

طبخ الأمهات مع أطفالهن يجعل حياتهن أسهل

الطهي يكسر الجليد عندما لا تكون هناك أرضية مشتركة بين الوالدين وأبنائهم



الطهي يعلم الأطفال التعاطف

وتقول إينيس "يمكن أن تكون المحادثات الصعبة أسهل عند الطهي، إن العمل جنباً إلى جنب مع المراهقين، بدلا من المواجهة، ولا سيما في أوقات الطهي، يمكن أن يجعل الأمر ممتعا لمناقشتهم ومشاركتهم أمور حياتهم". ويتفق اليسون بروك -الرئيس التنفيذي في مؤسسة "ريليشنشيپ أستراليا"- مع هذا الرأي، حيث أفاد بأن "التركيز على الطهي يساعد على كسر الجليد عندما لا تكون هناك أرضية مشتركة بين الوالدين وأبنائهم. يحتاج الأطفال إلى معرفة أن أباهم مهتمون بهم ويريدون قضاء بعض الوقت معهم، والطهي هو أنسب نشاط لإثبات ذلك". وختمت كوك "لقد ناقشنا معاً مشكلات مثل، عدم وجود أصدقاء، وضرورة التعامل مع معلمين قساة أثناء إعداد وجبتنا"، منبهة إلى أن "التعامل مع المراهقين ليس بالأمر السهل، لكن الطبخ هو أحد الأشياء التي ساعدت ولا تزال تساعدنا طوال هذه السنوات الصعبة".

على أن يكونوا قادرين على مساعدته في المطبخ، وكانوا سعداء بذلك، لأنهم اعتقدوا أن الرجال قادرين على دخول المطبخ وطهي الأطعمة". وأفادت كوك "اختار أبنائي الطبخ كموضوع للدراسة في المدرسة الثانوية، وشعروا خلال مشاركتنا الطهي بالإثارة الكافية التي فاقت عناء التفكير في شراء الأطعمة للطهي بشكل أسبوعي، وبحلول سن الرابعة عشرة، أصبحوا يقدمون وجبة كاملة مرة في الأسبوع، وكنت سعيدة جداً بتقديم الدعم عند الحاجة". وأكدت قائلة "حتى مع ذلك، كان أبنائي يرتكبون الكثير من الأخطاء؛ على سبيل المثال، في إحدى المرات صنع مات صلصة بولونيز مركزة بعد أن أصر على إضافة الكثير من مسحوق المرققة، وكتبت ذلك، قمنا بتجميدها في قوالب الثلج وأضفناها بعد ذلك إلى صلصات البولونيز الأخرى. أنا أكره إهدار الطعام وأريدته أن يرى أنه حتى مع ارتكاب أكبر الأخطاء، يمكننا حل المسألة".

واستخدام مقشرة الخضار لتحويل القطع الكبيرة إلى قطع أصغر لتخضير وجباتهم". وتابعت "كنت أضع كل ما أطحه، في أواني الطهي، مباشرة على الطاولة وأترك الجميع يساعدون بعضهم البعض. وهذا يقلل العمل بالنسبة لي، ويزيد من اعتمادهم على أنفسهم". واستطردت قائلة "في عمر 14 سنة، كان أطفالي يقومون بطهي وجبة واحدة في الأسبوع لعائلتنا. وعندما كانت مات في المدرسة الابتدائية ولويس في المدرسة الثانوية، بدأت العمل مع مؤسسة ستيفاني الكساندر غاردن كيتشن. أخذت هذه الوظيفة الكثير من وقتي حتى أنها ابتعدتني عن منزلي، وكنت أسافر بانتظام إلى المدن المختلفة لتعليم المعلمين كيفية طهي الطعام الطازج مع طلابهم". وأضافت "تولّى زوجي جون على مضض مهمة إعداد الطعام في المطبخ، بينما كنت بعيدة وأصبح هو الطهي الرئيسي. وعندما راه أبنائي، صمموا

الوقائق الأقل ازدحاماً فكرة رائعة، لأن إحداث الفوضى هو جزء أساسي من العملية الإبداعية، منبهة "لكن بنفس القدر، إذا وجدت أن أطفالك يشعرون بالضيق بسبب انتظارهم لتناول العشاء، فإن تركهم يساعدون على إنجاز شيء -مثل تقليب الصلصة أو إعداد الأطباق- سيجعلهم في الواقع أكثر سعادة". وأوضحت "بالطبع يعد التنظيف جزءاً من العملية الإبداعية ويجب إشراك الأطفال في ذلك أيضاً، إن التنظيف والطهي يمكنهما أن يساعدوا الأطفال على تعلم التعاطف، حيث يقول الطفل مثلاً "سأقوم بتنظيف هذه الأوساخ حتى لا تتسبب في إزلاق أحد على الأرضية"، أو "جديتي ستحب هذا الكعكة اللذيذة لأنها تحب الشوكولاتة، وهذه الكعكة تحتوي على الشوكولاتة". وتحدثت ريسين كوكوك الخبيرة في التثقيف الغذائي الصحي عن تجربتها مع أبنائها قائلة "عندما يعجب الأطفال بخبز الكيك، يأتي بعد ذلك غسل الخضروات

يمكن أن تأخذ مشاركة الأطفال في عملية الطهي منذ الصغر مجهوداً أكبر مما يستحق، عندما يكون الوقت ضيقاً، ولا سيما عندما تجلس الأم أطفالها لمشاهدة التلفزيون لتجنب مناقشتهم حول من كسر البضعة، بل وتوفر لها وقتاً أقل لإزالة الأوساخ التي تركوها خلفهم. إلا أن مشاركة الأطفال في طهي الطعام تنعكس بالإيجاب خاصة عندما يساعدون على تقليل وقت ومجهود الطهي لما يكبرون.

لندن - دشن رئيس الطهاة البريطاني جامي أوليفر منذ سنوات حملة من أجل تطبيق معايير أفضل للتغذية، وثمة سؤال يثير حماسه بوجه خاص ويدفعه إلى العمل وهو "كيف نحافظ على استمرار الطهي على قيد الحياة؟". ويعتقد أوليفر أن البداية لتحقيق هذا الهدف تكمن في مرحلة الطفولة. ومنذ عام 2017 بدأ أوليفر يروج لنشر نوع أفضل من التغذية في المدارس البريطانية، عن طريق تحسين الوجبات المدرسية وأيضاً تخصيص حصص دراسية لتعليم الأطفال فنون الطهي ليعودوا للأطعمة لأنتسهم. ويرى أوليفر الذي يعد نجماً في التلفزيون البريطاني أن الكثير من الأطفال لا يتعلمون الطهي سواء في المنزل أو في المدرسة، مما يعد عاملاً مهماً يؤدي إلى تناول الطعام غير الصحي.

ويقول إن "لغة الطهي والثقة فيه وحقيقة أنه يماثل التنفس أو المشي، كل ذلك تالشي". ويوضح قائلاً "إن الطهي لم يعد جزءاً واضحاً من الحياة اليومية، ولكنه ينظر إليه بدلا من ذلك على أنه حدث أو فعالية". ويضيف "الكثير مما فعله يتمثل في كيف يمكننا أن نحسن الناس -خاصة الأطفال في المدارس- من القيام بالمزيد من أعمال الطهي". وتابع أوليفر -وهو أب لخمس أطفال- قائلاً "إن هذا الأمر أصبح نوعاً من النضال الصعب، وهو نضال تلعب فيه العوامل الاجتماعية دوراً كبيراً، وأضاف "إننا كافحنا وديشنا حملات توعوية لصالح الصغار حتى يتاح لهم التعلم لمدة 18 ساعة على الأقل من خلال الممارسة العملية للطهي في المدارس،

العمل جنباً إلى جنب مع المراهقين، بدلا من المواجهة، ولا سيما في أوقات الطهي، يمكن أن يجعل الأمر ممتعا لمشاركتهم أمور حياتهم

كيف تعالجين طفلك من فوبيا المدرسة

وأضاف الخبراء أن هذا النوع من الرهاب أو الفوبيا عادة ما يحدث في بداية الحياة المدرسية أو بالترافق مع بعض الأحداث الهامة، على سبيل المثال ولادة أخ صغير، وتغيير المدرسة أو المنزل، أو وفاة أحد المقربين في الأسرة، أو النزاعات بين الآباء، وجميع الأحداث التي تزيد من قلق الانفصال والتي تثير تخيلات الفراق لديه، والتي يجب تفنيدها ومحاولة تجنبها وإيجاد حلول لها.

فوبيا المدرسة حالة اضطراب تصيب الطفل ما بين سن 5 حتى سن 17، حيث تجعله يرفض الذهاب بانتظام إلى المدرسة

كما بين المختصون أنه يمكن أن تسيطر على الطفل رغبة في أن يظل صغيراً دائماً حتى لا يضطر إلى الابتعاد عن أبيه، كما أن الخوف من النمو يصاحبه الدافع نحو الرفض، وهذه المشكلة لا يمكن حلها إلا بالشعور بالأمان العاطفي لمساعدة الطفل على التغلب على مخاوفه. وأكد الخبراء أن تعريف الطفل المصاب بفوبيا المدرسة في اليوم الأول، بمعلميه وزملائه ومديره، خطوة هامة تساعد في التغلب على هذا الرهاب.

روما - يعاني الكثير من الأطفال من رهاب المدرسة؛ بالتزامن مع العودة المدرسية وهي حالة من الخوف والتوتر المفرط تسيطر على الطفل متمثلة في البكاء أو الصراخ أو النوم أو ادعاء المرض، نتيجة بعض المواقف التي تحدث في المدرسة في المرحلة الابتدائية، أو خوفاً منها ومن الابتعاد عن الأسرة في بداية الحياة المدرسية. واعتبرت الجمعية الأمريكية للقلق والاكتئاب أن فوبيا المدرسة حالة اضطراب تصيب الطفل ما بين سن 5 وحتى سن 17، حيث تجعله يرفض الذهاب بانتظام إلى المدرسة، أو يواجه مشكلة في قضاء يوم كامل داخلها. وقد تظهر أعراض رهاب المدرسة عادة في شكل نوبات فرح مثل الإحساس بانقباض في البطن، والغثيان، والتعرق، وعدم انتظام ضربات القلب، والشحوب، وصعوبة التنفس. ولمواجهة وعلاج رهاب الأطفال من الذهاب إلى المدرسة نصح موقع "بيانتاماسا" الإيطالي، الأمهات والآباء بتجنب قبول رفض الطفل وعدم السماح له بالذهاب إلى المدرسة، وتجاهل معاناته. وأشار الخبراء إلى أن الحل يكمن في الحوار والتحدث مع الطفل ومعرفة السبب الذي يجعله يشعر بالنفور من المدرسة، بالإضافة إلى الاتصال بالمدرسين والتحدث معهم وطلب دعم طبي نفسي لمساعدته في التغلب على مخاوفه.

الإمارات تعزز حماية الأطفال في الفضاء الرقمي

الالتزام المؤسسات المعنية بحماية أجيال المستقبل من التأثيرات السلبية والمخاطر الناجمة عن ارتفاع وتيرة وجودهم في الفضاء الافتراضي. وأوضح أن المادة 29 من القانون الاتحادي رقم 3 لسنة 2016 بشأن حقوق الطفل، والمعروف باسم "قانون وديمة"، تلام شركات الاتصال ومزودي خدمات شبكة المعلومات الإلكترونية بإبلاغ السلطات المختصة عن أي مواد إباحية تتعلق بالأطفال يجري تداولها عبر مواقع وشبكة المعلومات الإلكترونية، فضلاً عن تقديم المعلومات والبيانات عن الأشخاص أو الجهات أو المواقع التي تتداول هذه المواد أو تعدد إلى التغير بالأطفال. ودعا الشامسي أولياء الأمور إلى ممارسة نوع من الرقابة والإشراف على محتوى المواد التي يتعرض لها أطفالهم خلال استخدامهم للإنترنت.

وجودهم على منصات التواصل الاجتماعي، محذراً من قضاء الأطفال ساعات طويلة في الفضاء الرقمي، وما قد يترتب على ذلك من مخاطر نفسية وصحية. وعلى الصعيد المبادرات الخلاقية، مثل مبادرة "السلامة الرقمية للطفل" التي أطلقتها وزارة الداخلية الإماراتية بالشراكة مع البرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة، في مارس، حدثاً فارقاً في جهود الارتقاء بجودة الحياة الرقمية للأطفال وطلاب المدارس وتوعيتهم بتحديات العالم الرقمي، وتشجيعهم على استخدام الإنترنت بشكل إيجابي وأمن. وتهدف المبادرة إلى توعية الأطفال في الفئة العمرية من 5 إلى 18 عاماً، بأسس استخدام الإنترنت، وكيفية التصرف تجاه أي إساءة أو خطر محتمل، من خلال تدريب الأطفال على الاستخدام الآمن لمواقع الإنترنت، وتطبيقات التواصل الاجتماعي والأجهزة الذكية. وتشتمل تطوير موارد تعليمية حول السلامة الرقمية، وتمكن الأطفال من أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال، وتعرف الآباء والمعلمين بأليات تعزيز السلامة الرقمية للأطفال في المنزل والمجتمع المدرسي، من خلال تعليم الأطفال وتشجيعهم على الاستخدام الآمن والإيجابي للإنترنت، وتوعية وتأهيل المعلمين، والعمل مع الشركاء في مختلف

أبوظبي - تولى دولة الإمارات تعزيز السلامة الرقمية للأطفال أولوية قصوى؛ انطلاقاً من التزامها الثابت بحماية أجيال المستقبل من جميع التأثيرات السلبية والمخاطر الناجمة عن ارتفاع وتيرة وجودهم في فضاء العالم الافتراضي. ومنذ ظهور الإنترنت والانتشار الواسع لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين جميع فئات المجتمع، أدركت الإمارات ضرورة الإسراع في وضع خطة وقائية واتخاذ خطوات استباقية؛ للحد من المخاطر المحتملة على شريحة الأطفال، خاصة في ظل المؤشرات الإحصائية التي تشير إلى أن الأفراد عموماً في الإمارات يقضون نحو 8 ساعات يومياً بين مواقع الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، فيما يقضي الأطفال ما لا يقل عن ساعتين يومياً في استخدام الهواتف والأجهزة الذكية. وعلى الصعيد القانوني، التفت المشرع الإماراتي إلى أهمية حماية الطفل وضمان حقوقه، ومن ذلك حماية بيانات الأطفال عبر الإنترنت.

وأكد زايد الشامسي، رئيس جمعية الإمارات للمحامين والقانونيين، أهمية الخطوات التشريعية التي اتخذتها الإمارات لتعزيز السلامة الرقمية للأطفال، معتبراً أنها ترجمة

