

بدأ شهر رمضان المبارك في 23.03! شهر رمضان لكافة المسلمين لا يعني فقط صيام الشهر المبارك من شروق الشمس إلى غروبها بل هو الشهر الملائم لتحسين السلوك الإيجابي كمساعدة الغير أو صفاء الروح والاجتهاد في حب عمل الخير لتكون أفضل.

في الأعوام السابقة برزت الكثير من الأسئلة من قبل المدرسين الى منظمة محامي الأطفال والشباب حيث حصلت مشاكل صحية للأطفال الصائمين أثناء تواجدهم في الحصة الدراسية وصلت لحد الأغماء وعدم القدرة على التركيز بسبب الجفاف نتيجة الصيام. ولهذا ترغب منظمة محامي الأطفال والشباب في اعطاء أولياء الأمور بعض الارشادات والنصائح الهامة عن الطريقة الأمثل للصيام المناسب للأطفال.

استثناء الأطفال من وجوب الصيام

في الإسلام الأطفال كما كبار السن والحوامل والمريض والمسافرين لديهم رخصة لعدم الصيام، وهذا ليس فقط على الأطفال الصغار إنما أيضاً على الأطفال بمرحلة عمرية أكبر المتواجدين في المدرسة أو في التعليم المهني والذين يتوجب عليهم التركيز أثناء الدراسة. في النمسا مدة التعليم الإلزامي هي 9 سنوات، وهذا يعني أن كل طفل في الصباح الباكر وفي الوقت المحدد يجب أن يكون في الصف لتلقي التعليم. للصحة الجسدية والتطور الذهني وأيضاً من أجل القيام بالواجبات المدرسية من المهم أن يكون الجسد أخذ قسط كافي من النوم والطاقة على شكل طعام وسوائل. لهذا نرجو من جميع الأهالي والمعتنين بالأمر مراعاة ذلك.

الصيام المناسب للأطفال

عندما يرغب الأطفال بالصيام ويعبروا بشكل واضح عن رغبتهم بذلك، يمكن أن تعرض عليهم الإستغناء عن أشياء محددة مثل الحلويات أو المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية العالية أو اذا لزم الأمر عدم تناول الأكل بعد الظهر. تستطيعوا أنتم والأطفال تفكروا معاً من ناحية أخرى عن مزايا رمضان الحقيقية مثال:

- كيف يستطيع الشخص مساعدة الآخرين؟
- ماذا يفعل الشخص ليصبح انسان أفضل؟
- هل يوجد عادات سيئة في شهر رمضان يجب على الشخص الابتعاد عنها (كأضاعة وقت كبير أمام شاشة التلفزة أو ألعاب الكمبيوتر الخ...)

عندما يرغب الأطفال بالصيام يمكنهم تجربة ذلك في عطل نهاية الأسبوع أو في العطل الرسمية حيث لا يوجد دوام مدرسي او حصص تعليمية او رياضيه. يمكن للأطفال تناول وجبة السحور والصوم حتى منتصف النهار حتى وجبة الغداء.

لدعم القرار الذاتي للأطفال يُطلب من الأهالي عدم إحراج أطفالهم عند الإحساس بالجوع أثناء الصيام بل تشجيعهم على الإستماع لرغبات أجسادهم المتنامية والمحتاجة للطاقة وتناول الفاكهة على سبيل المثال.

سلامة الأطفال هي تأتي قبل جمع القواعد والإجراءات

اتفاقية الأمم المتحدة العالمي لحقوق الأطفال والشباب تنص على عدم المساس بالصحة النفسية والجسدية و الروحية للأطفال والشباب من قبل الأهالي أو من الدولة أو من المجتمعات الدينية ومراعاة ذلك. أيضاً منظمة محامي الأطفال والشباب بقدر اهتمامها بالسلامة الجسدية والنفسية للأطفال تحترم وتراعي بكل تأكيد التعاليم الدينية. لذلك نرجو من الأهالي والأقارب والأشخاص المعنيين بالأمر إيجاد حلول مشتركة مع الأطفال والتي تسمح لهم حسب أعمارهم المشاركة بالصيام والحياة الإجتماعية داخل وخارج المدرسة.

نتمنى لكل المسلمين و المسلمات شهر رمضان مبارك!

منظمة محامي الأطفال والشباب النمساوية

رمضان مبارك