

هر کی زدت، بز نش!

بارایج ترین اشتباهات والدین برای مدیریت دعوای کودکان در مهمانی ها آشنا شوید

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک



در دورهمی های خانوادگی و دوستانه همه چیز تا جایی خوب است که بچه ها با هم درگیر نشده اند و به اصطلاح آب شان یا یکدیگر در یک جوی می رود. اوضاع زمانی وخیم می شود که بای والدین و بزرگ ترها به میان می آید و بسته به نوع نگرش، آن ها حق را به فرزند خود یا دیگری می دهند. همیشه یکی از مشکلات دوراهی های تربیتی، زمانی ایجاد می شود که کودک را ترغیب می کنیم از حق خودش دفاع کند ولی از سوی دیگر هرگونه پرخاشگری یا کتک زدن را در او تقبیح می کنیم. در ادامه به دلایل ایجاد ناسازگاری میان کودکان و رایج ترین اشتباهات والدین در این زمینه اشاره خواهیم کرد.

هم طبیعی است و هم برای جلب توجه منفی!

یکی از پدیده های ترین دلایل بروز ناسازگاری بین کودکان پیش دبستانی، همسن بودن و قرار داشتن در یک مرحله رشدی است. مثلا کودک آن سه ساله در مالکیت وسایل خود بسیار ثابت قدم هستند و وسایل خود را به دوستانشان نمی دهند. این برای کودکان سه ساله کاملا طبیعی است و هنگامی که در این سن با یکدیگر همبازی می شوند، احتمال ایجاد تعارض و تنش زیاد است. از سوی دیگر در سنین دبستان و بالاتر، بازی کردن با کودکان بزرگتر در دسر ساز می شود، به دلیل این که کودکان بزرگتر حالت رئیس مآبانه دارند و دوست ندارند کودکان کوچکتر را در بازی خود راه بدهند. همین باعث شکایت و گاهی گریه کودکان کوچکتر می شود و برای حل دعوا و به بزرگ ترها می آورند. در بین پسر ها از نظر نیروی جسمانی هم تفاوت وجود دارد و به همین دلیل در دعوای فیزیکی همیشه یک نفر که از نظر جسمانی ضعیف تر است، شاکی و معترض می شود. اما گاهی اوقات این شکایت بردن ها و تعارضات، صرفا وسیله ای برای جلب توجه است. چون کودکان هنگامی که در سکوت و آرامش بازی می کنند، توجهی دریافت نمی کنند پس ترجیح

می دهند از طریق درگیری این توجه را بگیرند! هر چند که توجه منفی است.

رایج ترین اشتباهات والدین برای مدیریت دعوای کودکان

حال به راهکارهای موجود اشاره می کنیم تا والدین با رایج ترین اشتباهات شان در این زمینه آشنا شوند.

به او می گوید هر که تو را زد، بز نش!

به عنوان اولین و مهم ترین نکته باید بگوییم، این توصیه که هر که تو را زد، تو هم او را بز، به شدت اشتباه و غلط است. چون در حالت عادی والدین تاکید دارند کودک، دیگری را نزد و خشونت به خرج ندهد پس با این حرف تمام حرف های پیشین نقض می شود. بهترین توصیه به کودکان در چنین مواقعی می تواند این باشد: «به چشم های فردی که تو را کتک می زند یا اذیت می کند، نگاه کن و بگو تو حق نداری با من چنین رفتاری بکنی». گام بعدی اطلاع دادن به یک بزرگتر مانند والدین، مربی مهد یا ناظم است. بهتر است این رفتار ها به شکل تمرینی در خانه انجام شود تا کودک بتواند با تن صدای مناسب و انتخاب بهترین کلمات، این مهارت را تمرین کند.



او را جلوی جمع بازخواست می کنید در صورت درگیری های فیزیکی، حتی اگر کودکان به هر نحو مقصر بود، او را جلوی جمع بازخواست نکنید، حتی نصیحت هم نکنید بلکه اول به سمت فرزند خودتان بروید و قضیه را جویا شوید. توجه داشته باشید رفتن شما به سمت کودک دیگر به منزله طرد کودک خودتان محسوب می شود و تاثیر منفی بر او می گذارد. به همراه فرزندتان به سمت کودک آسیب دیده یا کتک خورده بروید و سعی کنید قضیه را حل و فصل کنید.



خیلی سریع مداخله می کنید

در گام بعدی باید خود کودک در حضور شما چنین رفتار هایی را نشان دهد. یعنی کودک را همراهی می کنید ولی خود کودک اعمال و کلام قاطعانه را نشان می دهد. لطفا انتظار موفقیت صدمه نداشته باشید و برای شروع از حوادث آسان تر شروع کنید. اگر فرزندتان در گام های اولیه موفق نبود، شما از زبان کودک بگویید و کم کم کتک تا حق خود را بگیرد. دقت داشته باشید در این راه باید صبور باشید، چون این مسائل کودک را برای حضور در مدرسه و اجتماع آماده می کند. در



موقعیت هایی که حقش خورده یا وسایلش گرفته می شود، سریع مداخله نکنید. اجازه دهید کودک باروش خودش، حق خود را بگیرد و اگر موفق نبود، تمرین های گفته شده را به کار بگیرد.

کاملا مستقیم مداخله می کنید

هنگامی که در جمع فامیل یا دوستان درگیری رخ می دهد و کودک شکایت می کند، کافی است به او بگویید: «عزیزم، من باتو می آیم ولی این مسئله ای است که به تو مربوط است، باید خودت به دوستت بگویی.» توجه داشته باشید در این مرحله پدر یا مادر، کودک را همراهی می کنند ولی مداخله کاملاً غیرمستقیم است و والد فقط نقش حمایتی دارد. این برخورد در مواردی که اسباب بازی کودک به زور گرفته شده و او می خواهد آن را پس بگیرد هم کاربرد دارد. یعنی والدین خود را در دل ماجرا قرار نمی دهند و مستقیم وسیله را از کودک دیگر نمی گیرند بلکه کودک را برای گرفتن وسیله تشویق می کنند. اگر کودک در این مرحله پیشروی نکند، والدین می توانند وسیله را بگیرند و روی زمین قرار دهند و از کودک بخواهند خودش آن را بردارد یعنی باز هم مستقیم وسیله را به دست کودک نمی دهند.



به او می گوید این قدر ترسو نباش!

برای آموزش دفاع کردن به کودکان از نصیحت استفاده نکنید. مثلا بگویید: «از خودت دفاع کن، چرا از خودت دفاع نکردی؟ چرا وقتی کتک خوردی هیچ کاری نکردی؟» گفتن این قدر ترسو نباش! یا برچسب زدنید: «بچه من پخته است، مظلومه، بی دست و پا است، اصلا این کتک خورده...». یا زمانی که کودکان کتک می خورند، خشم خود را از بقیه سراو خالی نکنید: «چرا هیچی نگفتی؟ همین طور و ایستادی کتک خوردی؟» از همان ابتدا که کودک شما کتک خورده یا حشش گرفته شد یا هل داده شد، رفتاری را داشته باشید که انتظار دارید فرزندتان در آن شرایط انجام دهد. مثلا اگر کسی کودک را کتک زد، دستش را با اقتدار ولی بدون خشونت می گیرید و می گوید کار بدیه، نباید زنی. اگر به زور اسباب بازی را گرفت، می گوید این اسباب بازی مال اونه، این برای شماست ولی می تونید با همدیگه تقسیم کنید. این رفتار ها باید بدون خشونت و خجالت گفته شود.

قرار و مدار

روز شستن جوراب ها تون

از امروز تصمیم بگیرین هر شب، چند دقیقه وقت بذارین و هودتون جوراب ها تون رو بشوین. هم برای سلامت پاها تون مفیده، هم وقتی بایی برید، به دلیل بو دادن جوراب ها تون فضاالت نفوا هید کشید...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من یکی از علاقه مندان به کتاب ها و مقالات استاد علامه جعفری هستم و تا امروز درباره علاقه ایشان به کتاب های رمان، چیزی نشنیده بودم. آن هم در حدی که ایشان بعضی قسمت هایش را از بر می کردند. خیلی برام جالب بود. بابت مصاحبه با دکتر انصاری هم ممنون.

*بالم لب چیه باز! که در ستون بانوان نوشتید؟ من اصلا نشنیده بودم که بخوام به سراغ تهیه خانگی آن بروم.

*خاطرهم مسر شهید مطهری از علامه جعفری جالب بود و نشون میده که شهید مطهری هم با اون همه سرشلوغی، هر از گاهی در خانه به تماشای تلویزیون می نشست.

*در باره مطلب شخصیت شناسی، می خواستم بگم شوهرم اصلا بهم هدیه نمیده که بتونم از این ترفند، شخصیتش رو بشناسم. چه کنم؟

*والدین این بازیگر در سال که پوشش نامناسبی داشت به بچه شون رحم کنن تا بقیه نگاه ابرازی بهش نداشته باشن. مشکل از والدینشه خودش.

*اون شوهری که میگه خانواده ام از تو مهم ترند چون اول آن ها بودند و مطلبش در اتاق مشاوره چاپ شده، خیلی متعصبانه به خانواده اش نگاه می کنه در صورتی که زنش هم جزو خانواده اش محسوب میشه.

*در خطاب اون فرد بیکاری که پیامک داده و گفته چرا استیو جایز با پیاده روی به موقتیت رسیده ولی اون نه، می خواستم بگم که داداش، اون از فکرش هم استفاده کرده ولی شما، نه.



در بارداری چه پوشیم و چه نپوشیم؟

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: angelalanter parenting

یکی از نگرانی های لذت بخش هر بانوی بارداری، بی شک نوع لباس پوشیدن در این دوران است. صادقانه بگوییم راحت بودن قبل از شیک بودن، مشخصه اصلی هر پوشاکی در دوران بارداری است پس آن را از خود دریغ نکنید! در این بخش از نکات بارداری، ویژگی های انواع لباس مناسب بارداری را مرور می کنیم تا بتوانید بهترین انتخاب را در این دوران زیبا داشته باشید.

چرا باید لباس راحت بپوشیم؟

راحت بودن لباس در بارداری مهم است چون:

- * تغییرات وزن بدن روندی سریع پیدا می کند.
- * به دلیل تغییر عملکرد هورمونی و متعادل نبودن آن ها، بدن در معرض خطر حساسیت های پوستی قرار دارد.
- * سه ماه اول بارداری همراه با سرگیجه و حالت تهوع است. پوشیدن لباس ناراحت و چسبان چیزی جز احساس بد به همراه ندارد و باعث سوزش سر دل (فلاکس معده) و سوءهاضمه می شود که می تواند حالت تهوع را تشدید کند.
- * در ماه آخر بارداری، بسیاری از زنان از گرما و عرق کردن در تابستان و سرمای بیش از حد در زمستان شکایت دارند. در تابستان لباس های نخی برای خنکی بدن و در زمستان، پوشیدن لباس های گرم و پشمی توصیه می شود.
- * در سه ماه آخر، وضعیت خواب شما در بارداری تغییر می کند. لباس خوابی را انتخاب کنید که شاد و لطیف باشد.

چه نوع لباس هایی بپوشیم؟

لباس مناسب دوران بارداری باید به راحتی قابل پوشیدن و درآوردن باشد و با آن، راحت بنشینید، بلند شوید و موقع راه رفتن دست و پاگیر نباشد. اما چند ویژگی لباس های بارداری:

- ۱- لباس های نخ پنبه ای یا الیاف طبیعی، بهترین
- ۲- از شلوار و دامن هایی استفاده کنید که کمر آن باند، شل و سفت می شود؛ بر خلاف کمر بند و زیپ، به سادگی می توانید این نوع لباس ها را متناسب با



راحتی بدن تان تنظیم کنید.

۳- لباس هایی بپوشید که به اندازه کافی بالاتنه به خصوص شکم و به رشتان را محافظت کند. این روزها تاپ و لباس های مخصوص و راحت به فراوانی قابل خرید است.

۴- از پوشیدن لباس زیر تنگ خودداری کنید زیرا باعث مهار گردش خون و در برخی باعث ورم سینه و سوزش معده می شود. در بارداری، بالا رفتن دمای بدن و تغییر ترشحات، باعث می شود زنان مستعد ابتلا به عفونت های قارچی و باکتریایی شوند. پوشیدن لباس های زیر کتان برای تهیه بهتر توصیه می شود.

۵- ترجیحا خرید لباس های مدرن و معمول اجتناب کنید و به جای آن، تهیه اصلی و کاربردی که بار ها و بارها قابل استفاده باشد بخردید مثل حلقه، سارافون، روبه... این نوع لباس راحتی بعد از به دنیا آمدن کودک هم قابل استفاده هستند.

۶- در خرید شلوار های بارداری زیاده روی نکنید چون بعد از فارغ شدن تا زمان بارداری بعدی به هیچ دردی نمی خورند. در ضمن، لایه ای لباس بپوشید. این گونه لباس پوشیدن به خصوص در فصل پاییز و زمستان بسیار شیک به نظر می رسد و از همه مهم تر با تغییرات دمایی بدن تان، می توانید لایه های لباسی را در هر جا و زمانی که بخواهید کم و زیاد کنید.

۷- از آن جا که خانم های باردار در ماه های آخر بارداری نمی توانند همچون گذشته تعادل خود را حفظ کنند، احتمال پیچ خوردگی پا و زمین خوردن بیشتر است؛ توصیه می شود کفش چرمی با پاشنه مناسب برای پیشگیری از کمردرد و ایمنی بیشتر بپوشید و پاهای تان را با جوراب های مناسب، بلند و نرم، گرم نگه دارید.