

مَنَارَاتُ أُسْرِيَّة

مجلة اجتماعية تربوية تصدر عن مؤسسة برامج الطفولة
والعمل الجماهيري وكلية مجتمع المرأة - الطيرة
بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الفلسطينية

بالتعاون مع
Caritas Germany



العدد الواحد العشرون

كانون الثاني ٢٠٢٤

الافتتاحية

مسؤولية توفير الأمن الغذائي والصحي والنفسي للطفل

تبدأ مسؤولية توفير الأمن الغذائي والصحي والنفسي للطفل من الأسرة، وتمتد هذه المسؤولية لتشمل المجتمع بأسره الذي من المفروض أن يكون قادراً على توفير بيئة صحية جسدياً ونفسياً لأطفاله، لا سيما في المجتمعات المستقرة، فيما تظهر التعقيدات بالنسبة للتعامل مع أطفالنا في ظل المحطات الساخنة والحروب والأزمات الاقتصادية.

الأسرة الفلسطينية وبالرغم من الصعوبات التي تواجهها، يتوجب عليها الاعتناء ببناء الطفل، وتوفير المواد الغذائية المفيدة له، وتوجيهه للابتعاد عن الأغذية المضرة مثل «الشيبسات» والعصائر المحلاة المصبوغة وغيرها من الأغذية المنتشرة في الأسواق التي من شأنها أن تكون على حساب الغذاء الصحي.

إن الغذاء الصحي يضمن للطفل صحة بدنية ملائمة، فبنياً قوياً مبنياً على أساسات سليمة، وإلى جانب الاهتمام الغذائي الصحي، فإن الطفل بحاجة إلى رعاية اجتماعية ومتابعة منهجية، وتوفير ظروف نفسية مريحة تبعد عن الأزمات، بيد أن ذلك في مجتمعنا يتطلب جهداً مضاعفاً عن أي مجتمعات أخرى، لأن مشاهد العنف والدمار تقتحم طفولته، وتسبب له الرعب والقلق والاضطراب، وهذا يتطلب من الأسرة عدم تعريضه لمثل هذه المشاهد من خلال شاشات التلفزة ووسائل التواصل الاجتماعي، والتدقيق في كل ما يشاهده، وإذا دهمت طفولته صور مرعبة، أو شاهدها حقيقية على أرض الواقع خصوصاً إذا كانت الأحداث قريبة من مكان سكنه، فإن ذلك يبرز دور الوالدين في التخفيف من خوفه واضطرابه، بطمأنته وتشجيعه، والقول له «إن هذه الأحداث عابرة، وإن الأمور ستعود إلى وضعها الطبيعي، ونحن إلى جانبك دائماً»، وهذا يتطلب على الروضة أيضاً، حيث إن دوراً مهماً في هذا الخصوص يقع على عاتقها.

إن أطفالنا في هذه المرحلة وبسبب الظروف الصعبة والمعقدة التي نعيش بحاجة ماسة إلى رعاية اجتماعية ونفسية مضاعفة، ودور الأسرة هو مركزي لتمكين الطفل من العبور إلى بر الأمان دون أضرار وتداعيات نفسية قد تسبب له أزمات وأمراض تلازمه في مراحل عمرية لاحقة.

هيئة التحرير

الفهرس

الافتتاحية	٣
الأطفال في حالات الطوارئ - فريد أبو غوش	٤
الأهل مرآة لأبنائهم في وقت الأزمات - شفيقة جهشان	١٠
إعداد وتنظيم بيئة الروضة - يسرا محمد	١٢
تغذية ذوي الاحتياجات الخاصة - الهام محمد عباس	١٨
التغذية السليمة لطفل الروضة - سحر الشهابي	٢٢
الأمن والسلامة في رياض الأطفال - جمانة رسلان	٢٤
ردود الأفعال عند الأطفال في الأزمات - رشا القاق ومها عامرة	٢٦
التغذية الصحية - نداء سويبة	٢٨
أهمية الدعم النفسي للأطفال - د. وفاء عاشور	٣٠
دور الأسرة في توفير بيئة داعمة - هناء عاصي	٣١
من أنشطة مؤسسة البرامج	٣٢
نشاطات مؤسسة البرامج في صور	٤٠

رئيس التحرير:

د. حسن عبد الله

مستشار التحرير:

فريد أبو قطيش

هيئة التحرير:

نبيل ياسين

يسرا محمد

آمال عليان

جمانة رسلان

طباعة وتنسيق:

ماجدة عصفور



مجلة اجتماعية تربية

تصدر عن مؤسسة برامج الطفولة

والعمل الجماهيري وكلية مجتمع المرأة - الطيرة

بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الفلسطينية

للمراسلة والاتصال

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري

trust@trust-programs.org

هاتف: ٠٢-٢٤٧١٨٨٢ / ٠٢-٦٢٦٠٨٣٦

تصميم وطباعة: مؤسسة امرزيان - القدس

print@emerezian.com

العدد الواحد والعشرون | كانون الثاني ٢٠٢٤

الأطفال في حالات الطوارئ

فريد أبو غوش | مدير عام مؤسسة برامج الطفولة



مقدمة:

نرى قبل الحديث عن حيثيات التعامل مع «الأطفال في حالات الطوارئ»، أنه يجب تعريف مصطلح «الأزمة ومراحلها». وذلك للتعرف على الخلل في السلوك، أكان ذلك لدى الطفل أم البالغ، والتفريق بين «رد الفعل الطبيعي» لحدث مؤلم، مخيف أو سادم، وتحويله لوضع مرضي بحاجة لتدخل من أخصائيين.

تعريف الأزمة (Crisis): هي «أي حدث طارئ يُسبب عدم توازن للفرد أو للمجموعة، هو حدث مؤسف أو مأساوي، يخل بالروتين أو بتوازن قائم».

قبل أن يعيد الإنسان توازنه يمر بعدة مراحل، منها: القلق، والارتباك، والشعور بالعجز، والغضب، والإنكار، والحزن الشديد والبكاء. وبعد ردود هذه الأفعال الطبيعية، ينتقل



الإنسان إلى مرحلة التأقلم والاستجابة المنطقية للحدث والتعالي، وهي إعادة التوازن والسلوك الوظيفي. أما المدة بين فترة الخلل وإعادة الأثران والتعالي فتعتمد على فترة الحدث، والتضوح الشخصي للفرد قبل حدوث الأزمة.

أما إذا لم يتم التعالي في فترة أفضاها ستة أشهر أو سنة، فإنها تكون قد تحولت إلى حالة مرضية بحاجة إلى تدخل من قبل مختصين. تكن في فترة التعالي فإن الإنسان بحاجة إلى دعم ومساندة، وتقبل وتفهيم من البيئة المحيطة، وخاصة الأسرة.

وهنا سوف نتطرق الآن إلى وضع الأطفال في حالات الطوارئ علماً أن ذلك لا يقتصر على الأطفال فحسب، لكن الموضوع الذي نحن بصدده يتعلق بالأطفال على وجه الخصوص، حيث يشعر الأطفال في حالات الطوارئ وأيام الحروب بالضياع والاعتراب، إذ يشهدون أعمال العنف المختلفة، ويشعرون بالخوف والرعب.

نحن نعرف أن لدى الأطفال قدرة لاستعادة توازنهم النفسي، والتلازم مع الظروف التي يعيشونها، فنرى كثيراً من الأطفال الذين يعيشون ظروفاً صعبة: أطفال شوارع، مخيمات، ظروف حرب، دون أن يفقدوا قدرتهم على اللعب والمتعة، لأن غالبية الأطفال لديهم قدرات داخلية غنية تمكنهم من التأقلم والوصول إلى التوازن المذكور.

يختل هذا التوازن في حالة حدوث تحول سريع، ومفاجئ غير متوقع، ما يؤدي إلى مظاهر نفسية مرافقة مثل هذه الأوضاع، كموت مفاجئ أو ظواهر طبيعية مفاجئة، أو أحداث عنف غير متوقعة تخل توازن الطفل النفسي وتدخله في ما يسمى بالضغط أو التوتر النفسي.

إن وظيفة الأهل في دعم الأطفال والكشف عن قضايا نفسية يواجهونها ذات أهمية كبرى. ومن الضروري جداً توفير أجواء داعمة متقبلة للطفل، وعندما يشعر بالثقة والرغبة الصادقة من الأهل في مساعدته، وأنهم سيتقبلون مشاعره، حينها فقط يسهل عليه المشاركة والانفتاح.

مظاهر الضغط: يختلف الأطفال في قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم، فلكل طفل وتيرة خاصة يمر بها. ومن هذه المظاهر:

الضيق، والشدة، وفقدان الطاقة، وفقدان الاهتمام باللعب أو بالآخرين (الانطواء)، وضعف التركيز، وكثرة وسرعة الغضب، وكثرة الحركة، والعدوانية، والابتعاد عن الكبار، والتعلق الزائد

بالكبار، وأحلام واضطرابات في النوم أو تراجع في السلوك، فمن اعتاد النوم وحده يرفض الآن النوم على انفراد، وبعض الأطفال يطلبون من الأهل البقاء بجانبهم لفترات أطول قبل النوم.

هناك بين الأطفال من يرفض الذهاب إلى المدرسة، ويفقد الشهية، أو يزيد من كميات الطعام التي يتناولها، كذلك نرى أحياناً بعض المظاهر كالتقيؤ، أو جفاف البطن أو الرأس، الدوخة، الشعور بالاختناق وعدم القدرة على التنفس هي أيضاً من المظاهر التي تراهق الظروف الضاغطة.



1. الخوف: شعور طبيعي. نحن نخاف الأمور التي تهدد حياتنا، أو الأمور التي نجهلها. وعندما تتراكم الظروف الضاغطة، فإن الخوف المرافق قد يتحول أيضاً إلى قلق مستمر. فقدان الشعور بالأمان الحياتي اليومي للطفل هو أشد خوفاً من الجندي أو البندقيّة. وقد يحاول الطفل التعبير عن خوفه فلا يجد من يدعمه في ذلك، إذ يعتقد كثير من الراشدين اعتقاداً خاطئاً بأن الحديث عن الأشياء المخيفة يزيد من صعوبة مواجهتها.

2. مشاكل النوم: هناك عديد الأطفال الذين يظهرون خلال النهار، وكأنهم تأقلموا وعادوا إلى حياتهم الطبيعية، فيذهبون إلى المدرسة ويلعبون مع الأطفال الآخرين. يعيشون حياتهم اليومية بشكل عادي. وعندما يذهب هؤلاء الأطفال للنوم، نجدهم يعانون عدداً من الاضطرابات، فقد يخاف الطفل من مجرد النوم، أو من النوم وحده، أو يجد صعوبة في النوم، ينتابه الأرق، ويصحو مرات عديدة من منامه. وقد تقتحم نومه الأحلام المرعبة، أو الكوابيس فيقلق ويخاف من العودة إلى النوم، لئلا تمارده الأحلام



المرعبة. هناك اضطرابات أخرى مرافقة للنوم، فيعض الأطفال كانوا قد تعودوا النوم وحدهم، ولكنهم يعودون الآن للطلب من الأهل النوم إلى جانبهم في السرير، وهناك من لا يذهب إلى النوم، دون أن يتأكد عدة مرات أن جميع إخوته في أسرّتهم مثلاً، أو أن جميع الأبواب والشبابيك مغلقة. ومن الطقوس التي تساهم في إعادة الثقة للطفل قبل النوم أن نقرأ معه سوية، أو نجلس بجانبه قبل النوم.

3. سلوك تراجع

(التكوص):

تشكو أمهات

من تراجع حدث

لدى أطفالهن،

فمنهم من عاد

لتبليل فراشه

ليلاً، أو عاد

لمص الإصبع وما

إليه من مظاهر.

وأن مثل هذه

السلوكيات تعيد



الطفل وترجمه إلى مرحلة مبكرة من طفولته، وكان لسان حاله يقول: «لو كنت في تلك المرحلة لما نمت لوحدي» أو «لما واجهت هذه الأمور الفظيعة».

جميع مظاهر التراجع هذه هي أعراض طبيعية، وقد تراقب الطفل صعوبة الأحداث بعدم قدرته على التأقلم، وأي تراجع أخرى مثل، التأتأة، أو الامتناع عن الكلام، أو آية حالات عصبية يمر بها الطفل، هي أيضاً من المظاهر التي تراقب الأزمت.

4. التركيز في الأحداث، هنالك من لا يستطيع التفكير بأي شيء سوى في الوضع الذي يعيشه، وكان عقارب الزمن قد توفقت عن الدوران، فيتشغل بالحدث، ويتحدث عن تفاصيله. ولا يستطيع الانتقاة إلى أمور حياتية أخرى. ما قد يؤثر على واجباته المدرسية، ويحدث له تراجعاً في حياته وقدراته. وقد لا يستطيع التركيز على أمور أخرى فيقلل من قدرته على التركيز. يقرأ الكتاب الذي أمامه فلا يفهم منه حرفاً، أو ينسى أموراً كان قد تعلمها في السابق.

5. الهروب والنسيان: أطفالاً كثير يسمون بتجارب صعبة، ويحاولون نسيانها والهروب من ذكرياتها أو الأماكن التي تثير هذه الذكريات، فيقابلون من قبل الراشدين. اللذين يعتقدون أن الطفل قد «نسى» التجربة. لكن في الواقع يحتاج الطفل إلى وقت، لكي يتمكن من التعبير عما حدث له، ويحتاج إلى وقت ليفهم الأحداث ويتفاعل معها، ولذا قد يظهر ذلك في وقت لاحق.

6. عدم ثبات المشاعر: من بين الأطفال هناك من يعبر عن مشاعره بشكل واضح، فيبكي أو ينفجر بالبكاء أو يعبر بوسائل أخرى متنوعة، مقابل أطفال تقلب طبائعهم ويصبحون مزاجيين وينقلبون مزاجياً من حال إلى حال. ويشكل فجائي، خلال فترات وجيزة من الزمن، فهم تارة يلعبون ويضحكون مع من حولهم، وتارة ينفجرون بالبكاء دون سبب يذكر. أو ظاهراً للعيان.

7. الأمراض والإرهاق: نتيجة للتجارب الصعبة، قد نجد الأطفال يشكون من الألم في الرأس أو المعدة أو من عدم قدرتهم على النهوض من السرير صباحاً، فهم يشعرون بالإرهاق والمرض. من المهم أن تؤخذ هذه المظاهر بعناية، فتحاول استيضاح الأمر مع الطبيب. لكن وحتى إن لم يتبين سبب طبي لمثل هذا الشعور، فإن الطفل بحاجة إلى اهتمام من الأهل. ولا ضرر بأن يلقى بعض الراحة إذا شعر أنه بحاجة إليها.

كيفية دعم الأطفال في أوقات الأزمات:

1. التعبير عن المشاعر، الخطوة الأولى من خطوات التدخل السريع وقت الأزمات، لذا من المهم توفير الإمكانيات للتعبير عن المشاعر كما هي دون نقاش فلا يوجد صح وخطأ. مشاعر الفرد هي ذاتية وشخصية لا يوجد مشاعر صادقة، أو غير صادقة، المشاعر لا تناقش. في كثير من الأحيان يكون الطفل بحاجة إلى التعبير عن مشاعره فقط.

دورنا الأساسي هو دعم المقل. الإصغاء إليه، إشعاره بالأمان ليستطيع أن يعبر عن مشاعره بشكل حر، دون الخوف من تقييمنا السلبي لها أو عدم تقبلنا، أو من حكمنا عليه. لكي يستطيع الأطفال التعبير عن مشاعرهم، علينا خلق جو من الأمان والثقة، جو داعم وهذا يتطلب:

- التقبل والاحترام.
- الإصغاء الكامل لجميع المشاعر. والأفكار. واحترامها وتقبلها.
- تشجيع الأطفال على التعبير وإعطاء الشرعية لكل ما يصدر عنهم، خاصة للمشاعر.
- التفهم والتعاطف الوجداني.
- إظهار الاهتمام بكل ما يقال.
- عدم إصدار الأحكام، النقد أو اللوم.
- تقبل المشاعر كما هي دون جدال أو مناقشة.
- تفهمنا لمشاعرهم وعكسها له.
- الاهتمام للفتا الكلامية ولفتها الجسدية، فأحياناً لا نعبر بالكلام عن عدم تقبلنا، لكن قد يبدو على ملامحنا أو حركاتنا الضجر، الضيق أو عدم الصبر.



توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

أحد العوامل الأساسية التي تساهم في زيادة الخوف وتكريسه هو انعدام المعرفة أو قلتها، فكثير من مخاوفنا تنبثق من أمور أو أشياء غير معروفة لنا أو غير محددة (المجهول). وربما أن الأطفال عامة هم محدودو المعرفة، وأن هذا يزيد من مخاوفهم. وظيفة أساسية أخرى للأهل في مثل هذه الظروف هي دعم الطفل «بالترتيب الذهني». فقد يمر الأطفال في هذه المرحلة، بتجارب مخالفة لما تعلموه أو عرفوه سابقاً، ما يجعلهم يفقدون توازنهم الذهني، ويبدأون في البحث وتجميع معلومات تساعدهم على ترتيب أفكارهم من جديد واستعادة توازنهم الذهني. كما وأن الطفل يفقد توازنه النفسي نتيجة خوفه من المجهول، وعدم درايته لما يجري حوله.

ومن المهم الإجابة عن تساؤلات الأطفال جميعها بصدق وشفافية، ومن المهم أن نحاور الطفل لنضعه في رؤية الواقع بشكل

تقدي. من المهم هنا مشاركة الأطفال في معلومات إضافية كي يستطيعوا فهم الواقع والتعامل معه. فالمعرفة والفهم، من المتطلبات الأساسية لإعادة التوازن النفسي والذهني للأطفال، كما أن مشاركة الطفل في فهمنا للأمور، تساهم في توسيع قدراته وبلورة رؤيته ليصبح تعامله مع الأمور عقلانياً وليس عاطفياً فقط.

«إخفاء المعلومات»، يجعل الطفل يبحث عنها بوسائل أخرى، أو يتركها حائراً ومتخوفاً. وفي حال استمرار الطفل في الأسئلة، فإن ذلك يدل على خوفه وقلقه، وقد لا تكون الإجابة هي المهمة في هذه الحالة، وإنما فهم مخاوف الأطفال ومحاولة تهدئتهم وطمأننتهم.

يحتاج الكبار والصغار في فترة الأزمة إلى معلومات. وقد نجحاً للحصول عليها من خلال متابعة التلفزيون ليلاً ونهاراً، الكبار بينما يستطيعون التعامل بشكل أفضل مع هذا الكم من المعلومات، بينما يختار الصغار ويتبلبلون. ويصبح هذا الإغراق عاملاً من عوامل الضغط. لذا من المهم الاهتمام بتوفير المعلومات حسب احتياجات الطفل/ة وبيئته/ها.

تفعيل يدبيل واستعادة السيطرة: يعد التعبير عن المشاعر وجمع المعلومات، من المهم أن تقوم بأعمال تهدف إلى «إعادة السيطرة» وذلك من خلال البحث عن طرق فعالية للمساهمة في تغيير وضعهم النفسي، أي مساعدتهم في البحث عن بدائل وعن أمور يمكنهم فعلها ومن شأنها أن تريحهم.

2. أجواء بيتية داعمة:

تقبل الطفل كما هو، تقبل مخاوفه، إعطاؤه شرعية، تقبل وتبهرته في التعامل مع هذه المخاوف. إن التعبير عن المشاعر، إيجابية كانت أم سلبية، هو قدرة نستطيع تمهيتها بواسطة تقبل هذه المشاعر.

الحوار: هو وسيلة جيدة للاتصال، فنحن نسمع ما لدى الطفل ونجواب مع، نحاوره في معتقداته نساأل مع، ونبحث عن الأجوبة أيضاً مع. وتقدم النصح والموعظة له. أجواء امنة: من الطبيعي والضروري أن يكون البيت والعائلة ملاذاً للطفل، ومن المهم أن يوفر البيت الشعور بالأمان والطمأنينة.

البيات الداعم:

يقوم الأطفال عادة بفعاليات طبيعية يطورونها هم للتعامل مع مخاوفهم ومشاعرهم.

فتراهم في أوقات الحرب يمدون تمثيلها عن طريق اللعب، أو نسمعهم يتباهون بأن الصاروخ الذي لديهم أسرع بكثير من

ولكن أطفالا آخرين يختلقون أسوأ ويتباهون في عرضها،
وعليها تقبل الفوارق الفردية في ذلك.

قد يستصعب الأطفال إيجاد الكلمات المناسبة، ربما لأنهم
لم يعتادوا التعبير عن مشاعرهم. وربما لأنهم لم يسمروا
بهذه المشاعر وبهذه التجارب مسبقاً، وقد يخلط الأطفال
بين المشاعر والسلوك، من المهم جداً أن نتنبه بأن المشاعر
شرعية مهما كانت، أما السلوك فيمكن أن توجهه ويمكن
البحث عن بدائل له.

الخلاصة:

لا تضغط على الطفل إذا رفض الكلام.

- أعطه شعوراً بالأمان والطمأنينة، ولا تجعله يحس بالخجل
والخوف إذا عبر عن شعوره.
- لا تجعله يشعر بضعفه نتيجة التعبير عن مشاعره، أي
أعطه الشرعية لمشاعره، فمن حق كل فرد أن يحزن
ويغضب. فهذه ردود فعل طبيعية لأوضاع الأزمات.
- أعطه شعوراً أنه «ليس لوحد»، فحين نشعر معه ولدينا
مشاعر معانلة.
- ساعده في القيام ببعض النشاطات: الرسم، والطين،
والألعاب، والقصص والحكايات للتعبير عن مشاعره
من خلالها من جهة، وكفي تساعده على الانخراط فيها
واستعادة توازنه النفسي من جهة أخرى.
- طمأنته بأن مشاعره مؤقتة، وأنه يستطيع القيام يقوم
ببعض الأعمال التي تساعده على الخروج من هذه الأزمة
قوياً.
- استخدام بعض الطقوس في فترات معينة، مثلاً طقس قبل
النوم، وطقس التحضير للنهار.
- قضاء وقت نوعي مع الأطفال ومشاركتهم في الفعاليات
اليومية في البيت.
- التأكيد على أن الأزمة عابرة وسنمرها سوية.



ربما لا يجد الكلمات للتعبير. وربما لا يشعر بالأمان، وقد يمتنع
عن ذلك تمسكاً مع توقعات من حوله.

تمثيل الأدوار. قد يكون مقيداً للطفل أن يتقمص دور إحدى
الشخصيات البطولية، ليُشعر بالقوة والسيطرة.

القصص

من المهم جداً أن نقوم بسرد حكايات للأطفال تظهر التعامل
مع المشاعر. كيف استطاع الطفل التعامل مع مخاوفه أو مشاعر
الغيرة... أو القلق. والنوع الثاني هو: قصص الأطفال الخيالية
التي تتم بأعمال خارقة.

الأسباب التي تمنع الأهل من طلب المساعدة:

- الخجل، عدم الثقة وعدم المعرفة بتوفر إمكانيات للدعم.
- ردود أفعال البيئة القريبة، حيث يسود اعتقاد خاطئ
شائع بأن الحديث عن الموضوع يزيد من تفاقم المشكلة،
لذا يحاولون التقليل من أهمية المشاعر السلبية، نتيجة
لخوفهم من «فتح الباب للشيطان».
- عدم وضع القضايا الذاتية على سلم الأولويات، خاصة
في مجتمعنا، لا سيما وأن التركيز على المشاكل الجماعية
يكون على حساب المصاعب والمشاكل الشخصية في بعض
الأحيان. فمشكلتي صغيرة أمام المصائب الكبرى التي
حولي، لذا من المفضل عدم التوجه.
- «خليها في القلب تجرح ولا تطلع على اللسان وفضح»
الخوف من كلام الناس، خاصة عندما تتعلق الأمور
بقضايا نفسية، فما زال مجتمعنا لا يتعامل بتسامح مع
المشاكل النفسية لأن هنالك فهماً خاطئاً يمنع الحديث
حتى عن قضايا نفسية أولية.

أما الطفل فقد يمتنع عن الحديث أو يتحدث ولا يقول الحقيقة
وذلك للأسباب التالية:

- يخاف الطفل ردود أفعال الكبار، فيمتنع الأطفال عن
الحديث عن مشاعرهم ومشاكلهم، وذلك خوفاً من أن
يقابلهم الكبار بعدم تفهم. خاصة وأن غالبية الكبار من
أهل ومربين ينشغلون بمخاوفهم عن الأطفال في هذه
المرحلة الحرجة. كما وتقل مشاعر الخوف التي يعاني
منها الكبار في هذه الفترة للأطفال أيضاً، فتزيد من
شعورهم بعدم الثقة والتوتر.
- قد يخلط الأطفال بين الخيال والحقيقة، فيتحدثون عن
أمانهم وكأنها حقائق.
- من الأسهل أحياناً كبت المواضيع المؤلمة وتجنب الحديث
عنها.
- يوجد أطفال يخافون التحدث عن أمور حدثت معهم،

اللعب يكتسب القوة والمناعة. كما ويمنحه اللعب، القدرة على
مواجهة الصعاب، خاصة من خلال الألعاب التي تحتوي على
المغامرات، حيث إن الطفل يكتسب ثقته بنفسه من المغامرة
والتجربة، حتى لو كان فيها بعض المخاطر، فهو يتعرف
على قدراته ويكتسب ثقة بنفسه، مما يحصنه ويزوده بالمناعة
الضرورية للتأقلم.

كما أن التمارين الرياضية والألعاب الحركية المختلفة تساعده
على السيطرة على جسمه واستعادة توازنه الجسمي، مثلما
تساعده ألعاب الخيال على استعادة توازنه النفسي.

نحن نتحدث عن اللعب الحر، ولا نتحدث عن الألعاب الإلكترونية
ذات المضار الذهنية والنفسية التي تؤثر على جميع جوانب
الشخصية سلباً إن لم تكن مدروسة وإن لم تكن معروفة، أو
الأدق إن لم تكن أهدافها وعواقبها معروفة.

العاب تهدف إلى استرجاع القدرة على التركيز

كل لعبة تساهم في تنمية التوازن الحركي والانتباه- يمكن
استعمالها، مثل لعبة إصابة الهدف. ألعاب التوازن المختلفة،
ألعاب البازل على أنواعها، ألعاب الذاكرة، ألعاب التصنيف،
ألعاب الحاسوب.

العاب تهدف إلى التنفيس

هذا موضوع يستحق ورشة عمل للأهداف من قبل مختصين.
يحتاج الأطفال إلى فعاليات ونشاطات تساعدهم على التنفيس
عن طاقاتهم، وتشعرهم بقدرتهم على التحكم والسيطرة على
الموقف. فالألعاب الحركية المختلفة تساعده على ذلك، كما
يمكننا تحضير كيس من الرمل في البيت أو دمية توجه الطفل
إليها عندما يغضب، ونعمل على مساعدة الطفل لكي يعتاد على
التعبير عن مشاعر غضبه تجاه هذه الدمية أو ذلك الكيس.

استعمال الخيال

لمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره: «يمكننا استعمال
الألعاب الخيالية»، فتلطف خيال واسع وهو بطبيعته يكثر
من هذه الألعاب، ويتفاعل معها ومع الشخصيات التي يقوم
بدورها. ففي عالم الخيال لا يوجد مسموح وممنوع، فكل شيء
جائز وشرعي.

أهمية عالم الخيال

يمد الطفل بطاقات نفسية هائلة تساعده على تحرير مشاعره،
كما تساعده على تطوير قدراته التعبيرية والعقلية. فالطفل
الذي يمر بتجربة صعبة، يصعب عليه التعبير عن مشاعره،



صاروخ الجيش، أو أن يبنيهم أقوى بيت... جميع هذه المواقف
طبيعية وتعكس فهمهم للواقع. يختلف أيضاً التعامل مع الخوف
من طفل إلى آخر، كما يختلف من فئة عمرية إلى أخرى.

البيات الدعم التي قد يستخدمها الأهل:

عالم الخيال والموسيقى والرقص والرسومات والتمثيل،
والقصص، جميعها فعاليات مهمة تساهم في الحالات الضاغطة
ويجدي إعادة التوازن، والتخلص من المخاوف، والعودة إلى
الطمأنينة. لا تقتصر أهمية هذه الآليات على المرحلة الحرجة
التي نمر بها، بل تعداها كونها حاجة للنمو، فلا تطور دون
لعب، فاللعب بما يوفره من عمل (نشاط)، ومتعة، وإبداع وتعلم.
هو حاجة أساسية من حاجات النمو، ولذا فهو مهم لذاته، كما
وأن اللعب هو وسيلة وقائية وعلاجية.
يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطرق متنوعة: الكلام، الرسم،
الألعاب.



اللعب:

يعتبر اللعب والحركة والخيال أدوات العلاج الأساسية الناجمة
للأطفال الذين يسمرون بتجارب صعبة، إذ يساعدهم اللعب على
استعادة التوازن ويستطيع الطفل عن طريقة أن يحقق مكاسب
وإنجازات، وأن يعيد الأمور إلى طبيعتها، فمثلاً: عندما يقوم
بتقليد دور الجندي أو الشرطي فهو يشعر بالقوة، فمن خلال

الأهل مرآة لأبنائهم في وقت الأزمات

شفيقة جهشان



المشاعر التي نشعر بها أثناء الأزمات والحروب هي مشاعر طبيعية، لذلك يجب إعطاء شرعية لها مثل: الخوف والقلق والحزن والغضب والصراخ... إلخ. وفي أوقات التوتر والأزمات، الشعور بالخوف والقلق هي مشاعر طبيعية ومتكررة في هذه المواقف، وأعراض نتيجة ضغوط تظهر على شكل مؤشرات عاطفية وسلوكية، مثل النسيان، والسرхан، وضعف قدرة التركيز على التفاصيل أو المهام المطلوبة من الشخص، وفقدان الاهتمام بالأشياء ويمر حوله، والخمول والبلادة، والتغيب عن العمل والانزواء... هذه الأعراض طبيعية جداً لوضع غير طبيعي يعيشه الإنسان. أما الأعراض التي تظهر كمؤشرات جسدية على الأهل، فقد تكون ارتفاع في ضغط الدم، وسد أو تشنج في العضلات، وتسارع في النبض والتنفس، وتعرق وبرودة في الكفين والأطراف، وإرهاق مستمر، وكذلك الشعور بالصداع.

الشعور؟ لمن هذا الشعور؟ عبر عن مشاعرك، كما تعبر عن أفكارك، شارك غضبك مع المقربين منك. سيساعدكم ذلك على تنظيم مشاعركم معاً ويخفف من وطأة الأثر النفسي وسماع أصوات مريجه مثل أصوات موسيقية هادئة وصلوات وقرآنية دينية.

• إذا كنت في قلب الأحداث تقبل مشاعر الخوف ولا تحاول إخفاءها، ابحث عن أكثر مكان آمن في منزلك واحتم به، حتى وإن كان قد زال الخطر، اترك جسدك يعبر عن المشاعر من خلال البكاء والرجفان، وعند زوال الخطر، اسمح لنفسك أن تتحرك، وأن تفض الخوف عن جسدك.

• لتقليل من الأعراض الجسدية عليك/ عليك القيام بالتنفس العميق، مما يساعد كثيراً على تخفيف هذه الأعراض، من خلال وضع يديك على بطنك. خذ خمس دقائق أنفاس عميقة، ويكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم وممارسة تمارين رياضية داخل البيت مع جميع أفراد الأسرة.

• عندما تشعر بالغضب وندم السيطرة/ التحرك من المكان الموجود فيه إلى مكان أكثر راحة، وشرب الماء، وغسل الوجه بالماء، العد للعشرة. راقب جسدك وتقبل ردود أفعاله، ما يحدث سريع وتطوره غير متوقعة مما يجعل الجهاز العصبي متعباً من ضغط الموقف وخطورته، تقبل ما يفعله جسدك للتأقلم مع الصعوبات حيث تحتاج إلى الراحة من وقت إلى آخر، وممارسة نشاط آخر غير متابعة الأخبار.

• عند الشعور بالعجز من الوضع القائم وعدم القدرة على العطاء/م/قومي بالتفاعل الفعال مع المجتمع المحلي مثل التطوع والمساهمة بالمبادرات المجتمعية.



لا شك أن الآباء والأهل هم مرآة لسلوك أطفالهم في الأيام العادية، أما في حالة الأزمات والحروب تظهر بشكل حاد أكثر وتكون ردود أفعال الأهل مختلفة، ومنها المواجهة أو الهروب. ومن أنماط المواجهة: التريث، وتحليل المواقف، واستيعاب الحدث لإعادة التوازن، لذلك يجب المحافظة على نظام يومي روتيني قدر المستطاع، فالروتين يمنح الأهل الشعور بالأمان. ومن أنماط الهروب: عدم الاكتراث، والانشغال والمبالغة بالتحليل أو اتهام الآخرين. وفي حالة الاستهداف المباشر قد تزيد ردود الأفعال جدّة، فالإنسان الذي يقرب على رد فعله الهروب، قد يدخل في حالة من الارتباك والهلع، وردود الأفعال هذه ليست حصرية على نمط من السلوك، لكن الشخص الذي لديه القدرة على المواجهة قد يعيد التوازن بشكل أسرع ولا يحتاج إلى التدخل.

نضع بين أيديكم مهارات في التعامل مع المواقف المختلفة:

• لدى الشعور بالإحباط والعجز وعدم القدرة على القيام بالواجبات تجاه الأبناء عند قضاء وقت طويل أمام الشاشات عليك/ عليك التقليل من التعرض للأخبار وشيكات التواصل، والأفضل متابعة الأخبار من مصدر واحد تختاره حتى لا تعرض نفسك لتكرار نفس المشاهد، وحاول قدر الإمكان ألا تعرض نفسك لمشاهدة العنف بشكل متكرر ومتتال، وتقليل مشاهدة عند تواجد الأطفال.

• عندما تشعر بالخوف والوحدة والأفكار السلبية اتوجه إلى الأشخاص الداعمين، واقوم بالتركيز على الأمور الإيجابية في حياتنا، من خلال المحادثات مع الآخرين والتكبير الإيجابي من خلال استعمال اللغة والحوار الداخلي الذي يساعد على الخروج من الأفكار السلبية من خلال توجيه أسئلة لأنفسنا مثل: ماذا أشعر؟ لماذا يتأنيبني هذا



تذكروا

عند القدرة على التعامل مع ردود أفعالنا بطريقة إيجابية سنكون بخير وسلام.

إعداد وتنظيم بيئة الروضة التربوية الآمنة والداعمة والمحفزة للتعلم

يسرا محمد



جوانب تعليم مهمة لتهيئة البيئة المحفزة والداعمة للأطفال ولتطبيق نهج التعلم من الحياة، أسس التنظيم والترتيب

مراكز النشاطات التعليمية التعليمية مرتبة ومحددة وواضحة المعالم. توفر للأطفال إمكانية استخدامها بشكل مستقل والتقليل بحرية، حيث الغرف مرتبة ومحددة وواضحة المعالم لكي تنظم فيها أنشطة متنوعة.

تستخدم الرفوف الخشبية أو الخزائن لتحديد وفصل مراكز النشاطات عن بعضها، بطريقة تحافظ على خصوصية كل منها، وتساعد الأطفال على فهم الوظائف المختلفة لكل ركن تعليمي. يتم عنونة المواد والألعاب بمستويات تبدأ باستخدام

يشمل المقال الخاص بكيفية إعداد وتنظيم البيئة المحفزة والداعمة للأطفال الروضة. جوانب تعليمية مهمة لتهيئة البيئة المحفزة والداعمة للأطفال، ولتطبيق نهج التعلم من الحياة، وأسس التنظيم والترتيب، وتقسيم المساحة الداخلية لمراكز نشاطات المواد والألعاب في مراكز النشاطات التعليمية وطريقة تنظيمها وترتيبها، والعروض في الروضة، والمساحة الخارجية، ودور الأهل في إعداد البيئة التعليمية، وأهمية ترتيب البيئة وتقسيمها إلى مراكز نشاطات، وكيفية ترتيب مراكز الأنشطة والألعاب والمواد بطريقة تعكس واقع الحياة، وتعلم متمركز حول الطفل، وكيفية إعداد بيئة تربوية بطريقة جميلة وجذابة ونظيفة، وماهي المواد الحقيقية والطبيعية في الروضات استناداً إلى الطرף المفصلي المطبق، ودور الأهل في تحضير وتجهيز بيئة الروضة.

- يفضل المواد والألعاب الخشبية، لأنها من مواد طبيعية جميلة الشكل وتدوم فترة طويلة، وأكثر أماناً من الألعاب البلاستيكية، لأنها غير قابلة للكسر، وتستخدم أيضاً الألعاب البلاستيكية كالبليجو.

- تعكس الحياة الطبيعية المواد والألعاب الحقيقية. فالتعليم ينطلق من الحياة الواقعية للأطفال. مثال: تستخدم الصحن والكاسات الزجاجية والفتاخر والشوك والفناجين كما في البيت، ومواد ركن النجار حقيقية مثل المنشار والبراغي والمسامير.

- ترتب على رفوف مفتوحة تتمكن الأطفال من الاعتماد على أنفسهم. وتوفر للأطفال إمكانية التفاعل والتعلم باستخدام الحواس الخمس، والتشكيل بها والاكتشاف والإبداع. وتوضع المواد الثقيلة على الرفوف المنخفضة.

- كافية وتمكن الأطفال من استخدامها بطرق متعددة. مثال: (وجود مواد وألعاب متنوعة في ركن البيت).

- متجددة بما يتناسب والطرف المفصلي المطبق، والأطفال هم شركاء في إضافة أو تجديد أية مواد، ما يحفزهم على استخدامها ليشتعروا بملكيته ويحافظوا عليها.

العروض الجدارية: ما يتم عرضه على الرفوف مثل: (المجسمات التي تم تشكيلها من الصلصال أو المعاجين) أو ما يعرض على الجدران مثل: (لوحات نشاطات الأطفال واللوحات التعليمية ولوحة الحضور والغياب، ولوحة حالة الطقس، ولوحة التخطيط مع الأطفال، ولوحة المحادثات المتعلقة بالطرف المفصلي المتفد في الروضة... الخ. بعضها تشتري من المكتبات، أو من إنتاج المربية أو بمشاركة الأهل، أو من أعمال الأطفال في الروضة. يجب أن تكون المعروضات جذابة وجميلة ومتجددة وتعلق على مستوى الأطفال وخاصة بكل مركز نشاط، ليتفاعلوا مع المفاهيم التعليمية التي تحويها، ويستخدمونها أيضاً لعرض أعمالهم بأنفسهم كتقدير لنتاجاتهم، وأن تتناسب مع الواقع الثقافي الاجتماعي لتعزيز التراث والهوية والثقافة

المساحة الداخلية في الروضة:

تقسم مساحة الروضة الداخلية إلى مراكز نشاطات تعليمية تعليمية. ويحدد طبيعة المبنى التقسيم، سواء كان المتوافر هو غرفة صقبة واحدة أو عدة غرف يتم التدخل بينها، وعلى الأقل يجب توفير أربعة مراكز نشاطات تعلم، فيما يمكن تغيير أماكنها وترتيبها وفقاً للطرف المفصلي المطبق.

المواد الحقيقية ثم بالصور ومن ثم بالرمز المكتوب، لتسهل على الأطفال التعرف على أماكنها، وإعادة ترتيبها بعد استخدامها. البيئة الآمنة هي البيئة الخالية من الخطر، والمريحة نفسياً واجتماعياً، وتكون منظمة ومرتبطة، ونظيفة وصحية وجميلة، والألوان زاهية، والإنارة مناسبة سواء الطبيعية أو الكهربائية. مع مراعاة بُعد الموارد الكهربائية عن متناول أيدي الأطفال، وأن تكون الأسلاك مغطاة، ومراكز النشاطات كالفن والعلوم تكون بعيدة عن الكهرباء، ومراعاة احتياج الأطفال ذوي الإعاقات البسيطة من حيث المواد المناسبة وطريقة التعامل معهم، وأن تكون دافئة شتاءً، وتوافر فيها أماكن لحفظ أغراض الأطفال الخاصة، وهائلة المواد البلاستيكية، الأثاث كالكراسي والطاولات والرفوف الخشبية آمنة، بحواف دائرية غير مؤذية للأطفال، وعلى مستواهم. وأن تكون ثابتة حتى لا تسقط على الأطفال. ويمكن تغيير أماكنها عند التزوم وفقاً للاحتياج. ويجب توفير طقاية حريق وأدوات إسعافات أولية تستخدمها المربية بسهولة.

الأرضيات: بعض الأركان التعليمية مفروشة وبعضها غير مفروشة، وهذا تحدده نوعية النشاطات المنفذة. مثال: ركن «الفنون والحرف» لا يتم فرشها، ويجب أن يكون قريباً من مصدر الماء. ويتم فرش مساحات معينة كركن اللعب التمثيلي -الإيهامي مثل ركن «المشفي أو الطبيب والدكان والبيت»، فهي قريبة من بعضها لتسهيل تفاعل ولعب الأطفال.



المواد والألعاب المتوافرة في مراكز النشاطات التعليمية التعليمية: - توضع في كل مركز نشاطات المواد والألعاب الخاصة به، مثال: يوضع في ركن الموسيقى الطبل والدف والخشخشة والمثلثات الموسيقية والمسجل والأقراص المدمجة، وترتب إما على رف أو على طاولة، ما يسهل على الأطفال استخدامها بالاعتماد على أنفسهم.

الماء والرمل، بهدف تعلم القياس، عمل أشكال، وتعلم الحجم والكمية، والتنسيق بين العين واليد، والتعاون مع الآخرين.

المعدات: صناديق وأوعية معدنية أو بلاستيكية، وأحواض بلاستيكية يفضل القيام بالأنشطة في الخارج.

المواد والألعاب: قناني بلاستيكية ذات أحجام وأشكال مختلفة، وأوعية فارغة، وحجارة، وقوالب عمل الكيك ذات أشكال مختلفة ومتخل أو غريبال.

ركن الألعاب الهادئة: بهدف تعلم العلاقات المنطقية بين الأشياء كالمطابق والتصنيف والمقارنة والتسلسل والجمع، وإدراك الحيز والحدود والجزء والكل، وتعلم اللعب المخطط والاتصال الجيد ضمن قوانين وقيم اللعب المشترك للوصول إلى الإنجاز لهدف محدد، وتطوير القدرات والخبرات الفردية، وتعلم حل المشكلات. كل ما ذكر يوضر المتعة والتسلية، تعلم العدد والمعدود ورسم الأرقام والكلمات، المعدات: طاوولات مستطيلة، ورفوف كراسي وحصيرة، وسجاد -هنالك بعض الأنشطة يتم تنفيذها على الأرض. المواد والألعاب: البازل والأنغاز لمختلف الفئات العمرية والذاكرة والدومينو، والتسلسل والمطابقة، وحاويات مع مجموعة متنوعة من الأشياء للفرز والعد للبتور والحجارة والخرز (أحجام ألوان مختلفة)، وأغطية زجاجة، وألعاب المونتيسوري، وبطاقات أو لوحات خشبية بكميات وأرقام ألعاب الطاولة مع التردد، وأقلام رصاص.



خشبية بأشكال مختلفة، ومربع، ومستطيل، ومثلث أسطواني، وسامير، ومضك براغي، وبراعي بأحجام، وشاكوش، ومنشار، وقصاصات خشبية من النجار، ومقعد للعمل، وحاويات رفوف خشبية للكتل الخشبية والأدوات.

المكتبة: بهدف توفير مكان خاص هادئ وجذاب للأطفال ذي صلة بحياة الأطفال أو نشاطاتهم اليومية، لقضاء وقت للأنشطة الفردية، المعدات: فرشاة، وسائد، أو لوحة جيوب تعلق على الجدار، والكتب والقصص والصور وبطاقات صور شريط/ مسجل، وطاولة صغيرة ودمى اليد والأصابع.

المواد والألعاب: كتب مصورة حول مواضيع مختلفة وقصص متنوعة، وبطاقات صور ثروي قصصاً معينة، وبطاقات ألعاب دمي الأصابع واليد.



ماهي مراكز النشاطات الممكن توفيرها في الروضة؟

الفنون والحرف: بهدف تشجيع الاكتشاف والإبداع، والتعبير عن الأفكار والمشاعر وإجراء تجارب بالمواد والتشكيل منها، يعتبر هذا الركن مناسباً للأطفال الذين يفضلون الهدوء، المعدات: رفوف للمواد، وكراسي، وعلب لوضع المواد، ورف لتجفيف أوراق عمل الأطفال عند الدهان أو الرسم بالجواش، وطاولات تتسع الواحدة إلى 5-6 أطفال المواد والألعاب: الجواش بألوانه المتعددة، وفراشي بأحجام، وأوراق للرسم، وأوراق ملونة، ومقصات، وأقلام رصاص، وأقلام رسم ملونة، وألوان شمعية، ومساطر، وقراء، وصلصال وملتيتنه جاهزة أو من صنع المربية والأطفال توضع في علبة مغطاة ووفقاً للاستعمال، وأصواف وريش وقصاصات أقمشة متنوعة للمس، وخطان وإبر وكثفا.



البيت والتراث: بهدف التفاعل وتمثيل أدوار الكبار، وتكوين العلاقات والتفاعل الاجتماعي وتمية المهارات الاجتماعية، وإيجاد المواقف التعليمية وفقاً لاهتماماتهم الذاتية، المعدات: التواليت، وسرير للدمى، والمرآة، والسجاد. المواد والألعاب: ملابس للفسان والكبار، وقبعات، وأحذية، وحقائب، وملابس للدمى، وملابس تراثية، وغاز صحن، وطاقير، وثلاجة، و(فرن وملاعق وسكاكين وكؤوس وفناجين حقيقية)، وللفنون.

البناء والتركيبة: بهدف تعلم القياس، والأشكال والأحجام، ومفاهيم مثل التوازن، تعلم التعامل مع نسبة من الخطر باستخدام المواد المخلفة، حل المشكلات والتشكيل والإبداع. التخطيط للعمل من البسيط إلى الأصعب، المعدات: رف لوضع الأدوات، ولوحة لتعليق الأدوات، المواد والألعاب: كتل



ويتم الرسم على الأرضيات بعض الألعاب الشعبية، كالحجلة وأشكالها ولعبة السلم والحية بما فيها من مفاهيم تربوية وممتعة لعب جماعي.

دور الأهل في توفير البيئة الداعمة، يتشارك الأهل وبالتعاون مع المجتمع المحلي، في إعداد وتنظيم البيئة التعليمية، بتوفير المواد الحقيقية، والأدوات والملابس التراثية، والمواد البالية أو الطبيعية من البيئة المحيطة، وفي تنظيم المواد والألعاب، والترميم من قبل الآباء، ما يعني بيئة التعلم، ويعوض الفقر المادي الذي تعاني منه الروضات كثيراً.

بالمراقبة وإصدار الأحكام. المعدات: المسجل، والأقراص المدمجة وورق لوضع المواد. الألعاب: الطبل بأحجام والدف والحشخشة والمثلثات الموسيقية.

الساحة الخارجية للروضة:

تكتسب قيمتها المضافة في تمكين الأطفال من القيام بنشاطات لا يمكن القيام بها في داخل الصف، لأن البيئة الداخلية والخارجية مناطق تعلم مترابطة، وتكمل بعضها في تطبيق المفاهيم التربوية، يجب أن تنظم بطريقة تسمح للمربية مشاهدة ما يحدث في الداخل أو الخارج على حد سواء، إذا أمكن ذلك. تقسم وتنظم بما يتناسب مع المساحة المتوفرة، والمساحة تحدد كيفية التقسيم. وتحدد ماهي الألعاب التي يمكن توفيرها. في حال المساحة الصغيرة يفضل عدم وضع ألعاب وإنما تترك للأطفال يلعبون بحرية أو نط الحبل أو المسابقات ما يسمح بتنمية مهارات وقدرات الأطفال الحركية التي لها علاقة بتنمية القدرات العقلية. يتم الربط في دراسات علم الأعصاب بين النشاط البدني وهيكلة المخ وتنمية القدرات العقلية، حيث إن للنشاط البدني تأثيراً إيجابياً على الوظائف الإدراكية، ويعزى ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية في الجسم أثناء الحركة، فالحركة تؤدي إلى زيادة مستويات التغذية العصبية للدماغ، ما يؤدي إلى التعلم والمحافظة على الوظائف الإدراكية، ويؤدي إلى تحسين النشاط الكهربائي العصبي وزيادة عمل المخ. وقد تؤثر المهارات الحركية على التطور المعرفي، نظراً لأن المهارات الحركية والمعرفية لها عدة عمليات أساسية شائعة، كالتسلسل والقدرة على الملاحظة والمراقبة والتخطيط. كما أن الأطفال النشطين يميلون إلى الحصول على نتائج صحية وإدراكية أفضل بالمقارنة مع أقرانهم الأقل نشاطاً.

يجب أن تحتوي على مساحة مغطاة للألعاب الثابتة الكبيرة مثل (المحسيلة والمرجوحة والميسو والهاب التوازن والتسلق)، ومساحة للزراعة الخارجية الخاصة بالمواسم والفصول، ومساحة للرمل والماء. وإذا أمكن يتم توفير موقد تراثي مصنوع من الطين كما في الواقع، يستخدم في إعداد الخبز والطعام، إضافة إلى ألعاب متحركة كصناديق الرمل وأدوات التكيل، والدراجات الهوائية، والكرات، وألعاب التهذيب المتنوعة... الخ لا ضرورة لأن تكون أرضية الساحة مستوية كما هو في البيئة الداخلية، فوجود ثلة صغيرة يتسلق عليها الأطفال، يساهم في تنمية المهارات الحركية لديهم. كما وأن وجود بيت صغير يوفر جواً من المتعة أثناء اللعب أو الاختباء أحياناً بداخله والاختفاء بعيداً عن البالغين... الخ. ويمكن توفير حجارة مختلفة الأحجام يمشي الأطفال عليها لمساعدتهم في تنمية العضلات والتوازن. يزين السور المحيط بالساحة الخارجية برسومات تراثية،

عمليات منطقية رياضية كالتسلسل والتتابع والسبب والنتيجة وشروط النمو عند زراعة النبات وعمل التجارب المختلفة.

المعدات: رف أدوات للزراعة، وصحون مرطبات زجاجية، وعدسات مكبرة، المواد والألعاب: مواد من الطبيعة كأوراق وأغصان الأشجار والتراب والحجارة... الخ وبرادة حديد ومغناطيس والمخللات والمكاييس.

الموسيقى: لتحقيق المتعة والتعبير عن الذات باستخدام الصوت والأدوات الموسيقية والحركة، وتبريق العلاقة بطريقة إيجابية ومريحة، وتعلم النغمة والإيقاع ومخارج الحروف الصحيحة ما يفيد التطور اللغوي لاحقاً، والتناغم الحسي والحركي. يشارك الأفراد والجماعة من الأطفال بالموسيقى دون قيود ودون شعور

المشغى أو الطيب، بهدف تشجيع اللعب الرمزي واللعب الإيهامي لدى الأطفال. المعدات: طاولة صغيرة للممرضة، وكراسي وفرشة أو سرير رف، علاقة للأدوات والزي ومجسم لجسم الإنسان، وخزانة صغيرة للأدوية، ونشرات طبية مصورة حول النظافة.

المواد والألعاب: زجاجات فارغة، وحقن وسماعة طبيب غير صالحة للاستعمال حتى لا تؤذي الأطفال، وميزان حرارة يتم صناعته ودقتر ملاحظات وقلم.

الطبيعة والعلوم: بهدف التعرف على المواد والاكتشاف، وتنمية عمليات الملاحظة والمراقبة والتحليل كأساسيات للتفكير العلمي، والتعرف على مراحل النمو والتطور للحيوان والنبات، واكتساب



تغذية ذوي الاحتياجات الخاصة

الهام محمد عباس - ماجستير تربية خاصة



يؤدي ذلك إلى خلل عام في الصحة، قد تنتج عنه الإصابة بالأمراض، كما أن الاهتمام بتغذية الإنسان يجب أن يتعدى الوقاية من أمراض سوء التغذية أو بعلاج هذه الأمراض إلى بناء الجسم بذاته، وحتى ينشأ الجسم بشكل سليم يجب أن يتغذى بشكل كامل ذلك بأن يحتوي الغذاء على كل العناصر الغذائية، ومعلوم أن ذوي الاحتياجات الخاصة فئة تحتاج إلى برامج تتماشى مع خصائصهم وسماتهم وقدراتهم، حيث تحتاج إلى مزيد من الرعاية الصحية والصبر والاهتمام حتى تتحقق الفائدة المرجوة، ومن هنا كان التوجه إلى الاهتمام بهذه الفئة التي تعد جزءاً مهماً وأساسياً من المجتمع ولها حق الحياة غيرها من البشر.

خلق الله تعالى الكائنات الحية (الإنسان والحيوان والنبات) ويميزها عن غيرها من الجماد ببعض الخصائص الحيوية المهمة، مثل التنفس والحركة والنمو والتكاثر والإحساس وغيرها من الوظائف وحتى تؤدي هذه الوظائف دورها بالصورة التي تضمن استمرار الحياة لأبد من الغذاء الذي يساعد على بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم، وتعويض ما يثقل من الخلايا والأنسجة، ومقاومة الأمراض والوقاية منها، كما أنها تعطي الجسم الطاقة اللازم للحركة والنشاط، وتوجد علاقة وطيدة بين الصحة والغذاء، فإلا صحة بدون غذاء، وإذا كان الغذاء الجيد هو أساس الصحة الجيدة، فإن تناول الغذاء بطرق غير صحيحة أو بكميات غير مناسبة بنوعيات غير متكاملة

ذوو الاحتياجات الخاصة،

فئة من الأشخاص يحتاجون إلى رعاية خاصة بسبب إصابتهم بتوحد من الإعاقة التي تحد من قدرتهم على ممارسة النشاطات الحركية والعقلية بشكل طبيعي.

والإعاقة ليست مرضاً ولكنها حالة من الانحراف أو التأخر الملحوظ في النمو الذي يُعتبر عادياً من الناحية الجسمانية والحسية والعقلية والسلوكية واللغوية والتعليمية، ما ينتج عنها صعوبات خاصة لا توجد لدى الأفراد الآخرين، وهذه الصعوبات والحاجات تستدعي توفير فُرص خاصة للنمو والتعليم، باستخدام أدوات وأساليب مكيفة يتم تنفيذها فورياً أو جماعياً وباللغة التربوية، لأن الإعاقة بشكل عام تفرض قيوداً على الأداء الأكاديمي للفرد، الأمر الذي يجعل التعلّم في الصف العادي وبالطرق التربوية العادية أمراً صعباً أو يستحيل تحقيقه في كثير من الحالات.

يعاني الأشخاص ذوو الاحتياجات الخاصة غالباً عديد المشاكل في الجهاز العضلي والعظمي والجهاز الهضمي وغير ذلك.

كما أنهم بحاجة إلى توفير الرعاية والدعم الكامل وخاصة في الجانب الغذائي، وقد بينت الأبحاث والدراسات الحديثة أنّ النظام الغذائي المتبع يمكن أن يحدث تأثيراً كبيراً في حياة الشخص المصاب، ويختلف النظام الغذائي الواجب اتباعه باختلاف درجة الإصابة ونوعها وعمر الفرد.

تصنيفات الإعاقة:

وللإعاقة عدة تصنيفات نذكر منها:

1. الإعاقة العقلية.
2. ضعف السمع أو الصمم.
3. اضطرابات اللغة والكلام.
4. ضعف البصر أو العمى.
5. الاضطرابات الإنفعالية الجدية.
6. التوحد.
7. صعوبات التعلم المحددة (صعوبات التعلم).



أهمية التغذية السليمة:

تعد التغذية السليمة من أهم الوسائل التي تساعد على نمو الطفل المصاب وتطوره بشكل أقرب إلى الطبيعي، كما أنها تساعد على تحسين نمو الدماغ، وتحسن من سلوكياته.

يعتبر النظام الغذائي لذوي الاحتياجات الخاصة موضوعاً بالغ الأهمية للأشخاص الذين يهتمون بأفراد ذوي إعاقة عقلية، حيث يحتاج هؤلاء الأفراد لرعاية خاصة، تلعب التغذية السليمة دوراً مهماً في تحسين الأعراض وتلبية احتياجات الشخص ذي الإعاقة.

يحتاج الأفراد ذوو الإعاقة لنفس العناصر الغذائية التي يحتاجها الأشخاص العاديين، وفي الوقت الحالي لا توجد متطلبات غذائية خاصة بذوي الإعاقة، ولكن نظراً لكون معظم الأفراد ذوي الإعاقة، أقصر طولاً أو أقل حركة من أمثالهم من نفس الفئة العمرية، فإن احتياجات الفرد من ذوي الإعاقة من الطاقة (المسرعات الحرارية الناتجة عن التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون والبروتينات) تحسب على أساس الطول وليس العمر.

أما الاحتياجات الغذائية من الفيتامينات والعناصر المعدنية لذوي الإعاقة، فإن المخصصات اليومية منها بالنسبة للعمر والجنس للأصحاء تكفي احتياجات غالبية ذوي الإعاقة، وفي حالات خاصة قد يزيد الطبيب المعالج من بعض الفيتامينات أو المعادن حسب الحاجة.



العوامل المؤثرة في الاحتياجات الغذائية،

قد تؤثر العوامل التالية في احتياجات ذوي الإعاقة من العناصر الغذائية والسعرات الحرارية (الطاقة)

أولاً: تركيبة الجسم

قد تختلف نسب مكونات جسم الطفل ذي الإعاقة عن السوي. فلاحظ مثلاً أن مرضى الشلل الدماغي يعانون من زيادة المسائل خارج الخلايا، وانخفاض في الكتلة الخلية بسبب ضمور العضلات نتيجة المرض نفسه، بالإضافة إلى انخفاض النشاط الجسدي، أو قد يكون نتيجة قلة تناول الطاقة والعناصر الغذائية لفترة زمنية طويلة وفي نفس الوقت يؤدي الانخفاض في الكتلة الخلية إلى انخفاض احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية الأخرى.

ثانياً: النمو والتطور

التأخر في النمو ونقصان الوزن، وظهور السمنة هي من المشاكل الغذائية التي يعاني منها الإنسان ذو الإعاقة، ويمكن أرجاع هذه المشاكل الغذائية إلى واحد أو أكثر من الأسباب التالية:

1. قلة تناول المواد الغذائية نتيجة وجود اعتلالات عصبية عضلية قد تؤثر على القضم والمضغ والمص والبلع.
2. عدم القدرة على حمل الجسم قد يؤدي إلى عدم الحركة.
3. عدم القدرة على هضم وتكسير بعض الوحدات البنائية من العناصر الغذائية يؤدي إلى انعدام المادة النهائية التي ربما تكون ضرورية لأنسجة الجسم وخلاياه، ويؤدي هذا النقص إلى حدوث أمراض معينة، كما تؤدي الزيادة في المادة غير المحللة أو المهضومة إلى ظهور حالات سميّة عديدة وشديدة.
4. عدم القدرة على امتصاص بعض العناصر الغذائية نتيجة نقص في بعض الأنزيمات التي تهضم وتكسر الوحدات الغذائية إلى وحدات بسيطة يمكن للأعضاء امتصاصها.
5. خلل خلقي في أحد أجهزة الجسم مثل حصول تشوهات في الجهاز الهضمي أو البولي أو الدورة الدموية، ما يؤدي إلى سوء تغذية ثانوي.
6. حرمان الفرد من ذوي الإعاقة من اللعب أو الاستمتاع بالنشاطات الأخرى، يؤدي إلى عدم وجود متعة أو لذة أخرى في حياته غير تناول الطعام.
7. منغوظ نفسية قد تجعل من زيادة الأكل نوعاً من الهروب من المشاكل...

ثالثاً: تناول الأدوية

يتناول عدد كبير من ذوي الإعاقة أنواعاً مختلفة من الأدوية لمعالجة حالات الصرع أو فرط الحركة أو تحسين المشاكل السلوكية، والتحكم في الأمراض المعدية أو الإمساك المزمن. والأدوية التي تصرف عادة تشمل مضادات ومنبهات أو مشطبات للجهاز العصبي المركزي ومسهلات، هذه الأدوية منها ما يؤثر على الشهية، ومنها ما يؤثر على الاستفادة من بعض العناصر الغذائية كأن تقلل من امتصاص تلك العناصر أو تغير من التمثيل الغذائي فتزيد من حاجة الجسم إليها.

هناك منبهات الجهاز العصبي المركزي التي قد تؤدي إلى فقدان الشهية والأرق والام في المعدة.

أما مشطبات الجهاز العصبي المركزي فتؤدي إلى زيادة الوزن إما نتيجة لتجمع السوائل في الجسم أو نتيجة لزيادة الشهية.

مشاكل التغذية للأفراد ذوي الإعاقة:

يعاني الأفراد ذوو الإعاقة من مشاكل عديدة في التغذية، تشمل واحداً أو أكثر من المشاكل الغذائية التالية:

1. زيادة في الوزن بالنسبة للطول.
2. بطء في النمو (الطول) ونقصان الوزن.
3. السمنة.
4. نقص عنصر الحديد (فقر الدم الناتج عن نقص الحديد).
5. رفض الطفل لتناول أكل معين أو مجموعه من الأغذية.
6. السلوك الفوضوي عند تناول الطعام.
7. أكل مواد غير الأطعمة مثل التراب أو الطمس (الطين).
8. فقدان الشهية.
9. فرط الشهية.
10. الحساسية لبعض الأطعمة.
11. قلة تناول السوائل.
12. التقيؤ والاجترار.
13. الإمساك.
14. عدم قدرة الطفل على التقييم الذاتي.
15. رفض التحسن في سلوك الإطعام مثل التقييم الذاتي أو تناول أغذية أخرى غير المهروسة.
16. عدم القدرة على القضم أو المضغ أو المص مما يؤثر على تناول الأغذية.
17. انخفاض فترة الانتباه أثناء فترة الإطعام، وقد تمتد هذه المشاكل التغذوية لسنوات طوال.

إما بسبب جهل الأم بتطورات ومقدرة ابنها ذي الإعاقة أو لعدم توفر الوقت لإطعامه، أو خوفاً من رفض الطفل للطعام.

نظام التغذية لذوي الإعاقة

هناك عدة أنواع من الأنظمة الغذائية التي تتناسب مع ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها:

نظام غذائي خال من الجلوتين:

يعتمد هذا النظام الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة من الجلوتين مثل القمح ودقيق الشوفان، لأن هذه الأطعمة تسبب بعض المشاكل في الجهاز الهضمي وخاصة لمن يعاني من (حساسية الجلوتين).

نظام غذائي محدود الكربوهيدرات:

يستخدم هذا النظام الغذائي في الحد من اضطرابات الجهاز الهضمي التي تحدث مع مرضى التوحد واضطرابات النمو.

النظام الغذائي للكيتوجينيك:

أحد الأنظمة التي تستخدم مع ذوي الاحتياجات الخاصة، هو نظام يعتمد على ارتفاع نسبة الدهون، مع قلة البروتين. ونسبة منخفضة جداً من الكربوهيدرات.

يساعد هذا النظام الجسم على حرق الدهون بدل من حرق الكربوهيدرات، وأثناء عملية حرق الدهون تنتج بعض الأجسام الكيتونية التي تعمل على تخفيف شدة نوبات الصرع، لهذا فهو من الأنظمة الغذائية التي تتناسب من يعاني من حالات الصرع أيضاً.

حمية الأطعمة الخام

تعتمد هذه الحمية الصحية على الغذاء الخام غير المصنوع وغير المكرر كالخضار والفواكه والحبوب الكاملة، وتحتوي أيضاً على الطعام الصحي الخام غير المكرر وبدون إضافات صناعية كالكهات والمواد الحافظة والملونات. يفيد الالتزام بالحمية والنظام الغذائي الغني بالأغذية الخام المرضى بشكل عام وتغذية ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل خاص لتحسين الصحة الجسدية والنفسية.

أهم الأطعمة التي تجعل الإنسان يشعر بصحة جيدة:

أطعمة كثيرة مفيدة تجعل صحة الإنسان أفضل، أهمها: الفواكه (التفاح والموز والأفوكادو والبرتقال والفراولة والتوت). البيض: (البيض هو من بين أكثر الأطعمة الغذائية على هذا الكوكب). اللحوم، وأهمها: (اللحم البقري وصدور الدجاج). المكسرات والبذور والبقول السوداني، وأهمها (اللوز وبذور الشيا والجوز والبقول السوداني) الخضروات وأهمها: (البصل والجزر والقرنبيط والخيار والثوم) تعد التغذية المتوازنة والسليمة من أهم الإجراءات الواجب

اتباعها عند مرضى الاحتياجات الخاصة لتحسين صحتهم الجسدية والنفسية، وبالتالي التأثير على سلوكياتهم. يعتمد أصول تقديم الأكل المتوازن والسوي في تغذية ذوي الاحتياجات الخاصة على عدة قواعد نذكر منها:

- التقليل من السكريات والابتعاد عن الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المكرر.
- تقليل تناول الأغذية التي تحتوي على دهون ضارة كالسمن المهدرج.
- تناول مزيد من الدهون الصحية، لأنها تقيّد في تطور ونمو الدماغ، مثال الأفوكادو وزيت الزيتون.
- الحرص على استهلاك حصص مناسبة من الأسماك والمأكولات البحرية لغناها بأوميغا 3 الضرورية لصحة وتطور الدماغ.
- الانتباه إلى شرب كميات كافية من الماء.
- الابتعاد عن استهلاك الأطعمة المعلبة والمشروبات الغازية.

إرشادات لتناول النظام الغذائي المناسب مع ذوي الاحتياجات الخاصة:

- لا نستطيع القول إن هناك نظاماً غذائياً يتناسب مع جميع الحالات لمن هم من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، لأن درجة الإعاقة، عمر الشخص، الحالة الصحية، كلها عوامل تدخل في اختيار النظام الغذائي المناسب.
- يجب أن تتعلم الأم الوضع الصحيح الذي يساعد ذوي الاحتياجات على تناول الطعام مثل: وضع الرأس بشكل صحيح يمنع من دخول الطعام إلى البلعوم وغيرها من قواعد الأكل الصحيح.
- اختيار الأدوات المناسبة التي تتناسب مع الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتدريب الطفل على استخدام أدوات المائدة بشكل صحيح.
- لا بد من مراعاة الحالة النفسية، والعضوية للطفل الذي يدخل في تصنيف ذوي الاحتياجات الخاصة لأن هذا سوف يؤثر على نفسيته بشكل كبير.

المراجع

- فايز (2018) النظام الغذائي لذوي الاحتياجات الخاصة، الطبي.
سوزي مطرجي (2023) الفهرس هيلث، النظام الغذائي لذوي الاحتياجات الخاصة: أفضل حمية للأفراد المعاقين
https://www.gulfcids.com/ar/index.php?action=show_art&Art-Cat=5&id=143
Malnutrition and disability: unexplored opportunities for collaboration
Role of the Dietitian in Disabilities
Nourish Children Week - Children with Special Needs
The Top 10 Diets For Children With Special Needs

التغذية السليمة لطفل الروضة

أخصائية التغذية: سحر الشهابي

الجسم السليم يبنى بالتغذية الصحية:

الصحة المثلى للطفل هي تكامل الصحة البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية بصورة متوازنة ومفيدة مع البيئة المحيطة به. وذلك لا يتحقق إلا عن طريق التنسيق بين مكونات الصحة، من خلال الموازنة بين التربية في البيت والتعلم التعليمي، والمهمة هنا تقع على عاتق المعلم. فإذا نشأ الطفل في بيئة خالية من الثقافة الغذائية سوف يترجم ذلك إلى عادات غذائية غير سليمة، تؤثر سلباً على صحة الطفل. لذلك يجب أن يكون هناك تثقيف غذائي وتعليم لطفل الروضة عن الممارسات الغذائية الصحيحة والسليمة التي تساعد على النمو السليم للحماية من الأمراض.

التربية الغذائية: تزويد الطفل بالمعلومات الأساسية بهدف غرس عادات غذائية سليمة لديه، وتغيير سلوكه إلى سلوك سليم من حيث الغذاء الذي يتناوله متمثلاً في: التغذية السليمة بتناول وجبات صحية ومتكاملة. المحافظة على وزن صحي ومزاولة الرياضة واتباع سلوكيات النظافة الشخصية والعامة.

كيف نبدأ مع الطفل؟

تبدأ التغذية السليمة بالبيت، وتستكملها المدرسة في إكساب المعرفة عن الغذاء وأنواعه وتقسيمه. ويقتنع الأهل أن التربية الغذائية مهمة في حياة الطفل كباقي المهارات التي تعمل على إكسابها للطفل. وحتى يتم ذلك يجب أولاً معرفة احتياجات الطفل لأنواع الأغذية. حيث يحتاج الطفل إلى العناصر الأساسية في غذائه وهي الكربوهيدرات والبروتين والدهون والفيتامينات والأملاح والماء، وكلها تتمثل في الأغذية التالية:

- البروتين وهو لعملية بناء الجسم. متوافر في البيض واللحوم سواء السمك أو الدجاج واللحوم خالية الدهون بالإضافة إلى البقوليات ومنتجات الصويا.
- الفاكهة ضرورية لإعطاء الطاقة للجسم. بالإضافة إلى الفيتامينات، حيث يجب تقديم الفاكهة الطازجة بأنواع مختلفة، لإكساب الطفل النشاط والمناعة من الأمراض.
- الخضروات تمد الجسم بالألياف الضرورية لصحة الأمعاء،



وبالتالي لصحة الجسم العامة، والترويج في الخضروات بعد الجسم بفيتامينات ومعادن ضرورية لحمايته من الأمراض وتقوية جهاز المناعة للطفل.

- الحبوب يجب التعود على اختيار الحبوب الكاملة مثل الخبز والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والبرغل والفريكة ودقيق الشوفان.
- الحليب ومشتقاته تشجع الطفل على شرب الحليب أو تناول مشتقاته مثل اللبن والجبن قليلة الدسم.

سلوكيات غذائية خطيرة على صحة الطفل:

1. إضافة السكر للأغذية.
2. المشروبات الغازية والعصائر المصنعة، ويتم الاستعاضة عنها بالعصائر الطبيعية.
3. النقانق والمرتبيلات الحمراء لاحتوائها على مواد مسرطنة وعلى دهون ضارة.
4. الأغذية الغنية بالدهون ذات المصدر الحيواني أو الدهن المهدرجة لخطورتها على صحة الجسم

5. الأغذية التي تحتوي على الملح.

6. أنواع من حبوب الأطفال تحتوي على الألوان المصنعة.

7. استعمال الغذاء كوسيلة تشجيع أو مكافأة أو عقاب - الغذاء حاجة جسم.

دور الأهل في البيت:

1. من المفضل تناول العائلة وجبات الطعام على الطاولة وبعيداً عن التلفزيون أو الحاسوب أو ألعاب اللعب.
2. يمكن إكساب الطفل معرفة عن الغذاء أثناء تناول العائلة الوجبة الغذائية الصحية.
3. تشجيع الطفل على المساعدة في تحضير الطعام.
4. الطفل في هذا العمر يكون لديه مزاج متقلب من الرغبة بأصناف الطعام، يجب علينا تقييدها.
5. يحب الطفل تقليد الكبار، ومن الضروري أن نزرع فيه صفات جيدة من خلال التقليد.
6. تحضير الأكل بصور جميلة وشيقة.
7. إرشاد الطفل أثناء التسوق بالغذاء الصحي.

دور المدرسة:

تشير الدراسات إلى أن وجبة الإفطار في المنزل، هي جزء من النشاطات اليومية الروتينية، ويتم استكمالها بواسطة وجبة العصرونية (وجبة العاشرة)، وهذا مهم جداً للطفل، لأن ذلك يُحسن من الإنجازات التعليمية وقدرات التركيز والإصغاء وحتى انخفاض مستوى الاضطراب السلوكي في الصف.

- تشجع المعلمة على إحضار علبه الأكل الصحي وتحثوي على ساندويش من خبز أسمر وخضار، مثل خيار وبندره حبة فواكه ومشروب لبن أو عصير طبيعي مع قطعة صغيرة من الحلويات البيئية.
- تقوم المعلمة بعمل فعاليات تبين أهمية الغذاء تساعد على ترسيخ معلومة الغذاء الصحي.

