

إرشادات

## نصائح لتهيئة التلاميذ ذوي صعوبات التعلم لامتحانات

لندن - تسبب الامتحانات القلق والضغط والتوتر والأرق وحتى الإحباط بالنسبة إلى التلاميذ، لكنها بالنسبة إلى الآباء تعتبر بوابة لحصول أطفالهم على مهنة جيدة مستقبلاً، وقد يكون التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم عرضة للمعاناة ولإجهاد الامتحانات أكثر من نظرائهم. وغالباً ما يحتاجون إلى القليل من المساعدة للتغلب على هذه العقبات حتى يشعروا بالثقة في أنفسهم أثناء حضور الامتحانات.

### نمط الحياة

يساعد الجدول الزمني المحدد للنوم الأطفال على التركيز وتذكر المعلومات، ومن المهم أيضاً الأخذ بعين الاعتبار نوعية الأغذية التي تقدم للأطفال، لأن العديد منها قد يثير قلقهم ويؤثر على تركيزهم أثناء الامتحان.

لكن عندما يكون النظام الغذائي مليئاً بالحبوب الكاملة والفواكه والخضروات، فإنه يعمل على تعزيز التركيز الذهني لدى الأطفال والحفاظ على استقرار مستويات الطاقة لديهم.

ويوصي الخبراء أيضاً بالإبقاء على استخدام الأجهزة الإلكترونية عند الحد الأدنى، وعند الضرورة القصوى فقط.

### الدراسة ممتعة

بصرف النظر عما إذا كان الطفل يعاني من إعاقة في التعلم أم لا، فإن لدى جميع الأطفال أسلوبهم في التعلم الفريد والخاص بهم، ويمكن لأحد الآباء مساعدة الطفل على تحديد أسلوب التعلم الأساسي - المرئي أو السمعي أو الحركي. وبمجرد تحديد ذلك، يجب التعامل مع أي تحديات قد يواجهها الطفل بتفهم وبإيجابية وبالعامل الجاد وبالمرح أيضاً. من المهم أيضاً جعل عملية التعلم تجربة ممتعة للطفل من خلال سرد القصص والمواقف وأمثلة من الحياة الواقعية التي ستساعد أيضاً على زيادة التذكر وتسهيل الدرس على الطفل.



لندن - تسبب الامتحانات القلق والضغط والتوتر والأرق وحتى الإحباط بالنسبة إلى التلاميذ، لكنها بالنسبة إلى الآباء تعتبر بوابة لحصول أطفالهم على مهنة جيدة مستقبلاً، وقد يكون التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم عرضة للمعاناة ولإجهاد الامتحانات أكثر من نظرائهم. وغالباً ما يحتاجون إلى القليل من المساعدة للتغلب على هذه العقبات حتى يشعروا بالثقة في أنفسهم أثناء حضور الامتحانات.

### جدول للمراجعة

مع اقتراب مواعيد الامتحان، يميل الأطفال إلى الشعور بالارتباك أمام عبء المنهج الدراسي الطويل الذي تجب مراجعته بأكمله، لكن يمكن وضع خطة مسبقة للمراجعة أن يجعل التلاميذ أكثر استعداداً للاختبارات، وذلك عبر إنشاء جدول زمني للمراجعة في الأيام التي تسبق الامتحانات، ما من شأنه أن يجعل التلاميذ ذوي صعوبات التعلم أكثر استعداداً نفسياً ومعرفياً لإجراء الامتحان، ويقلل من القلق لديهم بشكل كبير. ومن المهم أن يعطي هذا الجدول الأولوية لعناصر المحتوى المهمة والصعبة، وبالتالي يتفادون الضغط ويكونون أكثر ثقة بالنفس أثناء الامتحان.

### تقنيات الاسترخاء

تساعد تقنيات الاسترخاء الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم على خفض مستويات القلق لديهم. ويمكن تدريب الأطفال على ممارسة تمارين التنفس العميق التي قد تحدث فرقا كبيراً بالنسبة إلى الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم. كما أن أخذ فترات استراحة كافية أثناء المذاكرة يساعد على تقليل التوتر ويهيئ العقل والجسم للمزيد من الأنشطة. يمكن أيضاً أخذ قيلولته لفترة محدودة أو المشي أو الركض بالخارج في الهواء الطلق، وجميعها من

# العناق بين أفراد الأسرة يقوي جهاز المناعة ويخفف الأزمات

## تعايير الجسد تنجح في إيصال مشاعر الود أكثر من المفردات



كشفت العديد من الأبحاث النفسية أن العناق يحتل الصدارة في قائمة الأمور التي تجعل الإنسان سعيداً، فهو يخلق سلسلة من التغييرات الكيميائية داخل الجهاز العصبي، قد تبدأ بلمسة لكنها تؤدي إلى خليط من التفاعلات الحسية التي تنتقل من الجلد إلى الدماغ عبر الأعصاب، ما يحدث تغييرات تؤثر على الجسم بأكمله، لكن معظم الأسر لم تعد تتبادل العناق، وزاد الوباء في توسيع المسافات بين الناس والتباعد الجسدي.

### يمنية حمدي

أصبح معظم الناس منذ أن تفشيت جائحة كورونا، أكثر حرصاً على تجنب المصافحة والعناق مع الأصدقاء وحتى الابتسامات اختفت تحت الكمامات، لذلك دعا خبراء وعلماء نفس إلى ضرورة البحث عن بدائل تساعد على تخفيف القلق والتوتر والحفاظ على الاستقرار النفسي والعصبي والتخلص من الهموم التي تسبب فيها الوباء. وأكد أخصائيو علم النفس أن فايروس كورونا المستجد أطاح بالأنشطة الترفيهية والحفلات والمباريات الرياضية، فخاب أمل الأطفال والمراهقين بفقدان ما اعتادوا عليه بسبب كورونا.

ويمثل هذا الأمر بالنسبة إليهم خسارة كبرى في حياتهم، ولذلك فهم في أمس الحاجة وأكثر من أي وقت مضى إلى الدعم النفسي والعناق واللمسة الحنوننة لتجاوز حزنهم وإحباطهم بسبب الأشياء التي افتقدوها. وبالرغم من أن العناق والتربية والتدريب، أو الطبطبة على الظهر تلعب دوراً مهماً في حياة الأفراد، لكن لا يتم إعطاء هذه اللمسات الحنوننة أهمية إلا عندما يشعر الشخص بالحرمان من هذا النوع من الاتصال الجسدي مع أفراد أسرته والمقربين منه.



محمد جويلي  
الوباء فرض حظراً على القبلات والعناق والمصافحة

وفي الوقت الذي ينصح فيه الأطباء، بتجنب اللمس لتقليل احتمالية الإصابة بالفايروس التاجي، يقول علماء النفس إنه من المهم جداً الحفاظ على العناق بين أفراد الأسرة في الظروف الراهنة. وأوصى البابا فرنسيس في مقابلة مع صحيفة "لا ريبوبليكا" الإيطالية العائلات القابعة في الحجر المنزلي بالعودة إلى "بوابر الحنان" بما يشمل "تحضير الأطباق الساخنة واللمسات والعناق والتواصل الهاتفي". وذكر البابا الأرجنتيني بأهمية "بوابر الحنان والعاطفة والتعاطف" التي تشمل "خطوات بسيطة باتت مفقودة أحياناً في الحياة اليومية".

وقال "علينا إعادة اكتشاف الطابع الملموس للأشياء الصغيرة وطرق الاهتمام البسيطة بأقربائنا وأهليتنا وأصدقائنا. وعلينا أن نفهم أن كثرنا يكمن في هذه الأشياء البسيطة".

وكشفت العديد من الأبحاث النفسية أن العناق يحتل الصدارة في قائمة المشاعر التي تجعل الإنسان سعيداً، لكن في المقابل لا يتبادل

معظم أفراد الأسر اليوم حركات الضم إلى الإحضان الدافئة

بين بعضهم البعض بسبب زحمة المشاغل ونسق الحياة السريع والأزمات الكثيرة التي سببتها الجائحة.

وأكدت الباحثة الأميركية في علم النفس فرجينيا ساتير أن الإنسان في حاجة يومياً إلى أربع حركات

احتضان ليكون مرتاح

### في العناق حياة

وفي 2015، كشفت دراسة أجرتها جامعة نوتردام في مدينة ساوث بند الأميركية أن الأطفال الذين عاشوا من قلة اللمس والمعانقة في الطفولة المبكرة واجهوا مشاكل صحية وعاطفية أسوأ مقارنة بأقرانهم. ولفتت دارسا نارفيز استاذة علم النفس في جامعة نوتردام أن عدم إشعار الأطفال بالحنان واحتضانهم في صغرهم، يترك أثراً كبيراً على أجسامهم أثناء عملية النمو، إذ يمكن أن يؤدي إلى عصب غامض متخلف، أو حزمة من الأعصاب التي تمتد من الحبل الشوكي إلى البطن، وقد تقلل من قدرة الأطفال على أن يكونوا ووديين أو رحيمين، وتؤدي إلى تخلف في نظام هرمون الأوكسيتوسين، وهي الغدد التي تطلق هرمون "الأوكسيتوسين"، الذي يساعد على تكوين روابط بين الأشخاص.

### الترباط الاجتماعي

يعتبر "الأوكسيتوسين" أو هرمون الحب الذي تنتجه منطقة تسمى "تحت المهاد" الموجودة بالمخ، حلقة الوصل بين الجهاز العصبي الذاتي والجهاز الإفرازي من خلال الغدة النخامية، ويحتل تحت المهاد الجزء الأكبر من الدماغ البيني، وهو معروف إلى حد كبير بتأثيره على الترباط الاجتماعي. وتشير الدراسات إلى أن الخلايا العصبية التي تنتج الأوكسيتوسين تظهر على نطاق واسع في جميع أنحاء الدماغ، بما في ذلك المناطق التنظيمية المرتبطة بالتفاعل الاجتماعي والخوف والدوائية والهدوء والتوتر.

وفي حين يعمل "الأوكسيتوسين" الذي يتم إطلاقه على العديد من الهياكل خارج الدماغ، فإن بعضاً منه يبقى داخل المخ ويؤثر على السلوك والمزاج ويحفز الشعور بالرضا ويقلل القلق والتوتر.

### تقوية المناعة

يعمل هرمون "الأوكسيتوسين" الذي يتم إفرازه من خلال الغدة النخامية الخلفية على تقليل هرمون التوتر الكورتيزول، حيث يسمح الاتصال الجسدي للفرد بالتعامل بمرونة مع المواقف العصبية، بدلاً من إجهاد جهاز المناعة ما يقلل من فرص الإصابة بالأمراض. وكشفت دراسة أجريت في سنة 2015 في جامعة كارنيجي ميلون الأميركية أن فرص إصابة الأشخاص الذين يحظون بدعم اجتماعي بفايروسات نزلات البرد كانت أقل. وخلصت النتائج إلى أن الأفراد الذين أصيبوا بالمرض كانت أعراضهم أقل حدة إذا احتضنهم أحبائهم وتمتعوا بدعم اجتماعي مستقر.

بهم حتى يقف عائقاً أمام القيام بالأمور المفضلة لديهم. ومهما كانت اللغة العمرية التي ينتمي إليها الطفل، فإن احتضانه سواء من قبل والديه أو أشقائه وأجداده قد يلعب دوراً مهماً في تحسين مزاجه والتخفيف من حدة القلق الذي تعرض له بسبب موقف معين، ويزيد من الطاقة الإيجابية، ويقلل من المشاعر السلبية.

وفي السنوات الأخيرة، تم اكتشاف مدى أهمية أن يقضي الرضيع أطول فترة ممكنة بالقرب من صدور أمهاتهم، وتأثير ذلك على أعصابهم ونفسيتهن ونشاطهم العقلي.

كما يساعد التواصل الجسدي مع الطفل في تعزيز شعوره بالانتماء ويساهم بشكل كبير في تنشيط قدرته على الابتكار إضافة إلى عدة فوائد أخرى. وتقول الأخصائية النفسية وكاتبة العمود الشهري في مجلة نيوزويك الدكتورة ليزا دامور "الآباء والأمهات والأطفال قلقون. وأنا أرجو الأهل أن يفعلوا ما بوسعهم للتحكم بقلقهم، ولا يشاركونوا مخاوفهم مع أطفالهم، هذا يعني كبت المشاعر، وهو أمر ليس بالسهل في بعض الأحيان، وخاصة إذا ما كانت تلك المشاعر تشكل ضغطاً على الوالدين".

وشددت دامور على أن الأطفال يحتاجون إلى معانقة والديه لإحساس بشيء من الطمأنينة والأمان، "ومن المهم أن يتذكر الآباء أن الأطفال يشبهون الركاب في هذه المحنة وهم من يقودون العربة، وعليهم، إن شعروا بالقلق إلا يسروا إليهم هذا الشعور الذي قد يعيق إحساسهم بالأمان أثناء رحلتهم".

### العناق لنمو الطفل

يشبه الأطفال البالغين في الشعور بالحنن والقلق، وفي بعض الحالات يمكن للقلق أن يستبد

بشبه الأطفال البالغين في الشعور بالحنن والقلق، وفي بعض الحالات يمكن للقلق أن يستبد

بشبه الأطفال البالغين في الشعور بالحنن والقلق، وفي بعض الحالات يمكن للقلق أن يستبد

بشبه الأطفال البالغين في الشعور بالحنن والقلق، وفي بعض الحالات يمكن للقلق أن يستبد

بشبه الأطفال البالغين في الشعور بالحنن والقلق، وفي بعض الحالات يمكن للقلق أن يستبد

## هل تعرف الحوامل ما يكفي عن المشيمة المنزاحة

ويرجع الأطباء ذلك إلى وجود ندوب في الرحم جراء الولادات القيصرية وعمليات التلقيح الاصطناعية. وترى الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء أن أعلى معدلات مضاعفات الولادة التي تصيب الأم والطفل تحدث عندما يتأخر تشخيص أمراض المشيمة إلى وقت الولادة. وشجعت الكلية على إجراء المزيد من الفحوصات وتوفير الرعاية المتخصصة للحد من أي مخاطر.

وأوصى خبراء الصحة الإنجابية بضرورة توعية الحوامل بأهمية المراجعة الدورية لمراكز الرعاية الصحية واستخدام السونار المهبل كوسيلة مهمة في التشخيص المبكر لوضع المشيمة، وتحولها إلى مستسقى متخصص إذا كانت تعاني من المشيمة المنزاحة، إضافة إلى محاولة السيطرة على العمليات القيصرية التي هي من أسباب المشيمة المنزاحة والمتصلقة.



الكشف الدوري ضروري لصحة الأم والجنين

لندن - تحدث المشيمة المنزاحة عندما تعلق المشيمة في الجزء السفلي من الرحم وأحياناً تغطي عنق الرحم تماماً، أما المشيمة المتصلقة، وهي حالة نادرة جداً وخطيرة فتحدث عندما تتصلق المشيمة في عضلة الرحم أو في المثانة. وتسبب كلا الحالتين نزيفاً حاداً، وبالتالي في المراحل الأخيرة للحمل، لأنها تصبح منخفضة في الرحم، ما يتطلب في بعض الأحيان عمليات نقل دم، كما يؤدي في حالات أخرى إلى فقدان الرحم.

ونشرت الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء في بريطانيا على موقعها في الإنترنت معلومات للنساء المعرضات للإصابة بهذه الحالات. وتقول الكلية إن معدلات الإصابة بالمشيمة المنزاحة أو المتصلقة ازدادت في الفترة الأخيرة، ومن المرجح ارتفاعها أكثر نتيجة لارتفاع معدلات الولادة القيصرية واستخدام وسائل التلقيح الاصطناعي.