

حرف‌های درگوشی والدین با بچه‌ها

امیرمقدم

بسیاری از والدین در برابر پرسش‌های زیاد فرزندانشان درباره مسائل جنسی، گیج، مهیوت و شرمسار می‌شوند، نخست، اینکه پاسخ برخی از این پرسش‌ها را نمی‌دانند، دوم، اینکه نمی‌دانند حرمز پاسخ پرسش‌های بچه‌ها کجاست و سوم، آنکه نمی‌دانند دانستن این پاسخ‌ها به آرامش بچه‌ها کمک می‌کند یا بیشتر سبب گمراهی و انحراف آن‌ها می‌شود. درحالی‌که دانستن اطلاعات کافی و شناخت درست از رفتارهای طبیعی جنسی کودکان در سن‌های مختلف کمک می‌کند تا افزون بر اینکه والدین به پرسش‌های بچه‌ها درست و مناسب پاسخ دهند، از مشکلات جنسی، اضطراب‌ها و انحرافات اخلاقی بچه‌ها هم جلوگیری کنند.

کتاب «نه به من دست نزن»؛ (آموزش اصول تربیت جنسی فرزندان برای والدین) نوشته زهراسعدی، شاید همان چیزی باشد که بسیاری از والدین باید تا پیش از رسیدن کودکانشان به سنی خاص، آن را مطالعه کنند تا در برخورد با فرزندانشان به مشکلات کمتری برخورد کنند. والدین با پاسخ بموقع، فهم‌پذیر و مطابق با سن بچه‌ها، بین خودشان و آن‌ها اعتماد ایجاد می‌کنند تا در صورتی که آن‌ها با پرسش‌ها و تجربیات جدیدی درباره مسائل جنسی روبه‌رو شدند، بدون ترس و گناه و پیش از آنکه دچار مشکل و خطری شوند، پرسش‌های خود را با والدینشان مطرح و با آن‌ها مشورت کنند. همچنین اگر هرگونه اطلاعاتی از دوستان، هم‌کلاسی‌ها یا فضای مجازی به دست آورند، راحت‌تر آن‌ها را با والدین خود مطرح کنند. تا چنانچه اطلاعات نادرست و خلاف باشد، والدین جلو انحراف آن‌ها را بگیرند.

رشد طبیعی جنسی از زمان تولد تا دوسالگی، رشد طبیعی جنسی در دو تا شش سالگی، دوران نهفتگی جنسی، مراحل پیدایش هویت جنسی، پاسخ به شایع‌ترین پرسش‌های جنسی کودکان، واکنش تجربیات جدیدی به پرسش‌های جنسی کودکان و آشنایی با اصول مهم تربیت جنسی کودکان کمتر از ۷ سال بخشی از موضوع‌هایی است که والدین با خواندن این کتاب با آن‌ها آشنا می‌شوند.

نویسنده: زهراسعدی

نشر: سیادت

تعداد صفحات: ۴۴ صفحه

بهترین زمان برای نوشیدن شیر



امیرمقدم

شیر به دلیل خواص تغذیه‌ای و گوارشی که دارد، بخش مهمی از رژیم غذایی ما محسوب می‌شود. از این رو دانستن زمان نوشیدن شیر برای به‌نهایت رساندن فواید آن یا پیشگیری از عوارض بسیار مهم است. در ادامه به برخی از این زمان‌های مناسب برای افراد خاص اشاره‌گذاری داریم.

- کسانی که می‌خواهند بدن خود را ایساند و توده عضلانی به دست آورند باید صبح‌ها شیر بنوشند.
- کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند یا خواب راحتی داشته باشند، باید نیم‌ساعت پیش از خواب شبانه شیر بنوشند.
- کسانی که می‌خواهند وزن اضافه کنند، بهترین زمان برای نوشیدن شیر پس از تمرین است.
- بانوانی که باردار هستند، بهتر است دوسا به ساعت پس از خوردن شام، نیم‌ساعت پیش از خواب شبانه یا پس از چرت عصرانه شیر بنوشند.
- افراد بالای پنج سال بهتر است صبح‌ها شیر بنوشند.

به‌طور کلی بهترین زمان برای نوشیدن شیر پیش از خواب است، چون نوشیدن شیر در صبح معده را بسیار سنگین و هضم آن را دشوار می‌کند.

مراقبت‌های بعد از غرق شدگی



شادفر

«گوشی افتاد توی آب!»، جمله خبری ناراحت‌کننده‌ای که یا خودمان به اطرافیانمان گفته‌ایم یا از زبان آن‌ها شنیده‌ایم. موضوع مهم بعد از این اتفاق، نجات گوشی است هم برای تمام اطلاعاتی که در آن ذخیره شده است و هم برای صرفه‌جویی در خرید گوشی. یعنی حالا که گوشی تلفن همراه در دریا، استخر، سینک ظرف‌شویی، دست‌شویی یا هر جای پر آب دیگری افتاده است، چه اقدامی کنیم یا چه کاری نکنیم که از آسیب جدی جلوگیری شود. به‌خاطر داشته باشید توصیه‌هایی که در زیر یادآوری می‌شود را انجام ندهید.

- گوشی را هرگز روشن نکنید، زیرا در اثر افتادن این وسیله الکتریکی در آب ممکن است دیگر تعمیر نشود.
- هیچ‌وقت بعد از افتادن گوشی تلفن همراه در آب، آن را به شارژر متصل نکنید.
- هیچ‌کدام از کلیدهای گوشی را فشار ندهید، با این کار آب به بخش‌های بیشتری نفوذ می‌کند.
- گوشی را نلرزانید. این کار سبب می‌شود که آب موجود در گوشی وارد قسمت‌های حساس‌تری شود.
- از سشوار گرفتن و قرار دادن گوشی در محیط گرم خودداری کنید، زیرا این روش بیشتر به‌گوشی صدمه می‌زند.

هوشیار بخوابیم!

درباره ضرورت جداسازی اتاق خواب کودکان از یکدیگر و والدین

معصومه متین‌نژاد، دختر و پسر دوقلویی دارم که امسال ۹ ساله می‌شوند. به‌شدت به هم وابسته هستند و تا این سن هم اتاق خواب مشترکی داشته‌اند. یکی از دوستانم معتقد است نباید بیشتر از این اجازه بدهم که آن‌ها از یک اتاق خواب مشترک استفاده کنند. می‌خواهم بدانم که آیا جداسازی آن‌ها در این سن ضرورتی دارد؟، این دغدغه، پرسش یکی از مخاطبان روزنامه است؛ مسئله‌شایع در بین بسیاری از والدین که پاسخ آن قدری ذهن‌ما را هم درگیر کرده است، ضرورت جداسازی اتاق خواب بچه‌ها از والدین است. موضوعی که همه‌مایه‌روی آن اتفاق نظر داریم. هرچند هنوز هم در باره سن مناسب آن حرف و حدیث بسیاری وجود دارد.

بحث جداسازی اتاق خواب بچه‌ها از یکدیگر و سن مناسب آن نیز مسئله دیگری است که با توجه به محدود بودن فضاهای داخلی خانه‌ها، این روزها برای والدین بسیاری به یک دغدغه جدی تبدیل شده است. موضوعی که بی‌توجهی به آن گاهی می‌تواند برای خانواده‌ها مسئله‌ساز شود و ما امروز می‌خواهیم با همراهی دینا جانتلی‌پور، روان‌شناس و روان‌درمانگر حوزه کودک به عنوان یک دغدغه جدی به آن بپردازیم و برای آن راهکاری بیابیم.

از تولد تا ۲ ماهگی

در این فاصله زمانی دو شاخص دل‌بستگی و امنیت در بچه‌ها شکل می‌گیرد. همچنین چون کودک تفاوت روز و شب را نمی‌داند و امکان دارد در تنفس دچار مشکل شود، در این فاصله‌سنی بهتر است که کودک در کنار مادر باشد.

۶ تا ۸ ماهگی

در این فاصله زمانی جداسازی بچه‌ها سبب ایجاد اضطراب جدایی در آن‌ها می‌شود، بنابراین نباید برای این کار در این زمان اقدام کرد.

۸ تا ۱۸ ماهگی به بعد

بهترین زمان برای جداسازی اتاق خواب بچه‌ها همین زمان است. البته باید خانواده آمادگی لازم برای این کار را هم داشته باشد یعنی به‌گونه‌ای نباشد که پس از جداسازی به بهانه‌هایی مانند مناسب نبودن تهویه اتاق کودک یا سرد بودن هوا دوباره کودک را به اتاق والدین برگرداند.

سن مناسب و رشد روانی

رشد روانی بچه‌ها مانند رشد جسمی‌شان سن خاصی دارد و برای زمان جداسازی اتاق خوابشان باید حواسمان به این نکته باشد. به عبارت ساده‌تر نمی‌توان هر زمانی و بدون برنامه‌ریزی اقدام به این کار کرد. برای نمونه

روند جداسازی طبیعی

هر چه جداسازی اتاق خواب بچه‌ها پیش‌تر به تأخیر بیفتد، در روند رشد طبیعی روحی آن‌ها اختلال بیشتری هم ایجاد می‌شود. یادمان باشد این موضوع یک اتفاق دوسر بردار است؛ هم به استقلال بیشتر بچه‌ها کمک می‌کند و هم از ایجاد فاصله عاطفی بین والدین جلوگیری خواهد کرد. برای این منظور توصیه می‌کنیم:

● **دمای اتاق کودک را تنظیم کنید:** دمای محیط تأثیر زیادی بر فرایند خواب کودک دارد. بهترین دما برای این منظور ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است.

● **صدای محیط را کاهش دهید:** از دیگر عوامل محیطی که اجازه نمی‌دهد کودک خواب درستی داشته باشد، صدای محیط است، پس حواستان به این نکته هم باشد.

● **جلو ورود نور را بگیرید:** استفاده از پرده‌های ضخیم زمانی که اتاق کودک پنجره دارد، کمک می‌کند تا او خواب راحت‌تری را تجربه کند و زودتر بخوابد.

● **حواستان به آرامش کودک باشد:** برای اینکه کودک به آرامش لازم برسد، همه تلاش‌تان را کنید. این کار فرایند جداسازی را کوتاه‌تر و دل‌بستگی او به اتاق خوابش را بیشتر خواهد کرد.

● **صبر خود را افزایش دهید:** مشخص کردن یک زمان خاص برای رسیدن به هدف‌تان، یعنی جدا کردن اتاق خواب کودک غیرممکن است، چون هر بچه‌ای با دیگری تفاوت دارد، پس صبور باشید.

● اگر سه تا چهار سالگی موفق به جداسازی اتاق خواب کودک نشده‌اید، از قصه‌گویی و بیان مزایای داشتن اتاق خواب مستقل برای او بگوئید و بابه کارگیری جمله‌های مثبت به این کار ترغیبش کنید. برای نمونه، «تو فقط توی اتاق خواب خودت اجازه داری، روی تخت خوابت بالا و پایین ببری.»

نوجوانی و حریم خصوصی

ضرورت داشتن اتاق خواب خصوصی برای بچه‌ها پس از سن دبستان بیشتر احساس می‌شود. چون بچه‌ها در این سن از پیرامون خودشان اطلاعات جنسی زیادی دریافت می‌کنند که گاهی مخرب‌اند. بچه‌های هم‌جنس معمولاً با داشتن تخت‌خواب مجزا درون یک اتاق خواب مشترک به مشکل زیادی بر نمی‌خورند، هرچند رسیدن به سن بلوغ سبب می‌شود که آن‌ها احساس نیاز زیادی به داشتن یک حریم خصوصی بکنند، ولی در باره بچه‌های غیرهم‌جنس به‌ویژه با فاصله‌سنی زیاد این موضوع کاملاً متفاوت است و گاهی و اقعا در سرفرین می‌شود.

بچه‌های غیرهم‌جنس پس از سن دبستان تفاوت‌های جنسی را به خوبی درک می‌کنند و همین موضوع سبب کنجکاوی‌های زیادی در آن‌ها می‌شود، بنابراین این وظیفه والدین است تا با تربیت جنسی درست بچه‌ها، آن را تدبیر کنند. با همه این‌ها حتی با وجود محدودیت فضا باید برای جداسازی بچه‌ها یا غیرهم‌جنس تا پیش از سن دبستان فکری کرد، چون بچه‌ها باید از سن کم نسبت به حریم خصوصی خودشان آگاه باشند و آن را حفظ کنند. حریمی که فقط با نوع رفتار والدین ضرورت آن از سمت بچه‌ها درک می‌شود.

ضرورت تربیت جنسی

برخی از والدین فکر می‌کنند با سکوت کردن می‌توانند بچه‌هایشان را از خطرات احتمالی درگیری با مسائل جنسی در سن کم محافظت کنند یا مانع از آن شوند که به اصطلاح چشم و گوش بچه‌ها باز شود. درحالی‌که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم بچه‌ها همان آن‌ها هم در شرایط کنونی که دسترسی زیادی به اطلاعات در فضای مجازی دارند، با این مسائل آشنا خواهند شد، پس بهتر است پیش از آنکه منابع اشتباه به آن‌ها اطلاعات نادرست بدهند، خودمان برای این موضوع پیش قدم شویم. پیش از این کار هم باید اطلاعات خودمان را با شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی و مطالعه کتاب افزایش دهیم تا بدانیم در هر مرحله از رشد بچه‌ها چگونه باید در این باره با آن‌ها صحبت کنیم. یادمان باشد، در صورتی که در این زمینه با مشکلی روبه‌رو شویم، یک مشاور یا روان‌شناس کودک بیش از هر کس دیگری می‌تواند به ما و فرزندمان کمک کند.