صراخ الطفل قد يعني الكثير

لأن الأطفال يثابرون على استكشاف العالم من حولهم، يصل الكثير منهم بسرعة إلى نقطة ''الضغط الزائد''. وعلى الأغلب يظهر هذا الضغط في أوقات غير مناسبة، مثلا عندما تتوفر أمامهم كمية هائلة من المعلومات أو الاختيارات، مثلا طلبت من الطفل أن يبقى هادئا في المحلات التجارية المليئة بالألوان والحلويات واللعب المختلفة.

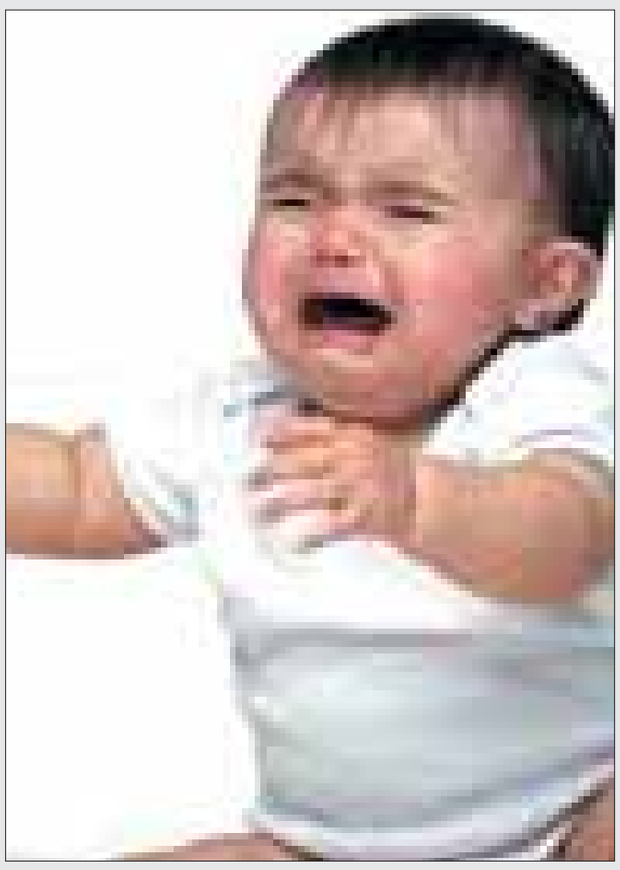
ويبدأ شعور حسي فطري عند الطفل لاختبار حدوده وإمكانيته وحدودك أنت أيضا في هذه السن. على سبيل المثال، يلعب الطفل بجهاز الكمبيوتر ثم يلتفت إليك ليرى رد فعلك، إذا لم يجد أي تجاوب، يقوم بتكرار المحاولة، فهو يريد أن يعرف ما هي حدوده. أن التماسك والحزم في رد الفعل يساعد الطفل على تحديد الحدود الثابتة لفهم السلوك الملائم. أحيانا يصاب الأطفال بالإحباط بسبب عدم قدرتهم على أداء عمل مستقل.

ويملك الطفل رغبتين متعارضتين، الرغبة في انجاز الأمور لوحده باستقلالية، والرغبة في أن تعتني به. وبما أن الطفل لا يملك المهارات اللغوية والجسدية للاعتراض على الوضع يشعر بالإحباط ويبدأ في الصراخ.

ومع نهاية العام الثاني، تبدأ نوبات الغضب والإحباط في التراجع، حيث يتعلّم الطفل كيفية السيطرة على نفسه، ويصبح أكثر راحة مع قدراته. وتقل نسبة شعوره بالإحباط، ويتمالك نفسه أكثر عندما تواجه أفعاله بكلمة ''لا''. وهذا التطور في السلوك، يرتبط بنضج الدماغ، خصوصاً تماسك اللحاء الدماغي.

على أية حال، جربي الاستراتيجيات التالية لمساعدتك على التحكم في تصرفات الطفل:

- قللي نقاط النزاع قدر الإمكان. على سبيل المثال، ضعي الأشياء التي يجب أن لا يسمح للطفل باللعب بها بعيدا عن متناول يده.



- حددي النظام. ركزي على القواعد الأساسية منذ البداية، مثلا غسل الوجه والأسنان، وضع حزام الأمان، والتقيد بمواعيد النوم، كلها يجب أن تكون ضمن نمط روتيني ثابت حتى يتقيّد بها الطفل بسهولة.

- ضعي حدودا للتصرفات ولتكن توقعاتك معقولة. لا تتوقعي أن يتقبّل الطفل الأمور الصوتية أو الجسدية منك بسهولة، لذلك يجب أن تضعي حدودا للتصرفات منذ البداية. إذا كنت تمنعين الطفل من القيام بتصرف ما، انزلي إلى مستوى الطفل بحيث يراكِ، ضعي يدك على كتفه، وقولي له ''لا تلعب في الباب، ستؤذي يديك''. إذا لم يتجاوب قومي بأخذه بعيداً عن الباب أو مصدر الخطر، وقولي له مرة أخرى ''لقد قلت لك بان الباب سيؤذي يدك، الآن اذهب واجلس بعيداً''.

- ضعي خيارات محددة. على سبيل المثال، بدل من أن تسأليه ماذا تريد على الغداء؟ قولي له: هل تريد ساندويتش أم حساء؟ هكذا سيعرف الطفل بان خياراته محصورة وهكذا يختار الأقرب إلى ذوقه.

- إذا شعرت بنوبة غضب قادمة في الطريق، قومي بلفت انتباه الطفل لموضوع آخر، حتى لا يتصاعد الموقف.

أما النصيحة الأخيرة فهي أن تكوني قدوة جيدة للطفل، فالطفل يتعلّم التصرف الجيد أو السيئ من المنزل أولا. الأطفال يتعلمون مما يشاهدون وما يسمعون، فكونوا قدوة جيدة للطفل. وبالرغم من انك غالباً ما تشعرين بالتوتر، تذكري بأن تؤكدي للطفل كم تحبينه، وكم سلوكه وتصرفاته جيدة. كافئي التصرف الجيد، بشراء هدية أو لعبة للطفل.

كاميرا الموبايل تجعل الإنسان عرضة للنسيان

وجدت دراسة جديدة تخيّرك بين الاحتفاظ بالذكريات المميّزة في ذاكرة موبايلك أو في ذاكرتك.

وفي الدراسة التي نشرت في مجلة "سايكولوجي ساينس" التابعة لـ"جمعية العلوم النفسية" في الولايات المتحدة الأميركية، وجد الباحثون أنّ الأشخاص الذين يعتمدون على الكاميرا في توثيق اللحظات المميزة التي يمرّون فيها خلال يومهم يكونون أكثر عرضة للنسيان، وتكون ذاكرتهم أسوأ فيما يخص تفاصيل الأشياء والأحداث التي يقومون بتصويرها.

ولإجراء الدراسة، قام الباحثون بقيادة رحلة حول أحد المتاحف في جامعة "فيرفيلد" وطلبوا من الزوّار أن يلاحظوا أشياء معيّنة في المتحف ويوثّقوا تفاصيلها إما من خلال تصويرها أو مراقبتها، وفي اليوم التالي أجرى الباحثون اختبار ذاكرة للزوار، وأظهرت البيانات أنّ المشاركين الذين قاموا بالتصوير كانوا أقل دقة في التعرّف على الأشياء التي صوّروها مقارنة بأولئك الذين اكتفوا بالمراقبة، بل إنّ المصوّرين لم يكونوا قادرين على الإجابة على العديد من التساؤلات حول التفاصيل البصريّة للأشياء التي صوّروها.

وتعلق "ليندا هينكل" عالمة النفس التي قادت هذه التجربة بقولها: "غالباً ما يقوم الناس بإخراج كاميراتهم بشكل عفوي ودون وعي لالتقاط اللحظة التي تمر أمامهم، لدرجة أنهم فعليا يفوتون على أنفسهم إدراك ماذا يحدث أمامهم".

ورغم أن التقاط صور للحظات المميزة يساعد على العودة في وقت لاحق إلى هذه الصور من أجل التذكر وملاحظة التفاصيل، لكن فعلياً، لا يحدث هذا بشكل مثالي بسبب الكمية الكبيرة من الصور التي يحتفظ فيها الناس في هواتفهم الذكيّة دون تنظيم، كما أنّ التذكر يتطلّب التفاعل مع الصورة بشكل عميق وعدم الاكتفاء بتفحصها بشكل سريع.

ومن جهة أخرى، خلص الباحثون إلى نتيجة أخرى تبدو مثيرة وغريبة، إذ وجدوا أنّ النتائج السابقة لا تنطبق على بعض الصور التي يلتقطها الأشخاص باستخدام "الزوم" من أجل التركيز على تفاصيل معينة لفتت انتباههم ويريدون توثيقها، بل يبدو هذا النوع من الصور التي يدفعها الفضول يساعد على تذكر التفاصيل، ليس فقط التفاصيل التي تمّ تصويرها بهذا "الزوم" بل أيضاً تفاصيل الأشياء التي لم تظهر في الصورة.

وبالتالي، فإنّ الاستخدام الشائع لكاميرا الموبايل من أجل الاحتفاظ باللحظات المميزة يفوت على الناس أن يعيشوا تلك اللحظة حقاً بكل تفاصيلها، إلا أن ذلك لا ينطبق على الحالات التي يستخدم فيها الناس الكاميرا من أجل توثيق تفاصيل معيّنة ومحددة تسترعي الانتباه والفضول.

نائب رئيس جمعية آيد الصحية:

إذا تغاضى الجميع عن مرض الايدز وأخلوا مسؤوليتهم سيصل إلى كل منزل

«.. كم تصبح الحياة جحيماً لا يطاق لدى مريض الايدز، فزيادة على فاجعته بمرضه الذي تهد كيانه، يسن المجتمع تجاهه أسنانهم وسيوفهم وسياطهم ويحاصرونه بنظراتهم ويفرغون نحوه جام عضبهم وعقدهم وقهرهم، ولا يجد هذا المسكين مفراً سوى الانتحار أو العزلة في أحسن الظروف، ويظل يحمل انكساره حتى لو كان بريئاً براءة الذئب من دم يوسف، متى يغادر الحياة غير مأسوف عليه وكأن المجتمع لا يخطئ ولا يذنب، فأي عدالة هذه.. «الأسرة» التقت بالأخ خالد الحاجبي نائب رئيس جمعية «آيد الاجتماعية الصحية» وعضو آلية التنسيق الوطني لمكافحة الايدز . ولمست جهودهم في كسر جدار عزلة المتعايشين مع فيروس الايدز:

لقاء/سامية صالح

■ خالد الحاجبي

(160) حالة سجلت هذا العام و(3920) حالة معلنة

ينتقل الايدز من رجل إلى رجل بشكل أسرع من العلاقة بين الرجل والمرأة

مصابات بالايدز يتزوجن من أصحاء ويعيشون بشكل طبيعي مع العلاج وطرق الحماية

> ما الهدف من إنشاء هذه الجمعية وكم عدد أعضائها ؟

-أولاً تأسست الجمعية في 2007م والهدف منها إزالة الوصم والتمييز الذي يعاني منه مريض الإيدز والمطالبة بحقوقه كمواطن وإنسان له الحق في الحياة بشكل طبيعي والعلاج كما أي مريض، ويبلغ عدد أعضائها 350 شخصاً أغلبهم من الرجال.

> من 2007م إلى اليوم ما الذي تم إنجازه عملياً ؟..

- الحمدلله تغيرت أمور كثيرة فمن قبل لم يكن المتعايشون يندمجون في المجتمع ولا يتلقون أي رعاية ولا علاج فبدأنا باستقطابهم وإخراجهم من عزلتهم التي فرضها المجتمع عليهم ودربناهم وعززنا قدراتهم في مجال القيادة وأصبح منهم الآن مدربين وأهلناهم على المستوى المحلي والعربي لاكتساب خبرات أكثر. وبقية المتعايشين مع مرض الإيدز قدمنا لهم المشورة والعلاج المجاني وأصبح كل منهم يعيش حياته بشكل طبيعي ويندمج في المجتمع.

ونفذنا دراسات علمية على المستوى الوطني والآن في الجمعية عدة مشاريع منها مشروع القروض الصغيرة لمساعدة المتعايشين على بداية حياة جديدة وكذلك مشروع التدريب على الخياطة للمتعايشات كما أننا نمتلك في الجمعية معمل خياطة متكتامل ونقدم السلة الرمضانية للمرض بمساعدة جهات محلية وعربية ومنظمات خارجية، نوفر أدوية للأمراض الانتهازية وهي التي تنتهز فرصة الضعف الشديد لجسم المريض فتهاجمه ومن هذه الأمراض الحزام الناري والطفح الجلدي والتحسسات، من الأدوية المضادة للفيروسات ويوجد بالجمعية مجموعة الدعم والمساندة الخاصة بالمتعايشين مع الفيروس ولدينا فريق في الرعاية الاجتماعية مختص بمرافقة المرضى في المستشفيات فأغلبهم يتخلى عنهم الأهل بمجرد معرفتهم بحقيقة المرضي ويتركونهم في المستشفيات، لذا خصصنا فريقاً يرافق المريض ويتابع حالته حتى يخرج من المستشفى واستهدفنا مستشفيات كثيرة ودربنا كوادرهم وبعض المستشفيات نظراً لكونها قريبة من الأماكن التي يتجمع فيها المتعايشون استهدفناها بشكل مباشر ومكثف.

ونفذنا كثيراً من الدراسات بالشراكة مع البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز ومنظمة الصحة العالمية ،وتنفيذ دراسات حول الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس. ولدينا بالجمعية مركز مشورة وفحص طوعي لعامة الناس فأي واحد يرغب بالفحص يأتي وسيكون ذلك بسرية تامة فلن يسأل عن الاسم أو البيانات الشخصية ولا أحد يعرف بالنتيجة سوى الإنسان نفسه وهذا تابع للبرنامج الوطني ويعتبر فحصاً سرياً وسريعاً.

تفاعل كبير

> هل تتوجهون بتوعيتكم إلى المواطنين مباشرة وما هي ردود فعلهم تجاه المتعايشين ؟

- لدينا الخيمة التوعوية السنوية في أربع حدائق عامة نقدم فيها المعلومات والنصائح، والحمدلله التفاعل والتجاوب كثير يصل إلى ٩٩٪ ومع ذلك لا يخلو الأمر من استفزازات بعض المواطنين فمنهم من يقول «أحرقوا المتعايشين، أو اعزلوهم حتى لا يضروا المجتمع»، لكن بالصبر وتقديم المعلومات الصحيحة تتغير الكثير من المفاهيم الخاطئة.

> هل تتقبل المستشفيات المرضى للعلاج ؟

- لا زلنا نعاني من الجانب الحكومي في كثير من المستشفيات التي لا تقبل المريض لديها فمنهم من يستغله مادياً ويستغل حاسية المرض ومنهم من يرفضه كلية ويطرده من المستشفى وللأسف فإن المستشفيات التي تتعاون معنا تعد بالأصابع.

> ألا ترى معي أن سبب تخوف المجتمع فيه شيء من المنطقية فبعض المرضى لديهم نوازع في الانتقام ونقل العدوى لغيرهم ؟

- أولاً يجب أن نعرف السبب في تولد العدوانية فحين ننظر إلى المريض باحتقار وازدراء ونرفضه بشكل كامل ونحكم عليه أنه بشكل مسبق أن المرض انتقل إليه عن طريق ممارسته الجنس ونتناسى أننا جميعنا بشر نخطئ ونصيب وتتخلى عنه أسرته حتى لو كان بريئاً من هذه الممارسات فهناك عدة طرق لانتقال المرض وليس الجنس فقط فماذا تتوقعين من المريض وأنا لا أبرر هذه التصرفات إنما أوضح من أين تتولد هذه العدوانية فالمجتمع يحول المريض إلى شيء هامشي لا حق له في الحياة ولا العلاج لذا لا بد أن نحتوي المريض ونقف بجانبه وأقول للأمانة من خلال عملنا بالجمعية لم تصادفنا حالة عدوانية تجاه المجتمع بل يكون المريض ناقماً على نفسه يعاقبها وهناك حالات انتحرت بسبب نظرة المجتمع ومعاملته السيئة.

الأمل

>هل تستقطبون المرضى إلى الجمعية بسهولة ؟

- نحن نعاني في هذا الخصوص ونواجه صعوبة في إقناعهم بالحضور والاحتكاك بأناس آخرين لكن بعد أن يقتنعوا بالمجيء إلى الجمعية يروا عالماً آخر مليئاً بالأمل فيلتقون بمرضى آخرين ويستمعون إلى تجاربهم ويتلقون التوعية والتدريب والمعاملة الإنسانية الصادقة فيتقبلون مرضهم ثم نعمل لكل متعايش إحالة للموقع العلاجي في المستشفى الجمهوري ويفتح له ملف وتكون الفحوصات والتسجيل والعلاج مجاني وهذا العلاج من وزارة الصحة مدعوم من الصندوق العالمي لمكافحة الايدز لكن بعض المرضى الذين لا نعلم عنهم يرفض الذهاب إلى أي جهة حكومية لاعتقاده إنها ستحجر عليه في مكان معزول حتى يموت أو ستقتله ومع أن هذا الاعتماد خاطئ إلا أنه بالرغم من ذلك هناك جمعيات يديرها شباب أغلبهم متعايشون مع الفيروس ولا دخل للجهات الحكومية بها يستطيع أن يذهب إليهم ويأخذ ما يحتاجه من معلومات.

> كم عدد الحالات المعلن عنها ؟

- حسب تصريح مدير البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز الأستاذ/عبدالحميد الصهيبي فالحالات وصلت إلى« 3920 »إصابة والحالات في ازدياد مستمر وهذا الرقم اكتشف جميع المصابون به بالصدفة البحتة فإما أن يكون المصاب مرحلاً أو أنه عمل فحص واكتشف الإصابة أو أن المرض وصل إلى مرحلة متقدمة واكتشفت الإصابة في المستشفى وتعلمين أنه وراء كل حالة معلنة عشر حالات مخفية يعني تقدر عدد الحالات إجمالاً« 40000 »ألف حالة إصابة.

وإذا لم ندق ناقوس الخطر ونشترك كلنا في التوعية لأن المسؤولية ليست فردية أو تخص جهة دون أخرى أو وزارة بعينها، إذا سكتُ أنا وأنت وغيرنا فيستنتقل الإيدز إلى كل منزل لأن المعلن من نسبة المرضى كجبل الجليد لا يظهر منه إلا جزء قليل وما خفي كان أعظم وإذا استمررنا في ممارسة الوصم والتمييز ونبذ المرضى وطردهم من المستشفيات ومن الحياة الاجتماعية فسينتشر الإيدز بصمت ولا تستغربي حين أقول أن في هذا العام سجلت 160 حالة إصابة ألا يستدعي ذلك التحرك.

سلوك

> إلى أي درجة سهلت التكنولوجيا الإصابة بهذا المرض ؟

- أرى أن السلوك أولاً هو السبب فالشاب يكون مقبلاً على الحياة لديه طاقات مكبوتة ولديه الرغبة في أن يجرب أشياء غريبة فالشاب حين يرى شيئاً غير أخلاقي على النت أو التلفون أوالتلفاز ويصادق شباباً يشجعون على التجربة فيقع في المحظور.

> هل ينتقل الإيدز من رجل إلى رجل ؟

> هل هناك مصابون تزوجوا من نساء سليمات ويعيشون حياتهم بشكل طبيعي.

نعم أعرف أكثر من حالة وقد انجبوا عدة أطفال دون أن تصاب الزوجة والأبناء وذلك باستخدام أدوات الوقاية »العوازل« بل هناك مصابات بالإيدز تزوجن من أصحاء ويمارسون حياتهم بشكل اعتيادي المهم أن يعملوا بالنصائح ويستخدموا الأدوية وما يمنع انتقال المرض.

●مقر جمعية آيد