

محیط کلاس را برای کودک شبیه سازی کنید

دکتر علیرضا ماسوم
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: د خترم کلاس اول است و اصلاتمایلې به انجام دادن تکالیفش ندارد. هروقت هم که مجبور شم می کنم تکالیفش را انجام دهد. اعصاب خردی و دعوا می شود. برای همین الان دیگر به او گیر نمی دهم. فقط می گویم مشق هایت را بیاور تا باهم کار کنیم. با این همه باز هم هزار بهانه می آورد که اصلاً مشق ندارد یا حوصله ندارد. اعصابم خرد می شود و کاری از دستم بر نمی آید. برایش فلش کارت کلمات خریده ام و آن ها را به در اتاق و کمدهش چسبانده ام. ولی فقط روز اول خواند.

فضای مشترکی ایجاد کنید. به این معنا که در یک زمان خاص و در حدود نیم ساعت به اتفاق هم تکلیف انجام دهید. شما تکالیف خودتان و او هم تکالیف خودش را. کودکان زمانی که احساس کنند در فضایی قرار دارند که روزنه ای در آن وجود دارد، از آن روزنه سوء استفاده خواهند کرد و تمرکزشان کم خواهد شد. مدیریت شما باید به گونه ای باشد که هیچ عاملی جز تکلیف نوشتن وجود نداشته باشد که کودک جذب آن شود. هرچه فضای ایجاد شده شادتر باشد، انگیزه کودک برای نوشتن تکالیفش هم افزایش می یابد.

● شهروند: پسر من پایه اول دبستان است و از دیکته نوشتن سر کلاس اضطراب زیادی می گیرد و ترس دارد تا حدی که دوست ندارد آن روز مدرسه برود. برای این ترس و اضطرابش چه راهکاری پیشنهاد می کنید؟

در خانه با او به صورت ساده و آرامش بخش دیکته کار کنید. برای نمونه همه کلماتی را که تاکنون خوانده است روی کاردی به اندازه ۱۰ در ۷ سانتی متر با ماژیک درشت بنویسید. از او بخواهید ابتدا اکارت اول را بخواند و تکرار کند. سپس بدون نگاه کردن، همان کلمه را بنویسد. کارت هایی را که درست ننوخته است دوباره با همین روش تکرار کنید تا همه کلمات را درست بنویسد. درگام بعدی مشابه معلم راه بروید و دیکته بگویید بدون نگاه کردن به دفتر کودک و با سرعت معلمش. کودک باید به مرور دست ورزی اش بهتر شود تا جا بماند. حتم بدانید با آرامشی که برایش در خانه ایجاد کرده اید ترس کمتری نسبت به قبل از دیکته نوشتن خواهد داشت. یادتان باشد، این فعالیت ها باید در فاصله زمانی مشخص و بدون خسته شدن کودک انجام شود.

دمنوش های معجزه ساز



امیرمقدم

این روزها مصرف دمنوش ها در بین مردم بسیار رواج پیدا کرده و به یک عادت خوب تغذیه ای تبدیل شده است که می تواند سلامت بدن را تا حدودی تضمین کند و یک رفتار پیشگیرانه در برابر برخی بیماری ها برای افرادی باشد که مشکل سلامتی خاصی ندارند. از آن طرف، از آنجایی که دمنوش ها به صورت کم و گاه گاهی استفاده می شوند، می توانند بهترین درمان در طولانی مدت برای بیماری های مزمن هم باشند، البته به شرطی که آگاهانه و هدفمند استفاده شوند. موضوعی که امروز می خواهیم کمی درباره آن به شما اطلاعات بدهیم. (این اطلاعات برگرفته از سایت دکتر علی اصغر زنده دل، متخصص طب سنتی است.)

- برطرف کردن عوارض حساسیت های فصلی = دمنوش ترکیبی بابونه و دارچین
- درمان سرفه خشک = دمنوش چهار تخم و میوه به
- رفع سردی و دست و پاها = دمنوش ترکیبی زعفران، چای کوهی، زنجبیل و دارچین + لیمو عمانی
- درمان آنزیم، آلرژی، میگرن و سینوزیت = دمنوش ترکیبی آویشن، مرزنجوش و چای کوهی
- تقویت کننده سیستم ایمنی ضعیف = دمنوش آویشن + عسل
- درمان عفونت های دستگاه ریوی = دمنوش ترکیبی بولک، بونه، مرزنجوش، آویشن و بابونه
- درمان مشکلات کلیوی مانند سنگ کلیه = دمنوش ترکیبی گل محمدی، دم اسب، زعفران و هل
- درمان برونشیت = دمنوش ترکیبی اوکالینسه یا سرخاگل، بابونه و گل کوهی + لیمو عمانی

● و این چند توصیه مفید

- تقویت سیستم ایمنی و حافظه و تمرکز = مربای بهار نارنج، شفاقل و خلال نارنج
- رفع غلبه سودا در فصل سرد = پودر نفت داده شده تخم شنبلیله و اضافه کردن آن به صورت ادویه به غذا
- پاک سازی محیط = بخور اکالیپتوس

کاهش ۲۲ دقیقه ای عمر برای هر نخ سیگار

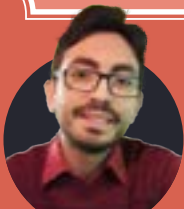


سیگار کشیدن سال هاست که یکی از مضرترین عادت های آدمی شناخته شده است. براساس تحقیقات بسیاری در این زمینه هر نخ سیگار می تواند ۲۲ دقیقه از عمر یک زن و ۱۷ دقیقه از عمر یک مرد را کاهش دهد. این کاهش به علت آثار مخرب نیکوتین و دیگر مواد شیمیایی سیگار بر سیستم قلبی-عروقی، ریه ها و ایجاد بیماری های جدی مانند سرطان و بیماری های تنفسی است. این به معنای آن است که اگر فردی روزانه یک پاکت سیگار معادل ۲۰ نخ را بکشد، نزدیک به ۷ ساعت از عمر سالمش را از دست می دهد. این عدد در طولانی مدت به چندین سال تبدیل می شود. خبر خوب این است که ترک سیگار، حتی پس از سال ها مصرف، می تواند به بازگرداندن بخشی از سلامت از دست رفته در این سال ها کمک کند.

پدرانه های یک مرد

پدر خوب و نمونه بودن نیازمند دانستن راز و رمزهای نقش والد و فرزند است

معصومه متین نژاد تفاوت مادرها با پدرها در این است که نقش مادرها درست از زمان مطلع شدنشان از بارداری و نقش پدرها با تولد کودک شروع می شود؛ برای همین معمولاً پدرها همیشه چند قدم عقب تر از مادرها نقش ایفا می کنند. البته ناگفته نماند که مسئولیت اجتماعی بیشتر پدرها هم سبب شده است تا فاصله بیشتری بین آن ها و فرزندانشان ایجاد شود. موضوعی که به اعتقاد همه روان شناسان حوزه کودک و نوجوان باید با نگاه کیفی به جای کمی آن را جبران کنند و این مسئله هم ممکن نیست، مگر آنکه آن ها به راز و رمزهای یک پدر خوب و نمونه بودن آگاهی کامل داشته باشند. موضوعی که امروز دکتر سیدمحمد رضا ناظمی، روان شناس حوزه کودک و نوجوان می خواهد قدری درباره آن با ما صحبت کند و از زاویه های مختلف به آن بپردازد.



دکتر سیدمحمد رضا ناظمی، روان شناس کودک و نوجوان: پدرها الگوی اصلی فرزندان هستند؛ چه کودکان را، آگاهانه درک کنند و چه نکنند

مهم ترین علت های کم کاری برخی پدران

- سپردن همه مسئولیت های زندگی و به ویژه تربیت بچه ها به مادران
- داشتن مشغله زیاد و درگیری های شغلی
- یادداشتن مهارت های فرزند پروری
- ناهماهنگی های تربیتی بین والدین
- طلاق های رسمی یا عاطفی

نقش تربیتی پدران و رشد همه جانبه

- واقعیت این است که بچه ها به همان اندازه که به آغوش پرمهر مادر نیاز دارند، باید از رفتارهای مقتدرانه پدر در زندگی هم بهره مند شوند؛ در غیر این صورت حتماً در نقش هایی که باید در زندگی بازی کنند یا مسئولیت هایی که باید بپذیرند، با مشکل روبه رومی شوند و این موضوع به بُعدی خاص از زندگی آن ها خلاصه نمی شود. برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد:
- رشد عاطفی و الگوبری در این نوع از ارتباطات به ویژه با جنس مخالف
- ایجاد تعادل بین عشق و محبت و اقتدار و استقلال در زندگی
- توسعه مهارت های اجتماعی مانند حل مسئله و توانمندی در مذاکره
- مدیریت کار و زندگی و برقراری تعادل بین آن ها و مسئولیت پذیری درست
- تأمین و تضمین سلامت روان بچه ها با تشویق، تأیید و تحسین آن ها از سوی پدران

کمترین های لازم برای پدری ایده آل بودن

اگر چه پدرهای امروزی برای راهنمایی و تربیت پدران خود دیگر از تجربه های کودکی شان استفاده نمی کنند، باز هم با چالش های پیچیده و زیادی در حوزه نقش پدری روبه رو هستند. برای همین خیلی مهم است که درک درستی از این نقش و جایگاه داشته باشند و با حوزه مسئولیتی خود بیشتر آشنا شوند. این اتفاق هم نمی افتد، مگر اینکه آن ها کمترین های لازم برای ایفای درست این نقش را در خود ایجاد کنند. کمترین هایی که کمک می کند تا آن ها در گذر زمان به پدری نمونه و ایده آل در زندگی فرزندان شان تبدیل شوند، عبارت اند از:

مسئولیت پذیر بودن

اگر بتوانید تعادلی مناسب بین کار و زندگی شخصی ایجاد کنید، مهم ترین آموزش لازم در حوزه مسئولیت پذیری و نظم در زندگی را با یک پدر دوست داشتنی می گذرانند، چگونگی برخورد و دوطرفه را با فرزندان فراهم می گیرید. پس همیشه حواستان باشد به آنچه می گویند یا انجام می دهید.

الگو بودن برای کودک

پدرها الگوی اصلی فرزندان شان هستند؛ چه کودکان آن را آگاهانه درک کنند و چه نکنند. برای نمونه دختری که وقت خود را با یک پدر دوست داشتنی می گذراند، چگونگی برخورد و دوطرفه را با فرزندان فراهم می گیرید. پس همیشه حواستان باشد به آنچه می گویند یا انجام می دهید.

شنونده خوبی بودن

پدری که گوش شنوایی برای فرزندانش است، یک دوست و حامی خوب هم برای او محسوب می شود. پس سعی کنید به جای سخن گوی صرف بودن، شرایط گفت و گویی دوطرفه را با فرزندان فراهم کنید. به ویژه در دوره نوجوانی که او با چالش ها و پرسش های زیادی روبه روست.

یادداشتن اصول عشق ورزیدن

داشتن صلابت پدرانه با عشق ورزیدن به بچه هادر تضاد نیست. سعی کنید رفتاری را در پیش بگیرید که فرزندتان را به دو خصلت مهم است. سعی کنید از کمترین زمانی که در خانه و باهم هستید، برای این موضوع استفاده کنید. بهتر است به تمایل او برای چگونگی این باهم بودن ها هم توجه کنید.

وقت گذاشتن برای بچه ها

اینکه چقدر و چگونه زمان برای فرزندتان بگذارید، نشان دهنده آن است که تا چه اندازه او را برایتان مهم است. سعی کنید از کمترین زمانی که در خانه و باهم هستید، برای این موضوع استفاده کنید. بهتر است به تمایل او برای چگونگی این باهم بودن ها هم توجه کنید.

انعطاف پذیر بودن و سازگاری

از مهم ترین ویژگی های پدر خوب بودن این است که در مسیر فرزند پروری خود انعطاف لازم را داشته باشید. به این معنا که اگر روش، ایده یا راه حلی درست جواب نداد، به سراغ گزینه های جایگزین و روش های دیگر بروید، نه اینکه یک کلام روی حرف خودتان بایستید.

همیشه در دسترس بودن

مهم ترین نمود ارتباط بین شما و فرزندتان تعامل های فیزیکی روزانه است. با وجود این او همیشه باید بتواند از نظر عاطفی و روحی شما را در دسترس خودش احساس و روی حس همدردی شما حساب باز کند.

توانایی تصمیم گیری و انتخاب

اگر چه این شما هستید که باید تصمیم های مهم در زندگی را برای خودتان و خانواده بگیرید، باید به بچه ها هم فرصت این حس مهم بودن را بدهید. پس سعی کنید در کارهایی خاص و با نظارت خودتان این شرایط را برای فرزندتان هم فراهم کنید تا او احساس آزادی عمل داشته باشد.

صبور بودن در زندگی

از کوره در رفتن و عصبانی شدن راحت تر از صبور بودن است و از آنجایی که قرار است فرزندتان از شما صبور بودن در زندگی به وقت بروز مشکلات را یاد بگیرد، این مهارت را در خودتان با فونونی مانند سکوت و نفس عمیق تقویت کنید.

توانایی حل مسئله

توانایی گرفتن تصمیم های درست و منطقی به ویژه در شرایط بحرانی مهارتی است که بچه ها باید از پدرانشان یاد بگیرند. برای این منظور می توانید در زمان بازی با فرزندتان با تغییر دادن قوانین و تطبیق خودتان با آن ها این مهارت را به راحتی به او آموزش بدهید.

دل بستگی به جای وابستگی

پدرها هم می توانند با سخت گیری زیاد در انتخاب یا ضعیف و دست و پا چلفتی خواندن بچه ها آن ها را به خودشان وابسته کنند، بنابراین خیلی مهم است که به فرزندتان کمک کنید تا بتواند بسیاری از کارها را به تنهایی و بدون ترس انجام دهد و از کشف و آزمون و خطا نترسد و تجربه کسب کند.

حمایتگری دلسوز بودن

اگر جزو والدینی هستید که حمایت کردن را با سخت گیری زیاد اشتباه می گیرند، باید بدانید که همه راه را به خطر افته اید. در واقع شما باید یک راهنمای آگاه و همراه باشید و از هر آنچه فرزندتان دوست دارد، حمایت و پشتیبانی کنید. نه آنچه فقط خودتان به صلاح می دانید. در حقیقت این هنر شماست که مصلحت او را به علایقش گره زنید.

نشان دادن عملی و زبانی عشق

اگر در ابراز علاقه و عشق به فرزندتان چه عملی و چه زبانی راحت هستید، بدانید که مسیر درستی را برای ارتباط با او در پیش گرفته اید. فرزند شما چه عملی و چه زبانی باید بداند که شما چه احساسی نسبت به او دارید. این کار احساس آرامش و اطمینان خاطر در زندگی را برای او فراهم می کند.

تسلط برخورد و پرهیز از خشم

پدران پر خاشاگری که همواره در تربیت فرزند خود از ابزار تحقیر، خشم و کینه استفاده می کنند، در دسته والدین خوب جایی ندارند. بنابراین اگر با هر اشتباه فرزندتان فریادی سر او می زنید و عصبانی می شوید، باید بدانید وقت آن است که مهارت کنترل خشم را فرا بگیرید.

داشتن احترام مادر در هر شرایطی

اگر می خواهید فرزندتان احترام به شما را یاد بگیرد از احترام قائل شدن برای او و به ویژه مادرش در هیچ شرایطی غافل نشوید. حتی اگر از همسرتان جدا شده اید یا با او اختلاف زیادی دارید، همچنین باید به فرزندتان هم این اجازه را بدهید که احترام مادرش را زیر سوال ببرد.

مقایسه نکردن بچه ها باهم

برخی والدین به بهانه تحریک کردن و دادن انگیزه بیشتر به بچه ها برای تلاش و تکاپو آن ها را باهم مقایسه می کنند که جز ایجاد حس تنفر و لجبازی کردن نتیجه تربیتی دیگری را به دنبال ندارد. پس سعی نکنید فرزندتان را حتی با دوران کودکی خودتان مقایسه و سرزنش کنید.

ایجاد محیطی آرام و بدون تنش

فضای خانه همیشه باید برای بچه ها امن، آرام و بدون تنش باشد بنابراین حتی اگر همه ویژگی های یک پدر خوب را رعایت می کنید، ولی به علت ارتباط نادرست با همسران یا بروز دیگر مشکلات، محیط خانواده استرس زا و نا آرام است، همه زحماتتان در فرزند پروری با شکست روبه رو شده است.

نظارت داشتن به جای کنترل کردن

قبول داریم که باید همراه مراقبت فرزندتان باشید، ولی نباید محدودیت و کنترل را با نظارت اشتباه بگیرید. اگر فرزندتان این احساس را داشته باشد که مدام در حال کنترل شدن است و هر رفتار و عملش زیر ذره بین شماست، نتیجه ای جز دوری و بی اعتمادی برایش نخواهد داشت.