

ارتباط الطفل بصديق واحد معضلة تؤرق الوالدين

غياب الصديق القدوة خازن الأسرار يؤثر على حياة الأطفال



تتوسع دائرة الأصدقاء لخلق للطفل أجواء إيجابية

العلمي. ويرى الباحث الاجتماعي ثامر أمانه. وقد تكون غرفة الطفل وأسرته دائرة أمانه، وعلى الأم أن تحاول إخراجها منها بشكل تدريجي، وبطريقة غير مباشرة، فيمكنها دعوة صديقه المفضل في البداية للمزلا، ثم تبادل الزيارات، وإذا كان يجب القراءة، فبدلاً من شراء الكتب له في المنزل، يجب أن تذهب به إلى مكتبة عامة ليقرأ هناك، ومن ثم يتعرف على أصدقاء جدد ويطور علاقته بهم.

كما يمكن أن تعرّف الأم ابنها على أصدقاء جدد. ولأنه غالباً ما يشعر الانطوائيون بالارتباك أو القلق من البيئات الجديدة والأشخاص الجدد، وإذا كانت الأم تحضر حفلة عند أحد الأقارب أو حدثاً اجتماعياً، فيجب ألا تتوقع أن يشارك طفلها الدردشة مع الأطفال الآخرين على الفور. وإذا أمكن، أن تحضر مبكراً حتى يشعر طفلها بالراحة في تلك المساحة، ويشعر وكأن أشخاصاً آخرين يدخلون إلى مكان يمتلكه بالفعل.

كما على الأم أن تتأكد من شعور طفلها بأنه مسموع فتستمع له وتسأله أسئلة تخرجه من عالمه الخاص، ولا تتجاهله. وإن لم تجد الأم الوقت للإجابة، فعليها تدوين الأسئلة في ورقة، والإجابة عنها عندما يكون الوقت متاحاً.

ويؤكد الخبراء على وجوب معرفة أن الانطوائية ليست حالة مرضية في حد ذاتها، ولكنها قد تسبب مشكلات نفسية للطفل إذا تطورت عن الحدود الطبيعية، فبميل للعزلة التامة ويرفض أي تفاعل مع الآخرين ويظل في غرفته لفترات طويلة، لينتهي الأمر بإصابته بالاكتئاب، لذا يمكن تعديل سلوك الطفل الانطوائي ومساعدته على التفاعل، وذلك بإخراجه من دائرة

فترات طويلة من الوقت معاً، مثل الجلوس بجانب بعضهم في الفصل أو اللعب في نفس الفريق الرياضي أو المشاركة في نفس النادي أو بحكم الجيرة، أكثر عرضة لتكوين هذه العلاقات.

ويفضل الخبراء دوماً توسيع دائرة الأصدقاء والمعارف لكي يكتسب الطفل من خبراتهم في الحياة وأن يكون هناك أشخاص مساعدون لإتمام أمور حياتهم ويضون معهم بعض الأوقات الممتعة.

وقال الأخصائي النفسي أحمد النواجحة إن الصداقة أساس المجتمع حيث هي علاقة حميمة بين شخصين تأخذ شكل مميزاً وضرورية من أجل استمرار الحياة.

وأضاف "هي أن يكون لك صديق يشعر بما أنت تشعر به ويساعدك على تخطي الصعاب ويبقى بجوارك عند حزنك ويحملك عند غضبك ويحزن لحزنك ويفرح لفرحك لذلك من الضروري توسيع دائرة الأصدقاء".

وينصح النواجحة بالتعرف على الصديق الحسن الذي تكون لديه صفات معينة مثل الصدق والاحترام والانحدار من أسرة محترمة، وأن يكون لديه مستوى تعليمي جيد ويكون قريباً من المستوى

جلوس الطفل بمفرده دائماً أو مع صديق واحد وقلة حديثه وعدم رغبته في المشاركة في الأنشطة مع أقرانه، أمر قد يحزنهم، فيتساءلون لماذا طفلهم مختلف عن الآخرين، والإجابة ببساطة هي أن بعض الأطفال انطوائيون بطبيعتهم. ورغم أن بعض الأشخاص ينظرون للانطوائية على أنها عيب في الشخصية، غير أنهم يرونها في بعض الأحيان قد تدل على اضطراب أو غرور، فإن الانطوائية سمة من السمات الشخصية، كالاقتصادية وغيرها من الصفات التي يجب تقبلها والتعامل معها بشكل صحيح.

كما أن العديد من الأطفال لديهم صديق مقرب أو مفضل أو مجموعة من الأصدقاء المفضلين. والأطفال الآخرون لديهم مجموعة من الأصدقاء لكنهم لا يميزون واحداً أو أكثر على أنهم أفضل صديق. ومع ذلك، قد ينتهي الأمر بواحد أو أكثر من هؤلاء الأطفال بقضاء معظم الوقت مع أحد الأطفال، ليصبح بحكم الواقع أفضل صديق.

وعالياً ما تتطور أفضل الصداقات لأسباب عملية، ولأسيما عندما يكون الأطفال لديهم اهتمامات أو هوايات مشتركة. وقد يكون الأطفال الذين يقضون

يرغب معظم الآباء في أن يكون أبنائهم مفتحين واجتماعيين ولا يكتفون بأن يكون لديهم صديق واحد. وبات ارتباط الطفل بصديق واحد إشكالا يؤرق خبراء التربية والآباء على حد السواء. وينصح الخبراء بتمكين الطفل من توسيع دائرة أصدقائه ومعارفه ما يخلق أجواء إيجابية لديه ليتعلم من خبراتهم في الحياة.



يشير خبراء التربية إلى أن معظم الأطفال لديهم في المتوسط ما بين 7 إلى 9 أصدقاء، وهؤلاء هم الأشخاص الذين يتحدثون معهم ويلتقون بهم بشكل منتظم وجها لوجه.

لذلك بات ارتباط الطفل بصديق واحد معضلة مطروحة لدى خبراء التربية والآباء على حد السواء، حيث تتمركز حياة الطفل حول ذلك الشخص، الذي يصبح القدوة والعائلة وخازن الأسرار، وبغيابه تتوقف حياته وتتأثر حالته النفسية.

وقال الدكتور مايكل وايتيد معالج الزواج والأسرة إن عدد وجودة صداقات الطفل يختلفان اعتماداً على عدد من العوامل، مثل نوع الشخصية ومهارة التنظيم العاطفي والسلوكيات الاجتماعية مثل الود.

وأوضح وايتيد أن الأمر يعتمد حقا على الطفل ومستوى الانسباط مقابل الانطوائية التي ستحدد عدد الأصدقاء المقربين إليه.

توسيع دائرة الأصدقاء والمعارف والمحيطين تنمي خبرات الطفل وتجعل له أشخاصا يساعدهونه على إتمام أمور حياته

وتظهر الأبحاث أيضاً أن وجود الآباء، نمونجا للمهارات اجتماعية إيجابية، يساعد الأطفال أيضاً على تكوين صداقات والحفاظ عليها.

ويرغب معظم الآباء في أن يكون أطفالهم مفتحين واجتماعيين، كما أن

الحصول على المزيد من الضوء في النهار يخفض خطر الإصابة بالاكتئاب الدائم

له مجموعة من الفوائد الصحية، قد يكون جزء منها مرتبطاً بالضوء الطبيعي باعتباره أهم إشارة بيئية لإيقاعات الجسم اليومية. وقد يكون عدم الحصول على ما يكفي من الضوء الطبيعي عاملاً رئيسياً يساهم في تدني الحالة المزاجية ومشاكل النوم التي ترتبط أيضاً بالاكتئاب واضطراب المزاج الشائع وأحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم.



وشرح الخبراء في ورقته البحثية أن "تطور البشر في بيئة ذات تمييز واضح بين الليل والنهار، لكن بيئاتنا الحديثة طغت هذا التمييز". وبينوا أنه في هذه الأيام، يقضي الأشخاص "معظم ساعات الاستيقاظ في ظروف الإضاءة المتوسطة والصناعية، بسبب انخفاض التعرض لأشعة الشمس والتعرض الساطع نسبياً للضوء الليلي". ويمكن أن يؤدي هذا إلى اضطراب النوم لأن

ملبورن (أستراليا) - يؤكد الخبراء أن الحصول على علاج يومي عبر التعرض لأشعة الشمس يعزز الصحة العامة، كما يربط بحث جديد الوقت الذي يقضيه الفرد بالخارج مع مزاج أفضل وتحسين النوم وانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب مدى الحياة. وقال شون كاين، عالم النفس وباحث النوم من جامعة موناش في ميلبورن بأستراليا، والذي أظهرت دراساته التجريبية السابقة كيف يؤثر الضوء الاصطناعي على النوم وعلى إيقاعات الساعة البيولوجية إن الحصول على ضوء ساطع في النهار لا يقل أهمية عن تجنب الضوء في الليل.

ونظر كاين وزملاؤه، في الدراسة القائمة على الملاحظة الجديدة، في تأثير التعرض للضوء في الهواء الطلق على النوم والحالات المزاجية لدى أكثر من 400 ألف شخص في البنك الحيوي بالملكة المتحدة. وسئل الناس عن مزاجهم وأدويتهم والوقت الذي يقضونه في الهواء الطلق في يوم عادي في الصيف والشتاء، من بين أمور أخرى. وأفاد البالغون في المملكة المتحدة في الدراسة أنهم يقضون في المتوسط حوالي 2.5 ساعة من النهار في الهواء الطلق. وأظهرت الأبحاث السابقة أن قضاء الوقت في الهواء الطلق وفي الطبيعة

جمال

التغذية السليمة تحارب بثور البشرة

● **ميونخ** - أوردت مجلة "Instyle" أن البثور، التي تهاجم البشرة أثناء الدورة الشهرية، تعد أمراً طبيعياً يحدث بسبب التقلبات الهرمونية خلال هذه الفترة. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يمكن محاربة هذه البثور من خلال العناية السليمة بالبشرة، وذلك بواسطة الماسكات ذات التأثير المثبط للالتهابات مثل ماسك الطمي الطبي أو الحليب المخثر أو حمض الفاكهة.

وإلى جانب العناية الجيدة بالبشرة تلعب التغذية السليمة دوراً مهماً في محاربة البثور. ولهذا الغرض ينبغي اتباع النظام الغذائي للبحر المتوسط، والذي يقوم على الخضروات والأسماك والدهون الصحية كزيت الزيتون، مع مراعاة الإقلال من الفواكه بسبب سكر الفاكهة (الفركتوز) والحليب البقري ومنتجات القمح والسكر؛ نظراً لأن هذه الأغذية تفاقم حالة البثور.

ولتعزيز إنتاج الجسم من هرمون الإستروجين، ينبغي ممارسة تمارين تقوية العضلات مع التعرض للهواء النقي، في حين يمكن تعزيز إنتاج الجسم من هرمون البروجسترون من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل.

أفادت مجلة "إيلي" الألمانية بأنه يمكن محاربة بثور البشرة واتساختها من خلال التغذية السليمة، حيث ينبغي التقليل من منتجات الحليب والأطعمة السكرية والمشروبات المحتوية على الكافيين، لأن هذه الأطعمة تحفز ظهور البثور.

وأضافت المجلة أنه ينبغي لمن تعاني من اتساختات البشرة تناول الأسماك الغنية بالدهون وزيت الزيتون البكر وزيت بذور الكتان والإكثار من الخضروات الخضراء، على أن يتم طهيها بالبخار أو تناولها كمشروب. كما ينبغي مضغ الطعام جيداً والإكثار من السوائل، كالماء والشاي الأخضر.

وإلى جانب التغذية السليمة، ينبغي أيضاً تجنب التوتر النفسي، الذي يعزز بدوره من فرص ظهور البثور. لذلك فمن المفيد اللجوء إلى تقنيات الاسترخاء، كتمارين التنفس العميق.



الاضطرابات الهرمونية لدى المرأة من أبرز أسباب عدم الإنجاب

قبل خلايا الحيوانات المنوية خارج الرحم. ويعد التلقيح الاصطناعي وسيلة فعالة للحمل، حيث تتراوح نسبة احتمالية النجاح في ثلاث محاولات من 75 إلى 80 في المئة، وذلك اعتماداً على عمر المرأة والاضطراب الموجود.

ومن الطرق العلاجية الأخرى حقن الحيوانات المنوية بالبويضة المعروف أيضاً بحقن النطفة داخل الهيولي. وتعرف هذه العملية أيضاً باسم "الحقن المجهرى"، وهي أحد أشكال التلقيح الاصطناعي؛ حيث يتم حقن حيوان منوي واحد في البويضة مباشرة بواسطة كانيولا. ويعد الحقن المجهرى طريقة متقدمة لعلاج تأخر الحمل يتم اللجوء إليها لعلاج حالات الضعف الشديد للسائل المنوي.



كلما تقدمت المرأة في العمر كلما قلت خصوبتها

● **ميونخ** (ألمانيا) - يعد إنجاب طفل حلماً لكل زوجين، غير أن تحقيق هذا الحلم قد يتأخر بسبب صعوبات الإنجاب لدى الرجل أو المرأة مثل تقدم عمر المرأة وضعف الحيوانات المنوية للرجل. وعلى الرغم من هذه الصعوبات هناك خيارات علاجية عديدة تساعد الزوجين على تحقيق حلمهما وإنجاب طفل مثل التلقيح الاصطناعي.

وقال البروفيسور يان شتيفن كروسل إن صعوبات الإنجاب لها أسباب عدة، منها ما يتعلق بالمرأة بنسبة 40 في المئة، ومنها ما يتعلق بالرجل بنسبة 40 في المئة، ومنها ما يتعلق بكليهما بنسبة 20 في المئة.

وأوضح رئيس مركز الخصوبة الجامعي متعدد التخصصات بمدينة دوسلدورف الألمانية أن أسباب صعوبات الإنجاب لدى الرجال تتمثل في التركيز غير الكافي للحيوانات المنوية أو جودتها، بالإضافة إلى ضعف حركة الحيوانات المنوية.

أما أسباب صعوبات الإنجاب لدى النساء فتتمثل في متلازمة تكيس المبايض، والتي تعد أكثر الاضطرابات الهرمونية شيوعاً لدى النساء، بالإضافة إلى مشاكل في وظيفة قناتي فالوب أو التصاقات في الرحم أو عدوى بالكلاميديا. ومن جانبه، أشار البروفيسور رودولف زويفيرت، من مركز TFP

للخصوبة بمدينة فيسبادن الألمانية، إلى أن عمر المرأة يعد سبباً رئيسياً لصعوبات