

**نشرة تصدر عن مدرسة راهبات الوردية\_ إربد**

**قسم الإرشاد التربوي / المرشدة ديالا عصام عباسي**

**عدد ( 2 )**

**لشهر أكتوبر (2018)**

**أسباب النسيان عند الأطفال و كيفية علاجه**



يعاني كثيرٌ من الآباء والأمهات من نسيان أطفالهم لدروسهم ، وأيضًا عندما يطلبون منهم أمرًا فإنّهم يعودون ليسألوا مجددًا ماذا طُلب منهم ، وهي من الأمور التي تقلق الآباء والأمهات كثيرا ، و يبحثوا عن الطرق التي يمكن من خلالها تقوية ذاكرة الطّفل، ووضع الطّفل تحت الملاحظة ، حتى لا يقوم بالنسيان مرة أخرى .

****

**أسباب النّسيان عند الأطفال :**

\*في الدّراسة تكون أسباب النّسيان وضعف الذّاكرة بسبب عدم التّركيز عند المذاكرة أو لتشابه المعلومات.

\* سوء التّغذية وخاصّة نقصان الأوميغا3، والحديد ، والبوتاسيوم ، والكبريت ، والفسفور، والأملاح وبعض الفيتامينات مثل : A . B . E

\* السّمنة وكثرة الطّعام خاصًة قبل المذاكرة مباشرة ، حيث إنّ عمليّة الهضم تحتاج لكمية كبيرة من الدمّ ، وبالتّالي إذا تناول الطفل الطعام قبل الأكل مباشرةً سيقل تدفّق الدم إلى الدماغ وبالتّالي سيؤدّي إلى الخمول والكسل والتعب وعدم التّركيز في الدّراسة وبالتّالي يحصل الضّعف في الذّاكرة .

\*كثرة مشاهدة التلفاز وما لها من مخاطر في تشتت الانتباه وعدم التّركيز، وبالتّالي سيكون الطفل أثناء المذاكرة دائم السرحان لتعلّقه ببرامج التّلفاز ممّا يؤدّي إلى قلّة المعلومات المستقبلة من قبل الدّماغ وعدم التّركيز فيها ، فيؤدّي ذلك إلى النسيان .

\*عدم شعور الطفل بالأمان والثّقة بمن حوله ، والقلق المستمرّ لأسبابٍ مثل المشاكل الأسريّة ممّا تضعف ذاكرته.

\* التّلوث المحيط بنا سببٌ من أسباب النّسيان ، سواء كان تلوثٌ بالغبارأو الإشعاعات من الهواتف والضّوضاء بشكل عام .

\* بعض الإصابات بالدّماغ والأورام التّي قد تكون سببًا في ضعف الذَّاكرة والنّسيان.

\* في الدّراسة الاعتماد على الحفظ دون الفهم، لهذا لا يمكنه الرّبط بين كل معلومة وأخرى، بينما الفهم يجعله يسترجع المعلومة بسهولة عندما يحتاجها .

\*الإصابة بأي مرض عضوي مثل: نزلات البرد، وارتفاع درجة الحرارة، وآلام المغص والصّداع وغيرها من الأعراض المرضية التي تعيق التّركيز والإجهاد البدني .

**علاج النسيان :**

\*ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الدورة الدموية مما يساعد على تحسين الذاكرة وتنشيطها .

\*النّوم الكافي للطفل يقيه من فقدان الذاكرة ، ويساعد على استيعاب الحقائق المستفادة خلال النهار، وتجنّب النّوم الزّائد للأطفال لأنّه يسبب الخمول والكسل .

\*يفضل ألاّ يكون وقت المذاكرة قريبًا من تناول وجبة الطعام ، حتى يركز في المذاكرة ويتم الاستيعاب المطلوب للدراسة .

\* مساعدة الطفل على فهم ما يذاكره ، وليس الحفظ فقط .

\* عدم استخدام الهاتف المحمول إلا عند الضّرورة ، وعند النَّوم يفضل ألّا تكون أجهزة الهواتف في غرفة النوم ولا جهازالإنترنت .

\* تناول الغذاء الصّحيّ السّليم الغني بكل العناصر الغذائيّة وتوزيعه على الوجبات خلال النهار.

\* تناول الأغذية التي تساعد على تحسين ذاكرة الطفل مثل الأوميغا 3 والحديد والبقوليات والمكسرات.

\* ألعاب الذّاكرة ، وقراءة القصص وغيرها منذ الصِّغر تساعده في تقوية الذّاكرة وتحسينها.

\* تقليل مشاهدة التّلفاز وتعويضه عنه بألعابٍ وواجباتٍ وممارسةِ مهاراتٍ خاصةٍ بدلاً من برامج الأطفال التي تساعد في تثبيط الدّماغ وقلة التّركيز (التّشتّت وعجز الانتباه ).

\*الحوار الجيّد مع الطّفل ومناقشةُ أحواله اليوميّة يعزز الثقة بينه وبين الوالدين، وتُعزّز الأمان والاستقرار .