

## سرکی به دنیای کودکان

امیرمقدم

از چشم کودکان به دنیای آن ها نگاه کردن، هنری است که کمتر پدر یا مادری دارد. اینکه او به جهان چگونه می نگرد؟ چه چیز برایش معنادار است و چه چیز گیج کننده؟ او چگونه با احساساتش کنار می آید و تجارب روزانه اش را چگونه تفسیر می کند؟ این دغدغه ای است که اگر والدین داشته باشند، می توانند راحت تر با کودکانشان کنار بیایند و راحت تر به آن چیزی برسند که در مسائل تربیتی به دنبال آن هستند.

کتاب «پدر، مادر کمی هم به من گوش کنید»، اثر دکتر علی صاحبی، کتابی است که تلاش دارد با فراهم آوردن زمینه ای برای شناخت درست والدین از کودکان، آن ها را در تصمیم گیری هایشان بهتر راهنمایی کند و به طیف گسترده و مختلفی از رفتارهای کودک پاسخ مناسب بدهد. برای نمونه انضباط یکی از مفاهیم بسیار گسترده و فراگیر در زمینه تربیت کودکان است و همه کسانی که به نوعی با بچه ها سروکار دارند، در این زمینه مشکل پیدا می کنند. این در حالی است که کتاب های زیادی در این زمینه نوشته شده است.

مشکل اصلی این کتاب ها هم این است که موضوع بی همتا بودن هر کودک و یگانه بودن رابطه میان والدین و کودک در هر خانواده را نادیده می گیرند و این موضوعی است که دکتر صاحبی در این کتاب بر آن تمرکز کرده است. چون می داند نمی توان نسخه ای کامل و تمام عیار برای همه کودکان پیچید، هرچند برخی نصایح و راهنمایی های کلی بسیار خوب و مفید خواهند بود، البته به شرطی که والدین بتوانند آن ها را با ویژگی های فرزندشان تطبیق بدهند.

همه تلاش دکتر صاحبی در این کتاب این است که والدین فرزندانشان را از صافی خصوصیات روانی اجتماعی بگذرانند، درست ارزیابی و متناسب با وضعیت کودک خود و موقعیت های رفتاری او برخورد کنند. همه می دانیم در صورتی که والدین این فرایند اساسی را نادیده بگیرند، احتمال آنکه خود و فرزندانشان با ناکامی همراه یا احساس بی کفایتی و نداشتن اعتماد به نفس روبه روشوند. بسیار زیاد است، چون آن ها مدام از شگرد ها و راه حل های ناپاگاه گول زنده ای استفاده می کنند که حاصلی برایشان ندارد و فقط باعث می شود تا بیشتر به کار آمدی و کفایت خود در اداره و کنترل و تربیت فرزندشان شک کنند.

نویسنده: علی صاحبی

نشر: سایه سخن

تعداد صفحات: ۶۰ صفحه

قیمت: ۸۸،۰۰۰ تومان

نکته

روز

## چرا میلی به خوردن صبحانه نداریم؟

شادفر

صبحانه نخوردن برای خیلی افراد عادت شده است، ولی

همه ما می دانیم صبحانه مهم ترین وعده غذایی است که اگر آن را نادید بگیریم به مشکلات جسمی زیادی دچار می شویم. افزایش وزن و نداشتن تمرکز و ناکارآمدی در روز، فقط بخشی از مشکلاتی است که با نخوردن صبحانه به وجود می آیند. اما برای اینکه این وعده غذایی مهم را پررنگ کنیم نخستین راه این است که شب ها کمتر شام بخوریم. این کار به احساس گرسنگی ابتدای صبح خیلی کمک می کند. از طرفی برای ایجاد انگیزه در خود مان، می توانیم خوردن صبحانه را بخشی از مراحل درمان یک بیماری در نظر بگیریم و به جای گفتن «اشتها ندارم» با بررسی دقیق سبک زندگی مان اشتها را به وجود بیاوریم. گاهی ممکن است صبحانه نخوردن به دلیل بی میلی یا حالت تهوع در صبح ها باشد که در ادامه به دلایل این موضوع اشاره می کنیم.

## خستگی زیاد و مشکلات خواب

بی خوابی و کمبود خواب در شبانه روز، چرخه خواب و بیداری را مختل می کند. این تغییرات می تواند بی اشتها بی به صبحانه یا حالت تهوع را همراه داشته باشد.

## استرس

استرس و هیجان به عملکرد روده ها تأثیر زیادی می گذارد. بی میلی به مصرف صبحانه می تواند به دلیل یک اتفاق یا بازه زمانی استرس زا باشد.

## گرسنگی طولانی یا قند خون پایین

اگر آخرین وعده غذایی تان شام باشد، ممکن است صبح که از خواب بیدار می شوید حدود دوازده ساعت یا بیشتر از آن گذشته باشد. بنابراین سطح پایین گلوکز در خون می تواند سبب احساس سرگیجه، ضعف یا تهوع شود. حذف وعده صبحانه در این شرایط سبب تشدید مشکلات می شود.

## مشکلات مرتبط با سینوس ها

احتباس سینوسی می تواند به داخل گوش فشار وارد کند که سرگیجه، بی حالی و بی اشتها را به دنبال دارد.

## رفلاکس معده

رفلاکس معده یا بازگشت اسید معده می تواند موجب بی اشتها بی و به وجود آمدن تهوع شود.

## رژیم غذایی

گاهی تهوع در صبح می تواند مرتبط با آنچه که به عنوان صبحانه خورده اید باشد. بهتر است به مواد غذایی که برای شما ایجاد حساسیت می کنند، توجه داشته باشید.

## مصرف دارو

داروهای شیمی درمانی هم عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ و بی حالی صبحگاهی دارند. این داروها به عملکرد قسمتی از مغز که وظیفه کنترل تهوع و استفراغ را دارد اثر می گذارد و ممکن است سلول های مغز در انجام این فعالیت تا حدودی ضعیف شوند.

## بارداری

در دوره بارداری هم تهوع صبحگاهی از شایع ترین نشانه هاست که مربوط به شش هفته نخست است. البته در برخی بانوان ممکن است طولانی تر باشد.

## حرف های یواشکی پیش از بلوغ

خود را برای پاسخ گویی به کنجکاوی های کودکانه پیش از سن بلوغ آماده کنید

والدین بخوانند

معمومه متین نژاد: «گپ کردم و نتونستم جوابی بهش بدم. ولی اون لحظه فقط دوست داشتم زنگ بزnm به مامان دوستش و ازش گله کنم. همیشه توی ذهنم بود که وقتی سوگند به سن بلوغ نزدیک شد، خودم سر صحبت رو باهاش باز کنم. ولی وقتی دیروز بهم گفت که دوستش درباره مسائل بلوغ چه چیزهایی بهش گفته، خشمگم زد.»

سوگند، دختر یکی از دوستانم است که هشت سال بیشتر ندارد. وقتی چند روز پیش، مادرش با استرس و نگرانی زیاد درباره این موضوع غافل گیرکننده صحبت می کرد، من هم کمی شوکه شدم. با این همه، سعی کردم قدری آرامش کنم و موضوع را طبیعی جلوه بدهم.

یک دهه ای می شود که به هزار ویگ علت مانند بی در و پیکر بودن فضای مجازی و در دسترس بودن هرگونه اطلاعاتی، سن بلوغ در بچه ها روند نزولی به خود گرفته و فقط هوشمندی ما والدین در برخورد با این موضوع است که می تواند قدری از پیامدهای منفی آن بکاهد.

موضوعی که دکتر حسین کد خدا، روان شناس کودک و نوجوان هم آن را تأیید می کند و در ادامه با توصیه هایی که برای مادر دارد، پاسخ بسیاری از پرسش های شما والدین عزیز را هم در این زمینه می دهد. اگر علاقه مند هستید که در این باره بیشتر بدانید، حتما مطلب امروز ما را بخوانید.

## خودمان را پیش از بلوغ آماده کنیم

پایان کودکی دوم، یعنی شش تا دوازده سالگی، آغاز تغییرات جسمی و روحی بلوغ در بسیاری از بچه هاست. از این رو شاهد کنجکاوی های زیادی در این سن در بین بچه هایتان خواهید بود. به ویژه این روزها که دسترسی آزاد اطلاعات در فضای مجازی غوغا هم می کند. موضوعی که به شما در جایگاه یک والد می گوید که باید خیلی پیش تر از این سن برای این اتفاق خودتان را آماده می کردید.

## نوسانات سن بلوغ

| دختران       | پسران        |
|--------------|--------------|
| ۱۰ تا ۱۹ سال | ۱۳ تا ۱۹ سال |

## چه زمانی سر صحبت را باز کنیم؟

اگر منتظرید تا فرزندتان به سن بلوغ برسد، تازه آن موقع سر صحبت را با او باز کنید. کمی دیر شده است. این به معنای آن است که او چیزهایی را درست یا نادرست از این و آن شنیده است. پس بازکننده سر صحبت بدون شک شما باید باشید. ولی نه در سن بلوغ فرزندتان. این اتفاق باید از سن سه تا چهار سالگی فرزندتان شروع شود و شما کم کم اطلاعاتی درباره موضوع های مختلف، به ویژه مسائل جنسی که بیشتر مورد توجه یا نیاز آن هاست، به او بدهید. با این همه، زمان مناسب برای صحبت های جدی و مفصل در این باره درست در آغاز سن بلوغ است. زمانی که نخستین نشانه های بلوغ در بچه ها پدیدار می شود.

## اطلاعات زیاد پیش از موعد، ممنوع!

بسیاری از والدین چون به مسائل جنسی حساس هستند و احتیاط می کنند، زمانی که فرزندشان سخنی را در این باره بیان می کند، دستپاچه می شوند. در حالی که باید بداند ذهنیت بچه ها درباره مسائل دوران بلوغ یا حتی مسائل جنسی کامل متفاوت با ماست. بنابراین همیشه پیش از دادن هرگونه اطلاعاتی به بچه ها، دانش آن ها را در این زمینه بسنجید و پرسش آن ها را با پرسش دیگر ارزیابی کنید، برای نمونه به او بگویید: «دخترم خودت در این باره چی فکر می کنی؟» یا داناتان باشد. دادن اطلاعات بیش از اندازه نیاز به بچه ها و در زمان نامناسب، به اندازه بی اطلاعی آن ها می تواند برایشان آسیب زا باشد.

## درباره چه چیزهایی صحبت کنیم؟

صحبت درباره بلوغ، گفت و گویی یک باره نیست و باید به مرور بچه ها را با آن و تغییراتی که در بدنشان ایجاد می شود، آشنا کرد. این اتفاق همان طور که پیش از این هم گفتیم از سه یا چهار سالگی با آشنایی کودک با بدنش شروع می شود و کم کم باید با او درباره تغییرات جسمی و عاطفی دیگری صحبت کنید که در سال های بعد در روند رشد برایش پیش می آید. برای نمونه بیشتر بچه ها در آستانه بلوغ نگران ظاهر خود هستند. صحبت کردن در این باره می تواند به آن ها کمک کند تا بدانند همه افراد این تغییرات را پشت سر می گذارند. تغییراتی که بسیاری از آن ها ناخوشایند هم هستند. همچنین آن ها باید بدانند که زمان این تغییرات در هر کسی می تواند بسیار متفاوت از دیگری باشد. آکنه، تغییرات خلقی، جهش رشد و تغییرات هورمونی همگی بخشی از فرایند بلوغ هستند و همه با سرعت های متفاوتی بالاخره از آن عبور می کنند. نکته دیگر اینکه مهم است به گونه ای با او برخورد کنید که برای طرح هرگونه مسئله ای با شما جرئت لازم را پیدا کند و اطمینان داشته باشد که شما بهترین و مطمئن ترین منبع برای پاسخ به پرسش های او هستید.

## به بچه ها جرئت گفت و گو بدهیم

هیچ وقت فراموش نکنید، بچه ها آن چیزی که ما دوست داریم، نخواهند شد، بلکه آن چیزی می شوند که ما هستیم. اگر می خواهید فرزندتان با شما راحت حرف بزند و مشکلات و درد دل هایش را مانند یک دوست صمیمی با شما در میان بگذارد، باید این رفتار را غیرمستقیم به او بیاموزید. نه اینکه فقط زبانی از او بخواهید. برای این منظور هم برگزاری جلسه های گفت و گو هفتگی در خانه بهترین راهکار است. می توانید برای هر جلسه موضوع یا مشکلی را انتخاب کنید تا همه اعضای خانواده درباره آن نظر بدهند یا جلسه را آزاد بگذارید که یک نفر مشکلی را بیان کند و همه باهم درباره آن گفت و گو کنید. بچه ها از طریق این جلسه ها چیزهای زیاد دیگری را هم غیرمستقیم می آموزند، مانند شنونده خوبی بودن، روش های متقاعد کردن دیگران، تمرین ابتدایی دموکراسی، احترام گذاشتن برای رای و نظر دیگری، مدیریت کردن زندگی، جسارت و توانایی مخالفت کردن، مهارت حل مسئله و حتی طرح آن و روش درست گفت و گو کردن با دیگران.

## چگونه از مشکلات بلوغ بکاهیم؟

تغییرات خلقی مانند پرخاشگری و اضطراب، گرایش به سمت هم سن و سالان، استقلال طلبی، عزت نفس پایین و گوشه گیری و انزوا بخشی از مشکلات دوران بلوغ هستند که چه بخواهیم و چه نخواهیم با بلوغ خود نمایی می کنند. برای همین لازم است که پیش از رسیدن به این مرحله با خود آگاهی و ایجاد مهارت های مختلف در بچه ها تا حدی آن ها را درباره این شرایط و اکسپنه کنیم تا بتوانند دوره بلوغ را راحت تر و ایمن تر پشت سر بگذارند.

برای این منظور توصیه می کنیم:

- ✓ با همسر تان در زمینه تربیت بچه ها هماهنگ شوید و موضع واحدی را در پیش بگیرید.
- ✓ سطح اطلاعات تان را درباره سن بلوغ بچه ها و مسائل تربیتی آن ها بالا ببرید.
- ✓ مهارت های ده گانه زندگی مانند حل مسئله، تفکر نقاد و خود آگاهی را با آموزش بدهید.
- ✓ در زمان های نیاز از کمک مشاوران مجرب در این زمینه کمک بگیرید.
- ✓ دوستان فرزندتان را خودتان انتخاب کنید. برای این کار با خانواده هایی رفت و آمد کنید که فرزند ی هم سن و هم جنس فرزندتان دارند و آن ها را قبولشان دارید.
- ✓ ارتباط با فرزندتان را بیشتر و مؤثر تر از پیش کنید.
- ✓ اعتماد به نفس فرزندتان را بالا ببرید و عزت نفسش را افزایش دهید.
- ✓ به فرزندتان و انتخاب هایش اعتماد کنید و وارد حریم خصوصی اش نشوید. همچنین هیچ گاه او را مستقیم کنترل نکنید.
- ✓ به فرزندتان در حد توانایی هایش مسئولیت بدهید و از او انتظار داشته باشید.
- ✓ فرزندتان را با خودش مقایسه کنید، نه دیگران.
- ✓ تاب آوری فرزندتان را بالا ببرید و جرئت مند ی اش را افزایش دهید.
- ✓ همیشه والدین پاسخ گو و مسئولیت پذیری باشید.



دکتر حسین کد خدا  
روان شناس کودک و نوجوان؛  
صاحب ترانه بلوغ،  
گفت و گویی یک باره نیست  
و باید به مرور بچه ها را با آن  
و تغییراتی که در بدنشان  
ایجاد می شود، آشنا کرد