

اجازه دهید فرزندتان در کارهای خانه مشارکت داشته باشد

اگر دغدغه بهبود وضعیت درسی فرزندتان، افزایش اعتماد به نفس، مستقل و توانمند شدن او را دارید، از این میانبر تربیتی غافل نشوید



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

تربیت
فرزند

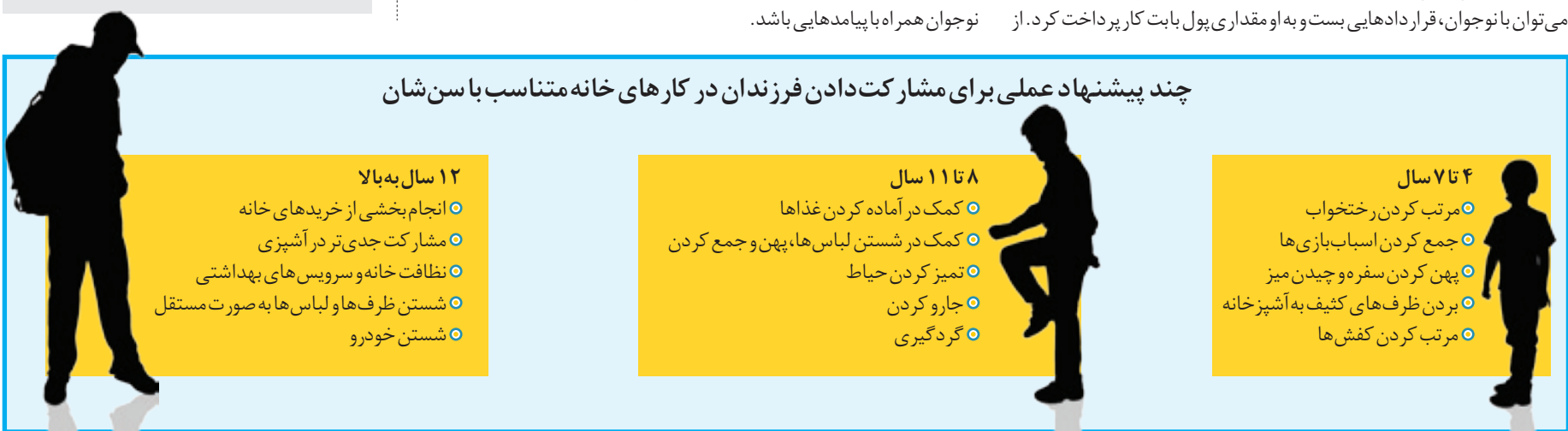
اگر کسی به شما بگوید فعالیت رایگانی وجود دارد که می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا مهارت‌هایی چون برنامه‌ریزی و کار گروهی را بهتر بیاموزد و در کنار آن احساس مسئولیت و اعتماد به نفسش را افزایش دهد، چه می‌گویید؟ اگر همان فرد اضافه کند مطالعات نشان داده این فعالیت رایگان به مستقل شدن کودکان کمک کرده و حتی تأثیر مثبتی بر فعالیت‌های درسی آن‌ها دارد، آیا در استفاده از آن، تعلل خواهید کرد؟ در این مطلب می‌خواهیم درباره یک فعالیت رایگان که در دسترس همه ماست و البته واجد تمام ویژگی‌های ذکر شده نیز هست، بیشتر با شما صحبت کنیم. این فعالیت چیزی نیست جز مشارکت دادن کودکان و نوجوانان در انجام کارهای خانه!

ضرورت برنامه‌ریزی متناسب با سن کودک در این موضوع

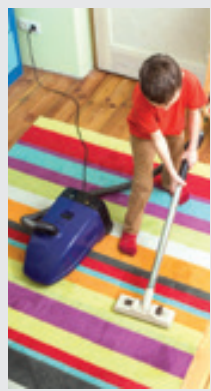
در سنین پایین لازم است قدر دانی برای هر کار و مستمر باشد اما با افزایش سن دفعات قدر دانی را می‌توان کاهش داد. در سنین بالاتر و با انجام کارهای دشوارتر، می‌توان با نوجوان، قراردادهایی بست و به او مقداری پول بابت کار پرداخت کرد. از

سنین دبستان به بعد، نوشتن قرارها با کودک، به اجرای بهتر آن‌ها کمک می‌کند. همچنین باید توجه داشت که با افزایش سن، انجام ندادن کارها باید برای کودک و نوجوان همراه با پیامدهایی باشد.

چند پیشنهاد عملی برای مشارکت دادن فرزندتان در کارهای خانه متناسب با سن شان



برای همکاری بیشتر بچه‌ها چه کنیم؟



- قدر دانی متناسب با کارها و سن کودک
- پیشنهاد کارها متناسب با علاقه کودک
- اضافه کردن کمی تفریح به فرایند کارها
- انعطاف‌پذیری و دوری از کمال‌گرایی

۶ فایده مشارکت دادن کودکان در کارخانه

- ۱ افزایش اعتماد به نفس در کودکان
- ۲ تقویت احساس مسئولیت در برابر محیط اطراف و نزدیکان
- ۳ تقویت احساس یک تیم بودن در خانه
- ۴ افزایش احساس مسئولیت در برابر وسایل و اموال شخصی
- ۵ تقویت تعهد برای انجام کارهایی که در باره آن‌ها توافق می‌شود
- ۶ افزایش احساس قدر دانی در کودکان مقابل والدین و دیگران



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۵ دی ۱۳۹۸
- شماره ۱۵۰۶

خانواده مشاوره

قرار و مدار

روز خوردن کشمش با چای

از امروز تصمیم بگیرید که به جای قند و شکر، برای نوشیدن چای از تنقلاتی مثل کشمش استفاده کنید. مالبه بدونین که کشمش بر خلاف قند و شکر نه تنها ضرر ندارد که مانع پوکی استفوان هم میشه.

ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* سپید سلیمانی تا ابد در دل همه مردم ایران خواهد ماند و قاب‌های ماندگاری که در زندگی سلام از اوو همزمانش چاپ شد، در تاریخ هم ماندگار و پاینده خواهد ماند.

* چرا در بین عکس‌های چاپ شده در زندگی سلام از سردار دل‌ها، از خانواده فامیل‌های ایشان هیچ عکسی نر دید؟ باید قبول کنیم که پشت هر مرد موفق، زنی دلسوز و همراه نیز هست که باید به او زحماتش توجه شود.

* توی صفحه جوانه اگه میشه به بخش ر و به معرفی کتاب‌های پر فروش اختصاص بدید. خیلی ممنون.

* در باره مطلب صفحه خانواده باید بگویم که کاش توجه ویژه سردار عزیزمان به مبارزه با فساد در بین اعضای خانواده و اطرافیان‌ش که برادرش هم با صراحت در مصاحبه‌اش به آن اشاره کرده، سر مشق تمام مسئولان کشور قرار بگیرد. نگذارید خون سلیمانی‌ها، پایمال شود.

* بعد از شنیدن خبر شهادت مرد میدان‌های بزرگ یعنی سردار سلیمانی در صبح روز جمعه، حالم پریشان شد و با دیدن عکس‌های امروز زندگی سلام، گریه‌ام گرفت و ...

یک مدافع حرم

* چه قدر بهتر می‌شد که صفحه کودک، شهر قصه‌اش را به داستانی در باره سردار اختصاص می‌داد تا امروز برای کودکان مان که سواالات زیادی در باره این مرد بزرگ در ذهن‌شان شکل گرفته، از او و تلاش‌های شبانه‌روزی‌اش می‌گفتیم.

بانوان

چالش مادران برای بیرون بردن کودکان در زمستان!

درست است که هوا سرد شده اما تنها راه حل این چالش در خانه ماندن نیست

منبع: parents.com

فاطمه قاسمی | مترجم

زمستان فرا رسیده و هوا سرد شده است. هر سال و در همین روزها، دست و پای مادران برای رفتن به بیرون از خانه بسته می‌شود، به ویژه اگر کودک و نوزادی داشته باشند که توانایی مراقبت از خودش در این فصل را نداشته باشد. در هر صورت در خانه ماندن تنها راه حل این چالش نیست. در واقع اگر کودک بیمار نباشد و مادر اقدامات احتیاطی لازم را رعایت کند، مادر و کودک هر دو در هر فصلی به هوای تازه نیاز دارند. برای گرم و سالم نگه داشتن کودک در زمستان، این ایده‌ها را دنبال کنید.



از استراتژی پوشش لایه لایه کمک بگیرید

قبل از هر پوششی دقت کنید دست و پای کودک در برابر سرما محفوظ باشد. نخستین لایه لباسی او را یک نوع سرهمی یا بلوز و شلوار نازک و نخی در نظر بگیرید. لایه بعدی یک کت یا روبه بافت ظریف باشد و در نهایت او را با یک پتوی کوچک بپوشانید. این مدل پوشاندن کمک می‌کند تا در صورت نیاز و با توجه به دمای محیط لایه‌های لباسی او را کم و زیاد کنید.

از پتوهای سنگین استفاده نکنید

توصیه می‌شود برای این که کودک در صندلی خودرو راحت باشد، کت و کاپشن ضخیم او را درآورید. بعد از بستن کمربند و رعایت نکات امنیتی، متناسب با دمای داخل خودرو در صورت نیاز روی نوزاد پتوی کوچک قرار بدهید. مراقب باشید، انداختن پتوی سنگین روی نوزاد خطر آفرین است.

استفاده از کالسه بهترین ایده است

در صورتی که پیاپی رو و کف خیابان، یخ‌بندان نباشد و برای کنترل کالسه مشکلی نداشته باشید، استفاده از کالسه برای بیرون رفتن از خانه کمک خوبی به مادر است. در صورت استفاده از این وسیله، لباس کمتری به او بپوشانید تا در فضای تنگ کالسه اذیت نشود. در هر شرایطی برای حفظ گرمای بدن کودک، کلاه و جوراب را فراموش نکنید. بعضی از کالسه‌ها برای محافظت در برابر سرما به پوششی مخصوص مجهز هستند، در غیر این صورت یک پتوی سبک روی کودک ببندازید.

از کرم مرطوب کننده استفاده کنید

پوست نوزاد حساس و در برابر هوای سرد زمستان

دوستانم هر روز از من درخواست پول می‌کنند!

۲۱ ساله‌ام و در مغازه یکی از دوستان پدرم کار می‌کنم. رفیق‌باز نیستم ولی چهار یا پنج تار فیک صمیمی دارم و روزی ۳ تا ۴ ساعت را با آن‌ها می‌گذرانم. به تازگی احساس می‌کنم که خیلی پرتوقع هستند. چند نفر شان هر روز از من درخواست پول دستی می‌کنند، وقت و بی‌وقت هم به من زنگ می‌زنند که فلان کار را برای من انجام بده. چطور با این پرتوقعی‌شان مقابله کنم؟



هدی معتمدالصنایی | روان‌شناس بالینی

مشاوره
فردی

داشتن یک یا دو دوست صمیمی برای همه انسان‌ها یک نیاز اساسی است. دوست خوب، کسی است که کنارش احساس خوبی تجربه کنیم و بتوانیم مسائل مان اعم از مشکلات و نگرانی‌ها یا حتی اتفاقات خوب زندگی مان را با آن‌ها در میان بگذاریم اما در عین صمیمیت، باید یک سری حدود مرزها بین دوستان رعایت شود تا به این رابطه، آسیب‌یی وار نشود. قبل از هر چیز،

مطمئن باشید که حتی صمیمی‌ترین دوست‌ها هم مرزهایی دارند که نمی‌گذار د به رابطه‌شان آسیب وارد شود. بهتر است مرزهای خود را با آن‌ها در اسرع وقت مشخص کنید. به نظر می‌رسد دوستان شما انتظارات مسلمی از شما دارند و احتمالا می‌پندارند شما باید به همه انتظارات‌شان، پاسخ دهید که در واقعیت این گونه نیست.

زمان زیادی را با دوستان تان سپری می‌کنید
به این سوال هم فکر کنید که رابطه با دوستان تان، کدامین نیازهای شما را بر طرف می‌کند؟ نیاز به تفریح، صمیمیت

زندگی عاشقانه یک زوج مبتلا به سندروم داون

خانم کریس و آقای پال، چطور توانستند ر کورد بیشترین عمر از دواج در بین زوج‌های مبتلا به سندروم داون در دنیا را به نام خودشان ثبت کنند؟

منبع: Stuff.com

فرنگیس باقوتی | مترجم

ترجمه

سندروم داون یک بیماری ژنتیکی است که موجب تأخیر در رشد جسمانی و عقلانی می‌شود. تقریباً از هر ۸۰۰ تولد زنده، یک نفر با سندروم داون متولد می‌شود. بیشتر مردم با دیدن افراد مبتلا به سندروم داون، احساس ترحم می‌کنند. البته خانم کریس و آقای پال مبتلا به سندروم داون ۲۶ سال پیش تصمیم به ازدواج گرفتند و چند وقت پیش ر کورد بیشترین عمر از دواج یک زوج مبتلا به سندروم داون را به نام خودشان ثبت کردند. در ادامه، چند نکته جالب در باره این زوج مطرح می‌شود.

کریس و پال، این زوج مبتلا به سندروم داون خودشان را به دلیل رسیدن به یکدیگر، خوش‌شانس‌ترین افراد روی زمین می‌دانستند. جالب است که بدانید به چشم اطرافیان این زوج، آن‌ها جزو راضی‌ترین زن و شوهرها (حتی در میان زوج‌های سالم) بودند و



بود و پال همیشه حواسش به میزان قند خون همسرش بود و قند خون او را خودش چک می‌کرد. همچنین هر زمان کریس ناراحت بود، شوهرش به آرامی و با صدایی که همدلی و همدردی در آن موج می‌زد، او را به آرامش دعوت می‌کرد. او همیشه به خواهرش می‌گفت که برای احساس خوشبختی، یک زن چه چیزی بیشتر از توجه در زندگی می‌خواهد؟

آشنایی در مراسم بیماران خاص

کریس و پال در جشنی که مربوط به افراد با بیماری‌های خاص و ناتوانان بود، با یکدیگر آشنا شدند. شاید برای شما جالب باشد که در قصه از دواج این زوج مبتلا به سندروم داون، خانم از آقا خواستگاری کرده است. کریس می‌گوید به چشمان پال نگاه کردم و از او خواستگاری کردم و او جواب مثبت داد. بعد از ازدواج دوستان و آشنایان

از من می‌پرسیدند که چه چیزی را بیشتر از همه در باره پال دوست داری؟ جواب من همیشه یک جمله بود: «او مرا می‌خنداند و عاشق این هستم که او سندروم داون دارد!»

مرگ پال، پایان زندگی عاشقانه

با وجود ابتلا به آلزایمر، پال هیچ‌وقت کریس را فراموش نکرد و تا آخرین روز عمرش با وجود پیشرفت بیماری و فراموشی فقط همسرش را به یاد می‌آورد. یک سال قبل از مرگ پال، کریس به بیماری ذات‌الریه مبتلا شد و مجبور شد که چند روزی را در بیمارستان بستری شود اما نکته جالب این جابود که شوهرش با وجود آلزایمر، سالگرد ازدواج‌شان را فراموش نکرده بود و برای بیست و پنجمین سالگرد ازدواج او را غافلگیر کرد. پایان این زندگی عاشقانه، مرگ پال در ۵۶ سالگی بر اثر بیماری آلزایمر بود.