برنامج الأمان الأسري الوطني
The National Family Safety Program

116111

خط مساندة الطفل
child helpline

سلسلة

المشكلات الشائعة لدى الأطفال

بسم الله الرحمن الرحيم

السمنــة لدى الأطــفــال

تعرف السمنة عادة بأنها زيادة غير طبيعية في كمية دهون الجسم و تترك آثار سلبية على صحة الطفل وتسبب له أمراض مزمنة ، ويمكن اعتبار الطفل بديناً إذا زاد وزنه بنسبه١٥ ٪ عن الطفل الطبيعي الذي يماثله في الطول وَ العمر.

مخاطر السمنة :

إن الخلايا الدهنية المتضخمة هي خلايا مريضة تفرز مواد شبه هرمونية في الجسم وَ تؤدي للإصابة بمرض السكري والضغط وما يترتب عليهما من أمراض قلبية، بالإضافة إلى إصابات المفاصل بأنواعها.

أسباب السمنة :

- التنظيم السيئ للغذاء وتناول الطفل للأطعمة بكثرة دون ضوابط.
- قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.
- تناول الطعام أمام التلفاز أو الحاسوب أو الألعاب الإلكترونية.
- عدم اهتمام الأهل بنوعية الطعام الذي يتناوله الطفل.

- إعطاء الطفل الحلويات كمُكافأة أو كتعزيز لسلوك جيد قام به.
- تمييز الوالدين لطفل دون آخر.
- اللجوء لتناول الطعام بسبب الغضب.
- علاقة الطفل مع أقرانه في المدرسة وإحساسه بأنه غير محبوب لدى الآخرين.
- اضطراب الجو العائلي.
- إصابة الطفل بأمراض الغدد الصماء.
- بعض الأدوية التي يكون من آثارها الجانبية فتح الشهية بشكل غير طبيعي.
- بعض العمليات الجراحية كاستئصال اللوزتين.
- السمنة الوراثية.

كيف أعرف أن طفلي مصاب بالبدانة؟

غالباً سيقوم الطبيب بحساب نسبة طول الطفل إلى وزنه، يتم بعد ذلك مقارنة النتيجة بجدول النموفى الجزء الخاص بعمر طفلك ونوعه ، وذلك لكى يتم تحديد درجة السمنة إن وجدت وبعدها يتم عمل بعض الفحوصات لتحديد سبب السمنة، و يقوم الطبيب بوصف برنامج غذائي معين للطفل.

أهم الخطوات لتجنب الإصابة بالبدانة :

- توجيه الطفل لممارسة النشاط البدني باللعب وَ الرياضة، لأهميتها في حرق الدهون واكساب الطفل الثقة والقدرة على تحقيق النجاح.

- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه والألياف بشكل عام وتعويد الطفل عليها.
- الإبتعاد قدر الإمكان عن تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة الضارة.
- الإبتعاد عن السكريات والحلوى و منح الطفل كميات قليلة ومحسوبة منها.
- عدم توبيخ الطفل ومنعه من الأكل لانه ذلك يؤثر سلبا عليه وقد يؤدي إلى إكثاره تناول الطعام.
- تحلي الوالدين أو مقدمي الرعاية بالصبر والإرادة القوية لمساعدة الطفل للوصول إلى النتيجة المرضية.
- متابعة وزن الطفل الصحيح عن طريق طبيب مختص بالكشف الدوري.

وفيما يلي جدول النمو الخاص لتحديد درجة السمنة بحساب طول الطفل الى وزنه الطبيعي:

العمر والوزن المثالي لدى الإناث		
العمر	متوسط الطول (بالسنتميتر)	متوسط الوزن (بالكيلو)
١-٤ سنوات	٧١-٩٤ سم	١٠-١٤ كغم
٥-١٠ سنوات	١٠٠-١٣٠ سم	١٦-٣٠ كغم
١١-١٥ سنة	١٣٢-١٦٢ سم	٣٢-٥٠ كغم
أكثر من ١٥ سنة	١٦٢ سم وأكثر	٥٠-٦٠ كغم

العمر والوزن المثالي لدى الذكور		
العمر	متوسط الطول (بالسنتميتر)	متوسط الوزن (بالكيلو)
١-٤ سنوات	٧١-٩٤ سم	١٠-١٦ كغم
٥-١٠ سنوات	١٠٠-١٣٠ سم	١٦-٣٢ كغم
١١-١٥ سنة	١٣٢-١٦٨ سم	٣٥-٥٦ كغم
أكثر من ١٥ سنة	١٧٠ سم وأكثر	٥٩-٦٨ كغم

اللزمات القهرية لدى الاطفال (الحركات اللاإرادية)

تعرف اللزمات بأنها حركات أو أصوات لا إرادية يقوم بها الطفل بشكل متكرر وَ بصورة مفاجئة وسريعة و تكون على وتيرة واحدة وبصورة مستمرة ، وتقل أو تختفي أثناء النوم أو مع الإنشغال بمتابعة نشاطات مثل القراءة أو الرياضة وتعد هذه اللزمات اللاإرادية (الحركية أو الصوتية) سلوكاً يهدف إلى تخفيف التوتر لدى الطفل.

أمثلة لبعض اللزمات القهرية :

ضرب الرأس بعنف – هزهزة الجسم – مص الإبهام – قضم الأظافر – جر الشعر (هوس النتف) –صرصرة الأسنان –عض الطفل لنفسه أو ضربه لجزء من جسده – النطق التكراري – نوبة حبس النفس وبلع الهواء.

أسباب اللزمات القهرية :

- الحرمان العاطفي أو التهديد بالحرمان من عاطفة الأم.
- شعور الطفل بالنقص والنبذ وتجاهل المحبين له.
- تركيز الوالدين على هذه اللزمات مما يؤدي إلى تعزيزها.
- التخلف العقلي أو انخفاض درجات الذكاء.
- عوامل وراثية أو جذور عضوية.

- الشعور بالإحباط وارتفاع مستوى القلق لدى الطفل.
- تقليد الطفل لشخص بالغ أو أحد القرناء.

أهم الخطوات للتغلب على اللزمات القهرية :

من المتوقع الإختفاء التدريجي لهذه الاضطرابات خلال عام ويجب على الوالدين إتباع التالي:

- عدم تنبيه الطفل أو السخرية منه أو تأنيبه أو التركيز على اللزمة.
- تعليم الطفل أساليب الاسترخاء وممارسة التمارين الرياضية التي تشغله عن إصدار اللزمة.
- إذا قاربت اللزمة مدة عام ولم تخف أعراضها أو تختفي نهائيا يجب اللجوء إلى العيادة النفسية أو طبيب أطفال متخصص في الأمراض العصبية أو أخصائي نطق و تخاطب.

نظرتك لجسدك
مفهوم صورة الجسد لدى المراهقين

ما هي صورة الجسد؟

تعرف صورة الجسد بأنها الصورة التي يرى فيها المراهق نفسه ، وهي الصورة التي يشعر بها نحو جسده والطريقة التي يعتقد بأن الآخرين يرونه بها.

أمثلة لبعض مفاهيم صورة الجسد:

- فتاة تهتم كثيراً بنوعية الأكل وتحتفظ بجدول لكل طعام تأكله، وتزن نفسها بإستمرار، تنظر كثيراً في المرآة، وتصر على سؤال المحيطين بها عما إذا كان جسدها سمينا أم لا رغم إصرار الجميع على نحافتها الزائدة.
- شاب يتناول الوجبات السريعة و الدسمة بشراهة ، ثم يتقيأ ويمارس الرياضة العنيفة بشكل مستمر بعد نوبات الشره.
- فتاة تطيل النظر بالمرآة وتتوهم بأن أنفها مشوه وبحاجة للتجميل وتشتري أجهزة وهمية لتقويم الأنف وتضع مساحيق التجميل بكثرة حتى أثناء تواجدها في المنزل.

جميع هؤلاء يعانون من اختلال في صورة الجسد وعدم الرضى عن الصورة التي يرون فيها أجسادهم.

العوامل المؤثرة على صورة الجسد:

الإعلام: عرض العديد من وسائل الإعلام المختلفة النجوم في صورة مثالية مزيفة.

تأثير الأقران والمجتمع: التعليقات والملاحظات المختلفة التي قد تواجهنا من أصدقائنا أو والدينا والمجتمع المحيط بنا تلعب دورا كبيراً في نظرتنا لأنفسنا سواء بالسلب أو الإيجاب.

الجنس: تشكل صورة الجسد هاجساً أكبر لدى الفتيات منها لدى الشباب، وقد يرجع الفارق لنظرة المجتمع التي ربما تقلل من اهتمام الشاب بصورة جسده أو الاعتراض عليها.

الحالة المزاجية: فعندما نكون قلقين أو بحالة مزاجية سيئة نميل لرؤية أجسادنا بصورة أقل جاذبية.

خبرات وذكريات الطفولة: يعد تعرض الشخص في طفولته لخبرات سخرية أو استهزاء من أقرانه أو أشخاص أكبر منه من الخبرات التي تؤثر على تقييمه لنفسه ولنظرته لجسده سلبا فيما بعد.

الإضطرابات ذات الصلة:

عند اختلال مفهوم صورة الجسد يكون الشكل الخارجي محل الاهتمام، و يعتمد تقييم النفس

على مدى الرضا عن الشكل الخارجي، وتتولد مشاعر الدونية إذا ما كان الشكل الخارجي سيئاً، ويظهر تأثيره بعدة صور منها:

فقدان الشهية العصبي:

هو اضطراب في الأكل ينتج عنه رفض شديد لتناول الطعام، مما يسبب نقصاً هائلاً في الوزن والطاقة في الجسم وفي الحالات الشديدة قد يؤدي إلى الوفاة، والمصابون بهذا المرض يتخوفون من زيادة وزنهم ومقتنعون بأنهم بدناء وعادة مايكونون ذوي أوزان طبيعية أو حتى مصابين بنحافة مفرطة.

الشره العصبي:

هو اضطراب يتمثل بشكل نوبات شراهة شديدة لتناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة، وغالبا ما تكون بشكل سري و بعيد عن أنظار الآخرين، ثم بعد ذلك يتم استخدام طرق غير صحية لمنع زيادة الوزن مثل تناول المسهلات أو الصيام المتواصل عن الطعام لمدة يومين أو أكثر.

اضطراب تشوه الجسد:

هو اضطراب نفسي يشعر الشخص المصاب به بقلق شديد من مظهره العام إما بسبب تشوهات أو عيوب خلقية، أو حتى سمة واحدة فقط مثل (كبر حجم الأنف)، بحيث يسبب ذلك معاناة نفسية قد تعيق مزاولة الحياة المهنية والإجتماعية.

طرق العلاج:

يعتمد نوع العلاج المستخدم على نوع الإضطراب، حيث يقوم الطبيب النفسي بتحديد نوع العلاج اللازم لكل حالة.

العلاج الدوائي:

ويتمثل في وصف الأدوية المضادة للقلق والاكتئاب، وبالنسبة للمرضى الذين يتعرضون لخطر الموت نتيجة سوء التغذية فقد يتطلب علاجهم التغذية الصناعية حسب استشارة الطبيب.

العلاج النفسي:

يتم عن طريق الجلسات النفسية حيث يساعد العلاج الإدراكي السلوكي على التعرف على الأفكار الخاطئة حول الطعام وتغييرها، بالإضافة إلى التدعيم الإيجابي مثل: الثناء عند حدوث زيادة في الوزن مع المراقبة الدقيقة مثل: الجلوس قرب المريض للتأكد من أنه يتناول الطعام.

العلاج الأسري:

يشتمل على ثلاثة مراحل ففي المرحلة الأولى: يتم إشراك الوالدين بوضع الإستراتيجية اللازمة لتدريب وتشجيع المرضى على تناول كميات أكثر من الطعام، وفي المرحلة الثانية: يتحول الاهتمام نحو التعرف على جوانب حياة الأسرة التي يمكنها أن تعيق الشفاء، وفي المرحلة الثالثة: يعمل الأطباء مع المرضى والأسرة لتحسين العلاقات بين أفرادها.

العناد
أسبابه وعلاجه

يعرف العناد بأنه السلبية التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل الكبار من حوله والإصرار على الفعل الذي يخالف أوامر من حوله.

ما هو سن العناد؟

من سن الثانية إلى سن الخامسة أو السادسة تقريباً، وقد تؤدي معالجة الوالدين الخاطئة لهذه المشكلة إلى طول فترة العناد وتزايد شدته.

متى يكون العناد ظاهرة صحية؟

إن الطفل يشعر في عامه الثاني أو الثالث بأنه قد تعلم الشيء الكثير فأصبح قادراً على المشي والتنقل وفهم الكلام الموجه إليه وأصبح يعرف أشخاص خارج نطاق أسرته، لذلك فإن عناده في هذه المرحلة يكون ظاهرة صحية لأنه يحاول الاستقلال بنفسه والاعتماد على ذاته، وعلى الوالدين أن يتعاملوا مع عناده بشكل طبيعي. بل ينبغي تشجيع الأطفال منذ الصغر على العناد الطبيعي (التصميم والمثابرة)، ومثاله: عندما نرى الطفل يجلس ساعات طويلة لإصلاح لعبته، فهذا موقف جيد نشجعه عليه لأنه يقوي عنده الإرادة والتصميم على تحقيق الهدف.

أنـــواع الـــعـنـــاد:

العناد الطبيعي:

هو ظاهرة صحية وضرورية للطفل "عناد التصميم والإرادة" وعلى الأبوين في هذه المرحلة معرفة كيفية التعامل معه، فالصراخ في وجه الطفل وضربه ليس هو الحل الأمثل بل التعزيز والتدعيم المعنوي هو البديل الصحيح لذلك.

العناد غير الطبيعي:

ينشأ هذا النوع من العناد ويتطور مع عدم وجود البيئة الصحيحة للتعامل مع العناد الطبيعي. إذا استمر هذا النوع من العناد فإنه قد يؤدي إلى العنف واللامبالاة، وعدم الرغبة في التعلم مع انخفاض الدافعية، فالأصل في التعامل مع الطفل هو تشجيع السلوك الجيد.

أسـبـــاب الـعـنـــاد

- التساهل والتدليل الزائد، وتلبية رغبات الطفل مهما كانت.
- الاستجابة السريعة لبكاء الطفل، والرضوخ لمتطلباته عند الضغط على الوالدين أوإحراجهم.
- محاكاة الوالدين وتقليد مزاجهما العصبي.
- التذبذب في المعاملة مع الأطفال بين القوة والتساهل في أمور كثيرة.

- إصرار الوالدين على تنفيذ أوامرهما دون شرح السبب للطفل وإقناعه.
- رغبة الطفل في تأكيد ذاته واستقلاليته عن الأسرة، خاصة إذا كانت الأسرة لا تنمي ذلك الدافع في نفسه.
- كثرة الترديد على مسامع الأبناء (أنت عنيد!) أو (إنك عنيدٌ جداً!) وخاصة أمام الآخرين؛ لأنه كثرة ترديد هذه الكلمات ترسخ في ذهن الطفل فكرة أنه طفل عنيد فيستمر بالتصرف وفقاً لذلك.

عـلاج ظـاهـرة الـعـنـاد:

أولاً: هناك بعض الأمور التي ينبغي على الوالدين القيام بها:

- التظاهر بالهدوء.
- التيقن بأن الطفل يحتاج إلى الدعم وليس الغضب.
- عدم إظهار مشاكلهم الخاصة أمام الأبناء.
- محاولة إشغال أنفسهم مؤقتاً عندما يصدر من الطفل سلوك خاطئ بسيط مادام لا يضره.
- التعبير عن محبتهم لطفلهم وإظهار مشاعرهم في سلوكهم معه بالنظرات الحانية والكلمات اللطيفة.
- تجنب الأفكار السلبية والمثبطة حول كونهم الوالدين الوحيدين الذي يعانون من مشكلة العناد لأن ذلك سيزيد من غضبهم وتوترهم في التعامل مع الطفل.
- أن يثقوا في أنفسهم وفي قدرتهم على التعامل مع مشكلات طفلهم السلوكية.
- الإقناع بأن ظاهرة العناد هي ظاهرة صحية منشأها الإصرار وقوة الشخصية لدى الطفل.

ثانياً: من الأساليب المفيدة في التعامل مع الطفل العنيد:

- الثبات في المعاملة وعدم التمييز في المعاملة بين الأبناء.
- توفير النموذج والقدوة الحسنة وضرب أمثلة لشخصيات يحبها الطفل.
- تجاهل السلوك الغير مرغوب فيه لأن التعليق على السلوك السلبي يؤدي إلى تعزيزه.
- إتباع أسلوب الثواب والعقاب، وتقديم المكافأة عند القيام بسلوك مقبول وسحبها عند القيام بسلوك غير مقبول.
- مناقشة الطفل ومخاطبته كشخص بالغ ، مع ضرورة توضيح النتائج السلبية لعناده.
- عقوبة الحجز من أنفع العلاجات لكل المشكلات، وهو أن يضع أحد الوالدين كرسياً في زاوية إحدى الغرف، فإذا ما استخدم الابن العناد كوسيلة للطلب أو العصيان فإن الأب أو الأم يمسك بيد الطفل بهدوء ثم يسحبه إلى الكرسي ويجلسه عليه ويجعله لا يتحرك لفترة زمنية معيَّنة "مع مراعاة أن المدة الزمنية المحددة يجب أن تتناسب مع عمر الطفل، دقيقة لكل سنة"، ولا نستخدم هذا العلاج للطفل أقل من سنتين لعدم إدراكه.
- التعرف على سبب العناد قبل اللجوء للعقاب.
- استخدام القصة في إكساب الطفل القيم والسلوكيات الإيجابية، ويفضل أن يكون أبطالها من الحيوانات المحببة إليه ويمكن أيضاً لعب الدور معه.
- عند التحدث إلى الطفل لابد من النظر في عينيه وإستخدام عبارات محددة وبسيطة ومناسبة لعمره لقدراته العقلية.
- عدم توبيخ الطفل أمام الآخرين، لأن ذلك يضعف من ثقته في نفسه ويزيد عناده.

الـغـضب عـنـد الأطـفـال

الغضب أمر طبيعي، وسلوك سوي عند الطفل، ويعتبر رد فعل غريزي عند الشعور بالإحباط أو التعرض لهجوم، وكثيرًا ما يلجأ الوالدان إلى الصراخ والإنفعال بشدة حيال الثورات الإنفعالية عند الطفل، أوالإستسلام لرغباته وبالتالي يصبح الغضب أسلوب الطفل المفضّل لتلبية رغباته وحاجاته.

كيف يعبر الطفل عن الغضب؟

الطفل الغاضب يكون عادة كثير الصراخ والبكاء، يضرب ويرفس الأرض بقدميه، ويصاحب ذلك الصوت المرتفع، ويعمد الى تصليب جسمه عند حمله لغسل يديه أو قدميه، وتكسير الأشياء ورميها على الأرض. تكون هذه التعبيرات عن الغضب بين سن الثالثة والخامسة تقريباً، وبعد سن الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية أكثر من كونها فعلية.

أسباب مشكلة الغضب عند الأطفال:

- نقد الطفل و لومه وإغاظته أمام الآخرين خاصة من لهم مكانه عنده، أو التعدي على ممتلكاته.
- تكليف الطفل بأداء إعمال فوق إمكانياته، ولومه عند التقصير مما يعرضه للإحباط بصورة متكررة.
- حرمان الطفل من اهتمام الوالدين وحبهم وعطفهم.

- كثرة فرض الأوامر على الطفل واستخدام أساليب المنع والحرمان بدون سبب مقنع.
- تدليل الطفل والاستجابة لرغباته دائماً، فيلجأ للغضب في حال عدم الاستجابة.
- القسوة الشديدة على الطفل وشعوره بظلم المحيطين به وعدم قدرته على التعبير عن مشاعره.
- مشاهدة النموذج الغاضب: فالطفل يتأثر بأحد والديه أو معلميه، أو ما يراه عبر وسائل الإعلام.
- شعور الطفل بالفشل في حياته كالتأخر الدراسي أو عدم تكوين العلاقات الإجتماعية.

كيف أساعد طفلي الذي يعاني من نوبة الغضب؟

- لابد أن يحتفظ الوالدين بهدوئهما أثناء غضب الطفل وعدم مقابلة غضب الطفل بغضب من الكبار، و تعليمه الأسلوب الأمثل للتعبير عن غضبه.
- عدم التدخل في ممارسات الطفل أو إرغامه على الطاعة دون إقناعه وإجراء حوار معه .
- الإبتعاد عن حرمان الطفل من ممتلكاته الشخصية أو تكسيرها وقت غضبه.
- تجنب مناقشة مشاكل الطفل مع الآخرين على مسمع منه.
- تذكر أن طفلك من المرجح جدًا أن يقلد أسلوبك في التعامل مع الإحباط.
- عدم إهمال الطفل و تفضيل احد إخوته عليه أو مقارنته بشخص آخر.

- البعد عن إثارة الطفل بهدف الضحك وتخويفه أو تهدئته بالعنف.
- تأكد من أن يحصل طفلك على كمية كافية من النوم والراحة والطعام والفرصة للعب بحرية خارج المنزل إذا وجد المكن الآمن.
- لا تكثر عليه الأوامر والتعليمات، ولا تكلفه بأعمال تفوق طاقته.
- عدم قيام الوالدين برفع الصوت وممارسة السلوك الغاضب أمام الطفل حتى يتعلم ضبط النفس في المواقف المحبطة.
- إرشاد الطفل للوضوء عندما يغضب و كيفية الاسترخاء و إراحة الأعصاب.

أهم الأمور التي يجب تذكرها عندما يكون طفلك في خضم نوبة غضب:

- إلتزم الهدوء وتجنب معاقبة الطفل بالصراخ أو الضرب.
- ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك وهي أن صراخك لن يساعدك في الحصول على طلبك.
- تجاهل سلوك الطفل بصورة تامة.
- التشجيع اللفظي للطفل عند ظهور ملامح الندم والأسف على وجهه مثل: "أنا سعيد جداً لأنك لا تصرخ".
- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ اغتنم الفرصة و أظهر اهتمامك واشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على مايريد.

ماذا يحدث لو أهملت نوبات غضب طفلي ؟

الطفل الذي ينفعل بطريقة مبالغ فيها يختل لديه التفكير السليم والحكم على الأحداث والمواقف. ومع تطور نمو الطفل تصبح ثورة الغضب لها أضرار وسلبيات على المجتمع والطفل كسوء العلاقات الاجتماعية والحالة النفسية للطفل. وينشئ على اعتقاد أنه ينبغي لكل من حوله تحقيق رغباته ومن لم يفعل فسوف يكن له الحقد والكراهية والعداء.

لا تستمع لرأي الآخرين كرد على نوبة غضب الطفل لان الغضب انفعال طبيعي لدي الإنسان، فيجب أن نساعد أطفالنا وندربهم على ضبطه و السيطرة عليه

عزيزي الأب، عزيزتي الأم، لا تدع مشاعر الغضب تتغلب عليك تعامل مع عادات طفلك السيئة بشكل طبيعي لتستطيع معالجتها دون شعور بالذنب

الـــخـــوف لـــــدى الأطـــفـــال

الخوف هو حالة انفعالية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف التي يهدده فيها نوع من الخطر وقد تظهر هذه المخاوف بصورة واضحة في سن الثالثة من العمر، وتتراوح درجاتها بين: الحذر، القلق،والهلع،والرعب.

مسببات الخوف لدى الأطفال:

- الإستماع إلى القصص المخيفة أو مشاهدة المناظر المرعبة.
- تهديد الأبوين للطفل وتخويفه باستمرار.
- الخوف من فقدان الأب أو الأم أو كلاهما لموت أو إنفصال.
- فقدان الحب والرعاية والحنان من قبل الوالدين.
- الخوف حالة معدية، فالخوف شأنه كشأن العديد من الحالات الإنفعالية التي تنتقل بالتأثير، كخوف الأم من الحيوانات الأليفة أو أي مخاوف أخرى سوف تنتقل تدريجياً إلى الطفل.
- مبالغة الوالدين وقلقهما تجاه أي حادث يحصل للطفل كجرح صغير أو السقوط على الأرض و ما إلى ذلك.
- الخوف من الأشياء المحسوسة كالخوف من الطبيب أو من الشرطي وغيرهم.

الخوف لدى الأطفال يشمل أنماط متخلفة :

أطفال لا يخافون:

وهذا أمر نادر للغاية، ويرجع عادة لقلة الإدراك، مثل: ضعاف العقل، أو الطفل الذي لا يفهم ما حوله، كالذي يمسك الثعبان جهلا، أو سهوًا، أو من عدم الانتباه.

أطفال يخافون خوفا عاديًا:

ويكون الخوف شعورًا طبيعياً يشعر به الطفل عندما يخشى ما يخاف منه أغلب من في سنه كالخوف من حيوان مفترس أو غيرها.

أطفال يخافون خوفا مَرَضِيًا:

وهو خوف شاذ مبالغ فيه ومتكرر أو شبه دائم ،فيخاف مما لا يخيف أغلب من في سن الطفل وقد يكون وهميًا ولا وجود له.

عـــلامات الـــخوف:

صراخ، هروب، رعشة، تغيرات في ملامح الوجه، كلام متقطع، وقد يصحبه تعرق وتبول لاإرادي بالإضافة إلى أعراض أخرى كعدم القدرة على الكلام والإنطواء والخجل وتوقع الخطر وملازمة أحد الوالدين بصورة غير طبيعية.

ممَا يخـــاف الأطـفـال؟

١. الأصوات العالية الفجائية كالصراخ أو غيره من الأصوات المرتفعة المخيفة.
٢. الأماكن الغريبة الشاذة.
٣. الوقوع من مكان مرتفع.
٤. الحيوانات والطيور التي لم يألفها.
٥. تكرار الخبرات المؤلمة كالعلاج (بالإبرة)، والعمليات الجراحية مما يخاف منه الكبار في بيئته سواء كانت مخاوف واقعية أو وهمية أو خرافية.
٦. الخوف من الظلام.
٧. الخوف من النار أو الدخان المتصاعد.
٨. الخوف من الغرباء.

أسباب الـخوف:

- التربية الخاطئة في الطفولة المبكرة، كالحماية الزائدة، أو التدليل الزائد.
- مقارنة الآباء بين طفل وآخر، بهدف التحفيز والتحميس.
- اضطراب الجو العائلي والخلافات الأسرية.
- انخفاض درجة الذكاء- والتأخر الدراسي).
- النشأة في بيئة تعاني من القلق النفسي والخوف وعدم الثقة.
- تكرار الفشل والإخفاق والشعور بالإحباط دوماً.

طـرق الوقـــاية من الخـــوف :

- إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفي والحنان والمحبة، مع الحزم المعتدل والمرن.
- تربية روح الاستقلال والاعتماد علي النفس في الطفل.
- توفير جو عائلي هادئ ومستقر يشبع الحاجات النفسية للطفل.
- اتزان وهدوء سلوك الآباء في المواقف المختلفة دون قلق أو فرع.
- إبعاد الطفل قدر الإمكان عن مثيرات الخوف مثل (مشاهدة أفلام الرعب – الروايات المخيفة –قصص الجن وغيرها).
- عدم الإسراف في حث الطفل على التدين والسلوك الملتزم بالتخويف والتحذير من جهنم والشياطين.
- محاولة تجنب المبالغة والحماية الزائدة من قبل الوالدين.

تأثير استخدام الأجهزة الألكترونية على الأطفال

يدرك الخبراء فائدة استخدام الأطفال للأجهزة الألكترونية واستخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي وقيمتها في نموهم الذهني والنفسي، كما أنها تفتح آفاقا جديدة أمامهم فبضغطه زر يستطيع أن يتعرف على أنماط عيش مختلفة عن نمط عيشه، ولكن المبالغة في استخدامها وتعلق الطفل الشديد بهذه الأجهزة يصل إلى الإدمان وعدم مقدرته على الاستغناء عنها ، يولّد لديه بعض السلوكيات والمشاكل التي يمكن أن تؤثر عليه وعلى من حوله.

أعراض الإدمان على الأجهزة الألكترونية :

- الشعور الدائم بالقلق والتوتر عند فصل أو تعطل الأنترنت.
- يكون الطفل في حالة ترقب دائم لبرامج ومواقع التواصل المشارك بها.
- لا يشعر بالوقت أو بمن هم حوله عند استخدامه لهذه البرامج والأجهزة الالكترونية.
- يميل إلى العزلة و يقل تواصله مع الآخرين مع كثرة المكوث في المنزل.
- قلة أو انعدام الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية التي يمارسها الطفل لإنشغاله بالتواصل الإلكتروني.

آثار الإدمان على الأجهزة الألكترونية :

- مشاكل صحية: اضطرابات النوم لعدم حصول الطفل على ساعات نوم كافيه بسبب انشغاله بها مما يتسبب بشعوره بالإرهاق خلال اليوم ، وبالتالي تأثر جهازه المناعي مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض ، كما أن قضائه لساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام الظهر ،إرهاق العينين، وزيادة الوزن.

- مشاكل أسرية: انعدام الحوار الأسري، فيكون تواجد الطفل مع أسرته لدقائق معدودة وتقل تدريجياً وذلك بسبب قضاءه أغلب أوقاته على الأجهزة الألكترونية.

- مشاكل دراسية: إهمال الطفل لواجباته المدرسية وعدم التركيز داخل الفصل مما يؤثر على مستواه الدراسي وتحصيله العلمي.
- مشاكل نفسية: يميل الطفل إلى العصبية والبكاء والصراخ عند تعطل الأنترنت ويصبح ذو مزاج متعكر.

العلاج :

- على الوالدين تحديد ساعات معينة تسمح للطفل باستخدام الأجهزة الألكترونية.
- في حالات الإدمان الشديد لابد من تقليص عدد الساعات التي يقضيها الطفل مع هذه الأجهزة الألكترونية تدريجياً.
- أن يطلب من الطفل تحديد خمس من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الأجهزة الألكترونية وخمس من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن هذه الأجهزة ويضعها في غرفته.
- أن يختار مجموعة من الأنشطة التي يود المشاركة بها سواء مع الأسرة أو أصدقائه بعيدا عن استخدامه للأجهزة الألكترونية
- إشراك الطفل في وضع قوانين وضوابط لإستخدام الأجهزة الألكترونية ، حتى يسهل عليه تطبيقها والتزامه بها والتدرج في تنفيذها.
- المراقبة والمتابعة المستمرة من دون إشعار الطفل بذلك ودون منعه.
- مشاركة الطفل في أنشطته وألعابه ضرورة لاغنى عنها.
- دعم الطفل والتأكيد عليه بضرورة ابلاغ والديه في حال تعرضه لأي وسائل تهديد أو مواقف تثير الريبة.
- تشجيع الطفل على فتح باب الحوار في مختلف المواضيع العصرية والتي تثير اهتمامه.

لمـــاذا يكـذب الأطـفـــال

الطفل الكاذب هو الذي يتجنب قول الحقيقة أو ذكر ما لم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع. وَالكذب سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الطفل وهو سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشاكل الاجتماعية.

أسباب الكذب:

- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها، فمشاهدة الصغير للكبار يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له اكبر الأثر في حذو الصغير مثل هذا السلوك فمثلا عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الأب يبادر الأب بقوله للصغير: انه غير موجود.
- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يخطىء فيلجا الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.
- تعرض الطفل للكثير من المشاكل والضغوط فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل أموره.
- التفرقة في المعاملة بين الأبناء يدفع الطفل للكذب على أخيه لغيرته الشديدة منه وحبا للانتقام.

طرق الوقاية من الكذب:

- كن عزيزي المربي قدوة حسنة لطفلك.
- عود طفلك على المصارحة وان لا يخاف مهما أخطأ لأن الطفل يندفع للكذب في بعض الأحيان خوفا من الضرب والعقاب.
- تجنب عقابه فالعقاب أسلوب غير مجدي ووسيلة مضلله لتعديل سلوك الكذب.
- ازرع في طفلك المفاهيم الأخلاقية والدينية ووضحها له.
- ناقش معه السبب الذي دعاه للكذب وأخبره بأنه إن اعترف بخطأه لن يعاقب.

- ابتعد عن تحقيره و السخرية أو التشهير به أمام إخوته منه ،لأن ذلك يخفض من مفهوم ذاته وبالتالي قد يلجأ للكذب لإخفاء مواطن الضعف في شخصيته أمامك.
- قد يكون طفلك لا يكذب بل لديه خيال واسع وتتوقع أنت انه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين.

أيضا بعض الأطفال يلجأ للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب إمكانياته العقلية، وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الإمكانات العقلية للطفل إلى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الأحداث، ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك

كيف يقضي طفلي وقت فراغه
(إرشادات أوقات الفراغ)

يمكن ملء وقت فراغ طفل عن طريق توجيهه إلى الألعاب التي تحتاج الى التفكير والتركيز في محاولة لتنمية ذكائه، حيث يرى معظم خبراء الصحة النفسية أهمية قضاء الطفل ٧٥٪ من وقته في أنشطة حركية و ٢٥٪ من وقته في أنشطة غير حركية (فكرية)، ومن المعروف أن كثرة أوقات الفراغ تسبب درجة من التوتر النفسي نتيجة عدم تنظيم وقت فراغ الطفل والإستفادة منه بشكل صحيح ،مما يدفعه للقيام ببعض الأنشطة الغير مفيدة والتي لاتعود عليه بالنفع أو اكتساب خبرات جديدة.

متى يصبح وقت فراغ الطفل مشكلة؟

- في حال وجود زيادة في الطاقة البدنية للطفل وعدم وجود ما يساعد على قضاءها في أنشطة مفيدة.
- وجود وقت فراغ طويل دون وجود أنشطة تشغله كما يحدث أثناء الإجازات.
- الحماية الزائدة من الأسرة وإبعاد أبناءها عن أي أنشطة خارج البيت فيحرمهم ذلك من اكتساب خبرات جديدة.
- عدم وجود علاقات اجتماعية للطفل مع الأصدقاء في مثل سنه.

كيف يمكن اختيار النشاط المناسب لعمر الطفل:

- من عمر السنتين حتى الثالثة: اللعب بالألعاب البسيطة مثل (الدمى) واستكشاف البيئة المحيطة به.

- من عمر الرابعة وحتى السادسة: الرسم والتلوين والتشكيل مثل (الصلصال) واللعب بالرمل ، بالإضافة إلى حل الألغاز الصغيرة والتركيبات البسيطة والمكعبات والتعرف على الألوان والأرقام والحيوانات وغيرها.
- من عمر السابعة حتى الثانية عشرة: التشجيع على ممارسة الرياضة واكتساب خبرات جديدة حيث أنه سن دخول المدرسة وتوسع محيط الطفل.
- من سن الثالثة عشرة فأكثر: يميل الطفل الى الاستقلالية في تحديد الهواية التي يرغب في ممارستها بوقت فراغه، حيث يعتمد على نفسه ويأخذ قراراته بنفسه وميوله وهواياته نابعة من شخصيته التي تكونت في الماضي.

هل التلفاز مناسب لقضاء وقت الفراغ؟

مشاهدة التلفاز هي أسهل وأقرب طريقة تلجأ إليها الأم لقضاء فراغ طفلها ، والطفل الذي لا يستثمر وقت فراغه نجده يشاهد التلفاز بكثرة ، مما يجعله يتجنب التركيز الذهني والمهجود البدني ويفتقد للمهارات الإجتماعية، لذا يجب وضع قواعد متفق عليها عند مشاهده الطفل التلفاز وهى:

- الاتفاق مع الطفل على أوقات معينة لمشاهدة التلفاز و برامج محددة فقط.
- مشاركة الطفل برامجه المفضلة (الرقابة).
- اقتراح نشاطات مفيدة تحل مكان السهر أمام التلفاز.
- تجنب وضع جهاز التلفاز في غرفة الأطفال أو في غرفة الطعام.
- عدم استخدام التلفاز وسيلة للثواب و العقاب.

أوقات الفراغ ثروة ثمينة، فهي مرحلة التهيؤ للعمل والإبداع إذا ماتم استغلالها على أفضل وجه

التبول اللاإرادي

ما هو اضطراب التبول اللاإرادي؟

هو عبارة عن الإنسياب التلقائي للبول ليلاً أو نهاراً لدى الطفل الذي يبلغ الثالثة من عمره ولا يستطيع التحكم في خروج بوله ،وهو السن الذي تكون فيه المثانة قادرة على القيام بوظيفتها الطبيعة دون أن يكون هناك سبب عضوي خلف ذلك فيعتبر الطفل عندها مصاباً بحالة التبول اللاإرادي.

أسباب التبول اللاإرادي ؟

الأسباب العضوية:

- أمراض الجهاز البولي.
- تشوه أو عدم إكتمال نمو الفقرات القطنية بالعمود الفقري.
- فقر الدم و نقص الفيتامينات.
- العامل الوراثي:حيث نجد تأثير الوراثة عن طريق الأم أو الأب أو كليهما معا، فالطفل الذي كان لدى أحد والدية تبول لا إرادي قد يكون لديه نفس المشكلة.
- إضطرابات المثانة (الالتهابات-صغر حجم المثانة- ضيق عنق المثانة).
- نقص في هرمون ANT DIURTIC HORMONE في فترة الليل وهو الهرمون الذي يسهم في عملية التحكم في البول.
- الأعراض الجانبية لبعض الأدوية التي يتناولها الطفل.

الأسباب النفسية والاجتماعية:

- الإهمال أو عدم مبالاة الوالدين في تدريب الطفل على قضاء حاجته بمفرده أو إيقاظه ليلاً وإرشاده للذهاب إلى الحمام في الأوقات المناسبة وقبل النوم.
- إستخدام القسوة والضرب من قبل الوالدين وسوء العلاقة بين الطفل وأمه.
- التفكك الأسرى وفقدان الطفل للشعور بالأمان مثل الطلاق.
- الاهتمام المبالغ فيه من قبل الأمهات بالتعجيل بتعويد أطفالهم على التحكم بالمثانة وَعدم فهم مراحل نمو الطفل و إحتياجاته مما يسبب قلقا لديه.
- بداية دخول الطفل للمدرسة والإنفصال عن الأم.
- الإنتقال أو الهجرة من بلد لآخر أو من مدينة لأخرى.
- الغيرة بسبب ولادة طفل جديد في الأسرة.
- نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم أو الأب أو كليهما.

ماذا يحدث لو أهملت طفلي؟

كلما تُرك التبول اللاإرادي لمدة أطول دون علاج، كلما زادت صعوبة التحكم فيه وزاد تأثيره على ثقة الطفل بنفسه، وقد تستمر الحالة حتى البلوغ. فلابد من أخذ الطفل إلى الطبيب في الحالات التالية:

- إذا استمر الطفل في التبول لا إرادياً لدى بلوغه السادسة أو السابعة من عمره.
- إذا استمر الطفل في التبول لا إراديا نهاراً.
- إذا عاود الطفل التبول لا إرادياً بعد الانقطاع لأكثر من عام.

علاج التبول اللاإرادي؟

- ضرورة مراجعة الطبيب للتأكد من سلامة الجهاز البولي عند الطفل.
- الالتزام بالهدوء والتحلي بالصبر مع توفير الأجواء الهادئة في المنزل لإبعاد التوتر عن الطفل.
- توجيه الإخوة بعدم السخرية والاستهزاء من مشكلة الطفل و الإبقاء على المشكلة سرية قدر الإمكان.
- إشعار الطفل بالثقة في النفس وترديد عبارات الثناء والتشجيع مثل: " أنت اليوم ممتاز لأنك لم تبلل فراشك ".
- من الضروري أن يكون غذاء الطفل صحياً وخالي من التوابل الحارة أو من الموالح والسكريات.
- تشجيعه على عدم تناول المشروبات الغازية والسوائل قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.
- توفير أغطية وملابس داخلية بقرب الطفل ليقوم بتبديلها بمفرده في حالة التبول حتى يشعر بمسئوليته تجاه هذه المشكلة.
- إيقاظ الطفل بعد ساعة ونصف تقريبا من نومه لقضاء حاجته، وتكرار ذلك بعد ثلاث ساعات من نومه.
- تفريغ المثانة مرتين قبل الذهاب إلى النوم (حوالي ٥-١٠ دقائق بين المرتين) والبقاء لمدة كافيه لقضاء حاجته وعدم الاستعجال.

إن ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة أو قبل النوم بنصف ساعة تسكن الجهاز العصبي عند الطفل، كما أنها تمتص من جسمه الماء وتحتفظ به طيلة مدة النوم، وبهذا تستريح الكلى.

خط مساندة الطفل
child helpline