

# KIDS Festival 2



## مهرجان الطفل 2

unicef  بمناسبة اليوم العالمي للطفل

16-18 Nov. 2017 - The Avenues - Kuwait ١٦ - ١٨ نوفمبر ٢٠١٧ بالأقنيوز - الكويت



إدارة وتنظيم  
Organizing & Managing  
اكسبوناج  
لتنظيم المعارض والمؤتمرات



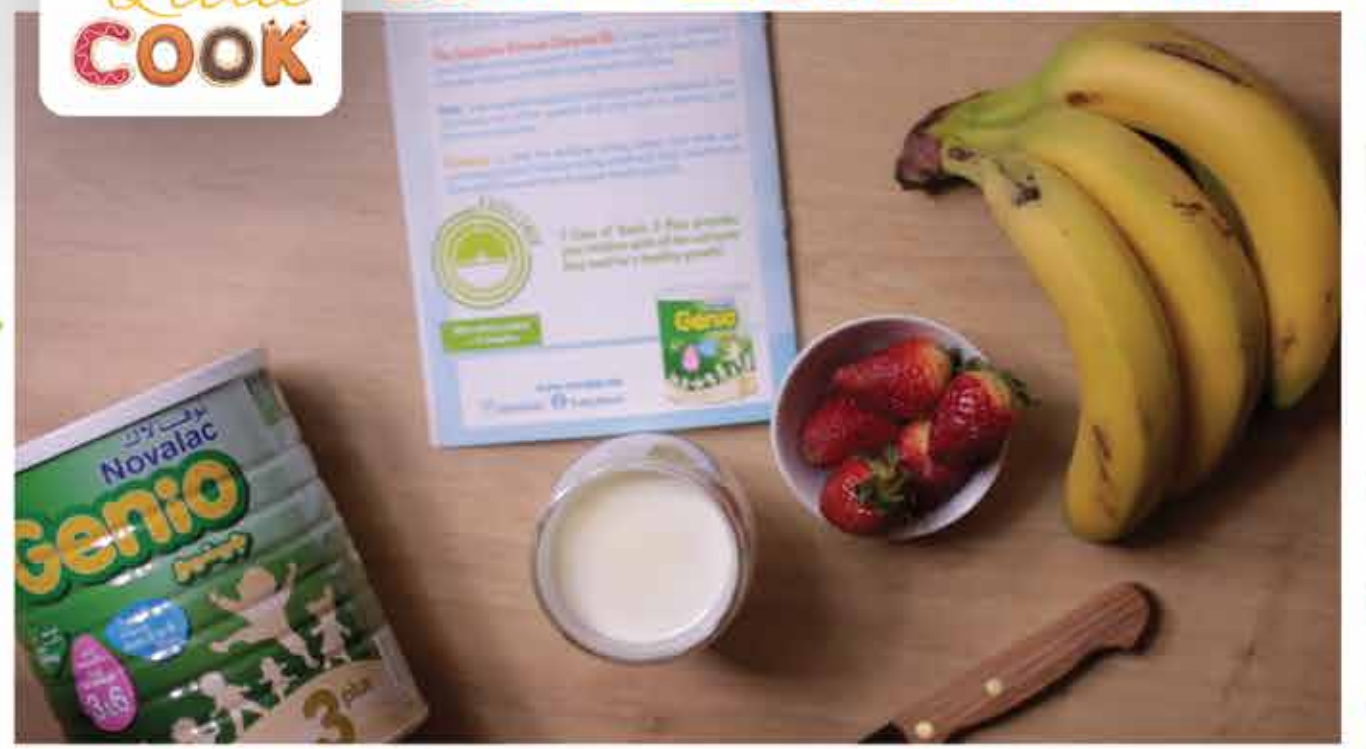
# Novalac Genio 3 PLUS



THE AVENUES MALL 16, 17 & 18 NOVEMBER

[www.novalac.me](http://www.novalac.me)

GenioKidsKuwait BabyGenio



## Genio's Strawberry banana Milkshake

- Ingredients :
- 1 medium Ripe banana -105 calories
  - 1/2 cup Genio 3 plus milk : 88 calories
  - 6 large strawberries :54 calories

Total calories per serving= 247



دارلينجز  
**Darlings**



راحة فائقة  
**Premium Comfort**



**MTC HYGIENE**

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.  
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.  
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

يصلك لياي بيتك Delivered to your door step

FOLLOW US



@darlingsarabia

دارلينجز  
**Darlings**

راحة فائقة  
**Premium Comfort**



**MTC HYGIENE**

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.  
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.  
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

يصلك لياي بيتك Delivered to your door step

FOLLOW US



@darlingsarabia

# صيدليات Pharmazone



ويّاكم من عُمر



طاقم طبي  
صيدلاني  
متكامل



أحدث الأدوية  
العلاجية  
والتجميلية



خدمة التوصيل مجاناً



Pharmazonekw



69003207

صرف جميع  
وصفات التأمين



استخدم جهاز  
IN BODY  
و تعرف على  
حالتك الصحية  
مجاناً

# إسأل الصيدلي

24 222 111 00



[www.pharmazonekw.com](http://www.pharmazonekw.com)

يحتفل العالم باليوم العالمي للطفل بوصفه يوماً للتآخي والتفاهم و ترفيه الأطفال في العالم ويصادف هذا اليوم إقرار الجمعية العامة للأمم المتحدة إعلان إتفاقية حقوق الطفل عام ١٩٨٩.

### ما هي حقوق الطفل؟

- الحق في الحياة
- الحق في الصحة
- الحق في التعليم
- الحق في السكن
- الحق في مستوى معيشي ملائم
- الحق في الغذاء
- الحق في اللعب واللعب

### إعلان حقوق الطفل

والسلطات العامة تقديم عناية خاصة للأطفال المحرومين من الأسرة وأولئك المفتقرين إلى كفاف العيش.

#### سابعاً:

للطفل حق في تلقي التعليم، الذي يجب أن يكون مجانياً وإلزامياً، في مرحلة الابتدائية على الأقل، وتقع هذه المسؤولية بالدرجة الأولى على أبويه. ويجب أن تتاح للطفل فرصة كاملة للعب واللعب، واللذين يجب أن يوجها نحو أهداف التعليم ذاتها. وعلى المجتمع والسلطات العامة السعي لتيسير التمتع بهذا الحق.

#### ثامناً:

يجب أن يكون الطفل، في جميع الظروف، بين أوائل المتمتعين بالحماية والإغاثة.

#### تاسعاً:

يجب أن يتمتع الطفل بالحماية من جميع صور الإهمال والقسوة والاستغلال. ولا يجوز استخدام الطفل قبل بلوغه سن الرشد. ويحظر في جميع الأحوال حمله على العمل أو تركه يعمل في أية مهنة أو صناعة تؤذي صحته أو تعليمه أو تعرقل نموه الجسمي أو العقلي أو الخلق.

#### عاشراً:

يجب أن يحاط الطفل بالحماية من جميع الممارسات التي قد تدفع إلى التمييز العنصري أو الديني أو أي شكل آخر من أشكال التمييز، وأن يربى على روح التفهم والتسامح، والصداقة بين الشعوب، والسلام والأخوة العالمية.

#### أولاً:

لكل طفل بلا استثناء أن يتمتع بهذه الحقوق دون أي تفریق أو تمييز بسبب اللون أو الجنس أو الدين ، أو الأصل القومي أو الاجتماعي، أو الثروة أو النسب أو أي وضع آخر يكون له أو لأسرته.

#### ثانياً:

يجب أن يتمتع الطفل بحماية خاصة وأن تمنح له الفرص والتسهيلات اللازمة لنموه الجسمي والعقلي والخلقي والروحي والاجتماعي نمواً طبيعياً سليماً في جو من الحرية والكرامة.

#### ثالثاً:

للطفل منذ مولده حق في أن يكون له اسم وجنسية.

#### رابعاً:

يجب أن يتمتع الطفل بفوائد الضمان الاجتماعي وأن يكون مؤهلاً للنمو الصحي السليم. وعليه هذه الغاية، يجب أن يحاط هو وأمه بالعناية والحماية الخاصتين اللازمين قبل الوضع وبعده. وللطفل حق في قدر كاف من الغذاء والماوى واللعب والخدمات الطبية.

#### خامساً:

يجب أن يحاط الطفل المعوق جسمياً أو عقلياً أو اجتماعياً بالمعالجة والتربية والعناية الخاصة التي تقتضيها حالته.

#### سادساً:

يحتاج الطفل لكي ينعم بشخصية ، إلي الحب والتفهم. ولذلك يجب أن تتم نشأته برعاية والديه وفي ظل مسؤوليتهم، في جو يسوده الحنان والأمن المعنوي والمادي فلا يجوز، إلا في بعض الظروف ، فصل الطفل الصغير عن أمه. ويجب على المجتمع

# الحفاض الأكثر جفافاً\*

\*مقارنة بحفاضات منافسة من نفس الفئة

جديد



# محتويات العدد

## مهرجان الطفل

### الطفل والحياة

- 58 أفكار في غاية الروعة قدميها لطفلك
- 62 المعداد (الأباكس)
- 64 سؤال وجواب (فرط الحركة - خيالات الأطفال - ضعف التركيز - السرحان عند الأطفال)
- 68 المكافآت والعقوبات تجاه أخطاء الأطفال

### الطفل والتعليم

- 72 كيفية حماية أطفالنا أثناء استخدامهم للإنترنت
- 76 نماذج مُشرِّفة (عبد العزيز الشلال)
- 78 كيف أساعد طفلي على التكيف بعد الطلاق
- 80 مولود جديد قادم إلى العائلة
- 82 مشكلات الطفولة:  
العناد والتمرد - الغيرة - الغضب - الشجار بين  
الأبناء - الهروب من الواجبات المدرسية - الألفاظ  
السيئة - الجنوح - الكذب - الإحساس المرهف -  
الخوف - الخجل



62



68



64



72



78



76



82



80

# محتويات العدد

## مهرجان الطفل

### الطفل والصحة

- 24 التغذية السليمة في المدرسة
- 28 الطفل والزيوت العشبية الطبيعية
- 30 جدول التطعيمات الأساسية لدولة الكويت
- 32 التطعيمات والأعراض الجانبية وكيفية التعامل معها
- 36 لقاح الإنفلونزا
- 38 لقاح الجدري المائي
- 40 دليل الوالدين لمعلومات التحصين على الإنترنت
- 42 اللقاحات المخاوف الشائعة
- 44 اللقاحات خرافات وحقائق
- 46 دليل للأباء والأمهات لتقليل ألم تطعيم في الأطفال
- 52 السمنة مرض العصر
- 53 أمراض الأطفال الشائعة



24



28



32



36



53



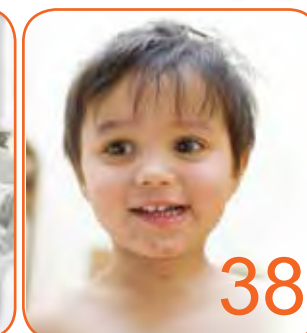
42



46



40



38

تتقدم شركة إكسبو تاج لتنظيم المعارض والمؤتمرات بجزيل الشكر والتقدير لكل من شارك معنا في إعداد موضوعات مجلة مهرجان الطفل الثاني ٢٠١٧

**أ.نادية أحمد أمين**

. متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية الطبيعية  
. متخصصة بالتنمية البشرية  
. مدربة التنفس التحولي  
صفحة  
28 الطفل والزيوت العشبية الطبيعية



**د. نوال الجزاف**

أخصائية تغذية بقطاع تغذية المجتمع بالهيئة العامة للغذاء والتغذية  
صفحة  
24 التغذية السليمة في المدرسة



**د / فطومة العبد الرزاق**

استشاريه حوادث الاطفال و السموم  
قسم حوادث الاطفال بمستشفى الأميري  
وزارة الصحة - الكويت  
صفحة  
36 لقاح الانفلونزا  
38 لقاح الجدري المائي  
40 دليل الوالدين لمعلومات التحصين على الإنترنت  
42 اللقاحات المخاوف الشائعة  
44 اللقاحات خرافات وحقائق  
46 دليل للآباء والأمهات لتقليل ألم تطعيم في الأطفال



**د. عادل ملا حسين التركيت**

رئيس وحدة خدمات الصحة العامة  
ورئيس لجنة تعزيز الصحة العامة بمنطقة العاصمة الصحية  
وزارة الصحة - الكويت  
صفحة  
32 التطعيمات والأعراض الجانبية وكيفية التعامل معها وموانعها



**د. ناصر أبو زيد**

دكتوراة طب الأطفال - فرنسا  
إستشاري طب الأطفال (مستشفى الأمومة)  
صفحة  
53 أمراض الأطفال الشائعة



**دكتور / محمد براك الهيفي**

استشاري جراحة السمنة (مستشفى الأمومة)  
وزير الصحة الأسبق  
صفحة  
52 السمنة مرض العصر



**العميد / عادل أحمد الحشاش**

مدير عام الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية  
صفحة  
72 كيفية حماية أطفالنا أثناء استخدامهم للإنترنت



**أ/ سوسن علي حاجيه**

رئيس قسم الإرشاد والتأهيل المهني  
معالج نفسي للأطفال - مكتب الانماء الاجتماعي -  
ديوان رئيس مجلس الوزراء  
صفحة  
78 كيف أساعد طفلي على التكيف بعد الطلاق  
80 مولود جديد قادم إلى العائلة



الرئيس التنفيذي لمستشفى الأمومة | أ.د. سعيد راتب

رسالة الرئيس التنفيذي

Message from the CEO

مرحباً بكم في مستشفى الأمومة ، نحن مستشفى متعدد التخصصات ، نقدم لكم الخدمات الطبية بجودة عالية في جو عائلي نقدم لضيوفنا الكرام أفضل خدمات الرعاية الطبية وفق أحدث المعايير الدولية وذلك من خلال كوكتبة من موظفينا المؤهلين تأهيلاً عالياً. لإننا نهتم بك نلتزم بأن نقدم لك الرعاية الصحية بإتسامة ولمسة شخصية.

رؤيتنا:

مستشفى العائلة في الكويت حيث تشعر أنك بين الأسرة لتكون مستشفى العائلة الرائدة في الكويت وتوفر خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة لجميع أفراد الأسرة في بيئة آمنة و هدية.

مهمتنا:

لنكون المستشفى الخاص الأفضل في عام 2020.

أهدافنا:

- تقديم الرعاية الصحية لمرضانا وفق أحدث المعايير الدولية.
- توفير بيئة آمنة وصحية لمرضانا ولموظفينا .
- تعزيز المستوي الصحي العام ليؤثر بشكل إيجابي على المرضى والموظفين و المجتمع .
- تحقيق مهمتنا من خلال موظفينا ذوي الخبرات العالية وبروح الفريق الواحد لتوفير الرعاية الصحية للمرضى الأهم من ذلك كله، تقديم الرعاية الصحية برحمة وتفهم وفي بيئة آسرية، سنكون دائماً متواجدين لنعنتي بك وبعائلتك.

للحجز و الإستفسار

24997000

omooma  
omoomahospital

لم نعد مجرد أمومة

الكويت - الدائري الرابع - الرقعي - بجانب مجمع المحاكم

مستشفى الأمومة  
Al Omooma Hospital  
مستشفى العائلة في الكويت



# المشاركون



Caribou Coffee ( Side )

Novalac	
Julphar	Hero
Joelle Dental	Proteins
AlSABIH Water	
BANKY	مستشفى الأمومة
چويرية	Mustela
Perfecta Clinic	
Stem-tech	Velvet
Sebamed	Pampers
Darlings	

Entrance مدخل

مدخل Entrance

Libero	
Al Munayes	Genius Brain
Kepler (Yiaco)	Empire Dental Center
	شماليل Step 2
Royal Dental	Lina's & Dina's
Iffco	Eye Level
Al Sayer	Chubs
Pharma Zone	

Sephora ( Side )

Micheal Kors ( Side )

**KIDS Festival**  
 The Avenues  
 16-17-18 Nov. 2017  
**مهرجان الطفل**  
 الأثنيوز  
 2017 نوفمبر 18-17-16  
**خريطة المهرجان**

- رعاية بلاتينية Platinum Sponsor
- رعاية ذهبية Golden Sponsor
- مشارك Participant





روبي و جنى الخاتب



خالد و جنى و تاليه الفيلاوي



بيسان و بيلسان الشمري



السبت ٢٠١٧/١١/١٨

شخصيات محبة للأطفال.	١٠:٣٠ صباحاً : ٩:٠٠ مساءً
مسابقات الشخصية المعروفة (جحا)	٢:٠٠ ظهراً
زيارة الأطفال جنى وروبي	٥:٠٠ مساءً : ٦:٠٠ مساءً
مسابقات برنامج معين التربوي.	٦:٣٠ مساءً : ٨:٣٠ مساءً



مسابقات وجوائز

الجمعة ٢٠١٧/١١/١٧

شخصيات محبة للأطفال مع الموسيقى	١٠:٣٠ صباحاً : ٩:٠٠ مساءً
مسابقات الشخصية المعروفة (جحا)	٢:٠٠ ظهراً
زيارة الأطفال بيسان و بيلسان	٥:٠٠ مساءً : ٦:٠٠ مساءً



شخصيات محبة للأطفال



جحا



الخميس ٢٠١٧/١١/١٦

تلوين وهدايا لأطفال المدارس والحضانات	١٠:٠٠ صباحاً : ١٢:٠٠ ظهراً
مسابقات لأطفال المهرجان وتلوين.	١٢:٠٠ ظهراً : ٢:٣٠ عصرًا
شخصيات محبة للأطفال	٤:٠٠ عصرًا : ٩:٠٠ مساءً
زيارة الأطفال خالد و تالين و جنى الفيلاوي	٥:٠٠ مساءً : ٦:٠٠ مساءً
مسابقات برنامج معين التربوي	٦:٣٠ مساءً : ٨:٣٠ مساءً



موسيقى وأغانى للأطفال



د. علا الجمل  
أخصائية تركيبات وتجميل الأسنان



د. طارق السنين  
أخصائي علاج عصب الأسنان



د. جواد حسين آغا  
ممارس عام



د. محمد الصراف  
محرر معتمد عالمياً لجهاز السيريك  
من منظمة ISO



د. علي عاشور  
أخصائي زراعة و تجميل الاسنان



د. طارق حبيب  
ممارس عام



د. مها القيندي  
أخصائية أطفال و احتياجات خاصة



د. طارق القيشاوي  
علاج اقنية الجذور



د. سيكر فيرانن  
أخصائي التقويم



د. فيشال  
أخصائي التقويم



د. نيهها  
أخصائية تركيبات



HOTLINE  
18 555 18

royaldentalcenter  
info@royal.com.kw

المنقف برج روزا كاسل  
Al-Manqaf, Ros. castle tower

السالمية مجمع سيمفوني  
Salmiya, Symphony Mall

crecidiet  
appetit



المكمل الغذائي  
الأفضل لطفلك

يساعد في التغلب على سوء التغذية و يحفز الجهاز المناعي

- نمو صحي أكثر
- نشاط طول اليوم
- جهاز مناعة أقوى



BELLADEL

بيلاديل

الحل الأسرع لخسارة الوزن و شد البشرة

كبسولات التنحيف و شد الترهلات  
الأولى في أسبانيا

- يحفز كولاجين البشرة
- يعمل على شد الترهلات
- يخلصك من الدهون الزائدة
- طبيعية 100%
- من غير أعراض جانبية



متوفر في جميع الصيدليات



Goodness of nature  
in every spoon  
خيرات الطبيعة في  
كل ملعقة

100 %  
natural طبيعي

- NO Preservatives خالي من المواد الحافظة
- NO Artificial Flavors خالي من النكهات الصناعية
- NO Added Sugar بدون اضافة سكر



Fun Filled Biscuits Treats  
Biscuits with Chocolate Cream / Strawberry Cream



بسكويت ملي بالمزج  
بسكويت مع كريمة الشوكولاته / كريمة الفراولة

NEW



الطفل والصحة



**adol**<sup>®</sup> Paediatric  
paracetamol



Pain Reliever...  
Fever Reducer



**Julphar**  
Gulf Pharmaceutical Industries  
P.O. Box 199, Al-Rasheed, Jeddah, Saudi Arabia  
T: +966 2 460 1000 F: +966 2 460 1001  
E: info@julphar.com www.julphar.com

# التغذية السليمة في المدرسة

تعد التغذية عامل اساسي بالتهوض نحو جيل صحي خالي من الامراض كما تساهم في يقظته واجتهاده ونجاحه في الدراسه كما ان تقسيم الوجبات وخصوصا وجبه الفطور والتي تشكل مصدرا اساسيا للطاقيه في صباح اليوم الدراسي فإذا كان طفلك يُفوت وجبة أو وجبتين في اليوم، فذلك يعرضه للمشاكل الصحيه



إعداد / د. نوال الجزاف  
أخصائية تغذية بقطاع تغذية المجتمع بالهيئة العامة للغذاء والتغذية



## عدم الالتزام بالوجبات يشمل:

- ❖ عدم تناول إفطار جيد أو عدم تناول هذه الوجبة على الإطلاق.
- ❖ عدم تناول وجبة في المدرسة.
- ❖ تناول أطعمة غير صحية في المدرسة (وهو ما يعنى أن طفلك قد فوّت وجبة صحية).

إذا كان طفلك لا يتناول وجباته الصحية، فهذا يعنى أنه غالباً سيجوع خلال اليوم الدراسي، والطفل الجائع يكون عقله غائبا حتى وإن كان حاضرا بجسمه.

الأطفال الذين لا يتناولون وجبة إفطار جيدة ووجبة غذاء جيدة سيعتمدون على الطعام الذي يُقدّم لهم أو يشترونه في المدرسة والذي كثيراً ما يتضمن البيتزا، البطاطا او الحلويات والشكولاته والعصائر.

رغم أن تناول مثل هذه المأكولات والمشروبات من حين لآخر في أوقات متباعدة غير مضر، لكن إذ تم تناولها يوميا، سيصبح الطفل خاملًا، لا يستطيع التركيز في الفصل، وقد لا يستطيع الانتباه جيدا، وهذا يرجع إلى تذبذب مستويات السكر

فعلى الاسره الحرص أولا على تناول وجبه الفطور يوميا قبل الذهاب للمدرسه ، كما يجب أن تكوني على دراية بالأطعمة التي تقدم أوتباع في المدرسة وتساعد طفلك على عمل اختيارات صحية إذا كان سيقوم بشراء أطعمة من المدرسة من وقت لآخر، لكن الأفضل أن تعطى لطفلك وجبة غذاء تجهزينها له بنفسك

## على ماذا تحتوى وجبة طفلك المدرسية؟

يجب أن تحتوى وجبة غذاء طفلك على ثلث احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية وتشمل البروتينات، الكربوهيدرات، الخضروات، والفاكهة.

إليك مثال

امزجي بين الاقتراحات الموجودة في الجدول التالي لعمل اختيارات صحية ومختلفة لوجبة الغذاء المدرسية اشركى طفلك معك في عمل الاختبارات. إذا كانت اختياراتك لذيذة وتنال إعجاب طفلك، فستكون حقيبة غذائه فارغة عند عودته من المدرسة!

المجموعة	الأصناف
الألبان	- الحليب السادة. - اللبن الخاثر. - الحليب المطعم بنكهات اللبن. - الرروب السادة. - الرروب المطعم بالفواكه.
العصائر	- عصير الفاكهة بأنواعه. - نكتار الفاكهة.
الفواكه	الفاكهة الطازجة الموسمية: - تفاح. - موز. - عرموط. - افندي. - التمر. - سلطة الفواكه
الماء	-
الخضراوات	الخضراوات الطازجة: - خيار. - جزر صغير. سلطة خضراوات
الفتاير	الحشوة: - جبنة (بيضاء أو صفراء قليلة الدسم والملح). - لبننة. - زعتر. - فلفل. - خليط أكثر من صنف. - سبانخ.
السندويشات	الحشوة : - جبنة (بيضاء أو صفراء قليلة الدسم والملح). - تيركي (الديك الرومي) - لبننة. - جبنة بالزعتر. - فلفل. - خليط أكثر من صنف. - حمص. - زبدة الفول السوداني.
المكسرات والفواكه المجففة	- مشكلة. - نوع واحد.
البسكويت أو الويفر	- سادة. - محشوة بالكاكاو. - محشوة بالتمر. - معمول التين. - معمول التين.

كذلك أوضحت العديد من الدراسات التي أجريت على تلاميذ المدارس وبخاصة البنات أن نقص الحديد من أكثر الأمراض بالإضافة الي السمته، ويؤثر فقر الدم بشكل كبير على التحصيل الدراسي. ووجد أن التلاميذ المصابين بفقر الدم يعانون من الدوار وقلة الشهية وسوء

# عروض خاصة لرواد المعرض



+965 22020057/8

+965 62221717

Empire\_kw

## حين يصبح العلاج فناً

WHEN A TREATMENT BECOMES AN ART



مصدره: الفواكه والخضروات خاصة ذات الأوراق الخضراء ، الكبد ، صفار البيض .

### فيتامين (ج)

- 1- بناء أنسجة الجسم والتئام الجروح.
  - 2- تصنيع الهرمونات المختلفة.
  - 3- مضاد للأكسدة.
  - 4- يساعد على امتصاص الحديد.
- مصدره : الحمضيات ، الملوخ ، الفلفل الأخضر ، الفراولة ، السبانخ .

### فيتامين (د)

- يساهم في نمو وسلامة العظام والأسنان .  
يوجد في: الكبد ، صفار البيض ، منتجات الحليب المدعمة ، الأسماك .  
أهم مصدر هو التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٠ دقائق .

### حمض الفوليك

- 1- نمو خلايا الجسم .
  - 2- تكون كريات الدم الحمراء ، نقصه يؤدي إلى فقر الدم ذي الأوريات الضخمة .
- يوجد في: الكبد ، الخميرة ، الحبوب ، الفواكه ، السبانخ ، البروكلي .

### الحديد

- 1- يساعد في تكوين خضاب الدم .
  - 2- نقصه يؤدي إلى فقر الدم .
- أسباب فقر الدم:**
- 1- قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد .
  - 2- كثرة تناول المشروبات والحلويات والمشروبات الغازية .
  - 3- كثرة تناول الأغذية التي تقلل من امتصاصه .
  - 4- تعرض الطفل للإصابة بعدوى الطفيليات .
  - 5- اعتماد الطفل على تناول الحليب عوضاً عن منتجات اللحوم .

### أعراض فقر الدم:

- 1- الخمول .
  - 2- كثرة النوم .
  - 3- الشعور بالتعب الشديد لأقل مجهود .
  - 4- شحوب الوجه واليدين والأظافر .
  - 5- الشعور بالبرد لأدنى الأسباب .
  - 6- الصداع والدوخة .
- مصدره: الكبد ، اللحوم الحمراء ، الأسماك ، البقوليات ، البيض ، الحبوب المدعمة ، الخضروات ذات الأوراق الداكنة .

### الماء

يحتاج الطفل الي الماء لان ضروري لسلامة الجسم والدماغ والمفاصل وفي الختام لاننسى ايضا ممارسه الرياضه والتشجيع على الحركة ووضعها ضمن قائمه الاولويات اليوميه حتى لو ٣٠ دقيقه يوميا وتفعيل دور التريبيه البدنيه داخل المدرسه . فالتوازن بين الطاقه المصروفه والطاقه المتناوله مهمه جدا لخلق جيل صحي خالي من الامراض

التغذية والإحساس السريع بالتعب والإجهاد، وعادة ما يكون التحصيل الدراسي لهؤلاء منخفضاً مقارنة بأقرانهم من التلاميذ.

فمن دون الغذاء السليم لا يمكن للطلاب أن يستوعب دروسه بشكل فاعل، إذ إن الغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم لدى الأطفال والكبار على السواء، وتوجد علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل المدرسي للتلاميذ، حيث يؤثر نقص التغذية على التركيز والانتباه للدروس ويكون الاستيعاب ضعيفاً مما يؤثر على درجاتهم وتفوقهم.

## أهم العناصر الغذائية ومصادرها في الغذاء التي تفيد أطفالنا جميعاً:

### البروتينات

#### أهميتها

- 1- تساعد في نمو خلايا وأنسجة الجسم .
  - 2- نمو أعضاء الجسم وتطور وظائفه .
  - 3- زيادة حجم نسيج الدم .
  - 4- تقوية ودعم الجهاز المناعي لدى الطفل والذي يتكون معظمه من البروتينات .
- مصادرها:** اللحوم ، الأسماك ، مشتقات الحليب ، البيض ، البقول .

### النشويات أو الكربوهيدرات

#### أهميتها

- 1- مصدر رئيسي للطاقة وخاصة لخلايا الدماغ .
  - 2- تحتوي معظمها على الألياف الضرورية لصحة الطفل خصوصا كامله القشره .
- مصادرها:** الخبز والحبوب، الفواكه والخضروات، السكريات، منتجات الحليب .

### الدهون

#### أهميتها

- 1- تحتوي على الأحماض الدهنية التي تساعد في تكوين خلايا المخ .
  - 2- تساعد على صحة وسلامة الأنسجة الجلد والبشرة .
  - 3- تساهم في نقل الفيتامينات الذائبة في الدهون .
  - 4- مصدر رئيسي للطاقة .
- مصادرها:**

الزيوت النباتية، المكسرات وزيتها، الزبد، منتجات اللحوم والأسماك، مشتقات الحليب الكامل الدسم، البيض ، السمن .

## العناصر الغذائية الأخرى:

### فيتامين (أ)

- 1- يحافظ على صحة أنسجة الجسم المختلفة .
- 2- يحافظ على سلامة العينين ويقبها من الأمراض .
- 3- مضاد للأكسدة .
- 4- تكوين الأنزيمات الهاضمة .

# الطفل والزيوت العشبية الطبيعية

## ما هي الزيوت العشبية الطبيعية ؟

استخدمت الزيوت العشبية الطبيعية منذ آلاف السنين في مختلف الحضارات السابقة في بلاد الهند و الصين و مصر القديمة .

تستخرج الزيوت العشبية الطبيعية من الأعشاب والنباتات الطبيعية وتسمى بالزيوت العطرية لأن كثير من أنواع الأعشاب تحتوي على زيوت جميلة الرائحة و تستخدم في صناعة العطور.

تستخرج الزيوت العشبية من ساق النبات، الأوراق، الزهور، والجذور.

كل الزيوت العشبية الطبيعية تعمل كمضاد للبكتيريا والفطريات والفيروسات والعدوى كمطهر داخل الجسم وخارجه ومضادة للأورام أيضاً.

الزيوت العشبية الطبيعية ينتشر عطرها في الجو عن طريق التبخير فتتنقي الجو من المواد السامة الموجودة فيه و تعمل على زيادة مستوى الأوكسجين و الأوزون وهذا بدوره يقضي على البكتيريا في جو المكان.

عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية، تدخل جزيئات الزيوت العشبية إلى جسم الإنسان من خلال الجهاز التنفسي عن طريق الاستنشاق، وعن طريق دهن الجلد فتدخل جزيئات الزيت العشبي من خلال الجلد وتدخل إلى جميع أنحاء الجسم في دقائق معدودة، وإلى مناطق بعيدة عن المنطقة التي تم تزويدها بالزيوت.

بإمكان جزيئات الزيوت العشبية الطبيعية الدخول إلى خلية الجسم حتى وإن كان جدارها قد أصبح قاسياً بسبب قلة الأوكسجين فيها. وقد أظهرت الأبحاث المخبرية والسريية أن الزيوت العطرية الشفائية تتخلص من البكتيريا والفيروسات بشكل جدي بدون إحداث أي ضرر للخلية أو العضو (وهذا عكس ما يحدث عند استخدام الأدوية الكيميائية) وتعمل الزيوت العشبية الطبيعية كمطهر أيضاً.

مع المواظبة على استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للتشافي يصبح الجسم أقوى وفي صحة افضل.

## استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للطفل

استخدمت الزيوت العشبية الطبيعية منذ آلاف السنين للتشافي و التجميل والتعطير والتطهير لكل أفراد الأسرة لكن اليوم هناك بعض الأسئلة التي تحتاج الأم الإجابة عليها قبل استخدام الزيوت العشبية لطفلها هذه الأسئلة:

### في أي عمر ممكن استخدام الزيوت العشبية الطبيعية؟

يمكن استخدام الزيوت العشبية الطبيعية (مع التأكد من أنها فعلاً طبيعية) للأطفال ابتداءً من الشهر ٦ بشكل مخفف جداً لحالات صعوبة النوم ونزلات البرد والاحتقان والعصبية والتسنين.

يرجى ملاحظة أن الزيوت غير الطبيعية والمصنعة كيميائياً قد تحتوي على الكحول وتحتوي على مواد كيميائية تسبب تهيج البشرة ولا تعطي الفائدة المرجوة منها.

### ما هي أنواع الزيوت العشبية الطبيعية التي تصلح للأطفال ؟

هناك أنواع زيوت عشبية محددة للاستخدام للأطفال من عمر ٦ أشهر بنسبة تخفيف معينة وتستخدم بطرق معينة أيضاً للحفاظ على سلامة الطفل. منها ما يلي:

**اللافندر** في حالة صعوبة النوم.

**اليوكالبتوس** في حالة نزلات البرد.

**تي تري** مطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات.

**الكاموميل** لمفعوله المهدئ في حالة التسنين وألم اللثة في تلك الفترة، وفي حالة التسنين وتبدأ عند بلوغ عمراً ٦ أشهر إلى سنتين ونصف.

**المارجورام** مهدئ للثة.

### ما هي معايير السلامة عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية مع الطفل؟

للتأكد من سلامة الطفل عند استخدام الزيوت العشبية الطبيعية:

يضاف الزيت العشبي الطبيعي بنسبة قليلة جداً خاصة بالأطفال مع زيت حامل (مثل زيت الزيتون / جوز الهند/ اللوز)

ويتم إختبار مسحة من هذا المزيج على نقطة معينة في القدم لاختبار مدى حساسية الجسم لهذه الخلطة لمدة ٢٤ ساعة قبل استخدامه على مساحات في الجسم.

### كيفية استخدام الزيوت العشبية الطبيعية للطفل؟

- ❖ يمكن دهن كمية قليلة على المنطقة المعينة من الجسم.
- ❖ يمكن رش الغرفة بالزيوت العطرية العشبية مخففة بالماء وتعطي مفعولها عن طريق الاستنشاق.
- ❖ يمكن استخدام جهاز التبخير أيضاً لنفوس الغرض.

وتذكري دائماً استشارة طبيبك



بقلم / نادية أحمد أمين

- متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية الطبيعية

- متخصصة بالتنمية البشرية

- مدربة التنفس التحولي

- خبرة ١٩ سنة





وزارة الصحة

# جدول التطعيمات الأساسية لدولة الكويت (وفق القرار الوزاري رقم ٤٦ لعام ٢٠١٧م)

طريقة الإعطاء	نوع التطعيم	السن عند التطعيم
❖ داخل الجلد في الجزء العلوي الجانبي من الذراع الأيسر	طعم الدرن ( بي سي جي )	نهاية الشهر الثالث
❖ نقطتان بالفم ❖ في عضلة الفخذ ❖ في عضلة الفخذ ❖ بالفم	❖ الجرعة الأولى من طعم الشلل بالفم (ثنائي الفصيلة) ❖ الجرعة الثانية من الطعم الخماسي (ثلاثي بكتيري + هيروفيلس + كبدي ب) ❖ الجرعة الثانية من طعم الالتهاب الرئوي ❖ الجرعة الثانية من طعم الروتا	نهاية الشهر الرابع
❖ نقطتان بالفم ❖ في عضلة الفخذ ❖ في عضلة الفخذ ❖ بالفم	الجرعة الثانية من طعم الشلل بالفم (ثنائي الفصيلة) الجرعة الثالثة من الطعم الخماسي (ثلاثي بكتيري + هيروفيلس + كبدي ب) الجرعة الثالثة من طعم الالتهاب الرئوي الجرعة الثالثة من طعم الروتا	نهاية الشهر السادس
❖ تحت الجلد بالذراع ❖ نقطتان بالفم ❖ تحت الجلد بالذراع	❖ الجرعة الأولى من طعم الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف ❖ الجرعة الثالثة من طعم الشلل بالفم (ثنائي الفصيلة) ❖ الجرعة الأولى من طعم الجدري المائي	عند استكمال السنه الأولى من العمر
❖ نقطتان بالفم ❖ في عضلة الفخذ ❖ في عضلة الفخذ	❖ الجرعة الرابعة من طعم الشلل بالفم (ثنائي الفصيلة) ❖ جرعة منشطة من الطعم الخماسي ❖ جرعة منشطة من طعم الالتهاب الرئوي	عند عمر ١٨ شهر
❖ تحت الجلد في الذراع ❖ تحت الجلد في الذراع ❖ تحت الجلد في الذراع	طعم الالتهاب السحائي رباعي الفصيلة (A.C.w1٣٥Y) الجرعة الثانية من طعم الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف الجرعة الثانية من طعم الجدري المائي	عند استكمال السنتين من العمر
❖ نقطتان بالفم ❖ في العضل	❖ الجرعة الخامسة من طعم شلل الأطفال (ثنائي الفصيلة) ❖ جرعة منشطة من طعم الثلاثي البكتيري (دفتيريا - تيتانوس - سعال ديكبي)	عند استكمال ثلاث سنوات من العمر
❖ التأكد من حالة الطفل التطعيمية واستكمال التطعيمات الناقصة إن وجدت		
❖ تحت الجلد بالذراع ❖ في العضلة الدالية بالذراع	❖ جرعة منشطة من طعم الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف (للبنات) ❖ جرعة منشطة من طعم الثنائي البكتيري (دفتيريا - تيتانوس)	من سن ١٠-١٢ سنه (بالمدرسة)
❖ في العضلة الدالية بالذراع	جرعة منشطة من طعم الثنائي (دفتيريا - تيتانوس)	من سن ١٦-١٨ (المدارس)

الطعم الخماسي يحتوي على: الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي والهيروفيلس انفلونزا والكبدي ب تُعطى جرعات الروتا وفقاً لنوع الطعم المستخدم بواقع ٢ أو ٣ جرعات وفقاً للشركة المنتجة

طريقة الإعطاء	نوع التطعيم	السن عند التطعيم
❖ في عضلة الكتف ❖ في عضلة الكتف	❖ جرعتان من طعم التيتانوس عند الشهر الخامس والسابع من الحمل الأول ❖ جرعة من طعم التيتانوس عند كل حمل قادم	الحوامل
❖ في عضلة الفخذ	❖ الجرعة الأولى من طعم الالتهاب الكبدي (ب)	خلال ٢٤ ساعة من الولادة (حديثي الولادة)
❖ في عضلة الفخذ ❖ في عضلة الفخذ ❖ بالفم	❖ الجرعة الأولى من طعم الشلل بالحقن (ثلاثي الفصيلة) ❖ الجرعة الأولى من الطعم الخماسي (ثلاثي بكتيري + هيروفيلس + كبدي ب) ❖ الجرعة الأولى من طعم الالتهاب الرئوي ❖ الجرعة الأولى من طعم الروتا	نهاية الشهر الثاني

# التطعيمات والأعراض الجانبية وكيفية التعامل معها وموانعها

يموت أكثر من 5 ملايين طفل دون الخمس سنوات من العمر في كل عام نتيجة الأمراض التي يمكن تفاديها بسهولة بواسطة التطعيمات المتوفرة والمتاحة لجميع الأطفال، وكذلك فإن هناك ملايين من الأطفال يصابون بالإعاقة والضعف والأمراض الشديدة بسبب عدم التزامهم بتطعيمات الطفولة.



د. عادل ملا حسين التركيت  
رئيس وحدة خدمات الصحة العامة  
ورئيس لجنة تعزيز الصحة العامة  
بمنطقة العاصمة الصحية

## فتطعيمات الطفولة لها فوائد عظيمة وهي باختصار:

1. تقليل معدلات وفيات الأطفال.
2. تخفيض التكاليف الاقتصادية.
3. استئصال الأمراض المعدية.
4. تخفيض معدلات الإعاقة والمراضة.
5. حماية المتخلفين عن التطعيم.
6. تقليل استخدام المضادات الحيوية.

فبالإمكان تلافي التكاليف العلاجية الباهظة لعلاج الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالتطعيم، وكذلك الإعاقة الناشئة من هذه الأمراض، مثل شلل الأطفال وتلف المخ نتيجة الإصابة بمرض الحصبة والسحايا، كذلك فإن التطعيمات وقاية من الأمراض التي تحتاج إلى مضادات حيوية، فكثرة استخدام هذه المضادات له أخطار صحية ممكن تلافيها بالتطعيم، كذلك ممكن استئصال الأمراض المعدية كما حصل لمرض الجدري وشلل الأطفال النوع الثاني، إما حماية المتخلفين عن التطعيم من الأمراض المعدية فلأن المناعة الجماعية الحاصلة من تطعيم معظم الأطفال تؤدي إلى وقف سريان الميكروبات المعدية في المجتمع وبالتالي تحمي حتى المتخلفين عن التطعيم، ولكن هؤلاء المتخلفين إذا زاد عددهم فإنهم معرضون إلى أوبئة خطيرة قد تكون مميتة.

## الأعراض الجانبية للتطعيم:

لا يوجد دواء أو تطعيم يخلو من الأعراض الجانبية بنسب بسيطة، فالبنادول على سبيل المثال له أعراض جانبية خطيرة جدا إلا أنها نادرة، وهكذا بجميع التطعيمات، وتختلف الطعوم عن بعضها البعض في حجم الأعراض الجانبية وشدتها، إلا أنه وفي جميع الأحوال فإن أعراض المرض الأصلي ومضاعفاته لا تقارن بأي حال من الأحوال مع الأعراض الجانبية للطعوم. وفي الستينات تم تخيير أولياء أمور الأطفال (في

بعض الدول الأوروبية) في طعم السعال الديكي والذي له أعراض جانبية أكثر من غيره، فكانت نتيجة هذا التخيير أن الأمهات رفضن تطعيم السعال الديكي، ولكن مع مرور الوقت ظهرت حالات السعال الديكي ومضاعفاته بصورة وبائية وخطيرة بما فيها من وفيات وإعاقات دائمة ودخول المستشفيات، مما اضطر السلطات الصحية إلى إلغاء هذا التخيير وتحويل طعم السعال الديكي إلى إيجاري وإدراجه ضمن قائمة طعوم الأطفال الأساسية.

وهناك حقيقة مهمة. وهي أن تطوير التطعيمات الحديثة وتحسينها كبير جدا، حتى أصبحت المضاعفات الجانبية للتطعيمات أقل بكثير من السابق، فالتطعيمات الحالية أفضل بكثير وأقل في حدوث الأعراض الجانبية من التطعيمات في السبعينات.

## الأسباب العامة للأعراض الجانبية:

في الغالب تظهر أعراض الطعوم الميتة خلال يومين، أما الطعوم الحية فتظهر أعراضها بعد انقضاء فترة الحضانة، فمثلا تظهر أعراض طعم الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف بعد 5-12 يوما وهي معدل فترة الحضانة لهذه الأمراض. وأهم الأعراض الجانبية المتعلقة بالشخص المستقبل للطعم هي:

1. أعراض موضعية في مكان الحقن: مثل الاحمرار والألم والتورم. وقد تطول مدة التورم وخصوصا مع طعم السعال الديكي نتيجة لضعف امتصاص الطعم.
2. وقد تحدث قرحة كما هو في الطعم المضاد للدرن BCG.
3. أعراض عامة: مثل ارتفاع درجة الحرارة والصداع والتعب العام وفقدان الشهية والطفح الجلدي وما شابه ذلك، وقد ترتفع إلى 39 م

أو أكثر في بعض الطعوم مثل السعال الديكي والحصبة.

❖ أعراض ناتجة عن الحساسية: لبعض مكونات الطعوم كالحساسية الشديدة للبيض كما في طعم الحصبة والنكاف أو الحساسية الشديدة لبعض المركبات الأخرى مثل النيوميسين الموجود في طعم شلل الأطفال (نادر جدا).

❖ أعراض إغماء نتيجة الخوف.

❖ نادرا ما تحدث التهابات الدماغ الناتجة من طعم الحصبة أو السعال الديكي وقد تحدث تشنجات حرارية نتيجة الارتفاع الشديد في درجة الحرارة (نادرة).

## التعامل مع الأعراض الجانبية:

1. أكثرها حدوثا هو الآثار الموضعية مكان الحقن مثل تورم، ألم، احمرار، وجود كتلة. وهذه تختفي تلقائيا ويمكن استخدام كمادات ماء دافئة في البداية لتعجيل الامتصاص ثم باردة لتخفيف الألم.
2. إذا صاحب التطعيم ارتفاع في الحرارة، فتخفف ملابس الطفل ويعطى سوائل أكثر ويمكن إعطائه خافض للحرارة مثل البنادول.
3. يجب أن يتوفر لدى ولي أمر الطفل مقياس للحرارة لقياس حرارة الطفل بعد التطعيم.
4. إذا حصل للطفل إغماء وهذا يكون بعد أخذ الطعم مباشرة، عندها يجب عمل إجراءات صحية طارئة في المركز الصحي وهذه الحالات نادرة جدا.
5. عند حدوث تفاعل شديد مع صدمة أو أعراض عصبية أو ارتفاع شديد بالحرارة أو بكاء مستمر لأكثر من ساعتين في هذه الحال تعرض الحالة على الطبيب الوقائي.

امنياتنا للجميع بالصحة والعافية

# موانع التطعيم



٤. الإسهال، وحتى الشديد منه، لا يمنع التطعيم بلقاح شلل الأطفال الفموي مع إعطائه جرعة زائده فيما بعد.
٥. يستبدل الطعم الثلاثي بالثنائي في حال حدوث تفاعل شديد من الحقنة السابقة كأعراض صدمة أو هبوط أو ارتفاع في الحرارة من ٤٠ مئوية فأكثر أو حدوث تشنجات أو أعراض تتعلق بالجهاز العصبي أو بكاء الطفل لمدة طويلة (أكثر من ساعتين).
٦. وكذلك يستبدل الطعم الثلاثي بالثنائي في حال وجود تاريخ لأمراض عصبية كالصرع، ويمكن إعطاء الثلاثي للحالات العصبية المستقرة كالطفل المنغولي والتخلف العقلي أو الشلل الدماغي.
٧. لا تعطى الطعوم الحية لشخص به نقص في المناعة أو يتعاطى أدوية أو علاجات مثبطة للمناعة، وعند وجود مخالط به نقص في المناعة يستشار الطبيب الوقائي.
٨. تؤجل طعوم الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف لمدة ٦-١٠ أسابيع في حال تعاطى الجاما جلوبيين أو الدم أو البلازما.
٩. لا مانع من تطعيم الأطفال ناقصي النمو أو المبتسرين أو سيئي التغذية.
١٠. العلاج بالمضادات الحيوية أو الكورتيزون بجرعات خفيفة (كمراهم الكورتيزون) لا يمنع التطعيم.
١١. لا توجد حاجة لفحص الأطفال وقياس حرارتهم قبل كل تطعيم، إلا في الزيارة الأولى فيتم الفحص والسؤال عن التاريخ المرضي السابق، أما باقي الزيارات فيكفي سؤال الأم عن حالة الطفل الحالية وهل هو حيوي ونشط ويناوول طعامه بشكل طبيعي وعن حالته بعد الجرعة الأولى أو السابقة.
١٢. في حالات الأورام والأمراض المزمنة يجب إحضار موافقة من الطبيب المعالج لتطعيم الطفل بالطعوم المختلفة خصوصا الطعوم الحية.

يتساهل البعض في تأجيل التطعيم عن الموعد المحدد خوفا من الأمراض الجانبية أو على اعتقاد عدم استفادة الطفل من التطعيم، فقد رأيت من واقع الممارسة أمثلة غريبة لذلك، فمثلا ينصح بعض الأطباء بعدم إعطاء الطعم الثلاثي (أو الرباعي أو الخماسي) لأقارب الطفل المصاب بتشنجات حرارية فلا يعطي الطعم الثلاثي لإخوة المريض ولا يكتفي بذلك بل يتجاوزه إلى أبناء الأخ أو الأخت. وإن كان هناك تبرير بعدم إعطاء الطعم للإخوة ولكن لا يمكن تبرير منع الطعم عن أبناء الأخ أو الأخت وتعرضهم لمرض السعال الديكي، والبعض الآخر يمنع طعم الحصبة عن الأطفال الذين يعانون من حساسية بسيطة للبيض وفي كثير من هذه الحالات تكون مجرد ظنون وتحسسات وليست حساسية حقيقية، ناهيك عن تأجيل الطعم لكثير من الأطفال الذين يعانون من أمراض بسيطة كالزكام والإسهال البسيط والسعال

١. يؤجل التطعيم في الأمراض الشديدة المصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة.

٢. حالات ارتفاع درجة الحرارة البسيطة وحتى المتوسطة (أقل من ٣٨,٥ درجة مئوية).

٣. حالات الإسهال العادية وسوء التغذية والتهابات الجهاز التنفسي وغير ذلك من الأمراض البسيطة والتي يبقى الطفل معها في حيويته لا تمنع من التطعيم.

# Velvet

لمسة نعومة وحنان



MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.  
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.  
24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.  
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait  
يصلك لباب بيتك Delivered to your door step

FOLLOW US  
@velvetarabia



إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق  
استشارية حوادث الاطفال و السموم  
قسم حوادث الاطفال بمستشفى الأميري  
وزارة الصحة - الكويت

# لقاح الإنفلونزا

الإنفلونزا (أو نزلة البرد) هي عدوى في الجهاز التنفسي ناجمة عن فيروس الإنفلونزا، ويحدث تفشي الإنفلونزا كل عام.

إن التلقيح ضد الإنفلونزا آمن لأي طفل يبلغ من العمر ٦ أشهر أو أكثر، فهو يحميك ويحمي والذين يتواجدون من حولك من الإنفلونزا ومضاعفاتها.

وغالبا لأن فيروسات الأنفلونزا تتغير من سنة إلى أخرى فإن الناس لا تبقى في مأمن لفترة طويلة جدا، وعادة ما يتم إعطاء لقاح الإنفلونزا مرة واحدة في السنة في الفترة من أكتوبر وحتى منتصف نوفمبر. توفر اللقاحات حماية طوال موسم الإنفلونزا من أكتوبر حتى أبريل.

❖ يحتاج الرضع والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ أشهر و ٩ سنوات والذين لم يصابوا بالإنفلونزا مطلقا إلى جرعتين من اللقاح، يتم إعطاؤهما منفصلين عن بعضهما على الأقل أربعة أسابيع.

❖ الأطفال الذين أعطوا جرعة واحدة أو أكثر من لقاح الإنفلونزا الموسمية العادية قبل ذلك سوف يحتاجون فقط إلى جرعة واحدة في السنة.

يتم عادة إعطاء لقاحات  
الإنفلونزا مرة واحدة في  
السنة في الفترة من أكتوبر  
إلى منتصف نوفمبر.

هل يجب أن يأخذ طفلي لقاح  
الإنفلونزا؟

يجب على جميع الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ٦ أشهر أخذ لقاح الإنفلونزا كل عام.

إن اللقاح مهم بشكل خاص للأطفال والمراهقين الذين هم في خطر كبير من مضاعفات

الإنفلونزا، بما في ذلك أولئك الذين: ❖ تتراوح أعمارهم بين ٦ أشهر و ٥ سنوات.

❖ لديهم اضطرابات مزمنة في القلب أو الرئة (مثل خلل التنسج القصي الرئوي، والتليف الكيسي، والربو) خطيرة بما فيه الكفاية لتحتاج إلى متابعة طبية منتظمة.

❖ لديهم حالات مزمنة تضعف الجهاز المناعي، مثل نقص المناعة، والسرطان، وفيروس نقص المناعة البشرية أو العلاج الذي يسبب ضعف المناعة.

❖ لديهم مرض السكري أو غيره من الاضطرابات الأيضية.

❖ لديهم مرض الكلى المزمن.

❖ لديهم فقر دم مزمن أو اضطراب الهيموجلوبين.

❖ لديهم اضطراب عصبي مزمن.

❖ لديهم سمنة مفرطة (مؤشر كتلة الجسم - ٤٠).

## الحوامل.

❖ يجب أن يأخذوا حمض الأسيتيل ساليسيليك (آيه اس آيه أو الأسبرين) على أساس يومي.

❖ الذين يعيشون في وحدة الرعاية المزمنة.

❖ الذين يعيشون مع طفل آخر أو شخص بالغ معرض لخطر حدوث مضاعفات من الإنفلونزا.

ينبغي تحصين النساء الحوامل. إن الرضع الذين يولدون خلال موسم الإنفلونزا لأمهات أخذن لقاح الإنفلونزا عادة ما يكونوا محميين ضد الإنفلونزا لبضعة أشهر. كما أن لقاح الإنفلونزا آمن أيضا وينصح به بشدة للنساء المرضعات. لكن الرضع الذين تقل أعمارهم عن ٦ أشهر لا يمكنهم أخذ لقاح الإنفلونزا (لن يعمل)، لأن الأجسام المضادة ضد الإنفلونزا تنتقل عن طريق حليب الثدي.

لقاح الأنفلونزا آمن جدا، ولا  
يسبب الإنفلونزا.

ينبغي أيضا تحصين مقدمي الرعاية الذين يقومون برعاية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٥ سنوات.

## من الذي يجب ألا يأخذ لقاح الإنفلونزا؟

عدد قليل جداً من الأطفال يجب ألا يأخذوا لقاح الإنفلونزا:

❖ الأطفال دون سن ٦ أشهر من العمر. على الرغم من أن اللقاح ليس ضار للأطفال أقل من ٦ أشهر من العمر، إلا إنه لا يعمل.

❖ إذا كان طفلك يعاني من حساسية خطيرة من الثيميروسال (المادة الحافظة في محاليل العدسات اللاصقة ولقاح الإنفلونزا)، فيجب إعطاء لقاح خال من الثيميروسال.

لقاح الإنفلونزا آمن للأفراد الذين يعانون من حساسية البيض.

يجب إعطاء جميع الأطفال  
الذين تبلغ أعمارهم أكثر من  
سنة أشهر لقاح الإنفلونزا  
كل عام.

## ما مدى سلامة لقاح الإنفلونزا؟

لقاح الإنفلونزا آمن جداً. لا يمكن أن يسبب الإنفلونزا، وعادة ما تكون الآثار الجانبية خفيفة ويمكن أن تشمل:

❖ ألم خفيف في مكان دخول الإبرة في الذراع لمدة ١ - ٢ يوم.

❖ حمى خفيفة أو ألم في اليوم الأول أو الثاني بعد التطعيم.

إذا لزم الأمر، فإن أخذ الاسبيتامينوفين يمكن أن يساعد في تخفيف الألم.

# HAPPY BABIES WORLD-WIDE



## اطفال سعداء حول العالم



AL-SANABEL AL-THAHABEYAH EST.

Direct: 22456907- Tel.: 22456906/08 - 22415698 - 22413795/98 Fax: 22447542  
instagram: sebamedkuwait E-mail: sanabel@sanabelkw.com

# لقاح الجدري المائي

الجدري المائي (المعروف أيضا باسم الحمامق) هو عدوى معدية جداً ناجمة عن فيروس الحمامق النطاقي. يمكنك حماية طفلك من الجدري المائي مع اللقاح.

## من يجب أن يأخذ لقاح الجدري المائي؟

- ❖ قد يكون هناك بعض الإحمرار، والتورم، والحكة أو ألم في مكان دخول الإبرة في الذراع أو الساق، وعادة يكون بعد ٥ - ٢٣ يوم بعد التطعيم. هذا ليس خطراً ولن يستمر إلا يوماً أو يومين.
- ❖ بعض الناس قد يكون لديهم حمى لمدة ٥ - ١٢ يوماً بعد التطعيم.
- ❖ وهناك القليل من الناس يصابون بحالة خفيفة جداً من الجدري المائي مثل الطفح الجلدي (عادة ما لا يزيد عن ١٠ بقع) أو ٢ أسبوع بعد أخذهم اللقاح.

## من لا يجب أن يأخذ لقاح الجدري المائي؟

- ❖ الأطفال الأقل من ١ سنة.
  - ❖ الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي و / أو الأشخاص الذين يتناولون عقاقير لقمع الجهاز المناعي.
  - ❖ النساء الحوامل. ومع ذلك، إذا أخذت اللقاح قبل أن تعرفي أنك حامل، فمن المؤكد أن طفلك سيكون على ما يرام.
  - ❖ لا يجب على الأشخاص الذين لديهم رد فعل تحسسي خطير للجرعة السابقة من اللقاح (تورم في الوجه أو الشفاه، وصعوبة في التنفس أو انخفاض ضغط الدم) أخذ الجرعة مرة أخرى إلا إذا فحصوا من قبل أخصائي وتم تطعيمهم في العيادة الخاصة التي يمكن أن تسيطر على خطورة التفاعلات.
- ❖ الأشخاص الذين أصيبوا بالجدري المائي بعد بلوغهم سنة من العمر قد لا يكون لديهم مناعة ويجب أن يأخذوا اللقاح في الأوقات الموصى بها أعلاه.
- ❖ الأشخاص الذين أصيبوا بالجدري المائي بعد بلوغهم عام من العمر لا يحتاجون أخذ اللقاح. ولكن إذا أخذوا اللقاح، فإنه لن يضرهم.
- ❖ المراهقون والبالغون حتى سن ٥٠ عام الذين لم يصابوا بالجدري المائي أو لم يأخذوا التطعيم، يجب أن يأخذوا اللقاح على جرعتين، ما بين بعضهما مدة لا تقل عن ٦ أسابيع.
- ❖ النساء اللواتي يخططن للحمل واللواتي لم يصبن بالجدري المائي أو لم يأخذوا التطعيم، يجب أن يأخذوا اللقاح على جرعتين قبل حدوث الحمل بأربع أسابيع على الأقل.
- ❖ ما مدى أمان لقاح الجدري المائي؟ إنه آمن جداً.

إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق

# دليل الوالدين لمعلومات التحصين على الإنترنت

إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق



الإنترنت به الكثير من المعلومات عن اللقاحات والأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات، ولكن هناك أيضا معلومات خاطئة، وبعضها يمكن أن يكون ضارا إذا ما استخدم لاتخاذ القرارات حول صحة طفلك.

تقييم معلومات التحصين على الإنترنت:

## ما الذي يمكنني تصديقه؟

قد يساعدك طرح بعض الأسئلة الرئيسية في تحديد ما إذا كان بإمكانك الوثوق بالمعلومات التي تتواجد عبر الإنترنت أم لا. هذه الأسئلة يمكن أن تساعدك أيضا على تقييم مصادر أخرى للمعلومات عن اللقاح مثل الصحف والمجلات والإذاعة، والنشرات أو الكتب.

## من يدير المواقع؟ هل يمكنك الوثوق بهم؟

يجب على الموقع:

التحديد بوضوح للشخص أو المؤسسة المنتجة وكيفية الاتصال بهم. البحث عن رابط «من نحن» أو «اتصل بنا». ينبغي إعطاء معلومات عن المالك وينبغي أن يكون معتمد من قبل وكالة صحية جديرة بالثقة أو منظمة مهنية. ينبغي تحديد الخبراء، بما في ذلك وثائق تفويضهم (درجاتهم العلمية، مناصبهم الحالية، وما إلى ذلك).

## ماذا يقول الموقع؟ هل يبدو ما يدعون إليه معقول؟

كن حذرا إذا كان الموقع يدعي ادعاءات غير واقعية عما يمكن للمنتج القيام به، أو يبيع شيء ما.

## متى تم نشر المعلومات أو مراجعتها؟ هل هي محدثة؟

ينبغي أن يكون هناك تاريخ يبين متى تم نشر المعلومات على شبكة الإنترنت و / أو المراجعة الأخيرة. إذا كان الجواب نعم، هل هي في الوقت الحالي؟

## من أين جاءت المعلومات؟ هل تستند على البحث العلمي؟

يجب أن يقدم الموقع إشارات إلى مصادر الأدلة مثل المقالات من المجلات أو الكتب الطبية الموثوق بها، أو تشمل تقارير أو إحصاءات فعلية.

تذكر أنه ليس بالضرورة أن تكون كل «الدراسات» أو «التقارير» مصدر ثقة.

## هل الموقع مدرج من قبل منظمة الصحة العالمية كمصدر جدير بالثقة؟

قامت منظمة الصحة العالمية، اللجنة الاستشارية العالمية المعنية بسلامة اللقاحات، بتجميع قائمة بالمواقع الالكترونية التي توفر معلومات عن سلامة اللقاحات وتتبع ممارسات المعلومات الجيدة. هذا الموقع ([www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)) يتبع المعايير الموصى بها وهو في قائمة المصادر الجديرة بالثقة.

## ما هي بعض الأدلة على أن موقع الويب قد لا يكون له وجهة نظر متوازنة؟

لقد استعرضت عدد من الدراسات مواقع الويب التي تحتوي على رسائل مناهضة لللقاحات. كان لهذه المواقع العديد من الأشياء المشتركة:

- ❖ يقدموا نفس الادعاءات الكاذبة بشأن اللقاحات.
- ❖ جميعهم لديهم وصلات بمواقع أخرى لمناهضة التطعيم.
- ❖ العديد منهم يعزز العلاجات البديلة، مثل المعالجة المثلية، والعلاج الطبيعي، والعلاج بتقويم العمود الفقري باعتبارهم أفضل من التطعيم للوقاية من العدوى.
- ❖ العديد منهم يقدم حكايات عن الأطفال الذين أفادت التقارير أنهم أصيبوا جراء اللقاحات.
- ❖ كان الآباء والأمهات، وليس الأشخاص الذين تلقوا تدريبا طبيا، هم المصدر الرئيسي للقصص عن المخاطر المزعومة لللقاحات.
- ❖ من المفيد التحدث عن المعلومات التي تقرأها على الإنترنت مع طبيب أو ممرضة طفلك قبل اتخاذ أي قرارات صحية.

# اللقاحات المخاوف الشائعة

إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق

العديد من الأباء ومقدمي الرعاية لديهم مخاوف بشأن اللقاحات. يخاف البعض من أن تضر اللقاحات أطفالهم. والبعض الآخر غير متأكد ما إذا كان أطفالهم بحاجة حقاً إلى جميع اللقاحات التي تعطى. قد يشعر الأباء أيضاً بالحيرة من المعلومات والتعليقات على الانترنت في وسائل الإعلام الاجتماعية. ولكن المخاطر المرتبطة باللقاحات التي يتلقاها الأطفال الكنديون هي أقل بكثير من المخاطر المرتبطة بالأمراض نفسها. هنا توجد بعض الأسئلة الشائعة لدى الأباء والأمهات ومقدمي الرعاية حول اللقاحات.

## هل اللقاحات تعمل حقاً؟

نعم فعلاً. لقد انخفضت جميع الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في البلدان التي حققت فيها برامج تطعيم ناجحة. عندما تكون معدلات التطعيم مرتفعة، فإن معدلات الأمراض تنخفض. لكن عندما تبدأ معدلات التطعيم في النزول (على سبيل المثال، عندما يكون هناك خوف من اللقاحات، أو تتوقف الرعاية الصحية أثناء

الحرب أو أي كارثة أخرى) فإن الأمراض والوفيات المرتبطة بها تزداد دائماً. اللقاحات تحمي الأطفال الذين يتم تحصينهم، والأشخاص المقربين منهم، مثل الأطفال حديثي الولادة، الصغار الذين لا يمكن تطعيمهم أو غيرهم ممن أنظمتهم المناعية لا تعمل أيضاً - من خلال منع انتشار المرض.

## هل يمكن للقاحات أن تتلف جهاز المناعة لدى طفلي؟

لا. جهاز المناعة لدينا يستجيب لعدد كبير جداً من المضادات (البروتينات والسكريات المعقدة) التي نجدها حولنا كل يوم. تضيف اللقاحات فقط عدد قليل من المضادات لهذه الأعداد.

## هل يتم اختبار اللقاحات بشكل صحيح من أجل السلامة؟

اللقاحات آمنة وفعالة. مثل جميع الأدوية، يجب أن تمر اللقاحات بخطوات عديدة قبل موافقة هيئة الصحة الكندية على استخدامها. يجب أن تكون اللقاحات آمنة وفعالة في الوقاية من الأمراض التي تستهدفها. بمجرد استخدام اللقاح، تواصل السلطات الصحية الكندية مراقبة الآثار الجانبية. الآثار الجانبية الخطيرة على اللقاحات نادرة جداً.

## هل للقاحات آثار جانبية؟

فرصة الإصابة بمرض من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاح أكبر بكثير من الخطر الصغير جداً من وجود آثار جانبية خطيرة من اللقاح نفسه.

❖ بعض الأطفال يصبح لديهم ألم خفيف واحمرار وأحياناً مع القليل من التورم في مكان دخول الإبرة في الذراع أو الساق. إذا لزم الأمر، أسيتامينوفين (مثل تايلينول، تمبرا، بانادول وغيرها) سوف تساعد على تخفيف الألم.

❖ الحمى المعتدلة شائعة بعد التلقيح. يمكن أن تحدث حمى عالية عند الرضع الصغار، خاصة بعد الجرعة الأولى من اللقاح. في حالات قليلة، قد تسبب الحمى نوبة حموية. نوبة الحمى ليست خطيرة ولا تسبب أي تلف في الدماغ. تحدث في كثير من الأحيان عند الأطفال الذين يكون آباءهم أو أقاربهم أيضاً لديهم نوبة حموية. كما أنها أكثر احتمالاً أن تحدث للأطفال الذين

لديهم بالفعل صرع أو اضطراب في الدماغ. ❖ قد تحدث حمى مصحوبة مع طفح جلدي بعد لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية أو لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والحمق أو لقاح الحمق (الجدري المائي). ❖ قد يسبب الخوف من الإبر الإغماء، وخاصة في الأطفال الأكبر سناً والمراهقين.

الآثار الجانبية الأخرى، بما في ذلك الحساسية، نادرة جداً. يجب على الأطفال الذين لديهم حساسية خطيرة من جرعة سابقة من اللقاح (تورم في الوجه أو الشفاه، وصعوبة في التنفس أو انخفاض في ضغط الدم) عدم أخذ هذا اللقاح مرة أخرى إلا إذا فحص من قبل أخصائي أو يتم تطعيمه في عيادة خاصة حيث يمكن السيطرة على ردود الفعل الشديدة.

## هل لقاح السعال الديكي يمكن أن يسبب تلف في الدماغ؟

لا، ولكن عدوى السعال الديكي يمكن أن تسبب نوبات مرضية، وتلف في المخ وموت الرضع.

## هل يمكن أن تسبب اللقاحات AIDS (متلازمة موت الرضع المفاجئ)؟

لا تم تجد العديد من الدراسات أي صلة بين اللقاحات ومتلازمة موت الرضع المفاجئ. في الواقع، وجدت بعض الدراسات أن الرضع الذين لقوا حتفهم من متلازمة موت الرضع المفاجئ كانوا أقل عرضة للتطعيم مؤخراً من الأطفال الذين لم يموتوا.

## هل يمكن للقاحات أن تسبب داء السكري من النوع الأول؟

لا توجد علاقة بين اللقاحات وداء السكري من النوع الأول. حيث أن سبب مرض السكري من النوع 1 غير معروف، فإن هناك أدلة تشير إلى أن الالتهابات الفيروسية قد تكون محفزات هامة لهذا المرض لدى الأطفال.

## هل يمكن أن تسبب اللقاحات الربو وأنواع أخرى من أمراض الحساسية؟

لا. تشير الدراسات إلى أن التطعيم لا يزيد من عدد حالات الربو وأمراض الحساسية الأخرى لدى الأطفال.

**هل يمكن أن تسبب اللقاحات السرطان؟**  
لا يوجد دليل على وجود صلة بين اللقاحات والسرطان. في الواقع، اثنتين من اللقاحات تحمي ضد السرطان. يحمي لقاح التهاب الكبد الوبائي من سرطان الكبد، ويحمي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) من سرطان عنق الرحم وبعض سرطانات الأعضاء التناسلية الأخرى.

## هل يمكن أن تسبب اللقاحات مرض كرون أو التهاب القولون؟

لا يوجد ارتباط بين اللقاحات ومرض كرون أو أي شكل آخر من أمراض التهاب الأمعاء.

## هل يمكن أن تسبب اللقاحات التصلب المتعدد (MS)؟

لا يوجد دليل على أن اللقاحات تسبب مرض التصلب العصبي المتعدد أو حتى تزيد من حدته في شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد. لقد تبين أن لقاحات التهاب الكبد الوبائي والأنفلونزا (البرد) على وجه الخصوص، ليس لها تأثير على الأعراض أو على سرعة تقدم الأعراض في المرضى الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد. لكن، تم ربط عدوى الانفلونزا الموسمية مع زيادة حدة مرض التصلب العصبي المتعدد.

## هل يمكن أن تسبب اللقاحات العدوى؟

معظم اللقاحات تحتوي على لقاحات خاملة، ولا يوجد بهم جراثيم حية، لذلك لا يمكنها أن تسبب العدوى. اللقاحات الحية (لقاحات النكاف، والحصبة الألمانية، وجدري الماء، والفيروسية العجلية وانفلونزا الأنف) تحتوي على أشكال ضعيفة من الجراثيم. هذه اللقاحات لا تسبب المرض في الأشخاص الأصحاء على الرغم من أن عدد قليل من الأطفال سوف يصاب بطفح جلدي خفيف جداً وحمى مع لقاح الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، أو مع لقاح الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية والحمق أو لقاح الحمق.

قد تسبب اللقاحات الحية المرض في الأشخاص الذين يعانون من حالات تمنع الجهاز المناعي من العمل. لا ينبغي إعطاء هؤلاء الأشخاص اللقاحات.

# اللقاحات خرافات وحقائق

التحصين هو واحد من أهم الطرق للحفاظ على صحة طفلك. اللقاحات آمنة جداً. نادراً ما توجد أسباب لعدم أخذ اللقاح. فيما يلي بعض الخرافات والحقائق الشائعة حول اللقاحات.

## الخرافة: معظم الأمراض ليست خطيرة.

**الحقيقة:** جميع الأمراض التي يتم تطعيم الأطفال ضدها خطيرة. جميعهم يمكن أن يسببوا معاناة شديدة ومضاعفات ووفاة، حتى مع أفضل رعاية طبية. والكثير من هذه الأمراض ليس لها أي علاج.

❖ **حالات تشي الحصبة لا تزال تحدث.** تحدث مضاعفات في حوالي ١٠٪ من الحالات. لكل ١٠٠٠ حالة من الحصبة، ١ أو ٢ من هؤلاء الناس سوف يموتون.

❖ **الشاهوق (السعال الديكي) يقتل ما بين ١ و٤ طفل في كندا كل عام.** حوالي ١ من ٤٠٠ طفل من الذين نجو من السعال الديكي لديهم تلف دائم في الدماغ.

❖ **الكرزاز (التيبتانوس) يقتل ١٠٪ أو أكثر من ضحاياه.**

**الخرافة: طفلي لا يحتاج لقاحات لأنه لم يعد هناك أحد يصاب بهذه الأمراض بعد الآن.**

**الحقيقة:** هذه الأمراض لا تزال موجودة، حتى ولو كانت نادرة، ويفضل برامج اللقاحات، انخفضت جميع الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في كندا. ولكن عندما تنخفض معدلات التحصين، يمكن أن تعود هذه الأمراض.

لا يزال كثير من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات وغير الشائعة في كندا تحدث في أجزاء أخرى من العالم، ومع السفر والهجرة، فإن هناك خطر حقيقي من هذه الأمراض أن يتم جلبها إلى كندا مرة أخرى. إن أي طفل لم يتم تطعيمه معرض للخطر عندما يتم استيراد "العدوى".

**الخرافة: إذا تم تطعيم العديد من الأشخاص الآخرين، فلن يحتاج طفلي إلى اللقاحات.**

**الحقيقة:** نعم هذا يحدث. الإعتماد على إجراءات الآباء الآخرين لحماية طفلك غير المُطعم يعمل فقط إذا تم تحصين الجميع. إذا اتخذ العديد من الآباء هذا الموقف، سيتم تحصين عدد أقل من الأطفال، وسوف تبدأ الأمراض في الانتشار بسرعة.

عندما يتعلق الأمر بالكرزاز، سواء تم تطعيم الآخرين أم لا فلن يكون هناك فرق لسلامة طفلك. يحدث الكزاز عندما تصل البكتيريا من التربة إلى الجرح.

**الخرافة: من الأفضل الحصول على اللقاحات فرادى (واحدًا تلو الآخر).**

**الحقيقة:** بفضل توليفة اللقاحات يمكن لطفلك الحصول على الحماية من العديد من الأمراض المختلفة بحقنة واحدة (جرعة). من الأمثلة على ذلك ام ام ار (الحصبة، والنكاف والحصبة الألمانية) ولقاح ه في ١ (الدفتيريا والكرزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال المستدمية النزلية نوع ب). تظهر الدراسات أن توليفة اللقاحات آمنة وفعالة. ليس هناك داعي أن يأخذ طفلك اللقاحات فرادى (واحدًا بعد الآخر). كما أن الحصول على أكثر من لقاح في وقت واحد يعني أيضا عدم التأخير في الحماية، وزيارات طبية أقل، وعدد أقل من الإبر (التي يمكن أن تكون أقل في ألم).

**الخرافة: سيكون هناك آثار جانبية أقل إذا أجلت تطعيمات طفلي.**

**الحقيقة:** تبدأ اللقاحات عند عمر شهرين لحماية الرضع في وقت مبكر من الحياة قدر الإمكان ضد الأمراض التي يمكن أن تجعلهم في حالة صحية سيئة (مثل السعال الديكي). يستجيب الأطفال جيدا للقاحات في سن مبكرة

جداً. آثار التطعيم الجانبية ليست أكثر شيوعاً في الرضع عن الأطفال الأكبر سناً.

**الخرافة: لا يتم اختبار اللقاحات بشكل كاف من أجل السلامة.**

**الحقيقة:** اللقاحات آمنة وفعالة. على غرار جميع الأدوية، يجب أن تمر اللقاحات بخطوات عديدة قبل موافقة هيئة الصحة الكندية على استخدامها. يجب أن تكون اللقاحات آمنة وفعالة في الوقاية من الأمراض التي تستهدفها. بمجرد استخدام اللقاح، تواصل السلطات الصحية الكندية مراقبة الآثار الجانبية. الآثار الجانبية الخطيرة للقاحات نادرة جداً.

**الخرافة: لقاح الحصبة، والنكاف والحصبة الألمانية يسبب التوحد**

**الحقيقة:** غير حقيقي أن لقاح الحصبة، والنكاف والحصبة الألمانية يسبب التوحد. لا توجد أدلة علمية تؤيد هذا الادعاء. لأن علامات التوحد قد تظهر حول نفس العمر الذي يتلقى فيه الأطفال لقاح الحصبة، والنكاف والحصبة الألمانية، بعض الناس يعتقدون أن اللقاح يسبب هذه الحالة. جاء كثير من الجدل حول لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والتوحد من بحث وحيد نشر في عام ١٩٩٨ اقترح وجود صلة بينهم. وقد تبين أن التقرير مزور، وسحب من قبل المجلة التي نشرته. لم تجد العديد من الدراسات العلمية الكبيرة في جميع أنحاء العالم أي صلة بين لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والتوحد.

لا يوجد دليل على ربط أي لقاحات أخرى بالتوحد. يبدو أن عدد الأطفال المصابين بالتوحد قد ازداد في السنوات الأخيرة. ذلك لأن تشخيص التوحد يشمل الآن الأطفال الذين يعانون من أعراض أكثر اعتدالاً التي لم تكن قد أدرجت في الماضي. هناك أيضاً زيادة الوعي العام بالتوحد، والمزيد من الآباء والأمهات يبحثون عن المساعدة. وجد العلماء مؤخراً وحدة وراثية متعلقة بالتوحد.

**الخرافة: تيمبروسال في اللقاحات يسبب التوحد.**

**الحقيقة:** لا يوجد أي دليل يربط تيمبروسال (مادة حافظة مستخدمة سابقاً في اللقاحات) بالتوحد أو أي اضطرابات نمو أخرى. أيضاً،

لقاحات تيمبروسال لم تستخدم مع لقاحات الرضع والأطفال لسنوات عديدة. مع ذلك استمرت أعداد الأطفال المصابين بالتوحد في الزيادة، حتى بعد توقف استخدام التيمبروسال في اللقاحات.

**الخرافة: أنا أرضع رضاعة طبيعية، لذلك طفلي محمي من العدوى.**

**الحقيقة:** الرضاعة الطبيعية ليست بديلاً عن التطعيم. توفر الرضاعة الطبيعية بعض الحماية ضد بعض العدوى، وخاصة الالتهابات التنفسية الفيروسية، والتهابات الأذن والإسهال. ولكن هذه الحماية غير مكتملة ومؤقتة ويمكن التغلب عليها إذا تعرض طفلك لكميات كبيرة من جرثومة معينة.

**الخرافة: الطبيعي هو الأفضل. يجب ألا نضع المواد الغريبة مثل اللقاحات في أجسادنا.**

**الحقيقة:** الطبيعي ليست دائماً هو الأفضل. الجراثيم التي تحمينا اللقاحات منها هي جزء من الطبيعة، ولكنها ضارة. العديد من الأشياء في الطبيعة لا ينبغي تناولها: بعض من أقوى السموم تأتي من النباتات والتوت. تصنع اللقاحات من مصادر طبيعية. بعض اللقاحات مصنوعة من الجراثيم الحية التي خضعت لتغييرات بحيث لا يمكن أن تسبب المرض. البعض الآخر يحتوي فقط على جزء من الجرثومة التي تم استخلاصها وتنقيتها. تحفز اللقاحات جهاز المناعة لدينا بنفس الطريقة التي تقوم بها العدوى، ولكن دون أن تجعلنا مرضى.

**الخرافة: النوسودات أكثر أماناً وبديل جيد للقاحات.**

**الحقيقة:** النوسودات ليست بديلاً جيداً عن اللقاحات وليس هناك أدلة علمية أو طبية لإظهار أنها تمنع الأمراض المعدية. تصنع النوسودات باستخدام البكتيريا والفيروسات والأنسجة أو غيرها من المواد من شخص مصاب بعدوى أو مرض معين. ثم يتم تخفيف المادة بدرجة كبيرة بحيث يتبقى مكونات نشطة بكمية قليلة أو لا يتبقى أي مكونات نشطة في المنتج النهائي. على الرغم من أنها غالباً ما تسمى «اللقاحات المثلية»، فهي ليست مثل الحصول على التحصين.



# دليل للآباء والأمهات تقليل ألم تطعيم في الأطفال تحت ٣ سنوات

إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق

## لماذا الألم مصدر قلق؟

- ❖ تعطى معظم اللقاحات باستخدام الإبرة. يكون هذا مؤلماً ومخيفاً للأطفال.
- ❖ الألم يمكن أن يجعل الطفل يظهر الخوف من الأطباء والمرضى والإبر.
- ❖ لا يريد الوالدان أن يشاهدا طفلهما في ألم. وهذا يمكن أن يترك الطفل دون حماية من الأمراض الخطيرة.
- ١. اقرأ هذا الدليل للتعرف على ٣ طرق يمكن أن تقلل من ألم طفلك أثناء التطعيم. أثبتت هذه الطرق أنها آمنة وفعالة. يمكنك الجمع بين أساليب مختلفة للحصول على نتائج أفضل.
- ٢. خطط ما ستفعله لتطعيم طفلك القادم.
- ٣. بعض الاستراتيجيات تتطلب التحضير قبل زيارة طفلك:
  - ❖ يمكن تحضير ماء السكر في المنزل أو في العيادة عن طريق خلط ١ ملعقة صغيرة من السكر مع ملعقتين من الماء.
  - ❖ يمكن استخدام التخدير الموضعي في المنزل أو في العيادة لتخدير الجلد - ويمكن شراء هذه الأدوية من الصيدلية بدون وصفة طبية.
  - ❖ يمكن تعبئة ألعاب تشتيت طفلك وإحضارها في زيارة طفلك.
- ٤. أخبر مقدمو الرعاية الصحية لطفلك حتى يتمكنوا من دعم أهدافك.
- ٥. لمشاهدة فيديو، قم بزيارة إيمونيز كندا حمل تطبيق إيمونيزكا من <http://immunize.ca/en/parents/pain.aspx> أو <http://immunize.ca/app>
- ٦. بعد تطعيم طفلك، أحكم على مدى الألم الذي عاناه طفلك. لاحظ طفلك:
  - ❖ حركات الجسم (هادئة أو غير هادئة؟)
  - الوجه (طبيعي أو مكشرف؟) - الصوت (صامت أو صراخ عالي النبرة؟)
- ٧. استخدم ما تراه لترتيب ما ستفعله في المرة القادمة لتقليل آلام طفلك.

## ١- ما يمكنك القيام به

### أرضي طفلك

- ❖ إذا كنت ترضعين طفلك طبيعياً، ابدئي بإرضاع طفلك قبل الإبرة. تأكدي من وجود سقاية جيدة. ثم اصلي الرضاعة الطبيعية أثناء وبعد الإبرة.
- ❖ الرضاعة الطبيعية تجمع بين التشبث، والطعم الحلو، والمص وهي واحدة من أفضل الطرق للحد من الألم في الأطفال الرضع.
- ❖ الرضاعة الطبيعية أثناء الإبر آمنة للأطفال الرضع، وحتى لحديثي الولادة. لا يوجد دليل علمي على إختناق الأطفال أو التسبب لأمهاتهم بأي ألم.
- ❖ خلع ملابس الطفل لتحرير الساق أو الذراع حيث سيتم إعطاء الإبرة قبل البدء في الرضاعة الطبيعية.
- ❖ إذا كان طفلك لا يمكنه الرضاعة الطبيعية، يمكنك تغذيته عن طريق الزجاج أو بإعطائه مهدئا قبل وأثناء وبعد التطعيم.

### أمسكي طفلك

- ❖ ثبتي الطفل على حجرك أو أحضنيه أثناء الإبرة. هذا سيساعد طفلك أن يبقى هادئاً ويشعر بالأمان.
- ❖ الجلوس على كرسي للحد من مخاطر السقوط العرضي.
- ❖ تأكدي من خلع ملابس طفلك لتحرير الساق أو الذراع حيث يتم إعطاء الإبرة.
- ❖ لا تثبت طفلك بقوة زائدة. هذا يمكن أن يزيد من الألم والضيق.
- ❖ يمكنك أن تهددي طفلك ذهاباً وإياباً بعد الإبرة.

## ٢- ما يمكنك تقديمه

### ماء السكر

- ❖ يمكنك استخدام ماء السكر لتقليل آلام طفلك.
- ❖ ماء السكر آمن للأطفال، حتى الأطفال حديثي الولادة.
- ❖ اصنع ماء السكر في المنزل أو في العيادة عن طريق خلط ١ ملعقة صغيرة من السكر الأبيض مع ٢ ملعقة صغيرة من الماء المقطر أو المغلي.

للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ٦ أشهر، من الممكن استخدام ماء الصنبور إذا كانت مياه الصنبور آمنة للشرب.

- ❖ أعط طفلك بعض ماء السكر قبل دقيقة أو دقيقتين من التطعيم باستخدام قطارة (أو حقنة). ضعيه في جانب فم طفلك بين الخدين واللثة.
- ❖ إذا كان طفلك يستخدم لهاية، يمكنك غمس اللهاية في ماء السكر وإعطائها لطفلك أثناء الإبرة. الجمع بين الماء والسكر مع اللهاية وعناق طفلك يمكن أن يماثل الرضاعة الطبيعية.
- ❖ إذا كان طفلك سيأخذ لقاح يسمى الفيروسية العجلية، فإنك لا تحتاج إلى إعطاء ماء السكر لأن لقاح الفيروسية العجلية به سكر.

### كريم موضعي مخدر، جل أو لصقة

- في كندا، يمكنك شراء مخدر موضعي دون وصفة طبية. وتشمل المنتجات المتوفرة: إملانم (ليدوكاين - بريلوكاين)، أميتوب تي ام (تتراكاين)، أو ماكسيلين تم (ليدوكاين).
- ❖ يمنع الألم حين تدخل الإبرة جلد طفلك.
- ❖ آمن للأطفال الرضع، وحتى حديثي الولادة.
- ❖ ضعيه لطفلك في المنزل أو في العيادة قبل الإبرة.
- ❖ للأطفال أقل من سنة واحدة، يتم وضعه على الجزء الخارجي العلوي من الساق.
- ❖ للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة واحدة، يوضع على الذراع. تأكدي من المكان من مقدم الرعاية الصحية لطفلك. إذا كان طفلك سيأخذ أكثر من إبرة واحدة، فيتم وضعهم على كلا الساقين أو كلا الذراعين.
- ❖ عليك الانتظار حتى يظهر تأثير المخدر الموضعي. ضع المخدر على مكان الحقن قبل الحقن بحوالي من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- ❖ قومي بإزالة الكريم بعد وقت الانتظار. قد يظهر جلد طفلك أكثر بياضاً أو احمراراً من المعتاد. هذا جيد وسوف يزول.

**stemflo**

منشط الدورة الدموية  
ومصفي الدم من السموم والشوائب



المنتج الثوري الوحيد الذي يعتني  
بحاله الصحي ونشاط الاورده والشرين  
عنايه كامله للاورده والشرين وصحه

**stemrelease 3**  
محفز الخلايا الجذعيه الطبيعيه  
الكبسولات الجذعيه



ثوره طبيه في استخدام  
الخلايا الجذعيه بشكل طبيعي

- لإنتاج وتحفيز الخلايا الجذعية بالجسم
- لتجديد وتنشيط وبناء جميع خلايا الجسم
- للمحافظة على الصحة والشباب

- ❖ أثناء حمل طفلك، اجذبي انتباهه بمقاطع فيديو (على سبيل المثال، أجهزة الجوال)، ولعب الأطفال والموسيقى.
- ❖ ابدأي تشتيت طفلك قبل الإبرة ولكن شتت فقط عندما يكون طفلك هادئاً بما فيه الكفاية للقيام بذلك؛ خلاف ذلك، يمكن أن يزيد الألم.
- ❖ الطريقة التي تشتت بها طفلك مرة قد لا تعمل في المرة القادمة. كن مستعداً لتغيير ما تقوم به للحفاظ على طفلك مشتت.
- ❖ هناك عدد قليل من الأطفال الذين يتعاملون بشكل أفضل إذا شاهدوا الإبرة، لذلك إذا كان طفلك يقول انه يريد المشاهدة، فهذا جيد أيضاً.

- ❖ آباءهم، وغالباً ما يفعلون الشيء نفسه.
- ❖ إذا كنتي عصبية، يمكنك أن تتنفس لفترة بسيطة ببطء وعمق لتهدئة نفسك قبل وأثناء وبعد الإبرة. تنفسي حتى تتمدد بطنك، وليس صدرك.
- ❖ تجنبي استخدام عبارات مطمئنة مثل «سوف تنتهي قريباً» و «أنت بخير». الطمأنة يمكن أن تزيد من الضيق والألم.
- ❖ اصرفي انتباه طفلك
- ❖ الإلهاء يقلل من الضيق والألم في الأطفال في عمر ١٢ سنة وأصغر.
- ❖ جذب انتباه طفلك عن الألم يمكن أن يقلل من ألم طفلك.

- ❖ حساسية الجلد تكون نادرة. إذا كان هناك طفح جلدي، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لطفلك حول هذا الموضوع. يمكن أن يكون هذا رد فعل حساسية الجلد. إذا كان طفلك يعاني من حساسية الجلد، قومي باستخدام منتجاً آخر في المرة القادمة.


### كيف يمكنك التصرف؟

#### حالتك الذهنية

- ❖ حاولي أن تبقى هادئة، واستخدمي صوتك العادي، وحاولي أن تكوني ايجابية قبل وأثناء وبعد الإبرة. سيساعد ذلك في بقاء طفلك هادئاً. الأطفال يرون ويشعرون بما يفعله



Tel.: (+965) 99014497 - 50501036

 Dr.nawafalenezi

 Stemtech Kuwait

# دليل للأباء والأمهات

## كيفية تقليل ألم التحصين للأطفال والمراهقين

إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق



❖ اقرأ هذا الدليل للتعرف على ٣ طرق يمكن أن تقلل من ألم طفلك أثناء التطعيم. أثبتت هذه الطرق أنها آمنة وفعالة للأطفال والمراهقين. يمكنك الجمع بين أساليب مختلفة للحصول على نتائج أفضل.

❖ خطط ما ستفعله لتطعيم طفلك القادم. احمل هذه البطاقة واحزم أي مستلزمات ستحتاج إليها قبل الموعد المحدد. يمكنك اخبار مقدم الرعاية الصحية لطفلك حتى يتمكن من مساعدتك.

❖ بالنسبة للأطفال في عمر ٤ سنوات أو أكثر تعرف مسبقا على:

١. ماذا سيحدث: " سوف تأخذ دواء للحفاظ على صحتك. الدواء يسمى لقاح وسيؤخذ في ذراعك بالإبرة".

٢. ما هو الشعور: « قد يكون هناك قرصة أو بعض الضغط لبضع ثوان».

٣. ما سوف تفعله للتحكم في الازعاج: " إنه يزعج بعض الأطفال ولكن الأطفال الآخرين يعتقدون أنه شيء عادي. نحن نفعل بعض الأشياء لمساعدتك، لذلك فإنه لا بأس لك أيضا. (ثم ناقش ما سوف تفعله).

٤. ما الذي سوف يقوم به طفلك: "يمكنك المساعدة عن طريق اختيار لعبة تقوم بإحضارها».

❖ إذا كنت تخطط لاستخدام مخدر موضعي لتخدير الجلد، ضع المنتج في المنزل أو في العيادة. يمكن شراء أدوية التخدير الموضعية من الصيدلية بدون وصفة طبية.

❖ بعد تطعيم طفلك، أحكم على مدى الألم الذي عاناه طفلك. لاحظ طفلك: حركات الجسم (هادئة أو غير هادئة؟) - الوجه (طبيعي أو مكشرف؟) - الصوت (صامت أو صراخ عالي النبرة؟) الأطفال ٤ سنوات فما فوق يمكنهم الإبلاغ عن الألم الخاصة بهم: لا ألم، قليل، متوسط، أو كثير.

❖ استخدم ما يخبرك به طفلك وما تراه لترتيب ما ستفعله لتقليل ألم تطعيم طفلك في المرة القادمة.

### ١- ما يمكنك القيام به

#### الوضع المستقيم

❖ اجعل طفلك يجلس بشكل مستقيم قبل وأثناء

وبعد الإبرة. يمكنك وضعه على حجرك. هذا يساعد طفلك على الشعور بالأمان والبقاء هادئ.

❖ تأكد من خلع ملابس طفلك لتحرير الذراع حيث سيتم إعطاء الإبرة.

❖ لا تمسك طفلك بشدة، إذا قمت بذلك، فيمكن أن يزيد ذلك من ألم طفلك.

### كيف يمكنك التصرف؟

#### حالتك الذهنية

❖ حاولي أن تبقى هادئة، واستخدمي صوتك العادي، وحاولي أن تكوني إيجابية قبل وأثناء وبعد الإبرة. سيساعد ذلك في بقاء طفلك هادئا. الأطفال يرون ويشعرون بما يفعله آباءهم، وغالبا ما يفعلون الشيء نفسه.

❖ إذا كنتي عصبية، يمكنك أن تتنفس لفترة بسيطة ببطء وعمق لتهدئة نفسك قبل وأثناء وبعد الإبرة. تنفسي حتى تتمدد بطنك، وليس صدرك.

❖ تجنبني استخدام عبارات مطمئنة مثل «سوف ننهي قريبا» و «أنت بخير». الطمأنة يمكن أن تزيد من الضيق والألم.

#### اصرفي انتباه طفلك

❖ الإلهاء يقلل من الضيق والألم في الأطفال في عمر ١٢ سنة وأصغر.

❖ جذب انتباه طفلك عن الألم يمكن أن يقلل من ألم طفلك.

❖ أثناء حمل طفلك، اجذبي انتباهه بمقاطع فيديو (على سبيل المثال، أجهزة الجوال)، ولعب الأطفال والموسيقى.

❖ ابدأي تشتيت طفلك قبل الإبرة ولكن شتت فقط عندما يكون طفلك هادئا بما فيه الكفاية للقيام بذلك؛ خلاف ذلك، يمكن أن يزيد الألم.

❖ الطريقة التي تشتت بها طفلك مرة قد لا تعمل في المرة القادمة. كن مستعدا لتغيير ما تقوم به للحفاظ على طفلك مشتت.

❖ هناك عدد قليل من الأطفال الذين يتعاملون بشكل أفضل إذا شاهدوا الإبرة، لذلك إذا كان طفلك يقول

انه يريد المشاهدة، فهذا جيد أيضا.

## أمراض الأطفال الشائعة وإختلافها مع فصول السنة

تختلف الأمراض التي تصيب الأطفال مع إختلاف فصول السنة . فالأمراض الأكثر إنتشاراً في فصل الشتاء هي التهابات المجاري التنفسية العليا والتهابات الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي .  
أما في فصل الصيف تنتشر الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي مثل النزلات المعوية...

### أولاً: أمراض فصل الشتاء أو الشهور الباردة

بشكل عام تكون عبارة عن التهابات حادة بالبلعوم وقد يصاحبها التهاب بالأذن الوسطى أو التهابات بالجيوب الأنفية أو التهاب الرئتين.  
الميكروبات المسببة لهذه الأمراض في غالبيتها تكون فيروسات و لكن قد تكون بكتيريا و بما أن معظم هذه الميكروبات من الفيروسات فيجب عدم التسرع باستخدام المضادات الحيوية لأنها ليس لها فاعلية على الفيروسات و لكنها تكون فعالة فقط في الالتهابات الناتجة عن البكتيريا و هنا أنا أنصح الأم في حالة الحرارة و الرشح أن تعطي طفلها بعض الأدوية البسيطة مثل مخفضات الحرارة وبخاخ الماء الملحي للأنف لمدة يوم أو يومين فإذا لم تنخفض الحرارة ففي هذه الحالة تتوجه بطفلها لطبيب الأطفال.  
كذلك هناك بعض الوصفات الشعبية التي تفيد كثيراً في حالات نزلات البرد منها شراب البابونج المغلي أو الليمون الدافئ مع الإكثار من السوائل مثل الشورية أما في حالات التهاب الشعب الهوائية التي تحدث بشكل كبير في أثناء العام الأول و الثاني من العمر و من أعراضها السعال و صوت صفير مع النفس و في بعض الحالات ضيق بالتنفس و العلاج الأمثل لمثل هذه الحالات هي إستخدام العلاج بالإستنشاق أو ما يسمى بالكمام و هنا لنا وقفة حيث أن الكثير من أهل الطفل يعتقدون أن الكمم يسبب حالة من الإدمان أو إعتدال الطفل عليه وهذا غير صحيح بالمرة حيث أن الكمم ما هو إلا طريقة لإعطاء الدواء و كل الأدوية التي تستخدم بالكمم هي أدوية آمنة ولا تسبب أي نوع من الإدمان أو إعتدال الطفل عليها و الكمم يستخدم في جميع أنحاء العالم منذ عشرات السنين وقد سبب طفرة في علاج مثل هذه الحالات و أنا أرى أن الآباء و الأمهات الذين يرفضون العلاج بالكمم هم يحرمون أطفالهم من علاج فعال وآمن و يطيلون مدة معاناة هؤلاء الأطفال بدون سبب منطقي وأحب أن أطمئن الآباء و الأمهات أن الأطفال الرضع تصاب نسبة كبيرة منهم في أثناء السنة الأولى والثانية من العمر بالتهاب الشعب الهوائية ويحتاجون لعلاج الكمم و لكن الغالبية العظمى منهم يشفون تماماً ولا يصبحون مرضى ربو في الكبر.

### ثانياً: أمراض الأطفال في شهور الصيف

تنتشر في شهور الصيف الحارة أمراض الجهاز الهضمي مثل النزلات المعوية حيث يصاب الطفل بالإسهال و القيء المتكرر و خطورة النزلات المعوية تكمن في حدوث جفاف عند الأطفال نتيجة لفقد كميات كبيرة من السوائل من أجسامهم و لذا أنصح بإعطاء كميات كافية من السوائل لتفادي حدوث الجفاف و يشمل علاج النزلات المعوية محاولة إيقاف القيء و تعويض السوائل المفقودة ولا يحيد إعطاء الأدوية المتعارف عليها لإيقاف الإسهال كما في حالات النزلات المعوية عند المرضى الكبار.



د. ناصر أبو زيد  
دكتورة طب الأطفال - فرنسا  
إستشاري طب الأطفال

مستشفى الأفومة  
Al Omooma Hospital  
مستشفى العائلة في الكويت

مستشفى الأفومة  
Al Omooma Hospital  
مستشفى العائلة في الكويت



دكتور / محمد براك الهبي  
استشاري جراحة السمنة  
وزير الصحة الأسبق



الغدد تلعب دوراً هاماً في أنشطة الجسم المختلفة وقد تؤدي إلى السمنة بسبب الإفراط في إفرازاتها. لذلك نرى أن زيادة الهرمونات تزيد من كمية الدهون في الجسم خاصة في العنق، الصدر، البطن، كذلك أثناء الحمل. بالإضافة إلى أن نقص هرمون الثيروكسين وهرمون الأنسولين يحدثان زيادة في الوزن.  
العوامل النفسية تلعب دوراً مهماً في حدوث السمنة فالمرضى المصابون بالقلق أو الكآبة والإحباط يلجؤون للأكل بشكل عشوائي وقد يركزون على الأطعمة التي تحتوي على السكريات كالحلويات والحلويات، بالإضافة إلى أن بعض أدوية الإكتئاب قد تؤدي لزيادة في الوزن.  
زيادة الشهية حيث أن هناك منطقة في الدماغ تعتبر مركز للشهية واختلال عمل هذا المركز ينتج عنه زيادة في الوزن.  
تناول بعض الأدوية قد يؤدي إلى السمنة كالكرتزون وغيره.

### مشاكل السمنة:

السمنة تعرض الإنسان للعديد من المخاطر الصحية: السكري - ارتفاع ضغط الدم - ارتفاع معدل الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم مما يؤدي إلى أمراض القلب والشرايين - مشاكل نفسية - ضيق التنفس - التهاب ووجع المفاصل - القرحة والفتاق بالإضافة إلى أن السمنة لها دور في العقم «عدم الإنجاب»، ولا تنحصر المشاكل الصحية على ما ذكر أعلاه فللسمنة دور كبير في العديد من الأمراض الأخرى.

### الحل بسيط:

النظام الغذائي الصحي والمتوازن وممارسة الرياضة بمعدل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة يومياً هو أفضل حل لتجنب البدانة، وفي حال كنت من الذين فاتهم الأوان وأصبحت من البدناء فلا بد من إعادة النظر إلى نمط حياتك لأجل صحتك ومظهرك الخارجي فيعتبر الملاذ الأخير لعلاج السمنة حال فشل المحاولات الأخرى، وتعتبر عملية التكميم هي الحل الأمثل عالمياً والأكثر انتشاراً بالكويت خاصة بعد تحقيق معدلات نجاح عالية وآمنة مع تقنية الحماية الثلاثية ...

الوقاية خير من العلاج

## السمنة مرض العصر

البدانة هي مرض العصر. ومن أهم ما نسعى إليه هو تجنب الوصول إلى البدانة لتجنب سلبياتها ومساوئها على الصحة وعلى حياتنا بشكل عام.

البدانة هي عبارة عن زيادة وتراكم نسبة الدهون في الجسم التي تؤدي إلى خلل صحي كبير يهدد حياة الشخص الذي يعاني من تلك البدانة، كما أن البدانة أو السمنة تأتي نتيجة تشابك بين عوامل وراثية وبيئية ونفسية وصحية.

وتعتبر السمنة مشكلة صحية تفوق كل المشاكل الغذائية الأخرى حيث أنها تزيد في نسبة الوفيات كما أنها ترتبط بمشاكل عاطفية ونفسية وصحية أخرى، ما يعني أنها تؤثر على سلامة الفرد والعائلة والمجتمع.

### أسباب السمنة:

السعرات الحرارية «الطاقة» المتناولة تتعدى نسبة السعرات الحرارية المصروفة أو المستهلكة في الجسم. أي أن الشخص يتناول طعاماً أكثر مما يحرق جسمه، وفي هذه الحالة يُخزن الجسم ما زاد من السعرات الحرارية على شكل دهون.  
الإعتماد على الأطعمة الجاهزة والسريعة «الغنية بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة»، وذلك لعدم وجود وقت لتحضير الطعام المنزلي ولأن تلك الوجبات أصبحت مفضلة لدى الجميع صغيراً وكبيراً.  
قلة الحركة والخمول ونمط الحياة الذي يعتمد على الجلوس طويلاً في المكاتب وراء أجهزة الكمبيوتر والتنقل بالسيارات ومشاهدة التلفاز لساعات وساعات.  
عدم وجود ثقافة غذائية لدى الفرد، عدم الإهتمام بصحة الطعام ونوعيته وعدم تنظيم أوقات الوجبات.  
بالنسبة للنساء فالمرأة أكثر قابلية للسمنة من الرجل بسبب الحمل والولادة وإختلاف الهرمونات، كذلك تقل حركتهن في المنزل لتوفر الخدم الذين يقومون بأعمال البيت فيستسلمن للسمنة.  
للوراثة دور هام في حدوث السمنة، فقد يُولد الطفل ولديه قابلية للسمنة لأن والديه بدينان.

الطفل والتعليم



**GENIUSBRAIN**

*math, reading, writing*



GeniusBrain is home to the only cognitive development programmes currently available in Kuwait. We focus on the core learning skills such as processing speed, working memory, attention, focus and problem solving, so your child can take these skills and apply them across the educational spectrum.

In addition, we have now added Mathematics and Literacy programmes to our range of services which means you can feel confident that if your child needs help academically, GeniusBrain is the place to go.

**Then contact us now!**

+96522913789 | gbteam@geniusbrain.com.kw | www.geniusbrain.com.kw



## « البنك المنزلي »

هو لتدعيم وترسيخ مبادئ التعامل مع المال  
وتربية جيل مثقف ومدرك لأهمية المال والادخار.



## « بنكي »

للموازنة بين المصروفات والإيرادات  
وغرس بالأبناء حسن التدبير والبعد عن التبذير

# أفكار في غاية الروعة قدميها لطفلك



## الدفتر الخاص

وتكون هذه الفكرة بأن يمتلك الطفل دفترًا خاصاً به يعبر عن كل ما يجول بخلد من فرح، ومن حزن، من مشاعر تجاه الآخرين، من تأليف قصص.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ تساعد الأولاد كثيراً في مجال الكتابة والتأليف وهذا بالطبع هو ما نريد فسيبعينه هذا الأمر على التأليف من أول بزوغه في العلم.
- ❖ صقل المهوية على مر الأيام.
- ❖ يكون هذا الطفل ليس بحاجة إلى أي إنسان يفرغ له ما قلبه من فرح وغضب بل يلجأ إلى كتابة كل ما يجول بخلد دون الإستعانة بأي إنسان.



## ساعة اليد

بعد شرائك لهذه الساعة له إبدئي بمخاطبته بلغة الوقت فمثلاً: (لا بد أن تنتهي من دراستك بعد ساعة من الآن) سينظر في ساعته حتى يستطيع تحديد الوقت.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ تقدير قيمة الوقت.
- ❖ تحديد أوقات معينة لإنجاز أعمال معينة تعين أولادك على الإنتاج بخلاف إذا ترك الأمر مفتوحاً فقد تذهب الأوقات دون إنتاج يذكر.
- ❖ تربية جيل قادم يؤمن بأن النظام والتنظيم في الأوقات هو المعين بعد الله للوصول إلى الغايات.

## تعليم أولادك البر بـك



إحرصى أن يشاهد أولادك الكثير من أعمالك الصالحة حتى يتحلوا بالقدوة الحسنة فأنت أعظم وأول قدوة في حياتهم وتأكدى أنه من خلال برك بوالديك سيتعلم أولادك البر بـك فحاولى أن يكون برك بهما بحضرة أولادك حتى يتعلموا كيفية البر بوالديهم بعد أن يروا أمامهم تطبيقاً حياً يقتدون به.

ومثال ذلك: عندما تنوين إهداء والديك في مناسبة ما، فلا تفعل ذلك سراً، بل أخبري أولادك بأنك تريد تقديم هدية لوالديك حتى تنالي رضاهما لأن ذلك يقربك من الله، ثم شاوري أولادك حول الهدية المناسبة وبينى لهم رغبتك من اصطحابهم لشرائها ثم دعهم يستمتعون بتغليفها وبعد ذلك قومي بكتابة عبارة رقيقة لوالديك واستشيرى أولادك في التعديل والإضافة فإذا اتفقت فاكتبها في بطاقة زاهية وضعيها مع الهدية. وقدمي الهدية لوالديك أمام أولادك.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ يتعلم أولادك جانباً من جوانب البر بوالديهم ويكون مفتاحاً لتعلم جوانب البر الأخرى وتطبيقها.
- ❖ المشاهدة الحية للبر وللعمل الصالح عموماً تؤتي نتائجها بشكل أسرع وأفضل.
- ❖ زيادة تقدير ومحبة أولادك لك حيث يعجبهم برك بوالديك.
- ❖ توجيهاتك المختلفة لأولادك سيكون لها احترام خاص في نفوسهم حيث أنهم يشعرون بأنها تخرج من إنسانة صادقة عاملة قد ألزمت نفسها قبل الآخرين بالعمل لما تدعو إليه فيكون ذلك ادعى لقبول ارشاداتك ونصائحك.

## الطفل الموهوب



ابحثي لطفلك في فترة الإجازات عن عمل بسيط غير شاق ولا مرهق، وفي أوقات محددة، حتى يتمتع هو أيضاً بإجازته، ولا يكره العمل، فالهدف من هذا الأمر كله هو التعود، وليس التكليف (فما زال مبكراً عليه الآن) عند شخص تثقين فيه، أو يثق والده في دينه وأمانته، كأن يعمل مره في بقالة عم فلان في إجازة كذا، وفي ورشة عم علان في إجازة أخرى، وهكذا. أشركيه في طريقة توزيع مصروف البيت حتى وإن لم تعلمي بها.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ هذا يمرنه على العمل ونبذ الكسل.
- ❖ يتعود على الاعتماد على النفس.
- ❖ يجعله يتقن فن التجارة، ومنها طريقة الحساب.
- ❖ يتأكد لديه أن المال نعمة، يجب المحافظة عليها، ولا تُصرف إلا في مصارفها الصحيحة.
- ❖ يتعلم حرف متنوعة في سن صغيرة، تساعده في تحقيق أهدافه المستقبلية، وتحديد نوعية واتجاه الدراسة التي سيدرسها.
- ❖ يصبح عندك شخص تستطيعين أن تعتمدى عليه عند الملمات.
- ❖ يكسبه الثقة في النفس.
- ❖ يكون شخص منتج وإيجابي، بدل أن يكون شخص مستهلك وسلبى.

## الساعة المنبه



من الممكن استبدالها طبقاً بمنبه الجوال وأن تكون هذه الساعة خاصة به ليستخدمها ليوقظ نفسه من النوم.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ تنمي ذلك عنده الإحساس بالمسؤولية.
- ❖ تزرع عنده الثقة بالنفس.
- ❖ الحرص على أداء صلاة الفجر في وقتها.
- ❖ تعلمه تقدير قيمة الوقت.
- ❖ يشعر أنه عنصر فعال في المجتمع.

## الإنفاق



وهي أن تشجعي ولدك وتحثيه على أن يجعل من مصروفه مبلغ يضعه في حسالته، وفي نهاية كل شهر، يشتري بها هدية لأحد أصدقائه الفقراء، أو يعطي المبلغ لإمامة المسجد حتى يعطيه لفقراء الحي.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ يتعود الطفل بها على حب الإنفاق.
- ❖ يتولد عنده الإحسان إلى الفقراء.
- ❖ يرق قلبه ويستشعر حاجة الضعفاء.
- ❖ ينمو عنده حب العطاء ومساعدة الآخرين.
- ❖ يعرف قيمة النعمة التي هو فيها.
- ❖ يتعود على شكر النعم.



## دفتر الرسائل



أحضري لولتك دفتر رسائل زاهي الألوان، واجعليه يبدع في كتابة الرسائل لأصدقائه ولعلميه، أو لجده وجدته، أو لأي شخص يختاره هو وعندما ينتهي من كتابة الرسالة، ساعديه في تنقيحها واقترحي عليه بعض التصويبات هنا وهناك حتى يتلمس مواضع الخلل بنفسه، ويفضل في البداية عدم تصويب الأخطاء، إلى أن تشعرين بأن ولدك قد أحب فعلاً كتابة الرسائل وأن لديه الرغبة والحماسة في كتابتها.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ تعلم فن المراسلة كأسلوب جذاب.
- ❖ تحسن الإملاء.
- ❖ الإرتقاء بأسلوب التعبير.
- ❖ المقدرة على التعبير بيسر وسهولة.
- ❖ اكتساب السرعة في الكتابة.
- ❖ حب التعامل مع الورقة والقلم.
- ❖ تهيئية ولدك أن يصبح أديباً ناجحاً.

## الإشتراك في مجلة هادفة



بحيث تطالعي أكثر من إصدار لهذه المجلة وتتأكدي من معلوماتها ومدى صحتها وتلمسي إن كان بها جانب تربوي موجه بشكل جيد.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ أن يقضي الأولاد فراغهم في مطالعتها بدلاً من مشاهدة التلفاز فالقراءة أفضل طبعاً.
- ❖ يتعلم الأولاد الكثير من الأخلاق التي تودين زرعها فيهم.
- ❖ يتعرفون على كثير من المعلومات الثقافية التي لا تجدون وقتاً لتعليمهم إياها.

## التدبير في خلق الله

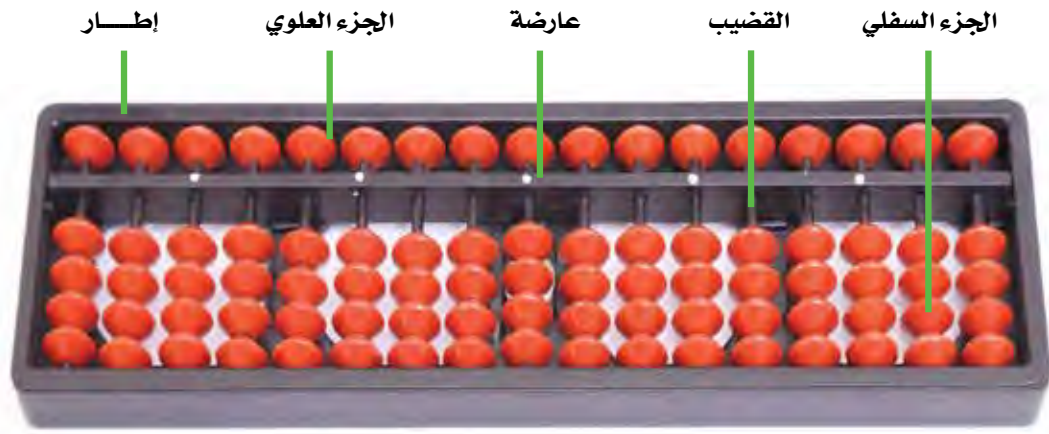


اشترى لولتك كاميرا، وأطلبي منه أن يصور المناظر الطبيعية. اجعليه يصطحب جواله في الرحلات الأسرية إلى البرية، أو إلى البحر. شجعيه على إلتقاط الصور الجميلة والهادفة. تجنبي السخرية منه إن لم يحسن ضبط الصورة في البداية. سجليه في المراكز التي تنمي المواهب لدى الأطفال.

### الثمرة من الفكرة:

- ❖ تنمية حس التفكير في مخلوقات الله سبحانه.
- ❖ تنمية الحس الفني لديه.
- ❖ القدرة على التمييز بين الصور الجيدة والصور السيئة.





### أجزاء المعداد :

- ❖ غضون ثوان، من خلال التدريب.
- ❖ الحساب الذهني ينمي مهارات عدة لدى الطفل
- ❖ منها قوة التركيز وتقوية الذاكرة وسرعة رد الفعل وتنمية القدرة على التخيل وتعزيز الثقة لدى الطفل ، ومهارة حل المشكلات.
- ❖ الإطار.
- ❖ المعداد الذي نستخدمه يحتوي على ١٧ قضيب، كل قضيب يحتوي على ٥ خرزات.
- ❖ ينقسم المعداد إلى الجزء العلوي والجزء السفلي .
- ❖ يحتوي كل قضيب على ٤ خرزات في الجزء السفلي وعلى خرزة واحدة في الجزء العلوي.

المعداد هو أداة بسيطة تستخدم في إجراء العمليات الحسابية السريعة ، والآن تستخدم على نطاق واسع في برامج تطوير الدماغ. وهو يتألف من إطار مستطيل فيه عدد من القضبان مرتبة عموديا، تسمح بانزلاق الخرز عليه صعودا وهبوطا.

### الحساب باستخدام المعداد :

- ❖ يستطيع الأطفال القيام بالعمليات الحسابية بطريقة سريعة من خلال تصور حركة خرزات المعداد.
- ❖ أثبتت الأبحاث أن استخدام المعداد يحفز كلا جانبي الدماغ للعمل معا مما يضاعف القدرة العقلية.
- ❖ استخدام المعداد هو وسيلة فعالة للغاية في تحسين مستوى التركيز لدى الأطفال.

### الحساب الذهني :

- ❖ الحساب الذهني هو مصطلح يستخدم للتعبير عن العمليات الحسابية التي تتم في الدماغ.
- ❖ ويمكن حساب حتى الأعداد الكبيرة ذهنيا في

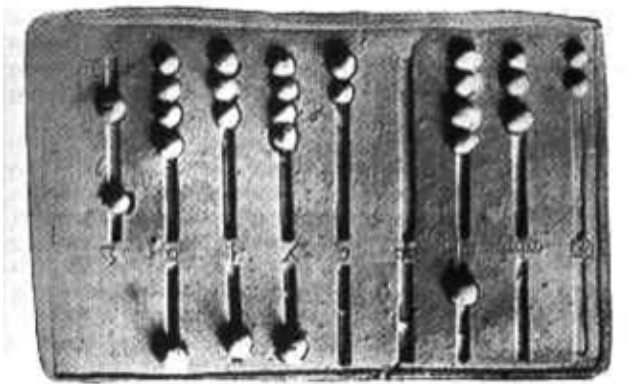


إعداد: م / سمر المسلم

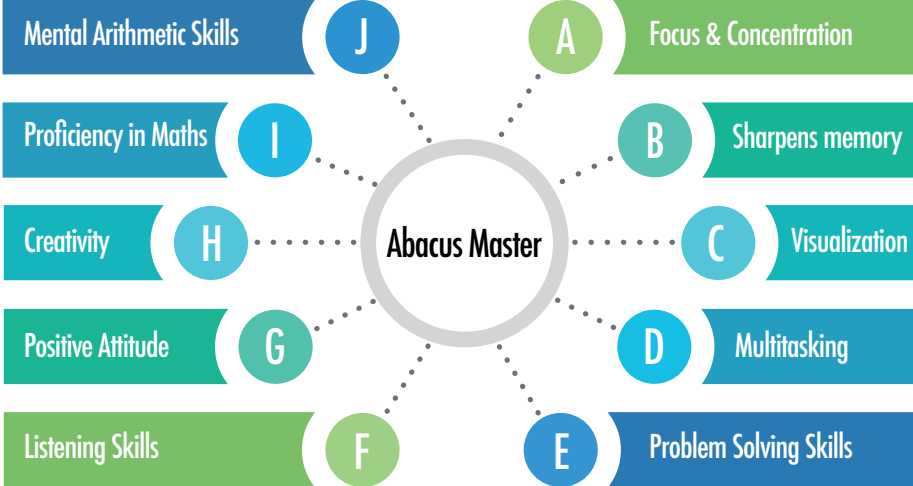
## Abacus



الأباكس هو وسيلة هو وسيلة عد قديمة جداً «من سنة قيل الميلاد» حسب ما تم إيجاده من رسومات تاريخية في الشرق الأقصى في البداية كانت تستخدم على الرمال يرسم الخطوط على الرمال ووضع الحصص على تلك الخطوط وتحرك. بعد ذلك تم بناء المعداد من الخشب والحجر وشرائح المعدن وبعد ذلك البلاستيك في العصر الحديث. ويعتبر المعداد هو أولى الآلات الحاسبة التي ابتكرها الإنسان.



Why use a calculator when the answer is right within you!!



## خيالات الأطفال



### س هل خيالات الاطفال اكاذيب؟

**ج** إن أهم مشاكل الطفل والعوامل الملازمة لنموه خياله الواسع الخصب، فالخيال في حياة الطفل يشغل حيزاً كبيراً من نشاطه العقلي؛ وذلك لأن الصور الذهنية عنده تكون على درجة كبيرة من الوضوح، وبناء عليه لا يكون الطفل في عمر 4-5 سنوات قادراً على التمييز بين الواقع والخيال. لهذا كثيراً ما يقص الأطفال في هذه السن على أمهاتهم قصصاً وهمية مثل الالتقاء بسوبر مان، أو القيام مؤخراً بجولة في الغابة بمفردهم، حيث التقوا هناك بحيواناتهم المفضلة وغير ذلك من القصص والخيالات وفي الحقيقة، تعبر هذه القصص عن رغبات ودوافع كامنة في نفوس الأطفال،

فهذه الخيالات وأحلام اليقظة لا تعني بالنسبة لهم أكاذيب يلفقونها عن عمد، بل هي ناتجة عن نشاط لطاقة حيوية وعقلية تعمل في داخلهم ويمكن أن تساعدهم على التفكير في حل مشكلاتهم وتحقيق رغباتهم ودوافعهم إذا ما وجدوا من يستمع إليهم دون أن يهزأ منهم أو يستخف بهم.

فالخيال والتخيل وأحلام اليقظة عند الأطفال هي في الحقيقة حوافز لتطوير شخصياتهم، ومن الخطأ كبتها أو منعها، بل يجب تشجيعها ومناصرتها وعدم إحباطها؛ لأن مجازاة الأطفال في تخيلاتهم وأحلامهم يساعد في توسيع مداركهم وأفقهم ويساهم في بناء شخصياتهم بناء سليماً صحيحاً.

فلا تعاقبهم على فعل الكذب لأنه ليس كذباً.

## فرط الحركة



### س ابني عنده فرط حركة وتششت وعدم تركيز.. ما علاجه المناسب؟

حالة ابني ( 8 سنوات)، وهي أنني أشك أن عنده فرط الحركة وتششت، وعدم التركيز؛ لأنه يسرح كثيراً، وعصبي جداً، ويغار من أخته الصغيرة، ويقوم بضربها ومتفعل جداً، وينطق بكلمات قبيحة عند عصبته، وفي العادة هو ليس جدياً، ويمزح ويسخر ويضحك ومستواه الدراسي ليس جيداً بسبب سرحانه، وصعوبة التفكير لديه.

**ج** أن هذا الطفل في الأصل ربما يعاني من الاضطراب الوجداني ثنائي القطبية وهذا للأطفال في عمر السابعة، فربما يكون هذا الطفل لديه شيء من الهوسية البسيطة التي تصيب الأطفال.

لا بد من الاستفسار من طبيب نفسي معالج، وأود أن أفيد أننا نشاهد بعض حالات الاضطراب الوجداني ثنائي القطبية، وتظهر جلية بقطبها الهوسي لدى بعض اليافعين، ونجد أن عدداً منهم أصلاً كان لديه متلازمة فرط الحركة حين كان صغيراً، فالاتجاهات تشير الآن أن قلة قليلة من الذين يعانون من فرط الحركة، وتششت التركيز ربما يكونون عرضة في المستقبل للاضطراب الوجداني ثنائي القطبية، وهم قلة قليلة.

## ضعف التركيز

### س ضعف التركيز وشرود الذهن عند الأطفال.. هل هو بسبب الاكتئاب؟

ابني يبلغ من العمر اثنتي عشرة سنة، ويشكو دائماً من ضعف التركيز، وعدم القدرة على مراجعة الدروس بشكل جيد، مع الشرود الذهني، خاصة أثناء الدروس، مع القيام بباقي الواجبات الحياتية بشكل طبيعي كأني طفل، وعدم ظهور أعراض مرضية أخرى، قمنا بعرضه على متخصص، وكان التشخيص أنه اكتئاب أطفال.

**ج** إن ضعف التركيز لدى الأطفال في الطفولة المبكرة أو الطفولة المتأخرة له أسباب،

**من الأسباب الرئيسية:** هو أن تكون المقدرات المعرفية للطفل - أي مستوى الذكاء - أصلاً لديه منخفض، لكن لا اعتقد أن هذا ينطبق على هذا الطفل.

**السبب الثاني:** هو أن يكون الطفل مرتبطاً بالألعاب والأشياء غير الملزمة له في الحياة بشكل مستمر؛ ولذا حين نطلب منه القيام بأي أمور جادة كمراجعة الدروس مثلاً تجده ينفر وتركيزه يضعف.

**السبب الثالث:** هو أن بعض الأطفال كما تعلم لديهم متلازمة مرضية تعرف بمتلازمة (فرط الحركة، وضعف التركيز) وقد لا تكون الحركة زائدة، قد يكون الأمر منحصراً فقط في ضعف التركيز.

**أما السبب الرابع فهو:** الاكتئاب النفسي لدى الأطفال، وحقيقة أصبح الاكتئاب النفسي أمراً مزعجاً لدى الأطفال، كنا لا نشاهد هذه الحالات، لكن خلال العشر سنوات الأخيرة اتضح تماماً أن الاكتئاب لدى الأطفال هو تشخيص نفسي حقيقي، وأصبح الآن هنالك مختصون في الطب النفسي للأطفال يركزون على علاج هذه الحالات بصورة ممتازة ومتأنية جداً.

أعتقد أن هذا الطفل ربما يكون له أو لديه شيء من النضور حول الدروس والذاكرة، لذا لا بد أن نبحث في الطرق التي تحببه نحو دراسته، وأكثر شيء يحبب الطفل في الدراسة هو أن تنظم له وقته، وأن تجعله يستمتع باللعب وبالراحة، ويجلس للكبيوتر، تخصص له أوقاتاً، وبعد ذلك تخصص له وقتاً للدراسة أو تخصص له وقتاً للدراسة أولاً، ثم بعد ذلك تطلب منه أن يذهب، وأن يلعب وأن يقوم



بكل الأشياء التي يستمتع بها، هذا مدخل جيد، نحن كثيراً ما نلج على أطفالنا في موضوع الذاكرة والدراسة، وننسى حاجاتهم الأخرى، لهم حاجات نفسية ووجدانية لا بد أن توفر للطفل، فهذا أمر اعتقد أنه يجب أن يُعطى أهمية خاصة.

الأمر الآخر هو: أن نُشعر هذا الطفل بأنه محبوب، بأنه مُقدّر داخل الأسرة، وأن نعطيه فرصة أن يلعب مع أقرانه، خاصة مع الأطفال المؤتمنين، هذا يعطيه حيزاً كبيراً جداً من المتعة، وهذا قطعاً سوف يحسن تركيزه كثيراً.

## السرحان عند الأطفال



### س ما أسباب ضعف تركيز الطفل في المدرسة وخطوات علاجه؟

بعض زملائه في المدرسة، فكل ذلك من الأسباب قد تؤثر عليه.

وهذه الحالة تحتاج إلى رعاية الأسباب التي تعين على تقوية جانب التركيز لديه وإضعاف جانب السرحان الزائد الذي يعاني منه، وإليك هذه الخطوات، ولكن أيضاً مع الصبر.

1- الانتباه إلى الأسباب التي أشرنا إليها والتي تضعف التركيز، بحيث يكون هنالك عناية باختيار البرامج النافعة التي لا تؤدي إلى هذه الإثارة التي أشرنا إليها، لا سيما ما يتعلق بالأصوات، وكذلك تنظيم الوقت في مشاهدته للأفلام الكرتونية مثل الألعاب الآلية (الإلكترونية) كألعاب الحاسوب، على سبيل المثال، فهذا لا بد من تنظيم الوقت فيه، ولا بد أن يكون منظماً بحيث لا يعمد فيه إمعاناً يجعل ذهنه مركزاً عليه للأسباب التي أوضحتها في أول الكلام.

2- تنمية القدرات التي تعينه على ضبط تركيزه، فمن ذلك مثلاً أنك قد تطلب منه أن يقرأ قطعة صغيرة بمقدار نصف صفحة، ثم تطلب منه أن يحكي لك ماذا فهم منها، وتبين له أنه إن قام بقراءتها قراءة حسنة وفهم المراد منها فإنك حينئذ سوف تكافئه بهدية لطيفة قد خبأتها له وراء ظهره، ثم بعد ذلك تتركه ليقرأ لوحده، وتعود إليه بعد خمس دقائق مثلاً وتساءله: ماذا فهمت من هذا النص الذي قرأته؟

فهذا نوع من التحفيز على التركيز، ومن هنا أيضاً التعليم القرآني وهو أكد الأمور على الإطلاق، لأنه عندما

ابني يعاني من عدم التركيز والسرحان في البيت والمدرسة، فهل توجد وسيلة لتشجيعه على التركيز وعدم السرحان؟ علماً بأنه يمارس الرياضة (السباحة) بانتظام، وهل توجد كتب بها نصائح وإرشادات لتعليم الأطفال التركيز؟

ج إن ضعف التركيز يحدث عادة تشتت الذهن، وهذا كما أنه يوجد في الكبار يوجد كذلك في الصغار سواء بسواء، بل هو في الصغار أشد؛ لأن طبيعة الطفل أنه يكون لاهياً لاعباً بفكره؛ فهو يفكر في اللعب ويفكر في كثير من الأمور المسلية، وربما كذلك كانت الأسباب راجعة إلى بعض المشاكل التي يعاني منها، خاصة إذا وجد عدم استقرار أسري مثلاً،

ومن الأسباب أيضاً الإفراط في مشاهدة الأفلام والألعاب الكرتونية، لا سيما التي تؤدي إلى الخيال الواسع، خاصة إذا كان مضافاً إليها الأصوات المثيرة واللقطات التي تهيج الإنسان وتشد انتباهه؛ فإن البحوث الاختصاصية تثبت أن ضعف التركيز في هذه الحالة يصيب الطلبة بل ويؤدي إلى أنواع من الأرق، وربما أدى إلى كثرة الخيال والسرحان، وكل ذلك بسبب الإمعان في مثل هذه المشاهدات نظراً لشدة الإثارة التي تحصل للطفل، وهذا يدرك بأدنى إشارة، فإن الإنسان مثلاً قد يُشاهد بعض اللقطات التي تُعرض على الشاشات وتظل ثابتة في مخيلته، وربما استحضرها وربما كذلك استحضر الأصوات، وهذا يحصل للكبار فضلاً عن الصغار.

ومن الأسباب أيضاً وجود قدر من القلق لدى الطفل كالخوف من الامتحانات، أو عدم الملاءمة بينه وبين بعض أساتذته أو

يحاول حفظ شيء من كتاب الله عز وجل فإنه سوف يجلب ذهنه وتركيزه ليستقر المحفوظ في ذهنه، فلا انتظام للمحفوظ إلا بوجود التركيز كما لا يخفى على نظرك الكريم، وهذا ينفع طفلك نفعاً عظيماً، فلو أنك جعلته يدخل مركزاً لتحفيظ القرآن ثم يأخذ بالتدرج كل يوم شيئاً يسيراً من حفظ كتاب الله، وتضم المعلم أن المطلوب هو القدر اليسير وليس الإكثار عليه؛ فإنه سوف يستفيد فائدة عظيمة، وستجد أن قوة ذاكرته قد تحسنت، فإن من المنصوص اختصاصاً أن الحافظة لها مران وتدريب على الحفظ، فالذي يعتاد الحفظ يسهل عليه تحصيل المحفوظ في وقت أيسر ممن لم يعتده، فإن للذهن رياضة كما أن للبدن رياضة.

3- أن تطلب منه أن يكتب بعض الكلمات التي يحسن كتابتها إملانياً، فإن هذا أيضاً يعين على التركيز وعلى أن يفكر فيما يكتبه وفيما يقوله، ويمكن أن تطلب من أمه أن تساعد في البداية، على أن تكون المساعدة في البداية قوية ثم تخففها الوالدة بالتدرج حتى تتركه تماماً ليعتمد على نفسه.

4- اختلاطه بالأطفال الذين في سنه والذين لديهم نباهة وحسن فهم، فإن هذا يصقل من قدراته ويعينه أيضاً على أن يقتدي بزملائه، وهذا يمكن أن يستخدم فيه أسلوب المسابقة الأدبية مثلاً أو أسلوب التحفيز الذي أشرنا إليه أولاً

5- إشباعه عاطفياً، بأن تضمه الأم إلى صدرها وتمسح على رأسه وتقبله، وكل ذلك بإقتصاد وإعتدال.

# المكافآت والعقوبات تجاه أخطاء الأطفال



## الهدايا والأصدقاء:

إني لأعجب كيف نخشى على أبنائنا من الهدايا المفسدة ولا ن فكر بالببدء بهدايا جيدة. بإمكانك تشجيع صغيرك على إهداء... كتب، مجلات مفيدة، وكذلك أشرطة الفيديو لأفلام هادفة، بل إنه يفضل أن يدخر جزءاً من مصروفه لإهداء أصدقائه ويؤخذ إلى مكتبة للانتقاء ويعلم كيف يكتب عليها الإهداء ويغلفها ويسلمها بيده، ونبدأ ذلك منذ السنة الثالثة من العمر بتقديم بعض الحلويات والساكرا للأصدقاء الصغار ويتدرج ذلك مع الكبر. وحبذا لو أصبح جزءاً كبيراً من الهدايا بين العائلات ليس هدايا مجاملات بقدر ما يكون لهذه الهدايا من رصيد تربوي قد يكون أحد الصغار يحب القراءة ويقرأ قصصاً جيدة فتطلب منه أن يهدي مثلها إلى صديقه الذي لا يحب القراءة كثيراً ويشجعه على قراءتها، فقد تكون هذه الطريقة أبلغ من إهدائك له.

## جلسات الأصدقاء:

يجب أن يعلم الوالدان متى خرج الفتى وكيف وأين ومع من؟ وأن لا نكتف بعبارة خرج مع أصدقائه، وذلك لأن الصحبة السيئة من أشد أسباب الانحراف كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وأما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة). وأما بالنسبة للفتيات خاصة: فيفضل ألا تخرج لزيارة صديقة إلا بعد معرفة بها وبأهلها، وأما الخروج إلى السوق فمن المهم ألا تخرج إلا مع ذي محرم أو مع من هن أكبر منها من النساء الثقات، وتحدد الأماكن التي تريد الشراء منها. كذلك يجب الاتفاق على أماكن قضاء الإجازات، ويفضل أن تقضي الأسرة جميعها الإجازة في مكان واحد، لا أن ينفصل الوالد عن الأسرة لغير ما هدف.

## العقوبات والمكافآت:

قضية ملازمة جداً للانفعالات المتأرجحة حسب الظروف، وكم يحدث سوء تفاهم بين الزوجين على هذه الناحية بالذات، فإما أن يكون الأب مفرطاً في

القسوة والأم مفرطة في التدليل أو العكس، وقلما تجددين زوجين متفقين تماماً على هذه القضية. لذا.. فإن هذه القضية الحساسة والمتعلقة بالغضب الذي قد يجبر الإنسان إلى تصرفات لا إرادية، هذه القضية بالذات تحتاج إلى مناقشة. بادئ ذي بدء.. إن عمل الصغير قد يكون صواباً وقد يكون خطأً، فالصواب كل درب يوصل إلى طريق طاعة، والخطأ كل درب يوصل إلى طريقة معصية. لنفرض أن طفلاً رمى ورقة على الأرض. لا نقول إن هذا الطفل لم يخطئ ولم يحرم لا بل ننظر إليه ونوجهه قائلين: الإنسان لا بد أن يكون نظيف، أو هكذا يفعل الإنسان الصالح.. فيخجل الصغير. وإن رفع الورقة عن الأرض يُشجع ويقال له: بارك الله فيك.. أنت طفل نظيف.

## هناك درجات من الرضا والتشجيع:

**الثناء:** كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (نعم الرجل عبد الله لو أنه كان يقوم عليه ومعنى إن فعلت يا بني كذا.. فما هي عقوبتك؟ وانتظري أن يختار لنفسه عقوبة وهو عندها سيراقب نفسه جيداً فلا يعود للخطأ البسيط، ويستحب أن تراعي القواعد التالية: **قواعد الضرب:** يبتعد عن الضرب في الأماكن الحساسة، عملاً بالتوجيه النبوي الشريف (إذا قاتل أحدكم أخاه فلا يلطمن الوجه) رواه مسلم. قال صلى الله عليه وسلم (لا يجلد فوق عشرة أسواط إلا في حد من حدود الله تعالى) الضرب المؤلم، وليس الضرب المضر. أن يتولى المربي الضرب بنفسه وحبذا لو كان الأب هو الضارب.

## العقوبات:

يقول خبراء تربية الأطفال: التربية بالعقوبة أمر طبيعي بالنسبة للبشر عامة والطفل خاصة، فلا ينبغي أن نستنكر من باب التظاهر بالعطف على الطفل ولا من باب التظاهر بالعلم، فالتجربة العلمية ذاتها تقول (إن الأجيال التي نشأت في ظل تحريم العقوبة ونبتد استخدامها أجيال مائعة لا تصلح لجدييات الحياة ومهامها والتجربة أولى بالاتباع من النظريات اللامعة).

والعطف الحقيقي على الطفولة هو الذي يرمى صالحها في مستقبلها لا الذي يدمر كيانها ويفسد مستقبلها.

فإن كان ولا بد من العقوبة فعلياً أن تراعي احترامنا لكيان الصغير وتقديرنا له كإنسان. وقبل أن نشرع في العقوبة، لتتأكد بأننا قد قمنا بالخطوات التالية:

## التوجيه والإرشاد:

### التوبيخ:

**التهديد بالتنفيذ** كأن أقول له: سأخبر والدك، فقد قال أحد الصالحين بمدح زوجته التي تؤدب ابنه: كانت تتوعده بي وتؤدبه دوني.

### تنفيذ العقوبة المعنوية:

مثل الإعراض والمقاطعة ثم العقوبة المادية مثل الضرب في البداية.. إن تكرار وسيلة العقوبة الواحدة يفقد أثرها على الطفل لذلك لا بد من التغيير.

والعقوبة على أنواع، فهناك عقوبة للذنب البسيط وأخرى للكبير، ومن الوسائل الناجحة جداً: المشاركة، بمعنى إن فعلت يا بني كذا.. فما هي عقوبتك؟ وانتظري أن يختار لنفسه عقوبة وهو عندها سيراقب نفسه جيداً فلا يعود للخطأ البسيط، ويستحب أن تراعي القواعد التالية:

### قواعد الضرب:

يبتعد عن الضرب في الأماكن الحساسة، عملاً بالتوجيه النبوي الشريف (إذا قاتل أحدكم أخاه فلا يلطمن الوجه) رواه مسلم. قال صلى الله عليه وسلم (لا يجلد فوق عشرة أسواط إلا في حد من حدود الله تعالى) الضرب المؤلم، وليس الضرب المضر. أن يتولى المربي الضرب بنفسه وحبذا لو كان الأب هو الضارب.

### العقوبات:

يقول خبراء تربية الأطفال: التربية بالعقوبة أمر طبيعي بالنسبة للبشر عامة والطفل خاصة، فلا ينبغي أن نستنكر من باب التظاهر بالعطف على الطفل ولا من باب التظاهر بالعلم، فالتجربة العلمية ذاتها تقول (إن الأجيال التي نشأت في ظل تحريم العقوبة ونبتد استخدامها أجيال مائعة لا تصلح لجدييات الحياة ومهامها والتجربة أولى بالاتباع من النظريات اللامعة).

والعطف الحقيقي على الطفولة هو الذي يرمى صالحها في مستقبلها لا الذي يدمر كيانها ويفسد مستقبلها.

الطفل والحياة



*The unique taste of natural cheese*

**proteins**

Kuwait Proteins Company Kuwait, Sabhan Area  
T. +96522261666 E. info@kuwaitproteins.com W. kuwaitproteins.com

وتشكل الرؤى والخطط المستقبلية لثقافة الطفل الهم الأساسي لنا ويظهر ذلك جلياً في استراتيجيتنا ومشاريعنا التي تهدف إلى نمو الطفل في مراحل المبكرة والمراحل اللاحقة داخل إطار فكري وثقافي يمكنه من تحقيق ذاته وتحديد أهدافه المستقبلية.

### قانون ٢١ لسنة ٢٠١٥ بشأن حماية الطفل مدعاة للفخر

ومن هنا يكمن دورنا في نشر الوعي الأمني والقانوني بمخاطر تكنولوجيا المعلومات على الطفل والأسرة والعمل على بناء استراتيجية أمنية وتربوية وإعلامية لحماية الأطفال من خطر الجرائم الإلكترونية والحفاظ على هوية مجتمعنا وأطفالنا باعتبارهم ثروة المستقبل ومن هنا نجد قاعدة تربوية هامة يمكننا اعتبارها ذهبية لكي تنتج طفل صحيح نفسياً فلا بد أن يكون هناك توازن بين متطلبات نموه وتطوره وعلاقة أبوية ونشأته في بيئة صالحة . ومن هنا نجد أن هناك أسس لتربية الطفل.

### نعمل على نشر الوعي الأمني والقانوني بمخاطر تكنولوجيا المعلومات

#### أسس تربية الطفل

- ❖ مراقبة الوالدين لتصرفاته دون أن يشعر بذلك.
- ❖ تحقيق التوازن في التربية بين الشدة والقسوة.
- ❖ وضع ملاحظات حول السلوك الجيد أو السيئ ومحاولة تصحيح الخطأ.
- ❖ احترام الطفل أمام الآخرين وعدم إهانته حتى لا يفقد الثقة في نفسه.
- ❖ يعد الوالدان قدوة حسنة بالنسبة لأبنائهم فيكتسبون منهم ويقلدونهم.
- ❖ منح الطفل مكافئة أو هدية عند تصرفه بشكل جيد.

أطفال الكويت والناشئة هم شباب ونساء ورجال الغد هم الجيل الواعد الذي يعول عليه الكثير من أجل بناء مستقبل الوطن في مسيرة الخير والنماء والتطلع إلى البناء الحضاري على أسس من العلم والمعرفة ومن هنا تولي دولة الكويت أهمية كبرى لحماية الطفل حيث صادقت على الإتفاقية العالمية لحقوق الطفل عام ١٩٩١، وصدر المرسوم رقم ٤٠١ لسنة ٢٠٠٦ بشأن إنشاء المجلس الأعلى لشئون الأسرة وتعديلاته، وصدر القانون ٢١ لسنة ٢٠١٥ في شأن حقوق الطفل وهو مدعاة للفخر لما تضمنه من تشريعات تضمن حقوق الطفل والحفاظ عليه، كما ان وزارة الداخلية تولي اهتماماً خاصاً بمهرجان الطفل الثاني بمناسبة اليوم العالمي للطفل، حيث كانت هناك مشاركة إيجابية في مؤتمر الكويت الإقليمي الأول لحماية الأطفال من مخاطر وسائل التواصل الإجتماعي والذي أقيم برعاية سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك الحمد الصباح والذي أتاب عنه في الحضور معالي نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية الشيخ خالد الجراح الصباح، ذلك المؤتمر الذي شارك في نخبة من العلماء والمختصين في كيفية التعامل الأمثل مع هذه الوسائل، وقد صدر عنه العديد من التوصيات والتي تم تفعيلها والعمل بها فور صدورها. ومن هذا المنطلق كنا من أحرص الجهات على تنظيم المؤتمرات والملتقيات العلمية بكافة أنواعها من قبل خبراء متخصصين وأكاديميين لإدارة فعاليتها وذلك للوصول إلى دراسات تواكب التطورات الحديثة في جميع وسائل الإعلام الذكي، وسعيًا جاهدين نحو تفعيل دور الوزارة للبحث على الإستخدام الأمثل لوسائل التواصل الإجتماعي وتحديدًا في المراحل التأسيسية من حياة أبنائنا ومن هنا تأتي قناعتنا الشديدة بأن أطفالنا هم الحلم الذي من أجله تعيش الأوطان وتزدهر وتنمو في سياق من التطور والنهضة ومن هنا نبدأ بفتح آفاق الأطفال والناشئة وتوسع إطلاعهم على الثقافات الأخرى.

### الخط المستقبلي لثقافة الطفل إهتمامنا الأساسي



بقلم  
العميد / عادل أحمد الحشاش  
مدير عام الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية

أطفالنا هم حلمنا الذي نعيش من أجله الأوطان  
كيفية حماية أطفالنا أثناء استخدامهم للإنترنت



**د. محمد عصر**

جراح الفم والأسنان

البورد الألماني لزراعة وتجميل الأسنان

افتح الملف  
الإستشارة  
**مجانا**

- ◆ إبتسامة هوليوود
- ◆ تبييض الأسنان
- ◆ جراحة الأسنان
- ◆ توريد اللثة
- ◆ حشوات تجميلية
- ◆ علاج أسنان الأطفال
- ◆ حشوات تجميلية
- ◆ التقويم الشفاف
- ◆ زراعة الأسنان بأحدث الأساليب
- ◆ تركيبات البورسلين والزيركونيوم والفينييرز

❖ علمهم كيف يحمون أنفسهم عبر الحفاظ على خصوصيتهم وعدم إفشاء أو نشر معلومات الشخصية على شبكة الإنترنت مثل أي معلومات شخصية، الإسم، الصور، تاريخ الميلاد، العناوين وأرقام الهاتف بهدف تجنب التعرض للإختراق والتلاعب على الشبكة.

❖ أظهروا لأطفالكم أنكم تثقون بهم وتحترمون خصوصيتهم .

❖ حددوا أوقات استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية .

❖ الألعاب الإلكترونية تحتوي على تعليمات تحدد العمر المناسب لاستخدامها حيث أنها قد تتضمن مشاهد دموية وعنيفة وقد يكون لها آثار سلبية على شخصية وتصرفات الطفل، تأكدوا أن محتويات الألعاب الإلكترونية تتلاءم مع عمر أطفالكم.

❖ شجعوا أطفالكم على إعلامكم دائماً حول تداعيات المشاهد غير الأخلاقية أو الفاسدة التي قد تصادفهم على الشبكة وخصوصاً وقتاً كافياً لاستخدام شبكة الإنترنت مع أطفالكم.

❖ تعلموا كيف تستخدمون الأدوات التي يستخدمها أطفالكم: مدونات، بريد إلكتروني، التراسل الفوري وغيرها.

❖ اشتروا برمجيات الحماية التي تحتاجون إليها.

❖ اطلعوا على مميزات وخصائص هواتف أطفالكم المحمولة هل باستطاعتهم تحميل الصور من الإنترنت، استخدام التراسل الفوري أو الوصول إلى خدمات تمكن الآخرين من تحديد موقعهم.

❖ شاركوا تجربة أطفالكم على الإنترنت.

❖ تعد التوعية المفتاح الأساس في هذا المجال الواسع، داوموا على صقل معرفتكم حول هذا الموضوع وانقلوا هذه المعرفة إلى أطفالكم، واستخدموا دائماً برامج الحماية من الفيروسات

❖ شجعوا أطفالكم على حماية أنفسهم عبر تعليمهم الحذر عند استخدام الشبكة.

❖ شاركوا تجربة أطفالكم على الإنترنت.

❖ تعد التوعية المفتاح الأساس في هذا المجال الواسع، داوموا على صقل معرفتكم حول هذا الموضوع وانقلوا هذه المعرفة إلى أطفالكم، واستخدموا دائماً برامج الحماية من الفيروسات

❖ شجعوا أطفالكم على حماية أنفسهم عبر تعليمهم الحذر عند استخدام الشبكة.

وزارة الداخلية صاحبة المبادرة والدعوة إلى إقامة مؤتمر الكويت الإقليمي الأول لحماية الطفل من وسائل التواصل الإجتماعي

رقم ٢٠١٥/٣٦ ناهيك عن دور وزارة الداخلية الكبير في رفع مستوى الوعي العام بهذه المخاطر كما أنها تكفل للطفل كافة حقوقه الأساسية من خلال تطبيق قانون حماية الطفل في كافة أشكال العنف. أو الضرر أو الإساءة البدنية أو المعنوية أو الجنسية أو الإهمال أو التقصير أو غير ذلك من أشكال إساءة المعاملة والاستغلال ويترتب على ذلك أن ولي الأمر مساءً ومحاسب على تقصيره أو إهماله من ناحية عدم مراقبة سلوك الطفل ومتابعة حسن أو سوء استخدامه لوسائل التواصل الإجتماعي وتوعيته بمخاطر هذه المواقع.

من هذا المنطلق سعت وزارة الداخلية، التي تنظم مؤتمر الكويت الإقليمي الأول لحماية الطفل من مخاطر وسائل التواصل الإجتماعي كإسهام إجتماعي من جانبها، لوضع الحلول المناسبة لقضايا الطفل من بينها مشكلة تعامله مع وسائل التواصل الإجتماعي والآثار السلبية المترتبة على ذلك بهدف خلق توعية إجتماعية أمنية نفسية وذلك بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة.

### سلوك الأباء أمام أبنائهم من أهم أسس التربية

وفيما يلي بعض النقاط التي تساعد أولياء الأمور على تجنب مخاطر استخدام الأبناء لوسائل التواصل الإجتماعي:

❖ ضعوا دائماً جهاز الكمبيوتر، الكمبيوتر النقال أو الألعاب المتصلة بالإنترنت في مكان عام وتجنبوا وضعه في غرف النوم والأماكن الخاصة.

❖ شاركوا تجربة أطفالكم على الإنترنت.

❖ تعد التوعية المفتاح الأساس في هذا المجال الواسع، داوموا على صقل معرفتكم حول هذا الموضوع وانقلوا هذه المعرفة إلى أطفالكم، واستخدموا دائماً برامج الحماية من الفيروسات

❖ شجعوا أطفالكم على حماية أنفسهم عبر تعليمهم الحذر عند استخدام الشبكة.

❖ شاركوا تجربة أطفالكم على الإنترنت.

❖ تعد التوعية المفتاح الأساس في هذا المجال الواسع، داوموا على صقل معرفتكم حول هذا الموضوع وانقلوا هذه المعرفة إلى أطفالكم، واستخدموا دائماً برامج الحماية من الفيروسات

❖ شجعوا أطفالكم على حماية أنفسهم عبر تعليمهم الحذر عند استخدام الشبكة.

❖ إعطاء الطفل القليل من الحرية في بعض الأمور.

❖ اعتماد العلاقة بين الطفل والوالدين على الثقة والصداقة.

❖ تجنب التعامل بديكتاتورية وفرض الرأي عليه.

❖ تبادل الآراء والمناقشة في الامور التي يقع الإختلاف حولها.

❖ لفت انتباه الطفل إلى المسموحات والممنوعات بحيث يستطيع مع الوقت التمييز بين كل منهما .

❖ إظهار مشاعر الأبوين للطفل من أسس التربية السليمة .

أطفالنا أغلى ما نملك، هذه حقيقة مؤكدة ويتعين علينا حمايتهم من أية مخاطر يمكن أن تواجههم من بينها تلك التي يمكن أن تلحق بظلالها عليهم أثناء استخدام الإنترنت فكيف نحميهم؟

### تجنب التعامل بديكتاتورية مع الأطفال

### كيفية حماية أطفالنا أثناء استخدامهم للإنترنت

لا بد من التسليم أنه لا يمكن حمايتهم من خلال تفعيل دور الأسرة في توعية أطفالهم وتنقيفهم بالطريقة المثلى لاستخدام أدوات تقنية المعلومات وشبكة الإنترنت لذلك يتعين على الأسرة التقرب من الطفل ومراقبته دون مضايقة أثناء استخدامه لتلك الأدوات.

وتعمل وزارة الداخلية في دولة الكويت على حماية حقوق الطفل بالتعاون مع جميع المؤسسات والهيئات لمعالجة الموضوعات التي تهدد سلامة الأطفال ويأتي ذلك من خلال تنفيذ أحكام القوانين والتشريعات الحديثة الخاصة في الطفل كالقانون رقم ٢٠١٥/٢١ بشأن حقوق الطفل والقانون رقم ٢٠١٥/١١١ بشأن قانون الأحداث بالإضافة لقانون مكافحة جرائم تقنية المعلومات

iontech  
ionized water technology



أيونتك  
تقنية الماء المتأين



أيونتك .. سرّ الأصحاء

شركة الصبيح التجارية  
ALSABIH  
TRADING Co.

60448288 - 55824939 - 22281696

www.alsabih.com

Alsabih\_kw

## نماذج مُشرفة عبد العزيز الشلال



- ❖ لاعب كارتيه في نادي سبورت لاندز.
- ❖ يعمل في أحد أفرع ماكدونالدز.
- ❖ حاصل على شهادة تقدير للمشاركة في المسابقة الخامسة للفنون عن الطبيعة والجمال.
- ❖ حاصل على شهادة من البورد الإنجليزي للتحديث العالمي.
- ❖ المشاركة في اسبوع المعاق الخليجي ٢٠١٢.
- ❖ شارك في مؤتمر برلين لذوي الإعاقة ٢٠١٠.
- ❖ شارك في مؤتمر البحرين لذوي الإعاقة.
- ❖ وبذلك قد كسر عبد العزيز المفاهيم الخاطئة لبعض الناس بعد أن وجد تشجيع أسرته وأقاربه وأثبت قدرته على تحمل المسؤولية .
- ❖ لاعب كارتيه في نادي سبورت لاندز.
- ❖ يعمل في أحد أفرع ماكدونالدز.
- ❖ حاصل على عديد من الميداليات والشهادات:
- ❖ حاصل على ميدالية ذهبية في مهارات الحياة اليومية من مدرسة التربية النموذجية عام ٢٠٠٢
- ❖ حاصل على ميدالية برونزية في اليوم العالمي للمعاقين ٢٠٠٣.
- ❖ حاصل على ميداليتين ذهبية وبرونزية في اليوم العالمي للمعاقين ٢٠٠٦.
- ❖ حاصل على المراكز الاولى في العديد من الأنشطة من Asdan award المنظمة البريطانية
- ❖ تمكن عبد العزيز من الجمع بين الوظيفة والرياضة وأبدع فيهم وبذلك قد ظهرت قدرة ذوي الإعاقة الذهنية في العمل وممارسة الرياضة وممارسة هوايات مختلفة وقدرتهم على الاندماج بالمجتمع كمواطن صالح سوي
- ❖ مواليد عام ١٩٨٥
- ❖ من ذوي الإعاقة الذهنية ( متلازم الداون ).
- ❖ درس في مدرسة التربية النموذجية.
- ❖ يمارس العديد من الهوايات كالسباحة والموسيقى .





# كيف أساعد طفلي عليه التكيف بعد الطلاق

إعداد:

أ/ سوسن علي حاجيه  
رئيس قسم الإرشاد والتأهيل المهني  
معالج نفسي للأطفال  
مكتب الإنماء الاجتماعي -  
ديوان رئيس مجلس الوزراء



إن وقع الطلاق شديد على الأسرة وخاصة على الأطفال، فقد يحسون بالحزن، الاستياء، الغضب، الخجل، القلق بسبب افتراق الوالدين عن بعضهما مهما كانت المشاكل بينهما. الطفل يحتاج إلى أن يعيش في كنف والديه مجتمعين فهو يحبهما ويحتاجهما كليهما.

يشعر الأطفال بعد الطلاق بعدم الأمان وأنه لا مستقبل لهم أو سيكون غامض، قد يعتقد بعض الأطفال أنهم سيفقدون الاتصال مع الوالد الآخر إذا كانوا يعيشون مع أحدهما، وأن الوالد الآخر لن يحبهما طالما هم بعيدين عنه.

يتأثر الأطفال بالطلاق بين الوالدين فتظهر تغيرات في النوم، الشهية، مشاكل دراسية، انسحاب اجتماعي، عدوانية ونوبات غضب، تركيز ضعيف، عصبان... إلخ

قد يعتقد الأطفال أنهم هم السبب في انفصال الوالدين عن بعضهما بسبب بعض السلوكيات الخاطئة التي تصدر منهما والتي سببت خلاف بين الوالدين، فيلقون اللوم على أنفسهم.

أحيانا يكون الأطفال هم محل النزاع بين الوالدين بعد الطلاق، ويحاول كل منهما أن يجعل الأطفال إلى جانبه ضد الآخر، فيقع الأطفال تحت الضغط الاختيار بينهما. قد يلقي أحد الوالدين باللوم على الطرف الآخر أو يلقي بالشتائم والسباب على الآخر أمام الأطفال، وقد يحاول أحدهما إظهار الآخر بمظهر سيء مما يجعل الأطفال في نزاع وتحت ضغط نفسي كبير.

## ما الذي يريده الوالدين لأبنائهما بعد الطلاق؟ يريدون حياة طيبة سوية وصحية أم غير ذلك، لذا على الوالدين أن:

❖ على الوالدين أن يخبرا أطفالهما -حسب أعمارهم- مسبقا بالحقيقة وانهما ينويان الطلاق حتى لا يتفاجأ الأطفال، فهم يشعرون ويعرفون أن العلاقة بينهما غير جيدة.

❖ تختلف ردود أفعال الأطفال تجاه الطلاق حسب أعمارهم ومستوى إدراكهم.

❖ أن يخبرا الأطفال أن لا علاقة لهم بالطلاق وأنهم ليسوا السبب في ذلك، وأن الموضوع يتعلق بهما من حيث عدم قدرتهما على الاتفاق والانسجام مع بعض، ولا يحتاج الأطفال الأصغر إلى تفاصيل كثيرة.

❖ أن يخبر الوالدين أطفالهما أنه برغم الانفصال بينهما، إلا أنهما ما زالا أبوين للأطفال وأنهما يحبان أبنائهم وأنهم سيقومون برعايتهم والاهتمام بهم وتلبية احتياجاتهم.

❖ أن يخبرا الأطفال مع من سيعيشون منهما، وأنه سيكون هناك تواصل وزيارات للوالد الآخر متى شاءوا.

❖ أن يتعامل الوالدين مع مشاعرهما بعد الطلاق، وأن يسمحا للأطفال في التعبير عن مشاعرهما بكل راحة دون قيود.

❖ الاستماع لمشاعر الأطفال سواء سلبية أو ايجابية وأن يتركا لهم حرية التعبير عنها مهما كانت، وأن لا يلومهم عليها، خاصة إذا عبروا عن حزنهم لفراق الوالد الآخر حتى لو كانت معاملته غير جيدة، فهم في الحقيقة ينتمون إليه ويحبونه.

❖ تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم خاصة الصغار الذين لا يستطيعون التعبير بشكل جيد، أو إنهم يخافون التعبير عنها حتى لا يضايق الطرف الذي يعيش معه.

❖ إبعاد الأطفال عن المشاجرات والقضايا التي

قد تكون بينهما، وألا يكون الأطفال طرف فيها، حتى لا يرغبوا على يقضوا بجانب أحدهما ضد الآخر.

❖ عندما يكون الأطفال هم طرف النزاع بين الوالدين للحصول على الحضانة، يجب ألا يحاولوا إظهار الجانب السيء لبعضهما حتى يحظيا بالحضانة كل لصالحه.

❖ قد يغضب الأطفال من أحد الطرفين ويعتقد أن هو السبب في الطلاق وأنه لم يقدم التضحيات لاستمرار العلاقة ولم يحاول إصلاح الوضع بينهما ويظهر العداء والعدا، هنا على الطرف المعني بتوضيح الأمر.

❖ دع الأطفال يعرفون أن الأمر صعب في بدايته ثم سيكون كل شيء على ما يرام بالاتفاق.

❖ إذا لم يسأل الطرف الآخر عن الأبناء، يفضل عدم إظهاره بالمظهر السيء بل يلتبس العذر له، حتى لا يأخذ الأطفال منه موقف سلبي أو يعتقدوا أنه قد تخلى عنهم.

❖ على الوالدين أن يتكلما عن الجوانب الجيدة والطيبة في الطرف الآخر بقدر الإمكان ويذكرونها بها عندما كانوا مجتمعين .

❖ الحفاظ على الروتين اليومي للأطفال والمنزل قبل الطلاق، خاصة إذا كانوا يعيشون في نفس المنزل، وإذا كان هناك انتقال لمنزل آخر، يجب أن يعرف الأطفال ذلك.

❖ مساعدة الأطفال على التكيف مع التغيير الذي سيطرأ، تغيير المنزل، المدرسة، الجيران... إلخ

❖ على الوالدين أن يطلبوا المساعدة إذا كان يحتاجانها في التكيف مع الوضع الجديد حتى يستطيعا مساعدة أبنائهم.

# مولود جديد قادم إلى العائلة



إعداد:

أ/ سوسن علي حاجيه  
رئيس قسم الإرشاد والتأهيل المهني  
معالج نفسي للأطفال

إن ولادة طفل جديد في الأسرة يحدث تغيرات كبيرة فيها وتتأثر الأسرة بأكملها، ومنها الطفل الأول، والذي كان محط أنظار واهتمام الوالدين، معظم الوقت كان الوالدين وعلى الأخص الأم بصحته وتبني حاجاته.

بعد ولادة الطفل الثاني قد يشعر الطفل الأول بالتهديد وعدم الأمان بأن مكانته عند والديه وحبهما له سيقل أو ينتهي لأن هناك من سيحل محله ويسحب البساط من تحت قدميه، أو أنهما سيتجاهلانه أولاً يلتفتون إليه.

نجد الطفل الأول يصبح عصبي وتظهر عليه بعض السلوكيات السلبية والنكوص مثل: الرغبة في شرب الحليب من الرضاعة، لبس الحفاضة بعدما كان قد ضبط التبول، الكلام بطريقة طفولية إذا كان كلامه سليم، الرغبة بالنوم مع الأم على نفس السرير، أو الجلوس في حضنها، وقد يصبح عدواني تجاه المولود الجديد فينتهز الفرص بالتفرد به وإيذائه.

يعتمد ما سبق من سلوكيات على فارق العمر بين المولود الأول والثاني، فقد يكون الفارق كبير فتخف حدة السلوكيات ولكن نجد الغيرة، كذلك يعتمد على درجة ارتباط الطفل الأول بالأم، فإذا كانت قوية نجد إن الغيرة تكون أشد أما إذا كانت علاقته بأبيه أقوى فالوضع يكون أقل وطأة.

## لذلك لا بد من تحضير الطفل الأول لقدم المولود الجديد (يعتمد على عمر الطفل ومستوى ادراكه) علينا أن:

❖ أن تبغلي الطفل الأول بأن هناك مولود جديد قادم، خاصة عندما يكبر البطن، وأن تخبره بأنه سيكون أخ أو أخت له

❖ أن تجيبه على تساؤلاته. كيف سيخرج، متى سيخرج، أين..... الخ، حسب استيعابه وادراكه

❖ إذا كانت الأم تعرف نوع المولود عليها أن تشارك الطفل بتسميته أو تخبره بالأسم الذي تم اختياره.

❖ أشركه في تجهيز حاجيات المولود، ملابسه، سرير، وغرفته....

❖ إذا كان الطفل ينام مع والديه في غرفتهما، وتنوي انتقاله إلى غرفة أخرى - لوضع سرير المولود الجديد - عليها أن تبين له السبب ويفضل ألا يكون الانتقال مباشرة بعد الولادة بل قبلها بفترة كافية، حتى لا يشعر الطفل أنه استبعد بسبب المولود .

❖ قد يرفض الطفل الخروج من غرفة والديه ليحل محله أخيه ويزداد عداوة ضده، عليها أن تخبره بأنها ستكون متواجدة وانها ستهتم به أيضا .

❖ قراءة قصص على الطفل تحمل مغزى قدوم طفل جديد في الأسرة.

❖ إذا كانت هناك تسجيلات فيديو أو صور للطفل عند ولادته، يفضل أن يراها حتى يعرف وضع المولود الجديد، وأنه كان بنفس الوضع والحجم.

❖ عند ولادة الأم يجب أن يزور الطفل الأول والدته بالمستشفى ليطمئن عليها، فعدم رؤيتها سيضره بالخوف من أن والدته قد تعرضت لأذى لذلك هي بالمستشفى.

❖ أن يرى أخيه الجديد بالمستشفى وأن يرحب به، وأن يعطيه هدية ولادته.

❖ نخبر الزوار خاصة الأهل بأن يرحبوا بالطفل الأول ويلاطفوه كما يرحبوا بالمولود، وألا يكون التركيز على رؤية المولود وتجاهل الطفل.

## بعد ولادة الطفل الجديد:

❖ علينا أن نسأل الطفل الأول ماهو شعوره بقدوم المولود الجديد، وعلينا تقبلها مهما كانت حتى لو قال أن لا أحبه، ثم مناقشتها معه (الأطفال الصغار لا يملكون التعبير اللفظي الجيد فيتم مساعدتهم بتمثيل الدمى).

❖ نخبر الطفل بأن المولود إنسان حقيقي يشعر ويتألم ويبيكي أنه ليس دمية.

❖ نترك فرصة للطفل بحمل المولود الصغير مع مراعاة الحيلة بعدم إيذائه أو حمله بطريقة خاطئة، وأن نعلمه الطريقة الصحيحة لحمله.

❖ حافظي على الروتين اليومي لنشاطات الطفل: اللعب، الأكل، النوم، المدرسة....

❖ أطلبي من الطفل المساعدة - إذا أراد ذلك - في تحضير ملابس المولود، اختيارها، جلب الرضاعة أو الحفاضة، البودر..... الخ حتى يشعر أن له دور فعال في مساعدة أخيه.

❖ اطلبي من الطفل المساعدة - إذا رغب بذلك - في اسكات المولود إذا كان يبكي بهز السرير بطريقة لطيفة مع مراقبته.

❖ عاملي الطفل الأول كمولود إذا ذلك، مثلاً: إذا كان يريد أن يحمل أو يشرب الحليب من الرضاعة، لا تقلقي لن يتعود على ذلك هو فقط يريد بعض الاهتمام، ولكن ذكره بأنه كان يشرب الحليب بكأس ويستطيع المشي.

❖ تجنبني قول أنت ابني العزيز والغالي والمولود لا نحبه كما نحبك انت أو أن تقارني بينهما . ليعلم الطفل أن كليهما محبوبان وعزيران لديكما .

❖ تجنبني قول أنت الآن كبير، وعلبك الاعتماد على نفسك والاستغناء عن الأم.

❖ لا تجعلني المولود السبب في تعطيل ما يود الطفل القيام به كاللعب أو التنزه، الاستحمام، بل قل لي له سأنتهي بتبديل أو إرضاع المولود ثم ألبني لك طلبك.

❖ اخبرني الطفل بأنه ابنا وما زلنا نحبه كما السابق ونهتم به ونرعاه ونلبي طلباته.

❖ عند مدح المولود وإظهار محاسنه، علينا كذلك أن نظهر محاسن الطفل الأول وصفاته الجيدة.

❖ اجعلي بعض المحادثات الودودة على لسان المولود وكأنه يتكلم مع أخيه/ أخته.

❖ استمري في تقبيل المولود وحضنه والمسح عليه، مداعبته.

❖ خصصي وقت خاص للطفل الأول وماسي معه الأنشطة التي يفضلها: اللعب، مشاهدة التلفاز، قراءة قصة... حتى لو كان ١٥ دقيقة، يشعر معها الطفل بأن والدته متفرغة له.

نظر لأهمية الطفولة كحجر  
اساس لبناء شخصية الانسان  
مستقبلا وبما ان لها دور  
كبير في توافق الانسان في  
مرحلة المراهقة والرشد فقد  
ادرك علماء الصحة النفسية  
اهمية دراسة مشكلات الطفل  
وعلاجها في سن مبكره قبل  
ان تستفحل وتؤدي لانحرافات  
نفسية وضعف في الصحة  
النفسية في مراحل العمر  
التالية.

وقد تبين من دراسة الباحثين في  
الشخصية وعلم نفس النمو ان  
توافق الانسان في المراهقة والرشد  
مرتبط الى حد كبير بتوافقه  
في الطفوله فمعظم المراهقين  
والراشدين المتوافقين مع انفسهم  
ومجتمعهم توافقا حسنا.....  
كانوا سعداء في طفولتهم قلبي  
المشاكل في صغرهم بينما كان  
معظم المراهقين والراشدين سيئي  
التوافق تعساء في طفولتهم كثيري  
المشاكل في صغرهم

كما ان نتائج الدراسات في مجالات  
علم النفس المرضي وعلم النفس  
الشواذ اوضحت دور مشكلات  
الطفوله في نشأة الاضطرابات  
النفسية والعقلية والانحرافات  
السلوكية في مراحل المراهقة  
والرشد.

فيما يلي سوف نعرض بعض  
المشاكل وأسبابها وطرق علاجها.

# مشكلات الطفولة

# الغيرة

الغيرة هي حالة انفعالية مركبة من حب التملك وشعور الغضب بسبب وجود عائق مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل عادة عند فقدان الامتيازات التي كان يحصل عليها او عند ظهور مولود جديد في الأسرة او عند نجاح طفل اخر في المدرسة في حين كان حظه الفشل والاحفاق. هذه المشاعر المركبة يرفض الطفل الافصاح عنها او الاعتراف بها ويحاول الاخفاء لأن الاظهار او الافصاح عنها تزيد من شعوره بالهانة والتقصير.

## اسباب مشكلة الغيرة لدى الطفل:

- 1- شعور الطفل بالنقص ومروره بمواقف محبطة: كنقص الجمال او في الحاجات الاقتصادية من ملابس ونحوه ومرور الطفل بمواقف محبطة او فشلة المتكرر ويزداد هذا الشعور ويثبت نتيجة سوء معاملة الوالدين وقسوتهم معه والسخرية من ذلك الفشل.
- 2- انانية الطفل التي تجعله راغبا في حياة اكير قدر من عناية الوالدين.
- 3- قدوم طفل جديد للأسرة.
- 4- ظروف الأسرة الاقتصادية فبعض الاسر دخلها الاقتصادي منخفض او شديدة البخل على ابنائها مقارنة بالاسر الاخرى فتتمو بذور الغيرة في نفس الطفل نتيجة عدم حصوله على مصروف من اسرته.
- 5- المفاضلة بين الابناء فبعض الاسر تفضل الذكور على الاناث او عندما يفضل الصغير على الكبير وهكذا فتتمو الغيرة بين الابناء.
- 6- كثرة المديح للاخوة او الاصدقاء امام الطفل واظهار محاسنهم امامه.

## علاج مشكلة الغيرة نقترح مايلي:

- 1- ان نزرع في الطفل ثقته بنفسه وان نشجعه على النجاح وانه عندما يفشل في عمل ما سينجح في عمل آخر.
- 2- ان نتجنب عقابه او مقارنته بأصدقائه واخوته و اظهار نواحي ضعفه وعجزه فالمقارنة تصنع الغيرة بين الاخوة والاصدقاء وابعاده عن مواقف المنافسات غير العادلة.
- 3- ان نعلمه ان هناك فروقا فردية بين الناس ونضرب له الامثلة على ذلك.
- 4- ان نزرع فيه حب المنافسة الشريفة وان الفشل ليس هو نهاية المطاف بل ان الفشل قد يقود الى النجاح.
- 5- تشجيعه لأن يعبر عن انفعالاته بشكل متزن.
- 6- اشعار الطفل بأنه مقبول بما فيه لدى الأسرة وان تفوق الآخرين لا يعني ان ذلك سيقلل من حب الأسرة له وتزلزل مكانته.
- 7- اذا قدم للأسرة مولود جديد ولاحظت غيرة ابنك منه فلا تكفه او تزجره بل دعه يساعدك في العناية بالطفل في امور هي في حدود طاقته واثنى عليه واشعره بالمسؤولية وراقبه عن بعد دون ان يشعر. ولا تظهر اهتمامك بالطفل الجديد وهويرى ولادعه يشعر بأن هذا الطفل قد اخذ حبه منك وكن دائما يقط لسلك الطفل وصحح خطأه بلطف ولباقة.
- 8- تعويد الطفل منذ الصغر على تجنب الانانية والفردية والتمركز حول الذات وان له حقوقا وعليه واجبات ونوضح له السلوك الصحيح.
- 9- ادماج الطفل في جماعات نشاط وفرق رياضية.

# الغضب

الطفل الغاضب هو ذلك الطفل الذي يكون كثير الصراخ والبكاء يضرب ويرفس الأرض بقدميه ويصاحب ذلك الصوت المرتفع ويعمد الى تصليب جسمه عند حمله لغسل يديه او قدميه وتكسير الاشياء ورميها على الأرض وتكون هذه التعبيرات عن الغضب بين الثالثة والخامسة تقريبا وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية اكثر من كونها فعلية.

## اسباب مشكلة الغضب عند الاطفال:

- 1- نقد الطفل ولومه واغاضته امام الآخرين خاصة امام من لهم مكانة عنده او عند من هم في سنه او توبيخه او الاستهزاء به او التعدي على شيء من ممتلكاته.
- 2- تكليف الطفل بأداء اعمال فوق إمكاناته ولومه عند التقصير مما يعرضه للاحباط نتيجة تكليفه بما لا يستطيع كتنفيذ الاوامر بسرعة.
- 3- حرمان الطفل من اهتمام الكبار وحبهم وعطفهم فيكون الغضب كوسيلة للتعبير.
- 4- كثرة فرض الاوامر على الطفل واستخدام أساليب المنع والحرمان بكثرة وإلزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره والتدخل في شؤونه.
- 5- تدليل الطفل وذلك يعود الطفل ان على الآخرين الاستجابة لرغباته دائما ويغضب ان لم يستجيبوا له.
- 6- القسوة الشديدة على الطفل وشعوره بظلم المحيطين به من آباء وإخوة.
- 7- التقليد: فيقلد الطفل أحد والديه

او معلميه او يقلد ما يراه عبر وسائل الاعلام.

8- شعور الطفل بالفشل في حياته اما في المدرسة او في تكوين العلاقات او في المنزل.

## علاج هذه المشكلة نقترح مايلي:

- 1- لا بد ان يحتفظ الوالدين بهدؤهما اثناء غضب الطفل واخبره انهما على علم بغضبه و ان من حقه ان يغضب ولكن من الخطأ ان يعبر عن غضبه بهذا الأسلوب ومن ثم اخباره عن الأسلوب الامثل في التعبير عن غضبه.
- 2- عدم التدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياته فمثلا: عندما يتشاجر الطفل مع طفل آخر لا يتدخل الوالدين الا عندما يكون فيه ضرر على الطفلين واحدهما.
- 3- الابتعاد عن حرمان الطفل من ممتلكاته الشخصية واستخدامها كعقاب للطفل.
- 4- تجنب مناقشة مشاكله مع غيره على مسمع منه.
- 5- ان يكون الوالدين قدوة للطفل وان لا يغضبوا بمرأى الطفل لأن الطفل ربما يقلد الوالدين او كلاهما.
- 6- العمل على إشباع حاجاته النفسية وعدم اهماله او تفضيل احد اخوته عليه.
- 7- البعد عن اثارة الطفل بهدف الضحك عليه او احتقاره والحط من قيمته.
- 8- أن لا تكثر عليه الأوامر والتعليمات وليكن له استقلالية.
- 9- لا تكلفه باعمال تفوق طاقته.
- 7- التقليد: فيقلد الطفل أحد والديه

# الشجار بين الأبناء

الصراع الذي ينشب بين الأشقاء ليس شراً كله ، إذ من خلاله يتعلم الأبناء الدفاع عن أنفسهم والتعبير عن مشاعرهم ، لكن إذا تطور الأمر إلى الإيذاء والاعتداء البدني هنا يلزم التدخل من قبل الوالدين.  
لماذا يحدث شجار بين الأشقاء؟

## يتطور صراع الأشقاء لعدة أسباب منها:

- 1- تفضيل أحد الوالدين لطفل على الآخر قد يولد البغضاء بين الأبناء.
- 2- رفض الوالدين سلوك أحد الأبناء يظهر من خلال سلوك الآخرين تجاه هذا الابن.
- 3- الصراع بين الأبناء في أحيان كثيرة يحاكي الصراع الناشب بين الأبوين.
- 4- شعور الأبناء بأن الصراع الناشب بينهم يصرف انظار الوالدين عن مشاكل أخرى بينهما .

## ماذا نضع؟

- 1- نتجاهل الشجارات التافهة: عندما يكون الطرفان متكافآن والموضوع تافه لا تتدخل طالما أنه لا يتعرض أحد الطرفين للإيذاء لأن في ذلك تعويد لهما على حل النزاع دون اللجوء للآخرين.
- 2- درب الأبناء على مهارات حل المشكلات: من خلال دعوتهم بعد ان يتوقف الشجار وتدريبهم على تحديد المشكلة وتوليد الحلول واختيار الأنسب منها.
- 3- مكافأة الأبناء عند ما يتسامحون فيما بينهم وعند اظهار روح التعاون فيما بينهم .
- 4- استخدام الإبعاد المؤقت مع الاثنين: حتى يتعودوا ضبط النفس.
- 5- تجنب المقارنه: لأنه يخلق حالة من الغضب لدى الطفل اتجاه اخوانه.
- 6- حاول ان تقضي وقتاً بشكل منفرد مع كل طفل.
- 7- تذكر ان الشجار بين الأخوة امر طبيعي.

# الهروب من حل الواجبات المدرسية

وبالرغم من الجهد الذي تبذله الأم في محاولة أن يبدأ ابنها أو ابنتها بداية جيدة في عام دراسي جديد. إلا أن الأبن يحاول أن يهرب من الواجب بكل الطرق.

مثلاً: قد تحدث معركة بين الابن ووالديه من أجل تأدية واجباته المدرسية. وقد يقوم الطفل بالمجادلة لمدة ساعتين من أجل القيام بواجباته أو يتفان في ضياع الوقت بأن يبيري القلم مرة كل كلمتين أو يشطب الجملة ويعيد كتابتها مرة أخرى أو أن يذهب إلى دورة المياه كل ربع ساعة أو أن يخلق الأعذار بأن يطلب الأكل أكثر من مرة..... كل هذه محاولات لتضييع الوقت ثم يبكي الطفل وذلك لأن الوقت ضاع وأنه تعب من الكتابة.

ويختار يفعل كل شيء لكي يهرب من الواجبات المدرسية. هذا النوع من الأطفال تجدهم أيضاً في المدرسة لا يكملون كتابة الدرس ويفضلون أن تكتب لهم أمهاتهم واجباتهم رغم أن الاغلبية منهم أذكيا.

هذا التصرف قد يجعلنا نحكم عليهم بالأهمال ولكن هذا المفهوم خطأ كما يقول علماء النفس فيرون أن الطفل هنا يحتاج إلى مساعدة نفسية وليست مساعدة في حل الواجب. فالوالدين عندما يرون ابنهم مقصر في حل واجباته فإنهم فيعتقدون أنه مهمل رغم توفر كل وسائل الراحة له. إلا أن عدم الاهتمام به يعطيه عدم الثقة بنفسه. فينعزل عن أصدقائه أو يغرق في قراءة الكتب أو مشاهدة التلفزيون ويصبح حساساً جداً من مشاكله الصحية ويمكن أن ينقلب إلى طفل مشاغب في المدرسة.

## العلاج في مثل هذه الحالة هو:

- 1- أن تعطيه الأهتمام مثل أخوته تماماً وأن تعدلي بينهم.
- 2- كذلك اعطيه الثقة بنفسه فإذا نجح في عمل في البيت اجعليه يكرره مرة أخرى.
- 3- عليك أن تهتمي بملابسه وتبدي اعجابك بما يختاره.
- 4- ولا تلقي العيب عليه وحده بل اجعليه يشعر بالمساعدة.
- 5- لا تؤنبيه إذا أخطأ في شيء.
- 6- إذا حصل على درجات عالية عليك أفتخري به بين أصدقائه .
- 7- افعلي كل هذا بدون مبالغة في المديح حتى لا يشعر أنه عملية مفتعلة.
- 8- أختاري له الأصدقاء أصحاب الأخلاق الحسنة والمتفوقين في المدرسة.
- 9- هذا العلاج يحتاج إلى وقت طويل لكي يتغير الطفل.

# الألفاظ السيئة

يجب ربط الأطفال منذ نعومة أظفارهم بالله سواء عند الثواب أو العقاب وعلى أي خطأ يرتكبونه منذ سن الثانية  
قولي له: لا تقل هذه الكلمات السيئة والبذيئة لكي يحبك الله وإذا أحبك الله يجعل ماما وبابا وكل الناس يحبوك.  
قولي له: ماما تحبك و لكن تزعل منك لو قلت هذه الكلمة لأنها كلمة سيئة ما يقولها الولد الصالح الطيب المؤدب.  
أجلسه في مكان محدد يعاقب فيه الطفل ولا يتحرك منه لمدة دقيقة أو اثنين ثم يطلب منه الاعتذار.  
قد تضيفين لطفل السابعة بأن تقولي له: أنا أعرف بأنك فتى طيب و مؤدب، ولكن الشيطان يجعلك تقولها عشان رينا يزعل منك وهو يفرح بعملك هذا. فإذا وسوس لك أو قال في نفسك أشتم أو سب أو أفعال كذا وكذا قل أعوذ بالله من الشيطان الرجيم أنا ولد مطيع ما أخليك تفرح و أبغي رينا يحبني ويدخلني الجنة.

## أسباب المشكلة

هناك عدة حالات ومسببات تدفع الطفل إلى تعلم السب والشتم والتعود عليه ومنها أنه عند بداية انتقالهم لمرحلة اللعب مع الأطفال الآخرين يتولد لديهم إحساس بالصراع والنزاع فيتسبب ذلك في توليد الرغبة لاستخدام كلمات عدائية مع الأطفال تظهر عدم رضاهم و منازعتهم على الأشياء فيستخدموا غالباً الكلمات التي يسمعونها من والديهم عند الغضب أو الكلمات التي تستخدم في الأماكن غير الجيدة كالحمام وتكون وقتها أفضل الكلمات التي تعبر عن عدم رضاهم.

## العلاج:

- 1- لا تبدي انزعاجاً ملحوظاً عند سماعك لكلمة الشتم عند الوهلة الأولى وكذلك لا تبدي ارتياحاً ورضاً بالتبسم و الضحك مما يولد تشجيعاً له على تكرارها.
- 2- عند سماعك كلمات سيئة منه حاولي أن تشرحي له أن هذه الكلمات تؤلم مشاعر الآخرين كما يؤلمهم الضرب.

- 3- حاولي أن تدريبيه على كيفية التعبير عن عدم الرضا عن الآخرين وذلك بان تدريبيه على قول: إذا فعلت معي كذا فذلك سيغضبني منك. وإذا استدعى الأمر قولي له: لا تلعب مع هذا الطفل و أجعليه يلعب مع آخرين.
- 4- قد لا تؤدي الخطوات المذكورة إلى نتائج سريعة وفعالة لأن إحساس الطفل بقدرته على إحداث الأثر و الانفعال على أعدائه - في اللعب بالسب و الشتم أقوى من اثر الضرب لذلك فهو يشبع رغبة جامحة تجعله يحرص على الشتم وتفضيله على الحلول الأخرى.
- 5- دائماً يكون التعبير بالقدوة هو افضل الوسائل لتدريب الطفل ومعالجة تلفظه بكلمات نابية ولذلك يجب أن يتجنب الكبار التلفظ بما يكرهون أن يتلفظ به الصغار و كذلك التصرف بانفعالات وعصبية و سلبية في المواقف والتي بلا شك ستنتقل إلى الصغار الذين يفهمون أكثر بكثير مما يعتقد أهلهم انهم يفهمونه فمثلاً عند اعتراض سيارة للأب أثناء قيادته ومعه الطفل يجب انضباط الأب وعدم التلفظ بالألفاظ غير اللائقة عن السائق الآخر وأمام الابن والا سيكون خيراً مثال يحتذي به.
- هناك أسباب أخرى للشتم وهي أن يستخدم الطفل الشتم على سبيل المرح ولجلب اهتمام الآخرين وليس للعداء مع الآخرين كأن يكون صوت كلمة الشتم جميل وله نغمة و عذوبة ويعالج ذلك بان نطلب منه الذهاب إلى مكان لوحده ويكرر لفظ الكلمة عدد ما يشاء وحيداً وبعيداً عنهم ويعلم انه قد يؤذي الآخرين ولا يريدون سماعها أو نحاول استبدال كلمة الشتم بكلمة مشابهة لها في الصوت و النغمة مثل حمار بظنار أو كلب بقلب.
- 6- لا تحبصي إذا تكرر سماعك لما تكرهين لأن الطفل لن ينسى أو يتغير بين يوم وليلة.
- 7- حاولي استخدام كلمات جميلة أو مقبولة للتعبير بها عن الأشياء غير الجميلة. كلما يكبر الطفل سيكون أكثر فهماً للكلمات التي يجب أن لا يتفوه بها وعندما يمكن التعامل معه من مبدأ الثواب والعقاب على كل كلمة سيئة ينطق بها.

# السرققة

السرققة استحواذ الطفل على ما ليس له فيه حق بإرادة منه واحياناً باستغلال مالك الشيء وهو من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من بيئته. يكتسبه عن طريق التعلم وتبدأ السرققة كاضطراب سلوكي واضح في الفترة العمرية 4-8 سنوات وقد يتطور ليصبح جنوحاً في عمر 10-15 سنة وقد يستمر الحال حتى المراهقة المتأخره.

## أسباب هذه المشكلة:

- 1- الأساليب التربوية الخاطئة في التعامل مع الطفل كاستخدام أسلوب القسوة والعقاب أو التدليل الزائد و إذا رافق ذلك عدم تعويد الطفل على التفرقة بين ممتلكاته وخصوصيات الآخرين كذلك القدوة غير الحسنة لها دور فعال في ممارسة الطفل لهذا السلوك.
- 2- البيئة الخارجية التي تحيط بالطفل فوجود الطفل وسط جماعة تمارس السرققة تجعله ينصاع لأوامرها حتى يحصل على مكانته فيها.
- 3- عوامل داخلية في الطفل كشعوره بالنقص أمام أصدقائه اذا كانت حالة الأسرة الاقتصادية سيئة فيسرق لشراء ما يستطيع ان يتفاخر به بينهم. او كردة فعل عدوانية من الطفل ورغبة في الانتقام والتمرد على السلطة او لغيرته ممن حوله.
- 4- عرض وسائل الإعلام لأفلام ومغامرات تمارس هذا السلوك واطهار السارق بالبطل القوي وهذا يعطي للطفل نماذج يحتذي حذوها فيتعزز لديه هذا السلوك.
- 5- حرمان الطفل من شيء يريده ويحب ان يمتلكه سواء كان هذا الحرمان متعلق بالامور المادية او المعنوية.

## ولعلاج مشكلة السرققة نقترح مايلي:

- 1- حاول توفير مايلزمه من مأكّل وملبس ومصروف ونحوه.
- 2- توجيه الطفل أخلاقياً ودينياً وأن توضح له عقاب من يفعل ذلك عند الله فقد يكون الطفل يجهل معنى السرققة او يقلد صديق له.
- 3- احترم ممتلكاته.
- 4- لا تؤذيه او تشهر به على سلوك السرققة امام الغير حتى لا يلجأ للتكرار.
- 5- قص عليه بعض القصص التي توضح مآل السارقين ولكن لاتشير الي أنه منهم.
- 6- استخدم التعزيز فعندما لا يسرق في يوم ما كافئه باصطحابه لرحلة مميزة او اعطاءه بعض النقود.
- 7- عندما تلاحظ ان طفلك قد سرق ممتلكات غيره دعه يعود بها لصاحبها وان يعتذر منه وعده بمكافأة او هدية قيمة ان هو فعل ذلك.
- 8- حاول ان تشعر طفلك بحبك وحنانك فقد يسرق الطفل لشعوره بالنقص فيعوض ذلك بالسرققة حتى يرضي ذاته.
- 9- ابعد طفلك عن اصدقاء السوء الذين يزبنون له مثل هذه السلوكيات.
- 10- شجع الطفل على الحوار واطهار مايكبته في الباطن.

# الكذب



الطفل الكاذب هو الذي يتجنب قول الحقيقة وابتداع مالم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع. والكذب سلوك مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الطفل وهو سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي الى العديد من المشاكل الاجتماعية كالخيانة.

## اسباب مشكلة الكذب:

١- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلاً

عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الأب يبادر الأب بقوله للصغير: انه غير موجود.

٢- انفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل اموره.

٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على اخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام.

٥- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلاً

عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الأب يبادر الأب بقوله للصغير: انه غير موجود.

٢- انفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل اموره.

٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على اخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام.

٥- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلاً

عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الأب يبادر الأب بقوله للصغير: انه غير موجود.

٢- انفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل اموره.

٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على اخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام.

٥- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلاً

عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الأب يبادر الأب بقوله للصغير: انه غير موجود.

٢- انفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل اموره.

٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على اخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام.

٥- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلاً

عندما يتصل شخص بالهاتف يطلب الأب يبادر الأب بقوله للصغير: انه غير موجود.

٢- انفصال الوالدين ومكوث الطفل مع الزوجة الجديدة فيتخذ الكذب كوسيلة لتسهيل اموره.

٣- القسوة في التعامل مع الطفل عندما يعمل خطأ فيلجأ الطفل للكذب ليحمي نفسه من العقاب.

٤- التفرقة في المعاملة بين الابناء يدفع الطفل للكذب على اخيه لغيرته الشديدة منه وحباً للانتقام.

٥- افتقار الطفل لوجود القدوة الحسنة في بيئته التي يعيش فيها فمشاهدة الصغير للكبار عندما يمارسون أسلوب الكذب في حياتهم اليومية له أكبر الأثر في حذو الصغير لهذا السلوك فمثلاً

## علاج مشكلة الكذب:

١- كن عزيزي المربي قدوة حسنة للطفل .

٢- عود الطفل على المصارحة وان لا يخاف مهما أخطأ لأن الطفل يندفع للكذب في بعض الاحيان خوفاً من الضرب والعقاب.

٣- تجنب عقابه فالعقاب أسلوب غير مجدي ووسيلة مضلله لتعديل سلوك الكذب.

٤- يجب التنبيه الى انه لدى بعض الاطفال سعة في الخيال تدفعهم لابتداع مواقف وقصص لا ينسجها أي منهم في اساس من الواقع وانها امور يلقيها الطفل حتى يجد نفسه بين الآخرين ولا يتجاهله من حوله ورغبة في تحقيق مكانته فيشعر الطفل انه حقق ذاته وهذا يسمى بالكذب الخيالي.

٥- ايضا بعض الاطفال يلجأ للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب امكانياته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانيات العقلية للطفل الى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الاحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

٦- ابتعد عن توبيخه والسخرية منه أو التشهير به أمام أخوته لأن ذلك يخفض من مفهوم ذاته وبالتالي قد يلجأ للكذب لإخفاء مواطن الضعف في شخصيته أمامك.

٧- قد يكون طفلك لا يكذب بل يتخيل وتتوقع أنت أنه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين.

٨- يجب التنبيه الى انه لدى بعض الاطفال سعة في الخيال تدفعهم لابتداع مواقف وقصص لا ينسجها أي منهم في اساس من الواقع وانها امور يلقيها الطفل حتى يجد نفسه بين الآخرين ولا يتجاهله من حوله ورغبة في تحقيق مكانته فيشعر الطفل انه حقق ذاته وهذا يسمى بالكذب الخيالي.

٩- ايضا بعض الاطفال يلجأ للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب امكانياته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانيات العقلية للطفل الى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الاحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

١٠- يجب التنبيه الى انه لدى بعض الاطفال سعة في الخيال تدفعهم لابتداع مواقف وقصص لا ينسجها أي منهم في اساس من الواقع وانها امور يلقيها الطفل حتى يجد نفسه بين الآخرين ولا يتجاهله من حوله ورغبة في تحقيق مكانته فيشعر الطفل انه حقق ذاته وهذا يسمى بالكذب الخيالي.

١١- ايضا بعض الاطفال يلجأ للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب امكانياته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانيات العقلية للطفل الى مستوى يمكنه من ادراك التفاصيل وتذكر تسلسل الاحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

# الجنوح



ولا يجب ان تنسى الأم ان الضرب والسب لن يفيد في هذا المجال وانما لابد من التحوار مع الطفل بهدوء وان يطلب منه عدم تكرار هذا العمل مرة اخرى وان كان في حاجة الي أي شيء فبإمكانه طلبه ثم يطلب منه بعد ذلك ان يعيد الشيء الى اصحابه ويعتذر عن هذا الخطأ. وكثيرا مايحدث ان تجد الأم طفلها يمسك قلمه غير قلمه فلا تولي ذلك أي اهتمام ولا تكلف نفسها عناء الاستفسار عنه من باب انه شيء تافه وحين تسأل الطفل قد يحيب بأنه وجدته على الأرض في أي مكان وعندها لا يجب التسليم بصدق هذه المقولة بسهولة مع ضرورة افهامه بأهمية اعادة مثل هذا الشيء الى مكانه مره اخرى او يبحث عن صاحبه وتشعره بقبمة ان يصبح شخصا أميناً. وينصح بعض علماء التربية باختبار أمانه الطفل بأن تضعي له مثلا بعض النقود على المنضدة وتركيها فترة وتلاحظي ما اذا كانت يده ستمتد اليها ام لا وعندها قد تكتشف بعض السلوكيات التي تستدعي التدخل السريع لحلها إلا أن الأم مطالبة ايضا بأن تراجع سلوكها مع طفلها وان تدرك انها عندما تحرمه من شيء ملح او من أبسط الاشياء فإنها بذلك قد تدفعه الى سلوك لا تريده ومع استمرار الضغط قد يضطر الى الكذب والمبالغة في إخفاء تلك السلوكيات.

يمر الطفل في الفترة من ٤-٦ سنوات ببعض التغيرات السلوكية الغربية والتي تحتاج الى حكمة بالغة من الأهل بصفة عامة لمواجهةها ودرء أخطارها في المستقبل.. ولعل من أبرز تلك السلوكيات البسيطة التي قد تتحول بمرور الوقت الى مشكلة.. لجوء الطفل الى إخفاء اشياء تخص الآخرين ربما حبا في التملك او رغبة في حرمان الآخرين منها.. سواء في البيت او المدرسة!!! فلاشك ان بعض الأمهات قد لمسن تلك الظاهرة حين يخرج الطفل من منزل صديقه وقد أخفى لعبة ليست له بين ملبسه او حينما تجد ان نقودها في حقيبتها او جيب ابنها فتفزع الأم لقيام طفلها بذلك السلوك وفي قمة غضبها الشديد من تصرف ابنها تنهال عليه بالضرب والتوبيخ.. والواقع ان الطفل الذي يفعل ذلك يعرف انه يرتكب خطأ بديل انه يخفيه ويكذب وينكر انه فعله. واكتشاف سلوك الطفل خطوة هامة في العلاج خاصة اذا اكتشفها الطفل بنفسه حيث انه يعرف بذلك خطأه وبالتالي تصبح هناك فرصة لمراجعة ذلك الخطأ وعلاجه.. غير انه اذا مررت اكثر من تجربه من هذه النوعية على الطفل دون ان يكتشفها الأهل فإن هذا السلوك يستمر

# الخوف

الخوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني تنتاب الطفل عندما يشعر بالخطر ويكون مصدر هذا الخطر داخلي من نفس الطفل او خارجي من البيئة.

## أسباب الخوف لدى الاطفال:

- 1- تخويف الطفل فيلجأ بعض الكبار الى تخويف الطفل كي يمارس ما يوده الوالدين مثل ان يقول الوالدين للطفل: ان لم تنم فسناأتي لك يا الوحش او الذئب لتأكلك.
- 2- وبأحاطة الطفل بذلك الخوف يشعر بالنقص ويفقدان الثقة بالنفس ومن ثم الخوف.
- 3- السخرية من الطفل الخائف والضحك عليه امام الآخرين.
- 4- جهل الطفل بحقيقة الاشياء التي يخافها او الاحداث التي يسمع عنها.
- 5- تقليد الطفل للوالدين او الاخوة او مماشاهده في وسائل الاعلام كالافلام.
- 6- يخاف الطفل احيانا لجذب انتباه والديه او معلميه خاصة اذا كان الطفل يفتقد لمشاعر الحب والحنان وعندما يستجيب الوالدين لذلك يدعمان فكرة الخوف لديه.
- 7- شعور الطفل بعدم الاستقرار والأمن في الأسرة بسبب المنازعات التي تحدث بين الوالدين او فقدان احدهما.
- 8- الاهتمام الشديد من قبل الوالدين والانزعاج الواضح يكرس لدى الطفل الخوف ويدعمه.

## العلاج:

- 1- الأمتناع عن السخرية مما يخاف منه الطفل.
- 2- أن نناقش الطفل بالموضوع الذي يخاف منه ولا نطلب منه نسيانه لأنه سيبقى يخيفه ويسبب له القلق.
- 3- تشجيعه على التحدث عن ما يخيفه.
- 4- تعريض الطفل للموقف بالتدرج مع وجود الأم.
- 5- الابتعاد عن تخويف الطفل واستثارته عندما لايقوم بعمل ما او عندما نريد منه ان يكف عن عمل سيئ.
- 6- اشعار الطفل بالأمن النفسي داخل المنزل وابعاده عن المشاحنات الاسرية.
- 7- استخدام اسلوب النمذجة: وذلك بان نحضر للطفل فلما لأطفال شجعان يتخلله مثيرات تخيفه ومع التكرار سيقوم الطفل بتقليدهم.
- 8- ان لاتشعر الطفل بخوفك من شيء ما لأنه يكتسب منك تلك الصفة.
- 9- يجب تفقد مكتبة الطفل السمعية والمقروءة والبصرية فقد يكون لديه مايشعره بالخوف اما صور لبعض الحيوانات المخيفة او افلاما مرعبة.

# الإحساس المرهف

الاطفال ذوو الاحساس المرهف يجب التعامل معهم بحرص شديد ويجب معرفة ان هؤلاء يجدون متعة كبيرة عند مساعدة الأشخاص المحيطين بهم في التغلب على مشاكلهم التي تصادفهم وتقدير الجهود والأعمال التي يقومون بها.

وحساسية الطفل ناتجة عن ضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص وعدم تقدير الطفل او الثناء على انجازاته من قبل الأسرة.

وتؤكد العديد من الدراسات والأبحاث العلمية ان الاطفال ذوي الشعور والاحساس المرهف يحتاجون احتراماً وتقديراً للمشاكل التي تواجههم حتى ولو كانت بسيطة أو غير ذات قيمة بالنسبة للأشخاص الأكبر منهم عمراً حتى لا يصابوا بالتوترات العصبية والضغط النفسي. ايضا يحتاج اولئك الاطفال الى من يستمع لهم.

وهنا يجب على الوالدين ايضا معرفة المشاكل التي تواجه هؤلاء الاطفال والجلوس معهم وتخصيص وقت لهم لمناقشتهم و التوصل لحل لجميع المشاكل التي تعترضهم ويجب ان يعلم الوالدين ان هؤلاء الأطفال يحتاجون لأثبات ذاتهم ومحتاجون لكلمات الثناء والمدح وعدم توجيه أي كلمة تنم عن اللوم والتوبيخ امام الآخرين حتى لا يسبب لهم ذلك الاحباط والتوترات النفسية وان كانت هناك مشاكل عائلية او شخص مريض يجب ابعاد الطفل عن تلك الاشياء حتى لا تؤثر في نفسيته



# الخجل

الطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الاجتماعية وابتعد عنها. ويكون خائف ضعيف الثقة بنفسه وبالأخرين متردد ويكون صوته منخفض وعندما يتحدث اليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ولا يجيب ويخفي نفسه عند مواجهة الغرباء ويبدأ الخجل عند الاطفال في الفئة العمرية 2-3 سنوات ويستمر عند بعض الاطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي او يستمر.

## أسباب الخجل عند الاطفال:

- 1- مشاعر النقص التي تعترى نفسية الطفل وذلك قد يكون بسبب وجود عاهات جسمية مثل العرج او طول الأنف او السمنة أو انتشار الحبوب والبثور والبقع في وجهه.
- او بسبب كثرة ما يسمعه من الاهل من أنه دميم الخلفة ويتأكد ذلك عندما يقارن نفسه بأخوته أو أصدقائه.
- وقد تكون مشاعر النقص تلك تتكون بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة اصدقائه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل.
- 2- التأخر الدراسي: ان انخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله.
- 3- افتقاد الشعور بالأمن: الطفل الذي لا يشعر بالأمن والطمأنينة لا يميل الى الاختلاط مع غيره اما لقلقه الشديد واما لفقدته الثقة بالغير وخوفه منهم فهم في نظره مهددون له يذكرونه بخجله وخوفا من نكدهم له.
- كذلك الطفل تتنابه تلك المشاعر مع الكبار فيخشى من نقد الكبار وسخريتهم خاصة الوالدين.
- 4- اشعار الطفل بالتبعية: بجعل الطفل تابعا للكبار وفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الاستقلال وكذلك اتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد ان يلبس ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل وعدم الاهتمام بأخذ رأيه فمثلا يقول الوالدين احيانا: احمد يحب السكوت. مع ان هذا الطفل لم يتكلم ولم يعبر عن رأيه اطلاقا.
- 5- طلب الكمال والتجريح امام الأقران: يلح بعض الأباء والامهات في طلب الكمال في كل شيء في اطفالهم في المشي في الأكل في الدراسة ويغفل الوالدين عن ان السلوكيات يتعلمها الطفل بالتدريج.
- وهناك بعض الاباء أو الأمهات لا يبالي بتجريح الطفل امام اقرانه وذلك له أكبر الأثر في نفسية الطفل.

- 6- تكرار كلمة الخجل أمام الطفل ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده هذه الكلمة الشعور بالنقص.
- 7- الوراثة وتقليد أحد الوالدين: عادة ما يكون لدى الاباء الخجولين أبناء خجولين والعكس غير صحيح ودعم أحد الوالدين للخجل من الطفل على انه أدب وحياء سبب جوهر في الخجل.
- 8- اضطرابات النمو الخاصة والمرضى الجسمي: كاضطرابات اللغة تجنب الطفل الاحتكاك بالآخرين كما ان اصابته ببعض الأمراض مثل الحمى او الإعاقة تمنعه من الاندماج او حتى الاختلاط مع أقرانه ويجد في تجنبهم مخرجا مريحا له.
- العلاج:
- التعرف على الأسباب وعلاجها فمثلا ان كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين ان يسارعا في علاج هذه المشكلة لدى الطفل.
- 1- تشجيع الطفل على الثقة بنفسه و تعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره.
- 2- عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم افضل منه.
- 3- توفير قدر كاف من الرعاية والعطف والمحبة.
- 4- الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة عند اقرانه او اخوته.
- 5- يجب ان لاتدفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته ومهاراته.
- 6- العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية.
- 7- الثناء على انجازاته ولو كانت قليلة.
- 8- أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب ان يشجع على الحوار مع الآخرين.
- 9- تدريبه على الاسترخاء لتقليل الحساسية من الخجل.
- 10- أخذه في نزهة الى احد المتنزهات وشاركه في اللعب مع الاطفال.
- 11- العلاج العقلي الانفعالي بتعليم الطفل ان يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الافكار السلبية مثل (انا خجول) وابدالها بافكار اكثر ايجابية مثل (سأنجح سأكون أكثر جرأة).



تصميم داخلي وأثاث  
Interior Design & Furniture



مقاولات وبناء  
Contracting & Construction



إستشارات معمارية  
Architectural Consultants



نظم ذكية  
Smart Systems



أحدث المطابخ وديكوراتها  
The Latest Kitchens & Decorations



ديكورات وأثاث مكثبي  
Office Decorations & Furniture



محاضرات وورش عمل  
Courses & Workshops



أحدث ديكورات الحدائق  
Latest Garden's Decorations



أجهزة التكييف وتنقية الهواء  
Air Conditioners & Air Purifiers



## معرض الصناعات والبناء السابع

Industries & Construction 7<sup>th</sup> Exhibition

بفندق الجميرا - الكويت

Jumeirah Messilah Hotel

11 - 14 ديسمبر 2017

Discounts Festival Building Materials  
& Finishing, Decoration & Furniture  
Kitchens, Garden designs, Air Conditioning,  
& Smart Systems. With participation  
of the Designing Engineering,  
Consulting & Contracting Offices.

مهرجان خصومات مواد البناء  
والتشطيبات، الديكور والأثاث،  
المطابخ، تصميم الحدائق،  
تكييفات الهواء والنظم الذكية،  
بمشاركة مكاتب التصميمات  
والإستشارات الهندسية والمقاولات



إدارة وتنظيم  
Organizing & Managing  
**إكسبو تاغ**  
للتظيم المعارض والمؤتمرات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645

Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com

Expotagkw Expotagq8 Expo-tag

## وسائل المشروع في توصيل رسائله إلى مختلف شرائح المجتمعية

### ١- المشاريع الاستراتيجية

عدد من المشاريع الإستراتيجية لمختلف شرائح المجتمع مثل:

#### غراس الصحافة

ويختص بالعاملين في الصحف والإعلام.



#### غراس الطلابي

يختص بطلبة الجامعات والمعاهد التطبيقية.



#### غراس التربوي

يختص بطلبة المدارس (الإبتدائي، المتوسط، الثانوي).



#### غراس شباب المستقبل

يختص بالأنشطة الشبابية والمعسكرات والمخيمات والأندية.



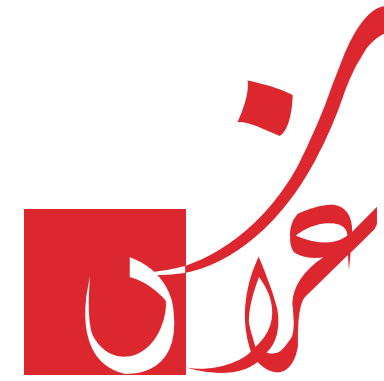
#### غراس المرأة

ويختص بالمرأة (ربة المنزل، العاملة).



#### غراس إلكترو

يختص بمواضيع التكنولوجيا ووالإنترنت مواقع التواصل الإجتماعي.



المشروع التوعوي الوطني للوقاية من المخدرات

The National Anti Drugs Media Project

توعية • تمكين • تنمية

### تعريف مشروع غراس

مشروع إعلامي توعوي وطني، يهدف إلى تعزيز منظومة القيم المرتبطة بمقاومة قضية المخدرات (تم إعداد منظومة القيم بواسطة دكاترة وأساتذة جامعة الكويت) عبر حملات إعلامية وإعلانية مصممة بشكل علمي مدروس، والمشروع نتاج تحالف وشراكة بين مؤسسات حكومية وأهلية وقطاع خاص التقت إرادتها جميعاً على ضرورة تنسيق جهودها لمواجهة آفة المخدرات.

### مشروع غراس هو

- أول مشروع وطني مجتمعي توعوي طويل المدى متخصص في الوقاية والتوعية بمخاطر الأفيات السينة على رأسها المخدرات.
- أول مشروع قيمي تستمر حملاته وأنشطته وفعالياته ١٥ عام.
- أول وأكبر تحالف مجتمعي من نوعه في العالم العربي لمواجهة آفة المخدرات.
- أول تحالف مجتمعي يطلق شبكة من المشاريع الاتصالية المتخصصة لكل شريحة من شرائح المجتمع.
- أول مشروع توعوي يقوم بزيارة أكثر من (٢٧٠٠ مدرسة وكلية ومعهد) على مدار ١٥ عام.
- أول مشروع إعلامي يطلق قناة فضائية متخصصة في التوعية والوقاية .

### أهداف مشروع غراس

- بناء سور قيمي يحمي المجتمع من آفة المخدرات .
- تكوين مصدر توعوي طويل الأمد يحقق مفهوم الاستمرارية في التأثير الوجداني.
- صياغة خطاب إعلامي جديد يحاكي طبيعة الشرائح المستهدفة وعوامل التأثير فيها.
- توفير إدارة علمية للمجتمع تمكنه من قياس قدرته على حل مشكلة المخدرات.
- إيجاد مرجعية معرفية لأفراد الأسرة تمكنهم من التعامل مع المشكلة والتصدي لها مبكراً.
- تحقيق البعد التكاملي بين الجهد الرسمي والأهلي في مواجهة المخدرات.
- إبراز دور الجهات الأهلية المتصدية لمشكلة المخدرات.

## ٢- الحملات الإعلانية وتشمل وسائل إعلانية مختلفة:

إطلاق الحملات الإعلانية التوعوية القيمة مثل:



ببها أمانة خلك وبانا



ما أجمل الحياة من غير المخدرات



أمور قد تبدو صغيرة



وأنا بعد وبياكم



عساها تدوم



الصاحب صاحب



ولدك لحق عليه



تكفون إفهموني



أنا أمانة ماني مهانة



هذا قراري



ببها بصراحة وجودك راحة



الهوية حماية



معلمي سر تميزي



أنا هدية ماني أذية

## ٣- الأنشطة المجتمعية والفعاليات والملتقيات والمنتديات التدريبية مثل:

- إقامة المخيمات الربيعية والمعسكرات الصيفية الشبابية.
- إقامة ملتقيات تفاعلية للتوعية بمخاطر المخدرات.
- إقامة ورش عمل ودورات تدريبية.
- برامج توعوية تثقيفية لمختلف الشرائح المجتمعية وتشمل:
  - محاضرات وندوات دورية في المدارس.
  - مسابقات بحثية لطلبة وطالبات المدارس.
  - دورات تدريبية للإخصائيين النفسيين والإجتماعيين.
  - أبحاث ميدانية واستطلاع رأي لشرائح المجتمع.
  - حضور توعوي عبر الوسائل الإعلامية المرئية والمسموعة والمطبوعة والرقمية.



## ٤- إصدار الملاحق الصحفية الإعلامية مثل:

- صفحات توعوية تثقيفية في مجلة (الجامعية).
- ملحق شهري توعوي في جريدة القيس.
- ملحق شهري توعوي في جريدة الراي، ملحق شهري توعوي في جريدة الوطن.
- مجلة غراس التوعوية.

## ٥- إصدار مجموعة من المطبوعات والبروشورات التوعوية مثل:



- خطر الشبو.
- خطر الكوكابين.
- المنشطات بين الصدمة والكمال.
- المذيبات الطائرة بين الخمول والهديان.
- عقار إل. إس. دي ٢٥ والمهلوسات الخطيرة.
- تعريف بأضرار المخدرات الطبيعية والمصنعة والتخليقية.
- رسائل إلى الوالدين.
- بحث عن دور الأسرة في حماية أبنائها من المخدرات.
- بحث في قانون المخدرات بين العقاب والعلاج.
- بحث لماذا يفشل علاج الإدمان والأمراض النفسية في بلادنا.
- بحث إدمان المخدرات وعلاقته بالعلاقات الاجتماعية في أسرة المدمن.
- بحث توجهات القضاء الكويتي في قضايا المخدرات.
- بحث تعاطي وإدمان المخدرات بين المقيمين من الشباب.

## ٦- التواصل مع الشباب

عبر المسابقات التثقيفية ونشر الفيديوهات التوعوية على مواقع التواصل المجتمعي على الشبكة العنكبوتية مثل:

- الموقع الإلكتروني لمشروع غراس www.ghiras.org
- صفحة غراس على الانستغرام ghirasproject
- صفحة غراس على التويتر ghirasproject
- صفحة غراس على الفيس بوك ghiras.fan
- صفحة غراس على اليوتيوب ghirasproject
- صفحة غراس على سناب شات ghirasproject
- صفحة غراس على تلغرام ghirasproject

## الإتفاقيات الدولية والإقليمية والمحلية لمشروع (غراس):

### أولاً على الجانب الدولي:

- إتفاقيه مع مكتب الأمم المتحدة لمكافحة الجريمة والمخدرات UNODC.
- إتفاقيه مع البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة UNDP.
- إتفاقيه مع المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية WHO.
- إتفاقيه مع مؤسسة مننور العالمية.
- إتفاقيه مع جمعية جاد شببية الدولية.



توقيع مذكرة تفاهم بين مشروع غراس والمكتب الإقليمي للأمم المتحدة لمكافحة المخدرات

### ثانياً على الجانب الإقليمي:

- إتفاقيه مع المكتب التنفيذي لوزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي .
- إتفاقيه مع شرطه دبي - برنامج حماية الدولي للتدريب على مكافحة المخدرات.
- إتفاقيه مع برنامج فطن للطلبة والطالبات - المملكة العربية السعودية.
- إتفاقيه مع صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي - جمهورية مصر العربية.



في مراكز أي ليفيل للتعليم الذاتي نعتبر كل طالب حالة فردية خاصة من حيث سرعة الإدراك والإجابة. برامج الرياضيات والإنجليزي تتيح لأصحاب التعلم الذاتي الثقة بالنفس وتطوير ما يملكون من مهارات بالإضافة إلى ما يثير شغفهم ومسؤوليتهم الشخصية لحياة طويلة من التعلم المستمر. في أي ليفيل، نحن نؤمن بأن التعليم الناجح يبدأ عند كل طفل من مستواه الخاص. ومن خلال فهم احتياجات طفلك التعليمية بشكل متقن، مدرسينا التعليميين قادرين على تحديد الأهداف المناسبة وتخصيص المناهج الدراسية لتحقيقها، خطوة واحدة في كل مرة.

- مشروع فريد من نوعه ونرغب بأن تترجم تجربة غراس إلى الإنجليزية لتعميمها على أعضاء المؤسسة.
- السيد / جيف لي. المدير التنفيذي لمؤسسة مينتور السويدية
- غراس مشروع إبداعي لأقصى الحدود.
- السيد / كوشاش - خبير منظمة الصحة العالمية
- لم أتوقع وجود مشروع بهذا النضج والعمق والعلمية في العالم العربي.
- السيد / باتريك روبرت - المستشار الاتصالي للبرنامج الإنمائي للأمم المتحدة
- لقد أدهشني مشروع غراس من حيث صياغته ومنهجية عمله.
- السيدة/ بياترس رنزي - المستشار الاتصالي للبنك الدولي

### إنجازات التحالف المجتمعي في مقاومة المخدرات:

- على مستوى الوعي والإدراك والتغير السلوكي ومن واقع الدراسات والإحصائيات التي تمت لحملات المشروع:
- ٨٧% من الآباء أصبحوا أكثر وعياً بخطور المخدرات وأهمية متابعة أبنائهم والاهتمام بشؤونهم.
- ٨٤% من الآباء بدأوا بقضاء وقت أطول مع أسرهم ومراعاتهم ونصحهم بالابتعاد عن التدخين والمخدرات.
- ٨١% من الآباء والأمهات تنبهوا لوجوب تطوير المعاملة مع الأطفال وأخذ عامل الارتباط الأسري بعين الاعتبار.
- ٩٠% من العينة وافقوا على انه يوجد ارتباط بين الإضطهاد الطفولي وبين تخريج مجرمين ومدمني مخدرات مستقبلاً .
- ٦٠% من الأمهات أصبحن أكثر قرباً واهتماماً بأبنائهم.
- ٥٤% من الأبناء بدأوا ينصحون الآخرين بالتوقف عن التدخين.
- ٦١% من الأزواج تنبهوا لأهمية الترابط الأسري في استقرار العائلة.
- ٩٢% من الأبناء تعلموا ضرورة تجنب أصدقاء السوء و انتقاء الأصدقاء بعناية.



استقبال سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ / جابر المبارك الصباح حفظه الله ورعاه لأعضاء مشروع غراس

### ثالثاً على الجانب المحلي:

- إتفاقية مع وزارة الدولة لشئون الشباب - دولة الكويت لتنفيذ برنامج تثقيف الأقران، برنامج خير سفير للطلبة المبتعثين خارجياً.
- إتفاقية مع وزارة التربية والتعليم - دولة الكويت لتنفيذ برنامج فواصل (مهارات حياتية).
- إتفاقية مع وزارة الإعلام - دولة الكويت لتنفيذ عدة برامج إعلامية تلفزيونية وإذاعية (برنامج الشباب والمستقبل - الشباب والصيف)، ورشة عمل عن دور الإعلام والإعلام الحديث في وقاية الشباب من المخدرات.

### إشادات بمشروع غراس:

- ثمن رعاية النواب للملتقيات الجماهيرية لمشروع (غراس)
- سمو أمير البلاد المفدى الشيخ/ صباح الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه مشروع غراس كان له الدور الكبير في توعية الشباب بمخاطر المخدرات وآثارها.
- سمو ولي العهد الشيخ / نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه آفة المخدرات تفتك بالإنسان وتعرض الأمن الاجتماعي والوطني للخطر.
- سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ/ جابر المبارك الصباح حفظه الله ورعاه أدعو الله أن يوفقكم بعملكم ومن منطلق مسئوليتي بالوزارة أقدم الدعم المعنوي والمادي ما استطعت لدعم اللجنة.
- السيدة / هند الصبيح - وزيرة الشؤون الاجتماعية والعمل ووزيرة الدولة لشؤون التخطيط والتنمية
- الكويت تميزت بمكافحة المخدرات وسنتبنى تعميم فكرة غراس في العالم العربي.
- السيد / محمد عبد العزيز - مدير المكتب الإقليمي للأمم المتحدة المعني بالجريمة والمخدرات.



إشراف عام  
د. جاسم المطوع

## مَعِين التربوي

هو أول برنامج إلكتروني تفاعلي للأعمار 2 - 15 سنة



### ☆ صفاتي المتميزة



إسمي :  
عمر ي :  
مدرستي :

### ☆ ما هي أجمل 10 صفات أمتلكها أنا ؟

☆ سأفكر وأكتب ( 5 ) صفات:

-1 -2 -3

-4 -5

☆ سأسأل أمي وأبي أو أصدقائي عن ( 5 ) صفات يحبونها فيني:

-1 -2 -3

-4 -5

✂ سأعلق هذه الورقة على جدار غرفتي وسأكون سعيداً واثقاً من نفسي و صفاتي الجميلة

maeen

Maeenorg

www.maeen.org

+965 99967617

## جلدية - ليزر - عناية بالبشرة

الدكتور الاستشاري

أيمن خفاجي

استشاري جلدية وتناسلية وتجميل الجلد



- علاج كافة الأمراض الجلدية والتناسلية.
- حقن الميزوثراي لإزالة الدهون وشد ترهلات الجسم.
- حقن البوتكس لإزالة التجاعيد وعلاج التعرق الزائد.
- حقن الفيلرز لتعبئة الخدود والشفاه والتجاعيد العميقة.
- الخيوط الذهبية لشد الوجه والرقبة.
- حقن الخلايا الجذعية (PRP) للوجه والشعر.
- برامج عديدة لتشخيص وعلاج أسباب سقوط الشعر.
- إزالة البقع السوداء ، الكلف و النمش والتصبغات.
- الديرمان والديرمارول لعلاج ندبات حب الشباب والمسام وإضفاء النضارة على الوجه.
- برامج عديدة لتشخيص وعلاج أسباب حب الشباب وآثاره
- شد الجفون الغير جراحي عن طريق احدث جهاز (Plazmage)
- شد الوجه والجسم بتقنية الهايفو (HIFU).
- العناية المتكاملة لكافة أنواع البشرة.
- تنظيف الرؤوس السوداء والدهون وإزالة خلايا الجلد الميتة بواسطة أجهزة حديثة ( Aquafacial ) .
- تنظيف البشرة العادي والعميق.
- جلسات احماض الفواكة للنضارة والتفتيح وتجديد الخلايا.
- جلسات خاصة لأصحاب البشرة الدهنية للتقليل من إفراز الدهون والمسام الواسعة .
- جلسات خاصة لتفتيح المناطق الداكنة والحساسه في الجسم .
- الليزر الكربوني للنضارة وتجديد خلايا البشرة.

60060562

الشعب البحري، شارع بن سلام - قطعة 8 - مركز الرواسي الطبي - الدور 14-13

# Shyness

The shy child usually avoids others and do not tend to participate in social occasions and stay away from them. He will be afraid, with weak self-confidence and in others, hesitant and his voice is low and when he speaks to a stranger he turns his face and may be silent and will not reply, hides himself when facing strangers. Shyness in children begins in the age group of 2 to 3 years and in some children it continues until the school age and it may disappear or continue.

## Causes of shyness in children:

### 1- The feelings of inferiority

That affect the psyche of the child and which may be due to the existence of gross physical disabilities such as lameness or the length of the nose or obesity or the spread of grain, pimples and spots in his face.

Or because of what he hears from the family that he is of ugly face, and this is confirmed when he compares himself with his brothers or friends. These feelings of inadequacy may be due to the low economic level of the family, which leads to the inability of the child to keep up with his friends.

### 2- Academic Delay:

The low level of the academic level of the child compared to those of his age leads to his shyness.

### 3- Lack of feeling of security:

The child who does not feel safe and secure does not tend to mix with others either to his extreme anxiety or to his loss of confidence in others and fear of them, because in his view they threaten him and remind him of his shame and fear of criticizing him. As well the child is plagued by these feelings with adults is afraid of criticism of adults and especially his parents.

### 4- Notifying the child of his dependency:

This takes place by making the child as dependant on adults by imposing the strict supervision on the child and this makes him feel helpless when he is trying to be independent as well as taking the decisions related to him like the color of clothes and what he wants to wear, and the parents talk a lot on behalf of the child and not being interested to take his opinion. For example, the parents sometimes say: Ahmed loves silence (although this child did not speak and never expresses his opinion).

### 5- Request perfection and slander in front of peers:

Some parents insist on asking for perfection in everything in their children's eating, walking and in the school. Parents are unaware that the behaviors are gradually being learned by the child. There are some fathers or mothers do not care about stripping the child in front of his peers and that has

the greatest impact in the psyche of the child.

**6- Repeating the word shyness in front of the child,** describing him as a shy child and thus the child accepts this idea and it makes him feel shy and this word supports in him the inferior feeling.

### 7- Genetics and imitation of a parent:

Usually, shy parents have shy children and the contrary is not right. The support by one parent to the child to be shy as a good conduct and shyness is a fundamental cause of shyness.

### 8- Special growth disorders and physical disease:

As language disorders avoid the child's contact with others. Also, his infection with some diseases such as fever or disability prevents him from integration or even mixing with his peers and finds in their avoidance a comfortable exit for him.

## To address this problem

Identify and treat the causes, for example, if the child is ashamed of language disorder, the parents shall as soon as possible try to rectify this problem in the child.

- 1- Encouraging the child to trust himself and explain to him the aspects that characterize him from the others.
- 2- Do not compare him with other children who are better than him.
- 3- Provide adequate care, kindness and love to the child.
- 4- Stay away from the child's criticism constantly, especially before his peers and colleagues.
- 5- Do not push the child to do more than his abilities and skills.
- 6- Work on his training in the formation of friendships and teach him the art of social skills.
- 7- Praise him for his achievements, even if they are few.
- 8- The child should be encouraged to the dialogue by the parents and also they should encourage his dialogue with others.
- 9- Train him on relaxation to reduce the sensitivity of shyness.
- 10 - Take him in a trip or tour to one of the parks and let him share playing with other kids.
- 11- Practice the emotional mental therapy by teaching the child how to talk to himself and try to eliminate the negative thoughts such as (I am shy) and replace them with more positive ideas such as (I will succeed I will be bolder).

# Sensitive Feelings

Sensitive children should be treated with great care and we should know that they find great joy when they help the people around them to overcome the problems which encounter them and appreciate the efforts and works they do.

The child's sensitivity is resulting from the weak self-confidence, feeling of inferiority and the non-appreciation or praising the child's achievements by the family.

Many studies and scientific researches confirm that children with sensitive feelings and senses need respect and appreciation for the problems they face, even if they are simple or unimportant for those persons who are older than them so as not to suffer from nervous tension and psychological stress. Also, these children need to be listened to.

Hence, parents should also know the problems facing these children and sit with them and allocate time for them to discuss and resolve all the problems that encounter them. Parents must know that these children need to prove themselves and need words of praise and not to direct any word of blame to them and rebuke them in front of others so that this shall not cause them frustration and psychological tensions. If there are family problems or a sick person, the child should keep away from those things so as not to affect his psyche.



# Fear

Fear is a sentimental state of feeling that is accompanied by a psychological and physical emotion that affects the child when he feels the danger, and the source of this danger is internal, from the child, or external, from the environment.

## Causes of fear in children:

- 1- Intimidating the child, because some adults resort to frightening the child when the parents say to the child: If you do not sleep, we will bring you the beasts or wolves to eat you. By doing so, the child will have a feeling the lack of self-confidence and inferiority.
- 2- Ridiculing and laughing of the frightened child in front of others.
- 3- The child's ignorance of the reality of the things he fears and the events he hears about.
- 4- The child imitation to parents or brothers or what he is watching in the media, such as movies.
- 5- The child is sometimes afraid to attract the attention of his or her parents especially if the child misses feelings of love and tenderness, and when the parents respond to that they enhance the idea of fear in him.
- 6- The child's sense of instability and no security in the family due to disputes that occur between the parents or if he loses one of them.
- 7- The strong attention by the parents and the obvious concern by them enhance and support fear in the child.
- 8- We propose the following for rectifying fear in children:

## To address the problem:

- 1- To refrain from ridiculing the child of what he is afraid of.
- 2- To discuss with the child the subject of which he is afraid, and we should not ask him to forget it because it will continue to frighten him and cause him concerns.
- 3- Encourage him to talk about his fears.
- 4- Exposure of the child to the specific situation gradually with the presence of the mother.
- 5- Avoid the child intimidation and provocation when he does not do something or when we want him to stop doing a bad job.
- 6- Let the child feel that there is psychological security inside the home and keep him away from family quarrels.
- 7- Use the style of modeling: that is done by making the child to attend a film about brave children to be penetrated with frightening things, and with repetition the child will imitate them.
- 8- Do not make the child feel that you are afraid of something because he will acquire that characteristic.
- 9- We should inspect the child's audio, visual and reading library because he may have something to frighten him, either images of some scary animals or terrifying scenes.







# Delinquency

The child passes through a period of 4-6 years with some strange behavioral changes that need great wisdom from the parents in general to face them and prevent their dangers in the future .. Perhaps the most prominent of these simple behaviors that may turn by the passing of time into a problem is the inclination by the child to resort to hide things which are proprietary to others, and this may occur as a love of ownership or wanting to deprive others of it, whether at home or school!!!!

No doubt that some mothers notice this phenomenon when the child comes out of the house of his friend and hiding a toy which is not belonged to him between his clothes or when she finds that there are some money in the pocket of her son. So, the mother will be horrified when her child does that behavior, and at the top of her anger at the behavior of her son she humiliates, scolds and hits him. In fact, the child who does so knows that he makes a mistake because he hides it and lies and denies that he did so.

The discovery of the behavior of the child is an important step in the treatment, especially if it is discovered by the child himself because he knows his mistake and therefore there is a chance to review that error and rectifies it. However, if more than one experience of this type has passed the child without being discovered by the parents, then this behavior will continue. So, the mother should not forget that that beating and insulting will not be useful in this area, but there must be a quiet dialogue or discussion with the child and to ask him not to repeat this act once again, and if he needs anything, he can request it and then to ask him to then return the thing to the owners and apologizes for this error

It often happens that the mother finds her child holding a pen which his not his pen, but she does not give that any attention and she does not bother herself to inquire about it as being a trivial thing. When she asks the child, he may answer that he found it on the ground anywhere, and then we should not simply take his statement as guaranteed, and this is together with the importance of returning such a thing to its place again or looking for the owner and making the child feel the value of becoming a faithful person.

Some pedagogy specialists recommend that we should test a child's honesty by giving him some money on the table, leaving it for a while, and note whether he will extend his hand to take it or not. Then she may discover some behaviors that require quick intervention, but the mother is also required to review her behavior with her child and becomes aware that when she deprives him of something urgent or of the simplest things, so by this she may drive him towards such a behavior which she does not want, and with the continued pressure he may be forced to lie and exaggerate in hiding those behaviors.



# Lying

The liar child is the one who avoids telling the truth and inventing some stories that did not happen along with exaggerating in conveying what has happened and fabricating facts that did not occur. Lying is an acquired behavior from the environment in which the child lives .It is an abnormal social behavior that leads to many social problems such as treason.

### Causes of lying in the child:

- 1- The child lacks the existence of a role model in the environment in which he lives. So, when the children view the adults when they practice lying in their daily life, this has the greatest impact in the young child to follow this behavior .For example, when someone calls the father, the father asks the child to say to the other my father is not here.
- 2- Separation of parents and the stay of the child with the new wife, so he takes lying as a means to facilitate his affairs.
- 3- Cruelty in dealing with the child when he commits an error, so the child resorts to lie so as to protect himself from punishment.
- 4- The discrimination in the treatment between children motivates the child to lie to his brother due to his strong jealousy of him for revenge.

### To remedy the problem

- 1- My dear breeder, be a good example for the child.
- 2- Make the child accustomed to be frank and not to fear no matter what is wrong because the child is rushing to lie in some cases for fear of being beaten and punished.
- 3- Avoid the punishment of the child because punishment is a useless method and a misguided means of rectifying the behavior of lying.

4- We must cultivate in the child moral and religious concepts and explain them to him.

5- Discuss with him the reason why he was lying and tell him that if he confesses his sin, he will not be punished.

- 6- Stay away from scolding and ridiculing him or defaming him in front of his brothers because it reduces the concept of itself and therefore he may resort to lie to hide the weaknesses in his personality in front of you.
- 7- Your child may not be a liar, but imagine and expect that he lies, and explain to him the difference between the two.

### Important notes:

❖ We would like to draw your attention to that some children have such an imagination capacity that push them to create such positions and stories which no one of them can weave in the basis of reality but they are such things that the child fabricates so as to find himself among others and thus those around him cannot ignore him as well as his desire to realize his status, and hence the child feels that he has realized himself, and this is called fictional lies.

❖ Also, some children resort to lying unintentionally when he is confused of the truth and his memory does not help him to narrate the details, so he deletes some of them and adds the other so as to best suit his mental potentials. This type of lying is called the lie of confusion which will disappear automatically when the child mental potentials reaches such a level that enables him to becomes aware of the details and remembers the sequence of events. This lying does not mean a behavioral deviation.

Children must be bound from the very earliest stages of their age to God whether in reward or punishment as well as making them accountable for any mistake they commit since the age of the second year.

Ask your child and tell him: "Do not say these bad words so that God loves you and if God loves you he will make Mum, Papa and all people to love you.

Tell him that Mum loves you, but she will be angry with you if you say this word because it is a bad word which the good and polite boy will not say.

Let him sit in a specific place where the child is punished and he should not move from it for a minute or two and then ask him to apologize.

You may add to the seventh year old child by saying to him that: "I know you are a good and polite boy but the devil makes you say it so that your God becomes angry with you and thus the devil will be happy of your bad deeds. So, if the devil whispers to you or says to you insult or do so and so, say: "I seek refuge with Allah from the cursed devil, I am a good child. I will not let you be happy because I want God to love me and let me enter paradise".

#### Causes of the problem:

There are several cases and causes that motivate the child to learn insults, abuse and gets used to it, one of which is that in the beginning of their move to the playing stage with other children, they will develop a sense of conflict and dispute, and this will generate the desire to use hostile words with children that show their dissatisfaction and disputing for things, and thus they often use the words they hear from their parents when they are angry or words that are used in places such as the bathroom, and at that time they will be the best words that express their dissatisfaction.

#### The Treatment:

- 1- Do not show a noticeable discomfort when you hear the word of abuse or insult for the first time; and also do not express your satisfaction and accord with smiling and laughter, which generates encouragement to repeat the same.
- 2- When you hear bad words from your child, try to explain to him that these words hurt the feelings of others just as painful beatings.
- 3- Try to train him on how to express

dissatisfaction with others, such as training him how to say: "If you act so and so with me, this will make me angry with you. And if necessary, say to him do not play with this child and make him play with others.


4- The above mentioned steps may not lead to quick and effective results because the child's sense of ability to make an impact on his enemies during playing with swearing and cursing is stronger than the impact of beatings. Hence, he satisfies a wild desire that makes him scorn and favor other solutions.

5- Usually, the expression of feeling through a good model is the best example to train the child and treat his uttering abusive words. Therefore, adults should avoid pronouncing what they hate to be spoken by young people, as well as behaving with emotions, nervousness and negativity in situations that will undoubtedly be transferred to children who understand much more than they think. For example, when a car intercepts the father while driving, and with the child, the father should control himself and not to say inappropriate words about the other driver and in front of the child, otherwise, he will see that this is the best example to follow. There are other reasons for insults

Among these reasons is that the child uses cursing for fun and to attract the attention of others and not to be hostile to others as if the voice of the word of abuse is beautiful and has a tone and sweetness. This can be dealt with by asking the child to go to a place alone and repeat the word as many times as he wants alone and away from them and he knows that it may harm others who do not want to hear it or try to replace the word of curse with a word similar to it in the sound and tone.

6- Do not be depressed if you repeatedly hear what you hate because the child will not forget or change between day and night.

7- Use words that are beautiful or acceptable to express things that are not beautiful. The older the child is, the more he will understand the words that must not be uttered and then can be dealt with from the principle of reward and punishment for every bad word uttered by him.



# BAD WORDS



# Theft

Theft is the acquisition by the child of what he has no right by his own will and sometimes by fooling the owner of the thing. Theft is one of the behaviors that the child acquires from his environment. He acquires by learning and begins to steal as a clear behavioral disorder in the age of 4-8 years and may develop to become a delinquent at the age of 10 - 15 years old and this may continue until the late adolescence.

#### Reasons for this problem are:

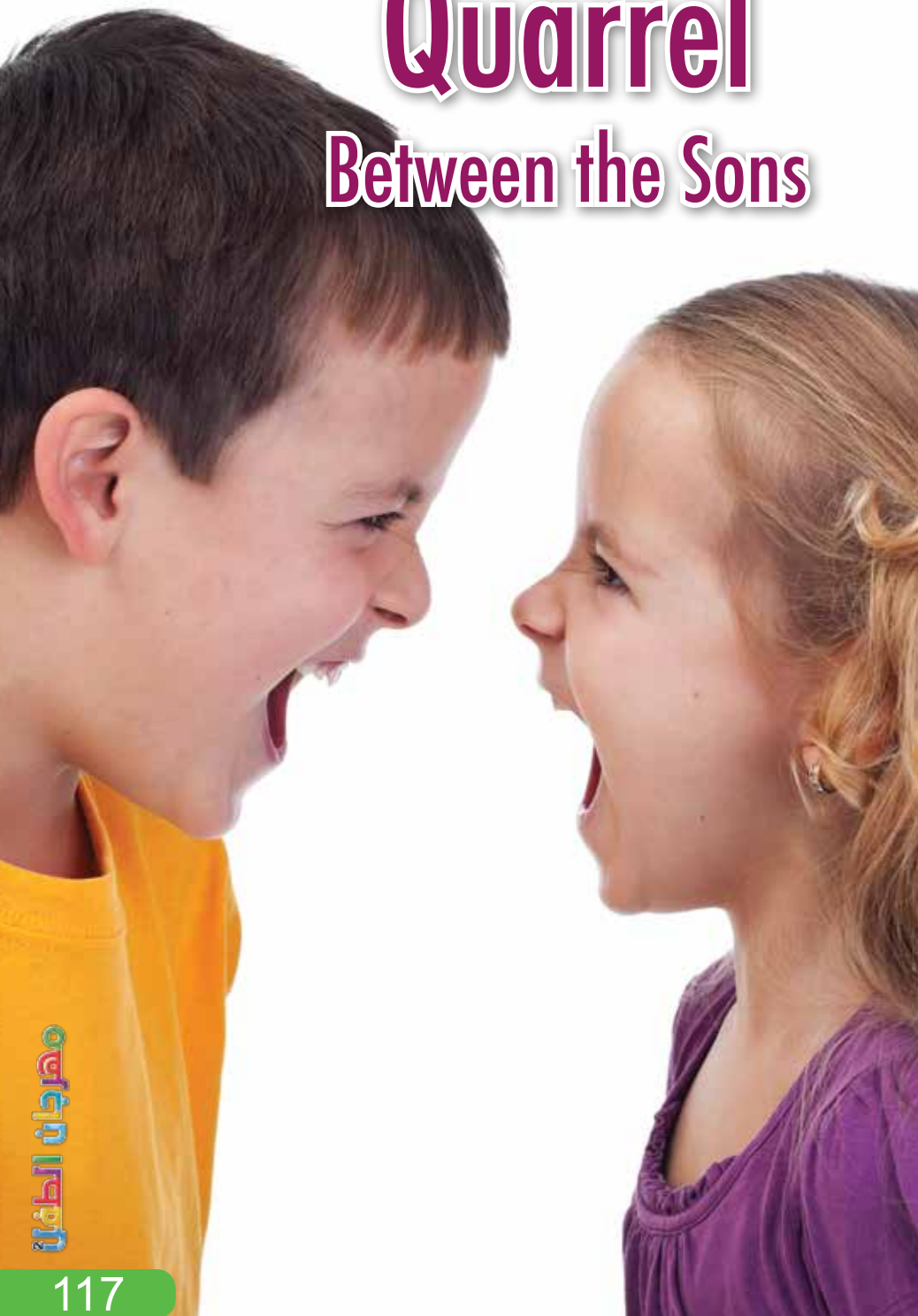
- 1- The wrong educational methods in dealing with the child such as the use of cruelty and punishment or excessive pampering methods, especially if this is accompanied by not making the child accustomed to distinguish between his own property and the private things of others. Also, the bad model has an effective role in the child's practice of this behavior.
- 2- The external environment that surrounds the child: the presence of the child among a group of people that practice robbery makes him obey their orders so as to get his position in it.
- 3- Internal and inherent factors in the child such as his sense of inferiority in front of his friends if the economic situation of his family is bad, so he steals in order to buy what he can be proud of between them. Or this may be a reaction of aggression by the child and a desire for revenge and rebellion against power and his jealousy of those around him.
- 4- The media display such films and adventures that practice this behavior and manifest the thief as a strong hero and this gives the child models to follow and thus he strengthens this behavior in him.

5- Depriving the child of something he wants and likes to be owned by him, whether this deprivation is related to material or moral matters.

#### To address the problem:

- 1- Try to provide the child with the necessary food, clothing, expenses and the like.
- 2- Guide the child morally and religiously, and explain to him the punishment of who does so by God because the child may be unaware of the meaning of robbery or he imitates a friend.
- 3- Respect his property.
- 4- Do not reprimand or denounce him for the behavior of theft in front of others so as not to resort to repetition.
- 5- Tell him some stories that show the fate of the thieves but do not refer to that he is among them.
- 6- Use reward method. When he does not steal one day, take him for a special trip or give him some money.
- 7- When you notice that your child has stolen the property of another, let him return it to the owner and apologize to him and promise him a reward or a valuable gift if he does so.
- 8- Try to express to your child your love and affection because the child may steal as a feeling of the lack of something, so he compensates it with theft to satisfy himself.
- 9- Keep your child away from bad friends who decorate for him such behaviors.
- 10- Encourage the child to dialogue and to show what he hides in himself.

# Quarrel Between the Sons



The fratricidal conflict is not all evil, because through such a dispute the children will learn how to defend themselves and express their feelings, but if the matter develops into abuse and physical harm, here, parental intervention is necessary.

#### Why do brothers or sisters quarrel?

- 1- The conflict between brothers or sisters develops for several reasons, namely: Preference by one parent of one child to another may generate hatred between children.
- 2- Parents' rejection of the behavior of one of the children appears through the behavior of others towards this son.
- 3- The conflict between children in many times simulates the conflict between parents.
- 4- The feeling by the children that the conflict between them distracts the attention of parents from other problems between them.

#### What can we do?

- 1- We have to ignore the trivial arguments: when the two parties are equal and the subject is trivial, do not interfere as long as one of the parties is not exposed to abuse because this will make them used to the resolution of the dispute without resorting to others.
- 2- Train the children on problem solving skills: This shall occur by recalling them, after the stopping of the fight, and training them to identify the problem, generate solutions and choose the most appropriate ones.
- 3- Reward the children when they tolerate each other and when they show the spirit of cooperation among them.
- 4- Use the temporary separation between the two until they get used to self-restraint or control.
- 5- Avoid comparison: because this will create a state of anger in the child towards his brothers.
- 6- Try to spend some time with each child separately.
- 7- Remember that the quarrel between brothers is normal.

# Escaping from doing Homework



Despite the effort the mother makes to try to let her son or daughter to commence a new beginning in a new school year, but the son tries to escape from doing his homework by all means.

For example, a fight may occur between the son and his parents in order to perform his school duties. The child may argue for two hours in order to perform his homework or uses tactical methods so as to waste time by sharpening the pen once every two words, deleting the sentence, rewriting it again, going to the toilet every quarter of an hour or creating excuses to ask for food more than once. All these are attempts to waste time and then the child cries because the time is wasted and he becomes tired of writing.

In short, he does everything to escape his school duties. These types of children also we find them in school they do not complete the writing of the lesson and they prefer that their mothers write their duties for them, although the majority of them are smart.

This behavior may lead us to judge them as negligent, but this concept is wrong as psychologists say, who believe that the child here is in need of psychological help and not a help in doing the duty.

When parents see their son as deficient in the solution of his homework, they believe that he is negligent despite the availability of all the means of comforts for him. However, the lack of paying attention to him gives him distrust of himself. Hence, he is separated from his friends, be involved in reading books or watches television, becomes very sensitive to his health problems and can turn into a naughty boy in the school.

#### What can we do?

- 1- To give him attention just like his brothers and be fair with him.
- 2- Also give him self-confidence such as if he succeeds in certain task at home make him repeat it again.
- 3- You should take care of his clothes and show your admiration for what he chooses.
- 4- Do not let him take the burden alone, but make him feel that he needs help.
- 5- Do not hurt him if he makes a mistake.
- 6- If he gets high grades, you have to be proud of him among his friends.
- 7- Do all this but without exaggerating in praising him so as not to feel that this is a fabricated act.
- 8- Choose him those friends who have good manners and excelling in school.
- 9- This kind of treatment takes a long time for the child to change.

# Jealousy

Jealousy is an emotional state consisting of the love of possession and a sense of anger because of the existence of an obstacle accompanied by internal and external physiological changes usually felt by the child when he loses the privileges he had received or when the emergence of a new baby in the family or the success of another child in school while his luck is failure.

These complex feelings the child refuses to disclose or recognize and tries to hide because the show or disclosure increases the sense of humiliation and default.

## Causes of jealousy in children:

- 1- The child's sense of deprivation and encountering frustrating situations: Such as the lack of beauty or in the economic needs such as clothes and like as well as the encountering by the child with frustrating situations or his repeated failure. This feeling increases and proved as a result of abuse of parents and cruelty with him and looks at that failure ridiculously.
- 2- The selfishness of the child that makes him willing to possess the greatest amount of care from his parents.
- 3- The arrival of a newborn in the family.
- 4- The economic conditions of the family, because some families have a low economic income, or they may be too much greedy to their children compared to other families, and thus the seeds of jealousy will grow in the child's psyche as a result of not receiving money from his family.
- 5- The differentiation between children where some families prefer males to females or when the young is preferred to adults and so on jealousy will grow between children.
- 6- Frequent praise to the brothers or friends in front of the child and show their positive sides in front of him.

## To address the problem:

- 1- To instill in the child his self-confidence and to encourage him to succeed and that when he fails to do some act he will succeed in another act.
- 2- To avoid his punishment or comparing him with his friends or brothers and to show his weaknesses and incompetence because this comparison will create jealousy between brothers and friends, and thus we have to keep him away from the positions of unfair competition.
- 3- We must teach him that there are individual differences among the people, and we shall give him examples of that.
- 4- We have to grow in him the love of honest competition, and that failure is not the end, but failure may lead to success.
- 5- To encourage him to express his emotions in a balanced manner.
- 6- To notify the child that he is acceptable to the family as "he is" and that the excellence of others does not mean that this will reduce the love of the family to him.
- 7- If a new baby arrived in the family and you noticed your child's jealousy of him, do not tease him, but let him help you take care of the child in things that are within the limits of his energy and commend him and feel the responsibility and watch him remotely without feeling. And do not show your interest in the new child while looking and do not let him feel that this child has taken his love from you and always be alert to the child's behavior and correct his mistake gently and tactfully.
- 8- To familiarize the child from the early childhood to avoid egoism and individualism and self-centered and that he has rights and duties and clarify the correct behavior.
- 9- The integration of the child into groups of activity and sports teams.



The angry child is that child who is too much screaming, crying, kicks and hits the ground with his feet and, such actions are accompanied by high sound and the child tends to harden his body when he is forced to wash his hands or feet and breaks the things and throw them on the ground. These expressions of anger take place approximately between the third and fifth year and also after the fifth, where the expression of anger will be in a verbal other than the actual form.

## Causes of anger problem in children:

- 1- Criticizing the child, blaming him and irritating him in front of others especially in front of those for whom he has a good image in him or for those who are in his age under his age or feel mockery of him or committing transgression against some of his property.
- 2- Entrustment of the child to perform works over his potentials and blaming him when there is a default, which exposes him to frustration as a result of entrusting him by things which he cannot afford such as quickly executing the orders.
- 3- Depriving the child of the attention of adults as well as their love and compassion, and thus anger will be used as a means of expression.
- 4- The frequent imposition of orders on the child and the use of the methods of prevention and a lot of deprivation besides obligating him with such behavioral standards that do not agree with his age as well as the interference in his affairs.
- 5- Pampering of the child; and this will make the child accustomed to that the others should always respond to his wishes and that he will be angry if they did not respond to him.
- 6- Severe cruelty to the child and his feeling of the injustice treatment by those who are around him like his parents and brothers.

- 7- Imitation: Where the child imitates one of his parents or teachers or he may imitate what he sees through the mass media.
- 8- The child's feeling of failure in his life either in the school or in the formation of relationships or at home.

## To address the problem:

- 1- Parents must keep calm during the anger of the child and tell him that they are aware of his anger and that he has the right to be angry, but it is wrong for him to express his anger in this manner, and then tell him about the best way to express his anger.
- 2- Not to interfere in every small and large thing in his life, for example: When a child quarrels with another child, the parents shall intervene only when there is potential harm to both children or to one of them.
- 3- Stay away from depriving the child of his personal property and use it as a punishment for the child.
- 4- Avoid discussing his problems with others at his hearing.
- 5- Parents should be role models for the child, and they should not be angry in front of the child because the child may imitate the two parents or one of them.
- 6- Work for satisfying his psychological needs and not to neglect him or prefers one of his brothers more than.
- 7- Keeping away from irritating the child in order to laugh at him or contempt him and humiliating him.
- 8- Do not issue him so many orders and instructions but let him be independent.
- 9- Do not entrust him to do works that are above his capacity or affordance.



# Stubbornness & Rebellion Against Orders & Disobedience

Stubbornness is the child's disobedience to orders and his failure to respond to the demands of adults. So, stubbornness or obstinacy is one of the common behavioral disorders, and it may occur for a short period of time or a transient phase or it may be a continuous pattern or a permanent character in the behavior and personality of the child.

### Causes of child's stubbornness problem:

- 1- The insistence by the parents on the child to carry out their orders which are not compliant with the reality, such as the mother's demand from the child to wear heavy clothes, although the atmosphere is warm, which will motivate the child towards stubbornness as a reaction.
- 2- The desire of the child to assert himself and independence from the family, especially if the family does not develop that motivation in him.
- 3- Cruelty, because the child rejects the harsh language and accepts appeals and thus resorts to stubbornness. Also, when parents intervene in every small and large thing in his life and restrict him by such orders that are sometimes unnecessary, here the child will not find any escape except stubbornness.
- 4- Meeting the wishes and demands of the child as a result of stubbornness will support this behavior in him, and hence he takes this behavior to achieve his purposes and desires.

### To address the problem:

- 1- Avoiding excessive orders on the child and forcing him to obey you. Also, be flexible in issuing the orders because simple obstinacy can be ignored as long as it does not cause harm to the child. Further, talk to the child warmly and tenderly, for example: Use words like "my darling" or "my dear child".
- 2- Be careful to attract his attention before giving him orders.
- 3- Avoid hitting him because by that you will increase his stubbornness. Also, you have to be patient because dealing with a stubborn child is not an easy task as it requires you to use wisdom in dealing with it.
- 4- Discuss with him and talk to him as an adult and explain to him the negative results that resulted from his actions.
- 5- If his stubbornness becomes more, resort to passions, and say to him, "If you love me, do this for me".
- 6- If neither mental nor emotional dealing is useful with him, deprive him of something which is likable to him like sweets or gifts and this deprivation must be immediately after any child's behavior of stubbornness and do not delay that.
- 7- Explain to him through the expressions of your face and through your treatment that you will not speak to him until he returns.

# A NEW BABY

## is coming to the family



The birth of a new baby in the family makes so great changes that the entire family is affected, including the first child who used to receive all the parents' attention and care, particularly the mother, spent most of their time caring for the first child and attending to his or her needs.

After the delivery of the second child, the first child may feel threatened and fear that his or her status with his parents and their love to him/her would decrease or even come to an end because there will be a substitute who will pull the rug from under his feet, or for fear that they, his/her parents would neglect and turn away from him/her.

We find that the first child becomes nervous and shows some negative behaviors and regression, such as: the desire to drink milk by breastfeeding, tending to put on diapers after he/she had set their urination, speak in a childlike way if their words were clear, and the desire to sleep with the mother on the same bed, or to sit in her lap; he/she may become aggressive toward the new baby so he/she takes opportunities of sit individually with the newborn and cause injury to it.

The above behaviors depend on the age difference between the first and second born. It could be a big difference, so this alleviates the severity of behaviors but jealousy arises; also, it depends on the extent of relationship the first child has with his/her the mother. If it was strong, jealousy would be stronger. But if his/her relationship with his/her father, the situation is less strong.

Prepared by:

**Ms. Sawsan a. Hajeiah**

Head of Counseling and Vocational Rehabilitation Department at the Social Development Office

Accordingly, the preparation of the first child for the arrival of a new baby is important (depending on the child's age and level of awareness). For this purpose:

- ❖ The mother should inform the first child that there is a new birth coming, especially when the abdomen becomes bigger; and the mother should tell him/her that he/she would be a brother or sister.
- ❖ The mother should answer his/her questions: How will it come out? When? Where?.....etc, as per its awareness and ability to understand.
- ❖ If the mother knows the sex of the infant, she should participate with her first child a new name or tell him/her the selected name for the newborn.
- ❖ The first child may also participate in preparing the needs for the new baby, buying its clothes, making the bed and tidying the room for the new baby.
- ❖ If the child sleeps with his parents in their bedroom, and the parents intend to move it to another room, so that a new bed is set for the new baby, then this should be explained to the child and preferably the child should not be moved directly after birth, but earlier enough so that the child would not feel he/she was ruled out because of the new baby.
- ❖ The child may refuse to get out of the parents' room to be replaced by his brother/sister and even enmity may arise against the new baby. Hence, the mother must tell the first child that she would be there and that she will be caring for him/her as well.
- ❖ Stories telling the reason for having a new baby in the family should be read for the child.
- ❖ If there are videos or pictures of the newborn at its birth, it would be better

to watch it so that the child would know the situation of the new baby, and that he/she was in the same situation and size.

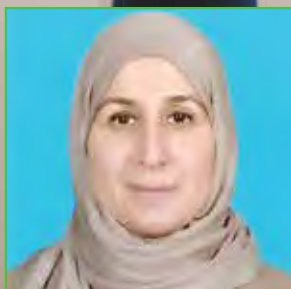
- ❖ When the mother gives birth to the new baby, the first child should visit her in the hospital to be reassured of his/her mother. Failure to see his mother makes him/her afraid that his/her mother had been hurt is in hospital.
- ❖ The first child should be allowed to see his/her new brother/sister at the hospital, to welcome him/her and to give him/her a gift of birth.
- ❖ Visitors, especially on the parents' side, should be told to welcome the first child and to cuddle it the same way as they do with the new baby. Attention must not be focused on seeing the new baby while ignoring the other child.

### After the birth of the new child:

- ❖ Ask the first child how he/she is feeling toward the arrival of a new baby; we must accept his/her opinion no matter what, even if he/she said that he/she does not love it. Then we need to discuss with him (note that young children do not have good verbal expressions, so they could be helped by acting with a doll).
- ❖ Tell the child that the newborn is a real human who has senses, feels pain and cries. It is not a puppet.
- ❖ Give the child an opportunity to carry the little baby, taking precaution into account not to injure or carry the baby in a wrong way; and we should show him/her the right way to carry the baby.
- ❖ Keep daily routine of the child's activities: play, eat, sleep, school....
- ❖ Ask the child for help - if it so desired - in the preparation of the baby's clothes, selection of the clothes, bringing the feeding bottle or diaper - the powder... etc, so as to make him/her feel that it has an effective role in helping his new brother/sister.
- ❖ Ask the child for help - if it so desired - in silencing the newborn if it was crying by shaking the bed gently under while you are monitoring.
- ❖ Treat the first child like a new baby; for example: if he wants to carry or to drink the milk from the feeding bottle, do not worry. This will not last long. He/she only wants some attention from you, but remind him/her that he/she can drink milk in a glass and he can also walk.
- ❖ Avoid telling the child: "you are my dear, valuable son. We do not love the newborn as we love you... do not set a comparison between both. The child should know that you do love both of them!
- ❖ Avoid telling your child "You are now bigger and you can rely on yourself and do without your mum".
- ❖ Don't let the newborn spoil what the child wishes to do like playing, hiking or bathing, but tell him/her that "I will dress the baby or breast-feed it then we will do what you want."
- ❖ Tell your child that he/she is your son/daughter and that you do and will remain loving him/her and that you are care for him/her as before; that you take care for his requests.
- ❖ When you praise the newborn and demonstrate its merits, you must show the merits and good qualities of the first child as well.
- ❖ Create some friendly talks on behalf of the newborn as if he/she is talking to his/her brother/sister amicably.
- ❖ Keep talking to, hugging and kissing the newborn.
- ❖ Spare some special time with the first child and practice together his/her preferred activities: play, watch TV, read a story... Even for just 15 minutes, when the child will feel that his Mum cares for and spends time with it.



## How Can I Help My Child Adapt AFTER DIVORCE



Prepared by:

**Ms. Sawzan a. Hajeiah**

Head of Counseling and Vocational Rehabilitation Department at the Social Development Office - Diwan of His Highness The Prime Minister

**The divorce has a dramatic effect on the family, especially the children who may feel sadness, resentment, anger, shame, and concern because of the separation of their parents whatever the problems between them might be. Children need to live in the confines of his parents together as the child loves both of them and needs both of them.**

**Children after divorce feel insecure and they have no future or that their future will be ambiguous; some children may believe that they would lose contact with the other parent if they were living with one of them, and that the other parent will not love them anymore as long as they are far from them.**

Children are affected by parents' divorce which is reflected in the changes in sleep, appetite, problems of study, social withdrawal, aggressiveness, angry outbursts, lack of attentiveness, disobedience ... etc.

Children may believe that they are the reason for the separation of their parents because of some wrong behaviors from them, which caused a disagreement between the parents; so, this is how the children may blame themselves for parents getting apart.

Sometimes children are the subject of dispute between parents after divorce; each of the parents tries to make the children to his/her side against the other. The children become under the pressure of choosing between them. One of the parents may cast the blame on the other parent or deliver insulting words against the other parent in front of their children; he/she may try to show the other parent in a negative appearance and so making the children in conflict and under psychological pressure.

**What do parents wish for their children after divorce? Do they wish them good, healthy life or not? If so, parents should:**

- ❖ Tell their children - according to their ages - of the matter in advance and the truth that they intend to get divorced so that the children will not be surprised; they feel and know that their relationship has become not good.
- ❖ Different reactions on the part of children appear toward divorce according to their ages and level of understanding.
- ❖ Tell the children that they had nothing to do with the divorce and that they are

not the reason for it; that it is all about the parents who became unable to get along together and they lost harmony; the younger children do not need many details.

- ❖ The parents tell their children that despite the separation between them they are and will stay these children's parents and that they love them and they would always care and concern for them and meet their needs.
- ❖ Tell the children whom they will live with; and that there will be continuous visits and communication with the other parent whenever they want.
- ❖ Parents should put aside their personal feelings after divorce, and to allow the children to express their feelings freely and comfortably without any restrictions.
- ❖ Parents should listen to the feelings of the children, whether negative or positive; and allow free expression of such feelings, without any reprimand, especially if the children expressed their grief over the departure of their parent, even if his/her treatment was not good, for the fact that they, the children, belong to the other separated parent and feel in love with him/her.
- ❖ Encourage children to express their feelings, particularly young children who cannot communicate well, or who fear to express their real feelings lest the parent they live with should become angry or embarrassed.
- ❖ Set the children apart from the scuffles and issues which might arise between the parents; children should not be part of these conflicts, so as not to be forced to stand beside one party against the other.

❖ When children are part of the parents' fight for custody, they must not try to show the bad side of each other in their course to prove the right of custody against the other party.

❖ Children may become angry from one of the parties, believing that it was the reason for the divorce and did not offer sacrifices so that the parents' relationship might have continued, and had not tried to fix the situation but, instead, showed hostility and intransigence; here, the concerned party must clarify the matter for the children.

❖ Let the children realize that it would be difficult at the beginning, but things will be fine later by mutual agreement.

❖ If the other party did not ask about the children, it would be better not to show him/her in a bad manner, but seek excuses for him/her lest the children might take a negative attitude toward the other parent or think he/she has abandoned them.

❖ The parents should speak about kind and good aspects in the other party as much as possible, reminding the children of these good attributes when the two parents used to live together.

❖ Maintain the daily routine of children at home as it was before the divorce, especially if they will live in the same house, and if there is a transition to another house, then the children must be informed about this fact.

❖ Help the children to adapt to the change that will take place: a change of the home, school, neighbors... etc.

❖ Parents must seek help if needed to adapt to the new situation so they can help their children.

# HONORABLE MODELS

## Mr. Abdulaziz Al-Shallal



Abdulaziz was able to combine between the job and the sports, and he had excelled in both of them. Thus, he showed the ability of the mentally disabled people to work properly, do physical exercises and practice different hobbies in addition to their ability to integrate into the society as good and effective citizens.

### His Profile:

- ❖ Born in 1985.
- ❖ He is mentally disabled (Down's syndrome).
- ❖ He studied at the Model Education School.
- ❖ He practices many hobbies such as

swimming and music.

- ❖ A Karate player at Sport Land Club.
- ❖ He works for one of McDonald's branches.

### He has won many medals and certificates:

- ❖ Holds a gold medal in the daily life skills from the Model Education School in 2002
- ❖ He won a Bronze Medal on the World Disabled Day 2003.
- ❖ Holds two gold and bronze medals on World Handicapped Day 2006.
- ❖ Holds top positions in many activities from Asdan Award, the British organization for the award development

project.

- ❖ He holds a Certificate of Appreciation to participate in the Fifth Competition for Art on Nature and Beauty.
- ❖ He holds a certificate from the Board of English for global speaking.
- ❖ Participated in the Gulf Disabled Week 2012.
- ❖ Participated in the Berlin Conference for People with Special Needs 2010.
- ❖ Participated in the Bahrain Conference for People with Special Needs.

Thus, Abdulaziz changed the misconceptions of some people after he found the encouragement of his family and relatives and proved his ability to take responsibility.



6<sup>th</sup> أحبك يا أمي  
Love You Mom  
15-17 March 2018 - The Avenues - Kuwait

أكبر تجمع لشركات  
مستلزمات الأم والأسرة  
بالكويت

إدارة وتنظيم  
Organizing & Managing



إكسبو تاغ  
تقديم الخدمات والتأهيل

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468646  
Fax: (+965) 22468646  
info@expo-tag.com www.expo-tag.com

Expotagkw Expotagq8 Expo-tag





Our children are the most precious thing we have. This is a confirmed and reassured fact. So, we have to protect them against any risks which they may face, including those dangers that may encounter them while using the Internet. So, how can we protect them?

## How to protect our children against any risks while using the Internet

It must be taken as guaranteed that we cannot only protect them by activating the role of the family in the education of their children and making them aware of the best way to use IT tools as well as the Internet but the family should be close to the children and monitor their actions without harassment while using these tools.

The Ministry of Interior in the State of Kuwait works to protect the rights of the child in cooperation with all institutions and bodies in order to address and tackle such issues that threaten the safety of children. This can be achieved through the implementation of the provisions of the recent laws and legislations related to children such as Law No. 21 of 2015 on the rights of the children and Law No. 111/2015 on juvenile law in addition to the IT Crimes Combat Law No. 36/2015. This is besides the great role which is being played by of the Ministry of Interior in raising the public awareness of these dangers. It also guarantees the child all his basic rights through the enforcement of the law for the protection against all forms of violence or damages or bodily, moral or sexual harm or abuse or negligence or other forms of ill-treatment and exploitation. Consequently, the guardian is held responsible and accountable for his default or negligence in terms of

## Avoid dealing with children a dictatorship method

not monitoring the child's behavior and following up his good or misuse of the means of social communication and raising the awareness of the dangers of these websites.

In this context, the Ministry of Interior, which organizes the First Kuwait Regional Conference for the Protection of Children, has sought to develop the appropriate solutions for children's issues, including the problem of social networking and the negative effects of this, in order to create social and psychological security awareness in such a manner that ensures the achievement of the desired objectives.

## The behavior of parents in front of their children is one of the most important foundations of education

Hereunder are some points that help the parents to avoid the dangers or risks of children's use of the social networking media:

- ❖ The parents should always keep the personal computer, the laptop or the games connected to the Internet in a public place and avoid placing them in bedrooms and private areas.
- ❖ Share your children's online experience.
- ❖ Awareness is the main key to this wide area. So, always update your knowledge on this subject and convey this knowledge to your children. Always use antivirus software.
- ❖ Encourage your children to protect themselves by teaching them how to be cautious when using the web.
- ❖ Teach them how to protect themselves by preserving their privacy and not disclosing or publishing personal

information on the Internet, such as any personal information, names, photos, date of birth, addresses and phone numbers in order to avoid being compromised and manipulated on the web.

- ❖ Show your children that you trust them and respect their privacy.
- ❖ Set them times for using the Internet and electronic games.
- ❖ Electronic games contain instructions to determine the appropriate age for using them because such games may include blood and violent scenes and they may have negative effects on the personality and actions of the child. So, make sure that the contents of electronic games are suitable to the age of your children.
- ❖ Encourage your children to always inform you about the consequences of unethical or corrupt scenes you may encounter online, and give enough time to use the Internet with your children.
- ❖ Learn how to use the tools that your children use: blogs, e-mail, SMS ... etc.
- ❖ Buy the security software you need.
- ❖ Learn about the features and privileges of your mobile phones. Can they download photos from the Internet? Use SMS or access services that enable others to locate them locations.

## The Ministry of Interior is the initiator and advocate for holding the First Kuwait Regional Conference for the Protection of Children against social networking media



حضرة صاحب السمو أمير البلاد  
الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح  
- حفلة الله ورضاء -

شكراً ... شكراً ... شكراً ...

أشكرك من كل قلبي على اللفتة الكريمة التي لا تقدر بثمن والمتمثلة في منحنا جائزة سموك الوحيدة عن فئة المصانع المساهمة في خدمة المجتمع والمهداة لنا بتاريخ ٢٠١٧/٣/١٩  
شكراً ... لمشاركتنا رؤية واحدة ... شكراً ... للعمل معنا على تحقيق أهداف واضحة لخير البلاد...  
شكراً ... لتشجيعنا على القضاء على الظواهر السلبية في بلدنا الحبيب...  
شكراً ... لإصرارك على توجيه الطاقات المحلية نحو الإنتاج... شكراً ... للجائزة المالية والمعنوية  
وشكراً ... أن أصبح للإنسانية أميرا  
شكراً ... شكراً ... شكراً ...



صناعتنا لم تكن يوم من الأيام بهدف الربح المادي... كان هدفنا صناعة من نوع آخر... من فشل في السنوات الأولى لتفرد في التفوق الجامعي، من آداب لصحة عامة، من إعلامية لباحثة علمية، من بطلة سباحة لمریضة جلطة دماغية ومنها لسفيرة نوايا حسنة، من حادث أقدني لفائزة بجائزة الدولة للمصانع المتميزة في خدمة المجتمع، وهي جائزة تمنح لأول مرة في تاريخ الكويت.  
في ٢٠٠٢ أقيمت مصنعا لإحياء العلوم الطبية القديمة، ١٥ عاماً ونحن نقوم بإمداد مرضى السرطان بمنتجاتنا مجاناً..

شعارنا ( لا نستغل مرضك للربح.. مريحنا كشف الضر عنك)





Written By:  
**Brig. Gen. Adel Ahmad Al-Hashash**  
 The Director General of the  
 General Directorate for  
 Relations and Security  
 Media in the Ministry  
 of the Interior

## OUR CHILDREN ARE OUR DREAM For the Sake of which our Nations Live

How to protect our children against any risks while using the Internet?

The children of Kuwait and the young people are the future young men & women and the promising generation on which many people depend for building the future of the country in the path of good and development as well as looking forward to the construction of civilization on the basis of science and knowledge. That is why the State of Kuwait pays great importance to the protection of children and thus it has ratified the Universal Convention on the Rights of the Child for 1991 and it had issued the Decree No. 401 of 2006 on the establishment of the Supreme Council for Family Affairs and its amendments and the Law No. 21 of 2015 was issued on the rights of the child, which is a source of pride due to the legislations that guarantee the rights of the child and its preservation.

Also, the Ministry of Interior pays particular attention to the Second Child Festival which was held on the occasion of the International Child Day, where there was a positive participation in the Kuwait's First Regional Conference for protecting the children against the dangers of the social networking media which was held under the patronage of His Highness the Prime Minister Sheikh Jaber Al-Mubarak Al-Hamad Al-Sabah, who was deputized by the attendance of His Excellency the Deputy Prime Minister & Minister of Interior Sheikh Khalid Al-Jarrah Al-Sabah. That conference, which was attended by a number of scientists and specialists in how to deal in the best way with these means, has issued many recommendations which were activated and enforced immediately after their issuance. In this regard, we, in the Ministry of Interior, have been one of the keenest bodies to organize conferences and scientific forums of all kinds by specialized experts and academics to manage their activities in order to access such studies that cope with the recent developments in all the means of smart media.

That is why we endeavored to activate the role of the Ministry so as to urge the

best use of the social networking media, particularly during the foundation phases of the life of our children. So, from this springboard, emerges our deep belief that our children are the dream for which our nations live, flourish and develop in the context of development and renaissance. Hence, we would like to begin by opening the horizons for the children and young people and expand their knowledge of other cultures.

### Future Plans for Children's Culture are Our Primary Concern

The future visions and plans for the children's culture are the main concern for us. This is evident in our strategy and projects that aim to develop children in their early stages as well as the later stages within an intellectual and cultural framework that enables them to realize themselves and define their future goals.

Here, comes our role for spreading the security and legal awareness of the dangers and risks of the information technology on the child and the family, and also to work for building a security, educational and media strategy to protect children against the danger of cybercrimes and to preserve the identity of our society and our children as they represent our future wealth. Hence, we find that there is an important educational base which we can consider as a golden base so as to produce a psychologically sound child. So, there must be a balance between the requirements of the child's growth and development and his parental relationship and his upbringing in a sound environment. Accordingly, we find hereunder that there are certain grounds for raising the children.

### Law No. 21 of 2015 on the protection of children is a matter of pride

### We work to promote security and legal awareness of IT risks

- ❖ The parents shall monitor the actions of their child while he does not feel that.
- ❖ Achieving the balance in education between the hard and smooth dealing.
- ❖ Pointing out notes on the good or bad behavior and try to correct the errors.
- ❖ Respect the child in front of others by not insulting him so as not to lose his self-confidence.
- ❖ The parents are a good role model for their children who acquire their conduct and imitate them.
- ❖ Give the child a reward or gift when he is doing well.
- ❖ Give the child a little freedom in certain matters.
- ❖ The relationship between the child and his parents shall be based on trust and friendship.
- ❖ Avoid dealing with the child with dictatorship and imposing your opinion on him.
- ❖ Exchange opinions and discuss controversial issues.
- ❖ Draw the attention of the child to the allowed and forbidden behaviors so that over time he can distinguish between them.
- ❖ Among the foundations of the sound upbringing of the child is that his parents have to express their feelings to him.



Mustela®

baby - child

## العناية اليومية لمنطقة الحفاض التي تغير كل شيء

٣ يصلح  
٢ يخفف  
١ يمنع  
إلتهاب وإحمرار البشرة



إلتزاماتنا  
٩٨٪ مكونات طبيعية  
من الرائحة والباربن و  
المواد الحافظة  
محمية للبيئة  
من الضارة بالبشرة

٦ عاماً من الأبحاث الطبية الجلدية  
[www.mustela.com.kw](http://www.mustela.com.kw)

موستيلا، البداية من البشرة

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

Protecting your health through innovation

Child & Life



# Rewards & Punishments

## Towards Children Mistakes



### Gifts and Friends:

I wonder how we fear spoiling gift and don't think to start with good gifts to our children.

You can encourage your child to give useful books, magazines, and videos. It is preferred that the child saves part of his allowance to buy gifts for his friends. Take him to bookstore to choose the gift, teach him how to write the dedication and rap it and give it by hand. This should start from age 3, giving some candies to his young friends and expand as he grows.

It is also preferred that a large portion of the gifts among families become educational and not just courtesy gifts. One of the children might like reading and reads good stories, so you ask him to get similar stories to his friend who does not like reading to encourage him to read, this might be the best way.

### Friends' gatherings:

Parents should know when the child goes out, how, where, and with whom? It is not enough to say he is out with his friends, because bad company is one of leading reasons for misbehavior and delinquency.

### As for girls in particular:

It is better that she does not go to visit a girlfriend unless she and her family are known. And when going to the market it is important that she goes with a first degree male relative or older trusted women, and specify the places she is going to shop from.

In addition, an agreement must be made on where to spend vacation, it is best if the whole family can spend the vacation together in one place, and not to have the father separated for no reason.

### Punishments and Controllers:

An issue very inherent of swinging emotions according to circumstances. How often misunderstanding occurs between spouses from this point? Either the father is too cruel or the mother is over pampering, or vice versa. You rarely find spouses agreeing on this issue.

Therefore, this sensitive issue concerning anger that may drag the person into involuntary

actions, this issue in specific needs to be discussed.

To begin with, the child's action may be correct or wrong. The correct is any path leading to obedience, and the wrong is every path leading to sins.

Let us assume that the child threw a paper on the floor, we don't say this child did not make a mistake, rather we look at him, guide him by saying: people must be clean, or this is what you should do as a good person.. he will be embarrassed. And when he picks up the paper, we encourage him and say: God bless you, you are a clean child.

### There are levels of satisfaction & encouragement:

#### Praise.

**Wish the best:** as the Prophet (peace be upon him) said: (a good man would be Abdulla if he would pray at night).

**Moral encouragement:** such as the prize be a trip, or special story for that child or even a kiss.

**And it could be a monetary prize** like various gifts, and don't limit it to food, let your gifts have educational value and meaning.

#### Which level do I choose!

Act according to the Prophetic guidance: (you are condemned as you condemn). If the young one cooperate with you, help him with his study, and if he gives financially, reward him financially, and so on.

### Punishments:

Experts in child education and raising say: raring through punishments is a natural thing for humans in general and children in specific.

We should not condemn it to pretend compassion with the child or to pretend knowledge; scientific experiment indicates: (generations that were raised

under the prohibition of punishment, became spoiled generation not fit to handle life challenges and tasks, we ought to follow real life experience rather than laminating theories).

The real compassion for childhood is the one that takes its future interests in mind, not the one that destroys it and ruins its future.

However, if we must use punishment, we should preserve the respect of the child's dignity and our appreciation for him as a human being.

Before we commence punishment, we must make sure we did the following steps:

#### Guidance and advice.

#### Reprimand.

Threat of intimidation, as in saying: I will tell your father. A wise man said praising his wife for raising his son: she intimidated him through me, and disciplined him without me.

**Implement moral punishment:** such as show of rejection and boycott then material punishment like slapping in the beginning.

Repetition of the same punishment will lead to losing its effect on the child, therefore we must vary punishments.

There are types of punishments, one for simple mistakes and other for major mistakes. One of the successful methods is involvement, meaning: if you do so and so, what should be your punishment? Let the child choose his own punishment, he will then watch himself carefully and not commit the simple mistake. It is preferred that you follow the following rules:

#### Slapping rules:

Don't hit the sensitive areas, implementing the prophet's (peace be upon him) direction: (if you fight your brother don't hit his face).

The educator is to do the slapping himself; best if the father is the slapper.

Punishments and rewards should be held on the spot.

#### Warning:

Excessive physical punishment cause serious damages such as:

The child gets used to it.

Becomes dull and passive.

Seek self-accomplishment with perverted methods.

And when he grows old he either becomes a sore loser afraid of his own shadow, or a tough cruel humiliating those below him. And both situations represent a huge lose.



## Children's Wandering



### Q Reasons of Child's Lack of Concentration in School and Steps for Treatment

My son suffers from lack of concentration and mind wandering at home and school, is there way to encourage him to concentrate and not to wander? He practices swimming regularly. Are their books containing suggestions and guidance on teaching children to concentrate?

**A** Lack of concentration normally causes dispersion of the mind.

This happens with adults, as well as children. It is even worse with children because the nature of the child is that he is usually wander and plays with his mind; he thinks of playing and in many other entertaining things. The reason might also be some problems he is facing, especially if there is family instability for example. Another reason is excessive watching of cartoon movies and games, especially the ones that cause expanded fantasies with added exciting sounds and images that excite people and attract their attention. Competent research proved that the lack of concentration in this case affects students and leads to the worst type of insomnia, and may lead to more imagination and wandering of mind. All of which happen because of the concentration in such scenery and the extensive excitement that happens to the child. This can be told easily, as a person may watch some shots over the screen and persist in his mind, and he may

retrieve them and the sounds; this happens to adults and children as well.

One more reason is anxiety, such as worry of exams, or incompatibility between him and some of his teachers or classmates in school. These are all reasons that could affect him.

This case requires attention to the elements that strengthen concentration and weaken excessive wandering of mind he suffers from. Try the following steps, and be patient:

- 1- Pay attention to the aforementioned reasons that weaken concentration. Select useful programs that do not lead to this excitement we mention earlier, especially the sounds, and regulate his time in watching cartoon movies and electronic games. Time must be organized in order not to overspend time in the games and movies for the reasons explained above.
- 2- Develop capabilities that help the child to adjust his concentration. For example, you could ask him to read a small half page paragraph, then ask him to tell you what he comprehended from it; you show him that he did well reading and understanding it, and reward him with a nice gift. Then leave him to read alone, come back after five minutes and ask him: what did understand from the text you read?

This is a type of motivation to concentrate. An example of that

is teaching Quran, the best of things ever, because when he attempts to memorize part of Holy book he will get his mind and concentration to remember it, as it cannot be memorized well without concentration as you already know. This will be of great benefit to your child. If you enroll your child in a Quran Memorization Center where he can learn and memorize a little every day; and you inform the teacher to teach him a little every day and not to overload him. This will bring great benefit and you shall find that his memory is improving. This serves to train the brain on memorizing, since the one used to memorization will have easier time in remembering; the brain needs to exercise just like the body.

- 3- Ask the child to write few words which he knows how to spell. This also helps him to focus and think of what he writes and speaks. You could ask the mother to help in the beginning, provided she slowly backup and leave him to depend on himself.
- 4- Get him to mix with smart children of his age who have good understanding. This will refine his abilities and help him to follow their example. Here we could use the literal contest style for example or the motivational method mentioned above.
- 5- Fulfill him emotionally, i.e. his mother could hug him, rub on his head, kiss him. All of which should be done in moderation.

# Q & A

## Hyperactivity

**Q** My son has hyperactivity & lack of concentration.. What is the appropriate treatment?

My son (8 years old), I suspect he has hyperactivity and lack of concentration, because he wanders a lot and has high temper, he is jealous of his little sister and hits her, he is very emotional, and utters bad words when he is in a temper. Usually he is not serious, he jokes, mocks and laughs; his study level is not good due to his wandering mind and difficulty of thinking.

**A** This child might be suffering basically from Bipolar Emotional Disorder; this is for 7 years old children. This child might have some slight mania that affects children.

It is better that you consult with a psychotherapist doctor. I would like to add that we see some cases of Bipolar Emotional Disorder, that is apparent with its manic phase in some youth, and we found that some of them had originally had hyperactivity syndrome during his childhood. Trends now indicate that few of those who suffer from hyperactivity and lack of concentration may be subject to Bipolar Emotional Disorder in the future, and those are very few percentages.

## Children's Fantasies



**Q** Children's Fantasies are not lies

**A** The most important problems of the child and the factors associated with his growth are his fertile imagination; as imagination in the child's life occupies a large space in his mental activities. That is because the mental image is usually very clear in his mind. Hence the 4-5 years old child is not able to distinguish between reality and fantasy. This is why children at this age often tell their mothers fantasy or imaginary stories such as meeting Superman, or running in the jungle alone where they met their favorite animals, and other stories and fantasies; in reality these stories reflect the desires and motivations lurking in the hearts of children.

To them, such fantasies and daydreams do not mean lies made on purpose, rather, they are a result of bio and mental energy activity stirring inside them and could help them to think about their problems and achieve their desires and inspirations if they find someone to listen to them without mockery or underestimation.

In fact, fantasy, imagination, and daydreams in children are incentives to develop their personalities, and it would be a mistake to suppress or prevent them. Indeed it must be encouraged and supported; because keeping up with children's fantasies and dreams helps in broadening their perceptions and horizons, and contribute to the sound and proper building of their personalities.

## Lack of Concentration

**Q** Lack of Concentration and Absent-mindedness in Children.. Is it because of Depression?

My son is 12 years old, he always complains of lack of concentration and inability to review lessons properly, in addition to absent-mindedness, especially during classes, while performing his daily duties as normal as any other child, without any other disease symptoms as we have taken him to a specialist, the diagnosis was child depression.

**A** Lack of concentration in children at early or late childhood has reasons. Of course one of the **main reasons** is that the intellectual capacity of the child is already low, but I don't think this is the case with your child.

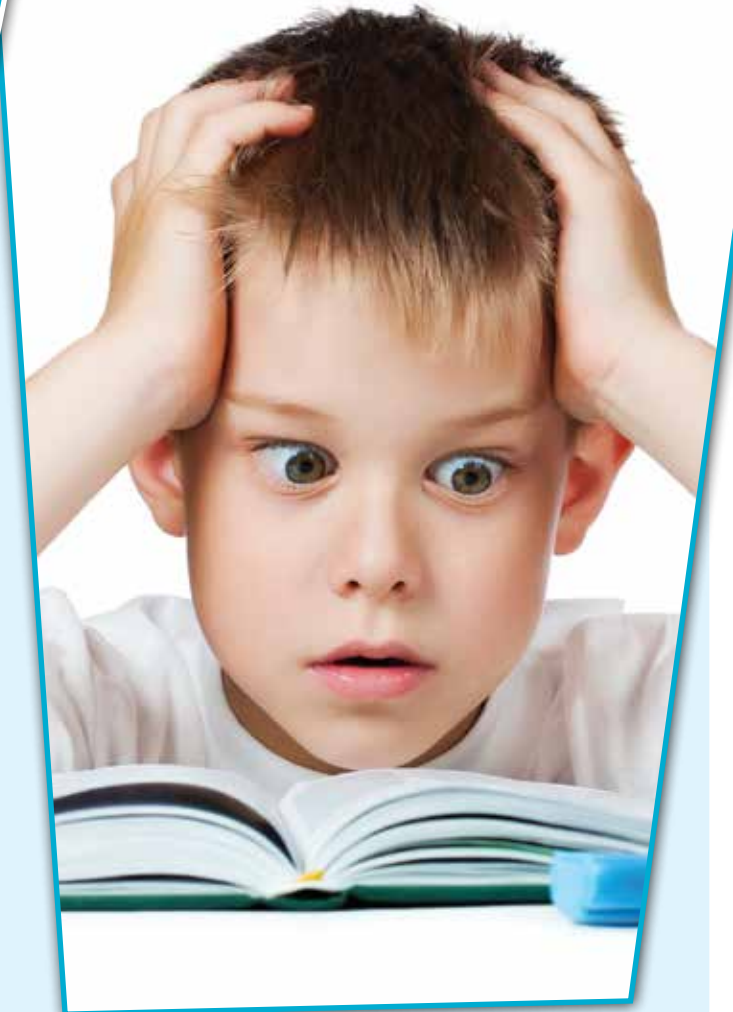
**The second reason** is that the child is connected to games and things unnecessary to him in life; therefore, when we ask him to perform any serious matters such as studying, he ignores them and loses concentration.

**The third reason:** is that some children have a syndrome known as (Hyperactivity and lack of concentration syndrome), movement might not be excessive, it could be limited to the lack of concentration.

**The fourth reason:** children's depression. It is true that depression is annoying in children. We used not to experience such cases, but during the past ten years it became clear that children's depression is a real psychiatric diagnosis, and we now have specialists in child psychiatry who focus on these cases in an excellent and thorough manner.

I believe this child might have some dislike of school and studying, thus we must look into the methods that will make like school and studying; the thing that makes a child like studying the most is to have his time organized, and to make him enjoy playing and comfort, and computer. Allocate time for that, and allocate another time for study, or set time for study first then ask him to go and play and do all the things he enjoys.

This is a great start. We often pressure our children to study,



and forget their other needs. They have psychological and emotional needs that should be provided, this is something that must be given special attention.

The other issue is: make the child feel loved, that he is appreciated in the family. And to give the opportunity to play with his peers especially with trustworthy children, this gives him a large area of fun, which will definitely improve his concentration.

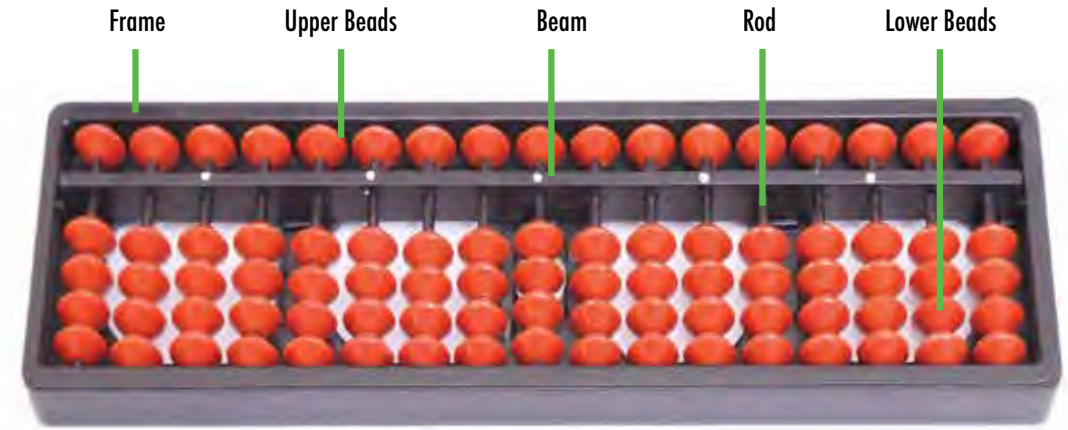
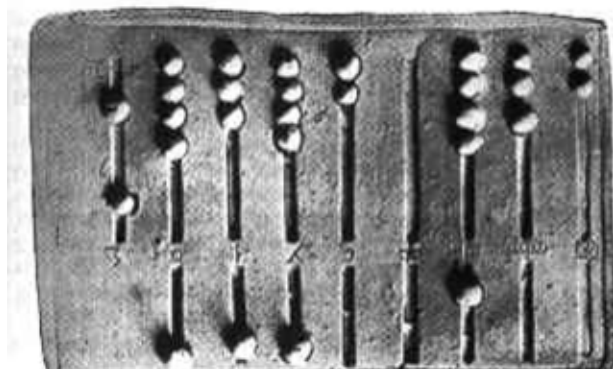


Eng. Samar Al-Musallam



# Abacus

The abacus is an ancient means of calculation; and has been used since 500 B.C. according to some historical drawings found in the Far East. It was initially used on sand; lines were drawn on the sand with moving pebbles laid on those lines. Later on, the Abacus was carved out of wood, stone, and metal slabs; then made of plastic in modern times. The abacus is considered the first calculator invented by mankind.



The abacus is a simple tool used to make quick calculations and is now widely used in brain development programs. It consists of a rectangular frame holding a number of bars arranged vertically; these bars allow the beads to slide up and down.

## Calculating using the Abacus:

- ❖ Children can perform calculations in a quick way by visualizing the movement of abacus beads.
- ❖ Research has shown that the use of abacus stimulates both sides of the brain to work together, thus increasing mental capacity.
- ❖ Using an abacus is a very effective way to improve the level of concentration in children.

## Mental calculation:

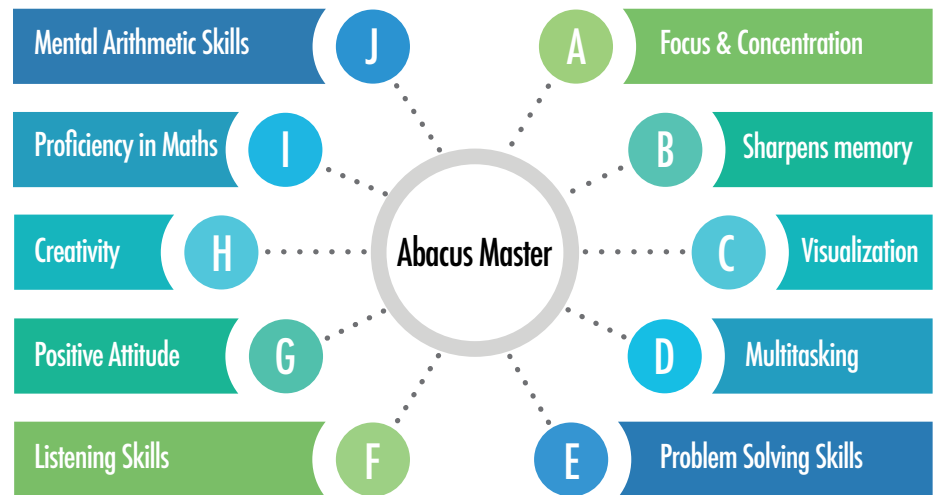
- ❖ "Mental computation" is a term used to express calculations which take place in the brain.

- ❖ Through training, even large numbers can be mentally calculated within seconds.
- ❖ Mental calculation develops several skills in children; including concentration power, memory enhancement, reaction speed, imagination development, confidence enhancement, and problem solving.

## Components of the Abacus:

- ❖ The frame.
- ❖ The abacus we use contains 17 rods; each of which contains 5 beads.
- ❖ The abacus is divided into the upper and lower parts.
- ❖ Each rod has four beads on the bottom part and one bead on the top part.

## Why use a calculator when the answer is right within you!!



Get your child a colorful book of letters, and make him creative in writing letters to his friends and teachers, his grandfather or grandmother, or any other person he chooses. When he writes a letter, help him editing and suggest some corrections here and there so that he can see the mistakes. It is preferred not to correct him in the beginning until you feel that he real began to love writing letters and that he has the desire and motivation to write them.

## Book of letters



### The benefit:

- ❖ Learn the art of correspondence as an attractive style.
- ❖ Improve spelling.
- ❖ Develop his writing style.
- ❖ The ability to express himself easily.
- ❖ Gain speed in writing.
- ❖ Gain love to handling paper and pen.
- ❖ Prepare your child to become a successful writer.



## Contemplation in the creation of God

Buy your child a camera, and ask him to take pictures of nature. Get him to take his mobile in land or marine family trips.

Encourage him to take beautiful and purposeful pictures.

Avoid mocking him if he did not get the pictures right in the beginning.

Enroll him in children's talent centers.

### The benefit:

- ❖ Develop the sense of contemplation in Allah's creations.
- ❖ Develop the sense of art.
- ❖ The ability to distinguish between useful and bad photos.



## Subscription to a Purposeful Magazine

You should view several issues of the magazine and make sure of the information published, and see if it included well directed educational aspect.

### The benefit:

- ❖ The child spends his free time in reading instead of watching TV, reading is much better off course.
- ❖ Children learn many of the ethics that you wish to instill in them.
- ❖ Find out much educational information that you don't have time to teach to them.



I am the key.

Eye Level Learning center is a self-directed program where each child is an individual case. Our Math and English programs complete each other to encourage a full integration of knowledge.

In Eye Level, we believe that successful learning takes place at the eye level of your child. By understanding the learning needs of your child, our instructors are able to set appropriate goals and tailor a curriculum to attain them, one step at a time.



# Wonderful Ideas for Your Child

## Private Notebook

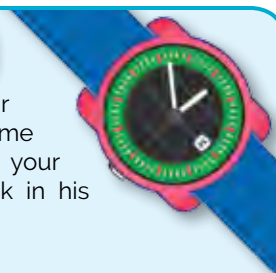


This idea is about the child having his own notebook to express all what goes in his mind, weather it is joy, sadness, feelings towards others, or even to write stories.

### The benefit:

- ❖ Helps children a lot in writing and composing, which is what we want off course. It will assist him in writing from an early age.
- ❖ Enhance his talent over time.
- ❖ Such child will not need any person to open his heart and express his happiness and anger to him; rather he will resort to writing all his thoughts without recourse to anyone.

## The hand watch



After buying this watch for your child, start talking to him in the time language, like "you should finish your study after on hour". He will look in his watch to determine the time.

### The benefit:

- ❖ Appreciation of the value of time.
- ❖ Setting certain times to conclude certain tasks help children to be productive, unlike if you leave thing open where time will pass without accomplishment.
- ❖ Raising a future generation believing that time order and organization is helpful –after the help of Allah- in achieving goals.

## Teach your Children to Honor you



Make sure your children see many of your good deeds so that they learn from your example since you are the first and greatest example in their life. Be sure that if you honor your parents they will learn to honor you; therefore try to honor them in the presence of your children so they can learn how to honor their parents after seeing a practical example.

For instance: when you plan to give your parents a gift in some occasion do it in front of your children and tell them you are doing so because this will bring blessing from Allah, then consult your children about the proper gift to give and express your desire to take them with you to purchase the gift and let them enjoy rapping it. After that write a nice statement on the gift and take your children's opinion in this regard. Present the gift to your parents in front of your children.

### The benefit:

- ❖ Your children will learn an aspect of honoring their parents that might lead to learning other aspects and implement them.
- ❖ Seeing firsthand the honoring and good deeds in general produces faster and better results.
- ❖ Your innumerable guidance to your children will have special respect in their souls as they feel it comes from an honest practicing person that obligated herself before others to practice what she teaches. This makes them more receptive to your guidance and advices.



## Talented Child

During the holidays, find your child a simple job –not hard or exhausting- in limited hours, so that he can still enjoy his vacation and not hate work. The whole point of this is to get him used to work. Make sure he works with someone you or his father know and trust well, i.e. at uncle so and so supermarket or garage. Involve him in the distribution of the household expenses, even if don't practice it.

### The benefit:

- ❖ Train him on work and reject laziness, as our prophet.
- ❖ Depends on himself.
- ❖ Makes him master the art of trade, including calculations.
- ❖ Convince him that money is a blessing that must be preserved, and only spent in its proper channels.
- ❖ Learn various trades at young age; helping him achieves his future goals, and determines type and direction of his study.
- ❖ You will have someone you can depend on in calamities.
- ❖ Gain self-confidence.
- ❖ He will become a productive and positive person, instead of consuming and negative person.

## The Alarm Clock

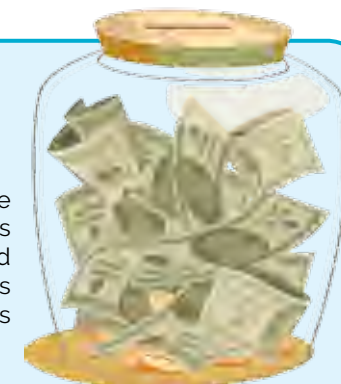


It can be replaced with the mobile alarm clock. It will be used to wake up from sleep.

### The benefit:

- ❖ Develop his sense of responsibility.
- ❖ Instill self-confidence.
- ❖ Praying Fajr prayer on time.
- ❖ Teach him to appreciate the value of time.
- ❖ Feels he is active element in society.

## Spending



Encourage and motivate your child to save part of his allowance, and at the end of each month buy with this amount a gift for one of his poor friends.

### The benefit:

- ❖ The child gets used to charity spending.
- ❖ Creates the sense of charity to the poor and less fortunate.
- ❖ Softens his heart and senses the need of the poor.
- ❖ Grew the love of giving and helping others.
- ❖ Acknowledge the value of the blessing he has.
- ❖ Appreciation of the blessings he has.

مستشفى الأمومة  
Al Omooma Hospital  
مستشفى العائلة في الكويت



It's well known that diseases affecting the young children vary according to the seasons; for example in the winter the children are usually affected by diseases of the respiratory system like cold, otitis media, sinusitis, bronchiolitis or bronchitis and maybe pneumonia. The causative agents of these diseases are mainly viruses which don't need a specific antimicrobial treatment and to a much lesser degree, these causative agents are bacteria which need a specific antibacterial treatment and in all cases we prescribe some symptomatic medicines like antipyretics (Paracetamol, Brufen), decongestants, nasal drops or sprays and antitussives, for the comfort of the patients. In the summer months the kids are mainly affected by gastroenteritis (diarrhea and vomiting) which expose these kids to the risk of dehydration due to the loss of significant amounts of fluid from the body by the watery frequent motions and by repeated vomiting, so we always advise the parents to give plenty of fluids to replace the fluids lost in the monitors or in the vomitus. We may be obliged to give these fluids via a needle inserted in one of veins if the child is persistently vomiting, it's important here to stress on the fact that our golden goal is to stop vomiting and it's better to avoid giving the medicines usually used in adults to stop the diarrhea by affecting the intestinal movements or by adsorbing the fluids in the colon.



**Dr. Nasser Abozaid**  
D.I.S France  
Consultant Pediatrician

## Diseases that Commonly Affect the Children in Different Seasons



# What is Obesity?



مستشفى الأمومة  
Al Omooma Hospital  
مستشفى العائلة في الكويت



**Dr. Mohamed Alhaifi**  
Consultant Surgeon..  
Ex. Minister of Health, Kuwait

**Obesity is defined as an excess proportion of total body fat.. There are several indexes used to assess obesity. The most common measure of obesity is the body mass index (BMI).**

## What causes obesity?

In scientific terms, obesity occurs when a person's calorie intake exceeds the amount of energy he or she burns. What causes this imbalance between consuming and burning calories is unclear. Evidence suggests that obesity often has more than one cause. Genetic, environmental, psychological, and other factors all may play a part.

**Genetic:** Obesity tends to run in families, suggesting that it may have a genetic cause. However, family members share not only genes but also diet and lifestyle habits that may contribute to obesity. Separating these lifestyle factors from genetic ones is often difficult. Still, growing evidence points to heredity as a strong determining factor of obesity. In one study of adults who were adopted as children, researchers found that their subjects' adult weights were closer to their biological parents' weights than their adoptive parents'. The environment provided by the adoptive family apparently had less influence on the development of obesity than the person's genetic makeup.

Nevertheless, people who feel that their genes have doomed them to a lifetime of obesity should take heart. As discussed in the next section, many people genetically predisposed to obesity do not become obese or are able to lose weight and keep it off.

**Environmental factors:** Although genes are an important factor in many cases of obesity, a person's environment also plays a significant part. Environment includes lifestyle behaviors, such as what a person eats and how active he or she is. Americans tend to have high-fat diets, often putting taste and convenience ahead of nutritional content when choosing meals.

While people can't change their genetic makeup, they can change what they eat and how active they are. Some people can lose weight and keep it off by:

- ❖ Learning how to choose more nutritious meals that are lower in fat.
- ❖ Learning to recognize environmental cues (such as enticing smells) that may make them want to eat when they are not hungry.
- ❖ Becoming more physically active.
- ❖ Cutting down on portion sizes.

**Psychological factors:** Psychological factors also may influence eating habits. Many people eat in response to negative emotions such as boredom, sadness, or anger.

While most overweight people have no more psychological disturbances than people at their normal weight, about 30 percent of those who seek treatment for serious weight problems have difficulties with binge eating. During a binge eating

episode, people eat large amounts of food while feeling they can't control how much they are eating. Those with the most severe binge eating problems are considered to have what is called binge eating disorder. These people may have more difficulty losing weight and keeping the weight off than people without binge eating problems. Some will need special help, such as counseling or medication, to control their binge eating before they can successfully manage their weight.

**Other causes of obesity:** Some illnesses can lower the metabolism or trigger an increased appetite which can cause obesity. These include hypothyroidism, Cushing's syndrome, depression, and certain neurologic problems. Certain drugs, such as steroids and some antidepressants, may cause excessive weight gain through the same methods. A doctor can determine if a patient has any of these conditions, which are believed to be responsible for only about one percent of all cases of obesity.

## What are the health risks related to obesity?

Obesity is not just a cosmetic problem. It's a health hazard. Someone who is 40 percent overweight is twice as likely to die prematurely as an average-weight person. (This effect is seen after 10 to 30 years of being obese.)

Obesity has been linked to several serious medical conditions, including diabetes, heart disease, high blood pressure, and stroke. It is also associated with higher rates of certain types of cancer. Obese men are more likely than non-obese men

to die from cancer of the colon, rectum, and prostate. Obese women are more likely than non-obese women to die from cancer of the gallbladder, breast, uterus, cervix, and ovaries.

Other diseases and health problems linked to obesity include:

- ❖ Gallbladder disease and gallstones
- ❖ Osteoarthritis, a disease in which the joints deteriorate, possibly as a result of excess weight on the joints
- ❖ Gout, another disease affecting the joints
- ❖ Pulmonary (breathing) problems, including asthma and sleep apnea, in which a person can stop breathing for a short time during sleep

Doctors generally agree that the more obese a person is, the more likely he or she is to have health problems. People who are 20 percent or more overweight can gain significant health benefits from weight loss. Many obesity experts believe that people who are less than 20 percent above their healthy weight should try to lose weight if they have any of the following risk factors.

- ❖ Family history of certain chronic diseases: People with close relatives who have had heart disease or diabetes are more likely to develop these problems if they are obese.
- ❖ Pre-existing medical conditions: High blood pressure, high cholesterol levels, or high blood sugar levels are all warning signs of some obesity-associated diseases.
- ❖ «Apple» shape: People whose weight is concentrated around their abdomens may be at greater risk of developing heart disease, diabetes, or cancer than people of the same weight who are «pear-shaped.»

Fortunately, even a modest weight loss of 10 to 20 pounds can bring significant health improvements, such as lower

blood pressure and cholesterol levels.

When should I seek professional help?

It is best to be open and honest with your doctor about your attempts at weight loss because the more weight you gain, the more health risks increase. You should call your doctor if you need help in losing weight or if you fall into either of these categories:

- ❖ Body mass index (BMI). If your BMI is 30 or greater, you're considered obese and should talk to your doctor about losing weight for your health.
- ❖ Waist circumference. If you have an «apple shape» — a «potbelly» or «spare tire» — you carry more fat in and around your abdominal organs. Fat in your abdomen increases your risk of many of the serious conditions associated with obesity. Women's waist measurement should fall below 35 inches. Men's should be less than 40 inches. If you have a large waist circumference, talk to your doctor about weight loss.

## How is obesity treated?

The treatment of obesity needs to be long-term; it cannot be short-term. Weight loss should be gradual and careful follow-up is necessary to prevent rebound weight gain. Changing behavior and lifestyle are the only ways to change a person's weight permanently. These changes focus on gradual, permanent changes in eating and exercise habits. There are six ways you can change your behavior and lifestyle that will help you maintain weight loss:

- ❖ Learning about nutrition
- ❖ Changing your eating habits
- ❖ Increasing your physical activity
- ❖ Changing your attitudes about eating
- ❖ Joining a weight loss program
- ❖ Developing support systems
- ❖ Following any drug therapies ordered

by your doctor.

The keys to weight management include making lifestyle changes, such as increasing exercise and activity and changing dietary habits. Drug therapy may also help the patient learn and adapt to a healthier lifestyle.

Prescription drugs are another approach to treating obesity. An ideal anti-obesity drug should help you lose weight, but it should also help you to maintain your weight loss. It should be used along with a program of diet and exercise and should help you follow your overall treatment plan. Preferably, at least 75 percent of the weight lost should be fat. The drug should be safe enough that its benefits outweigh the risk of any complications, and it should not have a potential for being abused.

The anti-obesity medications that are currently available, raise specific hormones such as noradrenalin or serotonin in the nervous system, creating a feeling of fullness. These medications will not work, however, unless you also make changes in your diet and lifestyle.

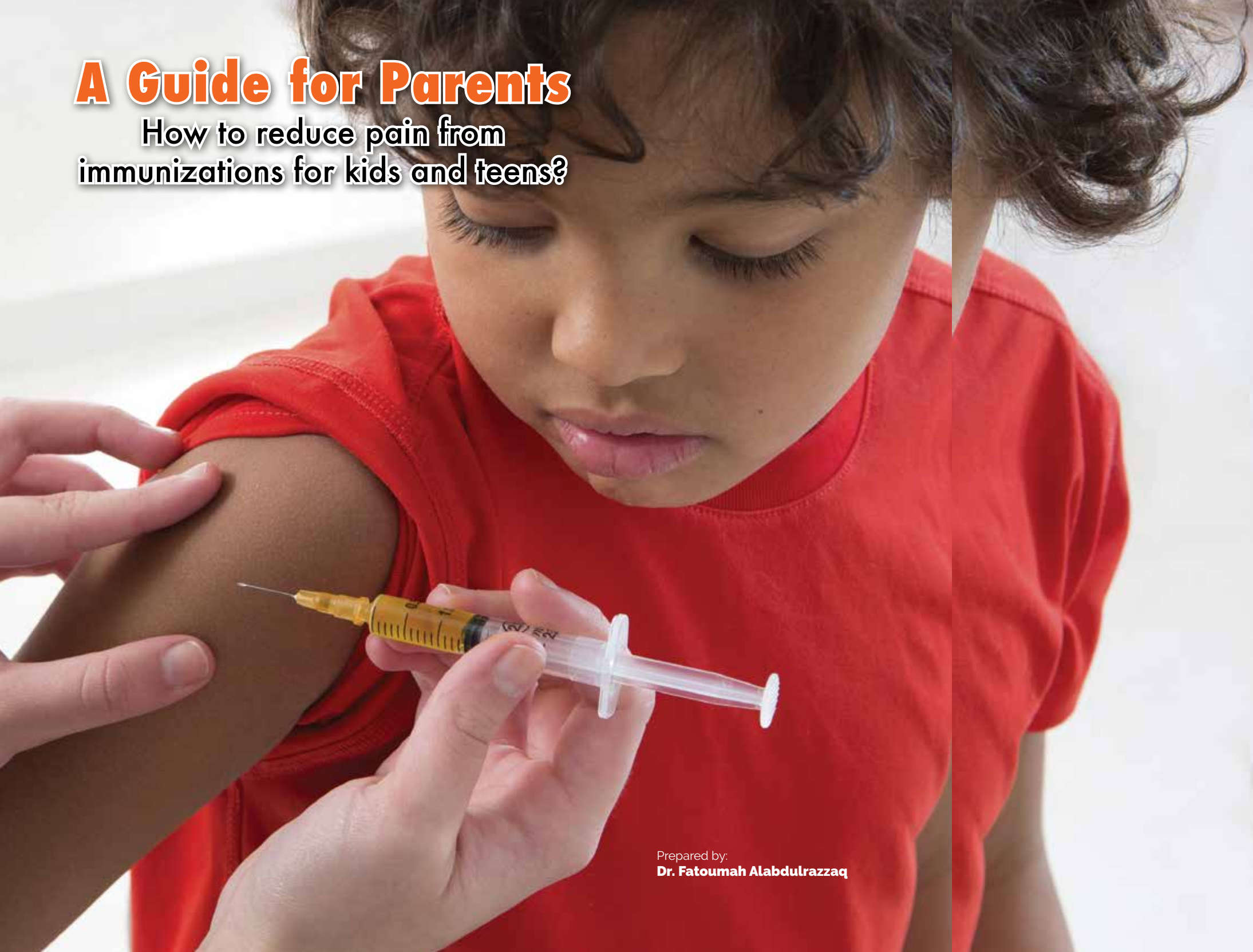
The level of success with anti-obesity drugs is rather modest. Studies show a mean weight loss of six to 10 pounds total and about one-half pound a week greater weight loss than with a placebo (for 12 weeks or less of treatment). Some individuals respond very well while others may not respond at all.

Another treatment option may be surgery. Surgery should only be considered after all other attempts to lose weight have been unsuccessful, or if a person has an obesity-related disease. Surgery should only be done at centers committed to long-term follow-up and as an addition to diet, exercise, and behavior modification programs.

Surgical procedures have had the most long-term success, but it is important to consider the reasons for success or failure of previous weight-loss attempts as well as the risks and benefits of the surgery.

# A Guide for Parents

## How to reduce pain from immunizations for kids and teens?



Prepared by:  
**Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq**

❖ Read this guide to learn about 3 ways you can reduce pain during vaccinations. These methods are proven to be safe and effective for kids and teens. You can combine the different methods for better results.

❖ Plan what you will do for your child's next vaccination. Carry this card with you and pack any supplies you will need ahead of time. Tell your child's health care provider so they can help you.

❖ With children 4 years or older, talk ahead of time about:

1. What will happen: "You will get a medicine to keep you healthy. The medicine is called a vaccine and it goes in your arm with a needle."
2. How it will feel: "There may be a pinch or some pushing for a few seconds."
3. What you will do to manage discomfort: "It bothers some kids but other kids think it is OK. We are going to do some things to help you so that it is OK for you too." (Then discuss what you will do.)
4. What your child will do: "You can help by choosing a toy to bring."

❖ If you plan to use a topical anaesthetic to numb the skin, apply the product at home or at the clinic. Topical anaesthetics can be purchased at a pharmacy without a prescription.

❖ After your child's vaccination, judge how much pain your child had. You can observe your child's: body movements (calm or thrashing?), face (normal or locked in a grimace?), and sounds (silent or high-pitched cry?) Children 4 years and older can report their own pain: no pain, a little bit, medium, or a lot.

❖ Use what your child tells you and what you see to plan what you will do to reduce your child's vaccination pain the next time.

### What you can do?

#### UPRIGHT POSITIONING

- ❖ Have your child sit upright before, during, and after the needle. Your child may be held on your lap. This helps your child to feel secure and to stay still.
- ❖ Make sure to undress your child to free the arm(s) where the needle will be given.
- ❖ Don't hold your child too tightly - if you do, this can increase your child's distress.

### How you can act

#### YOUR STATE OF MIND

- ❖ Stay with your child, be calm and use your normal speaking voice before, during, and after the needle.
- ❖ Avoid using reassuring statements like "It'll be over soon" and statements that increase fear like "This is going to hurt", as they bring attention to the procedure and can increase distress and pain.
- ❖ If you are nervous, you can take a few slow, deep breaths to calm yourself before, during and after the needle. Breathe so your belly expands, not your chest.

#### DISTRACT YOUR CHILD

- ❖ Distraction reduces distress and pain in children 12 years of age and younger.
- ❖ You can distract your child with videos (for example, mobile devices), toys, music and talking.
- ❖ Start distracting your child before the needle but distract only when the child is calm enough to do so; otherwise, distress may be increased.
- ❖ Keep your child's attention on the distraction. Be prepared to change what you are doing to keep your child distracted.
- ❖ There are a few children that cope better if they watch the needle, so if your child says they want to watch, that's OK too

## 2. What you can give

### SUGAR WATER

- ❖ You can use sugar water to reduce your child's pain.
- ❖ Sugar water is safe for children, even newborns.
- ❖ Make sugar water at home or at the clinic by mixing 1 teaspoon of white sugar with 2 teaspoons of distilled or boiled water. For babies over 6 months, you may use tap water if the tap water is safe for drinking.
- ❖ Give your child some sugar water 1 to 2 minutes before vaccination, using a dropper (or syringe). Place it into the side of your child's mouth between the cheeks and gums.
- ❖ If your child uses a soother, the soother can be dipped into the sugar water and given to your child during the needle. Combining sugar water with a soother and holding your child can simulate aspects of breastfeeding.
- ❖ If your child is getting a vaccine called rotavirus, then you do not need to give sugar water because the rotavirus vaccine has sugar in it.

### TOPICAL ANAESTHETIC CREAM, GEL OR PATCH

- ❖ In Canada, you can buy topical anaesthetics without a prescription. Available products include: EMLATM (lidocaine-prilocaine), AmetopTM (tetracaine), or MaxileneTM (lidocaine).
- ❖ They dull pain where the needle enters your child's skin.
- ❖ They are safe for babies, even newborns.
- ❖ Apply them at home or at the clinic before the needle.
- ❖ For babies under 1 year of age, apply to the upper outer part of the leg;
- ❖ For children aged over 1 year, apply to



- the upper arm. Confirm the location with your child's health care provider. If your child is getting more than one needle, apply to both legs or both arms.
- ❖ You have to wait for topical anaesthetics to take effect. Apply to injection site between 30 and 60 minutes before the needle, according to manufacturer instructions.
- ❖ Remove the medicine after the waiting time. Your child's skin may appear whiter or redder than normal. This is OK and will go away.
- ❖ Allergic skin reactions are rare. If there is a rash, talk to your child's health care provider about it. It could be an allergic skin reaction. If your child experiences an allergic skin reaction, use another product the next time.

## 3- How can you act ?

### YOUR STATE OF MIND

- ❖ Try to stay calm, use your normal speaking voice, and be positive before, during, and after the needle. This will help your child stay calm. Children see

and feel what their parents are doing, and often do the same.

- ❖ Avoid using reassuring statements like "It'll be over soon" and "You're OK". Reassurance can increase distress and pain.
- ❖ If you are nervous, you can take a few slow, deep breaths to calm yourself. Breathe so your belly expands, not your chest. You can do this while holding your baby.

### DISTRACT YOUR CHILD

- ❖ Taking your child's focus away from the pain can reduce your child's pain.
- ❖ While holding your baby close, distract with videos (for example, mobile devices), toys and music.
- ❖ Start distracting your child before the needle but distract only when your child is calm enough to do so; otherwise, distress may be increased.
- ❖ The way you distract your child once may not work the next time. Be prepared to change what you are doing to keep your child distracted.

The Biggest & Best Wipes

أكبر وأفضل مناديل

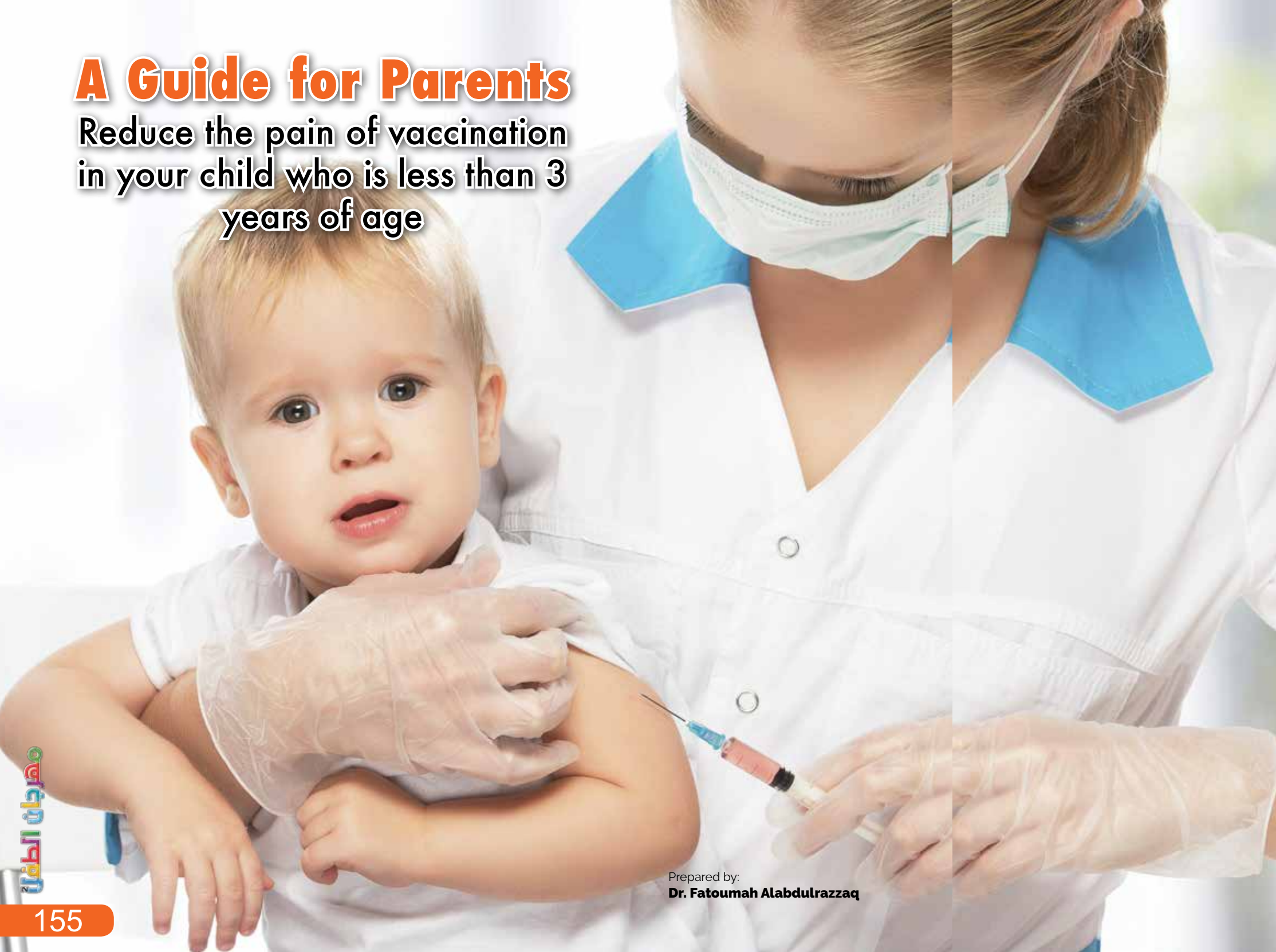
تشبیر

Chubs



# A Guide for Parents

## Reduce the pain of vaccination in your child who is less than 3 years of age



Prepared by:  
**Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq**

### Why pain is a concern ?

- ❖ Most vaccines are given with a needle. This can be painful and frightening for children.
- ❖ Pain can cause a child to develop a fear of doctors, nurses and needles.
- ❖ No parent wants to see a child in pain. Some parents delay or stop vaccinations because of pain. This can leave a child without protection from serious diseases.

1. Read this guide to learn about 3 ways you can reduce your child's pain during vaccinations. These methods are proven to be safe and effective. You can combine the different methods for better results.
2. Plan what you will do for your child's next vaccination.
3. Some strategies require preparation ahead of your child's visit:
  - ❖ Sugar water can be prepared at home or at the clinic by mixing 1 teaspoon of sugar with 2 teaspoons of water.
  - ❖ Topical anaesthetics can be applied at home or at the clinic to numb the skin – these can be purchased at a pharmacy without a prescription.
  - ❖ Toys for distracting your child can be packed and brought to your child's visit.
4. Tell your child's health care provider so they can support your goals.
5. To see a video, visit Immunize Canada at <http://immunize.ca/en/parents/pain.aspx> OR download the ImmunizeCA app at <http://immunize.ca/app>
6. After your baby's vaccination, judge how much pain your child had. Observe your child's:
  - ❖ body movements (calm or thrashing?) - face (neutral or locked in a grimace?) - sounds (silent or

high-pitched cry?)

7. Use what you see to plan what you will do the next time to reduce your child's pain.

### 1. What you can do

#### **BREASTFEED YOUR BABY**

- ❖ If you are breastfeeding, start to breastfeed your baby before the needle. Make sure you have a good latch. Then continue breastfeeding during and after the needle.
- ❖ Breastfeeding combines holding, sweet taste, and sucking and is one of the best ways to reduce pain in babies.
- ❖ Breastfeeding during needles is safe for babies, even newborns. There is no evidence that babies will choke or associate their mothers with pain.
- ❖ Undress your baby to free the leg(s) or arm(s) where the needle will be given before you start breastfeeding.
- ❖ If your child cannot be breastfed, you may bottle feed your child or give a soother before, during and after vaccination.

#### **HOLD YOUR CHILD**

- ❖ Hold your child on your lap or hug your child during the needle. This will help your child stay still and feel secure.
- ❖ Sit on a chair to minimize the risk of accidental falls.
- ❖ Make sure to undress your child to free the leg(s) or arm(s) where the needle will be given.
- ❖ Don't hold your child too tightly. This can increase pain and distress.
- ❖ You may rock your child back and forth after the needle.

# Vaccine Myths & Facts

Prepared by:  
**Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq**

**Immunization is one of the most important ways to keep your child healthy. Vaccines are very safe. There are rarely reasons to not get vaccinated. Below are some common myths and facts about vaccines.**

**MYTH: Most diseases are not serious.**

**FACT:** All of the diseases that children are vaccinated against are serious. They can all cause serious illness, complications and death, even with the best medical care. Many of these diseases also have no cure.

- ❖ **Measles outbreaks** still happen. Complications occur in about 10% of cases. For every 1,000 cases of measles, 1 or 2 of those people will die.
- ❖ **Pertussis ("whooping cough")** kills between 1 and 4 babies in Canada every year. About 1 in 400 babies who survive pertussis has permanent brain damage.
- ❖ **Tetanus** kills 10% or more of its victims.

**MYTH: My child doesn't need vaccines because no one gets these diseases anymore.**

**FACT:** These diseases still exist, even if they are rare. Thanks to vaccine programs, all vaccine-preventable diseases have declined in Canada. But when immunization rates drop, these diseases can come back. Many of the vaccine-preventable diseases that are uncommon in Canada still occur in other parts of the world. With travel and immigration, there is a real risk of these diseases being brought into Canada. Any child who is not vaccinated is at risk when infections are "imported".

**MYTH: If so many other people are vaccinated, my child doesn't need vaccines.**

**FACT:** Yes, they do. Relying on actions of other parents to protect your unvaccinated child only works if everyone else is

vaccinated. If many parents take this attitude, fewer children will be immunized and diseases will start to spread quickly. And when it comes to tetanus, whether other people are vaccinated makes no difference to your child's safety. Tetanus is caused when bacteria from the soil get into a wound.

**MYTH: It's better to get vaccines one at a time.**

**FACT:** Thanks to combination vaccines, your child can get protection from many different diseases with one injection (shot). Examples include MMR (measles, mumps, rubella) and the 5-in-1 vaccine (diphtheria, tetanus, pertussis, polio, Hib disease). Studies show that combination vaccines are safe and effective. There is no reason for your child to get the vaccines one at a time. Getting more than one vaccine at once also means no delay in protection, fewer medical visits and fewer needles (which can be less traumatic).

**MYTH: There will be fewer side effects if I delay my baby's vaccinations.**

**FACT:** Vaccines begin at 2 months of age to protect babies as early in life as possible against diseases that can make them very sick (such as pertussis). Babies respond well to vaccines at a very young age. Side effects from vaccination are not more common in young babies than older children.

**MYTH: Vaccines are not adequately tested for safety.**

**FACT: Vaccines are safe and effective.** Like all medicines, vaccines must go through many steps before Health Canada approves them for use. Vaccines must prove to be safe and effective at preventing the diseases they target.

Once a vaccine is in use, Canadian health authorities continue to monitor for side effects. Serious side effects to vaccines are very rare.

**MYTH: The MMR vaccine causes autism.**

**FACT:** No, the MMR vaccine does not cause autism. There is no scientific evidence to support this claim. Because signs of autism may appear around the same age that children receive the MMR vaccine, some people believe the vaccine causes the condition.

Much of the controversy over the MMR vaccine and autism came from a single paper published in 1998 that suggested a link. The report has been found to be fraudulent, and was withdrawn by the journal that published it. Many large scientific studies around the world have found no link between the MMR vaccine and autism.

There is no evidence to link any other vaccines to autism. The number of children with autism seems to have increased in recent years. This is because the diagnosis of autism now includes children with milder symptoms who would not have been included in the past. There is also greater public awareness of autism, and more parents are seeking help. Scientists recently found a gene linked to autism.

**MYTH: Thimerosal in vaccines causes autism.**

**FACT:** There is no evidence linking thimerosal (a preservative once used in vaccines) to autism or any other developmental disorder. Also, thimerosal has not been used in infant and childhood vaccines for many years. Yet the numbers of children with autism continued to increase, even after thimerosal stopped being used in vaccines.

**Myth: I'm breastfeeding, so my baby is protected from infections.**

**FACT:** Breastfeeding is not a substitute for vaccination. Breastfeeding provides some protection against certain infections, especially viral respiratory infections, ear infections and diarrhea. But this protection is incomplete, temporary, and can be overcome if your baby is exposed to large amounts of a specific germ.

**Myth: Natural is better. We shouldn't put foreign substances like vaccines into our bodies.**

**FACT:** Natural is not always better. The germs that vaccines protect against are part of nature, but they are harmful. Many things in nature should not be ingested: Some of the most powerful poisons come from plants and berries. Vaccines are made from natural sources. Some vaccines are made from live germs that have undergone changes so they can't cause illness. Others contain only part of the germ that has been pulled out and purified. Vaccines stimulate our immune system the same way the infection would, but without making us sick.

**Myth: Nosodes are safer and a good alternative to vaccines.**

**FACT:** Nosodes are not a good substitute for vaccines and there is no scientific or medical evidence to show they prevent infectious diseases. Nosodes are made using bacteria, viruses, tissue or other material from someone with a particular infection or disease. The substance is then diluted so much that little or no active ingredients are left in the final product. Although they are often called "homeopathic vaccines," they are not the same as getting immunized.

# Vaccine Common Concerns

Many parents and caregivers have concerns about vaccines. Some are scared that vaccines will harm their child. Others are not sure whether their child really needs all the vaccines being given. Parents may also feel confused by online information and comments on social media. But the risks associated with the vaccines Canadian children receive are much, much less than the risks associated with the diseases themselves.

Here are some common questions parents and caregivers have about vaccines.

## Do vaccines really work?

Yes. All vaccine-preventable diseases have declined in countries with successful vaccination programs. When vaccination rates are high, disease rates are low. But, when vaccination rates start to go down (for example, when there is fear of vaccines, or health care is disrupted during a war or other disaster) disease and related deaths always go up.

Vaccines protect children who are immunized, and people close to them— like newborn babies too young to be vaccinated or others whose immune systems don't work as well – by preventing the spread of disease.

## Can vaccines wear out my child's immune system?

No. Our immune system responds to very large numbers of antigens (proteins and complex sugars) that are found all around us every day. Vaccines only add a few antigens to these numbers.

## Are vaccines properly tested for safety?

Vaccines are safe and effective. Like all medicines, vaccines must go through many steps before Health Canada approves them for use. Vaccines must prove to be safe and effective at preventing the diseases they target. Once a vaccine is in use, Canadian health authorities continue to monitor for side effects. Serious side effects to vaccines are very rare.

## Do Vaccines have side effects?

The chance of getting sick from a vaccine-preventable disease is far greater than the very small risk of having a serious side effect from the vaccine itself.

- ❖ Some children will have mild pain and redness – sometimes with a bit of swelling – where the needle went into the arm or leg. If necessary, acetaminophen (such as Tylenol, Tempra, Panadol and others) will help ease the pain.
- ❖ A mild fever is common after vaccination. A high fever can happen in young infants, especially after the first dose of a vaccine. In a few cases, fever may cause a febrile seizure. Febrile seizures are NOT dangerous and don't cause any brain damage. They happen more often in children whose parents or siblings have also had febrile seizures. They are also more likely to happen in children who already have epilepsy or a brain disorder.
- ❖ Fever combined with a rash may happen after the MMR, MMRV or varicella (chickenpox) vaccine.
- ❖ Anxiety about needles may cause fainting, especially in older children and teens.

Other side effects, including serious allergic reactions, are very rare. Children who have had a serious allergic reaction to a previous dose of vaccine (swelling of the face or lips, difficulty breathing or a drop in blood pressure) should not get that vaccine again unless seen by a specialist or vaccinated in a special clinic that can control severe reactions.

## Can measles vaccine or measles-mumps-rubella (MMR) vaccine cause autism or other developmental disorders?

No. There is no scientific evidence to support this claim. Because signs of

autism may appear around the same age that children receive the MMR vaccine, some parents believe the vaccine causes the condition.

Much of the controversy over the MMR vaccine and autism came from a paper published in 1998 that suggested a link. But since then, the report has been found to be fraudulent and was withdrawn by the journal that published it. Many large scientific studies around the world have found no link between the MMR vaccine and autism.

Also, there is no evidence to link any other vaccines to autism. The number of children with autism seems to have increased in recent years. This is because the diagnosis of autism now includes children with milder symptoms who would not have been included in the past. There is also greater public awareness of autism, and more parents are seeking help. Scientists recently found a gene linked to autism.

## Can the pertussis ("whooping cough") vaccine cause brain damage?

No. But, pertussis infection can cause seizures, brain damage and infant death.

## Can vaccines cause SIDS (sudden infant death syndrome)?

No. Many large studies have found no link between vaccines and SIDS. In fact, some studies found that babies who died of SIDS were less likely to have been recently vaccinated than babies who did not die.

## Can vaccines cause type 1 diabetes?

There is no relationship between vaccines and type 1 diabetes. While the cause of type 1 diabetes is not known, there is evidence to suggest that viral infections may be important triggers for this disease in children.

## Can vaccines cause asthma and other

## kinds of allergic disease?

No. Studies show that vaccination does not increase the number of asthma cases and other allergic diseases in children.

## Can vaccines cause cancer?

No. There is no evidence of a link between vaccines and cancer. In fact, two vaccines protect against cancer. Hepatitis B vaccine protects against cancer of the liver, and human papilloma virus (HPV) vaccine protects against cancer of the cervix and some other genital cancers.

## Can vaccines cause Crohn's disease or colitis?

No. There is no association between vaccines and Crohn's disease or any other form of inflammatory bowel disease.

## Can vaccines cause multiple sclerosis (MS)?

There is no evidence that vaccines cause MS or even flare-ups in a person with MS. In particular, hepatitis B and influenza (flu) vaccines have been shown to have no effect on symptoms or on the speed that symptoms progress in patients with MS. But, seasonal flu infections have been linked with flare-ups of MS.

## Can vaccines cause infections?

Most vaccines contain inactivated vaccines. They have no living germs in them, so they can't cause infections. Live vaccines (mumps, rubella, chickenpox, rotavirus and the nasal flu vaccine) contain weakened forms of the germs. These do not cause disease in healthy people although a few children will have a very mild rash and fever with MMR, MMRV or varicella vaccine.

Live vaccines may cause disease in people with conditions that prevent their immune system from working. These people should not be given these vaccines.

Prepared by:  
**Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq**





# A Parent's Guide to immunization information On the Internet

Prepared by:  
**Dr. Fatumah Alabdulrazzaq**

The Internet has a lot of information about vaccines and vaccine-preventable diseases—but there is also misinformation, and some of it can be harmful if used to make decisions about your child's health.

## Evaluating immunization information on the Internet: What can I believe?

Asking a few key questions can help you decide if you can trust the information you find online. These questions can also help you evaluate other sources of vaccine information such as newspapers, magazines, radio, pamphlets or books.

### 1. Who runs the website? Can you trust them?

The website should:

- ❖ Clearly identify the person or organization that produced it and how to contact them. Look for an "About us" or "Contact us" link. It should give information about the owner and should be endorsed by a trustworthy health agency or professional organization. Experts should be identified, including their credentials (degrees, current positions, etc.).

### 2. What does the site say? Do the claims seem reasonable?

- ❖ Be cautious if the site makes unrealistic claims for what a product can do, or is selling something.

### 3. When was the information posted or reviewed? Is it up to date?

- ❖ There should be a date showing when the information was posted online and/or last revised. If yes, is it current?

### 4. Where did the information come from? Is it based on scientific research?

- ❖ The site should provide references to sources for evidence such as articles from trustworthy medical journals or texts, or include actual reports or statistics.
- ❖ Remember that not all "studies" or "reports" are necessarily reliable.

### 5. Is the site listed by the World Health Organization as a trustworthy resource?

- ❖ The World Health Organization (WHO) Global Advisory Committee on Vaccine Safety has compiled a list of websites that provide information on vaccine safety and follow good information practices. This site ([www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)) follows the recommended criteria and is on the list of trustworthy resources.

### 6. What are some signs that a website might not have a balanced point of view?

- ❖ A number of studies have reviewed websites with anti-vaccine messages. These sites had many things in common:
- ❖ They made the same false claims about vaccines.
- ❖ They all had links to other anti-vaccination sites.
- ❖ Many promoted alternative therapies—such as homeopathy, naturopathy and chiropractic—as being better than vaccination for preventing infections.
- ❖ Many provided stories about children who had reportedly been hurt by vaccines.
- ❖ Parents—not people with medical training—were the main source for stories about the alleged dangers of vaccines.

It's a good idea to talk about the information you read on the Internet with your child's doctor or nurse before making any health decisions.

# Chickenpox Vaccine

Chickenpox (also known as varicella) is a very contagious infection caused by the varicella-zoster virus. You can protect your child from chickenpox with a vaccine.

## Who should get the chickenpox vaccine?

- ❖ Children should get 2 shots for chickenpox: the first when they are 12 to 15 months old and a second "booster" shot when they are 4 to 6 years old (before they start school). In some cases, the second dose is given at 18 months old.
- ❖ Children who have had chickenpox before one year of age may not stay immune and should receive the vaccine at the recommended times indicated above.
- ❖ People who have had chickenpox after they are 1 year of age do not need to get the vaccine. But if they do get the vaccine, it will not hurt them.
- ❖ Teens and adults up to age 50 who have not had chickenpox or the vaccine should get 2 shots, given at least 6 weeks apart.
- ❖ Women planning for pregnancy who have not had chickenpox or the vaccine should receive the 2 shots at least 4 weeks before getting pregnant.

## How safe is the chickenpox vaccine?

It is very safe.

- ❖ There may be some redness, swelling, itching or pain where the needle went into the arm or leg, usually 5-23 days after vaccination. This is not dangerous and will only last a day or two.
- ❖ Some people may have a fever 5-12 days after vaccination.
- ❖ A few people will get a very mild case of a chickenpox-like rash (usually no more than 10 spots) 1 or 2 weeks after they get the vaccine.

## Who should NOT have the chickenpox vaccine?

- ❖ Babies less than 1 year old.
- ❖ People with weak immune systems and/or people who are taking drugs to suppress their immune system.
- ❖ Pregnant women. However, if you get the vaccine before you know you are pregnant, your baby will almost certainly be fine.
- ❖ People who have had a serious allergic reaction to a previous dose of the vaccine (swelling of the face or lips, difficulty breathing or blood pressure dropping) should not get it again unless seen by a specialist and vaccinated in a special clinic that can control serious reactions.

Prepared by:  
Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq

## ألعاب وأدوات أمريكية

تخضع لمعايير السلامة والأمان لهيئة ASTM الأمريكية وأيضا لرقابة هيئة CPSIA  
(CONSUMER PROTECTIVE SAFETY IMPROVEMENT ACT)  
لمجمعات السكنية - للفلل والشاليهات - للمزارع والمطاعم الكبيرة - الروضات والحضانات



Heavy Duty

## جهزوا حدائقكم



Since 1992

الموزع المعتمد

شهايل للعب وأدوات الأطفال وألعاب الحدائق

الري - قرب سنتر بوينت 24744421 / 97944421 فاكس 24728048

تابعونا على shahalest@gmail.com www.shahaleel.net

# Influenza Vaccine



Prepared by:  
**Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq**  
MD, FRCPC, FAAP, PEM(C)  
Pediatric Emergency Medicine  
Specialist,  
Clinical pharmacologist &  
Toxicologist Consultant in Child  
Abuse Team  
Amiri Hospital - Ministry Of  
Health - Kuwait

**Influenza (or "flu") is a respiratory infection caused by influenza virus. Influenza outbreaks happen every year.**

**Influenza vaccination is safe for anyone 6 months of age and older. It protects you and those around you from the flu and its complications.**

Because influenza viruses change – often from year to year – people don't stay immune for very long. Flu shots are usually given once a year from October to mid-November. The shots provide protection throughout the flu season – October to April.

- ❖ Babies and children 6 months to 9 years of age who have never had a flu shot will need 2 doses of the vaccine, given at least 4 weeks apart.
- ❖ Children who had one or more doses of the regular seasonal flu shot in the past will only need one dose per year.

**Flu shots are usually given once a year from October to mid-November.**

## Should my child get a flu shot?

**All children over 6 months old should get a flu shot each year.**

The vaccine is especially important for children and teenagers who are at high risk of complications from the flu, including those who:

- ❖ Are between 6 months and 5 years of age.

❖ Have chronic heart or lung disorders (such as bronchopulmonary dysplasia, cystic fibrosis, asthma) serious enough to need regular medical follow-up.

❖ Have chronic conditions that weaken the immune system, such as immune deficiencies, cancer, HIV or a treatment that causes immune suppression.

❖ Have diabetes or other metabolic diseases.

❖ Have chronic kidney disease.

❖ Have chronic anemia or a haemoglobin disorder.

❖ Have chronic neurological disorder.

❖ Are severely obese (body mass index  $\geq 40$ ).

❖ Are pregnant.

❖ Have to take acetylsalicylic acid (ASA or Aspirin) on a daily basis.

❖ Live in a chronic care facility.

❖ Live with another child or adult who is at risk of complications from the flu.

Pregnant women should be immunized. Infants born during flu season to mothers who got a flu shot are usually protected against the flu for a few months. The flu shot is also safe and highly recommended for breastfeeding women. Since infants less than 6 months of age cannot get the

**The influenza vaccine is very safe. It does not cause the flu**

flu shot (it won't work), antibodies against the flu are transferred through breast milk.

Caregivers who take care of children less than 5 years of age should also be immunized.

**All children over 6 months old should get a flu shot each year**

## Who should NOT get the flu shot?

Very few children should NOT get a flu shot:

- ❖ Babies under 6 months of age. Although the vaccine is not harmful to babies less than 6 months old, it does not work.
- ❖ If your child has a serious allergy to thimerosal (a preservative in contact lens solutions and the flu vaccine), a thimerosal-free vaccine should be given.

The influenza vaccine is safe for individuals with an egg allergy.

## How safe is the flu vaccine?

The influenza vaccine is very safe. It cannot cause the flu. Side effects are usually mild and could include:

- ❖ Mild soreness where the needle went into the arm for 1 to 2 days.
- ❖ A mild fever or aching for the first day or two after immunization.

If needed, taking acetaminophen can help ease the pain.

# Vaccination Contraindications

Some people find no problem in postponing vaccination after its due date for fear of its side effects or for believing that the child will not get benefit from vaccination. I've found on the basis of practice strange cases regarding that. For example, some doctors recommend not giving the DPT vaccine (diphtheria - pertussis - tetanus) or teravaccine or pentavaccine to relatives of the child who suffers from febrile convulsions. So, the DPT vaccine, according to them, shall not be given not only to the patient's brothers or sisters but also his nephews. If at all there is any justification for not giving the vaccine to the patient's brothers or sisters, there is no justification for preventing vaccination of the patient's nephews and exposing them to be infected with pertussis. While others prevent giving measles vaccine to children who suffer from some sensitivity to eggs. In many of such cases, it is just uncertainty and fabrication, not real sensitivity. Not to mention delaying vaccination of many children who suffer from simple diseases such as cold, simple diarrhea and cough unaccompanied with high temperature. Thus, they lead to missing the opportunity of child's vaccination and causing parents' suffering unnecessarily.

**Therefore, due to the numerous opinions with regard to this matter and in order to ensure avoiding negatives of delaying, World Health Organization (W.H.O) has developed the following rules for dealing with children who have vaccination contraindications:**

1. Vaccination is delayed in case of severe diseases accompanied with high temperature.
2. Cases of minor and medium temperature increases (Less than 38.5 C).
3. Vaccination is not prevented in cases of normal diarrhea, malnutrition, respiratory infections and other minor diseases with which child remains active.
4. Diarrhea, even severe, does not prevent vaccination using oral polio vaccine, while giving an overdose later.
5. DPT vaccine (diphtheria - pertussis - tetanus) is replaced with DT vaccine (diphtheria - tetanus) in case of severe interaction with the previous injection such as symptoms of trauma or decrease or increase of temperature from 40 C and above, or convulsions

or symptoms related to the nervous system, or child crying for a long time (more than two hours).

6. Moreover, DPT vaccine (diphtheria - pertussis - tetanus) is replaced with DT vaccine (diphtheria - tetanus) if there is a history of neurological diseases such as epilepsy. While, DPT vaccine may be given for stable neurological cases such as Mongolian children, mental retardation or cerebral palsy.
7. Live vaccines shall not be given to persons who suffer from immune deficiency or take medicines or treatments which are considered to be immunosuppressants. While, if there is any contact who suffers from immune deficiency, consult the preventive doctor.
8. Measles, rubella and mumps vaccines shall be postponed for 6-10 weeks during taking gammaglobuline, blood or plasma.
9. There is no harm to vaccinate children who are underdeveloped, premature or malnourished.
10. Treatment with light doses of antibiotics or cortisone (such as cortisone ointments) does not prevent vaccination.
11. There is no need to examine children and measure their temperature before every vaccination except in the first visit where examination shall be performed and questions shall be asked about the previous disease history. However, during the rest of visits, it is enough to ask the mother about the child's current condition and whether he is vital and active and eating his food normally as well as his condition after the first or previous dose.
12. In cases of tumors and chronic diseases, consent shall be obtained from the attending physician to vaccinate the child with the different vaccines, especially live ones.



THE KIDS PROGRAM  
برنامج الأطفال



زورونا في الفترة من 16 الى 18 نوفمبر  
بمهرجان الطفل بالافنيوز

Hotlines  
220 220 00  
96 60 80 90



linasanddinas

# غذاء صحي لأطفالنا ..

إشتركي الآن ببرنامج الأطفال أو برنامج الطلبة  
وأحصلي لطفلك على غذاء صحي متكامل  
لنمو أفضل وتقدم مستمر ..

## لينز دینز

استشارات نظم الغذاء و التغذية



**Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait**  
Head of Public Health Services  
Head of Health Promotion Committee  
at Capital Health Region

# Vaccinations & Side Effects & How to Deal with Them

More than 5 millions of children under 5 years old die each year as a result of diseases which can be easily avoided through vaccines available for all children. In addition, there are millions of children who are suffering from disabilities, vulnerability and severe diseases according to their non-compliance to childhood vaccinations.

## Childhood vaccinations have great benefits including:

1. Reducing child mortality rates.
2. Reducing economic costs.
3. Eradication of infectious diseases.
4. Reducing disability and morbidity rates.
5. Protecting persons failing to get vaccination.
6. Reducing the use of antibiotics.

It is possible to avoid the high treatment costs spent to treat diseases which can be prevented through vaccination, as well as disabilities resulting from such diseases, like polio and damage to brain according to measles and meningitis. Moreover, vaccinations prevent from diseases that require antibiotics, as the frequent use of antibiotics lead to health risks that could be avoided by vaccination. In addition, it is possible to eradicate infectious diseases, such as smallpox and poliovirus second type. With regard to protection of those who failed to get vaccination, it is because the herd immunity resulting from the vaccination of most children leads to stopping the spread of infectious microbes, thus it even protects people who failed to get vaccination. However, if the number of those people who failed to get vaccination increases, they will be vulnerable to serious epidemics that may be fatal.

## Side effects of vaccination:

There is no medicine or vaccine free of few side effects. Panadol, for example, has serious but rare side effects, and the same is in all vaccines. Vaccines are different from each other with regard to the degree and severity of side effects. However, in all cases, the side effects of the disease's symptoms and complications are not compared in any way to the vaccines' side effects.

In 1960s, in some European countries,

parents of children had the option to choose pertussis vaccine which has more side effects than others. The result of this choice was the mothers' refusal to vaccinate their children against pertussis, but over the time, cases of pertussis and its complications started to appear in epidemic and serious way including deaths, permanent disabilities and hospitalization, leading the health authorities to cancel this possibility of choice and make the pertussis vaccination obligatory and including it in the basic children vaccinations list.

There is also an important fact which is the substantial development and improvement of the latest vaccinations leading to minimizing the side effects than before. That's why today's vaccinations are much better and have fewer side effects than 1970s vaccinations.

## General causes of side effects:

- ❖ Mostly, symptoms of dead vaccines appear within two days while symptoms of live vaccines appear after the incubation period. For example, symptoms of measles, rubella and mumps vaccines appear after 5-12 days which is the incubation period of these diseases. The most important side effects of the vaccinated person are as follows:
  - ❖ Local symptoms in the point of injection: such as erythroderma, pain and swelling. The duration of swelling may be prolonged; especially in the case of pertussis vaccine as a result of the poor absorption of the vaccine. Ulcer may also occur as in the anti-tuberculosis vaccine (BCG).
  - ❖ General symptoms: such as high temperature, headache, general fatigue, loss of appetite, skin rash, etc. The temperature may rise up to 39 C and more in some vaccines such as pertussis and measles vaccines.

- ❖ Symptoms arising from sensitivity: to some vaccines' ingredients such as high sensitivity to eggs as in measles and mumps vaccines as well as high sensitivity to some other components such as neomycin which exists in polio vaccine (very rare).
- ❖ Symptoms of fainting as a result of fear
- ❖ Encephalitides arising from measles or pertussis vaccines rarely happen. While febrile convulsions may happen due to the extremely high temperature (rare).

## Dealing with side effects:

1. The most frequent side effects are the local effect in the position of injection such as swelling, pain, erythroderma and mass appearance. These symptoms disappear automatically. However, warm water poultices can be used at first in order to speed up the absorption then cold water poultices can be used for pain relief.
2. If the vaccination led to high temperature, the child shall wear light clothes and drink more liquids and he may also take antipyretic such as Panadol.
3. The child's parents shall have thermometer in order to measure the child's temperature after vaccination.
4. If the child fainted immediately after being vaccinated, he shall undergo emergency health measures in the health center. However, these cases are very rare.
5. When there is severe interaction with trauma or neurological symptoms or extremely high temperature or continuous crying for more than two hours, the patient shall go to the preventive doctor.

Our wishes for good health and well-being to everyone



Ministry of Health

# Childhood Vaccination schedule Kuwait 2017

Age of Vaccination	Vaccine Type	Route of Administration
<b>Pregnant Mother</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 doses of tetanus in 5th &amp; 7th month of 1st pregnancy.</li> <li>One dose for TT for next pregnancies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I.M in deltoid muscle</li> <li>I.M in deltoid muscle</li> </ul>
<b>Within 24 hrs. of delivery</b>	*1st Dose of Hepatitis B (HBV)	♦ I.M of thigh
<b>End of 2<sup>nd</sup> month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>st</sup> Dose of IPV (Trivalent Salk)</li> <li>1<sup>st</sup> Dose of DPTL/HBV/Hib*</li> <li>1<sup>st</sup> Dose of Pneumococcal (ped)</li> <li>1<sup>st</sup> Dose of Rota Vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I.M of thigh</li> <li>I.M of the other thigh</li> <li>I.M of thigh</li> <li>Oral</li> </ul>
<b>End of 3<sup>rd</sup> month</b>	♦ BCG Vaccine	♦ I.D of Upper lateral part of left arm

Age of Vaccination	Vaccine Type	Route of Administration
<b>End of 4<sup>th</sup> month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>st</sup> Dose of OPV1 (Bivalent)</li> <li>2<sup>nd</sup> Dose of DPT/HBV/Hib</li> <li>2<sup>nd</sup> Dose of Pneumococcal (Ped)</li> <li>2<sup>nd</sup> Dose of Rota Vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Drops Oral Sabin</li> <li>I.M of the other thigh</li> <li>I.M of thigh</li> <li>Oral</li> </ul>
<b>End of 6<sup>th</sup> month</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2<sup>nd</sup> Dose of OPV2 (Bivalent)</li> <li>3<sup>rd</sup> Dose of DPT/HBV/Hib</li> <li>3<sup>rd</sup> Dose of Pneumococcal (Ped)</li> <li>3<sup>rd</sup> Dose of Rota Vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Drops Oral Sabin</li> <li>I.M of the other thigh</li> <li>I.M of thigh</li> <li>Oral</li> </ul>
<b>1<sup>st</sup> Year of age</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>st</sup> Dose of MMR vaccine</li> <li>3<sup>rd</sup> Dose of OPV3 (Bivalent)</li> <li>1<sup>st</sup> Dose of Varicella Vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S.C in the arm</li> <li>2 Drops Oral Sabin</li> <li>Deep S.C.</li> </ul>
<b>18<sup>th</sup> month of age</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4<sup>th</sup> Dose of OPV4 (Bivalent)</li> <li>Booster Dose of DPT/HBV/Hib</li> <li>Booster Dose of Pneumococcal (ped)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Drops Oral Sabin</li> <li>I.M the other thigh</li> <li>I.M of other thigh</li> </ul>
<b>End of 2 years old</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meningococcal meningitis (ACWY)</li> <li>Booster Dose of MMR2</li> <li>2<sup>nd</sup> Dose of Varicella Vaccine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S.C in the arm</li> <li>S.C in the other arm</li> <li>Deep S.C.</li> </ul>
<b>End of 3.5 years old</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Booster Dose of OPV5 (Bivalent)</li> <li>Booster Dose of DPT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Drops Oral Sabin</li> <li>I.M</li> </ul>
<b>4-6 years old (Preschool)</b>	♦ Confirm and Check the Child vaccination status for the appropriate vaccines as mentioned before.	
<b>10 -12 years old (at School)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Booster Dose of MMR (for females)</li> <li>Booster Dose of Tetanus/Diphtheria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S.C in the arm</li> <li>I.M in deltoid muscle</li> </ul>
<b>16-18 years old (at School)</b>	♦ Booster Dose of Tetanus/Diphtheria	♦ I.M in deltoid muscle

- ♦ pentavalent Vaccine in State of Kuwait includes Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Hepatitis B, and Homophiles influenzae type (B)
- ♦ Rota vaccine can be given according to the type of vaccine provided either in 3 doses or 2 doses.

# Kids Essential Oils

## Using Essential Oils for the Kids

Essential Oils have been used for thousands of years for healing, beautification and perfumes by all members of the family. However, today, there are some questions that the mother needs to answer before using essential oils for her kids, these questions are:

### At what age can Essential Oils be used?

Essential Oils (with ensuring that they are actually natural) can be used for children starting from the age of 6 months in a very mild way for cases such as difficulties of sleep, colds, congestion, nervousness and teething.

(Please note that the non-natural and chemically manufactured oils may contain alcohol and such chemicals that cause skin irritation and do not give the desired results).

### What Types of Essential Oils that are Suitable for Kids?

There are specific essential oils that can be used for the kids starting the age of 6 months with a low percentage dilution used in certain ways in order to maintain the child safety.

#### Essential Oils safe for using on Kids:

**The Lavender** in case of difficulty in sleeping.

**Eucalyptus** in case of colds.

**Teas Tree** is an anti-bacterial and antiseptic.

**The Chamomile** for its sedative effect in cases of teething and gum pain, which start at the age of 6 months up to two and a half years.

**MarJoram** relieves gum pain too.

### Safety Standards to be Adopted when Using Essential Oils for the Kids?

To ensure the child's safety upon using essential oils, the following shall be observed:

❖ Essential Oils should be diluted very well.

❖ A rub of this mixture is to be tested on a specific point in the body to test the sensitivity of the body to this mixture for 24 hours before using it on other areas of the body.

### How to use natural herbal oils for the child?

A small amount can be rubbed on the designated area of the body. The room can be sprayed with essential oils, diluted with water inhalation.

The vaporizer can also be used for the same purpose.

**"But always remember to consult your doctor"**

## What Are Essential Oils?

The natural herbal oils have been used for thousands of years by the various ancient civilizations in India, China and ancient Egypt. The natural herbal oils are extracted from the natural herbs & plants. These oils are called essential oils and many kinds of herbs contain nice smell in oils which are used in the perfume industry.

Essential Oils are extracted from plant stalks, leaves, flowers, and roots. All essential oils used as anti-bacterial, anti-fungal, anti-viral, and also used as disinfectant both inside and outside the body.

The odor of the essential oils can spread in the atmosphere through evaporation, and thus such oils purify the atmosphere of the toxic substances spreading in it and also work for increasing the level of oxygen and ozone, which in turn eliminates the bacteria in the surrounding atmosphere.

Upon using the essential oils, the particles of these essential oils enter the human body through the respiratory system via inhalation, and through the rubbing of the skin. The molecules of the essential oil enter through the skin and enters the body within few minutes to reach areas far from the provided area with oils.

Essential oil can penetrate the cells of the body even if their wall has become stiff due to lack of oxygen therein. Clinical investigations have shown that essential oils remove the bacteria and viruses seriously without any harm to the respective cell or organ (this is contrary to what happens upon the use of chemical drugs). Also, essential oils act as disinfectants.

With the continuous punctual use of essential oils, the body becomes stronger and healthier.



Wrote By:

**Nadia Ahmed Amin**

Complementary Medicine Therapist

Aroma Therapy Specialist

Transformational Breathing Facilitator TBF

19 Years' Experience



both children and adults.

Therefore, the nutrition and the students' achievement in the school are closely related, where the deficiency in nutrition affects the focus and attention to lessons and thus the conception & understanding will be weak, which will consequently affects their grades and excellence.

### The most important food elements and their sources in the food from which all our children benefit:

#### Proteins

##### Their Importance:

- 1- Proteins help in the growth of the body cells and tissues.
- 2- They help in the growth of the body organs and the development of its functions.
- 3- They increase the volume of the blood tissue.
- 4- They strengthen and support the immune system in the child, which consists mostly of proteins.

**Their Sources:** Meat, fish, dairy products, eggs and legumes

#### Starches or carbohydrates

##### Their Importance:

- 1- They are the major source of energy, especially for brain cells.
- 2- Most of them contain the necessary fibers for the health of the child, especially those with whole peel.

**Their Sources:** Bread, seeds, fruits & vegetables, sugar and dairy products

#### Fats

##### Their Importance:

- 1- They contain fatty acids that help in the formation of brain cells.
- 2- They help in the health and safety of the skin and skin tissues.
- 3- They contribute to the transfer of dissolved vitamins in fat.
- 4- Fats are the main source of energy.

**Their Sources:** Vegetable oils, nuts and their oils, butter & cream, meat and fish products, full fat dairy products, eggs, margarine

#### Other nutrient elements:

#### Vitamin A

- 1- Maintains the health of the different body tissues.
- 2- Maintains the safety of the eyes and prevent their diseases.
- 3- Antioxidant.
- 4- The formation of digestive enzymes.

**Source of Vitamin A:** Fruits and vegetables, especially those with green leaves, liver, egg yolks.

#### Vitamin C

- 1- Builds the body tissues and heals wounds.
- 2- Creates the various hormones.

3- Antioxidant

4- Helps in absorbing iron.

**Source of Vitamin C:** Citrus fruits, cabbage, green peppers, strawberries, spinach.

#### Vitamin D

1- Contributes to the growth and safety of the bones and teeth.

##### It can be found in:

Liver, egg yolks, fortified milk products and fish

The most important source of Vitamin D is to be exposed to sunlight for 10 minutes.

#### Folic Acid

- 1- It helps in the growth of body cells.
- 2- Formation of red blood cells, because its lack will lead to massive aneurysm anemia.

**It can be found in:** Liver, yeast, grains, fruits, spinach and broccoli.

#### Iron

1. It helps in the formation of hemoglobin.
2. Its lack leads to anemia.

##### Causes of Anemia:

- 1- Lack of eating iron rich foods.
- 2- The frequent intake of carbohydrates, sweets and soft drinks.
- 3- Frequent intake of foods that reduce absorption.
- 4- Child exposure to infection of parasites.
- 5- The dependence of the child to take milk instead of meat products.

##### Symptoms of Anemia:

- 1- Idleness
- 2- Frequent sleep.
- 3- Feeling very tired for less effort.
- 4- Paleness of the face, hands and nails
- 5- Feeling cold for the simplest reasons.
- 6- Headache and dizziness.

**Source of Iron:** Red meat, fish, legumes, eggs, fortified grains, dark green leaves vegetables.

#### Water

The child needs water because it is essential to his body, brain and joints.

In conclusion, we should also not to forget practice sports and encouragement of the movement, which we should keep within the list of our daily priorities, even if for 30 minutes a day. This is in addition to the activation of the role of physical education within the school

Therefore, the balance between the exerted energy and the acquired energy is very important for creating a healthy and disease-free generation.

# Calvitalis<sup>®</sup>

Calcium + 9 Vitamins



## The RIGHT FORMULA For GROWING CHILDREN

Calvitalis promotes normal growth.

Calvitalis supports the development and maintenance of healthy bones and teeth.

Calvitalis enhances the immune system when combined with antibiotics in RTIs and during convalescence.

Calvitalis stimulates children's appetite.



Download Calvitalis game from the app Store and Android!  
Share it on Facebook with your friends and family. Keep an eye on our  
Calvitalis f & t

Julphar  
Pharmaceutical Industries  
P.O. Box 1100, Jeddah, Saudi Arabia  
Tel: +966 11 400 1000  
www.julphar.com



# PROPER NUTRITION

## In School

Nutrition is a key factor for promoting a healthy and disease-free generation, and it contributes to the vigilance, diligence and the success in its studies.

Also, the division of meals, especially breakfast, which is a major source of energy in the morning of the school day, is quite necessary. So, if your child misses one or two meals during the day, this will expose him to health problems.



**Dr. Nawal Al-Jazzaf**  
Nutrition Specialist in the  
Community Nutrition sector at  
the General Authority for Food &  
Nutrition



### The forms of the non-compliance with meals can include:

- ❖ Not eating a good breakfast or not eating this meal at all.
- ❖ Not eating a meal at the school.
- ❖ Taking unhealthy foods in the school (which means your child has missed a healthy meal).

If your child does not eat his healthy meals, this means that he will often be hungry during the school day, and the mind of the hungry child will be absent even if he is present by his body.

Hence, those children who do not have a good breakfast and a good lunch will depend on the food provided to them or they may buy it bought at the school, which often includes pizza, potatoes, sweets, chocolate and juices.

Although the taking of such foods and drinks from time to time at reasonable intervals is not harmful, but when eaten daily, the child will become idle and he cannot concentrate in the classroom, and he may not be able to pay good attention, due to fluctuations in sugar levels.

So, the child's family should primarily be quite keen that their child eats his breakfast daily and regularly before he goes to school. Further, you as a mother, should be familiar with and has a good knowledge of the kinds of foods offer and sold in the school, and thus you will be able to help your child to make healthy selections if he ought to buy foods at the school from time to time, but it is better to give your child a nutrient meal which you prepare for him by yourself.

### What does your child's school meal contain?

Your child's meal should contain one-third of his daily needs of nutrients, including proteins, carbohydrates, vegetables, and fruits.

#### For example:

Combine the suggestions in the table below to make healthy and different meals for your child's school meal. Hence, let your child join you in making selections. If your choices are delicious and your child likes them, then his food case will be empty when he returns from the school!

Group	Items
<b>Dairy Products</b>	- Pure milk - Flavored milk - Yoghurt - Laban for drinking - Plain Yoghurt - Yoghurt with fruit
<b>Juices</b>	All kinds of juices Fruit nectar
<b>Fruits</b>	Fresh seasonal fruits - Apples - Bananas - Pear - Afandi - Dates - Fruit Salad
<b>Water</b>	--
<b>Vegetables</b>	Fresh Vegetables - Cucumber - Small Carrot Vegetables Salad
<b>Pies</b>	To be filled with: - Cheese (while or yellow, low fat and little salt) - Labnah - Zatar (Thyme) - Falafel - Mixed (more than one item) - Spinach
<b>Sandwiches</b>	To be filled with: - Cheese (while or yellow, low fat and little salt) - Labnah - Turkey - Falafel - Labnah with Zatar (Thyme) - Chickpeas - Mixed (more than one item) - Peanut Butter
<b>Nuts and dried fruits</b>	- Mixed - One item
<b>Biscuits or Weaver</b>	- Plain - Biscuits filled with cocoa - Biscuits filled with dates - Biscuits filled with dried fruits - Biscuits made with dates (Mamoul) - Biscuits made with figs (Mamoul)

Furthermore, several studies conducted on schoolchildren, especially girls, revealed that the iron deficiency is the most frequent disease in addition to obesity, besides anemia which greatly affects the academic achievement.

The studies found that the students with anemia suffered from dizziness, poor appetite, malnutrition, a rapid sense of fatigue and stress, and that their academic achievement was usually low compared to their peers.

Hence, without healthy food, students cannot effectively understand and conceive their lessons, because the healthy and balanced food contributes significantly to the nutrients needed for the development of a healthy body and mind for



# جربي الحفاض الأول والوحيد بقنوات امتصاص جديدة



جديد



بامبرز  
عناية مميزة

Loacker

Loacker

ROSE  
OF THE DOLOMITES

Pick the rose  
of goodness!

Loacker.  
The heart of chocolate.



(+965) 24 739 619 - 24 735 609

شركة ناصر محمد السايير للمواد الغذائية

NASSER MOHAMMAD AL-SAYER FOOD STUFF CO.



@alsayerfood

(+965) 24 739 619 - 24 735 609

شركة ناصر محمد السايير للمواد الغذائية

NASSER MOHAMMAD AL-SAYER FOOD STUFF CO.



@alsayerfood

# KIDS Festival 2

## Daily Kids Activities in the Festival

## Entertainment Shows for kids

# مهرجان الطفل



**JOHA**



**Favorite Characters for Kids**



**Talin, Jana & Khaleda Al-Failakawi**



**Jana & Ruba Al-khalaf**



**Bisan & Bilasan**



**Competitions & Awards**



**Coloring Activities & Gifts**

Thursday 16<sup>th</sup> November 2017

Friday 17<sup>th</sup> November 2017

Saturday 18<sup>th</sup> November 2017

10:00 Am : 12:00 pm	Competitions, coloring and tour for schools & nurseries
12:00 pm : 02:30 pm	Competitions for the kids & Coloring
4:00 pm : 9:00 pm	Favorite Characters for the Kids with Music
5:00 pm : 6:00 pm	Kids <b>Talin, Jana &amp; Khaleda Al-Failakawi</b> Visit.
6:30 pm : 8:30 pm	Activities with Maaen Competitions

10:30 am : 9:00 pm	Favorite Characters for the Kids with Music
02:00 pm	Activities with the Famous Character ( <b>JOHA</b> )
5:00 pm : 6:00 pm	Kids <b>Bisan &amp; Bilasan</b> from Saudi Arabia Visit

10:30 am : 9:00 pm	Favorite Characters for the Kids with Music
2:00 pm	Activities with the Famous Character ( <b>JOHA</b> )
5:00 pm : 6:00 pm	Kids <b>Jana &amp; Ruba Al-khalaf</b> Visit.
6:30 pm : 8:30 pm	Activities with Maaen Competitions



Special thanks and appreciation from Expotag for Organizing Exhibitions and Conferences for all who participated with us in preparing the topics of the 2<sup>nd</sup> Kids Festival's Magazine 2017



**Dr. Nawal Al-Jazzaf**  
Nutrition Specialist in the Community  
Nutrition sector at the General Authority for  
Food & Nutrition  
Page  
175 Proper Nutrition In School



**Nadia Ahmed Amin**  
Complementary Medicine Therapist  
Aroma Therapy Specialist  
Transformational Breathing Facilitator TBF  
Page  
171 Kids Essential Oils



**Dr. Adel Mulla Husain Al-Terkait**  
Head of Public Health Services  
Head of Health Promotion committee at Capital  
Health Region - Ministry Of Health - Kuwait  
Page  
167 Vaccinations & Side Effects & How to  
Deal with Them



**Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq**  
MD,FRCP, FAAP,PEM(C)  
Pediatric Emergency Medicine Specialist,  
Clinical pharmacologist & Toxicologist Consultan  
in Child Abuse Team  
Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait  
Page  
163 Influenza Vaccine  
161 Chickenpox Vaccine  
159 A Parent's Guide to immunization  
information On the Interne  
157 Vaccine Common Concerns, Myths & Facts  
153 A Guide for Parents Reduce the pain of  
vaccination in your child



**Dr. Mohamed Alhaifi**  
Consultant Surgeon - Al Omooma Hospital  
Ex.Minister of Health, Kuwait  
Page  
147 What is Obesity?



**Dr. Nasser Abozaid**  
D.I.S France  
Consultant Pediatrician - Al Omooma Hospital  
Page  
145 Diseases that Commonly Affect the  
Children



**Ms. Sawsan a. Hajeia**  
Head of Counseling and Vocational Rehabilitation  
Department at the Social Development Office -  
Diwan of His Highness The Prime Minister  
Page  
123 How Can i Help My Child Adapt After Divorce  
121 A New Baby is coming to the family



**Brig. Gen. Adel Ahmad Al-Hashash**  
The Director General of the General Directorate  
for Relations and Security Media in the Ministry  
of the Interior  
Page  
129 How to protect our children against any  
risks while using the Internet?

Participants



# INDEX

## Child & Health

- 175 Proper Nutrition In School
- 171 Kids Essential Oils
- 169 Childhood Vaccination schedule Kuwait 2017
- 167 Vaccinations & Side Effects & How to Deal with Them
- 163 Influenza Vaccine
- 161 Chickenpox Vaccine
- 159 A Parent's Guide to immunization information On the Interne
- 157 Vaccine Common Concerns, Myths & Facts
- 153 A Guide for Parents Reduce the pain of vaccination in your child
- 147 What is Obesity?
- 145 Diseases that Commonly Affect the Children



175



171



167



163



157



153



145



161



159

# INDEX

## Child & Education

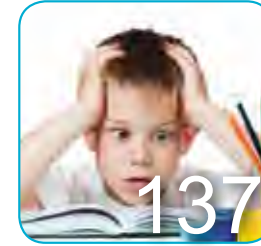
- 143 Wonderful Ideas for Your Child
- 139 Abacus
- 137 Q & A ( Hyperactivity - Children's Fantasies - Lack of Concentration - Children's Wandering )
- 133 Rewards & Punishments Towards Children Mistakes

## Child & Life

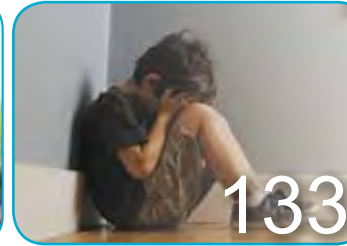
- 129 How to protect our children against any risks while using the Internet?
- 125 Honorable Models Mr. Abdulaziz Al-Shallal
- 123 How Can i Help My Child Adapt After Divorce
- 121 A New Baby is coming to the family
- 119 Childhood Problems: Stubbornness & Rebellion - Jealousy - Anger - Quarrel Between the Sons - Escaping from doing Homework - Bad Words - Theft - Delinquency - Lying - Sensitive Feelings - Fear - Shyness



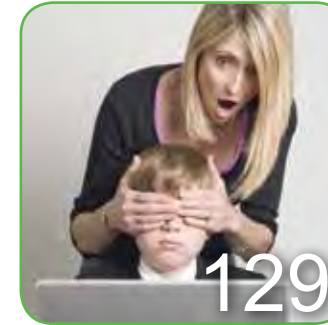
139



137



133



129



125



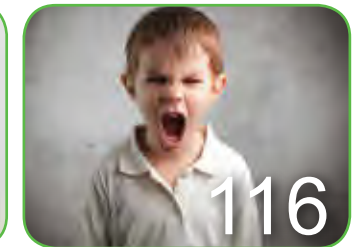
123



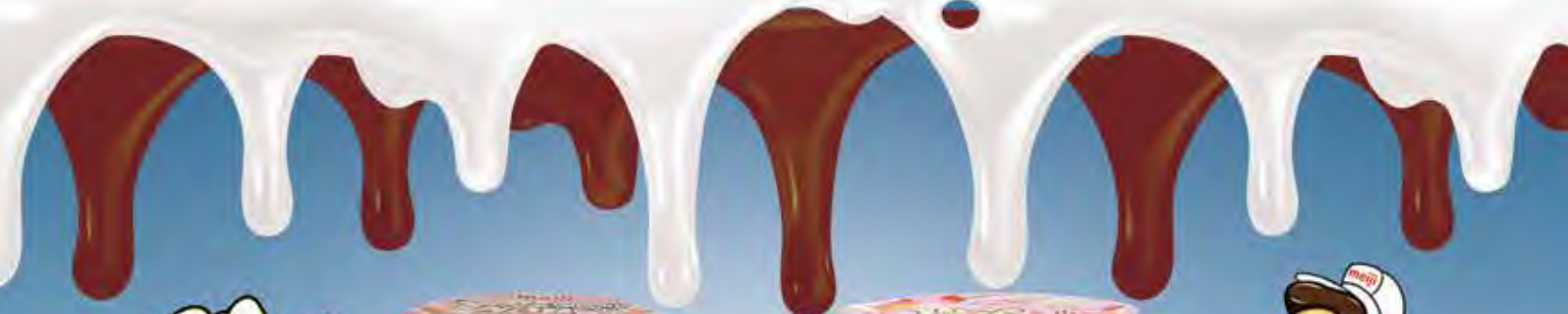
121



119



116



Facebook.com/almunayestea @almunayestea  
 www.almunayes.com هاتف: 22050839 - 22050840

مؤسسة المنيس للتجارة العامة  
 Almunayes General Trading Est.

# UNCLE SABA'S Poppadoms

## READY TO EAT POPPADOMS



### UNCLE SABA PROMISES

- NO TRANS FAT
- NO PRESERVATIVES
- GLUTEN-FREE
- LOW GI
- CHOLESTEROL FREE
- HIGH FIBER
- NO HARMFUL CHEMICALS
- VEGAN

Facebook.com/almunayestea @almunayestea  
 www.almunayes.com هاتف: 22050839 - 22050840

مؤسسة المنيس للتجارة العامة  
 Almunayes General Trading Est.



Complete nutrition  
for your baby  
الغذاء المتكامل  
لطفلك



100%  
طبيعي natural

NO Preservatives خالي من المواد الحافظة  
NO Artificial Flavors خالي من النكهات الصناعية  
NO Added Sugar بدون اضافة سكر



unicef 

The world celebrates the **Universal Children's Day** being a day for brotherliness, mutual understanding and the amusement of children all over the world. This **day** coincides with the adoption by the United Nations` General Assembly of the Declaration on Child`s Rights Convention in 1989.

### WHAT ARE THE CHILD`S RIGHTS?

- THE RIGHT TO LIFE
- THE RIGHT TO HEALTH
- THE RIGHT TO EDUCATION
- THE RIGHT TO HOUSING
- THE RIGHT TO A SUITABLE STANDARD OF LIVING
- THE RIGHT TO FOOD
- THE RIGHT TO AMUSEMENT AND PLAYING

### DECLARATION ON CHILD`S RIGHTS:

#### First:

Every child, without exception, has the right to enjoy these rights, without any differentiation or discrimination by the reason of his color, gender, religion, national or social origin, wealth, lineage or other position, whether of himself or his family.

#### Second:

The child shall enjoy a kind of special protection, and he shall be granted the necessary chances and facilities for his physical, mental, moral, spiritual and social growth, a natural and proper growth within an atmosphere of freedom and dignity.

#### Third:

The child, since his birth, has the right to have a name and a nationality.

#### Fourth:

The child shall enjoy the benefits of social security and shall be entitled to the proper healthy growth. To this end, he and his mother should be given the necessary special care and protection before and after his birth. Also, the child has the right to a sufficient portion of food, shelter, recreation and medical services.

#### Fifth:

The child who is physically, mentally or socially disabled should be given a special kind of treatment, education and care as his condition needs.

#### Sixth:

A child, in order to build his own personality, needs love and understanding. That is why he must be growing up under the care of his parents and at their own responsibility, within such

an atmosphere where affection, moral and material security are prevalent. Hence, it is not permissible, except in certain circumstances, to separate a child from his mother. Further, both the community and the public authorities should provide a special care to those children who are deprived of their families as well as to those who lack adequate means of living.

#### Seventh:

The child is entitled to free and compulsory education, at least in the elementary school stage, and this responsibility lies primarily on his parents. Furthermore, the child must have the full opportunity to playing and recreation which should be directed towards the same objectives of education. Both the society and the public authorities shall endeavor to facilitate the enjoyment of this right.

#### Eighth:

The child, in all circumstances, shall be among the first to receive protection and relief.

#### Ninth:

The child shall be protected against all forms of negligence, cruelty and exploitation. A child may not be employed before he attains the legal age. Hence, in all circumstances, it is prohibited to force him to work or allowing him to be engaged in any profession or employment which would harm his health or affect his education, or interferes with his physical, mental or moral development.

#### Tenth:

The child must be protected against all kinds of practices that may lead to racial or religious discrimination or any other form of discrimination. Rather, a child must be grown up or raised on the spirit of understanding, tolerance, and friendship with peoples, peace and universal brotherhood.



BYPHASSE



## العناية بالشعر المصبوغ



حصرياً لدى مجموعة صيدليات فارمازون  
إسأل الصيدلي 222 111 00 24

HAIR CARE



Revitol+  
PURE SCIENCE PERFECT SKIN

## COLLAGEN & CAVIAR SERUM سيروم النضارة الفورية وتغذية البشرة



إسأل الصيدلي 222 111 00 24

Designed around you  
**LadySoft**<sup>®</sup>

Pantiliners **يومي**



Designed around you  
**LadySoft**<sup>®</sup>

Compressed **مضغوطة**



  
MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.  
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

 24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.  
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

يصلك لياك بيتك 

FOLLOW US  
    
@ladysoftarabia

  
MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.  
A Subsidiary of MTC Group Holding Co.

 24 74 00 44

الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.  
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

يصلك لياك بيتك 

FOLLOW US  
    
@ladysoftarabia

# Novalac Genio



Novalac Genio تفوق مع

من 1 إلى 3 سنوات  
FROM 1 TO 3 YEARS

[www.novalac.me](http://www.novalac.me)

GenioKidsKuwait BabyGenio

# Novalac Genio 3 Plus



Novalac Genio 3 Plus تفوق مع

من 3 إلى 6 سنوات  
FROM 3 TO 6 YEARS

[www.novalac.me](http://www.novalac.me)

GenioKidsKuwait BabyGenio

# Libero

الحنان في كل لحظة  
LOVE EVERY MOMENT



منطقة الشويخ، بلوك 73، شارع 67، الشويخ، الكويت  
تلفون: 1807777 / 2483 1000 (+965) • فاكس: 2483 4029 (+965) • Email: mnh@hajery.com  
Shuwaikh Area D, Block 73, Street 67, Shuwaikh, Kuwait.  
Tel: (+965) 2483 1000 / 1807777 • Fax: (+965) 2483 4029 • Email: mnh@hajery.com

**MH** الهاجري  
Al-Hajery  
since 1946

Platinum Sponsorship الراعي البلاتيني

**Libero**  
LOVE EVERY MOMENT

**Novalac  
Genio  
3 PLUS**

دارلينجز  
**Darlings**



Golden Sponsorship الراعي الذهبي

**Julphar**



شركة ناصر محمد السامر للغذاء الغذائية بدم  
NASSER MOHAMMAD AL-SAYER FOOD STUFF CO. W.L.L.

**Pampers**



مؤسسة المنيس للتجارة العامة  
Almunayes General Trading Est.

مستشفى الأمومة  
Al Omooma Hospital  
مستشفى العائلة في الكويت

Participant مشارك

**Mustela**

**Eye Level**  
I am the key

**GENIUSBRAIN**



لينز ديتز  
Linz Dietz

**Velvet**

**FRICO**

Baby  
**Sebamed**

**Chubs**  
تشيز

**JOULLE**

**ALSABIH**  
شركة الصبر التجارية

**BANKY**  
THE REAL HOME BANK

**Stemtech**

**إيزي**

جويرية  
**Joyeria**



Media Sponsorship رعاية إعلامية



الجريدة

المقوس

الانباء

الداي



إدارة وتنظيم  
Organizing & Managing  
**إكسبوناج**  
لتنظيم المعارض والمؤتمرات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645

Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com

Expotagkw Expotagq8 Expo-tag