

چکاپ نوزاد از بدو تولد تا شش ماهگی

هر نوزادی که متولد می‌شود، از نظر سلامت عمومی مورد آزمایش و اندازه‌گیری قرار می‌گیرد. این چکاپ‌ها باید به صورت ماهانه تکرار شوند. اولین چکاپ ۳ تا ۵ روز پس از تولد صورت می‌گیرد. تا یک سالگی ممکن است نیاز به آزمایشات اضافی نیز باشد.

اولین نوبت، اندازه‌گیری قد و وزن نوزاد است. لازم است لباس‌های نوزاد را درآورید، او را بر روی ترازوی نوزادان قرار می‌دهند تا وزن دقیق او مشخص شود. سپس او را روی یک صفحه که دارای متر است قرار می‌دهند و پاهایش را به حالت کشیده نگه می‌دارند تا قدش معین شود. سپس دور سر او را به کمک متر اندازه می‌گیرند. این‌ان اندازه‌ها در دفترچه‌ای نوشته می‌شود تا هر ماه در مقایسه با اندازه‌های ماه پیش، میزان رشد او مشخص شود.

در طی اولین چکاپ نوزاد، علاوه بر قد و وزن، تمامی اندام‌های او از نظر سلامت چک می‌شود: سینهٔ پزشک، قسمت زرمه سرر او را چک می‌کند. این قسمت فاصله بین دو استخوان مججمه است. حالت فیزیکی سر نوزاد نیز بررسی می‌شود.

گوش‌ها، پزشک وجود هرگونه مایع یا عفونت را در داخل گوش نوزاد بررسی می‌کند. همچنین امتحان می‌کند که واکنش نوزاد نسبت به صداهای اطراف چگونه است.

چشم؛پزشک، با یک دستگاه مخصوص داخل چشم نوزاد را بررسی می‌کند. در چکاپ‌های بعدی میزان واکنش نوزاد به نور نیز بررسی می‌شود.

دهان: با بررسی دهان نوزاد، هرگونه عفونت چارچی که ممکن است نوزاد در رحم مادر به آن مبتلا شده باشد شناسایی می‌شود.



پوست: کل سطح بدن نوزاد به دقت بررسی می‌شود تا اگر لکه یا علامت مشکوکی بر پوست او وجود داشت بررسی شود.

قلب و ریه: پزشک، به صدای قلب و ریه نوزاد گوش می‌دهد تا هر گونه صدای نامتعارف و مشکوکی را مورد بررسی قرار دهد.

شکم: با یک فشار کوچک، پزشک، می‌تواند بزرگی یا کوچکی اندام‌های داخلی را تشخیص دهد.

پاها و ران‌ها: پزشک، پاهای نوزاد را به آرامی تکان می‌دهد تا هرگونه درفتگی مفصل را شناسایی کند.

اندام تناسلی: پزشک، اندام تناسلی و ادراری نوزاد را بررسی می‌کند تا هرگونه عفونت احتمالی را تشخیص دهد.

ماه اول :

• اندازه‌گیری قد و وزن برای اطلاع از رشد مناسب

• تجویز قطره ویتامین D

• تشخیص بیماری‌های پوستی احتمالی

(از جمله کلاه گهواره‌ای و عرق‌سوختگی)

• بررسی شنوایی و بینایی؛ پزشک در هر بار مراجعه، ساختمان چشم و گوش، عملکرد و امتداد دید شیرخوار را چک می‌کند.

• بررسی برنامه خواب (شیرخوار در این دوره به تنابو ۲–۳ ساعت بیدار می‌شود و در طول شبانه‌روزی ۱۵ ساعت می‌خوابد)

• بررسی وضعیت بدن هنگام خواب (برای پیشگیری از خفگی او را باید به پشت خواباند)

• تنابو شیرخوردن: هر ۲–۳ ساعت

ماه دوم :

• اندازه‌گیری قد و وزن

• دومین دوره واکنس (نوبت دوم واکنس‌های

در بچه

• پنجشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۴
۷ جمادی‌الثانی ۱۴۳۷
Mar 17 ۲016
سال بیست و یکم
شماره ۵۷۲۱

پزشک او بگوید.

• بررسی مهارت‌های حرکتی شیرخوار: شیرخوار در این سن باید بتواند به اشیا چنگ بزند یا ممکن است بتواند دست‌هایش را با هم جلو بیاورد.
اگر فرزندان از یک دستش بییستر استفاده می‌کنند، به پزشک بگویید. او باید بتواند با هر دو پایش لگد بزند و هنگامی که بلندش می‌کنید پاهایش را جمع کند.
اگر فرزندان مدتی طولانی پاهایش را مستقیم نگه می‌دارد به پزشکش بگویید.

ماه ششم :

• اندازه‌گیری قد و وزن شیرخوار: در این سن کودک در فاز ثابت رشد قرار دارد پس اگر نسبت به وزیت قبلی زیاد رشد نکرده نگران نشوید.

• واکنس‌اسپون نوبت آخر واکنس هیاتیت ب، نوبت چهارم واکنس فلج اطفال و نوبت سوم واکنس سه‌گانه

• تشخیص بیماری‌هایی از قبیل سرماخوردگی

یا اسهال

• بررسی رفتار، رشد و تکامل کودک، بررسی بینایی و شنوایی کودک

• خواب: در این سنن کودک ۱۲–۱۶ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابد.

• غذای جامد: پزشک به شما می‌گوید غذاهای جامد را چطور برای فرزندان شروع کنید. تمام نشانه‌های حساسیت احتمالی فرزندان

به انواع غذاها را به پزشک بگویید.
اگر فرزندان از غذا خوردن امتناع می‌کند از پزشکش کمک بخواهید.
اگر فرزندان غذا را پس می‌دهد پزشک را در جریان بگذارید، زیرا ممکن است بیماری رفلاکس داشته باشد.

• برنامه دفع: با شروع غذاهای جامد مدفوع کودک نسبتاً سفت‌تر(اما نه آنقدر سفت مثل سنگ) و بدبوتر می‌شود. مدفوع نرم یا گلولهای می‌توانند نشانه اسهال یا یبوست باشد. چنین حالاتی را با پزشک در میان بگذارید.

• حرکت: بیشتر بچه‌ها در این سن می‌توانند

کله معلق بزنند، قفل بخورند یا بدون کمک بنشینند. این مراحل تکامل را با پزشک در میان بگذارید.

• نندادن: با درآمدن دندان ممکن است لته

فرزندان قرمز، متورم و دردناک شود، برای رفع این مشکل از مواد خوراکی چون مرغ، مرغ، غلات، ماهی آزاد، اوکادو، اسفناج و کلم یافت می‌شوند.

• مهارت کلامی: «دادا دودو»، خنده، تقلید از صدای دیگران و سرفه برای فرزندان راحت است. او می‌تواند اشیا را وارد دهانش کند، گاز بزند، بیندازد یا پرتاب کند.

اگر فرزندان این شیطنت‌ها را نمی‌کند یا

پزشک مشورت کنید.

• مهارت حرکتی: فرزندان باید بتوانند وقتی

او را روی زمین نگه می‌دارید، وزنش را روی پاهایش بیاندازد. قوس داشتن پاها در این سن هنوز طبیعی است اما اگر فرزندان هنگام حرکت

به یک سمت متمایل می‌شود یا تنها از یک دست با پیش استفاده می‌کند، پزشک را درجریان بگذارید.

• استنشاق: با درآمدن دندان ممکن است لته

فرزندان قرمز، متورم و دردناک شود، برای رفع این مشکل از مواد خوراکی چون مرغ، مرغ، غلات، ماهی آزاد، اوکادو، اسفناج و کلم یافت می‌شوند.

• مهارت کلامی: «دادا دودو»، خنده، تقلید از صدای دیگران و سرفه برای فرزندان راحت است. او می‌تواند اشیا را وارد دهانش کند، گاز بزند، بیندازد یا پرتاب کند.

اگر فرزندان این شیطنت‌ها را نمی‌کند یا پزشک مشورت کنید.
• مهارت حرکتی: فرزندان باید بتوانند وقتی او را روی زمین نگه می‌دارید، وزنش را روی پاهایش بیاندازد. قوس داشتن پاها در این سن هنوز طبیعی است اما اگر فرزندان هنگام حرکت به یک سمت متمایل می‌شود یا تنها از یک دست با پیش استفاده می‌کند، پزشک را درجریان بگذارید.

• استنشاق: با درآمدن دندان ممکن است لته

فرزندان قرمز، متورم و دردناک شود، برای رفع این مشکل از مواد خوراکی چون مرغ، مرغ، غلات، ماهی آزاد، اوکادو، اسفناج و کلم یافت می‌شوند.
• مهارت کلامی: «دادا دودو»، خنده، تقلید از صدای دیگران و سرفه برای فرزندان راحت است. او می‌تواند اشیا را وارد دهانش کند، گاز بزند، بیندازد یا پرتاب کند.
اگر فرزندان این شیطنت‌ها را نمی‌کند یا پزشک مشورت کنید.
• مهارت حرکتی: فرزندان باید بتوانند وقتی او را روی زمین نگه می‌دارید، وزنش را روی پاهایش بیاندازد. قوس داشتن پاها در این سن هنوز طبیعی است اما اگر فرزندان هنگام حرکت به یک سمت متمایل می‌شود یا تنها از یک دست با پیش استفاده می‌کند، پزشک را درجریان بگذارید.

•به خودتان برسید
به برنامه غذایی تان نگاه داشته باشید. ایام نوروز زمانی مهیا برای انجام هر ناپرهیزی و بی توجهی به سبک تغذیه است پس مراقب باشید:

– میزان مصرف چربی به ویژه چربی های اشباع شده که از حیوانات به دست می آید را کم کنید.

– میزان کمپلکس کربوهیدرات مانند غلات سبوس دار، غذای نشتاسته ای سبوس دار، حبوبات، مغزها و دانه ها را افزایش دهید.

– خوردن میوه ها و سبزیجات تازه را افزایش دهید
– از خوردن خوراکی های شور خودداری کنید.
در نهایت برای داشتن تعطیلات خوب و به یادماندنی از اصلاح عادات خودتان استفاده کنید. تعطیلات نوروز فرصتی بسیار طلایی و مغتنم است تا توانیید بر روی سبک زندگی شخصی تان تجدید نظر کنید.

بچه ها برای پیاده روی به پارک بروید. مطمئن باشید که خوش می‌گذرد!
اگر چادر دارید می توانیید ترتیب یک کمپ را همراه بچه ها بدھید. یک شب بیرون از خانه!
اگر باد می وزد، می توانید کایت هوا کنید.
تفریح خاص خودتان را خلق کنید
خالق باشید، با بچه ها کاردرستی درست کنید، مثل کارت های بازی و یا یک جعبه جواهرات با استفاده از مهره.
یک روز را برای کاردرستی اختصاص دهید، نقاشی کنید، ... با تمام ابزاری که در خانه دارید اجازه دهید بچه ها ابتکارشان را نشان دهند.
یگسرتی از بازی های مورد علاقه دوران کودکی تان تهیه کنید. بازی های مانند هوب اسکاچ یا تیله هزینه ای ندارند و بچه ها از یادآوری خاطرات شما لذت می برند.
–عصرها – بچه ها بخوابید بازی روی بعد را طراحی کنید، به آنها ایده بدھید تا ساده تر بشود، مثلا مسابقه قایق های کاغذی در وان یا لگن حمام یا بولینگ خانگی با استفاده از توب تپس و بطری های خالی.
–آیا تا به حال اوپورگامی یا امتحان کرده اید؟ تمام چیزی که به آن نیاز دارید، کاغذ و دستوراعمل است که به راحتی می توانیید در اینترنت پیدا کنید، این کار بچه ها را بسیار سرگرم می کند و مهارت جدیدی هم یاد می گیرند.
–هر دقیقه ای از روزتان را پر کنید. بچه ها را تشویق به تخلیل و استقلال کنید. اجازه دهید در اتاق شان و یا در فضایی که دوست دارند بازی کنند.



آنها را با افکار مثبت عوض کنید. بر تجارب مثبت متمرکز شوید و فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

• خودگویی منفی را ممنوع کنید
به آنچه که فکر می کنید درست، واقعی،ملموس و منطقی است و از نتیجه گیری ها و فرضیه سازی شتاب زده خودداری کنید.
• به روزهایتان ساختار دهید

در تعطیلات چطور سر بچه ها را گرم کنیم؟

در خانه بمانید

البته، بعضی روزها ممکن است مجبور باشید در خانه بمانید اما معنیش این نیست که باید کسسل و تنبل باشید. می‌توانید از این فرصت برای بازی مشترک و مورد علاقه‌تان و یا برای داستان تعریف کردن همراه با بچه‌ها بهره ببرید، یا اگر ایده می‌خواهید، این فعالیت‌ها را امتحان کنید:
–یک روز را به تماشای فیلم های مسورد علاقه‌تان اختصاص دهید، خوراکی خوب و دوست‌داشتنی‌تان را تهیه کنید و با بچه ها لم بدھید و فیلم تماشا کنید.
–آشپزی کنید. همراه با بچه ها غذایی را انتخاب کنید و با هم برای خرید مواد لازمش بروید و با هم چیزی را درست کنید که بعد با لذت آن را بخورید. بسته به سن و پسند بچه ها، می‌توانید کیک، بیف ماکارونی، … را انتخاب کنید؛ گاهی هم یک سرگرمی کلاسیک و قدیمی می‌تواند جذاب باشد، مثلا پازل‌ها یا بازی‌ها و کتاب‌های قدیمی را بیرون بیاورید و مشغول شوید.

–به کمک لباس‌های تان نگاه‌ی بیاندازید، لباس‌های قدیمی‌تان را ببوشید و نمایش دهید، اگر هم دیگر لازم‌شان ندارید و یا دیگر اندازه بچه‌های تان نیستند از آنها برای کارهای دیگر استفاده کنید.

عید نوروز زمانی نسبتاً طولانی برای استراحت کردن، کنار خانواده بودن و کلا رسیدگی به کارهای عقب افتاده است. یکی از این کارهای عقب افتاده رسیدگی به سلامت روان است. همچنان که قبل از رفتن به سفر، اتومبیل خود را به معاینه فنی می‌برید، بهتر است پیش از آغاز تعطیلات نوروز، حتما برنامه‌ریزی جدی برای رسیدگی به سلامت روان خود داشته باشید.

شاید مهم‌ترین اقدام برای داشتن عیدی آرام و تعطیلاتی خاطره‌انگیز این باشد که برای کسب آرامش تمرینات و پیگیری لازم داشته باشید. خصوصاً که در ایام کار و تحصیل، آنقدر افراد خود را مشغول امور روزمره کرده و در آن غرق می‌شوند که خود را فراموش می‌کنند. تعطیلات نوروز فرصتی طلایی برای رسیدگی و توجه بیشتر به خود است.

بعضی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

•هدف‌هایتان را نقاشی کنید

تعیین هدف کنید. اهداف واقع‌گرایانه انتخاب کنید. اهداف روزانه کوچکی تعیین کنید و حتماً خود را موظف به انجام آنها کنید.

• افکار تان را بازسازی کنید

از علت استرس خود آگاه شوید و سعی کنید خوش بین باشید. افکار منفی را شناخته و جای

تعطیلات نوروز در راه است و طبیعتاً همه خانواده‌ها قرار نیست به مسافرت بروند یا میزان مسافرتشان باشند. باید برای سپری کردن روزهای تعطیل برنامه داشته باشید اما بچه‌ها سرگرم باشند و هم بزرگترها، استرس چگونه مشغول کردن بچه‌ها را بگیرند.

پس از این فرصت به بهترین شکل استفاده کنید و لذت ببرید. و اما چند ایده کاربردی و بدون هزینه:

دانستن اینکه در تعطیلات چطور بچه‌ها را سرگرم کنید می‌تواند برای والدین گاهی تشویش‌برانگیز باشد، مخصوصاً وقتی هزینه‌ها بالااست؛ در اینجا برای شما چند نکته می‌آوریم که به کاهش استرس تان در این مورد کمک کرده و می‌توانید بدون پرداختن هزینه، شاد باشید.
به دور و اطراف سری بزنید
در طول تعطیلات، جاهایی هستند که شما و خانواده‌تان می‌توانید به طور رایگان از آنها لذت ببرید، با یک جستجوی اینترنتی از این امکان مطلع شوید، مثل تورهایی که مناسب این ایام برگزار می‌شوند و جاذبه‌های گردشگری را به شما نشان می‌دهند.

–ممکن است استخر عمومی محل شما تخفیف‌هایی در ایام نوروز داشته‌باشد که بتوانید با هزینه کمی از آن استفاده کنید.
–موزه‌ها و گالری‌ها اغلب ارائه‌های جدید و برنامه‌هایی به این مناسبت دارند. بسیاری از گالری‌ها برای کودکان و خانواده‌ها برنامه‌هایی دارند که می‌تواند تمايلات هنری بچه‌ها را برانگیزخه نماید.

۱۰

ترفندهایی برای رشد سریع موها



آیا تاکنون رویای داشتن موهای بلند و سالم را در سر داشته‌اید؟ این رویا به ویژه در زنان بیشتر طرفدار دارد، اما از سوی دیگر مردها نیز تمایل دارند موهایشان بهتر جلوه کند.
اگر سرعت رشد موهایتان کند است، این ترندها را حتما پیاده کنید. برای رشد مو پمادهای زیادی هستند که اغلب آن‌ها برای مو و پوست سر مضر هستند. اما شما با اصلاح برخی از عادات روزمره و البته رعایت برخی نکات می‌توانید سرعت رشد موهایتان را افزایش دهید.

حرارت بالا برای مو خوب نیست

حرارت بالا برای مو چندان خوب نیست. اگر ممکن است با اتوی مو و سشوار برای همیشه خداحافظی کنید، اما اگر این کار برایتان دشوار است، می‌توانید با کوتاه کردن موها و استفاده از اسپری محافظ مو از آن محافظت کنید.

موهایتان را مرتب اصلاح کنید
اگر مایلید موهای بلند داشته‌باشیم، باید مرتب موهایتان را اصلاح کنید. این کار شاید مخالف هدف اصلی یعنی موهای بلند به نظر برسد، اما این طور نیست؛ زیرا در صورتی که موهایتان را اصلاح نکنید، به موخوره دچار خواهید شد که می‌تواند در موهایتان زیاد شود.
موخوره در نهایت شما را مجبور می‌کند که موهایتان را زیاد کوتاه کنید؛ بنابراین دیگر چیزی از موهای بلند نخواهد بود!

مدل موهایتان را عوض کنید

اگر می‌خواهید موهایتان سریع رشد کند، باید دست‌ی به موهایتان بکشید. از این رو، مدل موهایتان را تغییر دهید، زیرا مدل مو ثابت در دراز مدت می‌تواند به موهایتان آسیب برساند. مثلا افرادی که هر روز موهایشان را از پشت می‌بندند، به ریشه موهایشان آسیب زده و به موخوره نیز دچار خواهند شد.

از نرم کننده مو استفاده کنید

نرم کننده می‌تواند موها را با لیببدها و پروتئین‌ها تغذیه کند و مانع آسیب دیدن مو در آینده شود.

موها را پس از شستشو با آب سرد، آب بکشید

زمانی که به حمام می‌روید و می‌خواهید از آن خارج شوید، موهایتان را با آب سرد آب بکشید. این کار باعث حفظ رطوبت و مانع گر خوردن موها به هم می‌شود. این کار تنها چند ثانیه طول می‌کشد، اما شما متوجه تفاوت آن خواهید شد.

از ریشه مو، شانه کنید

شانه کردن برای مو یا مفید است و یا مضر؛ به عبارت بهتر، اگر موهایتان را از بالا شانه کنید، به موهایتان آسیب می‌زنید چرا که باعث پیچ خوردن موها به هم خواهید شد. اما در صورتی که موهایتان را به آرامی از پایین به بالا شانه کنید، به مشکلی بر نخواهید خورد.

موهایتان را با حوله خفه نکنید!

برخی عادت دارند که موهایشان را با شدت تمام با حوله خشک کنند. این کار موجب می‌شود تا رشته‌های باریک حوله، موهای شما را بکشند. علاوه بر آن، برخی از زن‌ها حتی عادت دارند حوله را دور موهایشان گره بزنند که این کار موجب شکسته شدن برخی از رشته‌های طرفی مو می‌شود.

ماساژ دادن پوست سر

موی سالم از پوست سر سالم رشد می‌کند. فکر کنید درختی را کاشته‌اید! اگر خاک زیر درخت سالم نباشد، درخت نیز سالم نخواهد بود. بنابراین زمانی که در حمام هستید، کمی پوست سرتان را ماساژ دهید تا جریان خون زیر موها بیشتر شود و به تبع آن نیز موهایتان سالم‌تر باشد.

چه اقداماتی لازم هستند؟

روبالشی آبریشمی می‌تواند به موهایتان کمک کند. همچنین سعی کنید غذاهای مناسبی میل کنید. غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و پروتئین‌ها به رشد مو بسیار کمک می‌کند. به طور مشخص، روی، آهن، ویتامین‌های ب، آ، سی و ای که در مواد خوراکی چون پنیر، موز، مرغ، غلات، ماهی آزاد، اوکادو، اسفناج و کلم یافت می‌شوند.

اگر موهایتان بلند است و از سر شانه‌هایتان رد شده، به یک نکته باید توجه کنید: انتهای موهای بلند بیش از یک سال قدمت دارد، بنابراین شکندتر است. شما باید تلاش کنید تا بیشتر از آن‌ها مراقبت کنید. مواد طبیعی مانند روغن نارگیل می‌تواند به شما در داشتن موهای سالم کمک شایانی کند.

والدین الگوی فرزندان هستند



والدین بخشی از زندگی فرزندان را

تشکیل می دهند و همواره به عنوان الگویی برای آنان محسوب می شوند. تقلید کودکان از والدین امری انتخابی نیست، زیرا ماهیت انسان به گونه ای است که به طور طبیعی به این سو قدِم برمی آید. آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی بزرگ شده‌اید بسیاری از خصوصیات، عادت‌ها و عقاید والدینتان را دارید. خوب علتش این است که والدین شما، اولین و مهم‌ترین الگویتان

بوده‌اند و اکنون شما برای فرزندانتان مهم‌ترین الگو هستید.

سرمشق قرار دادن والدین بخش طبیعی است؛ از اینکه چگونه فرزندان رشد و پیشرفت می‌کنند. شاید خودتان از پیام‌های نامحسوسی که به فرزندان ارسال می‌کنید خبر ندارید. به همین دلیل است که والدین مضطرب، فرزندان مضطرب و والدین مثبت، کودکانی با اعتمادبه‌نفس بالا تربیت می‌کنند.

والدین خوب، حقیقتاً الگوهای مثبت و سازنده ای هستند ولی آیا این موضوع، بدان معناست که همواره والدین، کارها را به درستی انجام می‌دهند و هر چه می‌گویند حقیقت دارد؟ جواب این سوال منفی است. انسان به گونه‌ای آفریده شده که از نقص و اشتباه میرا نیست ولی به هر جهت خصوصیات ویژه و اساسی در نهادش شده است که می‌تواند به عنوان سرمشق و الگو، در نظر گرفته شود. در این جا ما به طور اختصار، نمونه هایی از این ویژگی ها را مطرح می‌کنیم:

انسان بودن

بی عیب و نقص بودن، ایده ای است که هرگز عملی نمی‌شود و نابجاست. انسان‌ها همواره باید وجود نقص را در خود و دیگران پذیرا باشند و با میل و رغبت، خطاهای خود را ببینند و در جای مناسب عذر خواهی کنند، مسئولیت اشتباهات خود را به عهده بگیرند و اگر صدمه ای به دیگران وارد ساخته‌اند درصدد اصلاح آن بآیند. همچنین همه باید توانایی بخشش را در خود پرورش دهند و خطاهای دیگران را ببخشند خصوصا اگر کودکان مرتکب این خطاها شده باشند.

مسئولیت پذیر بودن

ما باید وظایف خود را در قبال خانواده و اجتماع به درستی انجام دهیم، به قول‌های خود وفا کنیم و هرگز قولی ندهیم که نمی‌توانیم آن را به انجام رسانیم، همچنین پیش از توانایی خود، مسئولیتی را پذیرا نباشیم. ما والدین باید از لحاظ جسمی و روحی، نیازهای فرزندان را برطرف کنیم و با حضور خود، توجه کافی را به آنان معطوف داریم.

صادق بودن

کودکان صداقت و درستی را تشخیص داده و مورد احترام قرار می‌دهند و بیشتر آنان قادرند که ریا و دورویی را بسر ملا نکنند. دورویی عملی است که اعتماد و احترام را از بین می‌سرد. اگر تمایل داریم که فرزندانمان با ما صادق باشند هرگز نباید رفتار دورویانه و غیر مسئولانه از خود بروز دهیم و یا درصدد پنهان کردن آن بآییم. اگر می‌خواهیم کودکان با ما روااست باشند و احساسات خود را به روشنی بزرگو کنند، ما نیز باید با آنها صادق باشیم. والدین باید همواره خواسته های خود را به روشنی برای فرزندان بزرگو کنند تا آنها بیشتر متوجه انتظارات پدر و مادر گردند و بتوانند نیازهای خود را ابراز دارند. همچنین پدر و مادر نباید پشت سر کسی و خصوصا اعضای خانواده، صحبت کنند.

با ملاحظه و مهربان بودن

گوش شنوای خوبی برای دیگران باشیم، حتی اگر آن فرد، کودک ۵ ساله باشد. اگر ما خواستار احترام از سوی فرزندان هستیم، خود نیز باید محترمانه با آنها رفتار کنیم. هرگز نباید دیگران را مورد انتقاد و تحقیر قرار دهیم خصوصا اگر فرزندانمان باشد زیرا این عمل سبب می‌شود که او مسئولیت پذیری را فرا نگیرد و به جای آن انتقاد کردن در مورد دیگران را بیاموزد و همچنین خود را به خاطر اشتباهاتش، مذکور کند. لقب و صفت منفی برای کسی در نظر نگیریم (حتی به شوخی) زیرا این عمل قلب او را جریحه دار می‌کند و سال‌ها در ذهنش باقی می‌ماند. خشنودن و اجبار را در زندگی به کار نبندیم زیرا فرزندان نیز این گونه عمل خواهند کرد.

الگوی بد

چه چیزی سبب می‌شود که الگوی سازنده ای برای فرزندان نباشیم؟ عملکرد والدین و نگرش آنها، نقش الگو و اسوه بودن آنان را مشخص می‌کند. ابراز این جمله که «همچون من عمل مکن، به گفته ی من عمل نکن» واقعیت ناگواری است که بسیاری از والدین به فرزندان خود توصیه می‌کنند. در واقع آنها انتظار دارند که فرزندان، کاری متضات از اعمال والدین انجام دهند. در صورتی که عملا چنین اتفاقی نخواهد افتاد، به طور مثال کودکان والدین خود را که به سوسی مصرف الکل و مواد مخدر روی آورده اند، سرمسَّق خود قرار می‌دهند. حقیقت این است که ابراز این جمله که:«این کار اشتباه است، انجام نده» هیچ کمکی به خودداری فرزندان از انجام آن عمل نخواهد کرد. در واقع والدین خود باید در رفق رفتارهای نادرست قدم بردارند تا فرزندان آنها را مورد سرمشق قرار ندهند. والدین هنگامی سرمشق و الگوی بدی برای فرزند خود هستند که به طور مثال نمی‌توانند عصبانیت را مهار کنند ولی از فرزند خود چنین انتظاری دارند و یا از فرزند می‌خواهند که عمل پدر و مادر را از دیگری پنهان کند و مثلا به مادر نگوید که پدر گلان را شکست. این رفتار پدر و مادر سبب می‌شود که حس صادق بودن در کودک تضعیف گردد و خود نشانگر این مسئله است که این والدین، الگوی مناسبی برای فرزندان نخواهند بود. کوتاه‌سخن این که اگر شما نمی‌خواهید فرزندان مرتکب کار اشتباهی گردند، در ابتدا خود از آن عمل سرباز زنید. هنگامی که پیام زبانی والدین با رفتار آنان هماهنگی ندارد، کودکان بیشتر تحت تأثیر رفتار واقع می‌شوند. بیشتر کودکان آرمان‌گرا هستند و تمایل به انجام کارهای درست و بجا در وجودشان موج می‌زند و به این جهت انتظار دارند که والدینشان نیز مسئولیت پذیر بوده و عملکرد درستی داشته باشند.

وقتی والدین به شیوه ی دورویانه رفتار می‌کنند، واکنش فرزندان به دو گونه خواهد بود. تعدادی از کودکان نسبت به این رفتار والدین، مقاومت کرده و اعتراض می‌کنند ولی عده ای نیز به تقلید از این رفتار منفی می‌پردازند. البته شیوه ی دوم در میان کودکان بیشتر مشاهده می‌شود زیرا از لحاظ عاطفی، فرزندان تمایل کمی دارند که با والدین خود مخالفت کنند و همین امر سبب می‌شود که هم فرزند و هم والدین بازنده میدان باشند.