

کودکان تا چهار سالگی دیکتاتور کوچک اند



دکتر امیر محمد میرمحمدی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: پسر سه ساله است و چند ماهی است که او را از پوشک گرفته ام. اوایل خیلی خوب بود. الان هم خودش را نگه می دارد و خیلی کم پیش می آید که خودش را خیس کند. با این همه، درباره دست شویی رفتنش اذیت می کند و گاهی هم دست شویی نمی آید. گریه می کند که دست شویی ندارد. نمی دانم با او چه کار باید بکنم؟

شرایط دست شویی رفتنش را بهینه و فضای توالت را برایش جذاب کنید، مانند استفاده از توالت فرنگی ویژه کودکان یا خوشبو کردن توالت. چون برخی کودکان به بوی نامطبوع حساس هستند. مدتی با برنامه عمل کنید و در فاصله های زمانی منظم او را به دست شویی رفتن تشویق کنید، حتی اگر بگوید دست شویی ندارد.

● شهروند: پسر چهار ماهه ای دارم که اگر شب ها کنار خودم روی تخت بخوابد خیلی آرام و راحت و طولانی خوابش می برد. ولی با اینکه تختش کنار خودم است اگر در تخت خواب خودش بخوابد، نصف شب بیدار می شود و بی قراری می کند. راهکاری بدهید که در تخت خودش بخوابد: می ترسم وابسته ام شود. در این سن کودک یک دیکتاتور کوچک است و حکمش لازم الاجرا. این اوست که مشخص می کند چه چیزی خوشحال یا ناراحتش می کند. او مانند پادشاهی است که تا پایان سه سالگی باید احساس امنیت و آرامش خاطر داشته باشد. کودک در این سن فکر می کند دنیا برای او خلق شده است و همه در خدمت او هستند و این حس نباید خراب شود. چون پایه همه حالات روانی در آینده کودک است. هیچ مانعی ندارد که کنار شما بخوابد. این وابستگی کاملاً طبیعی است و نباید نگران باشید.

● شهروند: از چند سالگی ضروری است که بچه ها داخل اتاق خودشان بخوابند؟

کودکان با یکدیگر متفاوت اند، ولی هرچه زودتر این اتفاق بیفتد، کودک خود را بهتر سازگار می کند و با شرایط جدید کنار می آید. معمولاً پایان دوسالگی زمان مناسبی برای این جدایی است، البته استثناهایی را هم باید برای کودکانی که دچار ترس و کابوس هستند، در نظر گرفت.

نکته روز

شیطنت های دوره جنینی



امیرمقدم

با پیشرفت علم پزشکی و ساخته شدن دستگاه های اسکن به راحتی می توان علت تکان خوردن جنین و حرکات او را مشخص کرد. آغاز تکان خوردن جنین در هفته هفت تا هشت بارداری است. از این رو معمولاً مادران باردار متوجه نخستین تکان های جنین نمی شوند. نخستین تکان های محسوس جنین که مادر متوجه آن می شود در هفته ۱۸ تا ۲۰ بارداری اتفاق می افتد. البته مادرانی که تجربه بارداری نخستشان است گاهی به علت بی تجربهی متوجه این رفتارها هم نمی شوند. حسن نکردن حرکت جنین تا هفته ۲۴ بارداری هم طبیعی است. ولی پس از آن باید به ماما یا متخصص زنان مراجعه کرد تا ضربان قلب جنین بررسی شود.

علت تکان های جنین در ماه های مختلف بارداری

چندمین هفته بارداری	علت تکان های جنین
هفته ۸	تکان دست و پا، سسکه، مکیدن و بلع
هفته ۱۰	تکان سر، باز کردن فک، بالا آوردن دست
هفته ۱۲	خمیازه کشیدن و باز نگاه داشتن دهان
هفته ۱۴	نگاه کردن به اطراف
هفته ۱۵	مکیدن انگشت شست

برخلاف ماه های نخست که حرکت جنین بسیار ملایم و شبیه بال بال زدن و ایجاد حباب است، در ماه های آخر جنین شروع به هل دادن، چرخش، پیچش و حتی لگدن می کند.

وقتی جنین خواب است

جنین در بیشتر وقت ها خواب است و حرکت نمی کند، بنابراین اگر جنین در سونوگرافی حرکت نکند نباید نگران راحت شد. زیرا احتمال خواب بودنش زیاد است.

روش های بیدار کردن جنین

- یک چیز شیرین مانند شکلات و آب میوه بخورید.
- یک میان وعده سبک بخورید و یا هایتان را بالاتر از بدن تان قرار دهید.
- یک لیوان آب یخ بخورید.
- با صدای بلند موسیقی گوش کنید یا سروصدای بلندی ایجاد کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

لذت آشپزی

برای عبور از هفت خان پخت و پز این مطلب را بخوانید

رابطه آشپزی با روح و روان

حتماً پیش آمده که بعد از یک فکر مشغولی به سمت آشپزخانه رفته اید و سرگرم آماده کردن یک وعده غذایی شده اید. متخصصان حوزه روان شناسی به این نتیجه رسیده اند که درمان مشکلات روانی با فعال سازی رفتاری ارتباط مستقیم دارد. آشپزی یکی از همان فعال سازی های رفتاری است که باعث بروز موارد زیر می شود:

- احساس بهتر به دلیل خلاقیت در لحظه
- احساس آرامش
- ایجاد تمرکز
- باعث بروز تأثیرات مثبت در برابر دیگران
- بهبود روابط با دیگران مثل جمع کردن خانواده در کنار هم

آشپزی به شرط لذت

خان اول

رعایت انضباط

تمیز و مرتب بودن فضایی که در آن مشغول پخت و پز هستید یکی از موارد مهمی است که شما را به آشپزی ترغیب می کند. باید خود را موظف کنید در فضایی منضبط بهترین خوراکی ها و نوشیدنی ها را فراهم کنید. زمانی که دوروبرتان شلوغ است تمرکز شما پایین می آید و ادامه کار برایتان سخت است. به خاطر بسپارید یکی از کارهایی که به شما کمک می کند خستگی آشپزی از تنتان بیرون برود این است که در پایان آشپزی فضای کارتان مرتب باشد. بهتر است در زمان پخت و پز به عنوان نمونه وقتی آب برنج گذاشته اید تا جوش بیاورد یا پیازها در حال سرخ شدن هستند به سراغ سینک ظرف شویی بروید و ظرف ها را بشوید. روی کابینت را دستمال کنید البته حواستان به سر نرفتن مواد روی اجاق گاز باشد. زیرا پس از سرفتن دردسر بزرگی برای نظافت متحمل خواهید شد.

خان دوم

علاقه مندی

بهتر است فضای آشپزخانه تان را دوست داشته باشید. این اتفاق با یک طراحی ساده شگفت انگیز می شود. به عنوان نمونه از ابزار آلات و وسایلی استفاده کنید که به رنگ و فرم آن ها علاقه مند هستید. فضا را به گونه ای بچینید که به آن علاقه دارید. می توانید از گل و گیاهان طبیعی استفاده کنید. لوازم چوبی بخرید. گهگاهی تغییر دکوراسیون بدهید و...

خان چهارم

فریزر جادویی

اگر شاغل هستید برنامه ریزی کنید تا در زمان های بیکاری غذاهای نیمه آماده تهیه کنید. داشتن یک فریزر جادویی به شما کمک می کند تا بیشتر از آشپزی لذت ببرید. به عنوان نمونه همیشه آب مرغ یا آب گوشت آماده داشته باشید. باد مچان و کدوی سرخ شده، کرفس و لوبیای سبز و... فقط یادتان باشد زمان زیادی مواد را در فریزر نگه ندارید زیرا خاصیت غذایی خود را از دست می دهند.

خان هفتم

تنوع گرای

با خودتان تصمیم بگیرید که یک تغییر اساسی به مدل آشپزی تان بدهید. به عنوان نمونه از چاشنی های جدید با طعم های متفاوت استفاده کنید. یک برنامه غذایی متنوع تهیه کنید تا دچار تکرار نشوید. انواع غذاهای سنتی و فست فودی را در آن بگنجانید و نسبت به ذائقه افراد خانواده غذا درست کنید. به عنوان نمونه در کنار غذاهای مانده یک سالاد سبزیجات خوش رنگ و لعاب درست کنید. استفاده از سبزیجات رنگی مثل ذرت، نخود فرنگی، لبو، کاهو، هویج و... علاوه بر یک رژیم غذایی سالم به سفره تان رونق و زیبایی می بخشد.

خان ششم

جست و جو

این روزها به لطف فضای مجازی خیلی ها با سایت ها، کانال های تلگرامی یا صفحات اینستاگرامی سروکار دارند و ساعت های زیادی را صرف جست و جو در آن می کنند. در کنار مشورت گرفتن با افرادی که فوت و فن آشپزی را بلد هستند می توانید از فضای مجازی برای ارتقای آشپزی خود استفاده کنید. استفاده از کتاب های آشپزی را که مورد تأیید استادان این حوزه است فراموش نکنید. راستی اگر وقت آزاد بیشتری دارید بد نیست در کلاس های آشپزی شرکت کنید. جد از لذت آشپزی در آن محیط به آموخته های آشپزی خود نیز اضافه می کنید.

خان پنجم

استفاده از لوازم خانگی

گاهی فرصت پخت و پز نداریم. در این شرایط یا از قبل باید فکرش را بکنیم یا در زمان خاص بهترین فکر را اجرا کنیم. وقتی از قبل بدانیم که فردا فرصت پخت و پز نداریم می توانیم از آرام پز استفاده کنیم و زمانی که زمان کمی برای آشپزی داریم به سراغ زودپز و دیگر لوازمی که در کمترین زمان غذا را طبخ می کنند برویم.

ملیحه ابراهیمی برای خیلی ها آشپزی کردن یعنی گذر از هفت خان رستم. این قدر مرحله به مرحله اش سخت و طاقت فرسا است که ترجیح می دهند یا طرف آشپزخانه نروند یا به یک غذای حاضری بسنده می کنند. در حالی که نتیجه تحقیقات بسیار نشان می دهد زمانی که مشغول آشپزی هستیم از حجم استرس های روزانه کاسته می شود. همچنین سرگرم شدن در امور پخت و پز درمان کننده اضطراب و افسردگی است. اگر با آشپزی رابطه خوبی ندارید یا غذا پختن را امری تکراری می دانید و سعی دارید هر طور شده از این مسئولیت شانه خالی کنید، مطلب پیش رو را مطالعه کنید شاید به سر ذوق آید.