**المحاضرة الخامسة وحدة علم النفس النمو السنة الثانية ليسانس**

**الغداء:**

يساعد الغذاء المتزن في النمو الجسمي والعقلي، وكما يقال"العقل السليم في الجسم السليم"، إذ يمكن اعتباره المصدر الأساسي للطاقة الحركية ولتنمية القدرات العقلية المختلفة.كما يعتمد عليه الفرد في نمو وبناء الخلايا الجديدة التي تحل محل الخلايا التالفة وكذا تحديد الطاقة التي يحتاجها الجسم والتي تسهم في تنمية وتوظيف القدرات المختلفة المكونة للشخصية. **( زيان، 2007 ، ص 29)**

ويتأثر الغذاء باختلاف المستويات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية داخل المجتمع الواحد،كما يتأثر بالعادات الغذائية لكل مجتمع،ولكي يقوم الغذاء بوظيفته الحيوية المهمة في بناء الجسم وتوليد الطاقة اللازمة للنمو والقيام بأي نشاط يطلب من الفرد،لابد أن يكون غذاء متكاملا يشمل العناصر و المركبات الأساسية اللازمة التي تساعد على النمو،ومنها البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء،و الكربوهيدرات والدهون و الفسفور والكالسيوم.

ويؤدي الغذاء غير الكافي أو غير الكامل إلى إخفاق الفرد في تحقيق إمكانيات نموه،فيؤدي نقصه إلى أمراض خاصة كالإسقربوط ولين العظام،بالإضافة إلى انه يؤدي إلى ضعف الفرد في مقاومة الأمراض،ويؤدي سوء التغذية إلى تأخير النمو والى نقص النشاط والتبلد والسقم و الهزال وربما الموت،ويؤدي عدم التوازن الغذائي وعدم تناسق المواد الغذائية إلى اضطراب النمو بصفة عامة. وكذلك إلى بعض الاثارالضارة على مستوى التحصيل،إذ يجعل التعليم عملية شاقة ومجهدة غير مثمرة.

**( أبو سيف ، 2011 ، ص92 )**ويذكر مورجين وآخرون أن سوء التغذية في مرحلة ما قبل الولادة يمكن أن يؤدي إلى تدمير الجهاز العصبي المركزي وغيره من أجزاء الجسم،وقد كشفت عمليات تشريح جثث الأطفال الدين توفوا أثناء الولادة أو بعدها بوقت قصير،عن وجود نقص في خلايا الدماغ ووزنه بمقدار%36  عن الوزن الطبيعي للدماغ عند أطفال التغذية الجيدة،إضافة إلى وجود شذوذ في تنظيم الدماغ.وكلما زاد نقص الغذاء عند الأم الحامل زاد نقص وزن الدماغ،ولاسيما إذا حدث سوء التغذية في الشهور الثلاثة الأخيرة من فترات الحمل،إذ أن الدماغ خلال هذه الفترة ينمو بسرعة كبيرة في الحجم،ولذا فان الحامل تكون بحاجة ماسة لجميع أنواع المواد الغذائية الأساسية اللازمة لنمو الدماغ إلى أقصى درجة ممكنة. **( أبو جادو،  ، 2009 ص98    )**

فالغذاء بأنواعه هو اصل المواد التي يحتاجها الجسم لنمو واستمرار بقاء الكائن حيا،فهو الذي يزود الجسم بالطاقة التي تمكنه من الحركة والسلوك الحسي والفسيولوجي والعقلي.تجدد الخلايا وتكاثرها الذي يؤدي بدوره إلى نمو الجسم وأجهزته المختلفة يعتمد على العناصر الغذائية والنمو الوظيفي كالسمع والبصر والكلام و التفكير مصدره الأعضاء التي لا تنمو ولا تؤدي وظائفها إلا بالغذاء،فبدون الغذاء لا نمو و لا حياة. **( أبو جعفر، 2014 ، ص 28)**

 وكثيرا ما ينتج عن سوء تغذية الحامل إسقاط لجنينها خلال الشهرين الأوليين من الحمل أو تشوه للوليد.أما نقص التغذية بعد الشهرين الأوليين فيؤدي إلى خلل في الجهاز العصبي و التناسلي وحتى في تكوين العيون،وبالتالي نجد أن سوء التغذية يمكن أن يؤدي إلى نقص في وزن المواليد والذي يعتبر أمرا بالغ الخطورة لأنه قد يسبب الوفاة.

ومن هنا نجد أن التوازن الغذائي ضروري للمحافظة على نمو الجسم وأداء وظائفه،ووقايته من الأمراض خاصة إذا كان ذلك التوازن يشمل عناصر متكاملة من مواد بروتينية ونشوية و سكرية ودهنية وأملاح معدنية وفيتامينات وماء بالنسب التي يحتاج إليها الجسم. **(الزغلول و الهنداوي، 2014، ص 156)**

**البيئة:**

البيئة هي المجال الذي يحيط بالفرد ويؤثر فيه ويتأثر به، وهذا يعني أن البيئة تشير إلى كل العوامل التي يمكن أن تتفاعل مع الفرد طوال حياته، وعلى ذلك تشمل البيئة العوامل الطبيعية والجغرافية التي يعيش في وسطها الإنسان كما تشمل البشر الذين يحيطون به والعلاقات الإجتماعية التي تحكمهم كما تشمل كل الكائنات الأخرى من نبات وحيوان، ويغلب أن تقسم البيئة قسمين:

البيئة الطبيعية بعناصرها المادية أو الفيزيقية وبما فيها من نبات وحيوان والبيئة الثقافية بعناصرها الإنسانية والإجتماعية.

وقبل التعرض لتأثير البيئة بشقيها الطبيعي والثقافي فهناك البيئة الرحمية التي يعيش فيها الإنسان من قبل ولادته، فترة الحمل حيث أن العوامل الوراثية ينتهي عملها بإتحاد الحيوان المنوي بالبويضة الأنثوية وتفاعل الصبغيات الآتية من الوالد مع الصبغيات الآتية من الوالدة وتتحد كل الصفات الوراثية التي قدر للفرد أن يرثها عن أبويه وعن أجداده وأسلافه من هذا الإتحاد رغم أن هذا الإتحاد يتم في وسط أو بيئة معينة ويخضع لظروف وحالة هذه البيئة وأي تأثير يتعرض له الجنين بعد ذلك يعتبر تأثيرا بيئيا يحدث في بيئة الرحم، فحالة التغذية عند الأم والأمراض التي تتعرض لها ولأمرها والحال الانفعالية في العمل كل هذه العوامل تؤثر في حال الجنين   أما العناصر الطبيعية.  **(كفافي،2009 ، ص46)**

أما العناصر الطبيعية ( الفيزيقية ) في البيئة من مناخ، طبع المنطقة، موقعها في الكرة الأرضية والظروف المحيطة بقساوتها، كلها تؤثر على شخصية الفرد وطبعه، هكذا سكان حوض البحر الأبيض المتوسط يعرفون بقصر قامتهم، سمرة بشرتهم وانبساطهم وتفتحهم في العلاقات الإجتماعية عكس سكان الشمال الأوروبي.  **(دريوش،دت،ص21)**

أما العناصر الثقافية في البيئة فهي أكثر تأثيرا من العناصر الطبيعية على الإنسان وتتضمن هذه العناصر الأسرة والمدرسة وجماعة الأقران ومختلف المؤسسات الإجتماعية والثقافية في المجتمع، ولكل من هذه العناصر تأثيرها الفعال على جانب معين من جوانب النمو أو على النمو الكلي للإنسان ولكن مما شك فيه أن الأسرة تتقدم هذه العناصر كلها، وفيما يلي نشير بإشارة سريعة لكل من هذه العناصر .

**(كفافي،2009، ص46-47 )**

* **الأسرة:**

يعظم تأثير الأسرة على الفرد لأنها تمارس تأثيرها عليه في الفترة التي تكون فيها في فترة التشكيل، ويمكن أن نميز في الأسرة جوانب مختلفة ومتعددة يؤثر كل منها في نمو الطفل، من هذه الجوانب حجم الأسرة من حيث كونها صغيرة أو كبيرة ونمطها أي من حيث كونها نووية أو ممتدة وتبين البحوث أن الأسرة التي تشبع حاجات الطفل بدون تطرف أو مغالات هي التي توفر المناخ المناسب لنموه نموا سويا. **(كفافي،2009، ص46)**

ومن أهم العوامل الأسرية التي تلعب دورا كبيرا في نمو الطفل وبناء شخصيته، غياب أو وجود الوالدين، نمط شخصية الوالدين، أساليب التنشئة الإجتماعية. **(لرينونة، 2015، ص86 )**

وكذلك المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة لأن هذا المستوى يمكن الأسرة من تقديم خدمات أفضل ورعاية أشمل للطفل ومن العوامل الأسرية الهامة أيضا هي ترتيب الطفل الولادي حيث أوضح **أولر مواسن** مدرسة علم النفس الفردي أن ترتيب الطفل بين إخوته يحدد له وصفا سيكولوجيا في الأسرة، فالطفل الأول يختلف عن الأوسط وعن الأخير فالأول مثلا تقيدا للمعاير الاجتماعية عن بقية إخوته.

* **المدرسة:**

من المعروف أن التلاميذ يتأثرون إلى حد كبير بمعلميهم ويتخذونهم قدوة ومثلا عليا في السلوك كما أن الطفل ينمو اجتماعيا من خلال تعامله مع أقرانه ويخبر أساليب التعاون والتنافس والتسامح والتضحية في العمل والدراسة، وتصبح جماعة الأقران بالنسبة له جماعة مرجعية يجب أن يتوافق معها وأن يحظى فيها بمكانة طيبة.

* **المؤسسات الإجتماعية والاعلامية:**

أما المؤسسات الاجتماعية والإعلامية الأخرى فلا يخلو نشاطها من تأثير على الطفل مثل التليفزيون والإذاعة، المكتبات العامة والمعارض والمتاحف والصحف والمجلات، وبالتالي فهي تسهم في تعميق الوازع الديني في نفوس الناشئة وكذلك الأندية والجمعيات الثقافية والإجتماعية وغيرها من المؤسسات لها دور تربوي يكمل عمل الأسرة والمدرسة. **(كفافي،2009، ص48)**

وعلى العموم، كلما كانت البيئة صحية ومتنوعة كان تأثيرها حسنا في النمو، وكلما كانت البيئة غير ملائمة، أثرت تأثيرا سيئا على النمو، فالجوع في الغذاء قد يؤدي "إلى الهزال أو الموت كذلك يمكن أن نرى كيف يصل الحال بالفرد حين يجوع عقليا وحين يجوع اجتماعية أيضا. **(زهران،2001، ص 45 )**