

للرضع لغة حوار خاصة على الآباء والأمهات فهمها

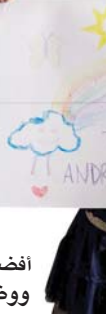
برلين - أكد مختصون أن للرضع احتياجاتهم ومطالبهم الخاصة، ولديهم ذلك طريقتهم الخاصة والفريدة للتواصل مع محيطهم الخارجي، وبحسب مجلة بونتسه الألمانية التي سلطت الضوء على هذا الموضوع ليس من السهل دائماً على الأهل فهم لغة أطفالهم، لذلك يتساءل الجميع ماذا يريد طفلي أن يقول لي؟
وأشاروا إلى أنه يمكن للأطفال التعبير عن أنفسهم منذ الولادة، ولكن ليس من خلال الكلمات، بل من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد والأصوات والإيماءات، وأحياناً يصبح الصراخ هو سيد الموقف، وبالطبع يعرف الآباء أطفالهم بشكل أفضل، فهم يحاولون منذ ولادة طفلهم فهم ما تعنيه الأصوات الفردية والإيماءات الخاصة به.
وتعتبر مراقبة سلوك الأطفال ورصد انفعالاته الراضية أو الغاضبة هي بداية الطريق لفهم احتياجاته حسب الخبراء، مشيرين إلى أن الرضع لا يعبرون عن أنفسهم من أجل ترجمة شعورهم بالجوع أو النعاس فحسب، بل عند حاجتهم أيضاً للتعبير عن رغبتهم في بقاء أحد أفراد العائلة إلى جانبهم. ولهذا السبب يحاول الطفل لفت الانتباه له بطرق بسيطة، تختلف حسب عمر الطفل. وتبدأ بالنظر المباشر إلى الشخص الذي يريده أن يظل إلى جانبه. وفي مرحلة لاحقة يستطيع الطفل مد يده نحو الشخص المخاطب، من أجل لفت انتباهه وإشعاره بحاجته إلى التواصل معه.
وفي حالة تجاهل الأهل قد يلجأ الطفل إلى تحريك جسمه وإطلاق أصوات معينة دلالة على عدم الرضا ورفضه للتجاهل، وعندما يتعب الأطفال

فإنهم يعطون علامات واضحة، إذا قمت بتفسيرها بشكل صحيح وتفاعلت معها، يمكنك وضع طفلك في السرير في الوقت المناسب وضمان إيقاع يومي منظم له، وفق المجلة الألمانية.
ويعد التساؤب وفرك العينين والنظرة غير المبالية علامات نموذجية لفهم لغة الطفل ومعرفة أنه متعب، ويشير الاحمرار على الوجه والحركات المتشنجة أيضاً إلى أن الطفل متعب جداً، لذلك فإن وضع الطفل في سريره أو تهيئته للنوم هو التصرف الأمثل لإرضائه.
ولفت الخبراء إلى أنه إذا كان طفلك جائعاً فهو يتدرج في انفعالاته، فيبدأ في تحريك نفسه وإصدار أصوات من أجل تبيان عدم رضاه، ومن ثم يلجأ إلى البكاء في حال شعوره أن وقت طعامه من دون حصوله عليه. وينطبق الشيء نفسه عندما يبكي الطفل لأنه، على سبيل المثال، يشعر بعدم الارتياح بسبب حاجته إلى تغيير الحفاضة.
وأشاروا إلى أنه غالباً ما يصاحب البكاء بسبب الألم إيماءات وعلامات أخرى للغة الطفل، إذ يلجأ الطفل إلى البكاء والصراخ بنبرة أعلى، مع حركة متشنجة للساقين بشكل مستمر، كما أن القبضة المشدودة للطفل وحركته الدائرية لها دلالات أخرى على شعوره بالألم في منطقة معينة، ويريد منك التدخل لمساعدته.
وقالوا إن مطلب الطفل الشهير والذي قد يخشاه معظم الآباء هو بكاءه من أجل التواصل الجسدي مع الآخرين إذ يريد الطفل عبر رفعه ليده والنظر إليك لإشعارك بحاجته للحمل على الذراع إلى أن يهدأ، وقد يتراقق ذلك مع حركة متواصلة لليدين والساقين.

كيف يجب أن يتعامل الآباء مع رسومات أطفالهم

برلين - يمكن أن يكون الأطفال رسامين غريزي الإنتاج، ولكن كوالد يمكن أن يكون من الصعب معرفة كيف تتفاعل عندما يشاركوك أعمالهم. هل كل من هذه الرسومات البدائية تستحق الإشادة؟ أم يجب أن تكون صادقا معهم؟
وتشير خبيرة التعليم نيوكولا شميت إلى حيلة للإجابة على الأطفال بشكل يرفع من معنوياتهم، قائلة "الشيء المهم هو ألا تحك على الرسومات، كما أنه يجب ألا تكذب أيضاً، وبدلاً من ذلك صف ما تراه أو بما يجعلك تشعر، فعلى سبيل المثال قل: هناك الكثير من الألوان في كل مكان أو يا إلهي هذا دولفين، يمكنني أن أتبين هذا الآن أكثر من اللوحة السابقة".
وتضيف شميت أنه يجب الاحتفاظ بالقليل من الرسومات التي تظهر شيئاً

مميزاً، مثل تلك الرسومات التي يظهر فيها رأس ممين للمرة الأولى أو أول رسم حصان يشبه الحصان بحق، غير أنه يجب إشراك الأطفال الأكبر سناً في القرار بشأن أي الرسومات التي يجب إبقاؤها أو أي التي يجب التخلص منها. وإذا ما قالوا إنهم يريدون الاحتفاظ بها جميعاً، فيجب أن يفعل الآباء هذا أيضاً. وتحدث شميت من أنه "يجب ألا يتخلص الآباء سرا منها. لأن الأطفال سوف يتذكرون".
ولتنفيذ هذا السيناريو، كيفية صياغة السؤال يمكن أن تكون مهمة، أي شخص يبدأ السؤال بـ "هل يجب أن نفرز القليل من الرسومات، قد خسر بالفعل". وتقول "لا تسأل أي سؤال لا خيار فيه بالنسبة لك. إنما السؤال الأفضل: أي ثلاث صور تريد الاحتفاظ بها؟ ثم ينتهي الحال باختبار أفضل ثلاث صور من كل عام ووضعها في ملف".



جمال

لماذا تسقط رموشك

يعد تساقط الرموش بمثابة كابوس مزعج، حيث إنه يحرم المرأة من التمتع بإطلالة الندية الساحرة، فلماذا تسقط الرموش؟
للإجابة عن هذا السؤال أوضحت بوابة الجمال "هاوت دي" أن تساقط الرموش له أسباب عدة، أبرزها العناية الخاطئة مثل استعمال ماسكارا تحوي على مواد ضارة كالإضافات التخليقية والمواد العطرية.
وأضافت البوابة الألمانية أن تساقط الرموش قد يرجع أيضاً إلى استخدام المجدد بعد تزيين الرموش بالماسكارا؛ حيث تكون الرموش متصلبة ومن ثم أكثر عرضة للتقصف والتساقط.
وأشارت "هاوت دي" إلى أن تساقط الرموش قد يعود كونه مجرد مشكلة جمالية؛ حيث إنه قد يشير إلى مشكلة صحية

كقصور الفيتامينات والمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم وفيتامين A و B و E والبيوتين.
وتشمل الأسباب المرضية أيضاً الأمراض الجلدية بالقرب من الجفن كالتهاب الجلد العصبي والهريس والصدفية.
وبالإضافة إلى ذلك، قد يرجع تساقط الرموش إلى التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم على سبيل المثال بسبب قصور الغدة الدرقية أو الحمل أو انقطاع الطمث أو التوقف عن تناول حبوب منع الحمل. وعلى أي حال ينبغي استشارة الطبيب للتحقق مما إذا كان تساقط الرموش يرجع إلى سبب مرضي أم لا، مع مراعاة العناية السليمة بالرموش وتغيير الماسكارا كل شهرين إلى أربعة شهور على أقصى تقدير.



السمنة تهدد جديد للأسر في زمن كورونا

العزل المنزلي ساهم في الاستهلاك العشوائي للأطعمة



تغيرات جسيمة في حياة الأفراد

وبلغ الوزن الزائد الذي اكتسبه الفرنسيون 2.7 كيلوغرام للرجال و2.3 كيلوغرام للنساء، بحسب الاستطلاع الذي شمل 3045 شخصاً. كما بدأ أن الرجال أكثر صراحة في الإفصاح عن اكتسابهم وزناً، حيث قال 58 في المئة من الرجال إنهم اكتسبوا وزناً زائداً، مقابل 41 في المئة من النساء.
وأكد المختصون أن حياة الكثير تغيرت، خلال فترة العزل الذاتي المفروضة، واكتسب العديد منهم عادات سيئة جديدة، حيث تحدث الأطباء عن العادات الأكثر ضرراً وكشفوا عن كيفية التخلص منها.
والضغوط النفسية من التغيير المفاجئ في نمط الحياة اليومية.
وبينت استوائية التغذية آيسون كافانج "إذا كنت تريد الحفاظ على وزن صحي ومثالي لفترة طويلة، من الضروري الموازنة بين العناصر الغذائية التي تتناولها وعدم التخلي عن أي منها بشكل مفاجئ لأنك ستفقد في تناولها بعد فترة قصيرة، مما يؤدي إلى زيادة وزنك بسرعة أيضاً".
وتابعت "إن السر في الحفاظ على وزن مثالي دون التخلي عن أي طبق مفضل لديك هو البدء بتقليل الكمية التي اعتدت على تناولها إلى النصف، ومضغه ببطء لأن ذلك يشرك بالشبع، وما أن اعتدت على ذلك، استبدل بعض الأطباق الغنية بالسعرات الحرارية بأخرى أقل سعرات كاستبدال الأيس كريم والحلويات الشريفة مثلاً بالفواكه المجففة والمكسرات والعصائر الطازجة، وتجنب الجلوس مطولاً أمام التلفاز أو شاشات الكمبيوتر أو اللعب على أجهزة الموبايل، بل ابتكر طرق رياضية تبقيهم في نشاط مستمر يحافظ على مزاج العائلة ككل".
وأشار الخبراء إلى أن إلغاء متابعة وصفات الطبخ وصناعة الحلويات والمعجنات على إنستغرام وفيسبوك وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي واستبدالها بأخرى تحث على ممارسة أنواع مختلفة من التمارين الرياضية، وخاصة المنزلية منها شيء حان الوقت للعمل به، لافتين إلى أن الأهداف الواقعية والقابلة للتحقيق تعزز ثقة الأشخاص في قدرتهم على الاستمرار في إنقاص أوزانهم وبالتالي نجاحهم في تحقيق ذلك.
وأوضحت كافانج، أنه عادة لا يُقبل الناس على الالتزام بخطط إنقاص أوزانهم من أجل أهداف بعيدة المدى (الصحة العامة)، لذلك، لا بد من الاهتمام بالعامل النفسي وحث الذات وإقناعها بأن ما يقومون به هو لتحقيق هدف آخر، مثل عدم الشعور بضيق التنفس أثناء صعود السلالم، أو اللعب مع أطفالهم أطول فترة ممكنة لئلا يستسلموا ويقلعوا عن تلك الممارسات لاحقاً. ولا يساعد تغيير نوع وكمية الطعام المتناول في إنقاص الوزن فحسب، بل بحسن المزاج العام والصحة العامة وخاصة في ظل تفشي فيروس كورونا الذي أدى إلى تجنب الناس الذهاب إلى المراكز الصحية خوفاً من العدوى.

وأصبح أفراد الكثير من العائلات في جميع دول العالم يعانون من زيادة الوزن بسبب العزل المنزلي الذي فرضته جائحة كورونا، حيث توحدت استطلاعات متفرقة من دول مختلفة في الكشف عن ازدياد أوزان أفراد هذه الأسر في فترة الإغلاق بسبب الضغوط النفسية للأزمة وقلة الحركة وانعدام الرياضة والإفراط في تناول الطعام.
لندن - أدى البقاء في المنزل بسبب الإجراءات التي اتخذت لمنع انتشار فيروس كورونا، إلى تغييرات جسيمة في حياة الأفراد اليومية وتسبب العزل المنزلي في آثار سلبية عديدة على حياة الأسرة من بينها الإقبال المتزايد على التهام الطعام في أوقات مختلفة من اليوم بسبب الإغلاق والتوتر، مما أدى إلى زيادة وزن الأفراد دون استئناء.
وأكد مختصون أن هذه الظاهرة لم تقتصر على بلاد دون أخرى بل تكاد تكون عالمية، مشيرين إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي تكشف عن ضيق الكثيرين خاصة النساء من عدم قدرتهن على ضبط إيقاع تناول الطعام والشرب ما أدى إلى زيادة أوزانهن.
وأكد الطبيب في قسم الجهاز الهضمي بمستشفى ميدي بول ميغا الجامعي بإسطنبول وداو كورال، أن المعدل الطبيعي لحرق الإنسان للمسعات الحرارية يصل إلى ألفي سعرة، إلا أن مستوى الحرق ينخفض في حالات البقاء في المنزل إلى ما بين 400 و500 سعرة. ودعا إلى إجراء تغييرات في نظام الأكل، لتقليل وجبة الطعام والابتعاد عن المأكولات ذات السعرات الحرارية المرتفعة، وممارسة الرياضة المنزلية.
ولفت خبيرة التغذية في مستشفى ميديبول بنديك الجامعي بإسطنبول، إيزاب غنتشيورك إلى أن الضغط النفسي الناجم عن البقاء في المنزل، يتسبب بضعف المزيد من هرمون الكورتيزول في الدم، مما يؤدي إلى فتح الشهية وتناول المزيد من الأطعمة، للتغلب لا شعورياً على هذا الضغط، ودعت إلى ضرورة تفادي الضغط النفسي عن طريق ممارسة الرياضة والاستماع للموسيقى والقيام بالهوايات التي تشعر الإنسان بالسعادة. وأشارت إلى ضرورة وجود ميزان في كل بيت لمراقبة زيادة الوزن. وحذر الخبراء من الإنسلاق نحو تناول الطعام بشراهة ونسحوا الأمهات والآباء بأن يكونوا قدوة لأبنائهم للحفاظ على صحتهم وصحة أسرهم.
وأظهرت نتائج استطلاع في الصين، أن وزن 73 في المئة من المشاركين شهد زيادة خلال أزمة انتشار وباء كورونا، وتم ذكر نقص النشاط الحركي، بصفة خاصة، واتباع نظام غذائي غير صحي خلال العزل المنزلي، كسببين وراء زيادة الوزن. وقالت إن البعض من شملهم الاستطلاع

الضغط النفسي الناجم عن البقاء في المنزل، يتسبب بضعف مزيد من هرمون الكورتيزول في الدم، ما يؤدي إلى فتح الشهية

وكان في مقدمة العادات السيئة الإفراط في تناول الطعام وخاصة ليلاً، ووفقاً لأخصائي التغذية الكسندرا كيريلينكو، فإن ذلك يؤثر سلباً على الصحة العامة.
وأشار إلى أن ذلك غالباً ما يحدث بسبب عوامل نفسية متعلقة بالوضع الحالي في ظل انتشار جائحة كورونا. وأضاف الأخصائي أن الأشخاص الذين يفعلون ذلك يتناولون الأطعمة الأكثر ضرراً، مثل المشروبات الغازية والكافيين، مما يؤدي إلى تغير سلوكياتهم الغذائية بشكل ملحوظ ونتيجة وفقاً للطبيب فإن هذا يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة.
وقال الأستاذ المساعد للعلوم الطبية في كلية الطب والجراحة بجامعة كولومبيا، الدكتور بروك اغاروال، أحد المشاركين في دراسة حديثة "في مجتمعنا الحديث، نعلم لوقت متأخر، وناكل وجبات طعامنا

ذكروا أيضاً أنهم تناولوا كميات أكبر من الطعام، وبالمزيد من التكرار، خلال فترة البقاء في المنزل.
وتوصلت دراسة حديثة إلى أن العزل المنزلي الذي طلقته غالبية دول العالم للوقاية من فايروس كورونا المستجد يدفع الأشخاص إلى التهام الطعام بشكل أكبر، وهو ما يندرج بزيادة الوزن، لاسيما في ظل عدم ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية.
ووجدت الدراسة التي شملت أكثر من 4 آلاف شخص تتراوح أعمارهم بين 20 و50 سنة، ممن اضطروا إلى البقاء في البيوت بسبب قيود التنقل التي فرضت لكبح انتشار الفايروس أن الناس يقبلون على التهام كميات أكبر من الطعام حين يقفون في البيوت ويشعرون بالملل.
وقال 43 في المئة من المستجوبين إن وزنهم زاد، خلال الشهرين الأخيرين، فيما أكد 39 في المئة أن وزنهم لم يتغير، لكن 18 في المئة فقط خسروا وزنهم. وأشارت الدراسة إلى أن النساء أكثر تأثراً بالزيادة في الوزن، وبلغت نسبة المتضررات 47 في المئة، بينما اقتربت النسبة وسط الرجال من 36 في المئة.
وقال أغلب المشاركين في الدراسة إن وزنهم زاد بسبب قلة الحركة وزيادة تناول الطعام، من جراء البقاء في البيت طيلة أسابيع، لاسيما أن الكثيرين يضطرون للحمل عن بعد من داخل البيوت.
وخلص استطلاع للرأي إلى أن المواطنين الفرنسيين اكتسبوا وزناً زائداً خلال فترة الإغلاق بسبب فايروس كورونا. وقال 57 في المئة من الذين شملهم الاستطلاع الذي أجراه معهد أفوب فور داروين نيوتريشن إنهم اكتسبوا وزناً زائداً، مقابل 29 في المئة قالوا إنهم خسروا وزناً، و14 في المئة قالوا إنه لم يتغير وزنهم.

