

حسن التعامل مع الخوف يجعل الأطفال أكثر ثقة

مشاهد الرعب تمكن الأطفال من بناء المرونة وتدريبهم على التخلص من التوتر



مواجهة الخوف تدرب الأطفال على التعافي منه

فيما مخيفا مع أصدقائه أو المرة الأولى التي شاهد فيها فيلم رعب، وهي مناسبة خاصة أو ذكرى ممتعة، لكنها ليست صالحة".
لذلك، إذا كان الطفل يشاهد أحدث فيلم عنيف أو فيلم أشباح، فقد يستيقظ مع كوابيس، نعم، وقد يتذكر ما رآه لسنوات، لكنه سيكون بخير، مشيرا إلى أن الخوف نسبي وأشار علماء النفس إلى أنه ليس علاجاً أن تمنع الأطفال من مشاهدة أفلام الرعب أو الأفلام البوليسية، لأنه إذا منعناهم من الا يخافوا من تلك المشاهد فيجب أن نضعهم أمامها ولكن بشكل تدريجي ومع الشرح لهم بأن كل ما يرونه ليس حقيقيا بل هو خيالي وتمثيل ومن الممكن إثارة الضحك حتى يصبح الأمر عاديا.

سن أصغر، ولاحظوا أن بعض الأطفال يشاهدون عن قصد شيئا يخيفهم مرارا وتكرارا ليحللوا ما يرونه أكثر أمانا ويمكن التحكم فيه.
ونفى رون ستولبيرج، دكتور علم النفس السريري وأستاذ بكلية كاليفورنيا للمحترفين أن تكون أفلام الرعب قد تدرب الأطفال بطبيعتها على أن يصبحوا عدوانيين أو عنيفين أو على استخدام الغضب كإداة، قائلا "لقد صادفت أطفالا ربما لا تتجاوز أعمارهم 5 أو 6 سنوات يحبون تلك النوعية من الأفلام، وليست لديهم أي تداعيات سلبية، كما تحدثت بالفعل مع أطفال في سن 12 عاما لا يمكنهم البقاء في حفلة لمجرد أنهم شاهدوا فيلما يبدو مرعبا".
وأضاف ستولبيرج "قد يتذكر الطفل في الواقع المرة الأولى التي شاهد فيها

واستشهد بنتائج إحدى الدراسات المشهورة عن أفلام الرعب التي شاهدها طلاب الجامعات وهم أطفال والتي كشفت تسبب تلك الأفلام في آثار سلبية مثل القلق لدى معظمهم، لكن نصفهم أكدوا أن هذه النتائج اختفت في غضون أسبوع، بينما قال 26 في المئة فقط إنهم ما زالوا يتسرعون بالآثار السلبية لتلك المشاهد على المدى الطويل.
وأشار علماء النفس إلى أنه لا يوجد شيء خطأ بطبيعتها مع الأطفال الذين يستمتعون حقا بالخوف، ذلك أن البعض من الأفراد لديه رغبة أولية في اندفاع الأدرينالين الذي يمكن أن يحصل عليه من الرعب والتشويق.
وأكدوا أن مشاهدة شيء مخيف من خلال الشاشة تمنح المشاهد أيضا شعورا بالسيطرة على الخطر، حتى في

الخوف من الظلام وغير ذلك مما ينشر إلى أن تلك الأفلام ربما تكون مخيفة جدا للطفل الصغير، وغير مناسبة له في الوقت الحالي.
وحول إمكانية أن تخيف تلك الأفلام الأطفال مدى الحياة، قال الدكتور مايكل ريتش طبيب الأطفال وأستاذ بجامعة هارفارد ومدير مركز الإعلام وصحة الطفل، إن الآباء يعرفون أطفالهم أفضل من أي شخص آخر، فإذا كانوا يميلون إلى الخوف من الأشياء بسهولة، ربما لا تكون فكرة جيدة أن يشاهدوا أفلام الرعب حتى يكبروا قليلا، لكن في نفس الوقت بعض الأطفال ليست لديهم مشكلة في ذلك.
وأضاف أن الحل هنا هو التأكد من الفئة التي يقع فيها الطفل، وهذا له علاقة بالمزاج أكثر من العمر.

يؤكد علماء النفس أن مجابهة الأطفال للخوف قد تدربهم على التعافي منه. ويشيرون إلى أن التعرض لبعض مشاهد الرعب يمكن الأطفال من بناء المرونة، وينصحون الآباء بتعلم كيفية زيادة احتمال أن تكون التجربة إيجابية وممتعة إذا قرروا السماح لأطفالهم بمشاهدة أفلام مخيفة.

ويرى علماء النفس أن مشاهدة فيلم مخيف تعد فرصة للتغلب على المشاعر في بيئة مسيطر عليها نسبيا، إذ يتعاطف الطفل مع الشخصيات الخيالية والمواقف المخيفة، ويتعلم منها كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة للبقاء على قيد الحياة، ومتى يصبح الوقت مناسباً للحيلة أو الهروب ومتى تصبح المواجهة واجبة.
وعلى سبيل المثال، في سلسلة أفلام "هاراي بوتر" يحتوي الفيلم على شرير مرعب والعديد من اللحظات المخيفة، لكنه يعرض أيضا شجاعة وصداقة وحب أبطال الفيلم.
وينصح الخبراء بوضع عامل الخوف لدى الطفل في الاعتبار، إذ يحتاج بعض الآباء أولا إلى مراعاة قيم أسرهم. فإذا كانت الأفلام المخيفة شيئا تسمح به وتستمع بمشاهدته في المنزل، فيجب بعد ذلك تقييم استعداد الطفل.

واشنطن - يعتبر الخوف من الانفعالات التي يعيشها الإنسان في حياته وهي الأكثر شيوعا وتباينا حسب المواقف. كما يعتبر إحدى القوى التي تعمل على بناء شخصية الطفل أو هدمها. وبينت الدراسات الحديثة أنه خلافا لما يعتقد العلماء لا يولد الأطفال وهم مزودون بغريزة الخوف، بل اكتسبونه بداية من الشهر السادس من عمرهم.
ويمكن أن يساعد التعامل مع الخوف الأطفال على أن يصبحوا أكثر صلابة في المواقف الحرجة، لكن الإثارة لا تصلح للجميع، وفق ما يؤكد علماء النفس الذين ينصحون الآباء بتعلم كيفية زيادة احتمال أن تكون التجربة إيجابية وممتعة إذا قرروا السماح لأطفالهم بمشاهدة أفلام مخيفة.

الطفل يتعاطف مع الشخصيات الخيالية والمواقف المخيفة، ويتعلم منها كيفية اتخاذ القرارات للبقاء على قيد الحياة

وأشارت دراسة نشرت مؤخرا إلى أن محبي أفلام الرعب يتحسنون نفسيا أثناء جائحة كورونا. وقال المشرف على الدراسة كولتان سكرينغر الحاصل على الدكتوراه "إذا كانت الأمور مخيفة في العالم، فمن المنطقي بالنسبة لبعض الناس التغلب على شيء مخيف في لعبة أو كتاب أو فيلم أو برنامج تلفزيوني بسهولة".

وأضاف أن أحد أسباب ارتباط استخدام الرعب بضييق نفسي أقل هو أن خيال الرعب يسمح لجمهوره بالتعامل مع مشاعر الخوف في بيئة آمنة، أي أن الشخص يرى الرعب دون أن يمسه مكروه.
وأوضح أنه على غير المتوقع، فإن التعرض لبعض مشاهد الرعب يساعد الأطفال على بناء المرونة، لأنه يتيح لهم التدريب على الشعور بالخوف ثم التعافي منه.

موضة

أبرز تسريحات الشعر خلال فصل الخريف



تمتاز تسريحات الشعر خلال موسم الخريف والشتاء بالإثارة والأناقة على غرار صيحات الأزياء والموضة الحالية، وتهيمن تسريحات الشعر القصير والمجدد "الكيرلي" على الاتجاه السائد خلال الموسم الحالي.
وأوضح روبرتو لاريا، المدير الفني لرابطة مصففي الشعر، الاتجاه السائد حاليا لتسريحات الشعر بقوله "يتم التركيز حاليا في تسريحات الشعر على موضوع الطاقة، والذي يمتد مثل الخيط الأحمر في كل الاتجاهات"، وتحت هذا العنوان عادت تسريحات الشعر المجدد "الكيرلي" وانتشرت حاليا على نطاق واسع تحت شعار "Rock Curis".
وتستعيد هذه التسريحة الطلة التي ظهرت بها مانوفا مع إطلاق البومها "لايك أ فرجان" عام 1984، والتي أحدثت ضجة كبيرة وقتها. وأضاف روبرتو لاريا أن تسريحة أمواج الشاطئ، التي انتشرت خلال فصل الصيف وتتشابه مع مظهر الشاطئ، قد تحولت إلى تسريحة حاليا.
كما تعتبر تسريحة الشعر المجدد "الكيرلي" من التسريحات الشائعة خلال فصل الخريف، وأشار مصفف الشعر شان رحيم خان إلى موضوع آخر في الموضة الحالية لتسريحات الشعر: هو التلميع، وأوضح شان رحيم خان عدة طرق لتلميع الشعر، حيث يمكن الحصول على لمعان الشعر من خلال استعمال أصباغ ملونة.

قميص ذكي يحمي أطفال المغرب من الاختطاف

المعالج متابعة حالتهم الصحية عن بعد وبصورة فورية.
وتنامت في الآونة الأخيرة ظاهرة اختطاف الأطفال في المغرب؛ فبعد أيام من قضية الطفل عدنان التي هزت المغرب، وطالبت على إثرها العديد من المنظمات بتطبيق حكم الإعدام، قتلت الطفلة نعيمة لعنة الباب لدعوات بضرورة معالجة عمليات اغتصاب الأطفال وقتلهم.



وقال عبدالإله الخصري مدير المركز المغربي لحقوق الإنسان، إن ظاهرة اغتصاب وقتل الأطفال ليست بالجرائم الجديدة، لكن الجديد في ذلك هو انتشار الخبر انتشار النار في الهشيم، ليصبح قضية رأي عام ويتعاضم زخم التفاعل العام مع بشاعة الجريمة.
والطفلة نعيمة التي أصبحت قضية رأي عام، تبلغ من العمر خمسة أعوام، عثر عليها راعي غنم في قرية "تفركالت" ضواحي مدينة زاكورة بالجنوب الشرقي من المغرب، جثة هامدة بالقرب من منزل عائلتها، وكانت قد اختفت في ظروف غامضة، وفق العديد من الروايات، عززت المطالب الحقيقية الرامية لتعزيز الواقع القانوني وعدم الإفلات من العقوبة.
وحسب تصريحات والدها لوسائل الإعلام، كانت الطفلة نعيمة معاقة ولا تسمح إعاقته للوصول إلى الجبل، ما يرجح رواية اختطافها وقتلها.

الاعتماد، كما هو الحال بالنسبة للمنتجات المتعلقة بالصحة".
واعتبر المستثمر المغربي الشاب "أن حماية الأطفال هي مسؤولية الجميع"، مؤكدا أنه يمكن للجميع المساهمة في مجال نشاطهم في حماية الأطفال من المخاطر والأخطار التي تهددهم في مجتمعاتنا.
وأكد أن الهدف الأساسي للابتكار هو حماية الأطفال من الاختطاف والاعتداء الجنسي، وتقليل حالات اختفاء الأطفال والحد من ظاهرة الاختطاف التي تفتت في المجتمع المغربي.
وأشار إلى أنه تعاون مع مجموعة من أطباء الأطفال كي تطور برنامجا يحدد درجة الخوف من الخطر عند الأطفال، موضحا أنه حينما تتلقى الحساسات في القميص ما ينذر بأن الطفل في خطر، تتصل الرقاقة الإلكترونية بهاتف ولي أمر الطفل المسجل في قاعدة البيانات. وبإمكان ولي الأمر حينها سماع ما حول الطفل من أصوات عن طريق الميكروفون المدمج في أعلى القميص.
ويتتبع القميص الذكي أيضا موقع الطفل باستمرار ويرسله إلى تطبيق هاتف، فإذا خرج الطفل من المناطق التي يتحرك فيها عادة كالمدرسة والمدرسة أو غيرها من الأماكن التي حددها ولي أمره مسبقا، يرسل القميص مباشرة تنبيه بذلك إلى ولي أمره.
كما لن يكون مشروع القميص الذكي حركا على الأطفال فقط، بل يمكن استعماله أيضا لمرضى الزهايمر، إذ يمكن تتبعهم عن طريق ارتدائهم له.
ويقوم المخترع حاليا بتطوير نموذج آخر من القميص الذكي ليناسب مرضى القلب حتى يتسنى للطبيب

تصميمه وتطويره بالتشاور مع أطباء أطفال، مشيرا إلى أنه يمكن من خلال المستشعرات المدمجة به قياس نبضات قلب شخص في خطر وحرارة جسمه وتسجيل الأصوات من حوله لإرسال تنبيهات إلى الوالدين.
وبين كيريما، وهو صاحب 18 براءة اختراع وطنية ودولية، أن حادثة اختطاف الطفل الصغير عدنان من مدينة طنجة واغتصابه وقتله، كانت مصدر إلهام هذا الاختراع.
وقال المسؤول بالمؤسسة الناشئة "أي.إس.دي كيرورايت" إن اختراعه هو مساهمة ووسيلة لمراقبة الأطفال في الوقت الحقيقي، وهو يتيح تحذير الوالدين في حال وجود هؤلاء الأطفال في أماكن غريبة وغير مألوفة.
ويخطط المهندس المغربي لتسويق هذا القميص في بداية سنة 2021. كما يعززم بيعه بسعر مناسب للصيديات باعتبار "ضرورة خضوعه لمرحلة

تونس - ابتكر مهندس الاتصالات المغربي أنيس كيريما قميصا ذكيا لحماية الأطفال من خطر الاختطاف. وتم تجهيز هذا القميص بأجهزة استشعار تكشف المخاطر ويلاقط صوت صغير ويمكن من خلالها تسجيل أرقام الوالدين. وأوضح كيريما أن ابتكاره مكون من قميص داخلي من القماش مزود بمجموعة من الحساسات الإلكترونية، تقيس عددا من المعلومات الجسدية، مثل عدد نبضات القلب ومعدل التنفس ونسبة الأدرينالين وغيرها، وتحلل هذه المعطيات رقاقة إلكترونية مدمجة في القميص.
وقال كيريما إن الهدف الأساسي للابتكار هو حماية الأطفال من الاختطاف والاعتداء الجنسي، وتقليل حالات اختفاء الأطفال والحد من ظاهرة الاختطاف التي تفتت في المجتمع المغربي.
وفي تصريح لوكالة تونس أفريقيا للأنباء، أكد كيريما أن هذا القميص تم



حماية الأطفال مسؤولية الجميع