

«کودکان گلخانه‌ای» سازگاری پایینی دارند



دکتر علیرضا واقف
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** پسرمن یازده سال دارد و هنوز پیش مامی خوابد. اصلا از ماجدانمی شود. پدرش خیلی با او صحبت کرده ولی بی فایده است، چه کار باید بکنیم؟

برای شکل گیری یک رفتار زمان و دوره خاصی وجود دارد که اگر از دست برود، ایجادش با مشکل روبه رو خواهد شد. روش تربیتی شما سبب وابستگی کودک کنان به شما شده است. این مشکل به ویژه در خانواده های تک فرزند بیشتر به چشم می خورد، زیرا خود والدین هم اضطراب جدایی از کودک را دارند. چسبندگی بیمارگونه به والدین، ترس، عادت های اشتباه، کیفیت فضای اتاق خواب، تنبلی، بی مسئولیتی و بی نظمی می تواند دلایلی برای این موضوع باشد. بهتر است با یک متخصص کودک صحبت کنید.

● **شهروند:** پسرمن کلاس اول است. شروع مدارس خودش تنها به مدرسه می رفت. من می بردم و بعد می رفتم دنیا لش. چند روزی که رفت، مریض شد و یک هفته ای در خانه ماند. دوباره که به مدرسه برگشت دیگر حاضر نشد تنها بماند. می گوید تو باید از اول تا آخر جلور کلاس بنشیني. در کلاس هم باز باشد، من تورا ببینم. هیچ دوستی ندارد و شدیداً هم مضطرب است. دائم حواسم پیش اوست. پسرمن در کلاس دائم حواسش پیش من است و از درس عقب می ماند. البته ناگفته نماند برادر بزرگ ترش همان مدرسه کلاس پنجم درس می خواند و حواسش به او هست. ولی به طور کلی می ترسد تنها بماند. احساس می کنم از اینکه در جمع باشد، هراس دارد.

باتوجه به اینکه یک بار ارتباط برقرار کرده و سپس دچار اضطراب شده است، به این معناست که عاملی بیرونی سبب برانگیخته شدن او شده است مانند دیدن یک صحنه دعوا یا بازخواست معلم یا هر موضوع مشابه دیگری. این نوع کودکان در اصطلاح گلخانه ای هستند و قدرت سازگاری پایینی دارند. امکان دارد با توجه به مراقبت های شدید والدینشان به نوعی وسواس در آینده مبتلا شوند. برای فرزندتان مشاوره و بازی درمانی تجویز می کنم. نباید زمان را از دست بدهید، چون در یادگیری هم دچار مشکل می شود. در نظر داشته باشید که حتی حضور برادرش در مدرسه هم سبب آرامش او نشده است.

● **شهروند:** چه کار باید بکنم تا بچه کلاس اولی ام به انجام تکالیفش رغبت پیدا کند و لجبازی نکند؟

این یک فرایند زمان بر است و باید کم کم اتفاق بیفتد. کودک کلاس اولی زیر فشارهای گوناگون روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی است. برای عملکرد بهتر شناختی باید در ابتدا خودش را با این شرایط سازگار کند. بنابراین به او آرامش بدهید و تند بر خور نکنید. اجازه دهید تکالیفش را با فاصله زمانی و از راه بازی انجام دهد و زمان خوابش را تنظیم کنید. با اولیای مدرسه اش صحبت کنید تا در مدرسه به او مسئولیت هایی واگذار کنند و انگیزه اش بیشتر شود. یادتان باشد، برخی کودکان نیاز به مشاوره دارند.

نکته روز

ژل موی طبیعی استفاده کنیم

امیرمقدم

این روزها استفاده از انواع ژل برای حالت دادن مو بسیار رواج یافته است. این ژل ها با هر کیفیت و نشانی که باشند، ترکیبات شیمیایی نیز همراه خود دارند که در نهایت می تواند برای سلامت موها یمان ضرر داشته باشد. بهتر است به جای ژل از روغن های طبیعی برای حالت دادن، نرم کنندگی و درخشندگی موها استفاده کرد، ولی اگر فردی همچنان به استفاده از ژل اصرار دارد، بهتر است که خودش در خانه این ژل ها را تهیه و استفاده کند. در ادامه ساخت چند ژل خانگی را با هم مرور می کنیم.

ژل موی آلوئه ورا

ژل را از درون یک برگ آلوئه ورا کامل خارج کنید. یک فنجان آب را بجوشانید و آب یک عدد لیمو ترش و ژل استخراج شده را به آن اضافه کنید. پنج تا ده دقیقه که جوشید و مخلوط غلیظ شد، آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. سپس برای استفاده درون ظرف در داری بریزید.

ژل موی بذر کتان

یک کاسه بردارید و یک فنجان دانه کتان را که از شب پیش خیس کرده اید با یک فنجان آب بجوشانید. سی دقیقه که جوشید، ژل را از دانه جدا کنید و بگذارید سرد شود. سپس برای استفاده درون ظرف در داری بریزید.

ژل موی کره شی

یک قاشق غذا خوری ژل آلوئه ورا و یک قاشق غذا خوری کره شی را با هم خوب مخلوط کنید و آن را برای استفاده درون ظرف در داری بریزید.

درمانگاه

۶۰ درصد بزرگ سالان واریس را تجربه می کنند



دکتر محمدحسین سعیدنقی
پزشک

● **شهروند:** می توانید درباره بیماری واریس قدری توضیح بدهید؟

این بیماری ای است که زنان با احتمال بیشتری نسبت به مردان به آن مبتلا می شوند. آمارهایی گویند: حدود ۶۰ درصد بزرگ سالان، رگ های واریسی را به شکل خطوط بنفش ناهموار یا رشته های متورم بنفش مایل به آبی در سراسر آن و ماهیچه های ساق پای خود می بینند. البته رگ های واریسی همیشه هم مشاهده نمی شوند و گاهی می توانند عمیق تر از سطح پوست باشند. بسیاری از مردم هنوز نمی دانند که این عارضه همراه با نشانه هایی مانند شما در شغل خود مجبورید به مدت طولانی بایستید، شاید بیشتر در معرض ابتلا به رگ های واریسی باشید، اما این اتفاق در باره همه مشاغل درست نیست و کسانی که به مدت طولانی به صورت بی حرکت و ثابت مجبورند بایستند، بیشتر در معرض خطر هستند. پس سعی کنید، در صورت ایستادن طولانی مدت در محل، حالت قدم رو داشته باشید و پاها یاتان را جابه جا و عضلاتتان را در جا منبسط و منقبض کنید تا احتمال بروز واریس کمتر شود.



شهریار
SHAHARNEWS.IR
۸ آبان ۱۳۹۵
شماره ۴۰۷۰



حریم نه چندان خصوصی

بی توجهی به نوع پوشش و نادیده گرفتن حریم ها درون خانواده، سلامت روان بچه ها را به مخاطره می اندازد

معصومه متین نژاد: یک جمع دوستانه است. از قبل در گروه اعلام کرده ایم: «ورود آقایان ممنوع!» یک ساعتی که از شروع جلسه می گذرد، سر و کله یکی از میهمان ها با پسر هفت ساله اش پیدا می شود. بعد هم عذرخواهی می کند: از اینکه جایی برای سپردن پسرش پیدا نکردده و مجبور شده است تا او را همراه خودش بیاورد. پوشش ها کمی نامتعارف است و البته حرف هایی که رد و بدل می شود. برای خیلی ها اهمیت چندانی ندارد، ولی حضور پسر بچه همه مدت میهمانی ذهن را درگیر خودش کرده است. به ظاهر سرش توی گوشی است و بازی می کند، ولی من نمی توانم نگاه ها و گوش تیز کردن های گاه و بیگاهش را نادیده بگیرم.

چندباری به دوستانم تذکر می دهم. عمر تذکرها در حد همان «ای وای حواسم نبود، است. طاقت نمی آورم و پیش از پایان میهمانی با تعدادی از دوستان سر این موضوع بحث می کنم. بیشتر شان معتقدند: چشم و گوش بچه ها به اندازه کافی باز است و این حرف ها یا نوع پوشش ما اصلا به چشمشان نمی آید. برخی هم بر این باورند که همه چیز به شیوه تربیتی خودمان بستگی دارد. خلاصه اینکه حضور پسرک و کنجکاوی هایش اصلا به چشم کسی نیامد و اهمیتی نداشت.

چند روز بعد دغدغه ذهنی ام را یاد کتر حسین کد خدا، روان شناس کودک و نوجوان در میان گذاشتم. صحبت های او در باره محدود و حریم نوع پوششی که ما حتی باید در برابر بچه های خود مان در خانه داشته باشیم هم، آن قدر تأمل برانگیز است که حیف می آید، آن ها را با شما به اشتراک نگذارم، به ویژه شما یی که در خانه کودک غیرهم جنس دارید و در آستانه ورود به نوجوانی به سر می برند.

بچه ها

می فهمند، فقط بیان نمی کنند

سن خردسالی قدرت

بیان خیلی از مسائل را ندارند و همین

موضوع سبب می شود تا والدین به اشتباه تصور کنند که بچه ها درکی از مسائل پیرامونشان ندارند.

در حالی که بچه ها در سه سالگی به سن تمیز می رسند و قدرت تشخیص خوب و بد را پیدا می کنند، اما درست تر این است که بگویم بچه ها این قدرت درک را از دوره جنینی دارند، برای همین در آموزه های دینی هم بر رعایت بسیاری از نکات در آن دوران تأکید شده است. اذان و اقامه ای که در بدو تولد در گوش نوزاد گفته می شود، گواه دیگری برای درک بچه ها و تأثیر مستقیمی است که آن ها از پیرامونشان می گیرند. بچه ها می بینند، می شنوند، درک می کنند، فقط بیان نمی کنند.

والدین

باید بدانند

وقتی صحبت

از مسائل جنسی و

حساسیت های آن درباره بچه ها می کنیم، منظورمان

هرگونه شوخی، لطیفه یا رفتاری است که شاخک های

جنسی را در بچه ها تحریک کند. بچه های امروز

به علت منابع زیادی که در دستریشان وجود دارد،

رشد جنسی بچه ها درست مانند رشد جسمی شان

مراحلی دارد که باید در رد و والدین باشد. بچه ها از سه سالگی کامل می فهمند و باید مراقب رفتار و گفتار مان

باشیم. از سه تا چهار سالگی نیاز به آموزش جنسی پیدا می کنند و باید با کمک والد هم جنس خود در حمام

این آموزش ها را ببینند تا از آسیب های احتمالی در امان بمانند. در این سن والدین حتی صرف هم جنس

رشد جنسی بچه ها را باید رصد کرد

بودن اجازه ندارند، خیلی راحت و بدون پوشش در برابر بچه ها ظاهر شوند. این حریم خصوصی برای بچه ها هم باید به همان اندازه رعایت شود. در چهار تا پنج سالگی هم آن قدر فهمیده هستند که دیگر نباید اتاق خواب مشترکی با والدینشان داشته باشند. بهتر است از همین سن نیز برای جداسازی آن ها از خواهر یا برادرهای غیرهم جنسشان اقدام کرد.

شوخی و رفتارهای جنسی ممنوع!

شرایط متفاوتی را لمس می کنیم. پوشش والدین رفتارهایشان مانند گذشته نیست. بچه ها دائم در معرض تحریک های جنسی هستند. سن ازدواج افزایش یافته است و منابع اطلاعاتی زیادی در دسترس آن ها قرار گرفته که همه این ها به معنای بلوغ زودرس جنسی در بچه هاست. پس مراقب رفتارهایمان باشیم و اجازه ندهیم که دیگران هم به اسم شوخی هر حرفی را جلوی بچه ها بزنند یا حتی بدشان را لمس کنند.

محرمیت

مجوزی برای راحتی نیست

یکی از اشتباه هایی که

بیشتر والدین دارند، این است که تصور

می کنند، محرمیت به آن ها این اجازه را می دهد

در برابر محارم خود راحت لباس بپوشند. در حالی که

لباس پوشیدن هم مراتبی دارد و نباید حتی در برابر فرزندان

غیرهم جنس خود هرگونه پوششی داشته باشند. لباس های

تنگ و بدن نما و برهنه سبب تحریک و کنجکاوی های جنسی

در بچه ها می شود. به ویژه اگر در زمان های خاصی پوشش آن ها

تغییر هم بکنند. ابراز محبت به بچه ها یا در برابر بچه ها مانند

بوسیدن یکدیگر اشکالی ندارد، ولی نباید این گونه رفتارها

رنگ و بوی جنسی داشته باشند و سبب تحریک بچه ها شود.

خودارضایی در برخی بچه ها و داشتن رابطه جنسی با

محارم نتیجه همین بی توجهی ها در محیط های

خانواده است که تا پیش از این گونه اتفاق ها،

اصلا به چشم والدین نمی آید.

دو صد گفته چون نیم کردار نیست

دخترش دارد، ناخودآگاه این حفظ حریم ها و سلسله مراتب محرمیت را به آن ها گوشزد می کند یا پدر و مادری که برای ورود به حریم شخصی بچه ها اجازه می گیرند و با در زدن وارد اتاق می شود یا برای تغییر لباس از محیط های بسته استفاده می کند، بدون آنکه نیاز به بیان حرفی داشته باشد، در حال آموزش این نکات به بچه هاست.

چند توصیه مهم و کاربردی به والدین

● اجازه ندهید بچه ها هر چیزی را ببینند، بخوانند یا بشنوند. به دیگران هم اجازه ندهید که هر حرفی یا رفتاری را در مقابل بچه ها یاتان داشته باشند.

● اجازه بردن گوشی به اتاق خواب یا تخت خواب را به بچه ها ندهید و روی زمان خوابشان حساس باشید.

● سعی کنید بین اتاق خواب خودتان و اتاق خواب بچه ها یا محل رفت و آمدشان فاصله باشد. بچه ها حتی با شنیدن نجوا های والدین هم کنجکاو می شوند.

● پوشش و رفتارهای خصوصی مخصوص اتاق خواب است. مراقب تغییر رفتارها و پوشش هایتان در طول روز یا زمان های خاص باشید. بچه ها حتی به نوع آرایش شما در زمان های خاص هم کنجکاو می شوند.

● از سن سه تا چهار سالگی به بعد استحمام و لباس عوض کردن بچه ها باید جداگانه و در محل های خصوصی صورت بگیرد. از این سن به بعد دیدن نقاط خصوصی بدن بچه ها حتی برای والدین هم مجاز نیست.

● مردها باید دیدن وزن ها یا شنیدن تحریک می شوند. این موضوع در باره بچه ها هم صدق می کند، پس مراقب رفتارها و برخورد هایمان در خانه با بچه ها باشیم. برای نمونه تعریف کردن از ویژگی های جسمی دختران فامیل در برابر پسرمان ممنوع است.

● در اتاق خواب خودتان همیشه باید بسته باشد و بچه ها برای ورود به آن اجازه بگیرند، ولی در اتاق خواب بچه ها را برای کنترل شبانه نبندید.

● شب ها از خوابیدن بچه ها مطمئن شوید و سپس به اتاق خواب خودتان بروید. گاهی کنجکاوی های تحریک شده بچه ها آن ها را شب ها به پشت در اتاق خواب والدین می کشاند.

● افزون بر پوشش والدین در برابر بچه ها و بچه ها در برابر والدین، پوشش بچه ها در برابر هم نیز نباید خیلی آزاد و تحریک کننده باشد. این موضوع از سن بلوغ به بعد و به ویژه درباره بچه های غیرهم جنس حساسیت بیشتری پیدا می کند. نادیده گرفتن این نکات به ظاهر ساده سبب رفتارهای پر خطری مانند خودارضایی، رابطه با محارم و دوست دختر و دوست پسر در بچه ها می شود.