

نحوه برخورد با کودکان دهن لقی!



گاهی از این دهن لقی بیش از حد فرزندتان کلافه می‌شوید و از روی عصبانیت سر او داد می‌زنید اما هیچ فایده‌ای ندارد و دفعه بعد باز این کار را تکرار می‌کند پس چگونه باید با کودک دهن لق و خیرچینمان برخورد کنیم تا دستت از این کارش بردارد؟

جلوی جمع کودکان را خراب نکنید

یکی از رفتارهای ناپسند که باعث لیج بازی کودک می‌شود داد زدن، فحش دادن و به عبارتی تنبیه کودک در حضور دیگران است که البته این رفتار نه تنها در تربیت کودک تاثیر مثبتی نخواهد داشت بلکه باعث می‌شود کودک در انجام کار مورد نظر اصرار ورزد و مجدداً آن را تکرار کند.

تبیان: حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که گاهی رازهایی را که در زندگیتان وجود دارد از زبان دیگران شنیده اید که گاهی فاش شدن آن رازها حتی باعث اختلافات خانوادگی هم شده است! اگر شما فرزند خردسالی دارید باید بدانید که در همه جا یک ضبط صوتی همراهمان است که کارش ضبط کردن صحبت‌ها و رازهای شماست و تنها منتظر است که کسی از او سوالی بپرسد تا مو به مو همه را برای دیگران توضیح دهد! به این کودکان، کودکان زیادی صادق می‌گویم که هر کسسی هرچیزی از آنها می‌پرسد سریع همه چیز را می‌گویند… مسلماً هیچ کس دوست ندارد که مسائلی که در زندگی برایش اتفاق می‌افتد در جایی درز پیدا کند.

بی‌توجهی، روان‌شناس بالینی گفت: شیوه مناسب دیگر

برای مدیریت هیجانات منفی مثل خشم، تخلیه هیجانات از طریق نوشتن، خط خطی کردن و حرف زدن در مورد احساساتمان با دیگران است.

رضایی، روانشناس بالینی اظهار داشت: ریشه بسیاری از نزاع‌ها و درگیری‌هایی که اغلب عاقبت خوشایندی ندارد خشم و پرخاشگری است.

وی افزود: همه ما می‌دانیم که بروز خشم بیشتر وقت‌ها باعث می‌شود ما بدتر می‌کنند و بروز دادن خشم، روش خوبی برای کم کردن انرژی آن نیست اما بسیاری از افرادی که به خصوص در دعوها خشم خود را بروز می‌دهند، احساس از دست دادن کنترل و شرمساری می‌کنند. پس بهتر است به دنبال راه حل بهتری برای این هیجان مخرب باشیم؛ به طوری که نه مجبور باشیم آن را فروخوریم و به خودمان آسیب بزنیم و نه اینکه با بروز آن به دیگران آسیب بزنیم. در اینجا برای اینکه بتوانیم جلوی این اتفاق را بگیریم، یعنی درواقع خشم خود را به خصوص در دعوها، درگیری‌ها و اختلاف نظرها کنترل کنیم چند پیشنهاد مطرح می‌کنم.

وی افزود: آگاهی ما از اینکه در یک موقعیت عصبانی هستیم، «خودآگاهی هیجانی» نامیده می‌شود؛ به عبارتی دقیق تر، خودآگاهی هیجانی یعنی فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت های مختلف آگاهی داشته باشد. این آگاهی می‌تواند به کنترل هیجانات و احساسات ما کمک کند.

تبیان: اگر دخترتان، لباس هایش شسبیه دخترها

و رفتارش شبیهه یک خانم نیست و حتی از کودکی هم بازی هایش فقط با پسرچپه‌ها هست، به این یقین برسید که او در پذیرش هویت جنسی خود دچار مشکل شده است و شما به عنوان والدین در این مسئله نقش ویژه ای داشته اید. دختر خانم‌هایتان را یک بانوی تمام عیار بالا ببورید نه یک دختر پسرانه. موهای بافته شده با ريسان صورتی، دامن های چین دار و گل سرهای نگین دار را دوست ندارد. ترجیح می‌دهد همان شلوار لی با یک پیراهن ساده ببوهد و موهایش را همیشه کوتاه کند تا از دست مدل های بافت و گل سرهای رنگی خلاص شود. دخترانی که از دختر بودن خود احساس خوشایندی ندارند و فکر می‌کنند با پسرانه رفتار کردن، هویت اصلی شان تغییر می‌کند، ریشه این دل آزرگی از هویت جنسی را می‌توان در کودکی آنها جستجو کرد. اگر دخترتان از بازی با همجنس هایش طفره می‌رود، دوست دارد ظاهرش را مثل پدرش درست کند و همیشه از اینکه دختر آفریده شده احساس تاسف می‌کند، مراقب باشید. همه این نشانه‌ها می‌تواند گویای این باشد که او از جنسیتش ناراضی است و هویت جنسی اش به درستی شکل نگرفته است. هویت جنسی یعنی پذیرش جنس خود و رضایت داشتن از آن.

دکتر بدری‌السادات بهرامی، مشاور خانواده معتقد است هویت جنسی یک کودک با توجه به کارهایی که ما از کودکی برسی او انجام می‌دهیم، شکل می‌گیرد. مقصود این است که وقتی ما برای کودک خود اسباب‌بازی‌هایی چون عروسک، قابلمه و کاسه و از این قبیل تهیه می‌کنیم یا برای او تفنگ و ماشین و هواپیم‌ا و امثال آن می‌خریم، داریم هویت

دریچه

• یکشنبه ۲۴ دی ۱۳۹۶ • ۲۶ ربيع‌الثانی ۱۴۳۹ • Jan 14, 2018 • سال بیست و سوم • شماره ۶۲۵۸ •

او بگوید . مثلاً بگویید: «من خیلی ناراحت شدم که مسائل خصوصی زندگیمان را جلوی بقیه گفتم» و تا چند دقیقه ناراحتیتان را در ظاهر به او نشان دهید.
رازداری را به کودکان آموزش دهید
کودکان همانگونه که مانند ضبط صوت هرچه را می‌شنوند پخش می‌کنند ، هرچه را می‌بینند هم مانند آن رفتار می‌کنند لذا یکی از دلایل دهن لقی کودکان خود والدین هستند. از آنجایی که حریم خصوصی خیلی برای کودک جا نیفتاده است هنگامی که والدین در حضور کودک هر چیزی را مطرح می‌کنند کودک هم این کار را در حضور دیگران انجام می‌دهد لذا سعی کنید که در حضور کودک از مسائل و رازهای خانوادگیتان با دیگران نگویید و حداقل زمانی که خواب است یا در خانه نیست با دیگران صحبت کنید.

نکته دیگر در رابطه با آموزش رازداری به کودک جلب اعتماد کودک است. رازهای کودکان نزد دیگران چیزی بی اهمیتی است اما برای کودکان ارزشمند است لذا وقتی کودکان رازی را هرچند بی‌اهمیت به شما می‌گوید و از شما می‌خواهد که به کسی نگویید شما باید امین او باشید و به هیچ قیمتی اجازه ندهید که این اعتماد از بین برود.اگر راز کودکان را به دیگران حتی به همسرتان بگویید او دیگر به شما اعتماد نخواهد کرد. چنین مواردی که کودک رازی را به شما می‌گوید و از شما می‌خواهد که آن را به کسی نگویید موقعیتی خوب است تا به او یاد دهید که فاش کردن راز دیگران باعث می‌شود یاد دیگر کسی به ما اعتماد نداشته باشد و خیال او را از بابت اینکه رازش را فاش نمی‌کنید راحت کنید.

با کودکان راز نگه‌داری را بازی کنید

یکی از موثرترین روش‌ها برای آموزش چیزی به کودکان بازی با کودک است. در هر چیزی که فکر می‌کنید کودک نیاز به آموزش دارد آن مسئله را از راه و روش خودش با کودکان بازی کنید . در زمینه ی راز نگه‌داری شما می‌توانید با بازی کردن یکسری اطلاعات به او بدهید و رازی داری را به او بیاموزید به عنوان مثال : وسپله‌ای را در جایی پنهان کنید و به کودک بگویید که این یک راز است و در مورد آن با کسی حرف نزنند. اگر کودک نتوانست یک روز به کسی بجزای نگوید او را تشویق کنید.

شما حق دارید که وقتی فرزندتان در جمع رازی

را فاش می‌کند عصبانی شوید اما کمی آرامش خود را حفظ کنید و از راهش وارد شوید.

راهش چیست؟

اول از همه اینکه کودک چه چیزی را در جمع مطرح می‌کند مهم است. یک زمانی کودک در جمع چیزهای بی اهمیتی مثل اینکه دیشب شام چه خورده‌ایم؟ یا دیدوز کجا رفته ایم را مطرح می‌کند که در اینصورت والدین نباید هیچ گونه واکنشی از خود نشان دهند. اما اگر کودک مسائل مهم و شخصی زندگیتان مثل اینکه مامان و بابام دیشب با هم دعوا کردن یا بابام اخراج شد و… را در جمع بیان کرد، او را از جمع بیرون بکشید و از حستان به

سینما نرویم. ولی مثلاً اگر باید در یک جلسه کاری شرکت کنیم که می‌دانیم در آن جلسه همکاری یا رییس

ما حرف‌هایی در مورد عملکرد ما می‌زند که متصفانه نیست. در این شرایط بهتر است از قبل بدانیم که باید

مجهز به راهکارهایی مثل مذاکره یا تن آرامی به آن جلسه برویم. همیشه مجهز بودن به ما کمک می‌کند خشممان را بهتر کنترل کنیم. وی با بیان اینکه تنفس عمیق می‌تواند بر ضربان قلب و در نتیجه فشار خون اثر نگذارد گفت: بدین ترتیب می‌توان با تنفس عمیق، مانع از بالا رفتن فعالیت اجزای جسمانی خشم‌شد و به خنثی کردن آن کمک کرد.

این روان‌شناس بالینی تصریح کرد: مثلاً با گفتن این

جملات به خود «من در حال حاضر عصبانی هستم، «احساس خشم می‌کنم»، مانع از آن می‌شویم که خشم کنترل ما را به دست گیرد.

خشممان را از قبل شناسایی کنیم

رضایی ادامه داد: مرور تجربه‌های عصبانیت‌هایی که در گذشته داشته ایم، می‌تواند به ما کمک کند پیش‌بینی کنیم، بودن با برخی افراد یا حضور در برخی موقعیت‌ها در بیشتر موارد منجر به عصبانیت ما می‌شود. مثلاً اگر می‌دانیم رفتن با فلان دوست درجه چندم به سینما ما را خشمگین می‌کند می‌توانیم با او چند روز پیش‌تر، خودآگاهی هیجانی یعنی فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیت های مختلف آگاهی داشته باشد. این آگاهی می‌تواند به کنترل هیجانات و احساسات ما کمک کند.

این روان‌شناس بالینی تصریح کرد: مثلاً با گفتن این جملات به خود «من در حال حاضر عصبانی هستم، «احساس خشم می‌کنم»، مانع از آن می‌شویم که خشم کنترل ما را به دست گیرد.

این روان‌شناس بالینی تصریح کرد: مثلاً با گفتن این جملات به خود «من در حال حاضر عصبانی هستم، «احساس خشم می‌کنم»، مانع از آن می‌شویم که خشم کنترل ما را به دست گیرد.

این روان‌شناس بالینی تصریح کرد: مثلاً با گفتن این جملات به خود «من در حال حاضر عصبانی هستم، «احساس خشم می‌کنم»، مانع از آن می‌شویم که خشم کنترل ما را به دست گیرد.

نکاتی برای نگهداری از گل و گیاهان آپارتمانی

• سوال های زیادی پرسیده

می‌شود که چرا در فصل زمستان گل های داخل منزل سرحال نیستند؟

اگر شرایط ایده آل و محیط مرطوبی بتوانید داخل خانه برایشان فراهم کنید تا حدودی زیاد و نادرست از این روش کرد.

• **تامین رطوبت گیاه**

همانطور که بارها گفتیم غبار پاشی یکی از راه های تامین رطوبت است و استفاده زیاد و نادرست از این روش چیزی جز بیماری های قارچی به همراه ندارد و این روش را زیاد توصیه نمی کنیم.

کاشتن گیاهان هم نیاز در یک گلدان می تواند تا حدودی میزان رطوبت را افزایش بدهد یا اینکه گلدان ها را نزدیک هم قرار بدهید.

• **تامین رطوبت گیاه به روش دیگر**

یکی از بهترین راه هایی که می توانم به شما پیشنهاد کنم در مورد گیاهان رطوبت دوست، استفاده از سینی سنگریزه (یا شن) و آب است.

اما روش درست کردن به چه صورتی است؟

یک ظرف یا سینی را از مقداری سنگریزه و آب پر کنید به طوری که ارتفاع سنگریزه بیشتر از آب باشد، هدف ما از این عمل تامین رطوبت از طریق هوا است و نمی خواهیم با این کار گیاه را آبیاری کنیم در نتیجه گلدان باید روی سنگریزه ها قرار بگیرد و با آب در تماس نباشد، آب به تدریج بخار می شود و رطوبت را در اختیار گیاه قرار می دهد.

• در واقع انگار گلداناتان را در یک جزیره قرار دادید.

• دستگاه بخور سرد هم یکی از روش های خوب برای تامین رطوبت گیاه است.

نکته

یکی از کارهای اشتباهی که باعث آسیب رساندن به گیاه می شود، باقی ماندن آب در زیر گلدانی برای مدت طولانی است، این کار باعث می شود که در اطراف ریشه آب باقی بماند و باعث زرد شدن برگ ها شود و کم کم گیاه از بین برود. بعضی از خاک ها زهکشی بالایی دارند و ممکن است بعد از آب دهی به سرعت خارج شوند اما گیاه هنوز تشنه باشد برای این گیاهان اجازه بدهید حدود نیم ساعت از باقی بماند اما بعد آب باقی مانده را خالی کنید.

نکته

یک تصور غلط که خیلی هم خطرناک است این است که تا گیاهی زرد و بی حال می شود یا خاک آن از عوض می کنند یا به آن کود می دهند، چنین گیاهی ریشه های ضعیفی دارد و این کار باعث ایجاد شوک می شود، اول عامل اصلی که باعث این آسیب شده است را پیدا کنید و رفع کنید بعد که گیاه کمی رو به راه شد اگر نیاز به تمویض خاک یا کود دهی بود این کار را انجام بدهید.

• بهترین زمان برای تمویض گلدان و خاک گل‌ها قبل از شروع فصل رشد می باشد.

• که در ایران معمولاً اواخر اسفند ماه می باشد.

• بنابراین در فصل پاییز و زمستان از تمویض خاک یا گلدان بپرهیزید.

نکته

برای مبارزه و دور کردن حشرات پوست پرتقال روی خاک گلدان بربزید حشرات را فراری می دهد.

برای تسریع در قلمه زنی گلها هرکدام از مواد زیر را که موجود است را به ته ساقه گل آغشته کنید.

عسل، دارچین، پودر بچه، جوشیده ساقه درخت بید مجنون، شیره درخت انگور، شیره درخت نارگیل و قرص آسپرین

آشنایی با نکات کدبانوگری

(۱) کتری یا سماور پر از جرم شده؟

• راه حل

دوتا قاشق جوش شیرین را داخل کتری پر آب بریزید و ۲۰دقیقه بجوشانید.

(۲) حمام و دستشویی بوی بد می دهد و هرچه می شوئید فایده ندارد؟

• راه حل

دوتا شمع روشن کنید فوری برطرف می شود.

(۳) آینه دستشویی و حمام همیشه بخار می گیرد؟

• راه حل

با کمی کف ریش آینه یا شیشه را پاک کنید تا وقتی تمیز است عمرآ بخار بگیرد.

(۴) روغن ماسهین کف پارکینگ و حیاطمان ریخته است و با هیچ شوئنده ای از بین نمی رود؟

• راه حل

شب نوشابه بریز روی لکه ها و صبح با آب خالی بشوئید. هیچ اثری به جا نمی ماند.

(۵) روی کامپیوتر فرزندم همیشه گرد می نشئیند هر روز باید پاک کنم؟

• راه حل

دستمالی را با سرکه سفید نم درآ کنید و با آن کامپیوتر و کیس و اسپیکرها را تمیز کنید. تا مدتی خبر از گرد و غبار نیست.

(۶) بوی بد کفش های اسپرت آزار دهنده است؟

• راه حل

شب داخل کفش ها جوش شیرین بپاشئید صبح اثری از بو نیست.

(۷) دوس ندارم شمع سفره هفت سین آنقدر چکه کند؟

• راه حل

چند ساعت قبل از استفاده شمع را داخل فریزر بگذار بعد آن را روشن کنید نتیجه اش خارق العاده است.

روش‌هایی برای داشتن پوستی شفاف

بی‌توجه: گردو در میان تمام دانه‌های روغنی یا آجیل‌ها غنی‌ترین ماده خوراکی است. در حقیقت، گردو نیروگاه مواد مغذی موجود در طبیعت است. به غیر از خواص شگفت‌انگیز آن برای سلامت کل بدن، گردو سرشار از فواید جوان‌کننده پوست هم هست. گردو از لحاظ تغذیه‌ای حاوی ترکیبات غذایی با ارزش بالایی مثل پروتئین، اسیدهای مفید چرب، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و مواد معدنی است.

استفاده از گردو برای داشتن پوستی سالم

فیبر موجود در گردو باعث تقویت جریان خون در بدن شده و مواد مغذی لازم را به خوبی به پوست می‌رساند.

استفاده از گردو برای داشتن پوستی درخشنده

چربی‌های سالم و مفید گردو مثل امگا ۳، پوست شما را سالم، درخشنده و جوان می‌کند. علاوه بر این، گردو پوست‌تان را مرطوب نگه می‌دارد و از نفوذ سموم به داخل پوست جلوگیری می‌کند.

استفاده از گردو برای از بین بردن جای زخم‌ها

پروتئین‌ها اجزاء تشکیل‌دهنده پوست شما هستند. زمانی که به‌طور منظم گردو می‌خورید مواد لازم برای تشکیل پروتئین‌ها را تامین می‌کنید. این ترکیبات قادرند جراثح را خیلی سریع‌تر بهبود ببخشند و جای زخم را از بین ببرند.

استفاده از گردو مانع آسیب‌های پوستی می‌شود

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گردو اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند. در حقیقت، رادیکال‌های آزاد دشمن اصلی پوست شما محسوب می‌شوند اما اگر پوست‌تان به میزان لازم مقاوم باشد گرد و خاک، آلودگی هوا و حتی اسه‌های مضر UV هم نمی‌توانند روی آن تاثیر منفی داشته باشند.

استفاده از گردو پوست‌تان را شاداب و سفت می‌کند

با مصرف گردو می‌توانید استحکام و شادابی پوست جوان خود را حفظ کنید. پتاسیم موجود در گردو از تجمع مایعات، پف‌کردگی و شل شدن پوست که ناشی از مصرف بیش از اندازه سدیم است جلوگیری می‌کند.