

اکثر والدین سعی می کنند عذرخواهی کردن را به کودک خود آموزش دهند زیرا فکر می کنند این مناسب ترین راه برای جبران کار اشتباهی است که انجام داده اند.
وادار کردن کودکی که تمایلی به عذرخواهی ندارد، ایده خوبی نیست.

هدف از عذرخواهی

دلیل عذرخواهی، نشان دادن احساس ندامت ناشی از رفتاری است که به واسطه آن به شخص دیگری آسیب زده یـا او را ناراحت کرده اید. پس اگر کودک تان را که از رفتار خود احساس پشیمانی نمی کند وادار به عذرخواهی نکنید، در روش تربیتی خود ناموفق عمل کرده اید؟

بیان تاسف و عذرخواهی کردن در کودکی که احساس پشیمانی ندارد، تغییری ایجاد نمی کند. همچنین به جبران آن نیز کمکی نمی کند.
خواهر و برادر یا دوستی که از او عذرخواهی شده نیز در پشت حرف های کودکی که وادار به عذرخواهی کردن شده است، احساس پشیمانی او را نمی بیند.

وادار کردن کودکان به عذرخواهی نتیجه معکوس می دهد

اگر به محض عذرخواهی کودک بعد از یک رفتار اشتباه او را ببخشید و از کار او بگذرید، پیام نادرستی را به او منتقل کرده اید. این کار به آنها یاد می دهد که بعد از انجام هر کار غلط یا گفتن «متاسفم»، حتی اگر از صمیم قلب این حرف را زده باشند، به سادگی می توانند رفتار خود را جبران کنند. این کار سهواً به کودک می آموزد که با یک عذرخواهی می تواند رفتار خود را توجیه کرده و آن را قابل قبول سازد. ممکن است کودکانی که وادار به عذرخواهی کردن می شوند، تنها برای اجتناب از پشامدهای بعدی این کار را انجام دهند. خیلی مهم است که بچه ها متوجه نشوند که رفتار آنها افراد دیگر را اذیت می کند، حتی زمانی که عذرخواهی می کنند. گفتن متاسفم به برادر یـا خواهرش به دلیل شکست اسباب بازی او، به درست شدن آن اسباب‌بازی کمکی نمی کند. یـا عذرخواهی از دوستش برای اینکه او را احق خطاب کرده است، با گفتن یک عذرخواهی درست نخواهد شد.

آیا باید کودک خود را به عذرخواهی وادار کنید؟

گاهی اوقات پدرها و مادرها تا زمانی که کودک برای جای خواب نوزادتان چه فکری کرده‌اید؟ آیا برای او تختخواب مخصوص خریده‌اید یا این‌که قصد دارید او را کنار خودتان بخوابانید؟ آیا می‌دانستید ایمنی نوزاد هنگام خواب درست به اندازه راحتی او اهمیت دارد؟ آیا تا به حال نام سندرم مرگ ناگهانی نوزادان یا SIDS را شنیده‌اید؟ گاهی نوزادانی که کاملاً سالم هستند، بدون دلیل و به طور ناگهانی می‌میرند و پزشکان هیچ توجیهی برای این موضوع پیدا نمی‌کنند. این مرگ بی‌سر و صدا معمولاً در خواب اتفاق می‌افتد. برای این‌که از این اتفاق ناخوشایند پیشگیری کنید و خیال‌تان از ایمنی نـی‌نی موقع خواب راحت باشد، باید یکسری از اصول را برای خواب او رعایت کنید. برای دانستن این اصول مطلب زیر را به دقت بخوانید.

تختخواب نوزاد چطور باشد؟

بهترین جا برای خواباندن نوزاد، تختخواب مخصوص بچه سالن است، نه کنار مامان. خوابیدن در کنار بزرگسالان این خطر را برای نوزاد به وجود می‌آورد که بین دست و پای فرد بزرگسال یا لابه‌لای پتوها و ملحفه‌ها گیر بیافتد و خفه شود. موقع خرید تخت دقت کنید که پایه‌های آن شل نباشند، هیچ قطعه یا پیچی از تخت کم نباشد، ارتفاع تخت مناسب و نرده‌های کنار آن به حد کافی بلند باشند همچنین هیچ شیار بزرگی نباید در بین قطعات تخت وجود داشته باشد زیرا ممکن است دست یا پای بچه بین این شیارها گیر کند. فاصله نرده‌های تخت نیز نباید به حدی باشد که سر بچه میان آن‌ها گیر کند همچنین تختخواب باید فاقد زائده یا گوشه‌های تیز باشد که لباس نوزاد به آن‌ها گیر کنند.

تشک سفت به جای نرم؟

خواباندن نوزادان روی تشک نرم آن‌ها را بیشتر

یک متخصص علوم تغذیه‌ای و رفتارشناسی تغذیه‌ای در یک تحقیق مختصر به فرد در مورد خصوصیات اخلاقی و شخصیت روانی و خلقی افراد و انتخاب و نحوه خوردن مواد غذایی به نتایج جالبی دست یافته است.

بررسی ها نشان می‌دهند، بر این اساس افرادی که مواد غذایی را آرام می‌خورند شخصیت روانی آرامی دارند، این افراد از شخصیت مختلفی برخوردار هستند. افرادی که غذاهای خود را مزه‌مزه می‌کنند و به طعم مواد غذایی اهمیت فراوان می‌دهند افرادی هستند که درزمان حال زندگی می‌کنند و از زندگی خود لذت می‌برند و روحیه شادی دارند.

افرادی که غذاها را بسیار سریع می‌چوند و تند غذا می‌خورند افرادی عصبی هستند و معمولاً به دیگران اهمیت فراوان می‌دهند و ارزش کمتری برای خود قائل هستند.

افرادی که به بخش های مختلف مواد غذایی در بشقاب خود اهمیت می‌دهند و دوست دارند ترکیبات مختلف ازهم جدا در بشقاب آنها وجود داشته باشد افراد منظم و دقیقی هستند و مسئولیت‌پذیری در آنها بیشتر است و از انجام وظایف و مسئولیت‌های مختلف لذت می‌برند.

از چه سنی باید به بچه ها آموزش دهیم که عذرخواهی کنند؟



عذرخواهی نکرده است، امتیازاتی را از او می گیرند و به کودک خود اجازه نمی دهند به بازی خود برگردد اما این کار شما به کودک می آموزد که عذرخواهی به جای جبران کردن برای فرد ناراحت شده، فقط برای فرار از مشکل است.

از چه سنی باید به بچه‌ها آموزش دهیم که عذرخواهی کنند؟

هر انسانی باید از مراحل مختلف رشدی عبور

کند تا به بزرگسالی برسد. این مراحل رشد شامل رشد جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی است. اگر دوران شیرخواری را کنار بگذاریم، کودک از ۳ سالگی تا ۷ سالگی و بعد، از ۷ تا ۱۱ سالگی در دوران کودکی به سر می برد. از ۳ تا ۷ سالگی یعنی سنین پیش از دبستان، کودک تفکر شهودی دارد، فکرهای عمیق ندارد و در کارهای خود بی‌منطق است.

برای جای خواب نوزادتان چه فکری کرده‌اید؟



در معرض خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزادان یا SIDS قرار می‌دهد زیرا روی تشک نرم امکان بالا رفتن بیش از حد دمای بدن، خفگی نوزاد و استنشاق مجدد دی‌اکسید کربن ناشی از بازدم خود نوزاد وجود دارد. پس بهتر است برای نوزادتان تشک سفت بخرید. اندازه تشک هم باید به اندازه‌ی باشد که فضای تختخواب را کاملاً پر کند. اگر بین تشک و تخت فاصله بیافتد، امکان دارد نوزاد در آن گیر کند.
دمای مناسب اتاق چقدر است؟

گرمای بیش از حد یکی دیگر از عواملی است که موجب مرگ ناگهانی نوزادان می‌شود. بنابراین بهتر است دمای اتاق نوزاد را در حدی نگه‌دارید که برای یک آدم بالغ مطلوب است همچنین حتما

با دیدن غذا خوردن فرد، به شخصیت او پی ببرید



این رویکرد پیش‌گیرانه در نهایت کودک تان مشتاقانه بابت کار اشتباهش عذرخواهی خواهد کرد. در اینجا چند راهکار برای تشویق کودکان به عذرخواهی کردن بیان شده است:

۱ – به کودک خود نشان دهید که چگونه عذرخواهی کند

به جای اینکه به او بگویید معذرت‌خواهی کند، به او نشان دهید که چگونه و چه زمانی باید این کار را انجام دهد. یک نمونه نقش برای او بازی کنید و شیوه عذرخواهی را به او بیاموزید. به او بگویید که معذرت‌خواهی کردن همچنین به این معنی است که «من سعی می‌کنم این کار را دوباره تکرار نکنم چون دوست ندارم ناراحت کنم.»

۲ – جبران کردن را به او بیاموزید

به کودک تان کمک کنید احساس پشیمانی خود را فراتر از کلمات نیز بیان کند. برای مثال اگر یکی از اسباب بازی های برادرش را شکسته است، اجازه دهید از پول توجیبی خودش استفاده کند و برای او اسباب بازی جدیدی بخرد یا اگر خواهر خود را ناراحت کرده است، به او بگویید اسباب بازی مورد علاقه اش را یک روز برای بازی در اختیار او قرار دهد. این نوع جبران ها، به کودک می آموزد که چطور باید مسولیت رفتارش را برعهده بگیرد.

۳ – درباره احساسات شخصی که ناراحت شده صحبت کنید

هنگامی که او آرام بود درباره اینکه چطور رفتار او دیگران را تحت تاثیر قرار می دهد با او صحبت کنید. سخنرانی را کنار بگذارید و به جای آن از او سوال‌هایی را بپرسید و ببینید که آیا می‌تواند تشخیص دهد که چگونه رفتارش دیگران را ناراحت کرده و اذیت می‌کند.

۴ – استراتژی های جایگزین را اجرا کنید

زمانی که کودک شما شخص دیگری را اذیت یا ناراحت کرده است (لفظی یـا فیزیکی) به او پیاموزید که دفعه بعد چطور باید به گونه دیگری رفتار کند. با این روش دغعه‌های بعد می‌تواند رفتارهای خود را بهتر کنترل کند.

نقش بازی کردن به کودک شما کمک می‌کند راه های جایگزین برای داشتن رفتارهای بهتر در آینده را بیاموزد.

کاری کنید که هوا در اتاق جریان داشته باشد. این کار جلوی جمع شدن دی‌اکسیدکربن را می‌گیرد. برای تهیهی اتاق می‌توانید یک پنکه را در زمانی که نوزاد خواب است روشن نگه دارید یا پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید هوا جریان داشته باشد.

لوازم غیراستاندارد، هرگز!

برای خواب نوزادان قیسط باید از تختخواب، تشک و بالشسی استفاده کنید که از کیفیت آن مطمئن هستید. برای این منظور به پرس‌سب اطلاعات روی محصول و به‌ خصوص علامت استاندارد یا تایید نهادهای معتبر داخلی یا خارجی توجه کنید.

وسایل اضافی چه خطری دارند؟

عروسک‌های نرم مثل خرس پشمالو، بالش یا پتو یا هر چیز نرم دیگری مانند تشک نرم برای نوزاد شما خطرناک هستند و ممکن است جلوی راه تنفس نوزاد قرار بگیرند و موجب خفگی او شوند.
بنابر این در تختخواب نوزاد نباید از بالش استفاده کنید همچنین نباید پتوها یا ملحفه‌های اضافی در کنار او بگذارید. اگر می‌خواهید پتوی سبکی روی کودک بکشید، ۲ لبه آن را زیر تشک ببرید تا در دست و پای کودک گیر نکنند. در ضمن پتو را فقط تا قفسه سینه کودک بالا بیاورید و نه بیشتر. امروزه حتی برخی از متخصصان بر این باورند که بهتر است به جای پتو از لباس گرم برای نوزاد استفاده کنید.

خطر مرگ ناگهانی برای نوزادانی که روی شکم می‌خوابند بیشتر است، زیرا دهان و بینی آن‌ها با تشک پوشیده می‌شود و آن‌ها دی‌اکسیدکربنی را که بازدم کرده‌اند، مجدداً استنشاق می‌کنند. به‌علاوه در ایـن وضعیت احتمال بالا رفتن بیش از حد دمای بدن نوزاد نیز بیشتر است. همیشه نوزادان را طاق‌باز بخوابانید.

افرادی که تمایل دارند تنها غذا بخورند افرادی به لحاظ روحی آسیب‌پذیر هستند و روحیه انزواطلبی دارند و به جزئیات درهمه چیز اهمیت فراوان می‌دهند.

افرادی که غذای خود را با دیگران می‌خورند و از غذا خوردن در جمع لذت می‌برند افراد اجتماعی هستند و میزان محبت و علاقه در آنها نسبت به هموعان خود بالا است.

افرادی که به دنبال خوردن مواد غذایی جدیدی هستند و از خوردن غذاهای عجیب و غریب و تازه لذت می‌برند افرادی ماجراجو، شجاع و با روحیه هستند.

افرادی که هنگام انتخاب غذا در رستوران‌ها بسیار دقت می‌کنند و منوی غذا را مورد مطالعه دقیق قرار می‌دهند افرادی باهوش اما با روحیه اجتماعی آسیب‌پذیر هستند.

این کارشناس در انتها این نتیجه را به دست آورده که از نوع و نحوه انتخاب مواد غذایی افراد می‌توانند روحیه و نوع شخصیت اجتماعی طرف مقابل را شناسایی کنند.

این امر به ویژه برای زوج های جوان و یا همکاران اداری می‌تواند بسیار مفید باشد.

مهارت دوست یابی را در کودکان تقویت کنیم



یکی از مهارت های مهم والدین برقراری یک ارتباط خوب با فرزندان است، اما برقراری ارتباط موثر با کودکان نیازمند رعایت اصول و تکنیک هایی است که هر پدر و مادری باید از آن آگاه باشند. وقتی ارتباط با فرزندان مثبت و مفید باشد والدگری تجربه خوشایندی خواهد شد.

اصول پایه ای ارتباط موثر با کودکان عبارت است از:

خاطر فرزندان را از اینکه به او علاقه مند هستید و خود را درگیر او کرده اید، راحت کنید. به او اطمینان بدهید که در مواقع لزوم به کمکش خواهید شتافت.

اگر فرزندان هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه نزدیک شما آمد و مشغول گفت و گو شد، حتما دست از کارتان بکشید و با دقت به صحبتش گوش کنید. اگر فرزندان در حال مطرح کردن موضوع بسیار مهمی است به کسی تلفن نکنید و ابتدا به صحبت او گوش کنید.

غیر از زمان هایی که وجود افرادی ضروری است و نمی توان مکان خلوتی یافت، صحبت هایی که فرزندان به صورت خصوصی می خواهد تنها برای شما عنوان کند را در یک جای خلوت با یکدیگر رد و بدل کنید.

هرگز فرزندان را بین جمع خجالت زده نکنید چون باعث ایجاد حس دشمنی و کینه در او می‌شوید. برای ایجاد یک رابطه خوب سعی کنید خودتان را از لحاظ فیزیکی همسطح فرزندان کنید و با او صحبت کنید. بهتر است مقابل فرزندان نقش بروج را ایفا نکنید.

اگر از فرزندان به دلیل ارتکاب یک عمل نادرست، عصبانی هستید در لحظه عصبانیت با او ارتباط برقرار نکنید. ابتدا به خودتان زمان بدهید تا آرام تر شوید سپس با فرزندان در مورد کار نادرستی که انجام داده صحبت کنید.

زمانی که فرزندان در حال تعریف کردن موضوعی است هرگز صحبتش را قطع نکنید و با احترام به او گوش دهید. تصور کنید یکی از دوستان نزدیکتان در حال صحبت کردن به شماست و با این دیدگاه به آنچه که فرزندان ابراز می‌کنند، اهمیت دهید.

جملاتتان را با «چرا» شروع نکنید. به جای اینکه بابت مساله به وجود آمده او را شماتت کنید، از او بخواهید به صورت کامل آنچه را که اتفاق افتاده برایتان تعریف کند.

از گفت و گوهای قدرت طلبانه مانند: «هروقت من صحبتم تمام شد تو می‌توانی صحبت کنی»، «من می‌دانم که چه چیزی برای تو بهتر است»، «تنها کاری که من می‌گویم را انجام بده و با این کار همه مشکلات برطرف می‌شود»... دست بردارید.

این نوع جملات مانع برقراری یک ارتباط خوب با فرزندان می‌شود و جزو ارتباط «باز» محسوب نمی‌شود.

از به کار بردن جملاتی که باعث پایین آوردن عزت نفس فرزندان می‌شود مانند احمق، خنگ و... دوری کنید. هرگز به فرزندان نگویید او یک بچه است و هیچ چیزی متوجه نمی‌شود.

به فرزندان نشان دهید شما او را همان طور که هست دوست دارید و اگر رفتار نادرستی از او سرزد باز هم او را به عنوان فرزندان می‌پذیرید و دوست دارید.

کودکان به توجه مثبت، تقدیر و عشق نیاز دارند. در صحبت های روزانه با فرزندان و در شرایط مختلف سعی کنید از عبارات و جملات زیر استفاده کنید:

خوب، عالی، خیلی خوب، فوق العاده، من این کار را به صورتی که شما انجام می‌دهی خیلی می‌پسندم و دوست دارم، این نظر خیلی خوبی است، این نظر زیرکانه‌ای است، تو ثابت کردی که...، تو این کار را خیلی بهتر انجام داده‌ای، تو در این کار فوق العاده هستی، من خیلی خوشحالم که تو فرزند من هستی، با انجام این کار تو مسئولیت پذیری خودت را نشان دادی، دوستت دارم و...

نکاتی برای کم کردن وزن پس از زایمان

حاملگی به شدت بدن شما را دچار تغییرات می‌کند. ممکن است تعجب کنید که چطور حتی پس از اینکه فرزندان متولد شده کامکان مانند یک زن باردار به‌نظر می‌رسید! بدنتان از ریخت افتاده و ممکن است باعث ناراحتی شما شده باشد. اما به خاطر داشته باشید که در این باره نباید عجله کنید. بدن خانم‌ها پس از زایمان، پیش از اینکه به حالت طبیعی بازگردد، دستخوش تغییرات شگرفی می‌شود. این اتفاق خیلی عادی است که پس از زایمان چند کیلو اضافه وزنتان باقی بماند، اما راه‌هایی هم هست تا دوباره به شکل و شمایل قبلی و تناسب اندام‌تان بازگردید. در ادامه‌ی این متن با ۵ نکته برای کاهش وزن پس از زایمان آشنا خواهید شد.

شیر دادن کلی کالری مصرف می‌کند

آیا به این فکر می‌کنید که با شیشه به نوزادان غذا دهید؟ صبر کنید و اینجا را بخوانید. تحقیقات اثبات کرده‌اند که شیر دادن به شما کمک خواهد کرد تا انتهای بدن پیش از بارداری‌تان را دوباره بدست بیاورید! پروسه‌ی شیر دادن، حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز خواهد سوزاند، و به شما کمک خواهد کرد تا کاهش وزن سریع‌تری داشته باشید. همچنین شیر دادن فوق‌العاده برای کودکان مفید است.

آبرسانی

زمانی که شما به نوزادتان شیر می‌دهید، احساس تشنگی خواهید کرد. بنابراین احتیاج دارید تا مقدار زیادی آب بنوشید تا بدنتان را تازه نگاه دارید. آب همچنین پوست شما را جوان نگاه داشته و سموم را از بدنتان دفع می‌کند. به علاوه نوشیدن آب بصورت منظم به شما کمک خواهد کرد تا خودتان را از تقلات چرب دور نگاه دارید. بنابراین به بدنتان آبرسانی کنید تا اندامتان متناسب بماند و از آن خوراکی‌های ناسالم دور بمانید تا چاق‌تر از این نشوید!

برای کم کردن وزن خوب بخوابید

این موضوع روشن است که بی‌دار شدن نوزاد در نیمه‌ی شب، خواب راحت و خوب را برای مادران سخت می‌کند. اما با استراحت کافی در طول روز باید آن را جبران کنید. اگر استراحت نکنید و چندین روز بی‌خوابی داشته باشید، کاهش وزن برایتان سخت خواهد شد! زمانی که بدنتان استرسی باشد، کورتیزول را در کنار هورمون‌های استرس دیگر ترشح می‌کند که می‌توانند باعث افزایش وزن شود. پس به درستی استراحت کنید تا بتوانید وزن کم کنید.

شرکت در کلاسهای ورزشی برای کم کردن وزن

یک ایده‌ی خیلی خوب برای کاهش وزن این است که به کلاس‌های ورزشی پس از زایمان بپیوندید و دوباره شکم صاف و عضلانی خودتان را با پیشنهادهات تمرینی مربی‌تان بدست آورید. به علاوه می‌توانید استقامت و حال و هوای خودتان را با انجام ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی یا دویدن بهبود بخشید. ورزش‌های کاردیو ضربان قلب شما را افزایش می‌دهند، و به شما کمک می‌کنند تا چربی اطراف شکمتان را سریع‌تر آب کنید. اگر شما تحت عمل سزارین زایمان کرده‌اید، زمان مناسب برای شروع ورزش را با پزشکتان چک کنید.

وعده‌های غذایی متعادل داشته باشید

پس از زایمان هم، آنچه که می‌خورید خیلی اهمیت دارد، چرا که همین موضوع هم یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش وزن است. از غذاهای چرب، تند و پر کالری دوری کنید. سبزیجات تازه و انواع میوه را به خوراکتان بیافزایید. نسبت متعادلی از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی را در غذاهایتان رعایت کنید.

گوشت بدون چربی، ماهی، شیر کم چرب و سبزیجات برگ دار مصرف نمایید.

برگشتن به تناسب اندام برای مادران جدید کار خیلی سخت و بزرگی نیست، اما به شرط اینکه به خوبی و از راه سالم برای تناسب اندامشان تلاش کنند. نکاتی که یادآور شدیم را پیگیری کنید و با اضافه وزن پس از زایمانتان خداحافظی کنید.