

مکیدن انگشت تا ۴ سالگی طبیعی است

دکتر علیرضا وافت
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: پسر چهارساله‌ای داریم که در زمان خوابیدن یک پایش را تا چند ثانیه تکان می‌دهد. سپس می‌خوابد. شنیدم بچه‌هایی که مشکل عصبی پنهان دارند. این رفتار را دارند. آیا این گفته درست است؟

جای نگرانی نیست. این رفتار نوعی تخلیه انرژی مازاد است. ● شهروند: پسر شش ساله است و مشکل یادگیری ندارد. کلاس موسیقی و آموزش روخوانی قرآن می‌رود. علاقه زیادی هم دارد. ولی چون نیاز است که در خانه تمرین و تکرار کند. بیشتر وقت‌ها از انجامش سر باز می‌زند و همکاری نمی‌کند. خیلی حرصم را درمی‌آورد. سعی می‌کنم خودم را کنترل کنم. وقتی در این باره با او صحبت می‌کنم می‌گوید که آره. نیاز است که من تکرار کنم ولی چون باهام بد رفتاری می‌کنی، منم این کار را نمی‌کنم. خیلی نگرانم که این ادیت کردن هایش تا دوران دبستان هم ادامه پیدا کند.

دوره‌های آموزشی در این سن برای کودکان ضروری نیستند و نباید به خاطر آن فشار بی‌موردی به بچه وارد کرد که سبب دل زدگی آموزشی او در آینده شود. اجازه بدهید که کودک از یادگیری لذت ببرد.

● شهروند: دخترم دوسال دارد و خیلی ریزشش است. یک سال و ۹ ماهگی اورا از شیر گرفتن و چون غذائی خورد. همیشه گرسنه بود. الان چند وقتی است که دستش را می‌مکد. بعضی وقت‌ها همه انگشت هایش را داخل دهانش می‌کند. در زمان خواب هم حتماً دوتا از انگشت هایش را باید بمکد. روی ناخن هایش لاک زدم که آن‌ها را نخورد. ولی بی‌فایده بود. لطفاً راهنمایی ام کنید.

مکیدن انگشت‌ها تا پایان چهار سالگی جبران رفلکس مکیدن در کودکان و رفتاری طبیعی است. با همه این‌ها اگر کودک در مصرف کامل شیر مادر مشکل نداشته باشد. این رفتار کودک را باید به خاطر بیاوریدن سطح استرسش دانست که آن هم نیازمند بررسی است.

● شهروند: پسر شش و نیم ساله‌ای داریم که خیلی بد غذا است. سر سفره دائم بهانه می‌گیرد. زبان خوش و دعوا تأثیری ندارد. پزشک داروی اشتها آور هم داده است. وقتی به او می‌گویم که چرا ادیت می‌کنی و غذائی خوری؟ فقط گریه می‌کند. نمی‌دانم چه کار کنم؟

اصرار زیاد شما به خوردن غذا سبب جلب توجه منفی او و رفتاری تکراری را پایش شده است. نگران نباشید. همه خوراکی‌هایی مانند بیسکویت و شکلات و بستنی را از رژیم غذایی اش حذف کنید و اصراری به خوردن گوشت هم نداشته باشید. عصاره گوشت برای رشدش کافی است. در غذایش آب پیاز بریزید. چون کودکان از خوردن پیاز خوششان نمی‌آید. یادتان باشد کودکان در این سن ریزه خوار هستند و به جای سه وعده غذایی. نیاز به شش وعده غذایی دارند که باید برایشان برنامه ریزی کرد.

نکته روز

عادت‌های خوراکی که دندان‌ها را زرد می‌کنند



شادفر! تغییر رنگ دندان‌ها دلایل گوناگونی دارد که بهتر است آن‌ها را بشناسید تا از تیره یا زرد شدن دندان‌ها پناه بگیرید.

● کربنات اسید که در آب‌های گازدار وجود دارد شاید مستقیم و جدی به دندان‌ها آسیب نرساند. ولی به خاطر اسید پنهان بالای مواد افزودنی موجود در آن سبب پوسیدگی مینای دندان می‌شود.

● سس سویا خوشمزه است و طعم غذا را بهتر می‌کند و به همان اندازه احساس لذت از خوردن غذا را بیشتر می‌کند. اما به مرور زمان دندان‌ها را هم زرد می‌کند. درست مانند هر ماده غذایی رنگی دیگری که رفته رفته سبب تغییر رنگ دندان‌ها می‌شود. ● به نظر برخی هیچ نوشیدنی بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح نیست. در حالی که قهوه، جای دیگر نوشیدنی‌هایی که دارای رنگدانه‌های زیادی هستند به مرور دندان‌ها را لکه دار و مینای دندان را بیشتر از پیش مستعد لکه دار شدن می‌کنند. ● مسواک زدن و کشیدن نخ دندان برای حفظ سلامت دندان‌ها و داشتن لبخندی زیبا مفید و مؤثر است. ولی سفت و سخت مسواک زدن ممکن است مینای دندان‌ها را دچار فرسایش کند و خطر پوسیدگی را تا اندازه زیادی افزایش دهد.

● دهن شویه، دهن راتاز و تنفس را خوشبو می‌کند. با این حال دهن شویه‌های حاوی مواد شیمیایی خشن ممکن است روی کم شدن درخشندگی و سفیدی دندان‌ها تأثیر گذار باشند. برای نمونه دهن شویه‌هایی که برای درمان بیماری‌های لثه استفاده می‌شوند اغلب حاوی کلرهگزیدین گلوکونات هستند که می‌تواند سبب ایجاد لکه‌هایی روی دندان‌ها شود. از این رو بدون تجویز دندان‌پزشک از آن استفاده نکنید.

درمانگاه

تق‌تق مفاصل نشانه بیماری نیست

دکتر مهناز آرمالی خلیفه
متخصص زنان و زایمان

● شهروند: خانمی چهل و پنج ساله هستم که هیچ بیماری استخوانی ندارم. ولی مدتی است بند اول انگشتان دستم به ویژه دست چپم درد می‌کند. آیا نشانه بیماری خاصی است؟ دکتر خسرو شایان: متخصص ارتوپد / در صورتی که درد را در بند انتهایی استخوان هاس می‌کنید و بیماری دیگری هم نداشته‌اید. می‌تواند نشانه‌های ابتدایی از بیماری استئوآرتریت باشد. به ویژه اگر این درد در هوای سرد و هنگام تماس با آب سرد تشدید هم می‌شود. درمان ابتدایی این مشکل، مراقبت از دست‌هایتان در هوای سرد و آب سرد است ولی اگر درد شدید است می‌توان از مسکن‌های غیر استروئیدی استفاده کرد.

● شهروند: هنگام دویدن، جلوساق پاهایم درد می‌گیرد و مانع دویدنم می‌شود. لطفاً راهنمایی ام کنید.

افرادی که اهل ورزش نیستند یا به شدت و در مدت زیاد ورزش می‌کنند، ممکن است در ابتدا دچار چرچین درد‌هایی بشوند. در صورتی که این درد‌ها پس از مدتی و به مرور بهتر شد. یعنی بدن به ورزش عادت کرده است. ولی در صورتی که ادامه یافت، چند دلیل وجود دارد. ممکن است استخوان‌ها ضعیف شده و مشکل التهابی در زیر پده استخوانی ایجاد شده باشد یا ممکن است برخی افراد مانند سربازها که در طول خدمت خود، حرکات دویدن یا قدم زدن را با شدت انجام می‌دهند، دچار شکستگی استرسی شده باشند. با همه این‌ها در صورتی که درد ادامه پیدا کرد، باید عکس رادیوگرافی گرفت تا با انجام معاینات، علت دقیق آن مشخص شود. ● شهروند: خیلی وقت‌ها هنگام نشستن و برخاستن، زانو‌هایم صدا می‌کند. همین طور گردنم. دلیلش چیست؟

صد کردن زانو‌ها و مفاصل بدن به تنهایی نشانه بیماری نیست. زیرا ناشی از جابه جاشدن هوای زیر لیگامان‌هاست ولی اگر نشانه‌های دیگری همچون درد وجود داشته باشد. باید علت را پیگیری کنید.

خردسالی در مسیر خلاقیت

پیشنهادهایی برای اینکه فرزندانمان از کودکی مهارت حل مسئله و کارآفرینی را بیاموزند

دروبر خودش می‌دید که جاهای خالی پازل دائم ذهنشان را قلقلک می‌داد و آن‌ها را به حل مسئله وامی داشت. گاهی صدای بابا و ماما از حوالی همان میز خلاقیت می‌آمد که بعد از سلام و علیک صبحگاهی شان درگیر قطعه بالا. سمت چپ شده بودند و گاهی با نشستن برادرش پشت آن میز سکوت و تفکر در خانه حکم فرما می‌شد. «اگر پای صحبت‌های افراد کارآفرین بنشینیم. از این دست روایت‌ها کم ندارند. روایت‌هایی که ساده‌اند و با مسئله‌گشایی‌های پازلی شروع شده‌اند. ولی مسیر را برای رسیدن به جهان بزرگ کارآفرینی هموار کرده‌اند. از همین رو به مناسبت روز کارآفرین می‌خواهیم درباره آماده کردن بسترهای کارآفرین شدن کودکان بیشتر بگویم. اینکه ما بزرگ‌ترها از چه راه‌هایی می‌توانیم فرزندانمان را به سمت ایده پردازی و خلاقیت سوق دهیم.

سمیرا شاهیان: «ایده‌اش با خرید یک پازل هزار تکه شروع شد. اختصاص دادن میز غذاخوری به میز پازل. یک روز وقتی چشمش به بسته پازلی افتاد که مدتی پیش خریده بود. گفت بیا تکه‌ها را روی همین میز عریض و طولی بریزیم که بعد از فراگیری کرونا دیگر هیچ مهمانی به خود ندیده است. ابتدای کار. چیدن گوشه‌ها بود و راحت. جز من و برادرش کسی به پازل اعتنا نمی‌کرد. ولی کم‌کم چیدنش حساس و درگیرکننده شد طوری که گاه و بیگاه پدرم پشت میز می‌نشست و یک قطعه از پازل را دستش می‌گرفت و برای جای‌گذاری اش سخت درگیر می‌شد. البته بیشتر بعد از ظهرها. خانوادگی در فکر تکمیل پازل بودیم و میزی که پیش‌تر عادت داشت هم‌زمان بذیرای تعدادی میهمان روزیابستی دار برای وعده‌های شام یا ناهار باشد. حالا راه و بیراه کسانی را

مهارت‌آموزی با کارورزی

مهارت‌آموزی همان اتفاقی است که به افراد فرصت می‌دهد استعداد و ظرفیت یادگیری شان را در شاخه‌های مختلف بیازمایند. برای نمونه نوجوانی که تا بستان‌ها را کنار دست پدرش در خیاط‌خانه کمک می‌کند. اگر در آینده بخواهد کنار شغل اصلی اش یک کارگاه خیاطی هم راه بیندازد. خیلی با تجربه‌تر از جوانی است که تازه می‌خواهد وارد این راه شود. آشنا کردن کودکان با حرفه‌های خانوادگی سبب می‌شود در دوره جوانی و زمانی که می‌خواهند کسب و کاری راه بیندازند. گزینه‌ها و تجربه‌های شغلی و مهارتی متنوعی داشته باشند. شاید برخی پدرماد‌های امروزی مایل نباشند فرزندانشان در دانشگاه تجربه دیگران بیاموزند. ولی این تجربه‌آموزی اگر همدند باشد برای آینده‌شان بسیار سودمند است. برای کارآفرین شدن، تعیین هدف و برنامه ریزی بخش جدایی‌ناپذیر ماجراست و به همین دلیل باید به کودکان بیاموزید که اهداف واقع‌بینانه‌شان را بنویسند و برای رسیدن به آن‌ها بکوشند.

الگو بودن برای فرزندان

واقعیت این است که از کودکی باید به فرزندان نشان در زمینه کارآفرینی آموزش دهید تا آن‌ها بتوانند در آینده فرصت‌های مناسبی را برای خودشان ایجاد کنند.

اگر جمعیت زیادی از فارغ التحصیلان بیکار به این اصل توجه داشتند. اکنون همه‌شان این انتظار را نداشتند که با پایان تحصیلات برایشان دعوت‌نامه شغلی بیاید. بلکه این‌ها بودند که برای دیگران فراخوان دعوت به همکاری می‌فرستادند. بنابراین بهتر است پدرماد‌ها در موقعیت‌هایی که در زندگی برایشان پیش می‌آید دنبال راه حل مناسب باشند تا فرزندشان هم رفته رفته مهارت حل مسئله را از آن‌ها بیاموزد.

تقویت کردن مهارت‌ها با بازی

بازی‌های ساختنی مانند لگو‌ها را هم در سبد خرید بگذارید تا به هفتان یعنی تربیت خلاق برسید. بازی‌هایی در بازار وجود دارند که می‌توانند مهارت حل مسئله را در کودکان تقویت کنند. کتاب فروشی‌های کودک و نوجوان هم یکی از بهترین مکان‌ها برای گذراندن بعد از ظهرهایی است که قصد با هم بودن دارید. افزون بر بازی‌ها. کتاب‌هایی هم در این فروشگاه‌هاست که کودک باید در آن دنبال اشتباه‌هایی در تصاویر بگردد یا تصاویر مخفی را کشف کند. از این کتاب‌ها برای فرزندان بخرید. زیرا مهارت حل مسئله را در آن‌ها تقویت می‌کند. پازل‌هایی که تعداد قطعه‌های آن‌ها متناسب سن کودکان باشد هم برای تقویت مهارت حل مسئله بسیار مفید هستند.

رویاریابی با پیامدهای تصمیم اشتباه

بهتر است به فرزندانمان اجازه بدهید با پیامدهای کار و تصمیم اشتباهشان روبه‌رو شوند. برای نمونه در یک بعد از ظهر تا بستان تصمیم می‌گیرید با نوجوانتان پیاده به پارک محله‌تان بروید. در راه فرزندتان چشمش به وسیله‌ای می‌افتد که از شما انتظار دارد آن را برایش بخرید. شما به او توضیح می‌دهید که این وسیله مورد نیازش نیست. ولی همچنان اصرار دارد که آن را برایش تهیه کنید. در اینجا با خرید موافقت کنید. ولی بگذارید فرزندتان با پول تو جیبی اش وسیله غیر ضروری را بخرد. با این شیوه. پس اندازش را از دست می‌دهد و به این فکر می‌کند که برای خریدهای ضروری اش دیگر پول ندارد. بنابراین به انتخاب اشتباهش پی می‌برد و برای موقعیت‌های بعدی تصمیم‌های بهتری می‌گیرد.

پاداش دادن به ابتکار عمل‌ها

وقتی یکی از کارهای خانه یا تزیین روی غذا را به فرزندتان می‌سپارید حتماً بخواهید خلاقیت و ابتکار عمل داشته باشد. همیشه لازم نیست کارها موبه‌م انجام شود. بلکه باید به بهترین صورت انجام شود تا به موقعیت کلی آن‌ها کمک کند.

حل نکردن مشکلات

پدرماد‌ها باید اجازه بدهند کودکان با مشکلات دست و پنجه نرم کنند. برای نمونه اگر خواهر و برادری در خانه سر مالکیت اسباب‌بازی‌ها دعوایشان می‌شود. بهتر است والدین دودار و رفتارشان را کنترل کنند و این فرصت را در اختیار بچه‌ها بگذارند تا خودشان مشکلاتشان را حل کنند. مداخله پدرماد‌ها زمانی لازم است که بحث و درگیری بین فرزندان بالاگیرد و آسیب‌زا شود. پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌های قدیمی باور داشتند نباید لقمه حاضر و آماده دست بچه‌ها داد و همیشه کمی سختی دادن به بچه‌ها مجاز است.

ساختن محیط امن حل مسئله

آموزش مهارت حل مسئله سبب می‌شود فرزندان خلاق‌تر. در رهبری و مدیریت توانمندتر و در جامعه اعتماد به نفسش بیشتر شود. به گفته فعالانی که در عرصه کسب و کارهای مختلف و کارآفرینی هستند داشتن این توانایی‌ها از نان شب هم واجب‌تر و لازمه راه‌اندازی هر کسب و کاری است. بنابراین شما باید از نظر روانی محیطی را فراهم کنید که فرزندان بتوانند راه حل‌هایی که برای برطرف کردن مشکل به ذهنش می‌رسد را آزادانه بیان کنند. بدون ترس از مسخره یا قضاوت شدن.



تحریک حس جست و جوگری در کودکان

کودکتان را ترغیب کنید بیشتر بدانند. بچه‌ها معمولاً پرسش‌های زیادی دارند. سعی کنید با حوصله به پرسش‌هایشان گوش کنید و پاسخ‌هایی بدهید که ذهن کنجکاو آن‌ها را فعال‌تر کند. اجازه ندهید راه حل‌های تکراری برای حل مشکلات داشته باشند. یک راه عملی برای این موضوع اجازه دادن برای حضور فرزندان در اجتماع است. آن‌ها را محدود نکنید. برای نمونه وقتی در پارک هستید بچه‌ها را از رفتن به هر سمتی یا صحبت کردن با دیگران منع نکنید.

گفت‌وگوهای خلاق و بلندپروازانه

می‌توانید با کودکان درباره کارهایی که می‌کنند صحبت کنید. برای نمونه وقتی با لگو‌ها پیش. سازه‌ای را می‌سازد او بپرسید اگر قصد ساختن یک برج را داشته باشیم به چه مصالحی نیاز داریم یا اینکه سازه‌ای که در ذهن دارد چه تفاوتی با سازه‌های ساخته شده دارد. این نوع همراهی کردن با کودک در حین بازی می‌تواند جنبه‌های خلاقیتش را افزایش دهد و درهای جدیدی را به روی او باز کند.

زمان دادن به کودکان

از همان دوره کودکی. سواد مالی را به کودکان خود بیاموزید. با زبانی که متناسب سن فرزندان است درباره اهمیت پس‌انداز و سرمایه‌گذاری و راه‌هایی که می‌توان کسب درآمد داشت با هم صحبت کنید. همچنین به کودکانشان زمان بدهید تا آزمون و خطا کنند. پول تو جیبی یکی از همین آزمون و خطا‌هاست. بچه‌ها با پول تو جیبی مشخص در طول زمان یاد می‌گیرند چگونه مسائل مالی‌شان را حل کنند.