

دروغ یا تخیل؟

● شهروند: پسر پنج ساله‌ای دارم که مدام دروغ می‌گوید و خطاهایش را به گردن دوستانش می‌اندازد. نمی‌دانم در برابر این رفتارها چپ باید نشان بدهم. نمی‌دانم اصلاً درکی از زشتی این کارش دارد یا نه؟ برای نمونه هفته پیش هنگام بازی، گلدانی را شکست و به کل منکر این اتفاق شد و گناه آن را گردن پسر خاله‌اش انداخت که یک هفته‌ای در مسافرت بود.

کودکان تا چهار سالگی به‌طور غریزی، رفتاری را از خود نشان می‌دهند که به‌خشنودی والدینشان ختم شود، به این معنا که هر چه مادر و پدر را خوشحال و راضی کند، خوب است و هر چه آن‌ها را عصبانی کند، بد است؛ بنابراین طبیعی است که اگر مچ کودک سه‌ساله‌ای را در زمان انجام کار اشتباهی بگیرید، او بگوید که کار او نیست.

بررسی‌ها نشان می‌دهد فقط ۱۸ درصد از کودکان شش‌ساله می‌توانند تفاوت داستان‌های واقعی و تخیلی را درک کنند و بقیه کودکان تا سه‌سالگی قدرت درک تخیلی بودن داستان‌ها را ندارند. همچنین بیشتر بچه‌ها در هفت سالگی است که از دروغ گفتن حس بدی پیدا می‌کنند و از مجازات آن می‌ترسند. آن‌ها در دوازده سالگی به‌بلوغ فکری می‌رسند و می‌فهمند که اگر نتوانند با گفتن حقیقت اعتماد دیگران را جلب کنند، شکست می‌خورند و این یعنی اینکه دروغ‌گویی در سن‌های مختلف تعابیر متفاوتی دارد و برای همه کودکان نباید از لفظ «دروغ‌گو» استفاده کرد.

● برخورد درست کدام است؟

نخستین اقدام در برخورد با این رفتار کودک، شناخت علت و عوامل ایجادکننده این رفتار در آن‌هاست. سپس باید متناسب با علت به دنبال راه‌های درمان یا رفع آن بود. در این بین فقط یادتان باشد،

● کودکانی که ترس از تنبیه شدن دارند و می‌دانند که در مقابل دروغ‌گویی شان مجازات می‌شوند، بیشتر از دیگر کودکان درصد فرار از تنبیه هستند و دست‌به‌مخفی‌کاری و دروغ‌گویی می‌زنند.

● اگر سن فرزندتان بین دوتا پنج‌سال است باید آموزش راست‌گویی را غیرمستقیم به‌او بدهید. برای نمونه هنگامی که کتاب داستانی برایش می‌خوانید یا در حال دیدن کارتون است، فرق بین واقعیت و غیرواقعیت را به او بگویید. همچنین در مقابل راست گفتن هایش به او پاداش بدهید.

● برخورد‌های تند و خشن‌تان را کمتر کنید تا فرزندتان هنگامی که کار نادرستی انجام می‌دهد نگران مجازات یا تنبیه‌اش نباشد.

● برای مقابله با دروغ‌گویی کودکان محیط امنی ایجاد کنید تا او بتواند بدون دغدغه حقیقت را با شما در میان بگذارد. در ضمن تخیلات و داستان‌هایش را مسخره نکنید و اجازه ندهید فرد دیگری چنین کاری را انجام دهد.

● اگر فرزندتان کار بدی انجام می‌دهد و آن را به گردن دوست یا خواهر و برادرش می‌اندازد، او را با این موضوع روبه‌رو کنید تا احساس آن‌ها را در برابر کارش ببیند. ● سعی کنید متناسب با کار بدی که انجام داده است، او را با پیامد کارش آشنا کنید. برای نمونه به او بگویید: «حالا که اسباب‌بازی‌ات را شکسته‌ای ممکن است دستت زخمی شود، پس آن را دور ببند»؛ اگر هم امکان جبران کار اشتباهش وجود دارد برای نمونه اگر فرش را کثیف کرده است، به او بگویید: «دستمال ببار تا با هم فرش را تمیز کنیم».

● به فرزندتان بگویید که علت عصبانیت شما از دروغ گفتنش است، نه کار اشتباهی که مرتکب شده است. در صورت دروغ‌گویی هم جریمه‌اش دو برابر می‌شود، ولی باید به این حرف‌تان پایبند باشید.

● چه زمانی باید نگران شویم؟

همان‌طور که پیش از این هم اشاره شد، کودکان تا شش‌هفت سالگی مرز بین واقعیت و دروغ را تشخیص نمی‌دهند و در آستانه این سن سعی می‌کنند از میزان دروغ‌هایشان کم‌کنند. در این سن متوجه می‌شوند که دلیلی برای دروغ‌گویی وجود ندارد و فقط در موارد خاص دروغ می‌گویند، ولی اگر دروغ‌گویی بعد از این سن ادامه یافت، باید علت آن را دقیق‌تر از پیش بررسی و برای برطرف کردن آن اقدام کنید. در صورتی که فرزندتان بیشتر از ۱۰ سال دارد و دروغ‌گویی‌اش همچنان ادامه یافته است، توصیه می‌کنیم به یک مشاور مراجعه کنید.

تیک سلامتی

مصرف زیاد شکلات عارضه به همراه دارد



علائم شکلات

شکلات در کنار مزیت‌هایی که برای بدن دارد، زیاده‌روی در مصرفش عوارضی به‌همراه خواهد داشت. برای نمونه پتاسیم یک ماده معدنی است که در منظم نگه داشتن ضربان قلب و عملکرد درست عضلات نقش مهمی دارد و اگر قرار باشد، میزان آن از یک حدی در بدن بیشتر شود، به کلیه‌ها آسیب جدی وارد می‌کند. همچنین سبب نامنظم شدن ضربان قلب و حمله قلبی نیز خواهد شد. التهاب معده، ریفلاکس اسید معده، بی‌خوابی، سردرد، لرزش دست، پریشانی و آکنه از دیگر عوارض زیاده‌روی در مصرف شکلات است.

درمانگاه

لوزه سوم سبب خروپف در کودکان می‌شود

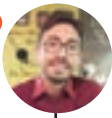
● شهروند: دختر چهار سال و نیمی دارم که بیشتر وقت‌ها متوجه شده‌ام با دهان نفس می‌کشد. شب‌ها لب‌هایش خشک و زخمی می‌شود و نفس کشیدن از راه بینی خیلی برایش سخت است. برای اینکه مطمئن شوم انحراف بینی دارد یا خیر، چه کاری باید انجام دهیم؟

انحراف تیغه بینی فقط با معاینه تأیید یا رد می‌شود، اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که یکی از اصلی‌ترین دلایل تنفس از راه دهان، گرفتگی بینی و خرخر شبانه در کودکان زیر هفت‌سال، وجود حساسیت‌ها و لوزه سوم است. باید کودکان را نزد متخصص گوش و حلق و بینی ببرید تا با یک معاینه ساده علت را مشخص کند.

اگر لوزه سوم باشد یا جراحی درمان‌پذیر است. حساسیت هم تشخیص‌دانی و برطرف‌کردنی است، اما در صورتی که انحراف تیغه بینی داشته باشد، امکان جراحی در این سن وجود ندارد و باید آن را تا پس از بلوغ به تأخیر انداخت.

● شهروند: چند وقت است قسمت درونی گوشم خارش پیدا کرده است. دکتر قطره‌ای داد و خوب شد. اما بعد از مدتی دوباره دچار خارش شدم. علت این مشکل چیست؟

مشکل شما خارش گوش خارجی یا مجرای گوش است که می‌تواند به‌مواد خوراکی یا محیط حساس باشد. همچنین ممکن است در اثر مشکلات پوستی مانند اگزما یا حساسیت یا عفونت مجرای گوش باشد که هر کدام یک نوع درمان خاص دارد، اما درمان عمومی ندارد. نکته مهم دیگر این است که علت‌های روحی و روانی نیز می‌تواند نقش داشته باشد که به‌هر صورت توصیه می‌کنم برای تشخیص دقیق به یک متخصص مراجعه کنید.



دکتر سید محمدرضا ظهیری
روان‌شناس کودک و نوجوان

چی بخوریم؛ چی نخوریم؟

درباره باید‌ها و نبایدهای وعده‌های غذایی ماه مبارک رمضان

گروه همسایه

سوزه روز

معمولاً یک هفته‌ای که از ماه مبارک رمضان می‌گذرد، بدن به شرایط جدید عادت می‌کند، ولی اگر در این ده، یازده روز روزه‌داری همچنان با این موضوع مشکل داشته‌اید، باید در خورد و خوراک هایتان بازنگری کنید. البته مسائل دیگری مانند نوع فعالیت، خواب و سلامت جسمانی هم در این موضوع تأثیرگذارند که ما امروز قصد نداریم به آن‌ها بپردازیم. در ادامه فقط مهم‌ترین مسائل تغذیه‌ای را که باید در ماه مبارک رمضان به آن توجه داشته باشیم، با هم مرور می‌کنیم.

افطار

پیشنهادهای دم‌افطار

- چای کم‌رنگ یا آب ولرم
- غذاهای سبک و پرانرژی مانند عسل، خرما، شیر گرم، فرنی و شیر برنج
- یک صبحانه سبک مانند نان و گردو و پنیر کم‌نمک
- غذاهای رقیق و معتدل مانند سوپ، آش و حلیم

ممنوعیت‌های دم‌افطار

- مصرف نوشیدنی‌های قندی و گازدار
- مصرف غذاها و خوراکی‌های چرب یا شیرین مانند زولبیا و بامیه
- مصرف خوراکی‌های با نوشیدنی‌های سرد و تر مانند هندوانه

افزایش وزن

افزایش وزن در این ماه، به‌دلیل افزایش مصرف غذاهای پرکالری و شیرین است. در این ماه، باید به‌دقت به میزان مصرف غذاهای پرکالری و شیرین توجه کرد. همچنین، باید به‌دقت به میزان مصرف غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب توجه کرد.

افزایش وزن

مصرف ۵۰ تا ۶۰ گرم مواد قندی برای روزه‌داری کفایت می‌کند که شامل مصرف زولبیا و بامیه نیز می‌شود.

بدون سحری هرگز

با وجود نزدیکی زیاد وعده‌های افطار و سحر، نباید سحری را حذف کرد. این ضرورت برای روزه‌اولی‌ها و سالمندان بیشتر است.

افطار تا سحر

پیشنهادهایی برای شام

- آب، دمنوش‌های انرژی‌زا، دوغ کم‌نمک، آب‌میوه‌های طبیعی و آب‌میوه‌های جاتی مانند هوپچ
- میوه و سبزیجات خام
- شربت‌های نگهدارنده آب مانند خاکشیر، تخم شربتی، تخم‌بالنگ و شربت سکنجبین
- آجیل و تنقلات سالم
- انواع عرقیات گیاهی خنک مانند کاسنی، بیدمشک و شاتره

ممنوعیت‌های پیش از سحر

- مصرف تنقلات و خوراکی‌های کم‌ارزش مانند چیپس، پفک، ساندویچ‌ها و قست‌فود
- مصرف قندهای مصنوعی و شیرینی‌ها
- مصرف زیاده‌میوه‌ها و خوراکی‌های مدر مانند هندوانه، چای پررنگ و قهوه

۷ عدد

خوردن هفت عدد گردو نیاز روزانه بدن به بسیاری از مواد معدنی را تأمین می‌کند. از این رو بهترین گزینه برای مصرف در وعده افطار و تأمین انرژی مورد نیاز روزه‌داران است.

مواد پتاسیم‌دار

مصرف غذاهایی که پتاسیم زیادی دارند مانند سبزیجات دارای برگ سبز تیره به بازگرداندن انرژی از دست‌رفته روزه‌دار کمک می‌کند.

۳ واحد میوه

حتماً بین وعده‌های افطار تا شام، دوتا سه واحد میوه باید مصرف شود تا در پایان ماه رمضان دچار کمبود انواع ویتامین‌ها نشویم.

میوه‌های خشک خیس‌انده

مصرف برگه‌های هلو، زردآلو، انجیر و آلویخارا یکی دو ساعت بعد از شام به پیشگیری از یبوست در طول روزه‌داری کمک می‌کند.

خورش‌های آب‌دار و کم‌نمک

خورش‌های آب‌دار و کم‌نمک بهترین انتخاب برای وعده شام و سحری هستند.

سحر

پیشنهادهای سحری

- غذاهای سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ، سویا، گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و حبوبات
- مواد غذایی پر فیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها نظیر کاهو، هویج، کرفس، خیار و لوبیاسبز
- پخت غذاهای به‌صورت بخارپز یا آب‌پز
- مصرف نوشیدنی‌ها با فاصله نیم‌ساعت از غذا

ممنوعیت‌های سحری

- مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و چرب مانند کتو، کتلت و گوشت سرخ‌شده
- مصرف خوراکی‌های حاوی قند زیاد، مانند انواع نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا
- پرخوری و پرنوشی به‌ویژه چای
- مصرف غذاهای پر ادویه و پر نمک مانند سوسیس، کالباس، فلافل، خیارشور و ترشیجات
- خوابیدن با فاصله بعد از خوردن سحری