http://www.almadapaper.com - E-mamil: almada@almadapaper.com ◆ العدد(1339) السنة السادسة - الخميس (9) تشرين الاول 2008

وهويضع قدمه على عتبتها :

الأسرة هي المدرسة الاولى للطفل

بغداد / المدى

«واحد..اثنان..ثلاثة..وتلعثمت الصغيرة حين نسيت رقم (٤) بينما حاولت شقيقتها الاكبر حثها على الاستذكار وهي تمسك بقطعة طباشير تدق بها على سبورة صغيرة كان والدها قد اهداها لها لتمارس هوايتها المحببة في اتخاذ دور المعلمة وتدريس شقيقتها الصغيرة قبل ان تتعرف على رائحة الطباشير او سبورة المدرسة الحقيقية. كثيراً ما استمتع الآباء بممارسة هذا الطقس مع اولادهم قبل دخولهم المدارس ، وان لم يكن الوالدان فالاشقاء الاكبر،عملاً بالنظرية التربوية التي تشجع على تدريس الطفل قبل دخوله المدرسة لئلا يشعر بالغربة أو لغرض تقويته وتعليمه المفردات الاساسية الاولى.

عن هذا الموضوع تحدثت السيدة (بشرى حسن) قائلة:

– تعودت ان اهيئ اطفالي لعالم المدرسة قبل دخولهم اليها وذلك من خلال تحصيل الكتب الضرورية للمرحلة الاولى وتدريسهم موادها بالتدريج بشكل بطيء يمكنهم من استيعابها وهذا يأتي بالتأكيد بعد مرحلة تعليمهم حفظ الارقام والآيات القصيرة من القرآن الكريم لتمكين اذهانهم الغضة من استيعاب معلومات اكبر وأهم عند دخول المدرسة..انا اعتقد ان هذه النقطة مهمة جدا بالنسبة لتقوية مستوى الطفل ودفعه الى الامام.

وتقول السيدة (نسرين فتح الله)/ معلمة:–لأني اصلاً معلمة فقد تعمدت اصطحاب طفلي قبل بلوغه السادسة من العمر ليشاهد المدرسة ويتعلم الانضباط في الصف والعادات التربوية فهذا مهم جداً في نظري طالما نعانيه بشدة من طلبة الصف الاول بسبب استغرابهم من جو المدرسة فهم يتصرفون كما يشاؤون ولا يدركون معنى النظام او طاعة المعلم اما بالنسبة لاستيعاب الدروس فيأتي بطيئاً بينما تجده أسرع وأفضل لدى الطلبة الذين يتلقون اوليات عنه من اهاليهم فأنا مثلا لو وجدت طفلة تحفظ الارقام من (١) الى (١٠) سأشجعها بالتأكيد وستجد في تشجيعي وازعاً للتطور اكثر والامر نفسه يفترض ان يحدث ضمن كل اسرة تحرص على تفوق اولادها واستعدادهم الفعلي للدراسة..

اما (عبد المجيد طالب) المعلم الذي مضى على وجوده في مهنة التعليم فترة طويلة فيقول:

–انا انظر لهذا الموضوع من ناحية نفسية وتربوية ، فالطفل يشعر بثقة أكبر وقدرة على مواجهة العالم الجديد اذا ألمّ بمفرداته ولم يتعرض لتوبيخ معلم او تجاهل معلمة اضافة الى ان تغذيته بأساسيات الدرس تحثه اكثر على حب المدرسة والتعلق بها والرغبة في التفوق يضاف اليها تعويده على التعامل مع زملائه واحترام المعلم والنظام في كل شيء وهذا كله يعتمد في البداية على الاسرة وحدها ،كما اجد من الضروري تعويد الطفل الاعتماد على نفسه لكيلا يظل يفتقد أبويه في الايام الاولى للمدرسة ويبدأ ذلك من طريقة ارتدائه ملابسه وعاداته الصحية حتى طريقة تناوله طعامه او شراء مايحتاجه من حانوت المدرسة ..انا انصح كل الآباء والامهات بتعليم اطفالهم الحروف والارقام والآيات القصيرة والعادات التربوية المهمة في حال عدم ادخالهم الى رياض الاطفال ، ويجب الاينتهي دور الاسرة عند هذا الحد بل يتعداه الى متابعة الطفل خلال المدرسة ايضاً.

«تعود الطفلة لتكمل العد..تتلعثم قليلاً وتتوقف قليلاً ثم تكمل امام نظرة التأنيب في عيني معلمتها الصغيرة ..أملاً في ان تحوز على رضاها».

واحة للنساء

عدو الزواج رقم (١)

عدوية الهلالي

كان يرفض الزواج دون سبب واضح...لم يكن يضيره ان يجامل زميلاته في الدائرة او يغازل الفتيات في الشارع او ربما يقيم بعض العلاقات الخاصة مع النساء لكنه كان يقفز مستفزاً حين يذكر احد ما امامه ضرورة زواجه وتكوين اسرة قبل ان يتقدم به السن خاصة ان والديه توفيا منذ زمن وانتقل اشقاؤه الى العيش في منازل مستقلة بعد ان تزوجوا وبقي وحده في بيت العائلة الكبير . ولم يفلح اصدقاؤه او اشقاؤه في اقناعه بالزواج حتى بعد ان طالبه اشقاؤه ببيع بيت العائلة واقتسام حصصهم فقد وافق على ذلك دون عناد كبير واشترى بحصته شقة صغيرة نقل اليها اثاث والدته وكتبه واغراضه ليعيش وحيداً وينفق على نفسه من راتبه الذي يكفيه ويوفر منه القليل شهرياً في المصرف تفادياً لأزمات الزمن.

كان يقول ضاحكا كلما سألوه عن الزواج انه فخ تنصبه المرأة للرجل او يانصيب يقامر فيه الرجال بحريتهم والنساء بسعادتهن..كانوا يقولون له انه لم يجد حتما المرأة التي تجعله يشعر بأن الزواج عسل لابد من تذوقه فيرد عليهم قائلاً انه لن يوقع مع المرأة ذلك العقد الذي يبيح لها استخدام الرجل طوال اربع وعشرين ساعة يومياً.. كانوا يضحكون من كلامه خاصة حين يشبه الزواج بمعاهدة تبيح للمرأة احتلال منزل الزوج على ان يدفع الزوج نفقات ذلك الاحتلال .. فجأة ، وبعد سنوات من العناد والتشبث برفض الزواج فوجئ الجميع بقرار صاحبنا المفاجئ بدخول قفص الزوجية مع احدى موظفات المصرف الذي يضع فيه مدخراته ..قالوا انها اوقعته في شباكها طمعاً في ماله وانه فكر في راتبها وقالوا وقالوا لكنه ضحك من كلامهم وقال لهم انه سيتزوج اخيراً فما الذي يضيرهم في ذلك؟

ثم انه اختار امرأة ظل يراقبها ويختبر اخلاقها فترة طويلة ليضمن سلامة اختياره وبالفعل وبعد مرور سنوات سعيدة معها صار يقول لمن يسأله عن الزواج: انه ليس نظاماً فاشلاً لكن بعض الازواج هم الفاشلون وحين يسألونه عن زوجته التي وجد فيها مبتغاه يقول:الزواج جنة وارفة الظلال والمرأة الجاهلة جحيم.

في النهاية ،صار الرجل المعادي لفكرة الزواج من أشد المتحمسين له على ان يتم على أسس سليمة ووفق اختيارات مناسبة والا يكتفي المرء بدخول قفص الزوجية ليكون متزوجاً بل ان يحطم جدران القفص بفيض من الحب والتفاهم.

وبعد سنوات من العناد والتشبث برفض الزواج فوجئ الجميع بقرار صاحبنا المفاجئ بدخول قفص الزوجية مع احدى موظفات المصرف الذي يضع فيه مدخراته ..قالوا انها اوقعته في شباكها طمعاً في ماله وانه فكر في راتبها

شـؤون تربوية

تعرفي على أسباب تلعثم طفلك

التلعثم هو كلام يتميز بتكرار عال أو إطالة سواء في الأصوات أو المقاطع أو الكلمات، مع ترددات وانقطاعات كثيرة أثناء الحديث، بصورة تؤثّر في الانسياب الإيقاعي للكلام. الدكتورة نهى عاصم المتخصصة في علم النفس تحدثت عن اضطرابات التلعثم عند الأطفال، وأسباب حدوثها، وطرق التغلّب عليها بقولها: ان التلعثم حالة شائعة جداً في مرحلة الطفولة المبكرة أي في سن الثالثة، وهي تحدث نتيجةً للنقص في محصلة الطفل اللغوية واللفظية، إضافة إلى تزاحم الأفكار التي تتسابق للخروج على شكل جمل قصيرة متقطعة. وتلاحظ هذه الحالة بصورة جلية في المرحلة الممتدة بين ٣ و٦ سنوات من عمر الطفل.واذ تكون هذه الاضطرابات اللفظية أمراً عارضاً عند بعض الأطفال ينتهي بعد فترة بسيطة، فهي تزداد عند البعض الآخر، وتستمر مصاحبةً لكلامهم لفترة ليست بقصيرة. وفي بعض الأحيان، قد تظهر ثم تختفي على فترات متفاوتة عند بعض الأطفال أي تكون متقطعة، علماً أنها تتراوح ما بين أسبوع إلى أشهر عدة. وبرغم عدم وضوح الأسباب المسؤولة عن اضطرابات التلعثم، إلا أن البعض ينسبها إلى عوامل وراثية في العائلة في حين ينفيها الآخرون، اذ من الممكن أن تصيب طفلاً لا يعاني أحد من أفراد عائلته من هذه الاضطرابات. والملاحظ أن السمة المشتركة في كل حالات اضطراب التلعثم التي يعانيها الأطفال، أنها تكون مصحوبة دوماً بشيء القلق والتوتر النفسي خصوصاً عند الأطفال الذين تلازمهم هذه الحالة إلى ما بعد سن السادسة.ولا تلعب الأدوية دوراً مهماً في علاج التلعثم، ومن هنا يفضل الاتجاه للعلاج النفسي والتخاطبي في فهم مشاكل المريض، حتى نستطيع التخفيف من درجة التوتر المصاحبة للتلعثم، وبالتالي مساعدته على النطق بصورة سليمة عن طريق جلسات علاج التخاطب، إضافة إلى جلسات العلاج النفسي.وفي غالبية الأحوال فإن نسبة ٥٠٪ إلى ٨٠٪ من حالات تلعثم الأطفال تتحسن تلقائياً بدون تدخل خارجي، ويلاحظ أن التحسن يكون أعلى لدى الإناث منه لدى الذكورومن المفيد جداً للأهل مراعاة ما ما يأتي للتغلب على هذه المشكلة –١ يجب عدم إلزام الأطفال على تعلّم الكلام إلا إذا كانوا يتقبلونه، فلا بد للأم من الانتباه الى ضرورة الحديث الدائم مع طفلها، وهي تريه وجهها وفمها وليست معرضة عنه، فضلاً عن التحدث ببطء معه.

–٢ من المفيد تعويد الطفل على الكلام البطيء والقيام بعملية شهيق وزفير قبل كل جملة، فالتنفس يؤدي إلى إبقاء الأوتار الصوتية مفتوحة.

٣. مراعاة خفض القلق تدريجياً عند الطفل بتجنب ابداء التعليقات السلبية حول تلعثمه، مع تقديم الاستحسان عندما ينطق كلمة بشكل صحيح.

–٤ استشارة الطبيب النفسي للوقوف على الأسباب الحقيقية للمشكلة.

كوني اجمل

لزيادة كثافة الشعر يمكنك اتباع الوصفة الاتية:

المقادير :

بصلة مهروسة ،،صفيها وخذي فقط سائل البصلة.

أضيفي لها :

– ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .

– ملعقة من زيت الثوم .

– ملعقة من زيت الخروع.

– ملعقة من أي زيت مفيد للشعر .

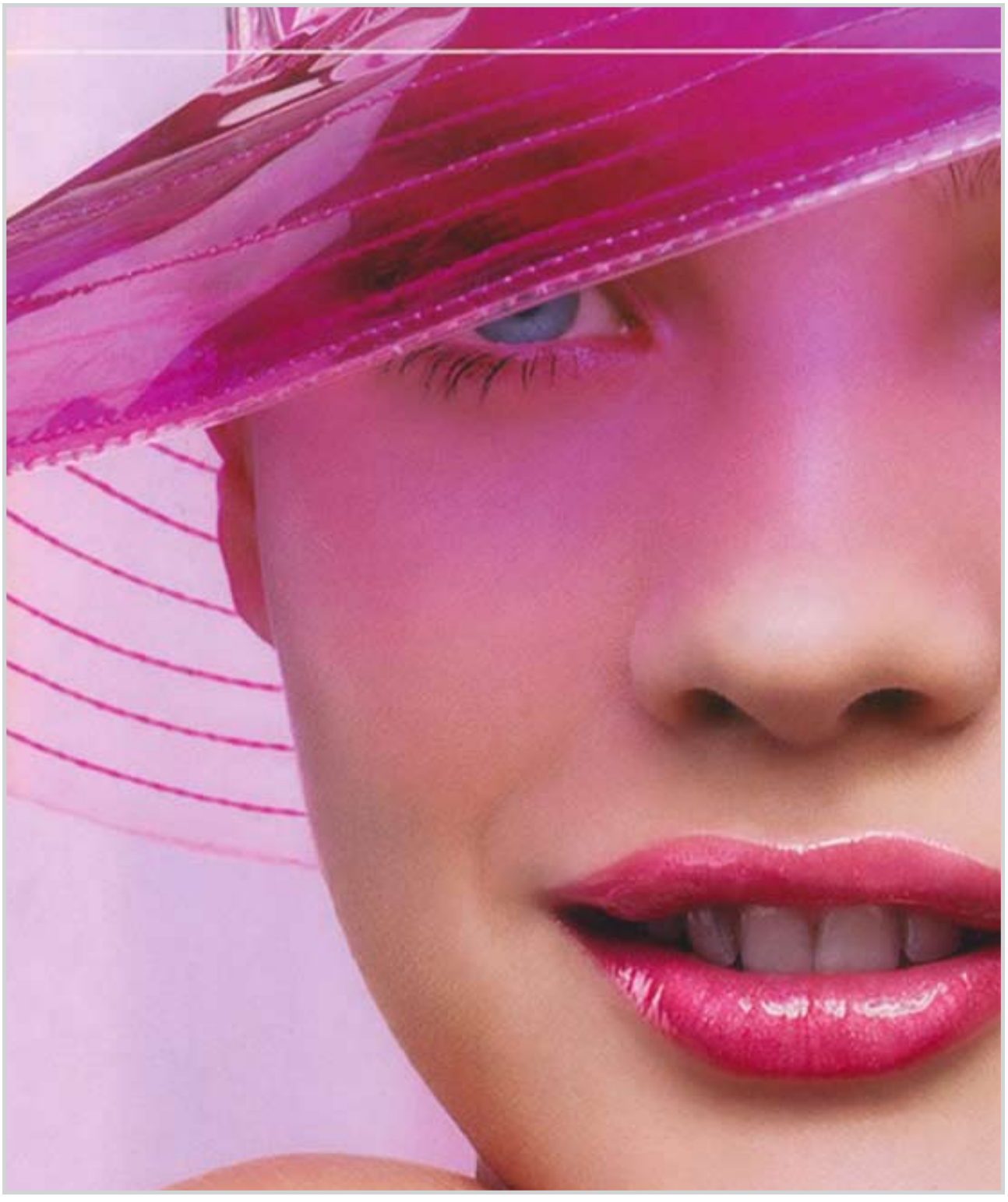
الطريقة :

اخلطي المكونات وضعيها على فروة الشعر مدة ٥ ساعات في الأقل.

– اغسلي شعرك جيداً .

– استعملي الوصفة مرة في الأسبوع.

– وخلال الأسبوع الأول ستلاحظين سقوط شعرك لكن لا تخافي لأن الشعر المتساقط هو الشعر الضعيف وستلاحظين النتيجة بعد ٣ أسابيع .



اطباق العافية

صينية الدجاج بالخضراوات

المقادير:

– دجاجة أو دجاجتين حسب العدد

– خضراوات مشكلة:

بطاطا

كرفس

بازلاء

جزر

فلفل حلو

كوسة

قرنابيط

بصل

ثوم

خل

(بهارات مشكلة (فلفل أسود،هيل حب،.. الخ

ملح حسب الرغبة

ملعقتا زيت زيتون

الطريقة:

– يغسل الدجاج ويقطع كل دجاجة ٤ قطع

–يضاف إلى الدجاج الخل والملح والبهارات وزيت الزيتون حسب الرغبة

– تقطع جميع الخضراوات السابقة بشكل متوسط الحجم مع الإكثار من البصل والثوم لأنه يعطي طعماً لذيذاً وتوضع في طبق منفصل.

– تغسل الخضراوات ويضاف إليها الملح والفلفل الأسود

– يوضع الدجاج مع الخضراوات السابقة داخل أكياس الشوي بحيث يغطى جميع أجزاء الدجاج بالخضراوات ، كل قطعتين أو ثلاثة مع بعض حسب حجم أكياس الشوي

– يوضع الدجاج في فرن مسخن مسبقاً على درجة ٢٠٠ مدة ساعتين إلى أن ينضج الدجاج.

–تفرغ محتويات أكياس الشوي في صينية ويحمر الوجه من الأعلى.

– تقدم مع الأرز.

صحة الاسرة

لمعالجة السهر اطعمة تساعد على النوم بدل الأدوية

يجب تجنب الشوكولاته والقهوة ورقائق البطاطس والأطعمة الحارقة أو المملحة وأيضا الأطعمة المعلبة والمربى. من الجانب الآخر فإن المكرونة والأرز والخبز والشعير والبيض المسلوق واللحم والسمك والجبن الطازج والبقوليات تساعد جميعها على أن ينام الإنسان ليلة هادئة. وسبب ذلك هو أن هذه الأطعمة تحتوى على الأحماض الأمينية التي تعمل على إطلاق مادة السيروتونين الكيماوية التي تنقل الإشارات من مراكز الأعصاب في الجسم ولها علاقة بعملية النوم والذاكرة. كما ان الخس والثوم والبصل واليقطين (القرع) واللفت والكرنب جميعها لها خواص مهدئة تسهل النوم. كما أن تناول الكوب التقليدي من الحليب الدافئ ممتاز في تهدئة الأعصاب والحد من الأرق ويخفف أيضا من حموضة المعدة. إن تناول نوع من الحلوى غني بالكربوهيدرات والشاي المحلى بالعسل يساعد في تهيأة جو لطيف يؤدى لاسترخاء العقل.