبيعي تماماً. ● بنية الشعر: يعاني الشعر الخفيف من الإفرازات الدهنية بشكل أسرع؛ لأن دهون فروة الرأس تتوزع على سطح أفقر. وأشارت "Elle" إلى أنه يمكن مواجهة الشعر الدهني باتباع التدابير التالية: ● نظام غذائي



## جدري الماء يتسبب في أضرار جسيمة للجنين

أعراضه باليد المجردة وعدم التعرض للرداء المنعوث منه. وجدري الماء أن هناك لقاحاً مضاداً للفايروس جدي الماء، يوصى بأخذه في مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي. وتتمثل أعراض جدري الماء في ظهور بثور الطفح الجلدي المثير للحكة بسبب عدوى الجدري المائي بعد مدة تتراوح بين 10 و21 يوماً من التعرض للفايروس، وتستمر في العادة من 5 إلى 10 أيام. وتشمل مؤشرات المرض والأعراض الأخرى التي قد تظهر قبل الطفح بيوم أو اثنين الحمى وفقدان الشهية والصداع والإرهاق وشعور عام بالمرض (التوعك).

جدري الماء يشكل خطراً كبيراً على الحوامل اللاتي لم يسبق لهن أن أصبن بهذا المرض، ويؤدي كذلك إلى حدوث إجهاض

يمر طفح الجدري المائي حال ظهوره بثلاث مراحل: ظهور فقاعات وردية أو حمراء تنتشر على مدار عدة أيام.

وتكوّن بثور مملوءة بكمية صغيرة من مادة سائلة (حويصلات) في غضون يوم تقريباً، ثم تنفتح ويتسرب السائل الذي بداخلها، وتظهر قشور تغطي البثور المفتوحة، ويستغرق اختفاؤها عدة أيام.

وتستمر الفقاعات الجديدة في الظهور لعدة أيام، لذلك تضر بالمرحل الثلاث للطفح -الفقاعات والبثور والجلد المقشر- في الوقت نفسه. كما يمكن أن تنتقل عدوى الفايروس من المريض إلى الآخرين لمدة 48 ساعة قبل ظهور الطفح، ويظل الفايروس معدياً إلى حين تقشر البثور المفتوحة.

ويذكر أن حدة المرض تكون خفيفة لدى الأطفال الأصحاء، وقد يغطي الطفح الجسم بأكمله في الحالات الشديدة، وقد تتشكل آفات في الحلق والعين والأغشية المخاطية للإحليل والشرج والمهبل.



جدري الماء يمكن أن ينتقل من الأم إلى المولود

برلين - يصيب جدري الماء، وهو مرض فايروسي معد للغاية، الجلد والأغشية المخاطية، وفق ما قاله المركز الاتحادي للتوعية الصحية. وأضاف المركز الألماني أن جدري الماء ينتقل عبر الرذاذ المتطاير من الجهاز التنفسي للمصاب أو من خلال الاتصال المباشر مع المصاب أو مع أغراضه الموبوءة بالفايروس.

وتتمثل الأعراض المميزة لجدري الماء في الطفح الجلدي على شكل حويصلات ممتلئة بسائل وحكة جلدية، بالإضافة إلى الحمى والإعياء وتضخم العقد اللمفاوية. وأشار المركز إلى أن جدري الماء قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، خاصة لدى الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة. ومن ضمن هذه المضاعفات التهاب المخيخ أو التهاب جدار الأوعية الدموية في المخ.

كما يمكن أن يشكل خطراً كبيراً على الحوامل اللاتي لم يسبق لهن أن أصبن بهذا المرض؛ فإذا حدث أن أصبن بالعدوى قبل الأسبوع الرابع والعشرين من الحمل، قد يؤدي ذلك إلى حدوث إجهاض أو يتسبب للجنين في حدوث أضرار جسيمة.

وإذا أصيبت المرأة بجدري الماء قبيل الولادة أو بعدها بفترة قصيرة فمن الممكن أن ينتقل المرض إلى المولود. ولأن جهاز مناعة المولود يكون في ذلك الوقت غير مكتمل النمو بشكل كاف فإن جدري الماء يتخذ في هذا السن مساراً خطيراً للغاية وقد يصل الأمر إلى حد الوفاة.

وأشار المركز إلى أنه ليس هناك علاج لجدري الماء؛ لذا يتعين على المريض الانتظار إلى أن تغلب مناعة الجسم على خلايا هذا النوع من الجدري. ويمكن تطهير مواضع الطفح الجلدي بالمطهرات، كما يمكن مواجهة الحمى بواسطة الأدوية الخافضة للحرارة.

وفي تلك الأثناء ينبغي عزل المريض جيداً، وذلك منعا لانتشار العدوى، مع ضرورة الالتزام بالصارم باشتراطات النظافة الصحية، أي غسل اليدين جيداً بصفة منتظمة وعدم ملامسة المريض أو

وعلى الوالدين دور الإرشاد ببعض الطرق والأساليب التربوية والنفسية الفعالة التي تساعد أطفالهم على اتخاذ القرار السليم.

وأهم ذلك اتخاذ قرارات بعيدة المدى عند تعليم أطفالهم، واحترام الخيارات والقرارات الأولى للطفل، مع ضرورة منح الأطفال فرصة لاتخاذ القرارات البسيطة يومياً، وإيضاح السبب وراء القواعد التي تستند إلى القرار الحكيم وغير الحكيم، ومساعدة الأطفال على تقييم سلوكهم الخاص، وتشجيع الطفل بقول "اتخذ قرارك بنفسك" عندما تكون نتائج أي من الخيارات المقدمة يصلح التعايش معها.

كما من المهم ابتكار الفرص التي تجعل الأطفال يشتركون في قرارات تخص حياتهم، ومساعدتهم على التوقف قبل اتخاذ القرار وتقدير السلبيات والإيجابيات أولاً. ومن المهم أيضاً احترام أسئلة الأطفال وتخصيص وقت للإجابة عليها، إلى جانب تعليق الآباء على ما يراه الأطفال في التلفزيون والصحف من مشاهد سلوكية تنصل بأقربهم، ومساعدة الأطفال على أن يعلموا أن الأخطاء شيء طبيعي، وأنها مفاتيح ذات قيمة للتعلم.

## نصائح

## الوزن المثالي لحقيبة اليد

وفي حال الحاجة إلى حمل أغراض كثيرة في حقيبة اليد باستمرار فمن الأفضل استبدالها بحقيبة ظهر، وذلك من أجل توزيع الوزن على كلا الكتفين، ومن ثم تجنب الإصابة بالأم الظهر وتشوهات العمود الفقري.

وظهرت الحقائق والمخاطر التي يستخدمها الرجال والنساء كنتيجة منطوية لحاجة الإنسان إلى إبقاء أشياءه الشخصية بجانبه، وقد مرت هذه الحقائق بالعديد من مراحل التطور واختلقت أشكالها وألوانها.



● بايربرون (ألمانيا) - قالت حركة "الظهر الصحي" الألمانية إن حقيبة اليد ينبغي ألا تزن أكثر من عشرة في المئة من وزن الجسم، وذلك للحفاظ على صحة الظهر وأوضحته الحركة أنه إذا كان وزن الجسم 60 كيلوغراماً فينبغي ألا يزيد وزن حقيبة اليد عن 6 كيلوغرامات كحد أقصى.

ومن المهم أيضاً أن يتخذ الظهر وضعاً منتصباً، وأن تكون حقيبة اليد قريبة من الجسم قدر الإمكان، مع مراعاة التعديل بين الكتفين بانتظام.

صحي: تتسبب الوجبات السريعة وما شابهها في تحفيز إنتاج الدهون التي يمكن أن نراها مباشرة على خط الشعر الدهني. لذا ينبغي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

● الشامبو الجاف: لا يمثل الشامبو الجاف حلاً طويل الأمد للشعر الدهني، ولكن كحل مؤقت يمكنه أن يساعد في إخفاء المظهر الدهني وإعطاء الشعر نظرة جديدة. ● راحة من الشامبو: لتنظيم عملية إفراز الدهون ينبغي عدم استخدام الشامبو لمدة خمسة أيام تقريباً. ● لا تلمس شعرك: ينبغي عدم تمرير الأصابع عبر الشعر كثيراً؛ حيث يتسبب ذلك في ترك الشحوم والأوساخ على الشعر.

## جمال

● ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Elle" أن الشعر الدهني يرجع إلى زيادة الإفرازات الدهنية في الشعر، موضحة أن أسباب هذه الزيادة تتمثل في ما يلي:

● التصفيف المفرط وغير الصحيح: يمكن أن تستقر العديد من منتجات التصفيف في الشعر وفروة الرأس. ويمكن أن تتجلى عملية "التراكم" هذه من خلال بقاء التصفيف في الشعر الخشن ويمكن أن تدعّمها منتجات العناية بالشعر، التي تحتوي على السيليكون. لذلك استخدمى بانتظام شامبو مخصصاً للتظيف العميق لإزالة التراكمات من الشعر. كما أن الحرارة الشديدة أثناء الغسل والتصفيف تجعل الشعر يبدو هائشاً؛