

خواب منظم به کودکان آرامش می دهد



دکتر امیرحسین شاهرور
مشاور کودک و نوجوان

شهروند، سه فرزند دارم. همسر من حدود دو سال پیش خانه را ترک کرد و مسئولیت بچه ها با من است. پسر سیزده ساله ام به شدت عصبی و پرخاشگر شده است به حدی که اصالتی تواند بدون فریاد یک کلمه حرف بزند. من و خواهرهایش را می زند. خواهرهایش را خیلی اذیت می کند. می گوید ما مانان دیگر دعوانمی کنم. ولی یک ساعت بعد دوباره شروع می کند. هیچ انگیزه ای برای انجام کارهایش ندارد. خیلی بی مسئولیت است. وقتی پدرش بود خیلی او را تحقیر می کرد. واقعا درمانده ام و نمی دانم چه کار باید بکنیم؟

با توجه به وضعیت خانوادگی تان تکانه های فرزندتان شدید است. البته عوامل ژنتیکی هم می تواند در این موضوع تأثیرگذار باشد. جهت دادن به انرژی های فرزندتان به سمت ورزش و هنر تاحدی در معتدل شدن رفتارهایش می تواند مؤثر باشد. به او مسئولیت های بیشتری از خانواده بدهید تا احساس مفید بودن کند. مراقب گروه دوستانش هم باشید. مشاوره نیز برای فرزندتان ضروری است.

شهروند، دخترم ۹ سال دارد و به سن تکلیف رسیده است. درباره عشق و عاشقی و ازدواج از من سؤال هایی می پرسد و من هم در سطح فهم و درکش پاسخ هایی به او می دهم و حتی از تجربه های خودم برای او می گویم. می خواستم بدانم آیا این مسئله سبب بلوغ زودرس در او نمی شود؟ چطور باید به تنگناهای او دغدغه هایش پاسخ بدهم و تا چه حد این امر طبیعی است؟ آیا این اتفاق از کمبود یا حضور کم رنگ پدرش است؟ به تازگی هم به یکی از اقوام که هم سن خودش هست علاقه مند شده است که با من در میان گذاشته و درباره احساسات عجیبش گفته است. قدری هم احساسش آمیخته با دلنگی است و از این احساس اذیت می شود. درباره آن با من حرف زد و پس از حرف زدن گفت که حالش بهتر شده است.

عواطف در این سن با توجه به تجربه های شخصی و سبک زندگی نوسان زیادی دارد و مفاهیمی مانند عشق و ازدواج می تواند ناشی از کمبودهای عاطفی باشد. تأکید عمده شما برای این کودکان باید بر پررنگ کردن فضای کودکانه و آرامش و همچنین ارتباط با هم سن و سالان و هم جنسانش باشد.



وقتی بابا اسی می شود

صد زدن والدین با اسم کوچک نشانه صمیمیت بین آن ها و فرزندانشان نیست

معمومه متین نژاد: «مامان می تونی نام اسم کوچک صداتون بزنی؟» با تعجب نگاهش می کنم و علتش را می پرسم. می گوید: «آخه سانا نام هم ما مانان رو با اسم صدامی زنه. میگه چون خیلی باهم دوستن.» می پرسم: «مگه ما باهم رفیق نیستیم؟» کمی فکر می کند و می گوید: «خب، چرا ولی این جور خیلی باهم رفیق میشیم...» فکرم پیش والدین سانا نام می رود. اینکه چگونه خانواده ای هستند و چراسانا نام باید والدینش را با اسم کوچک صدا بزنند و چرامسئله به این کم اهمیتی برای دختر هفت ساله ام یک دغدغه شده است؟ صد زدن والدین با اسم کوچک رادر برخی فیلم ها و سریال های خارجی دیده ام ولی نه به عنوان یک فرهنگ غالب در همان کشورها. برای همین وقتی با این مسئله در بین خانواده های ایرانی برخورد می کنم، خیلی متعجب می شوم که روی چه حسابی برخی والدین این مسئله را نشانه صمیمیت می دانند. موضوع را که با دکتر حسین کدخدا، روان شناس کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان در میان می گذارم، گزاره های زیادی در این باره می دهد که حتم دارم، شنیدن و خواندنش برای شما هم خالی از نکته نباشد.

یک اصل تربیتی می گوید، بچه ها آن گونه هستند که ما هستیم. نه آن گونه که ما می خواهیم. بنابراین، اگر در خانه به بهانه صمیمیت یا راحتی یکدیگر را با اسم کوچک و بدون پسوندا پیشوند احترام آمیزی صدا می زنی یا با اسم شکسته مانند ابی به جای ابراهیم یا اشکی به جای اشکان، نباید توقع داشته باشیم که فرزندانمان ما را با احترام صدا بزنند.

گاهی بچه ها از سرناسازگاری و به نشانه اعتراض و ناراضی والدینشان را به اسم کوچک صدا می زنند. معمولاً این رفتار را در کودکان پرخاشگر، سرکش و بد اخلاق بیشتر می بینیم.

والدینی که تفاوت سنی آن ها با بچه هایشان کم است و اعتماد به نفس ضعیفی در برابر بچه ها دارند، سعی می کنند با دادن این امتیاز به بچه ها، رابطه دوستانه را جایگزین رابطه والد و فرزند کنند.

بچه ها وقتی نمی خواهند والدین ناتی خود را به رسمیت بشناسند، سعی می کنند با رفتارهایی مانند سرپیچی یا صد زدن والدین با نام کوچک در برابر آن ها قدرت نمایی کنند و اعتراضشان را نشان بدهند.

وقتی پدر و مادر از اقتدار لازم در زندگی برخوردار نباشند و افسار زندگی شان را دست بچه ها بسپارند، معمولاً بچه ها از این حربه برای احساس قدرت نمایی خودشان استفاده می کنند.

یادگیری

ناسازگاری

فاصله سنی کم

والدین ناتی

اقتدار کم

صد زدن با اسم کوچک، چرا؟

تا همین یکی دو دهه گذشته شاید در حد انگشتان دست می توانستید خانواده هایی را ببابید که بچه ها در آن والدینشان را با نام کوچک صدا بزنند. الان این مسئله به قدری شایع شده است که روان شناسان و مشاوران حوزه تربیتی رنگ خطر آن را به صداد آورده اند. جرایم این مسئله علت های زیادی دارد. برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد:



دکتر حسین کدخدا
روان شناس کودک و نوجوان:
بچه ها باید احترام را عملی در رفتارهای شما ببینند و یاد بگیرند. سعی کنید در برابر بچه ها، همسران را با نام کوچک تنها صدا نزنید



آثار منفی یک حرکت اشتباه

از نظر برخی از والدین صد زدنشان با اسم کوچک نشانه صمیمیت بین آن ها و فرزندانشان است. همان گونه که دو دوست و رفیق صمیمی باهم تعامل دارند. گاهی هم مسئله آن قدری اهمیت ندارد که بخواهند با آن برخورد جدی داشته باشند یا در نوع رابطه و تعاملی که با فرزندشان دارند، تغییری ایجاد کنند. در حالی که مسئله آن طور که آن ها تصور می کنند کم اهمیت نیست و می تواند آسیب های تربیتی زیادی را ایجاد کند. برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد:

از بین بردن حرمت ها

بچه ها نمی توانند حد و اندازه ها را نگه دارند. طبیعی است که وقتی والدینشان را مانند خواهر و برادر یا دوست هم سن و سالشان صدا می زنند، با آن ها به همان گونه که با خواهر و برادر یا دوستشان رفتار می کنند، برخورد نکنند و این آغاز از بین رفتن حرمت هاست.

کاهش اعتماد به نفس

وقتی بچه ها والدینشان را جایگاه حقوقی شان، یعنی پدر و مادر صدا می زنند، احساس اعتماد به نفس زیادی را در والدین ایجاد می کنند. همان طوری که بچه ها هم احساس حمایت شدن و داشتن پشتیبان را از جایگاه پدر و مادر دریافت می کنند. بنابراین طبیعی است که با صد زدن والدین با نام کوچک این احساس ها از نظر روان شناختی در دو طرف از بین برود.

از بین رفتن فاصله ها

در اصول تربیت دینی جایگاه والدین همیشه بالاتر از فرزندان بوده است و نباید بچه ها هیچ وقت این فاصله را نادیده بگیرند و از یاد ببرند. یعنی حتی اگر با بچه هایمان دوست باشیم، باز هم در درجه اول والدان ما هستیم. بنابراین نباید با این تصور که صد زدن با نام کوچک سبب صمیمیت می شود، این فاصله ها را از بین برد.

مجوز بی احترامی

صد زدن با اسم کوچک حتی بین همسران هم نوعی بی احترامی است، بنابراین وقتی به بچه ها این اجازه را می دهیم که ما را با اسم صدا بزنند، در واقع به آن ها مجوز بی احترامی به بزرگ ترها را داده ایم.

اصلاح و برگشت به عقب

چه فرزند کمی سن و سال و در مرحله زبان آموزی در خانه داشته باشید و چه نوجوان، باید مسیر اشتباهی را که رفته اید، برگردید و اصلاح کنید. یادتان باشد، گاهی لازم است که از حضور یک مشاور یا روان شناس مجرب در زمینه کودک و نوجوان برای این منظور کمک بگیرید.

باز کردن گوش گرفتگی

شادفر



گوش ها به دلایل مختلفی می گیرند و عوارضی مانند دشواری در شنیدن، درد یا صدای زنگ را ایجاد می کنند. برای تمیز و باز کردن گوش ها راه حل های مختلفی وجود دارد. ولی بهترین راه حل وقتی است که بدانیم گوشمان به چه دلیل گرفته و کدام قسمت گوش را درگیر کرده است. در ادامه به برخی راه ها برای رفع گرفتگی گوش اشاره می شود.

گرفتگی گوش

گرفتگی گوش میانی به طور معمول انسداد لوله ای است که وسط گوش را به پشت بینی (شیپور استاش) متصل می کند. کودکان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت گوش میانی هستند، چون شیپور استاش گوش آن ها باریک تر است و بیشتر می گیرد. اختلال عملکرد شیپور استاش هم وقتی رخ می دهد که مدت زیادی مسدود باشد.

گوش خارجی هم در شرایطی دچار گرفتگی می شود. حمام رفتن، شنا کردن یا تجمع جرم در گوش از جمله این دلایل هستند. عفونت گوش خارجی ممکن است دردناک باشد. برای درمان این گرفتگی می توانید سراغ برخی روش های خانگی بروید.

اسپری بینی

گاهی گرفتگی گوش میانی مربوط به گرفتگی بینی یا عفونت است. اسپری های بینی و ضد احتقان های بدون نسخه در کاهش احتقان و تورم بینی مؤثرند و در نتیجه گرفتگی گوش های میانی را از بین می برند.

روغن ها و قطره های بدون نسخه

برخی افراد هنگام گرفتگی گوش خارجی استفاده از روغن معدنی را تسکین دهنده می دانند. روغن ها به نرم شدن موم یا جرم گوش کمک می کنند تا راحت تر خارج شوند. بسیاری از متخصصان مراقبت بهداشتی، برای از بین بردن جرم گوش قطره هایی را پیشنهاد می کنند که نیاز به نسخه ندارند و در دسترس هستند. این قطره ها جرم سفت و چسبناک گوش را که ممکن است گیر کند یا به عمق کانال گوش را راندند، نرم می کنند.

شست و شوی گوش

برخی افراد برای رفع گرفتگی گوش هایشان به دستور پزشک اقدام به شست و شوی گوش می کنند و برخی هم کمپرس گرم یا یخار را استفاده می کنند. در این حالت یا یخار را به داخل گوش وارد می کنند یا حوله خیس شده در آب گرم را روی گوش قرار می دهند و از گرما و رطوبت برای شل کردن جرم گوش و باز کردن گرفتگی آن استفاده می کنند. با این حال در مواردی، مانند مشکل شنوایی، تب، ترشح مایع، چرک یا جرم در گوش و عوارضی که بیش از چند روز ادامه دارند یا شدتشان رو به افزایش است، باید به متخصص مراجعه کرد.

از نوربانه های سبز بهار غافل نشویم



بهار، فصل نوربانه هایی مانند سبزی های کوهی است که خوردنشان بسیار توصیه شده است. رویاس، کنگر، پای غازان سرشک، موسیر، ترشک و... این گیاهان خود رو سرشار از فیبر، مواد معدنی، ویتامین C، ویتامین های گروه B و بعضی پیش سازهای ویتامین D هستند و سبب لینت مزاج و پیشگیری از یبوست های مزمن می شوند. مصرف به اندازه این گیاهان به کاهش چربی خون و تعدیل قند خون در افراد دیابتی نیز منجر خواهد شد. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در آن ها سلامت قلب و عروق و کبد را تضمین می کنند و نقش ضد سرطانی دارند. با همه این ها باید همیشه حواسمان به مصرف به اندازه آن ها باشد.

تغییر شیوه های تربیتی

وقتی بچه ها با اسم کوچک صدا می زنند، نشنیده بگیرد و پاسخی به آن ندهد. به جای آن وقتی درست صدایتان می زند آن ها را کلامی تشویق کنید تا برای جلب توجه شما هم که شده رفتار درست را بیاموزند. یادتان باشد، گاهی باید در شیوه های تربیتی خودتان تغییرات جدی ایجاد کنید تا به نتیجه دل خواه برسید.

آموزش درست صد زدن

مادر و پدر خودتان را درست صدا بزنید تا بچه ها با دیدن این رفتار شما روش درست برخورد با والدینشان را یاد بگیرند. همچنین از راه مادر و پدر به جای اسم کوچک در مکالمه هایمان با بچه ها استفاده کنید. مانند «به ما مان بگو گوشی تلفن را بردارد.» یا «با بابا تماس بگیر و این نکته را یاد آور شو.»

صمیمیت به جای راحتی

اگر از صد زدن اسم کوچک همسر یا فرزندتان یا شکسته صد زدن نام آن ها تصور صمیمیت دارید، این نوعی راحتی است، نه صمیمیت. پس با ایجاد تغییراتی کوچک در این نوع از صد زدن ها، صمیمیت و احترام را جایگزین راحتی کنید تا بچه ها هم آن را بشنوند و یاد بگیرند. برای نمونه به جای مریم بگویید، مریمم یا مریم جان.

بیان انتظارات از بچه ها

اگر بچه ها، شما یا همسران را با نام کوچک صدا می زنند، خیلی واضح و روشن و مهربانانه از انتظارانتان با آن ها حرف بزنید. برای نمونه بگویید: «دوست دارم منو با صدای بزرگی، این موضوع حس خوبی بهم میده.» یا «دوست ندارم که مادرت رو با اسم کوچک صدا بزنی پسرم مطمئنم خودشم خوشش نمیداد.»

سلسله مراتب احترام

در صد زدن همسران و بچه ها در محیط های مختلف سلسله مراتب احترام را حفظ کنید. بچه ها باید احترام را عملی بگیرند. همچنین سعی کنید هیچ گاه در برابر بچه ها یا افراد غریبه همسران را با نام کوچک صدا نزنید.