

دعم النمو الشامل في الطفولة (الذات الجسدية)

الطفولة المبكرة:

تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل النمو وذلك لأهميتها وتأثيرها على كافة جوانب الشخصية بوجه عام - والنمو التربوي بوجه خاص .فهي تبدأ مع نهاية مرحلة الرضاعة، وتنتهي بدخول الطفل المدرسة ولذلك أطلق عليها مرحلة ما قبل المدرسة أو مرحلة رياض الأطفال والطفل فيها يكون على استعداد لاستخدام حواسه الخمس في التعرف على الأشياء. وتتعدد خصائص النمو المختلفة في هذه المرحلة ومنها (النمو الجسدي)

مظاهر النمو الجسدي:

يتضمن النمو الجسدي التغير التشريحي كما وكيفا وحجما وشكلاً، يكتمل عدد الأسنان المؤقتة ينمو الرأس نمواً بطيئاً، تنمو الأطراف نمواً سريعاً، ويزداد الوزن بمعدل كيلو جرام واحد في السنة ويزداد النمو الهيكل العظمي ، ويسير النمو العضلي بمعدل أسرع من ذي قبل بسبب النمو العضلي، يضبط عملية الإخراج ضبطاً كاملاً وبالتدريج يقل مقدار النوم حتى يصل إلى ١٠ ساعات.

لماذا لا يتم في هذه المرحلة اجبار الطفل على استخدام القلم ؟

لأن نمو العضلات الدقيقة لطفل هذه المرحلة مازال بعيد عن السيطرة التامة عليها ، ولذلك يتطلب النمو الجسدي السريع للطفل، عناية خاصة بغذائه ورعايته الصحية، كما يجب مراعاة مستوى نموه، وعدم إرهاقه بأمور تفوق طاقته، مع تنمية روح الطموح والمسئولية، وتدريبه على عمل كل شيء بقدر استطاعته وإثابته على كل فعل حسن يصدر منه لأنها فترة تكوين الشخصية عند الطفل.

حاجات النمو الجسدي للطفل:

- الحاجة للغذاء والشراب
- الحاجة للإخراج والتخلص من الفضلات
- الحاجة للنوم والراحة
- الحاجة للحركة والنشاط واللعب

حاجة الطفل للغذاء والشراب:

يلعب الغذاء دوراً مهماً في حياة الطفل ، فهو يزود الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها للقيام بنشاطه ، سواء كان هذا النشاط بدنياً أو عقلياً ، يلعب الغذاء ايضاً دور مهم في اصلاح الخلايا التالفة وإعادة بنائها وفي تكوين خلايا جديدة وفي زيادة مناعة الجسم ضد بعض الامراض والوقاية منها ، ولاشك ان غذاء الطفل من حيث كميته ونوعه وطريقة تقديمه والعادات الصحية التي يجب أن تتبع تختلف من محلة عمرية الى اخرى من مراحل نمو الطفل كما تختلف اساليب الاداء من بيئة الى اخرى ، فبعض البيئات مثلا لا تعرف مدى تأثير ايادي الأطفال غير النظيفة عند لمسها للطعام وبيئات اخرى تتبع اجراءات غسل الايدي قبل الاكل.

الاحتياجات الغذائية للطفل في مرحلة ما قبل المدرسة:

ان تغذية الطفل في هذه المرحلة لا تعني فقط توفير جميع احتياجاته الغذائية من الطعام وعناصره المختلفة بل إنها تغذي ثقافتهم الغذائية ايضاً لذلك يجب على المربين مساعدة أطفالهم على كيفية الوصول الى التغذية السليمة ومن أفضل السبل للوصول الى تحقيق ذلك :

تعليم الطفل الاختيار الجيد من غذائه من خلال المجاميع الغذائية وما تحتويها من أصناف

التخطيط الغذائي السليم يجب ان يراعي تأمين احتياجات الطفل من الطاقة اذ ان السرعات الحرارية يجب ان تكون مناسبة لنشاط الطفل وحركته اليومية كما يجب تأمين جميع الاحتياجات الغذائية اليومية من جميع العناصر الغذائية

تعريف الطفل بعادات الاكل الصحية وتقديم المفاهيم الاساسية لعمل الجسم وصحته ولا تقدم الحلوى كحوافز.

ماهي اهم المشكلات الغذائية التي تظهر في هذا العمر ؟

ومن اهم المشكلات الغذائية التي تظهر في هذا العمر هي بداية مرحلة اعتماد الطفل على نفسه وقد يكون اهم تلك المشكلات التي ترتبط بالغذاء المصادمات بين رغبة الطفل الشخصية في تناول أغذية معينة وبين رغبة الاهل في تناول غيرها .

السلوكيات الواجب اتباعها أثناء تناول الطعام:

- الحفاظ بقدر الامكان على مواعيد تناول الطعام للوجبات الثلاث
- الحفاظ على الهدوء أثناء الوجبات
- ان ينال الطفل كفايته من اللعب ومن النوم قبل الأكل
- تناول الطفل طعامه على المائدة مع الاهل او زملاءه في الروضة
- عدم ملء الطبق واجبار الطفل على تناول جميع الاصناف

العوامل التي تؤثر في النمو الجسمي :

الحالة الصحية : - تؤثر الحالة الصحية في النمو الجسمي للطفل ، فاذا كانت الظروف الصحية التي يمر بها الطفل خلال مراحل نموه غير جيدة او انه يتعرض الى الامراض بشكل مستمر فكل ذلك له تأثيرا كبيرا على صحته الجسمية ويؤدي الى اعاقته الجسمية

الاسرة :- تؤثر الاسرة من الناحيتين البيئية والوراثية فبعض العوامل الوراثية تجعل الاطفال اسمن واطول واثقل من غيرهم اما العوامل البيئية فأنها اما ان تساعد على تحقيق الامكانيات الوراثية للنمو الجسمي الى اقصى ما تسمح به هذه الامكانيات او انها لا تساعد على ذلك (تأثير ملوثات البيئة كالمواد الكيماوية والاشعاعية على المورثات في خلايا الجسم والتي يحتمل ان تحدث اعاقا في النمو الجسمي)

التغذية :- الغذاء هو اصل المادة التي تعمل على تكوين الجسم ونموه اذ ان للمواد الغذائية وظائف حيوية هامة مثل توليد الطاقة اللازمة لتحريك العضلات ومنها الكربوهيدرات والمواد الدهنية وبناء انسجة الجسم عند النمو ومنها البروتينات ويؤدي الغذاء غير الكافي او غير الكامل الى اخفاق الفرد في تحقيق امكانيات نموه ويؤدي نقص التغذية الى عدة امراض منها مرض لين العظام على سبيل المثال . بالإضافة الى انه يؤدي الى ضعف الفرد في مقاومة الامراض .

الاضطرابات الانفعالية :- اذ تسبب زيادة في افراز هورمون (الادريالين) الذي يعطل انتاج هرمون النمو في الغدة النخامية (حدوث التقزيم او العملاقة عند الاشخاص) مما يؤدي الى اعاقا النمو الجسمي.

المستوى الاجتماعي والاقتصادي :- فعندما نقارن اطفالا من نفس الاعمار يعيشون في بيئات مختلفة ، نجد ان نمو الاطفال الجسمي(لو نأخذ على سبيل المثال وزن الجسم) الذين يعيشون في البيئات التي تفتقر الى الجانب الاجتماعي والاقتصادي اقل (وزنا) من الاطفال الذين يعيشون في بيئات ذات مستوى اجتماعي واقتصادي غني

كيف يمكن رعاية النمو الجسمي لدى طفل الروضة؟

- وذلك عن طريق عدم تكليف الطفل بأشياء تفوق قدرته
- استخدام اللعب الحر لفترات خلال اليوم الدراسي بما يزيد الطفل الشعور بالاستقلال
- مراعاة ملاحظة الطفل في تصرفاته لتدعيم السلوك وإثباته وتجاهل السلوك المراد تجنب تكراره .

النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي المستمر وتتميز حركات الطفل هنا بالشدة وسرعة الاستجابة والتنوع وتكون غير منسجمة او مترابطة في اول المرحلة

يكتسب الطفل مهارات حركية جديدة كالجري والتسلق وركوب الدراجة والحركات اليدوية كالحفر والرمي يمر التعبير الحركي بالكتابة على عدة مراحل متتالية وهي :

- 1- مرحلة الخطوط غير الموجهة: حيث يستطيع لا يستطيع الطفل السيطرة على العضلات التفصيلية
- 2- مرحلة الحروف : يصعب على الطفل السير بالقلم بشكل مستمر فهو يتوقف عند الانتقال من حرف الى حرف
- 3- مرحلة الكلمات : حيث قدرة الطفل على كتابة الكلمات المفردة (مثل كتابة اسمه)

خصائص النمو الحركي :

شدة التعطش للحركة

ضعف القدرة على ضبط حركاته

حب الاستطلاع

القدرة على التقليد فهو يحاكي كل ما يراه ويسمعه

الميل الشديد الى المطاردة والعباب الصيد والاختفاء

أنواع المهارات الحركية : ١ - المهارات الحركية الكبرى

يتضمن التطور الحركي الكبير استخداما أكثر وظيفية للأطراف للقيام بنشاطات مثل: القفز والجري والتسلق ومعظم الأطفال قادرين على أداها مالم يكن هناك أو تأخر في النمو وهذه الحركات نتاج النضج الجسمي والتعليم وفرص ممارسة المهارات

٢-المهارات الحركية الدقيقة (الصغرى)

نشاطات مثل الكتابة والرسم والقص تكون صعبه لبعض الأطفال لأنها تتطلب ضبط دقيق لعضلات اليد وتأزر بصري ويدوي دقيق وحركات تستلزم ثباتاً وصبراً ويحقق هؤلاء الأطفال تقدماً من خلال اللعب بالعجين والتلوين

الارتقاء بالتطور الجسمي في الروضة :

اولى مربو الطفولة المبكرة دوماً الى اهمية كبيرة لتعليم الأطفال عن أجسامهم من خلال اللعب والتواجد في الهواء الطلق الا أننا نفهم الان ان الأطفال يحتاجون في التربية البدنية الى التعلم من خلال التعليم وهم لا يطورون مهارات حركية من خلال اللعب وحده وبعبارة اخرى فإن ارسال الأطفال الى الساحات الخارجية لتجديد نشاطهم وتشجيعهم على المشاركة في اللعب الحر لا يضمن انهم سوف يطورون مهارات جسمية واتجاهات وعادات صحية بل ينبغي على المعلمين الذين يعملون مع الأطفال ان يعلموهم مهارات جسمية اساسية ويقدموا لهم فرص تقوم على اللعب بحيث يستطيع الأطفال التجريب والابداع في المهارات التي يتعلمونها .

ما هو دور المعلمة في تنمية التطور الحركي:

انشاء بيئات ايجابية تقوم على النجاح ، يستطيع الأطفال فيها تطوير مهارات حركية اساسية من خلال نشاطات تعلم لاعبه وفي وسع المعلمة والمدرسة ان يجهدا لإنشاء بيئي تتضمن ما يلي :

مناطق نشاط جسمي داخلية وخارجية فسيحه بما يكفي لحركة حرة وامنه للأطفال دون الارتطام ببعضهم البعض

فرص يومية لتعليم حركي رفيع المستوى بالإضافة الى وفرة من الوقت للممارسة لا يدخل فيه وقت اللعب الخارجي الذي ينبغي ان يحسب حسابه

معدات ملائمة بحيث يستفيد كل طفل من اقصى مشاركة

اتاحة فرص متنوعة للخبرات الحركية لكي تيسر من نمو المهارات الحركية الكبيرة و الصغيرة

الالعاب التنافسية التي تعتمد على تكوين فريقين ليست محبذة

توفير الخامات و الاجهزة الملائمة التي يمكنهم ان يستخدموها في لعبهم التلقائي بحيث يقرروا انشطتهم بأنفسهم

بالإمكان أن تخطط المعلمة لبعض الانشطة التي تيسر المهارات الحركية كالحركة و الرقص و أنشطة العلوم و الطهى

أن تراعى الاختلافات بين الأطفال في معدلات النمو و التي تتجلى في عدم اقبال بعض الاطفال على الانشطة التي تفوق قدراتهم في هذه المرحلة .

دور معلمة الروضة في فترة اللعب في الخارج :

على المعلمة الاهتمام بفترة اللعب في الخارج والتخطيط المنظم مع مراعاة حاجة الطفل للعب الفردي والجماعي وتوفير مواد متنوعة والعب مسلية بعدة خطوات وهي كالتالي :

- الإعداد
- التدعيم
- التقويم

الاعداد قبل دخول الاطفال الملعب:

وذلك من خلال توفير ألعاب متنوعة منظمة وموحدة تحقق ركائز المنهج وعلة المعلمة وضع قوانين الالعاب وتحديد الفترة الزمنية للعب مع مراعاة ايام الصيف والشتاء والتغيرات الجوية

- تحديد فترة اللعب بع نشاط هادئ
- تجريب وتفقد الاجهزة والادوات المستخدمة في اللعب
- توفير عنصر الامن والسلامة
- تخصيص مكان للزراعة وري النبات

التدعيم اثناء وجود الاطفال بالملعب:

مراقبة الاطفال وتوفير الامن والسلامة لهم بالحنان والعطف
تذكيرهم بقوانين الالعاب وشرح طريقة اللعب الجديدة
مشاركتهم اللعب والتشجيع المستمر مع الحث على التجريب والاكتشاف
تعويد الاطفال على تنظيم وترتيب الادوات وغسل ايديهم

التقويم:

تثبيت الامور الايجابية و ابرازها
تحديد الامور السلبية ووضع حلول لتطويرها من خلال تقييم الاجهزة والادوات ومدى تحقيقها لأهداف الوحدة
وخصائص النمو ويتم تقويم الاطفال لتطوير مهاراتهم وقدراتهم.

توفر البيئة المثالية فرصاً للأطفال لتطوير المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة على حدا سواء ، ويتوفر لدى أطفال الروضة فرص لتعلم وممارسة المهارات الحركية الدقيقة في سياق نشاطات الفصل ، مثل الكتابة والرسم وتركيب الاحاجي

فتعلم المهارات الحركية الكبيرة وممارستها يتطلب مكانا مفتوحاً مثل غرفة كبيرة ن قاعة رياضية او منطقة خارجة
يمكن الاطفال من الرمي والركل والضرب والجري والقفز كما ان ينبغي ان تتوفر معدات كافية للأطفال

الممارسة الملائمة نمائياً : التطور الجسمي (الصحة واللياقة)

ملائمة تطورياً :

يعرف المعلمون الاطفال بعادات الاكل والتمارين الصحية، ويقدمون لهم المفاهيم الاساسية لعمل الجسم وصحته وتكوين الوجبات مغذية ولا تقدم الحلوى كحوافز ويعزز المعلمون العادات الصحية

في مقابل ذلك:

تقدم الاطعمة ذات القيمة الغذائية المتدنية والمليئة بكثير من السكر والدهون ويمضي الاطفال الكثير من الوقت جلوساً

التطور الجسمي (الحركية الكبرى)

ملائمة تطورياً :

- لا يجلس الأطفال الى قليلاً وهم قادرون على التحرك ، تتوفر لديهم فرص وفيرة لاستخدام العضلات الكبيرة في التوازن والجري والقفز والتسلق في لعبهم
- يعلم الراشدون الاطفال متعة النشاط الجسمي وأهميته وكذلك الجسم والوعي المكاني ومهارات الحركة

في مقابل ذلك:

- فرص الاطفال في نشاطات العضلات الكبيرة محدودة ولايوجد وقت محدد للتعليم المتخصص بالتربية البدنية
- لا يخطر المعلمون خلال اوقات اللعب الا لتوفير اشراف اساسي ولا يبذلون جهد لتحقيق انخراط الاطفال

التطور الجسمي (الحركية الدقيقة)

ملائمة تطورياً :

- يوفر المعلمون فرص خلال اليوم لتطوير المهارات الحركية الدقيقة من خلال العمل مع مواد مناسبة (اقلام الرصاص ، احاجي ، عجين ، خرز ، اوراق ملونه ومقصات) ويساعد المعلمون الاطفال حسب الحاجة على اكتساب هذه المهارات.

في مقابل ذلك :

- يكلف المعلمون الاطفال بمهام حركية دقيقة اصعب مما ينبغي او يتوقع منهم
- تقتقر ادوات وخبرات الحركة الدقيقة التي يوفرها المعلمون الى التنوع الذي يتيح للأطفال التقدم في مستويات مختلفة من التأزر البصري اليدوي ، والضبط الحركي

المراجع :

- قناوي، هدى محمد (٢٠١٤). الطفل تنشئته واحتياجاته. ط١. الدمام. مكتبة المتنبي
- سليمان، شحاته سليمان. (٢٠١٠). مدخل الى رياض الاطفال. ط١. الرياض. مكتبة الملك فهد الوطنية
- بدير، كريمان. (٢٠١٥). صحة الطفل ورعايته. ط١. الرياض. مكتبة الرشد
- عثمان، محمد، ومحمد، نجوى. (٢٠١٥). علن نفس النمو الطفولة والمراهقة ومشكلاتها. ط١. الرياض. مكتبة الرشد
- كوبل، كارول، وسوبريديكامب. (٢٠١١). الممارسة الملائمة تطورياً في برامج الطفولة المبكرة. مكتب التربية العربي لدول الخليج