

وجهة نظر

مشاهد العنف وشخصية الطفل

منتها حربي

لاشك ان الاعلام لة دور كبير في ثقافة اطفالنا بل حتى على الانسان الراشد الواعي منا.

فما هو دور الاب والام في عصرنا الحالي بعيدا عن التكلف والمثاليات في الحد من تاثير الاعلام الهابط على الطفل ؟

فترى هذه

الايام ما يعرض للطفل

من افلام كل همها نشر

العنف فهل فكر ايا منا

مدى تاثيره على طفلنا

ان تعلق الطفل بهذه

الافلام والمسلسلات ليس

بالامر البسيط وحتى

حرمانه من مشاهدتها

ليس بالامر السهل او

المقبول فليتذكر كل منا

انه مر بمرحلة تقديس

فتره الكارتون والتشبه

بابطالها او تقليدهم

سؤالنا هو:

هل نتركه يشاهدها من

دون توجيه؟

ام نشاهدها معه ونعلق

عليها بصور تسمح بعض

اثارها السلبيه ؟

ام نكافئه انه قلد ما

فيها ؟ ام نعاقيه ؟

بالتاكيد لكل شخص

منا وجهة نظر خاصة

به.

لنرى ما يقوله الباحثون من بعض الدراسات التي

قاموا بها :ان كلما ازدادت مشاهدة الاطفال

للتلفزيون بين سن عام وثلاثة اعوام ارتفع خطر

اصابتهم بمشكلات في قدراتهم على الانتباه

والتركيز عند سن السابعة.

وتوصلت الجمعية الاميركية لعلم النفس في

تسعينيات القرن العشرين الى نتيجة مهمة وهي

ان رؤية المشاهد التي تتسم بالعنف على شاشة

التلفزيون تزيد من درجة عدوانية الاطفال ،

ومعروف ان العنف هدف رئيسي في الاعلام الموجه

للطفل خاصة في العاب الكمبيوتر ومن اثار تلك

المشاهد على الاطفال انه يزيد من معدل الخوف

لدى الطفل وفقدانه الثقة بنفسه من اي سلوك

غير مقصود .يكون للطفل حالة تبلد المشاعر

واللامبالاة خاصة اذا تعرض للعنف بطريقة

عشوائية ومتكررة.

في كثير من الاحياء يجعل الاهل ابناءهم اداة لتحقيق الامهم التي لم يتمكنوا هم من تحقيقها فيرسمون ويخططون مستقبلا واعمالا ومشاريع وحيث يكبر الاولاد يجدون انفسهم في مكان ليس بمكانهم ويكونون قد وصلوا الى نقطة لايمكن التراجع فيها فاث عادوا الى الوراء يكونوا فاشلين بنظر اهلهم واث استمروا وتابعوا يكونو قد ظلموا انفسهم ليحققوا الام وطموحات اهلهم لا طموحاتهم واهلامهم .

مستقبل الابناء والاختيارات الحرة

المدى / نورا خالد

تقول: السيدة منى احمد والدة لطالية جامعية، اثبتت ابنتي منذ اعوامها الاولى بانها متفوقة في المدرسة والدراسة على اقرانها وقد استمرت في التفوق حتى حصلت في المرحلة النهائية من الاعدادية على معدل يؤهلها لدخول كلية الطب التي كنت انا ارجب بدخولها اليها وتمنيت طوال عمري ان تدخل ابنتي الطب العام ولكنها اختارت طب الاسنان لرغبتها فيه والذي تفضله على بقية الاختصاصات ولم اقم باي محاولة لتغيير رايها واطلب من جميع اولياء الامور ان يمنحوا الحرية لابنائهم في اختيار ما يرغبون به لبيدعوا في مجالهم الذي اختيروه من دون ضغط من الاهل.

اما محمد مصطفى مدرس فقد قال هو الآخر ليس على الاهل سوى تربية الطفل تربية جيدة وزرع الثقة وحب الدراسة والاعتماد على النفس في حياته وعندما يصل هذا الطفل الى مرحلة يستطيع فيها اخذ قراراته بنفسه يكون دور الاهل هنا الاصغاء والنصيحة ومحاولة الاقتناع دون ان يجبر على عمل شيءلايريده لان لهذا تأثيرا سلبيا على حياته المستقبلية فمن حقه اختيار مستقبله دون تدخل من احد وان لايشكل الاهل عائقا امام اولادهم فيما يرغبون بتحقيقه.

ندى على معلمة كان لها راي اخر : ان ظروف الحياة تساهم بشكل كبير في الحيلولة دون تحقيق الطالب لاهدافه وطموحاته فغالبا ما يكون دخل الاهل لايسمح للطالب بدراسة فرع يرغب به لكثرة مصاريفه فيضطر لدراسة فرع اخر او قد يكون هذا الفرع في جامعة بعيدة عن المكان الذي يعيش فيه فيختار فرعاً غير الذي يرغب فيه يكون في جامعة قريبة منه فظروف الحياة تجعل الاهل غير قادرين على تحقيق احلام اولادهم.

اما احمد رشيد استاذ جامعي قال يصدد هذا الموضوع بغض النظر عن اعلاننا وطموحاتنا تجاه حياء اولادنا ومستقبلهم واجب علينا كاهل



الاستحمام والرياضة ينقذاك من مرض (السيبوليت)

تدلك بشرتها من خلال حركات تشبة العجن والشد .فهذا التدليك يحفز الدورة الدموية ويخفف توتر العضلات ويطلق السوائل من انسجة الجسم لكي تخرج بسهولة وكذلك هناك العلاجات التي تستعمل فيها النبضات الكهربائية التي تمر عبر الجلد وتهدف الى ازالة وتخفيف السيوليت.

وكذلك يؤكد العلماء ان الاسترخاء من وقت الى اخر يزيل التوتر والقلق فعندما تشعر المرأة بالتوتر او القلق او الخوف فان الغدد تفرز المزيد من هرمون الادرينالين وهذا الهرمون يوجة الدم الى العضلات ويعيدنا عن الجلد .. والدراسات الاخيرة التي اجريت بخصوص هذا الهرمون تؤكد ان خفض درجة حرارة مياة الاستحمام هي افضل وسيلة للحفاظ على حيوية البشرة ونعومتها ومرونتها كما ان الحمامات الساخنة لها اثر ضار في سلامة البشرة وهي تزيد من ظهور السيبوليت الا ان حمام السونا له تاثير ايجابي وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم والمواد الضارة وتفتح مسامات الجلد لزيادة افراز العرق.

القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تحتوي على مادة الكافيين والتقليل من تناول السكريات لانها غنية بالسعرات الحرارية وهي تسبب تراكم الدهون بالجسم وتعطل عمل فيتامين (سين) الذي يحافظ على معدل الكولاجين والايلاستين الازمين للبشرة وتقليل الاملاح لان الملح يساعد على احتباس السوائل حول الشعيرات الدموية التي تغذي الخلايا الدهنية في الجسم وكذلك ان تكون المرأة على قدر كبير من الحذر عند تناول حبوب منع الحمل والوقوف لفترات طويلة وكذلك عدم اتباع الحميات الغذائية بدون الاستشارة الطبية. وهناك طرق اخرى يمكن معالجة السيبوليت وهي طريقة التدليك التي تصاحب استعمال المضادات لتفتيت الدهون المحبوسة في تجمعات السيبوليت وتخفف من ظهورها وهي فعالة وانما تكون على عدة جلسات وبحسب الحالة التي تعاني منها المرأة اما اذا لم يكن متاحا للمرأة الذهاب الى مركز خاص فيمكنها تحقيق كثير من الفوائد بمزاولة ذلك بنفسها في المنزل ولو ان النتيجة سوف تكون ليس بالدرجة نفسها فلتجرب ان

في الجسم وننصح بشرب الماء الساخن ويمرّج معه بعض من عصير الليمون الطازج في الصباح فهو ينشط ويساعد في تنظيف الجهاز الهضمي والكبد ويزيد من كفاءتهما في تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة وبشكل اوضح يساعد في تقوية الانسجة الضامة للجلد فيجعلها قوية ومتماسكة وهذه الانسجة تساعد عادة على منع ظهور السيبوليت كما ان تناول اطعمة غنية بمضادات الاكسدة يعمل على تخليص الجسم من الذرات السائبة التي تسبب بالعديد من الامراض كما ان شرب كمية من الماء بمقدار ثمانية اكواب يوميا اي بمعدل كوب كل ساعة يفيد في غسل الخلايا من السموم والمواد الضارة التي تخرج من الجسم مع العرق والتبول والفضلات.

وهناك العديد من الامور التي يجب على المرأة ان تتجنبه وهي تناول المسكنات واهمها المسكنات التي تساعد على تراكم المواد السامة وكذلك تجنب التدخين الذي يجرم الخلية من تلقي الاوكسجين بالقدر الكافي وتناول المشروبات الضارة (الكحول) وبالإضافة الى تناول كميات كبيرة من

وارشادات عديدة تقدم الى المرأة وهي تساعد في العلاج وتسمى طرائق التخلص من السيبوليت الى جانب اتباع نظام غذائي من ضمن خطوات العلاج ويكون النظام الغذائي هو تجنب تناول الاطعمة المعبأة والتي يضاف لها المواد الحافظة وعادة تزيد فيها نسبة الدهون والاملاح الصناعية التي تشكل عبئا كبيرا على اجهزة الجسم المختلفة وكذلك يجب الاكثار من تناول الاطعمة الطازجة حيث انها تسهل التخلص من السموم والمواد الضارة وبالتالي تزيد من احتمالات التخلص من السيبوليت او تخفيفه كما ان تناول الخضروات والفاكهة تعتبر من المصادر الغنية بالمواد المضادة للأكسدة وهي تعتبر مهمة للحفاظ على معدل الكولاجين الضروري لتماسك البشرة وسلامتها وتناول الخضار نيئة يضمن الحصول على فوائد الفيتامينات التي نفتقدها في الطهو وهناك فوائد عديدة للبصل والثوم فهما غنيان بالكبريت الذي يقوي جهاز المناعة ويعملان على تنظيف الدم والجهاز اللمفاوي كما ان الليمون مفيد جدا للتخلص من الدهون والسموم التي تتراكم

في الجامعة الامريكية في بيروت وبالإضافة الى اراء مجموعة من خبراء التجميل ان هذه المادة تصيب مناطق متعددة ومعينة منها الفخذان والردفان واعلى الذراعين والبلطن .

وكذلك حدد الاطباء ان الاصابة بهذه المادة لا يمكن تحديدها بعمر محدد اذانه يمكن ان تكون في اي عمر اذ بعد سن البلوغ يحدث تكس في اماكن معينة من الجسم معقدة تتألف من شحم وماء وسموم وهو اصلا موجود داخل اجسامنا وتزداد هذه التراكومات وتتكس داخل النسيج الضام اي داخل مريعات تركد تحت الجلد فيتكون فيها السيبوليت وفي بعض منا طق جسم المرأة كالبطن والحوض والخصدين ان هذه الطبقة الدهنية تكون سميكة او رقيقة وتنموضع تحت الجلد مباشرة فتجعل البشرة على شكل برتقالة ينتواتها وتعرجاتها التي تشوة سطحها وكذلك فهي تضغط على الاعوية الدموية ما يؤدي الى نقص في التغذية الشحمية فتوتر سلبا على عملية صرف وتبادل الدهون الامر الذي يؤدي الى مضاعفة السيبوليت نفسه.

وهناك دراسات عديدة لمجموعة من الاطباء

بغداد/ ايناس طاروق السيبوليت مشكلة تعاذبها معظم النساء وباعمار مختلفة وتختلف طريقة العلاج واساليب التخلص منه حسب نوعية الغذاء والرياضة اي ما مقصود بها (التدليك) باستخدام الاجهزة الخاصة بذلك والسيبوليت لا يظهر فقط في منطقة الوجه وانما في اجزاء مختلفة من الجسم. والسيبوليت هو عبارة عن تراكومات دهنية معقدة تتألف من شحم وماء وسموم وهو اصلا موجود داخل اجسامنا وتزداد هذه التراكومات وتتكس داخل النسيج الضام اي داخل مريعات تركد تحت الجلد فيتكون فيها السيبوليت وفي بعض منا طق جسم المرأة كالبطن والحوض والخصدين ان هذه الطبقة الدهنية تكون سميكة او رقيقة وتنموضع تحت الجلد مباشرة فتجعل البشرة على شكل برتقالة ينتواتها وتعرجاتها التي تشوة سطحها وكذلك فهي تضغط على الاعوية الدموية ما يؤدي الى نقص في التغذية الشحمية فتوتر سلبا على عملية صرف وتبادل الدهون الامر الذي يؤدي الى مضاعفة السيبوليت نفسه.

وهناك دراسات عديدة لمجموعة من الاطباء

الطفل وقنواته الفضائية

تعد قنوات الطفل الفضائية لا سيما التي تقدم افلام الكارتون من اكثر القنوات تاثيرات عليه، كونه يشاهدها لساعات طويلة لجاذبيتها بالنسبة له، ولارتباط بعضها بتنشئته وتطوره المعري والدراسي عبر المعلومات والحقائق التعليمية المتعلقة بترفيهه وتزويده بالمواد المرتبطة بالمناهج الدراسية، ومن الآثار الايجابية لهذه القنوات على التنشئة الاجتماعية انها تعزز مداركاته الثقافية وتعمل على تنميتها، وتثري قاموسه اللغوي والمعري وتغني خياله وتصوراتة، وتزيد تطلعاته وميوله، وتقدم له الانماط السلوكية المناسبة والنماذج المثالية، وتساعده في اختيار هواياته، وترفد ميوله، وتضلل مواهبه وتديره على احترام الوقت عن طريق الالتزام بمواعيد محددة في بث هذه القنوات وتكسبه الادوار الاجتماعية والتربوية الايجابية من خلال تقليد الشخصيات المعروضة وتعقم اتمائه للمجتمع، وتعلمه العادات الصحية السليمة، والعناية بنظافة الانسان والجسم، وتعزز لديه مفهوم الوقاية من الامراض والالويته.

ومن سلبيات هذه القنوات على التنشئة الاجتماعية للطفل، ان الطفل يقضي وقتاً طويلاً في مشاهدتها قد تفوق كثيراً الوقت الذي تقضيه في مراجعة دروسه واداء واجباته مما قد يؤدي الى فشله في المدرسة، واكد من اطلاقه في الحركة واللعب اللذين يلعبان دورا مهما في نموه الجسمي والعقلي، وفي تنشئته الاجتماعية، كما انه يوقعه في الحيرة والخلط بين الوهم والحقيقة، او الواقع فيما يشاهده على الشاشة الصغيرة، وانها قد تعرضه للصدمة بما تعرضه من صور العنف والقسوة في صور جنائية، وما تشيعه من سلوك اللامبالاة، اذ كثيرا ما تعرض ابطال القصص خاصة في افلام الكارتون وهم يتصارعون باستخدام الاسلحة الفتاكة ليحطم بعضهم الآخر، ومن العلوم ان الاطفال يقلدون ما يشاهدونه ويتقمصون ادوار الابطال والخصائص كنماذج اجتماعية لهم. لذا يتوجب على اولياء امور الطفل ان ينظموا له الساعات التي يقضيها خلال يومه، كان يخصصوا له ساعات يقضيها في اشباع حاجاته البيولوجية، والتكوينية كالحاجة للنوم والراحة وتناول الغذاء ونظافة وتطهير الجسم، والقسم الاخر من الساعات يخصصوه لمزاولة نشاطاته الدراسية وواجباته البيئية، والقسم الأخير منها يخصص لممارسة نشاطات الفراغ التي يقضي شطراً منها في مشاهدة القنوات الفضائية التي تتلاءم مع ادوافه وميوله واتجاهاته.

عبد الرزاق جدوم محمد
جامعة ديالها

اجباطات المراهقة: القلق والكآبة وشروء الذهن

صداقاته خارج الاسرة ويرى فيه انفراد ذاتيا عن سواها ويختبر مقدار استقلاله الذاتي وقد يحدث هذا الانجاء تدهورا في علاقته بافراد اسرته وتبدأ بتكوين العلاقات مع الاخرين خارج نطاق الاسرة وينبغي على الابوين التعرف على اصدقاء ابنائهم خشية ان قنحرفوا مع رفاق سوء.

ويوضح الدكتور الى ان الدراسات الحديثة بينت ميل بعض المراهقين الى التهرب من المدرسة واتجاههم الى الكذب والسرقة ويعزى ذلك الى انعدام رعاية الابوين والافتقارالى حنانهما وتوجيههما. ويوصف هذا السلوك بالجنوح لذا يعد الجو الاسري المتضامن والدعم للمراهق ضروريا لنموه النفسي المتوازن.

وعلى الوالدين اتاحة الفرصة للمراهق لتحمل المسؤوليات داخل العائلة مما يعزز شعوره بكفاءته وثقته العائلة به ويشعر ان والديه يعتمدان عليه وانه قادر على تحقيق الاعمال المنطة به.

٣- ما هو دور المدرسة في سلوك المراهق ؟
• تعتبر المدرسة المامن الرديف لعائلة المراهق مما توفره من دعم وتفهم لمشاكل المراهق من قبل اعضاء الهيئة التدريسية اللذين اكتسبوا مهارات ومعارف تجعلهم مؤهلين لمواجهة مشكلات المراهقة . وباستطاعة المدرسين تعويض المراهقين الذين حرموا من تفهم الابوين بسادء النصح والارشاد لهم .. ويحتاج المراهق الى عناية الاشخاص البالغين كي يتقنوه ويكسبوه السلوكيات الصحية ويعلموه المهارات لتجنب السلوكيات الخطرة كالتدخين وتناول المخدرات والاصابة بالامراض المنقولة جنسيا. كما ينبغي ان تحتوي المناهج الدراسية على معلومات كافية وصحيحة حول الصحة الجنسية.

عن الحياة الجنسية الصحيحة وتحت اشراف الوالدين يؤدي الى الامتناع عن الممارسات الجنسية غير اللائقة وغير المشروعة.

• كيف ترى علاقات المراهق مع الاخرين خارج نطاق الاسرة؟

يتطلع المراهق الى الاستقلال عن اسرته وهذا ما يسمى بالفطام النفسي والى توسيع دائرة

تقاليد مجتمعه وعبور هذه المرحلة المهمة بامان ودون مشاكل .. وعلى الوالدين والمربين رغم مشاغلهم الكثيرة اعطاء الفرصة للمراهقين وتوفير الوقت الكافي للحوار معهم ومناقشة مشاكلهم ومساعدتهم لايجاد السبل الكفيلة بحلها. ولابد من ازالة العوائق الاجتماعية التي تحول دون توفير المعلومات



بغداد/ سها الشيلخي المراهقة فترة جديرة بالاعتناء حيث يحدث فيها اكتشاف الذات وينمو الوعي الذاتي الذي يعتبر من اهم خصائص المراهقة .. تمثل المراهقة انتقالا ما بين الطفولة والنضج وتمتد في الذكور للفترة من ١٢-١٩ سنة والاناث للفترة من ١٠-١٧ سنة ..

ويشير الدكتور (ع - خ) استاذ علم الاجتماع الى ان المراهق يتعرض الى تغيرات نفسية منها القلق والكآبة وشروء الذهن وتكون للاحباطات المتكررة تاثير سلبى على المراهق وقد يلجأ الى التعبير عنه بوسائل مضره لنفسه وللمجتمع. ويظهر المراهقون انفعالاتهم اسرع من غيرهم فالمرآق في هذه الفترة موزع النفس بين ذاتين الاولى الذات الحقيقية التي تمثله كما يراها الغير والثانية الذات المثالية التي يتطلع اليها ويسعى لتحقيقها.

غالباً ما يصطدم المراهق بصرامة الوالدين. فكيف يجب ان تكون العلاقة بين المراهق ووالديه ؟

يجب تزويد المراهق بالمعلومات الصحيحة التي تتعلق بالتغيرات الجسدية المفاجئة اثناء هذه المرحلة وعلى الوالدين ان يكونا مصدرا للمعلومات والارشاد في توعيتهم حول هذه الامور وتتاثر هذه المعلومات بقله خبرة الوالدين والبالغين في الاسرة وتضخمهم في مناقشة المواضيع الحساسة وتؤدي هذه الدائرة من الصمت المحيط بالمراهق الى حصوله على معلومات ناقصة وخاطئة من اقرانه وممن يحيط به.

يميل المراهق الى الاهتمام بمظهره. وتنمو لديه العاطفة تجاه الجنس الآخر . فما هو دور الوالدين في كل ذلك؟

- يجب فهم المراهق فهما جيدا ومساعدته على التعبير عن كل ما يدور في ذهنه وذلك حسب