## المعالجة الأسرية أماني صديق من شفاعمرو:

# " حالة عدم اليقين والضبابية التي نعيشها تنعكس على علاقاتنا مع أولادنا "

قالت أماني صديق من شفاعمرو ، وهي مرشدة أسرية ومعالجة طبيعية، في حديث ادلت به لصحيفة بانوراما: " انا بالاساس معالجة طبيعية اعمل في مركز 'ماتيا' في شفاعمرو وهو مركز يقدم الدعم والخدمات لطلاب التربية الخاصة سواء علاجية او تربوية، واعمل في هذا المجال منذ 14 عاماً.

اماني صديق

طوال الوقت اعمل مع طلاب لديهم صعوبات تطورية او اضطرابات مثل التوحد. اما بالنسبة للإرشاد الاسري، فبعد ان انهيت إجازة ولادتي واجهت الكثير من التخبطات بتربية الأولاد واحببت المجال لهذا استثمرته في مجال عملي ".

وأوضحت صديق " ان الظروف التي نتواجد فيها حاليا غير عادية وفيها نوع من عدم الوضوح واليقين حول ما ينتظرنا مستقبلا، لهذا ندخل في حالة توتر وقلق وهذا الامر ينعكس على علاقاتنا مع أولادنا ، وفي بعض الأحيان يترجم الى عصبية وعدم رغبة بالحديث او اللعب معهم، أضف الى ذلك ان هذا القلق يسبب مشاحنات بين الأزواج، لهذا نحن بحاجة لتفريغ مشاعرنا ".

### " اضطراب شائع "

وحول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وتأثيره على الاولاد، قالت اماني صديق: " هذا الاضطراب عبارة عن اضطراب في النمو العصبي ويؤثر على دماغ الانسان، ويولد معه الطفل ويبدأ بالظهور بعد سنوات معينة ويؤثر كثيرا على حياة الطفل، وهو أيضا اضطراب شائع بالذات في فترة الدراسة ". وأضافت: " هناك عدة اعراض تظهر على مصابي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وتبدأ بالظهور في جيل ثلاث سنوات او اربع سنوات وتكون واضحة للعين المجردة من خلال تصرفات الطفل، وهذا الامر يؤثر بشكل عام على أدائه اليومي، لهذا من المفضل التوجه لطبيب أطفال متخصص في هذا المجال". وتابعت قائلة: " هؤلاء الأطفال يحتاجون الى دعم كبير من الاهل خاصة في هذه الفترة فاعراض هذا الاضطراب تسبب لهم توترا وصعوبة بالتنظيم الحسي والانفعالي، ولا يعلمون كيف يعبرون عن مشاعرهم بالشكل الصحيح، الى جانب مواجهة صعوبات في النوم الامر الذي يؤثر عليهم من ناحية عاطفية وعقلية". وأشارت اماني صديق الى ان " الأشخاص مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بحاجة لروتين يومي، فحينما يكون الوضع خارج البيت عبارة عن فوضى ، نحن بحاجة للحفاظ على وضع مفهوم داخل البيت ليخفف من حدة التوتر. ومن المهم قضاء أوقات كثيرة مع العائلة وتخصيص وقت للجلوس مع الأطفال والحديث معهم. اضف الى ذلك، أهمية اجراء فعاليات حركية ورياضية ".

**لمتابعة أخبار وحوارات على مدار الساعة ادخلوا الى موقع بانوراما في الانترنت : www.panet.co.il**

# مدربان من جت والطيبة ينصحان بمواجهة الأيام العصيبة بممارسة الرياضة

إن كانت الحرب الدائرة في البلاد منذ ثلاثة أسابيع تشغل الناس بهمومها ومخاوفها وشجونها، فإن البعض منهم يحاول نسيان هذا الواقع الأليم بواسطة ممارسة الرياضة لتحسين الصحة واللياقة البدنية والراحة النفسية.

ويقول شاهر ابو بكر من جت المثلث وهو معلم تربية بدنية ومدرب جمباز، في حديث لصحيفة بانوراما، ضمن الموجة المفتوحة التي تقوم بها قناة هلا الفضائية بالتعاون مع موقع بانيت، حول دور الرياضة في تخفيف الضغوط النفسية: "من المهم جدا ممارسة الرياضة خاصة خلال هذه الفترة ، تحديدا الأولاد فالرياضة تساعد بأي شكل من أشكالها في تخفيف الضغوط النفسية، وتمنحهم شعوراً افضل وتبعد عنهم مشاعر الخوف والرعب خاصة حينما يتم اطلاق صوت صفارات الإنذار، حيث لاحظنا انه في صفوف الأطفال بالمدارس يدب الخوف والرعب في قلوبهم فور سماع صوت صفارات الإنذار لهذا نقوم بفعاليات حركية مختلفة في المدارس لنساهم بتخفيف الضغوط النفسية عنهم".

وأضاف: "الرياضة واتباع نمط حياة صحي يجعلان الحياة أفضل ويبعدان الأولاد عن الحواسيب ومن شأنهما تعزيز ثقتهم بأنفسهم".

من اليمين شاهر ابو بكر وأمير عبد القادر

### " انتبهوا لصحتكم "

من جانبه، قال المدرب والمحاضر في مجال الرياضة امير عبد القادر من الطيبة: "بالنسبة للوضع القائم فإن هناك العديد من الأشخاص تعطلت أعمالهم وبقوا في البيت الامر الذي أدى لزيادة استهلاكهم للوجبات السريعة ليخففوا عن أنفسهم الضغوطات النفسية والقلق والتوتر، لأن تناول الطعام يساهم بإفراز هرمون السعادة ويشعرهم بتحسن، ولكن من جانب آخر هذا الامر من شأنه ان يسبب زيادة في الوزن وتدهورا في صحتهم. لهذا من المهم خلال هذه الفترة ان ينتبهوا أكثر، ويتوجهوا للنادي ويمارسوا الرياضة".

واختتم حديثه، قائلا: "أقول للأهالي ان يبدأوا بالعمل على أولادهم من جيل صغير، وان يحاولوا قدر المستطاع ابعادهم عن الهواتف ومنعهم من استهلاك الوجبات السريعة".