

قضاء وقت طويل ومكثف في الدراسة يؤثر سلباً على عقول الأطفال

بيروت - يؤكد أخصائيو العلاج والتحليل النفسي والسلوكي أن مناهج المراحل الابتدائية لا تحتاج لدروس خصوصية، لأنها مرحلة تنمية مهارات وقدرات الأطفال، مشيرين إلى أن قضاء وقت طويل ومكثف في الدراسة سيؤثر سلباً على عقولهم. ويعتبر اللعب من العوامل الكبيرة والمساعدة للطلاب في النمو من الناحية البدنية والعقلية، ويعد اللعب حافزاً جيداً للطلاب من أجل التعلم خاصة في الصفوف الثلاثة الأولى.

اللعب هو السياق الذي يمكن من خلاله لطلاب المرحلة الابتدائية تطوير مهاراتهم الحيوية بشكل جيد ومفيد

ويرى خبراء التربية أنه ينبغي على جميع المعلمين التربويين في المراحل الابتدائية أن يسعوا للاستفادة من ميول ورغبات الطلاب في اللعب كعامل مهم وأساسي في النمو العقلي والجسدي والعاطفي والاجتماعي والأخلاقي للطلاب.

وتبين المرشدة التربوية والاختصاصية في علم الاجتماع هدى الرفاعي الأسباب الرئيسية التي تدفع الأهل لاتخاذ قرار إعلاء أطفالهم دروساً خصوصية، وهي صعوبات التعلم. وتؤثر صعوبات التعلم على الدماغ وتؤدي إلى صعوبات كثيرة يواجهها الطالب الصغير في القراءة والكتابة والعمليات الحسابية، التي تعتبر أساس المرحلة التعليمية المبكرة.



الطفل يجب أن يتمتع بأوقات فراغه

وقالت أخصائية العلاج والتحليل النفسي والسلوكي أنا فرحات إن قضاء وقت طويل ومكثف في الدراسة سيؤثر سلباً على عقول الأطفال، مشيرة إلى أن اللعب هو السياق الذي يمكن من خلاله لطلاب المرحلة الابتدائية تطوير مهاراتهم الحيوية التي يصعب ممارستها في أشكال أكثر تنظيماً، واتخاذ القرارات المعقدة والأدوار القيادية.

وبحسب فرحات، يتيح تشجيع اللعب في الفصل الدراسي وتسخير قوته بشكل استراتيجي لأغراض تعليمية محددة المشاركة الحقيقية وفرص التعلم العميق للطلاب الصغار. وتشدد على تشجيع الأهل لطفهم على التعلم المستمر مدى الحياة بدلاً من التعلم بهدف الحصول على معدل تراكمي للفصل الدراسي، إذ أن الاختبار لن يحدد مستوى الطفل.

وأكدت أن إجبار الطفل في هذا العمر على الكتابة والقراءة والحفظ بطريقة مكثفة يؤثر سلباً على أعضائه ويكبت فضولهم ولا يصدر أحكاماً.

ويكبر المراهقون بشدة إلقاء المحاضرات والخطب والنصائح عليهم. لذلك، يفضل خبراء علم النفس أن لا يقدم الآباء المشورة ما لم يطلب الأهل ذلك على وجه التحديد وأن لا يكونوا فضوليين ولا يصدر أحكاماً.

ويكبر المراهقون بشدة إلقاء المحاضرات والخطب والنصائح عليهم. لذلك، يفضل خبراء علم النفس أن لا يقدم الآباء المشورة ما لم يطلب الأهل ذلك على وجه التحديد وأن لا يكونوا فضوليين ولا يصدر أحكاماً.

لين الآباء في التعامل مع أبنائهم المراهقين يتيح لهم مساحة أكبر للتواصل

الانتقاد المتواصل يشعر المراهقين بعدم الانتماء



تقديم المساعدة للمراهقين أمر ضروري

أقل تقدير. ويقول بريستون ني مؤلف كتاب "كيفية التواصل الفعال والتعامل مع المراهقين" في مقال له على موقع "سايكولوجي توداي"، إن "المراهقين سلالة فريدة من نوعها ومتناقضة في الكثير من الأحيان، فهم يكافحون من أجل التفرد ويتوقون إلى قبول أقرانهم. يتصرفون كما لو أنهم يعرفون كل شيء ومع ذلك يفتقرون إلى الكثير من الخبرة. يشعرون بأنهم لا يقهرون ومع ذلك غالباً ما يكونون غير أمنين".

كما تعرض مؤلفة الكتب ديببي بيكوس في مقال لها على موقع "إمباورينغ برنتس" خمسة أسرار وجدتها مفيدة للتواصل مع المراهقين، وهي أن يحاكي الآباء التفهم حتى لو لم يوافقوا تماماً على ما يريده أبنائهم، وأن يحاولوا التركيز فقط على وظيفتهم كآباء وتقديم المساعدة وعدم الحكم عليهم، وعدم طرح الأسئلة التي تضعهم في موقف دفاعي، وجعل هدفهم مساعدة الأبناء على التفكير بأنفسهم، وأخيراً عدم فعل أي شيء حتى يصبح الجميع هادئاً.

ويشير خبراء العلاقات الأسرية إلى أنه يصعب التواصل مع المراهقين، ويتأرجح بين التقارب والانفصال

ونصح الكاتب الآباء بالتعامل باللين مع أبنائهم المراهقين ما يتيح مساحة أكبر للتواصل ويقلل من السلوك العدواني.

الاستماع يعد أهم مهارة اتصال مع المراهقين، حتى إذا كان الابن لا يتحدث إلى والديه بالطريقة التي يريدونها تماماً

ويرى الخبراء أنه عندما يكون الأب ضعيفاً مع نفسه ومع ابنه المراهق، فإنه يتيح مساحة أكبر للتواصل معه وتقليل الانفعال، وإذا توصل إلى جذر ما يحدث بالفعل، فسيفهم بتوصيل مشاعره الحقيقية له.

ومن المعروف أن المراهقين غير جديين في التواصل مع آبائهم، ولم يسبق أن كان الرجال محترفين في التواصل اللفظي العاطفي على المستوى العام، لذلك، ليس من المستغرب القول إن محاولة التحدث مع صبي في سن المراهقة يمكن أن تمثل تحدياً كبيراً على

وقال الكاتب الصحافي بسام حسن المسلماني إن الحديث مع المراهقين بفظاظة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم إلى أن يتصرفوا ويتكلموا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادون للأشد منها تأثيراً، فالمرهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم، كما أن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط ومطالبهم بما يفوق طاقتهم وقدراتهم من التصرفات والسلوكيات، يجعلهم عاجزين عن الاستجابة لتلك الطلبات، والنتيجة إحساس هؤلاء المراهقين بأن عدواناً يمارس عليهم، ما يؤدي إلى توترهم وعصبيتهم، ويدفعهم ذلك إلى عدوانية السلوك الذي يعبرون عنه في صورته الأولية بالعصبية. فالتشدد المفرط يحولهم إلى عصبيين ومتمردين.

وأضاف أن المراهقين يتسكنون في معظم الأحيان من سوء فهم الكبار لهم، وكثيراً ما يعبرون عن الشعور بالظلم وعدم نيلهم لحقوقهم، بينما يشككي الآباء والأمهات من حالة العزوبات والعصبية التي تظهر من أبنائهم المراهقين، ومن الأذى الذي يسببونه لسمعة العائلة.

وكشفت نتائج الدراسة أن أكثر من نصف الستة آلاف شخص الذين شملهم المسح بشأن هذا الأمر في بريطانيا والمكسيك والولايات المتحدة تحدثوا عن "أعراض أخرى مرتبطة بالغازات" تؤدي إلى احمرار الوجه مثل قرقررة المعدة والتجشؤ.

وقال 48 في المئة فقط من الذين شملهم المسح إنهم عانوا من رائحة الفم الكريهة بنفس نسبة من قالوا إنهم يعانون من احتباس الريح. وتحدث 11 في المئة فقط عن أنه ليست لديهم

أعراض متعلقة بالغازات على الإطلاق. وسعى الباحثون أيضاً لمعرفة استجابات من تم استطلاع آرائهم بشأن مؤشر كتلة الجسم وممارسة التمارين الرياضية والسلامة العاطفية وجودة الحياة. ووفقاً للمسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور أولافور بالسون من قسم الطب بجامعة نورث كارولينا، تظهر النتائج أن "المعاناة بمقدار مرتفع من هذه الأعراض المعوية الشائعة مرتبطة بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والضغط العصبي وكذلك تراجع عام في جودة الحياة".

وقال "تكشف البيانات أيضاً بوضوح أن هذه الأعراض تؤثر في السلامة العامة للأشخاص". وأجرى الدراسة معهد أبحاث مؤسسة روما في

أعراض متعلقة بالغازات على الإطلاق. وسعى الباحثون أيضاً لمعرفة استجابات من تم استطلاع آرائهم بشأن مؤشر كتلة الجسم وممارسة التمارين الرياضية والسلامة العاطفية وجودة الحياة. ووفقاً للمسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور أولافور بالسون من قسم الطب بجامعة نورث كارولينا، تظهر النتائج أن "المعاناة بمقدار مرتفع من هذه الأعراض المعوية الشائعة مرتبطة بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والضغط العصبي وكذلك تراجع عام في جودة الحياة".

وقال "تكشف البيانات أيضاً بوضوح أن هذه الأعراض تؤثر في السلامة العامة للأشخاص". وأجرى الدراسة معهد أبحاث مؤسسة روما في

أعراض متعلقة بالغازات على الإطلاق. وسعى الباحثون أيضاً لمعرفة استجابات من تم استطلاع آرائهم بشأن مؤشر كتلة الجسم وممارسة التمارين الرياضية والسلامة العاطفية وجودة الحياة. ووفقاً للمسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور أولافور بالسون من قسم الطب بجامعة نورث كارولينا، تظهر النتائج أن "المعاناة بمقدار مرتفع من هذه الأعراض المعوية الشائعة مرتبطة بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والضغط العصبي وكذلك تراجع عام في جودة الحياة".

وقال "تكشف البيانات أيضاً بوضوح أن هذه الأعراض تؤثر في السلامة العامة للأشخاص". وأجرى الدراسة معهد أبحاث مؤسسة روما في

أعراض متعلقة بالغازات على الإطلاق. وسعى الباحثون أيضاً لمعرفة استجابات من تم استطلاع آرائهم بشأن مؤشر كتلة الجسم وممارسة التمارين الرياضية والسلامة العاطفية وجودة الحياة. ووفقاً للمسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور أولافور بالسون من قسم الطب بجامعة نورث كارولينا، تظهر النتائج أن "المعاناة بمقدار مرتفع من هذه الأعراض المعوية الشائعة مرتبطة بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والضغط العصبي وكذلك تراجع عام في جودة الحياة".

وقال "تكشف البيانات أيضاً بوضوح أن هذه الأعراض تؤثر في السلامة العامة للأشخاص". وأجرى الدراسة معهد أبحاث مؤسسة روما في

غازات البطن الناتجة عن الضغط العصبي مؤثر على تراجع جودة الحياة

على تعزيز إفراز الغازات، وذلك على الرغم من أنه غالباً ما يخرج على شكل تجشؤ.

وأضاف أن وتيرة الحياة الحالية -والتي غالباً ما تدفعنا إلى تناول الطعام بسرعة ونحن واقفون أو بمفردين وعلى عجل- تزيد ظهور الغازات وانتفاخ المعدة، وبالتالي انتفاخ البطن.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يلعب التوتر الناتج عن المواعيد العصبية دوراً مهماً في انتفاخ البطن.

وينصح الكاتب بعدم اتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الألياف النباتية ما سيؤدي إلى الإمساك، ولكافحته يجب أن ندرج في قائمة أطعمتنا عناصر غذائية تقلل الإمساك، وبالتالي ينبغي علينا زيادة نسبة الألياف النباتية.

لكن من المفارقات أن زيادة كمية الألياف نفسها يمكن أن تؤدي إلى زيادة انتفاخ البطن، بل وتسبب لنا الألم أيضاً. لذلك، أكد الكاتب على ضرورة اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على كميات من البروتين والدهون، بالإضافة إلى الكربوهيدرات الطبيعية ومنتجات الحبوب الكاملة.

وقال ساباتي إنه ينبغي ملاحظة أن الغازات المتكررة المزمنة يمكن أن تكون من أعراض التهاب الروج، خاصة لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 60 سنة والذين يتبعون أنظمة غذائية تحتوي على نسبة منخفضة من الألياف، وكذلك عند أولئك الذين يعانون من السمعة المفرطة.

في الأمعاء الدقيقة، وتستهلك البكتيريا أيضاً بعضاً من هذه الغازات، ولكن تطلق الغازات المتبقية عند إخراج الريح. ويمكن أن يساعد تناول الطعام والشراب ببطء في ابتلاع كمية أقل من الهواء.

المعاناة بمقدار مرتفع من هذه الأعراض المعوية الشائعة مرتبطة بمستويات أعلى من الاكتئاب والضغط العصبي

وينصح خبراء التغذية بجعل وقت تناول الوجبات وقتاً للاسترخاء، حيث يؤدي تناول الطعام عند التعرض للضغط العصبي أو في أثناء المرض إلى زيادة كمية الهواء الذي يبتلعها الشخص.

وقال الكاتب الإسباني خوردي ساباتي إن غازات البطن والانتفاخ لا يعانين بالضرورة وجود اضطراب خطير، ولكن قد يكون سببهما مشكلات في النظام الغذائي أو وتيرة الحياة وما إلى ذلك من الممارسات الروتينية.

لكن إذا أصبح انتفاخ البطن المتكرر مزماً فإنه ينبغي التوجه إلى اختصاصي في الجهاز الهضمي، لأن الشخص قد يواجه مرضاً قد يكون أحياناً خطيراً. وأوضح الكاتب أن الإجهاد عامة ما يكون مسؤولاً عن زيادة غازات الأمعاء، ففي الكثير من الأحيان يقودنا الأكل بسرعة إلى ابتلاع الهواء، وهو أمر يعمل

الولايات المتحدة بالتعاون مع مؤسسة أبحاث داننوت نوتريسيا في فرنسا.

وتعد غازات الجهاز الهضمي جزءاً من عملية الهضم العادية، ومن الطبيعي أيضاً التخلص من الغاز الزائد، إما عن طريق التجشؤ وإما نفاث الغازات. وقد تكون الغازات مصحوبة بالألم إذا كانت محتجزة أو لا تتحرك بشكل جيد عبر الجهاز الهضمي.

وقد تحدثت زيادة في الغازات أو الغازات المصحوبة بالألم إذا تم تناول الأطعمة التي من المحتمل أن تنتج الغازات، وفي كثير من الأحيان، يمكن أن تسبب التغييرات البسيطة في عادات الأكل في تقليل الغازات المزعجة.

وقد تسبب بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، مثل متلازمة القولون العصبي أو السوء البطني، زيادة في الغازات أو ألم الغازات.

ويعد التجشؤ من الأمور الطبيعية وخاصة أثناء تناول الوجبة أو بعدها. ويقوم معظم الأشخاص بإخراج غازات تصل إلى 20 مرة يومياً. لذلك، في حين أن وجود الغازات قد لا يكون مناسباً أو محرجاً، فلا يشكل التجشؤ أو خروج الغازات مشكلة طبية في حد ذاتها إلا نادراً.

وتنتج الغازات في المعدة بشكل أساسي بسبب ابتلاع الهواء عند تناول الطعام أو الشراب. ويطلق معظم غازات المعدة عند التجشؤ. وتتكون الغازات في الأمعاء الغليظة (القولون) عندما تخمر البكتيريا الكربوهيدرات والألياف وبعض أنواع النشويات والسكريات التي لا تهضم

أعراض متعلقة بالغازات على الإطلاق. وسعى الباحثون أيضاً لمعرفة استجابات من تم استطلاع آرائهم بشأن مؤشر كتلة الجسم وممارسة التمارين الرياضية والسلامة العاطفية وجودة الحياة. ووفقاً للمسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور أولافور بالسون من قسم الطب بجامعة نورث كارولينا، تظهر النتائج أن "المعاناة بمقدار مرتفع من هذه الأعراض المعوية الشائعة مرتبطة بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والضغط العصبي وكذلك تراجع عام في جودة الحياة".

وقال "تكشف البيانات أيضاً بوضوح أن هذه الأعراض تؤثر في السلامة العامة للأشخاص". وأجرى الدراسة معهد أبحاث مؤسسة روما في



انتفاخ البطن على علاقة بضغط الحياة اليومية

موضة



التوب التريكو يتألق بقصة «البوستيه»

ميونخ (ألمانيا) - يتألق التوب التريكو بقصة «البوستيه» في خريف/ شتاء 2021 - 2022 ليمنح المرأة إطلالة مريحة تنطق بالأنوثة والإثارة.

وأوضحت مجلة "Elle" أن قصة "البوستيه" تمتاز بفتحة صدر على شكل مستطيل، مشيرة إلى أن التوب التريكو بهذه القصة المثيرة يستلهم موضة التسعينات الجذابة.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن التوب التريكو بقصة البوستيه يمتاز بتنوع إكسسوارات التنسيق؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة كجوال من خلال تنسيقه مع سروال جينز أو سروال جلدي.

كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة من خلال تنسيق التوب بقصة البوستيه مع سروال قماش ذي طيات الراج بقصة حالياً أو تنورة أنيقة من التول أو بدلة مخملية.