

تعزير المهارات الحركية يمكن الطفل من استخدام جسمه بشكل صحيح

المعلومات يعزز في الواقع قدرات طفلها الإدراكية. وأشار ستام إلى أنه في سن الثالثة يملك الأطفال الذين يتم التحدث إليهم بشكل متكرر مُعدل ذكاء أعلى بمقدار 1.5 مرة من معدل الأطفال الذين لم يتم التحدث إليهم.

وبحلول الوقت الذي يلتحقون فيه بالمدرسة الابتدائية يمتلكون مهارات قراءة وتهجئة وكتابة أقوى بكثير مما لدى الذين لم يتم التحدث إليهم.

من خلال التفاعل الاجتماعي مع الوالدين يتعلم الطفل كيفية استخدام جسمه والصلات بين حركته والبيئة المحيطة به

ويعتبر تعزير أو إكساب الأطفال مهارات الإدراك أمراً في غاية الأهمية، حيث تسهم المهارات الإدراكية في تحسين الفهم والتركيز والمعرفة والانتباه. وكلما كان البدء مبكراً من خلال توجيه الطفل نحو القراءة أو الألعاب التعليمية كان الانتباه أقوى و من ثم تتعزز القدرة على التمييز والتحليل وإنجاز العمليات العقلية العليا. لذا يطلب من الأم والأب إيلاء هذا الجانب الأهمية الكبرى لكي يساعد الطفل على تنمية الذكاء وفهم ما يدور من حوله فهما أوسع وأفضل. وقد أثبتت الدراسات إمكانية تعلم الأطفال مهارة فنية أو رياضية ما قبل أن يتعلموا النطق، إضافة إلى أن المهارات العقلية أو الحسية والحركية ستصبح رصيماً للبناء في حياتهم يستغلونه ويبنون عليه.



دماغ الطفل يكون مستعداً جداً لاستقبال المعلومات في سن مبكرة

لماذا يميز المصابون بالتوحد بين تعابير الوجه بشكل مختلف؟

وقام نموذج الشبكة العصبية الاصطناعية بتوظيف نظرية المعالجة التنبؤية، وأعاد إنتاج عملية التطور من خلال تعلم التنبؤ بكيفية تحرك أجزاء من الوجه في مقاطع فيديو تصور تعبيرات الوجه. وبعد هذا تم تنظيم مجموعات المشاعر نفسها داخل مساحة عصبية في مستوى أعلى ضمن نموذج الشبكة العصبية، دون أن يعرف النموذج أي شعور يتوافق معه التعبير الوجهي.

ويمكن للنموذج تعميم تعابير الوجه غير المعروفة والتي لم يتم تقديمها في التدريب، وإنتاج حركات أجزاء الوجه والتقليل من الأخطاء التنبؤ. وعقب ذلك أجرى الباحثون تجارب واستحقوا اضطراباً في الأنشطة العصبية لبحث التأثير الحاصل في تطور التعلم والقدرات الإدراكية. وفي النموذج الذي تم فيه خفض استحداث عدم تجانس النشاط في السلسلة العصبية، تراجعت أيضاً القدرة على التعميم. وبالتالي فبط تشكيل السلالة العاطفية في الأصبغ عالية المستوى، مما نتج عنه ميل إلى الفشل في تحديد مشاعر تعابير الوجه غير المعروفة، وهو عرض مماثل لاضطراب طيف التوحد.

كولن (ألمانيا) - أوصت الدكتورة مونيكا نيهاس الوالدين بتعزيز المهارات الحركية والمعرفية والاجتماعية لدى الطفل بداية من الشهر الثالث من عمره؛ حيث يكون مخ الطفل في هذه المرحلة مستعداً لاستقبال المعلومات.

ولهذا الغرض تنصح طبيبة الأطفال الألمانية الوالدين بأن يجعلوا طفلها في هذه المرحلة يتخذ وضعية تسمح له برؤية البيئة المحيطة به جيداً وبأن يقدموا له أغراضاً للإمسك بها.

ومع مرور الوقت يتعلم الطفل كيفية الإمساك بشيء ما، ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الوالدين يتعلم كيفية استخدام جسمه بشكل صحيح ويدرك تدريجياً الصلات بين حركته والبيئة المحيطة به.

وقالت تريسي كاتشلو، مؤلفة كتاب "قواعد الدماغ عند الطفل"، "إذا لم يشعر الدماغ بالأمان فلن يستطيع التعلم، لهذا السبب من الأهمية بمكان جعل الطفل يشعر بالأمان".

وأضافت أن ملازمة الجلد للجلد بين الأم والطفل تساعد على بناء هذا الشعور بالأمان، فيمكن للأم أن تلمس وجه طفلها بوجهها، ويُمكنها أيضاً تدليك الطفل. وأشارت كاتشلو إلى أن التدليك وسيلة رائعة توصل العلاقة بين الأم وطفلها، كما أن الاحتضان بعد طريقة هامة للتقريب بين الطرفين.

وقال جيل ستام، الخبير في تطوير الدماغ المبكر ومؤلف كتاب "من البداية"، "إن الدماغ عضو يسعي للتنميط، كلما سمع الطفل أنماطاً من اللغة أصبح تعلم اللغة لديه أسهل".

لذلك يُمكن للأم أن تسرد لطفلها أحداثاً وتفاصيل يومها، فالأفكار تتدفق طوال اليوم، ونطق هذا الدفق الثابت من

والعرائس والكورال والسيرك وغيرها. وأشار خبراء التربية إلى أن الأطفال يحتاجون إلى الاختلاط وتشارك الألعاب والأنشطة، في حين أن غالبية الألعاب والأنشطة تتطلب من القائمين عليها التواصل المباشر والاختلاط مع الأطفال، وهو ما أصبح صعباً في ظل هذه الظروف.

وأكد الخبراء أن وباء كورونا أثر نفسياً في الأطفال من خلال فرض تدابير وقائية قاسية على نفسية الطفل، وإكراهه باستمرار على استعمال المعقمات وفرض التباعد وتكرار المحذورات كالمصافحات ولمس الأشياء والعناق التي أصبحت مصدر قلق للأطباء.

وشددوا على أن اللعب والمرح بالنسبة إلى الأطفال في هذه السن "مسألة أساسية في تكوينهم النفسي، والتصديق على هذه الحاجة الحياتية يعد تهديداً لسلامتهم النفسية وخطراً على استقرار وتوازن شخصيتهم وبنيتها".

وقال أحد الباحثين المشاركين في الدراسة، ويدعى يوتا تاكاهاشي، "يُميز البشر بين المشاعر المختلفة، مثل الحزن والغضب، بالنظر إلى تعابير الوجه، إلا أن المعلومات المتعلقة بكيفية التمييز بين المشاعر المختلفة بناء على المعلومات البصرية لتعابير الوجه شحيحة".

بحسب ما ذكره موقع "ساينس ديلي". وأضاف تاكاهاشي "كما أن التغييرات التي تحدث في هذه العملية ليست واضحة، والتي تجعل من الصعب على من يعانون من اضطراب طيف التوحد التمييز بين تعابير الوجه". ووظفت المجموعة البحثية نظرية معالجة تنبؤية للمزيد من فهم هذه المسألة. ووفقاً لهذه النظرية يتوقع المخ استمرار المحفز الحسي المقبل ويتأقلم عندما يكون توقعه خاطئاً. وتساعد النهوية الجيدة كالملابس المصنوعة من القطن أو الحرير.

الأسر التونسية تنقل لأطفالها مشاعر القلق والضغط النفسي

الوضع العام بالبلاد والأزمة الوبائية يساعدان على إصابة الأطفال بالاكتئاب المنفي



خوف وقلق

عنفاً منزلياً كان الأطفال من ضحاياها ما أنتج لديهم شعوراً بالخوف وعدم الاستقرار. وقد أثرت جائحة كورونا على كل جوانب الحياة اليومية، حيث أغلقت المدارس والمتاجر وتوقفت مظاهر الحياة اليومية في جميع أنحاء العالم تقريباً. ففي حين كانت التبعات السياسية والاقتصادية قاسية للغاية، فإن تأثير الجائحة على الحياة الأسرية لا يقل أهمية عن ذلك.

المتأزم بسبب تفشي فيروس كورونا يخلق نوعاً من "اللخبطة" لدى الأطفال بسبب تغير نمط الحياة وتحديد ساعات الخروج من المنزل وارتداد عدد من فضاءات الترفيه بسبب حظر الجولان، إلى جانب تغير الزمن المدرسي منذ ظهور الجائحة في تونس في مارس 2020 وما تبعه من تأثيرات في الحياة المدرسية وعلى المردود العلمي في صفوفهم. وقدم الأخصائي النفسي في هذا الخصوص بعض الحلول على المدى القصير تتمثل في تنمية الجانب العاطفي لدى الأطفال من خلال تخصيص وقت للتواصل والتفاعل معهم ببساطة والتدخلات، لاسيما وأن التلاميذ ما زالوا في عطلة مدرسية، لافتاً إلى أن الأطفال في حاجة إلى بوادر رمزية للتواصل يشعرون من خلالها بقيمتهم الإنسانية. ويشير خبراء علم النفس إلى أنه من الطبيعي أن تحفز المواقف غير المألوفة أو الصعبة مشاعر القلق لدى الناس باختلاف أعمارهم، مشيرين إلى أن تلك المشاعر تتراوح بين عدم الارتياح والذعر التام وذلك اعتماداً على الشخص والموقف الذي يمر به، لذا قد لا يختلف القلق عند الأطفال كثيراً عن قلق الكبار في ماهيته، فالقلق في كلتا الحالتين عبارة عن مشاعر بشرية طبيعية.

وأكد أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس أن مشاعر القلق يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، من الآباء إلى الأبناء مثلاً لأن التفاعل بينهما يكون سريعاً. وقال الأبيض "إن الآباء عندما لا يتعاملون بروح مرحة مع أطفالهم ينقلون إليهم مشاعر الحزن"، مؤكداً أن الأطفال لهم عالمهم الخاص ونحن نجرهم جراً إلى هذا العالم المليء بالخوف والقلق والحزن".

وأضاف "العرب" أن الحجر الصحي نتيجة جائحة كورونا قد أفرز

مشاكل عدة خلفتها الجائحة الصحية، ومنها تصاعد العنف الأسري وتفكك العائلات نتيجة زيادة حالات الطلاق، فضلاً عن ارتفاع نسب الفقر الناجم عن فقدان العمل، وما يمكن أن يخلفه من تداعيات على الأطفال في دراستهم ونقص رعايتهم الاجتماعية والصحية. وأفادت تقارير سابقة لمنظمة الصحة العالمية بأن التونسيين يعانون اكتئاباً بشكل كبير، حيث تحتل تونس المرتبة الثالثة من بين الدول الأفريقية الأكثر اكتئاباً.

وحذر أخصاصي الأمراض النفسية عماد الرقيق في تصريح صحفي من المخاطر النفسية طويلة الأمد لجائحة كورونا على الأطفال في ظل تواصل الضغوط والتأثيرات السلبية المترتبة عنها منذ أكثر من سنة، مشيراً إلى خطورة تداعيات حرمان الطفل من اللعب والهو والاستمتاع.

وأشار الرقيق إلى إمكانية ظهور اضطرابات نفسية لدى الأطفال جراء

المتأزم بسبب تفشي فيروس كورونا يخلق نوعاً من "اللخبطة" لدى الأطفال بسبب تغير نمط الحياة وتحديد ساعات الخروج من المنزل وارتداد عدد من فضاءات الترفيه بسبب حظر الجولان، إلى جانب تغير الزمن المدرسي منذ ظهور الجائحة في تونس في مارس 2020 وما تبعه من تأثيرات في الحياة المدرسية وعلى المردود العلمي في صفوفهم. وقدم الأخصائي النفسي في هذا الخصوص بعض الحلول على المدى القصير تتمثل في تنمية الجانب العاطفي لدى الأطفال من خلال تخصيص وقت للتواصل والتفاعل معهم ببساطة والتدخلات، لاسيما وأن التلاميذ ما زالوا في عطلة مدرسية، لافتاً إلى أن الأطفال في حاجة إلى بوادر رمزية للتواصل يشعرون من خلالها بقيمتهم الإنسانية. ويشير خبراء علم النفس إلى أنه من الطبيعي أن تحفز المواقف غير المألوفة أو الصعبة مشاعر القلق لدى الناس باختلاف أعمارهم، مشيرين إلى أن تلك المشاعر تتراوح بين عدم الارتياح والذعر التام وذلك اعتماداً على الشخص والموقف الذي يمر به، لذا قد لا يختلف القلق عند الأطفال كثيراً عن قلق الكبار في ماهيته، فالقلق في كلتا الحالتين عبارة عن مشاعر بشرية طبيعية.

وأكد أحمد الأبيض المختص التونسي في علم النفس أن مشاعر القلق يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، من الآباء إلى الأبناء مثلاً لأن التفاعل بينهما يكون سريعاً. وقال الأبيض "إن الآباء عندما لا يتعاملون بروح مرحة مع أطفالهم ينقلون إليهم مشاعر الحزن"، مؤكداً أن الأطفال لهم عالمهم الخاص ونحن نجرهم جراً إلى هذا العالم المليء بالخوف والقلق والحزن".

وأضاف "العرب" أن الحجر الصحي نتيجة جائحة كورونا قد أفرز

مشاكل عدة خلفتها الجائحة الصحية، ومنها تصاعد العنف الأسري وتفكك العائلات نتيجة زيادة حالات الطلاق، فضلاً عن ارتفاع نسب الفقر الناجم عن فقدان العمل، وما يمكن أن يخلفه من تداعيات على الأطفال في دراستهم ونقص رعايتهم الاجتماعية والصحية. وأفادت تقارير سابقة لمنظمة الصحة العالمية بأن التونسيين يعانون اكتئاباً بشكل كبير، حيث تحتل تونس المرتبة الثالثة من بين الدول الأفريقية الأكثر اكتئاباً.

وحذر أخصاصي الأمراض النفسية عماد الرقيق في تصريح صحفي من المخاطر النفسية طويلة الأمد لجائحة كورونا على الأطفال في ظل تواصل الضغوط والتأثيرات السلبية المترتبة عنها منذ أكثر من سنة، مشيراً إلى خطورة تداعيات حرمان الطفل من اللعب والهو والاستمتاع.

وأشار الرقيق إلى إمكانية ظهور اضطرابات نفسية لدى الأطفال جراء

حذر خبراء علم النفس في تونس من تأثير الوضع العام بالبلاد بما في ذلك الأزمة الوبائية على نفسية الأطفال، مما يمكن أن يصيبهم بالاكتئاب المنفي نتيجة مشاعر القلق التي تنتقل إليهم عبر آبائهم وأمهاتهم. وأكد الخبراء أن الأطفال في حاجة إلى بوادر رمزية للتواصل يشعرون من خلالها بقيمتهم الإنسانية مثل إثناء الجانب العاطفي لديهم.

رائدة القيرواني
صحافية تونسية

القيرواني وباء كورونا بظلاله على جوانب عديدة من حياة الأطفال والمراهقين بتونس، منها الجوانب النفسية. وقد تتأثر نفسية الأطفال بما يسمونه من شكوى آبائهم حول مخلفات هذا الفيروس سواء من الناحية الاجتماعية أو الاقتصادية. ولعل ما يسمونه بوميا من أخبار حول تزايد أعداد المصابين والوفيات كليل بان ينقل إليهم مشاعر الحزن والخوف والقلق.

وحذر خبراء علم النفس في تونس من إصابة الأطفال بالاكتئاب المنفي جراء الوضع الوبائي في البلاد وما ينقله الأولياء من مشاعر قلق وضغط نفسي، ما يؤثر بالسلب على صحتهم النفسية والعقلية.

وقال مروان الرياحي الأخصائي في علم النفس العصبي السريري إن الأسر تساهم بطريقة غير مباشرة في توفير أرضية ملائمة للشاشة النفسية للأطفال في ظل الوضع العام والأزمة الوبائية التي تمر بها البلاد.

وحذر الرياحي من إصابة الأطفال بالاكتئاب المنفي بسبب هذه الأوضاع داعياً الأولياء إلى النطق لهم.

وأكد أن الإفراط في الحركة وظهور السلوك العنيف في اللعب والتوتر والقلق لدى الأطفال من أهم أعراض الاكتئاب المنفي مشيراً إلى أن الأطفال يحتاجون إلى الاتصال الجسدي لنموهم العاطفي غير أن الجائحة تزلزهم بالتباعد الجسدي حفاظاً على صحتهم. ويشير خبراء علم النفس إلى أن تلقي الأطفال 20 دقيقة من التلامس يوميا لمدة 10 أسابيع يرفع من مستويات النمو لديهم.

وأعتبر الرياحي في تصريح لوكالة تونس أفريقيا للأخبار أن الوضع الصحي

نصائح

المريض بالتهاب الجلد العصبي قادر على الاستمتاع بالسباحة

مع مراعاة السباحة لمدة قصيرة تجنباً لإجهاد الجلد. وبعد السباحة ينبغي الاستحمام بماء فاتر وليس بماء ساخن؛ لأن الماء الساخن يفاقم حالة إجهاد الجلد. والسبب ذاته ينبغي الابتعاد عن جل الاستحمام المحتوي على الصابون. كما ينبغي استخدام كريم غني بالدهون للعناية بالجلد، مع مراعاة أن يكون الكريم خالياً من المواد العطرية والمواد الحافظة التي تتسبب في تهيج الجلد. ومن المهم أيضاً شرب السوائل بكمية كافية من أجل ترطيب الجلد من الداخل، مع مراعاة ارتداء الملابس التي تمتاز بالنهوية الجيدة كالملابس المصنوعة من القطن أو الحرير.

وقالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية إن السباحة يمكن أن تشكل عبئاً على الجلد لدى مرضى التهاب الجلد العصبي؛ حيث يتسبب ماء البحر المالح وكذلك ماء حمام السباحة المحتوي على الكلور في إجهاد الجلد بشكل إضافي. وأوضحته الرابطة أن سبب ذلك هو محدودية وظيفية الحماية الطبيعية الخاصة بالجلد، ما يؤدي إلى تعرض الجلد للاحمرار والجفاف والحكة ويجعله عرضة للبكتيريا والجراثيم. ولاستمتاع بالسباحة مع تجنب هذه المتاعب تنصح الرابطة مرضى التهاب الجلد العصبي بالسباحة في المياه العذبة -إن أمكن- واستخدام كريم غني بالدهون قبل السباحة لحماية الجلد من الجفاف،

