

م/ مرحلة الطفولة

تَبْلُغ الطُّفُولَة من الأهميّة منزلةً عظيمةً، إذ هي أحد أهمّ مراحل حياة الإنسان، والتي تتّصف بالنموّ المُستمرّ والتطوّر الملحوظ جسدياً وعقلياً، ويعيش الطفل هذه المرحلة باعتمادٍ كُلّيٍّ أو نسبيٍّ على والديه وأخوته أو باقي أفراد أسرته المُحيطة، إذ يصعب عليه أداء المَهَمَّات المُختلفة بشكل مُستقلّ كُلّيّاً في المراحل الأولى من طفولته.

يمكن تقسيم مرحلة الطُّفُولَة عند الإنسان إلى أقسام عدّة بناءً على الخصائص وال مراحل التي يمرّ بها الفرد خلال هذه المرحلة، وتتسم مرحلة الطفولة البشريّة بطولها نسبياً؛ إذ هي أطول مرحلة بين مراحل الطفولة لدى الكائنات الحيّة المُختلفة، وتُصنّف بعض الدراسات مرحلة الطفولة في قسمين، يليهما مرحلة المراهقة التي قد تُحسب على الطُّفُولَة :

اولاً - مرحلة الطفولة المُبكرة (قبيل المدرسة): تغطي هذه المرحلة الفترة العمرية الممتدة ما بين (3-6) سنوات، وقد اختلفت التسميات التي أطلقت على هذه المرحلة، وذلك لاختلاف الأساس التي اعتمدت في تقسيم مراحل حياة الإنسان، فقد عرفت بمرحلة الطفولة المبكرة وفقاً للأساس البيولوجي، أما وفقاً للأساس التربوي فعرفت باسم مرحلة ما قبل المدرسة ، أما بيرجر (Berger 1988) فتطلق على هذه المرحلة أسم سنوات اللعب play years، للتأكيد على أهمية اللعب، بالرغم من أن اللعب يحدث في مختلف مراحل حياة الإنسان، إلا أن هذه المرحلة هي الأكثر تميزاً في هذا المجال، إذ أن الأطفال يمضون معظم وقتهم في اللعب .

ثانياً- مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة:

بداية لابد من الإشارة إلى التسميات التي أطلقت على الفترة الزمنية التي تغطي عمر الطفل في الفترة ما بين (6-11) سنة قد اختلفت من باحث ومؤلف إلى آخر، حيث تجد في بعض المؤلفات استخدم اسم مرحلة الطفولة المتوسطة (middle childhood) دون الإشارة إلى مرحلة الطفولة المتأخرة، وفي مؤلفات أخرى تم اختيار أسم الطفولة المتأخرة (Late childhood) دون الإشارة إلى الطفولة

المتوسطة، ونجد أيضاً بعض الباحثين اعتمد الاسمين معاً حيث قسموا الفترة ما بين (6-11 أو 12) سنة إلى مرحلتين فرعيتين أطلقوا على الاولى (6-9) سنوات مرحلة الطفولة المتوسطة، فيما أطلقوا على الثانية ما بين (9-12) سنة مرحلة الطفولة المتأخرة، وللتوفيق بين وجهتي النظر السابقتين سوف نطلق على هذه الفترة الزمنية من عمر الطفل مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة.

بناءً على مفردات المنهج سوف نقصر المحاضرة على مرحلة الطفولة المبكرة بشكل مفصل.

تشير الدراسات البحثية الى أن السنوات الخمس الأولى ذات أهمية كبيرة في اكتساب الأطفال القدرة على التعلم والإبداع والحب والثقة وتطوير إحساس قوي بالذات. وقد تبين أن الطريقة المستخدمة في رعاية الأطفال تترك أثراً عميقاً في هؤلاء الأطفال في مراحل لاحقة من حياتهم وخاصة عندما يصبحون في مرحلة الرشد من حيث القدرة على الإنتاج والتعاطف مع الآخرين والثقة بالنفس. فالآباء الذين يشعرون بالارتياح يلعبون مع أطفالهم ويعلمونهم الكثير من الأشياء سواء كان ذلك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، الأمر الذي يؤدي إلى تأسيس علاقات آمنة تقدم نموذجاً للعلاقات القائمة على الثقة مدى الحياة. أن الأطفال الذين يحظون بالتشجيع عندما يحاولون القيام بأشياء جديدة أو يتعلمون خبرات أو معلومات جديدة سوف يعالجون المعلومات الجديدة بشكل أكثر سهولة وسوف يكونون أكثر ثقة عندما يواجهون تحديات جديدة.

وفي الوقت نفسه فإن الأطفال الذين لا يتمتعون بالعناية الكافية أو يتعرضون للإهمال المستمر، أو سوء المعاملة يكون عرضة للاضطرابات الانفعالية والاجتماعية ، وربما يستمر هذا الأمر معهم بقية حياتهم.

النمو الجسمي :-

يلاحظ أن التطور الجسدي السريع الذي حدث في مرحلة الرضاعة قد أخذ بالتباطؤ خلال مرحلة الطفولة المبكرة، وفي المتوسط يزداد طول الطفل في هذه المرحلة حوالي (7) سم في السنة، ويمكن أن يصل طول الطفل في نهاية السنة الثالثة حوالي (90) سم، أما وزن الطفل فيزداد سنوياً (2.3) كغم في المتوسط. ويميل الذكور في هذه المرحلة الى أن يكونوا أكبر حجماً بقليل من الإناث. ويصبح الأطفال في هذه المرحلة أكثر نحافة، يكون الإناث في هذه المرحلة أكثر سمناً من الذكور في حين يتفوق الذكور على الإناث في هذه المرحلة بشكل بسيط في بناء

العضلات، عموماً يلاحظ أن الفروق الفردية في حجم الجسم أكثر وضوحاً في مرحلة الطفولة المبكرة.

ترتبط هيئة الجسم في هذه المرحلة بالتغذية، فكلما توفرت للطفل التغذية المناسبة للطفل أسهم ذلك في تشكيل هيئة الجسم بشكل أفضل ، كما ترتبط هيئة الجسم بالتدريب، فتمرينات الجري والقفز والتسلق والرمي وغير ذلك من التمارين الرياضية تسهم في تصحيح أي خطأ في قامة الجسم وتقوي الجسم بشكل عام، ويؤثر في هيئة الجسم مقدار ساعات النوم ومدى استقامة السرير الذي ينام عليه الطفل. ولو حظ أن قامة الطفل في هذه المرحلة من التطور تتميز ب بروز البطن وأنحاء العمود الفقري إلى الأمام ، وأتجاه أطراف القدمين إلى الأعلى وتسطح الأقدام. وفي هذا ما يؤدي إلى إمكانية تصادم الركبتين معاً عند المشي أو الجري وخاصة في السنة الثالثة من العمر، وغالباً ما تزول مثل هذه المظاهر في سن السابعة وتستعيد قامة الطفل وضعها الطبيعي.

كما لوحظ أيضاً أن نسب أبعاد الجسم تتغير بشكل مثير، فالجذع والأطراف تنمو بسرعة ولكن نمو العمود الفقري لا يسير بنفس السرعة. وفي سن السادسة يصبح طول رجل الطفل مساوياً لنصف طول جسمه، وتقترب نسب أبعاد جسمه إلى ما هي عليه بالنسبة للراشد.

في هذه المرحلة يبدأ عدد أكبر من الغضاريف في الهيكل العظمي للطفل بالتحول إلى عظام، ويظل الهيكل العظمي في هذه الفترة غير ناضج وتزداد عظام الجسم حجماً وصلابة مع أزيداد العمر، ويسير النمو العضلي بمعدل أسرع من قبل، مما يزيد الوزن، ويضلل نمو العضلات الكبيرة اسرع من نمو العضلات الصغيرة والدقيقة. وهذا يفسر كفاءة الطفل في القيام بالحركات الكبيرة وفشله نسبياً في القيام بالحركات التي تتطلب تازراً عضلياً دقيقاً، ويلاحظ أهمية النمو العضلي لأنه يلعب دوراً كبيراً في تدعيم الطفل في التحكم بجسمه وضبط حركاته.

العوامل المؤثرة في النمو الجسمي في مرحلة الطفولة :

- 1- التغذية : يحتاج الطفل في مرحلة الطفولة إلى التغذية السليمة والكافية التي تساعد على نمو الجسم وإمداده بالعناصر الغذائية اللازمة للبناء والنمو.
- 2- الرعاية الصحية : لا بد من ملاحظة زيادة حجم الجسم أو نقصه، وأيضاً ملاحظة تأخر النمو في أحد المظاهر، أو العيوب الجسمية التي يعاني منها الطفل حتى يمكن السيطرة عليها.

- 3- الظروف الاقتصادية والمادية : تؤثر الظروف المادية بشكل واضح في النمو الجسمي للفرد فكلما كانت الظروف افضل كان النمو أفضل .
- 4- البيئة الجغرافية : تؤثر البيئة الجغرافية والمناخية على النمو الجسمي للفرد ، إذ يختلف أطفال المناطق الحارة عن أطفال المناطق الباردة من حيث زيادة النمو وسرعة النمو الجسمي.

التطور الحركي :

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة فترة حاسمة في تعلم المهارات الحركية وتطورها. فمعظم نماذج المهارات الحركية تتطور نسبياً إلى مستوى عال من الدقة خلال هذه الفترة، بالرغم من أن العديد من المهارات الحركية كالمشي بدأت بالتشكيل قبل انتقال الطفل إلى هذه المرحلة . وتعتبر بعض الانشطة الرئيسية كالمشي على سبيل المثال أساس لكثير من المهارات الحركية الأساسية كالقفز والتسلق والركض والحبل وغيرها من المهارات الحركية.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي المستمر ، وتتميز حركات الطفل في هذه المرحلة بالشدّة وسرعة الاستجابة والتنوع ، وتكون غير منسجمة أو مترابطة أو متزنة في أول المرحلة، ويكاد التطور الحركي في أول المرحلة أن ينحصر في العضلات الكبيرة، وبعد ذلك يسيطر الطفل بالتدريج على حركاته وعلى عضلاته الصغيرة بفضل التدريب المتقدم نحو النضج، ويتردد التآزر الحسي الحركي، وهنا أيضاً يكتسب الطفل مهارات حركية جديدة ويكون نشطاً بصفة عامة.

ويمكن للطفل في عامه الثالث المشي أو الجري في خط مستقيم ويقفز بقدميه، ولكن لا يستطيع الاستدارة أو التوقف بسرعة أثناء الجري، وفي عامه الرابع يستطيع التزلج على قدم واحدة، والإمساك بكرة كبيرة بكفتا اليدين والجري بسرعة أكبر، وفي عامه الخامس قد يحاول ركوب الدراجة.

وفي سن اربع سنوات يتمكن الطفل من القفز على الدرج أو المائدة أو الكرسي واستخدام المقص ورمي الكرة بيد واحدة، والرسم ومحاولة كتابة الحروف والرقص والسباحة وارتداء الملابس بمفرده. أما في سن الخامسة فيستطيع الطفل أن يحقق أكبر قدر من التوازن أثناء اللعب وتظهر لديه بوادر السيطرة على العضلات الدقيقة.

يتأثر التطور الحركي كثيراً بالتكوين الجسدي للإنسان، فطفل طويل القامة يتحرك بسرعة أكبر من طفل قصير القامة وبدين، ويكتسب مهارات في وقت مبكر بشكل أكبر، وكذلك الجنس يلعب دوراً مهماً في التطور الحركي خلال هذه المرحلة،

حيث نجد أن الذكور يتفوقون على الإناث في المهارات التي تتطلب القوة. ففي العام الخامس نجد أن الذكور يقفزون مسافة أعلى ويركضون بشكل أسرع ، ويستطيعون رمي الكرة مسافة أبعد من تلك التي يستطيع رميها الإناث في نفس العمر، وفي المقابل تتفوق الإناث على الذكور في المهارات الحركية الدقيقة.

عندما تصبح أجسام الأطفال أكثر ، ويقل تمرکز استقامة ويقل تمرکز الثقل في الجزء العلوي من الجسم يتحول مركز الجاذبية إلى الأسفل نحو الجذع، ونتيجة لذلك تتحسن عملية التوازن بشكل كبير، الأمر الذي يمهد الطريق لمهارات حركية جديدة تتضمن العضلات الكبيرة في الجسم.

مميزات النمو الحركي :-

الحركة مظهر قوى من مظاهر نمو الطفل وتخضع في تطورها إلى أسس علمية منها:

- 1- الاتجاه العام والخاص : تتميز حركات الطفل عند الميلاد وفي الفترة الأولى من حياته بأنها عامة وعشوائية تشمل الجسم كله ولا تحقق له أهدافه الخاصة، فيحرك الطفل أغلب أعضاء جسمه عند تعلمه لأية مهارة جديدة، ثم يتطور به النمو ويتجه نحو الدقة فيتخلص من أغلب حركاته، وينتهي به الأمر إلى أن يحرك الأعضاء الخاصة بأداء هذه المهارة.
- 2- الاتجاه الطولي والمستعرض : يخضع النمو الحركي للاتجاه الطولي والمستعرض فتبدأ مظاهر النمو الحركي تتضح في عضلات العين والوجه والرقبة وتنمو أيضاً عضلات الرقبة فيرفع رأسه ويتحكم في حركاتها.
- 3- من العضلات الكبرى غلى العضلات الصغرى : يبدأ التوافق الحركي بين العضلات الكبرى ثم يستطرد منها إلى العضلات الصغرى، ولذلك يميل الأطفال في ألعابهم إلى أوجه النشاط التي تحتاج إلى الدقة ثم يستطرد بهم النمو إلى الاعمال الدقيقة، ولذلك تتميز كتابة الطفل بضخامة حروفها، ثم تتطور مع مراحل نمو الطفل حتى تصل إلى الحروف الصغيرة.
- 4- انضج : يعتمد النمو الحركي على النضج للقيام بحركات مختلفة. ان تدريب الطفل للقيام بعمل معين لن يستطيع أتقانه إلا إذا بلغ مستوى نموه الحد الذي يؤهله للاستفادة من هذا التدريب.

الخطوات العامة لتطور المهارات الحركية :

من خطوات الرئيسية لتطور نمو بعض المهارات الحركية في الطفولة ما يلي:

- 1- حركات عشوائية، غير محددة الهدف ولكنها تمهد لظهور اشكال حركية مختلفة.
- 2- حركات عامة بدائية ومؤقتة وتهدف إلى كسب المهارة الحركية ولكنها تأخذ جهداً وطاقة.
- 3- حركات موجهة توجيهها جزئياً نحو كسب المهارة وأن كانت تشوبها حركات أخرى غير ضرورية ولكن بنسب صغيرة.
- 4- حركات موجهة توجيهها تماماً نحو كسب المهارة ولا تشبهها الحركات الاضافية التي كانت تظهر قبل ذلك.
- 5- اتساق بين الحركات بعض المهارات لكسب مهارة كبيرة فالمشي يعتمد على اتقان مهارة الوقوف ومهارة حركة الأرجل والأقدام، مهارة الاتزان العام للجسم، أي أن النمو الحركي يعني انتظام المهارات واتساقها

ومن أهم المهارات الحركية في مرحلة الطفولة هي الجلوس والمشي والجري وكذلك بعض المهارات اليدوية العامة والدقيقة. ومن المهارات الحركية التي سنقوم بإلقاء الضوء عليها :

مهارة المشي : المشي مظهر من مظاهر النمو الحركي فهو استعداد فطري يتأخر ظهوره لما بعد الميلاد بفترة، فالإنسان في حاجة إلى الكثير من التدريب حتى يستطيع اتقان مهارة المشي بطريقة صحيحة. فالطفل في البداية لا بد وأن يمتلك القدرة على السيطرة على رأسه وعنقه ثم على ظهره وأخيراً على رجليه فمهارة المشي ليست عملية بسيطة تحدث دفعة واحدة وإنما يمهد لها. في الواقع نجد أن الطفل في بداية حياته يحرك القدمين ولكن لا يستطيع التحكم في عملية المشي إلا بعد اتقان سلسلة من العمليات كالحبو والزحف والوقوف دون مساعدة حتى يستطيع في النهاية اتقان مهارة المشي، وكل ذلك يتطلب نمو العضلات والاعصاب .

فوائد المشي في علم النفس

تتعدد فوائد المشي في علم النفس وتكثر على الكبار والصغار على حدٍ سواء، حيث لها تأثير كبير على صحة وسلامة الصحة النفسية، الأمر الذي يجعلها من الأنشطة الرياضية التي تلائم جسد ونفسية الإنسان، وفيما يأتي سيتم التطرق لفوائد المشي في علم النفس على الإنسان:

- 1- يُحسن الإدراك الذاتي واحترام الذات، والمزاج ونوعية النوم.
- 2- يُقلل من التوتر والقلق والتعب.

- 3- يُقلل خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 30%، ويُساعد المصابين بالاكتئاب على التعافي.
- 4- يُحسن الوظيفة المعرفية والذاكرة والانتباه وسرعة المعالجة،
- 5- ويُقلل من خطر التدهور المعرفي والخرف.

العوامل المؤثرة على النمو الحركي في مرحلة الطفولة :

- 1- البيئة الأسرية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطفل.
- 2- الصحة الجسمية للطفل.
- 3- النضج الجسمي والحاسي والعضلي والعقلي.
- 4- التغذية السليمة.
- 5- التدريب والتعليم.
- 6- الاتزان والهدوء الانفعالي.
- 7- الأمراض التي قد يصاب بها الطفل في مرحلة الطفولة