رفتارهای ممنوعه با کودکان زیر یک سال

چرا برآورده نکردن سریع نیازهای نوزادان، اصرار برای اشتراک گذاری اسباب‌بازی‌های‌شان با کودکان دیگر و... اشتباه است؟

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

رفتار با نوزادی که تازه متولد شده است، نیاز به آگاهی و دقت بسیاری دارد. یکی از دغدغه‌های همه پدر و مادرها این است که در روزها و ماه‌های اول تولد فرزندشان، اشتباهی مرتکب نشوند که روی شخصیت فرزندشان تاثیر گذار باشد. در ادامه، فهرستی از رفتارهای ممنوعه با کودکان زیر یک سال را آماده کرده‌ایم که والدین نباید مرتکب آن‌ها شوند.

برآورده نکردن سریع نیازهای‌شان

یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی که والدین درباره فرزندان خردسال یا نوزادان خود مرتکب می‌شوند، نگرانی آن‌ها از وابستگی کودک به خودشان است. برخی والدین فکر می‌کنند با برآورده کردن سریع نیازهای نوزاد یا مرتب در کنار او بودن، نوزاد را به خود وابسته می‌کنند در حالی که این شرایط کاملاً طبیعی در دوره اولیه کودکی وجود دارد. نوزادان و بچه‌های کوچک‌تر و زیر یک سال تقریباً برای تغذیه، مراقبت، تعویض لباس، پوشک، محبت و بازی، به والدین و بزرگ‌سالان خود وابسته هستند و هیچ ضرری ندارد که والدین در این دوره به رفع نیازهای کودک خود بپردازند. کودکی که نیازهایش رفع می‌شود و به والدین خود وابستگی عمیقی دارد، شالوده‌هایی از اعتماد در وجودش شکل می‌گیرد که او را در ۱۰ ماهگی به سوی خوردن غذا به‌طور مستقل و در ۲ سالگی به سمت انجام کارهایش به‌شکل مستقل سوق می‌دهد و نوپایی می‌شود که اطراف خود را با اعتماد کشف و همان‌طور که رشد می‌کند به‌تدریج تمایل به استقلال در وی بیشتر دیده می‌شود و در بزرگ‌سالی فردی است که می‌تواند به تنهایی تصمیم بگیرد، مسائل را حل و مستقل رفتار و زندگی کند.

در آغوش نگرفتن نوزاد

آیا در آغوش گرفتن کودک در دوره نوزادی باعث می‌شود تا کودکم بغلی شود؟ با در آغوش گرفتن کودکی که گریه می‌کند، او را لوس نمی‌کنیم چرا که گریه تنها وسیله ارتباطی کودک با اطرافیانش است. یک نوزاد هنگام گرسنگی یا کثیف کردن پوشک یا زمانی که خوابش می‌آید یا دلش بازی می‌خواهد به کمک زبان خود که همان گریه است، ما را مطلع می‌کند. در آغوش گرفتن کودک گریان نه تنها او را لوس نمی‌کند بلکه حس امنیت وی را پرورش می‌دهد و به او می‌آموزد که می‌تواند به والدینش اعتماد کند. زمانی که کودک در نیمه شب شروع به گریه می‌کند، با در آغوش گرفتن‌اش به او می‌فهمانید که برایتان ارزشمند است و به برآورده کردن نیازهایش اهمیت می‌دهید و حس امنیت و اعتماد را در وی ایجاد می‌کنید.

اصرار برای به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی‌هایش با کودکان دیگر

زمانی که دو یا چند کودک در کنار یکدیگر مشغول بازی هستند، با توجه به سن آن‌ها در به اشتراک گذاشتن وسایل بازی‌شان، تفاوت‌هایی وجود دارد. کودکان از حدود ۱۰ ماهگی به‌تدریج که بزرگ‌تر می‌شوند، به وسایل خود احساس تملک دارند و از به اشتراک گذاشتن آن‌ها خودداری می‌کنند. بعضی والدین در چنین شرایطی احساس گناه می‌کنند یا کودک خود را خودخواه می‌دانند و گاهی کودک را مجبور می‌کنند تا وسایل خود را به کودک دیگری بدهد، در حالی که بعضی بزرگ‌سالان هم گاهی از به اشتراک گذاشتن دارایی‌هایشان با دیگران پرهیز می‌کنند! مثل زمانی که افراد برای محل پارک خودرو با یکدیگر درگیر می‌شوند یا حتی تصور این که دوست نزدیک‌مان وارد اتاق خواب ما شود و در کمد را باز کند، برای بسیاری از ما عجیب و دور از اخلاق است، در حالی که همین موضوع درباره کودک‌مان ما را آزار می‌دهد و از شریک نشدن اسباب‌بازی‌هایش با دیگران دلخور و عصبانی می‌شویم. در این مرحله از رشد است که کودکان مالکیت را یاد می‌گیرند. اگر بخواهیم او را با زور و اجبار وادار کنیم تا اسباب‌بازی‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد، زمانی که بزرگ‌تر می‌شود بین وسایل خود و دیگران تمایزی قائل نمی‌شود و به راحتی دست در کیف دوست خود می‌کند یا خوراکی دیگری را برمی‌دارد و از آن استفاده می‌کند. برای جلوگیری از تنش‌ها و درگیری‌های کودکان در این زمینه بهتر است از قبل به کودک گفته شود که برخی از وسایلش را که تمایل دارد به اشتراک بگذارد، مشخص کند و دیگر وسایل را در دسترس همه قرار ندهیم یا از یک وسیله‌ای که ممکن است بین کودکان درگیری ایجاد کند، چند عدد مشابه وجود داشته باشد، مثلاً سه توپ قرمز هم‌شکل یا از خانواده‌ها بخواهیم که برای کودک خود وسایلی را به همراه بیاورند تا از درگیری کودکان جلوگیری شود. اگرچه باز هم ممکن است اختلافاتی پیش بیاید ولی میزان آن به مراتب کاهش پیدا خواهد کرد.

چهارشنبه های امام رضایی (ع)

گشاده دست بودن برای خانواده

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) فرمودند: «توانگر باید برای خانواده خود گشاده‌دست باشد (تحف العقول، ص ۴۴۲)». مرد یا زنی که سرپرست رزق و روزی و خرج و مخارج زندگی خانواده است، باید در آن‌ها گشاده دست باشد و در تامین نیاز و احتیاج آن‌ها آسان بگیرد. این حد از رفتار، میانه‌روی بین سخت‌گیری و خساست و خرج‌های بی‌مورد و اسراف‌گونه و به اصطلاح ولخرجی است که هر دو سوی آن از نگاه دین مذموم و ناپسند است. تلاش برای آسایش اهل و عیال از نگاه خداوند پنهان نمی‌ماند و رفتار مناسب طبق فرمایش امام رضا(ع) برکت و راحتی و آسانی در رسیدن به رزق و روزی را که مقدر انسان است، در پی خواهد داشت.

موفقیت

رابطه تاخیر در پاسخ‌گویی و دروغ‌گویی

نتایج تحقیقات دانشمندان روی بیش از ۷ هزار شهروند فرانسوی، آمریکایی و بریتانیایی حاکی از وجود رابطه بین «زمان پاسخ‌گویی» و برداشت مردم از صداقت افراد است

از دنیای روان شناسی

روان شناسان در آخرین یافته‌هایشان دریافته‌اند که فراتر از میزان صدا، تنوع آوایی و نوع پاسخ، به نظر می‌رسد «زمان پاسخ‌گویی» هم در چگونگی «درک صداقت مردم از گفته‌های افراد» نقش دارد. دانشمندان در این تحقیقات ۷۵۰۰ شهروند فرانسوی، آمریکایی و بریتانیایی را در ۱۴ آزمایش مختلف روان شناختی به چالش کشیدند.

عاقبت کوچک‌ترین مکثی در پاسخ‌گویی

پس از آزمایش‌ها، محققان نتیجه‌گیری کردند پاسخ‌هایی که کندتر و با طمأنینه بیان می‌شوند فرضیه دروغ‌بودن را بیشتر به ذهن افراد متبادر می‌کنند. به عنوان مثال کوچک‌ترین مکثی در پاسخ‌گویی، شنونده را بر آن می‌دارد تا کمتر به صادق‌بودن فرد سوال شونده، اعتماد کند. در یکی از آزمایش‌ها افراد شرکت‌کننده در این تحقیقات با گوش دادن به یک قطعه صوتی یا یک فیلم یا حتی یک روایت واقعی اشخاص، نحوه پاسخ دادن افراد را داوری کردند. در تمام موارد ذکر شده، هر تاخیر در پاسخ‌گویی، بین صفر تا ۱۰ ثانیه، نظر شرکت‌کنندگان را درباره «صداقت راوی» دقیقا با مقیاس زمان پاسخ‌گویی تغییر داد.

یک تست چالشی روان شناختی

در یک تست چالشی روان شناختی با حضور ۵۶۲ شرکت‌کننده، فیلم‌هایی از بازجویی‌های پلیس از متهمان (بازیگر) به سرقت به نمایش درمی‌آید. در فیلم‌هایی که افراد به سرعت اتهامات را انکار می‌کنند تا فیلم‌هایی که با تاخیر همین ادعا را مطرح می‌کنند، به وضوح شاهد داوری و موضع‌گیری متفاوت اغلب افراد هستیم. تنها ۴۰ درصد شرکت‌کنندگان در مورد اول متهم را محکوم می‌کنند و در مورد دوم ۷۳ درصد انکار متهم را فریبکاری می‌دانند و او را محکوم می‌کنند.

نمی‌توان حکم کلی صادر کرد

ایگناز یوژائو، استادیار دانشگاه مدیریت گرنوبل فرانسه می‌گوید که در اغلب آزمایش‌ها عنصر زمانی در پاسخ‌گویی افراد بر درک شنوندگان تاثیر داشته است. یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد که «عصبانیت» یا تمرکز نداشتن هم می‌تواند به جز «دروغ‌گویی افراد»، عامل اصلی پاسخ‌های تاخیری باشد. «ژیائو» ادامه می‌دهد: «درست است که به طور متوسط دروغ‌گوها از حقیقت‌گویان در پاسخ‌گویی کندتر هستند، با این حال نمی‌توان یک حکم کلی صادر کرد. به عنوان مثال قضات باید دقیق‌تر عمل کنند، به ویژه هنگامی که سال‌ها حبس در انتظار یک محکوم است. البته نتیجه این تحقیقات می‌تواند در مصاحبه‌های کاری به عنوان یک عامل مهم برای بررسی بیشتر صحت صحبت‌های افراد به کار گرفته شود.»

منبع: یورونیوز

---

۸ کار مهم قبل از آمدن مهمان‌ها

چیدمان

تصور کنید که قرار است تا یک ساعت دیگر مهمان‌های‌تان برسند و شما هنوز هیچ کاری نکرده‌اید و خانه‌تان برای آمدن آن‌ها اصلا آماده نیست! در ادامه شما را با راهکارهایی آشنا می‌کنیم که بتوانید در کمترین زمان ممکن خانه خود را تمیز و برای آمدن مهمان‌های عزیزتان آماده کنید.

۱ جارو کردن فضای بیرون خانه | حیاط جلویی و مناطق ورودی خانه ابتدایی‌ترین بخش‌هایی هستند که مهمان‌ها با آن مواجه می‌شوند، به همین دلیل باید مرتب و تمیز باشند. جاروی خود را بردارید و به سراغ این بخش‌ها بروید.

۲ تمیز کردن در جلویی | بهترین راه برای انجام این کار، استفاده از ترکیب آب گرم و چند قطره صابون است. با کمک یک دستمال جلوی در را به‌طور کامل تمیز کنید. سعی کنید برای فضاهای اطراف دستگیره در از شوینده‌های قوی‌تر استفاده کنید.

۳ مرتب کردن ورودی خانه | آستین‌ها را بالا بزنید و شروع کنید. کفش‌هایی که همیشه بیرون هستند و قسمت ورودی خانه شما را شلوغ جلوه می‌دهند بردارید و آن‌ها را در کمد یا جاکفشی قرار دهید.

۴ مرتب کردن به‌هم‌ریختگی‌های بخش‌های پر رفت‌وآمد | یک سبد بردارید و وسایلی را که باعث شلوغ شدن خانه می‌شوند، درون آن قرار دهید؛ چیزهایی مثل اسباب‌بازی‌ها، وسایل کم‌اهمیت و.... سعی کنید تا جای ممکن این وسایل جزئی را از چشم مهمان‌ها دور کنید.

۵ از بین بردن بوی بد آشپزخانه | یکی از مشکلات رایج در آشپزخانه، وجود بوی بد آن است. بوی بدی که از انواع و اقسام غذاهای پخته شده در آشپزخانه به مشام شما می‌رسد باید هر چه زودتر برطرف شود. برای این کار کاسه‌ای بردارید و در داخل آن سه قاشق غذاخوری سرکه و یک فنجان آب را ترکیب کنید و آن را برای چند دقیقه روی اجاق گازتان بجوشانید. سرکه موجود در این محلول می‌تواند بوی بد محیط را جذب و هوای آشپزخانه را تمیز کند.

۶ جارو کشیدن مبلمان | قطعا سطح مبلمان و کاناپه شما دارای آلودگی یا گرد و خاک است. برای حل این مسئله باید به سراغ جارو برقی بروید و سطح مبلمان را تمیز کنید. سعی کنید تمامی سطوح مبل و کوسن‌های آن را به‌طور کامل جارو بکشید.

۷ تمیز کردن سرویس بهداشتی | باید این را بدانید که فضای سرویس بهداشتی جزو پربازدیدترین بخش‌های خانه است، به همین دلیل باید از تمیز بودن آن مطمئن شوید. برای تمیز کردن روشویی از محلول آب و سرکه استفاده و سطح آینه را هم به‌طور کامل پاک کنید.

۸ گردگیری سطوح | یکی از مهم‌ترین اقدامات آماده کردن خانه برای مهمان‌ها گردگیری سطوح است. برای این کار دستمال مناسبی را بردارید و به سراغ سطوحی مثل میزها، قفسه‌ها و... بروید. سعی کنید تمامی گرد و غبار سطوح را با دقت پاک کنید.

برای نوشتن این مطلب از چیدانه کمک گرفته شده است

پسرم بعد از طلاق مایه آبروریزی ما شده است

پسری دارم ۲۹ ساله. ۲ سال پیش به خانمش خیانت کرد و از او جدا شد. در این مدت تصمیم داشت با چندین خانم دوباره ازدواج کند، اما با هر دختری بعد از مدتی آشنایی به هم می‌زند و به قول خودش، کات می‌کند. مایه آبروریزی ما در فامیل و آشنایان شده. با او چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، با توجه به مطلب ارسالی شما، لازم است موضوع مطرح‌شده را در ۳ محور گذشته، حال و آینده توضیح دهم و چند توصیه به شما داشته باشم.

اتفاقاتی که در گذشته رخ داده است...

همان‌طور که اشاره کردید، موضوع خیانت پسرتان و جدایی از همسرش مربوط به ۲ سال قبل است. این که آیا در آن زمان تلاشی برای اصلاح امور و حفظ زندگی آن‌ها شده یا نه، آیا چاره‌ای جز جدایی وجود داشته یا خیر یا این مسئله که تاثیر این اتفاق روی هر دو نفر به چه صورت بوده است، به عنوان نکات حائز اهمیت در رفتارها و اقدامات بعدی آن‌ها قابل تامل است، زیرا معمولا نوع مواجهه زوج‌ها و خانواده‌ها با این قبیل اتفاقات می‌تواند بسیاری از تصمیمات آینده آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین بهتر است از این رخداد به عنوان حربه‌ای برای سرزنش کردن و تحقیر پسرتان استفاده نکنید، زیرا در این صورت نه تنها چیزی درست نخواهد شد بلکه ممکن است او را بیشتر به سمت ناهنجاری و لجبازی سوق دهد.

اتفاقاتی که در حال رخ دادن است...

تلاش‌های ناموفق وی برای ازدواج مجدد می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. بنابراین قبل از این که او را قضاوت کنید و مایه آبروریزی بدانید یا از وی عصبانی باشید، بهتر است کمی با او همدلی کنید و ضمن فهمیدن دلایل این قطع رابطه‌های مکرر، در کنارش باشید و کمکش کنید تا تصمیم درستی بگیرد.

نگاه به آینده...

با توجه به این که تصمیمات و اقدامات نادرست پسرتان در آینده هم می‌تواند برای شما دردسرساز باشد، شایسته است برای پیشگیری از مشکلات بیشتر رابطه‌تان را با او بهبود ببخشید تا از این طریق بتوانید روی تصمیمات و رفتارهایش تاثیر بیشتری داشته باشید.

از سلامت روانی پسرتان مطمئن شوید

با این حال، اگر واقعا احساس می‌کنید که رفتارهای پسرتان غیرطبیعی است، می‌توانید با مراجعه به یک روان‌شناس با تجربه احتمال وجود داشتن اختلال را بررسی کنید و سپس بر اساس تشخیص‌های به دست آمده برای درمان وی و کمک به اصلاح رفتارهایش اقدام کنید. در نهایت خدمت شما و دیگر مخاطبان عزیزی که با فرزندان خود مشکل دارند عرض می‌کنم که خشم، مقابله، تحقیر، طرد کردن و... نه تنها کمکی به بهبود شرایط نمی‌کند بلکه در بیشتر موارد اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. بنابراین شایسته است که قبل از هر چیز، برای بازسازی روابط خود و نزدیک شدن به فرد مشکل‌ساز تلاش کنید زیرا این کار می‌تواند آن فرد را آرام‌تر و آماده‌پذیرش حمایت‌های روانی، اجتماعی و آموزشی کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در مصاحبه منتشر نشده استاد فاطمی‌نیا، دو بخش آن یعنی ۱- «در دین ما هم ظاهر مهم است و هم باطن» و ۲- «از ارواح علما بخواهید برای شما دعا کنند» نکاتی داشت که من تا حالا نشنیده بودم و برایم درس‌آموز بود.
* مطلب «امگا ۳ و کاهش فشار خون» رو خوندم و تصمیم گرفتم برم ماهی بخرم. قزل آلا کیلویی ۱۴۵ بود، فروشنده پیشنهاد داد که ماهی شیر بخرم. گفتم باشه. بعد که کشید، گفت کیلویی ۵۸۰ تومنه! تصمیم گرفتم با فشار خون بالام کنار بیام.
* سلام. قسمت تست هوش صفحه زندگی سلام تاریخ ۲۳ اردیبهشت امسال، متاسفانه اشتباه پاسخ دادید! باید به جای علامت (_)، علامت (:) را در خط سوم می‌گذاشتید! بیشتر دقت کنید روزنامه خراسان عزیز دوست داشتنی. ببخشید دقت نکردم! درست پاسخ دادید! من اشتباه کردم...
* جوانه عزیز؛ چرا قیمت کتاب‌ها این قدر گرونه؟!
* روح استاد فاطمی‌نیا شاد باشه. ایشان جزو افرادی بود که محبوب همه بودند. مربوط به پرونده «توصیه‌های منتشرنشده استاد فاطمی‌نیا به جوانان»
* درباره مطلب «فواید لحاف سنگین برای خواب راحت»، می‌خواستم بگم تو تابستون، چه کسی با لحاف می‌خوابه؟ اونم لحاف سنگین.
* استرس‌زاترین اتفاق جهان، بیشتر از این که استرس‌زا باشه، تلخ‌ترین هست. فوت فرزند، پدر و مادر رو پیر می‌کنه و ان‌شاءا... خدا برای کسی نیاره.
* در صفحه سلامت از گوجه سبز بیشتر بنویسید که برای سلامتی مفید است یا نه؟ ممنون. بچه‌های من خیلی دوست دارند، می‌ترسم دل درد شوند.