

إجهاد الأم أثناء الحمل يؤثر على تطور دماغ الطفل

لندن - أكدت دراسة حديثة أن المشاكل المتعلقة بالصحة العقلية لسلام أثناء الحمل تؤثر على دماغ الطفل. وذكرت الدراسة أن الإجهاد أثناء الحمل يمكن أن يؤثر على كيفية تطور دماغ الطفل وقد يؤدي إلى مشاكل عاطفية عندما يكبر.

ويشارك "الكورتيزول" في استجابة الجسم للإجهاد، حيث تشير المستويات المرتفعة إلى إجهاد أعلى، ويلعب أيضا دورا في نمو الجنين.

وربط باحثون بريطانيون المستويات المرتفعة من هرمون الإجهاد الكورتيزول لدى الأمهات بالتغيرات الهيكلية التي تطرأ على مجموعة صغيرة من الخلايا العصبية الواقعة في كل جانب من الدماغ للأطفال حديثي الولادة والتي يطلق عليها اسم اللوزة.

ولاحظ الباحثون خلال إنجاز الدراسة تغييرات في قوة وصلات المسارات التي تربط اللوزة بمنطقة الدماغ الأخرى المهمة لمعالجة المشاعر. وأكدوا أن التعرض لمستويات أعلى من الكورتيزول في الرحم يؤثر على الأطفال بطرق مختلفة بناء على جنسهم. وأظهر الأولاد تغييرات في البنية الدقيقة للوزة المخية، بينما أظهرت الفتيات تغييرات في طريقة اتصال المنطقة بالشبكات العصبية الأخرى.

وقال البروفيسور جيمس بوردمان من جامعة إبنبرة، "اللوزة هي بنية دماغية تحتوي على خلايا عصبية شديدة التنظيم، تعمل معا لمعالجة المعلومات حول المواقف الاجتماعية والعواطف عند الأطفال. والنتائج التي توصلنا إليها هي دعوة للعمل على اكتشاف ودعم النساء الحوامل اللاتي يحتجن إلى مساعدة إضافية أثناء الحمل لأن هذا يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتعزيز نمو الدماغ الصحي لدى أطفالهن".

كما يشير الباحثون إلى أن الحالة النفسية للأم تؤثر على نمو الجنين وعلى ثبات انفعالاته عندما يخرج للحياة، مشيرين إلى أن الجهاز العصبي للجنين هو جزء من الجهاز

التغيرات الانفعالية مثل الإجهاد والإرهاق النفسي تؤدي إلى تغيرات في الدم لأنها تنشط الجهاز العصبي للأُم مما يحدث تهيج الجنين وحركته الزائدة



أي رد فعل للآباء تجاه وشم الطفل لجسده

برلين - يفاجئ الأطفال الآباء أحيانا بطلبات قد تبدو غريبة لمن هم في مثل سنهم وقد تزيد من إرباكهم فلا يستحسنون التصرف تجاهها. ويؤكد علماء النفس على ضرورة أن يفهم الآباء مثل هذه المطالب وألا يقابلوها بالرفض.

تأتي مرحلة ما في حياة كل طفل يريد خلالها ممارسة السيطرة على جسده، ومن الأفضل أن يستعد الآباء إلى هذا اليوم عندما يخرج الطفل بخطط مفاجئة لعمل وشم أو تثقيب جسده.

وتقول كيرا ليمان، المتخصصة في مجال التدريب الأسري، "لا يُسمح ببق وشم أو عمل ثقب في الجسد إلا بداية من سن الـ 16 عاما في معظم الأماكن المختصة لذلك، بعد تقديم توقيع الوالدين بالموافقة".

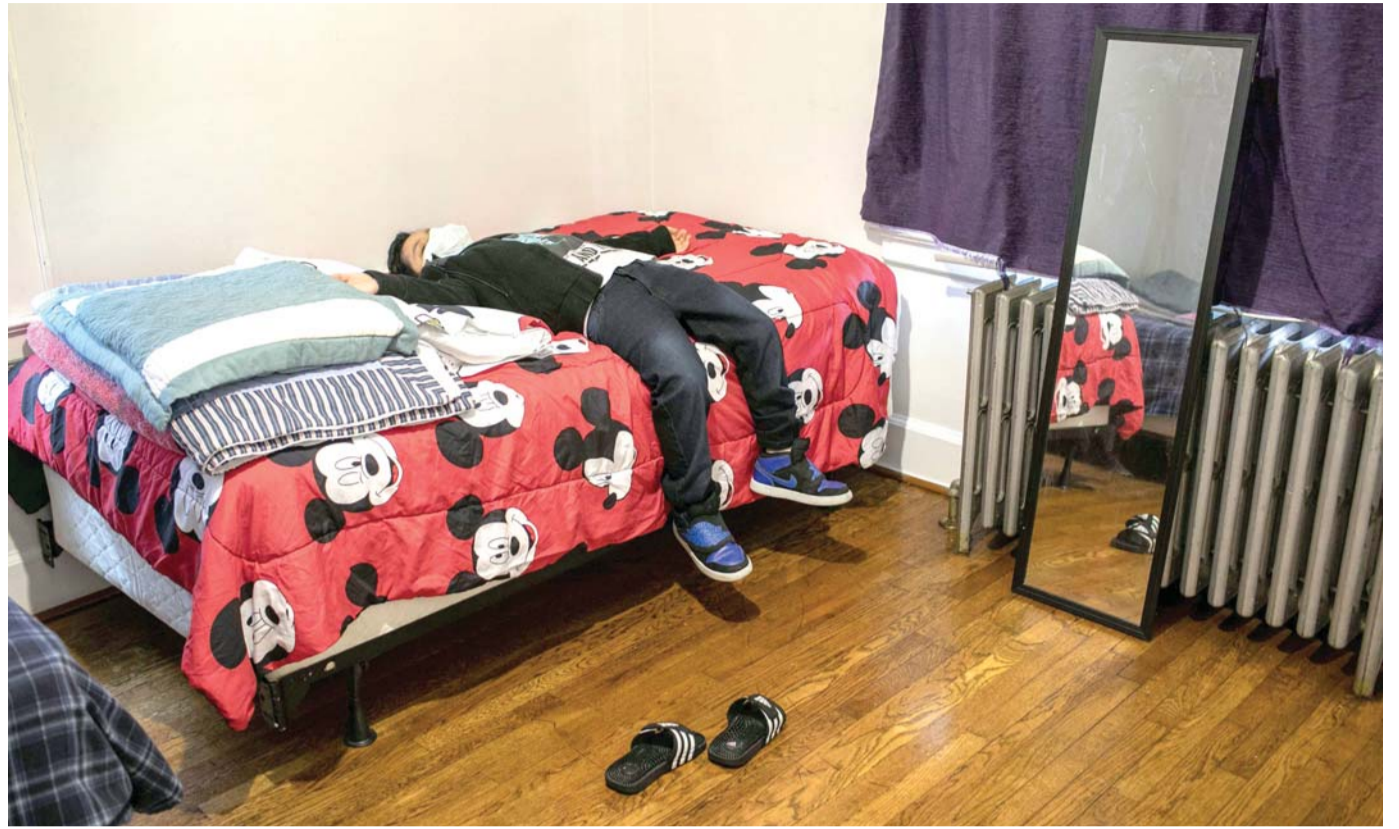
وتحول تلك الفترة من الانتظار حتى بلوغ السن، دون قيام الكثيرين بارتكاب حماقات خطيرة أثناء فترة الصبا، بحسب ما تقول ليمان، استنادا إلى تجاربها الخاصة. ورغم ذلك، يتعين على الآباء ألا يقولوا "لا" ببساطة لأطفالهم الذين يريدون تثقيب الجسد، وإلا فسوف ينتهي

على الآباء ألا يقولوا «لا» ببساطة لأطفالهم الذين يريدون الوشم، وإلا فسوف ينتهي بهم الأمر ملاقة رد فعل يتسم بالتحدي، فربما يقوم الطفل بتزوير التوقيع المطلوب.

وبدلا من ذلك تنصح ليمان، ومحاولة اكتشاف أمور مثل "ماذا يعتبر ذلك مهما جدا بالنسبة إليك؟ هل هو شيء تريد القيام به، أم أن أصدقاءك يضغطون عليك من أجل عمل ذلك؟".

والذهاب إلى مكان دق الوشم مع الطفل والاستفسار عن وجود بدائل للوشم قد يكون مفيدا في هذا الأمر، مع طرح أسئلة مثل "ماذا عن وشم الحناء الذي يتلاشى بعد أربعة أسابيع؟".

اكتشاف بدائل عن الوشم قد يكون مفيدا



العزل يعزل الصغار عن عالمهم ويؤثر على نفسياتهم

ترك الصغار معزولين في غرفهم ليس أسلوبا لتهديب سلوكياتهم

العقاب بالعزل يزيد من عدوانية الأطفال ويقلل من تركيزهم

والإساءة والأمهات يعزلونه عن طاولة الطعام أو غرفة التلفزيون أو الحديقة، ويطلبون منه أن يبقى وحيدا لأنه أخطأ، دون أن يسألوا ماذا تعلم أثناء هذه الفترة؟ وقال العديد من الأطفال المشاركين في الدراسة والذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والرابعة عشرة إنهم يشعرون بالوحدة القاتلة وبالغضب الشديد، وقال أحدهم "أقسمت أن أنتقم عندما تتاح لي الفرصة". وقال آخرون "أكره أمي، أكره أبي، أكره المدرس، أكره البيت، أكره المدرسة، تمنيت لو كنت كبيرا فأضرب أبي، تمنيت لو كنت ناظر المدرسة لأطرد المدرس، أكره نفسي، لا أحب الحياة، لا أريد أن أكون هنا، أحسد أختي لأنها صغيرة لا تتكلم ولا تمشي، أريد أن أكون بمفردي إلى الأبد.. إلخ".

والتفكير في العواقب التي تترسخ في أعماق الطفل عندما يتم عزله كوسيلة لتهديب سلوكه، وبمراجعة الكثير من الحالات التي استخدمت فيها هذه الطريقة، وجدت الدراسة تكرار الطفل لنفس السلوك وزيادة في العناد، وإذا حدث تغيير في السلوك؛ فإنه وقتي، وما يلبث أن يعاود الطفل نفس السلوك السيء.

وتوصلت إلى أن مهمة المدرس والآباء تتمثل في أن يتواصلوا مع الطفل وبأسلوب هادئ، للتعرف على سبب السلوك السيء حتى يمكن إزالة الأسباب، مشيرة إلى ضرورة مراعاة أن معايير الصواب والخطأ موجودة بالفطرة داخل الطفل، فالطفل الذي يصدر عنه سلوك سيء، يشعر بالخجل والعار والذنب والخوف من تلقاء نفسه.

وشددت على ضرورة الانتباه إلى أن هذه المشاعر السلبية مصاحبة للسلوك السيء، وإما أن تكون أحد أسباب السلوك السيء أو أحد نتائجه، ولذلك فواجب المدرسين والآباء مساعدة الطفل على مواجهة هذه المشاعر السلبية والتخلص منها، مؤكدة أن أساليب العقاب بما فيها أسلوب العزل لا تتعرف على أسباب السلوك السيء، ولا تقدم حولا له، وهي مجرد أداة سهلة يستخدمها الكبار لردع الطفل أو تهديبه دون وعي باضرارها.

وقالت الدراسة إن الكثير من المدرسين والآباء يرون أن حرمان الطفل من النشاط هو أسلوب راق ومتمدن بعيدا عن الصراخ في وجهه أو إهانته، دون التفكير في شعوره أثناء هذه الفترة التي قد تتراوح بين 5 دقائق و60 دقيقة. وأشارت إلى أن المدرس يعزل الطفل عن النشاط الذي يقوم به في الفصل،

كان عزل الأطفال على مدى العقود الماضية وسيلة شائعة للتعامل مع سلوكياتهم غير اللائقة، حتى أنه بات طريقة أكثر شيوعا يستخدمها الآباء ويوصي بها أطباء الأطفال وخبراء تنمية الطفل. لكن بعد عقود من اتباع هذه الطريقة في التربية لتعديل سلوك الأبناء ولتجنب الأساليب الأخرى خاصة منها التي تعتمد على العنف الجسدي، أكدت التجارب والبحوث أن العزل له آثار بالغة على نفسية الأبناء وعلى علاقتهم بوالديهم.

عدوانية وغير محترمة وغير متعاونة، مما يعد دليلا بسيطا على أن الوالدين فشلوا في تنمية بعض مهارات السلوك السليم بداخله حتى الآن.

نتائج عكسية

وبينت الأستاذة هدى عبدالعال العمساوي، المختصة في علم النفس الإكلينيكي في مصر، أن عزل الطفل كوسيلة للعقاب له نتائج عكسية على علاقة الطفل بالآب والأم، مما يؤدي إلى تكوين مشاعر العدوان تجاههما، ويظهر ذلك من خلال تبني الطفل لسلوكيات سيئة مثل السرقة والكذب والتبول اللاإرادي، بالإضافة إلى تكون مشاعر سلبية لديه مثل عدم الثقة في النفس والتي تنعكس على مسار حياته.

وقالت العمساوي لـ "العرب" "يجب أن يتجنب الآباء والأمهات استخدام العزل كعقاب للأطفال نظرا إلى تأثيراته السلبية التي تشمل أيضا تواصلهم مع المحيطين بهم، وفي بعض الأحيان على لغة التواصل بينهم وبين الأشخاص مما يؤدي إلى اضطراب في السلوك وفي التواصل الاجتماعي لديهم".

ولا يطبق أسلوب العزل في المنازل فحسب بل هو أسلوب قديم يتبعه الكثير من المدرسين والمربين، حيث يطلب عدد من المدرسين والآباء من الطفل اللجوء إلى أحد أركان الفصل بعيدا عن أي نشاط، أو الدخول إلى غرفته لمدة قد تطول أو تقصر، في محاولة لتحسين سلوكه إذا أخطأ.

وكشفت دراسة عربية حديثة شملت أكثر من 500 طفل، في بحث عن أسلوب المدرسة السلوكية في تهديب الأطفال، أن جميع الأطفال أكدوا أن هذا الأسلوب هو نوع من العقاب، وأنه لا يحبذونه، ولكنهم يرضخون له لأنه عبارة عن نظام أو قانون وضعت المدرسة أو العائلة.

وقال البعض إنهم يلجأون إلى اتباع سلوكيات سيئة حتى تخرجهم المدرسة من الفصل أو تتعددهم عن النشاط لأنهم يشعرون بالملل، ويعتمد البعض الآخر مضايقة المدرس ليثبتوا لرفاقهم أنهم شجعان، فيما يرى آخرون أن في عزلهم جذبا للانتباه.

وقالت الدراسة إن الكثير من المدرسين والآباء يرون أن حرمان الطفل من النشاط هو أسلوب راق ومتمدن بعيدا عن الصراخ في وجهه أو إهانته، دون التفكير في شعوره أثناء هذه الفترة التي قد تتراوح بين 5 دقائق و60 دقيقة. وأشارت إلى أن المدرس يعزل الطفل عن النشاط الذي يقوم به في الفصل،

حسينة بالحاج أحمد

نصح خبراء التربية لفترات طويلة الآباء والأمهات باتباع أسلوب العزل في تاديب الأطفال عند ارتكابهم سلوكا غير لائق. ويعتمد هذا الأسلوب على تخصيص مكان في المنزل يجلس فيه الطفل لفترة زمنية محددة بمفرده إلى أن يتم السماح له بالقيام منه والانضمام إلى الأسرة مرة أخرى. إلا أنه وبعد سنوات من التشجيع على هذا الأسلوب، نبه الخبراء إلى ضرورة إيقاف هذا السلوك السيء الذي يتم اللجوء إليه كوسيلة تربوية، بالإضافة إلى أن نتائجه لا تختلف كثيرا عن العقاب البدني من حيث الآثار المدمرة لنفسية الطفل وعلاقته بأبويه.

وقال الخبراء إن التجربة الأساسية التي يقدمها بقاء الطفل وحيدا في الغرفة هي العزلة، حتى عند تطبيقها بصبر وحب وهدوء تعلمه العزلة أنه عندما يرتكب خطأ، أو عندما يواجه صعوبة في حياته، سيضطر إلى مواجهتها بمفرده، وهو درس قاس يشعره بالرفض في هذه السن الصغيرة.

السلوك العدواني عند الأطفال صرخة من أجل التواصل معهم وضمهم، في وقت يكون فيه رد فعل الآباء هو عزل الأطفال وحدهم

ويعتقد الآباء أن عزل الطفل يمنحه فرصة لضبط مشاعره والهدوء والتفكير في الخطأ الذي ارتكبه وفي كلمات العتاب التي تلقاها، لكن ما يحدث في الواقع هو أن هذا الأسلوب يجعله غاضبا ومشتتا وتقل قدرته على التحكم في نفسه أو التفكير في ما فعله، ويجمع تركيزه حول كيفية معاقبة والديه له.

وتوصلت دراسات حديثة إلى أن الوالدين اللذين يستخدمان طريقة العزل كعقاب لطفلها يلاحظان أن سلوكه لا ينضبط بمقدار الجهد الذي يبذلونه في عدم الصراخ بوجهه، وضبط النفس لعدم جرح مشاعره، موضحة أن إرهاب الطفل عاطفيا بعزله يدفعه إلى إساءة التصرف أحيانا. فعواطفهما العنيفة وحاجتهما للوصل وقهرهما للبقاء بمفردهما أكبر بكثير من قدرتهما الحقيقية على فهم واستيعاب سبب ذلك. وفي المقابل فإنه يسبب عجز الطفل عن التعبير عن حاجته ومشاعره، يستغل تصدر عنه سلوكيات

الألم الشعوري

وتوصلت دراسة أنجزتها "تينيا باين بريسون"، المؤسسة المشاركة لمركز أبحاث الوعي الذهني بجامعة كاليفورنيا والمديرة التنفيذية لمعهد "مايندسايت"، إلى أن السلوك العدواني عند الأطفال هو