

با مسائل و مشکلات بلوغ آشنا شویم



حسین جعفرزاده
روانشناس کودک و نوجوان

● شهروند: خواهرم شانزده سال دارد و در مقطع دبیرستان درس می‌خواند. از زمانی که وارد دبیرستان شده، تغییرات خلقی و اعتقادی زیادی پیدا کرده‌ام و اختلاف نظرهای زیادی با خانواده دارم. این موضوع سبب فاصله بیشتر او از خانواده شده‌است. من در جایگاه خواهر بزرگ ترش نمی‌توانم راحت با او حرف بزنم. با اینکه تلاش بسیاری کرده‌ایم تا به علاقه‌مندی‌ها و خواسته‌هایش توجه کنیم. با هم با خانواده و به ویژه من، رفتار سرد و پر خاشاکر ایانه‌ای دارد. برای اصلاح رفتارهایش و برگشتن دوباره او به محیط خانواده چه کار باید بکنیم؟

مشکلاتی که خانواده‌ها با نوجوانانشان دارند از دو علت مهم سرچشمه می‌گیرد؛ اول، فاصله‌نسنی که وجود دارد و خانواده‌ها نادیده‌اش می‌گیرند، یعنی از بچه‌ها انتظار دارند مانند خودشان یا بچه‌های بزرگ‌تر خانواده و فامیل رفتار کنند. این موضوع با توجه به اقتضائات امروز غیرممکن است.

دوم، موضوع بلوغ است که سبب تعجب زیاد والدین می‌شود. اتفاقی که از مطیع‌ترین بچه‌ها گاهی افرادی سرکش و ناسازگار می‌سازد. بچه‌ها در این سن آگاه و منتقد می‌شوند. موضوعی که آن‌ها را نسبت به دوران کودکی‌شان بسیار متفاوت می‌کند و سبب واکنش پدر و مادرها می‌شود.

به این دو عامل، تأثیر زیاد فضای مجازی بر نوجوانان را هم اضافه کنید. والدین باید ببینند فضای مجازی با همه آثار مثبت و منفی که دارد، تأثیر چشمگیری بر رفتار نوجوانان گذاشته و آن‌ها را به نسلی متفاوت از دیگر نسل‌ها و آگاه‌تر تبدیل کرده‌است. برای نمونه والدین ارتباط با جنس مخالف را تابو می‌دانند، درحالی‌که نوجوانان درکی از این مسئله ندارند و نمی‌توانند آن را بپذیرند.

بنابراین، مشکلات ایجاد شده در خانواده‌ها را باید محصول نداشتن درک و آگاهی از این مسائل یا پذیرش کم والدین دانست. به شما توصیه می‌کنم، اطلاعاتتان را درباره دوران بلوغ بیشتر کنید. برای این منظور می‌توانید از کتاب‌های زیادی که در این باره نوشته شده‌است یا کلاس‌های آموزشی که در مدرسه‌ها یا دیگر مکان‌ها برگزار می‌شود، کمک بگیرید. ارتباط با یک مشاور هم می‌تواند برایتان مفید باشد. آنچه گفتیم درباره مسائل و مشکلاتی است که به‌طور معمول برای همه نوجوانان در این سن اتفاق می‌افتد، اما گاهی مسائل دیگری زمینه‌ساز چنین رفتارهایی در نوجوان می‌شود. از این رو، اگر فکر می‌کنید رفتارهای او علت دیگری به جز مشکلات دوران بلوغش دارد، از یک مشاور یا روان‌شناس کمک بگیرید.

درمان نفخ شکم با روش‌های آسان

شادفر

نفخ شکم یا معده‌زمانی رخ می‌دهد که دستگاه گوارش با هوا یا گاز پر شود. در اینجا قصد داریم چند روش اثربخش خانگی برای درمان نفخ شکم را با هم مرور کنیم.

● **خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر:** محدودیت‌ناش و وعده غذایی کوچک در روز به جای سه وعده بزرگ‌تر ممکن است برای سیستم گوارش شما آسان‌تر باشد.

● **تنظیم رژیم غذایی:** اگر رژیم غذایی شما حاوی مقدار زیادی کربوهیدراتی است که هضم آن‌ها دشوار است، سعی کنید آن‌ها را با کربوهیدرات‌هایی که هضم آسان‌تری دارند، مانند برنج و موز، جایگزین کنید.

● **تلاش برای بلعیدن هوای کمتر:** از جویدن صحیح غذا ابقین داشته باشید، از جویدن آدامس خودداری کنید و سیگار نکشید.

● **تغییر وضعیت بدن:** نشستن در وضعیت عمودی می‌تواند به بدن شما کمک کند تا گاز اضافی را آزاد کند.

● **نوشیدن آب زیاد:** هیدراته ماندن بدن می‌تواند به شما در جلوگیری از یبوست کمک کند که سبب ایجاد گاز می‌شود.

● **ورزش منظم:** افراد ورزشکار در یافته‌اند که ورزش به بهبود هضم کمک می‌کند و می‌تواند از نفخ شکم جلوگیری کند.

● **مصرف پروبیوتیک‌ها:** پروبیوتیک‌هایی مانند لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم ممکن است هضم منظم را تقویت و به کاهش گاز معده کمک کنند. این‌ها را می‌توان در مکمل‌های بدون نسخه (OTC) و غذاهای تخمیر شده مانند کیم ترش و ماست یافت.

● **استفاده از پد گرمایشی:** قرار دادن یک پد گرم‌کننده یا بطری آب گرم روی شکم می‌تواند به کاهش درد و گرفتگی ناشی از گاز اضافی کمک کند.

● **استفاده از زنجبیل:** مصرف زنجبیل برای تقویت هضم شناخته شده‌است. بهبود هضم ممکن است به کاهش گاز و نفخ کمک کند.

● **داشتن دفتر رژیم غذایی:** این دفتر به شما کمک می‌کند بفهمید کدام غذاها سبب افزایش گاز در بدن می‌شوند. پس از شناسایی برخی از غذاهایی که سبب نفخ بیش از اندازه شما می‌شوند، می‌توانید سعی کنید کمتر آن‌ها را مصرف کنید یا به‌طور کل از خوردن آن‌ها خودداری کنید.



ترافیک از خانه تا خیابان

درباره نقش آفرینی خانواده در آموزش و فرهنگ‌سازی درست ترافیک

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | یکی از مشکلات امروزی که بازندگی شهرنشینی عجین شده، معضل «ترافیک» است. انتظارهای طولانی که با اتلاف زمان و انرژی همراه است. خانواده‌ها اولین نهادی است که می‌تواند گرهی از این مشکل باز کند. از نقش خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد فرهنگی که کودک در آن رشد می‌کند و تربیت می‌شود نمی‌توان به آسانی عبور کرد. البته این مهم را به خاطر بسپاریم که به گفته روان‌شناسان، پایه و اساس شخصیت کودک در سنین خردسالی، ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد. حالا اینکه تا چه اندازه خانواده در آموزش فرهنگ صحیح ترافیک به کودکان خود توانایی دارد نیازمند بحث و گفت‌وگو است. چند خطی را همراهان باشید.

چرا ترافیک؟

باید بپذیریم وضع موجود، ناشی از خلأ فرهنگ‌سازی در بین کاربران ترافیکی است. هنوز برای خیلی از عابران پیاده و موتورسیکلت‌سواران یا رانندگان وسایل نقلیه، فرهنگ صحیح حضور در معابر شهری با کم‌وکاستی‌هایی همراه است. این اتفاق زمانی به اوج خود می‌رسد که هرکسی حقوق خود را برتر از دیگری بداند. تصور کنید برای فرار از ترافیک خیابان اصلی، خیلی‌ها وارد کوچه‌هایی می‌شوند که تابلو ورود ممنوع دارد. به‌مانند که برای خودروهای روبه‌رو مشکلاتی را به وجود می‌آورند. همچنین راننده‌ای که خودرواش را در حالت دوبله یا زیر تابلو «توقف مطلقاً ممنوع» و «حمل با جرثقیل» در یک معبر پررفت و آمد پارک می‌کند و نیز دیگر موارد در عمل آنچه این روزها به عنوان ضعف ترافیکی شاهدان هستیم به‌موارد زیر بازمی‌گردد:

ضعف دستگاه‌های اجرایی

نبود نظارت و کنترل اجتماعی بر رفتارهای ترافیکی

نقض قوانین راهنمایی‌وراندگی

مبالغ کم اعمال قانون

ضمانت اجرایی نداشتن برخی قوانین

نبود فرهنگ درست و صحیح راندگی

نبود متولی در مدیریت ترافیک

نقش آفرینی خانواده

گام اول:

درست است که در کنار آموزش‌های لازم برای ادامه حیات، به‌عنوان نمونه، خوردن، خوابیدن و پوشیدن، خانواده در تلاش است باشیوه‌های متعدد تربیتی علاوه بر دورماندن کودکان از خطر، راه و روش‌های رشد و تعالی خانواده به‌کار می‌بندد تا نتیجه دلخواه را به‌تأثیر نینشاند. به‌عنوان نمونه رعایت انضباط اجتماعی، رعایت حقوق دیگران و تقدم منافع جمعی بر فردی از جمله نکات تربیتی است که باید کودکان در رفتارهای پدر و مادرها نظاره‌گر باشند. گاهی بهتر است آموزش‌های دیداری جای خودشان را به آموزش‌های کلامی بدهند. فراموش نکنیم که کودکان اولین الگوبرداری‌ها را از رفتار والدین دارند.



گام سوم: آموزش

پدر و مادر وقتی در نقش عابر پیاده یا راننده وسیله نقلیه‌ای هستند باید طوری رفتار کنند که بدون توضیح و تنها با رفتاری که از خودشان نشان می‌دهند فرزندشان را وادار به یافتن قوانین و اجرای آن کنند. در ادامه به‌نکاتی اشاره خواهیم کرد که دانستن و اجرا کردن آن‌ها برای تک‌تک کاربران ترافیکی واجب است.

گام دوم:

خانوادگی به ترافیک



بیندیشیم

خانواده به علت داشتن روابط عاطفی و پایدار، بهترین گزینه برای فرهنگ‌سازی و آموزش ترافیک است. زیرا ارتقای فرهنگ ترافیک نقش مؤثری در تغییر رفتار کاربران ترافیکی دارد. این نکته را هم فراموش نکنیم هر کاربر ترافیکی خواه عابر پیاده، موتورسیکلت‌سوار، راکب دوچرخه یا رانندگانی که پشت فرمان می‌نشینند ساعت‌های متفاوتی از روز را در خیابان‌های شهر رفت‌وآمد می‌کنند و ممکن است به واسطه خطای یکی از آن‌ها اتفاق ناگواری بروز پیدا کند. تصادف‌های سنگین نمونه‌ای از این اتفاقات هستند. در کنار این موضوع از نزاع‌های خیابانی نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. به گفته معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان، پشت پرده ۵۰ درصد از نزاع‌های خیابانی مشکلات ترافیکی است.

چنین ناهنجاری‌هایی خواهیم بود.

- هنگام خروج از خانه با شتاب و به‌صورت ناگهانی به سطح معبر نیا بینیم.
- از محل‌های مجاز مثل پل هوایی، زیرگذرها، محل‌های خط‌کشی شده، مکان‌هایی که تابلو عابر پیاده نصب شده‌است و در زمان‌هایی که چراغ عابر پیاده تقاطع‌های فرمان‌دهی سبز رنگ است عبور و مرور کنیم.
- اگر ناچار شدیم بر خلاف حرکت خودروها حرکت کنیم، مسیری را انتخاب کنیم که کمتر وارد سواره‌رو شویم.
- در خیابان بازی، شوخی و مطا‌عه نکنیم و سرگرم تلفن همراه نشویم.
- بعد از اطمینان از ایمن بودن خیابان، تصمیم به عبور از عرض خیابان بگیریم.
- به هیچ‌عنوان دنبال وسیله نقلیه ندویم.
- برای سوار و پیاده شدن وسایل نقلیه عجله نکنیم. بگذاریم وسیله نقلیه کامل توقف کند.
- در هنگام استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی نوبت را رعایت کنیم.
- از جلو وسایل نقلیه عمومی به آن طرف خیابان نرویم.
- از سمت راست تاکسی، سوار و پیاده شویم.
- برای سوار شدن به تاکسی وسط خیابان نایسیم.
- لباس‌های روشن در شب‌ها بپوشیم.

نکته: کودکان زیر ۱۰ سال قادر به تشخیص سرعت و فاصله حرکت خودروها نیستند.

وقتی که سوار وسیله نقلیه ایم



- بیرون آوردن سر، دست و بدن از شیشه و سازه‌های ممنوع است.
- پیاده شدن از سمت چپ خودرو خطرناک است.
- حرف زدن یا راننده باعث حواس‌پرتی او می‌شود.
- نشاندن کودکان زیر دوازده سال در صندلی جلو یا در آغوش گرفتن نوزادان از سوی راننده ممنوع و خطرآفرین است.
- رانندگی در حالت خواب‌آلودگی بر اثر خستگی یا استفاده از داروهای خواب‌آور و همچنین مصرف مواد الکلی و مواد مخدر ممنوع است.
- بستن کمربند به‌ویژه برای راننده و سرنشین جلو ضروری است.
- سبقت غیرمجاز، بروز رفتارهای هیجانی و حرکات نمایشی خلاف قانون است.
- رانندگی بین خطوط، رعایت فاصله طولی و پرهیز از تغییر مسیرهای ناگهانی بهتر است در ذهن راننده وسیله نقلیه نهادینه شود.
- پوشیدن کلاه ایمنی واجب است.
- همراه داشتن مدارک از جمله گواهی‌نامه، بیمه‌نامه و کارت وسیله نقلیه اجباری است.
- رعایت حق تقدم باید در اولویت قرار بگیرد.



وقتی پیاده‌ایم

