**[به سلامت روان فرزندتان اهمیت دهید](http://www.hidoctor.ir/105706_%d8%a8%d9%87-%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86-%d9%81%d8%b1%d8%b2%d9%86%d8%af%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%a7%d9%87%d9%85%db%8c%d8%aa-%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af.html/" \o "به سلامت روان فرزندتان اهمیت دهید)**

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/10/27de2eada8aa12522a9aaf1f63fcc03e.jpg)

توصیه می کنیم اگر هریک از علائم و نشانه های رفتاری زیر را در فرزندتان دیدید بهتر است وی را سریعا به یک مشاوره و روانشناس اطفال ببرید و اجازه ندهید از مشکلات روحی رنج ببرد و به سلامت روان فرزندتان اهمیت دهید

به دلیل باورهای غلطی که در مورد سلامت روان وجود دارد، بسیاری از کودکان توجه و مراقبت لازم را دریافت نمی‌کنند. در واقع خانواده‌ها باید بدانند که اگر در مواقع ضروری از روان‌شناس کمک بگیرند نشانه ضعف و ناتوانی آن‌ها نخواهد بود.کودکان در مسیر رشد و زندگی خود موانع بسیاری نظیر اضطراب، استرس، غم و غیره را تجربه می‌کنند و بسیار دشوار است که بدانیم چه هنگام کودک می‌تواند روی پای خود بایستد و چه زمانی نیاز به کمک یک متخصص دارد. در بسیاری از موارد والدین تا آنجا که ممکن باشد از مراجعه به پزشک و روان‌شناس خودداری می‌کنند.

اگر دست کودکتان شکسته باشد، مراجعه به پزشک اولین کاری است که انجام خواهید داد؛ پس چرا زمانی که روح کودکتان آسیب دیده است، از مراجعه به متخصص دوری می‌کنید؟!

خبر بسیار خوب آن است که متخصصین می‌توانند کمک‌های بسیاری خوبی به کودک شما برسانند. کودکان از سن 4 سالگی می‌توانند به راحتی از این‌گونه درمان‌ها بهره ببرند. اگر در کودک خود به موارد زیر برخورد کردید، حتماً به متخصص مراجعه کنید:

**1. )کودکتان در خانه، مدرسه و اجتماع با مشکل روبه‌رو است**

اگر کودکی از لحاظ احساسی با مشکل روبه‌رو باشد، بسیار بد رفتار خواهد شد. به طور مثال جواب معلم خود را می‌دهد، خواهر و برادرش را می‌زند و به حرف مربی خود گوش نمی‌دهد.

**2. )کودکتان ناگهان شروع به فاصله گرفتن از دوستان خود کرده است**

روابط دوستی به مرور زمان تغییر می‌کنند و برخی از کودکان گروهای دوستی بزرگ‌تری را می‌پسندند. اما اگر کودکتان از دوستان خود دوری می‌کند، می‌تواند برای شما زنگ خطری باشد. حواستان به این جملات باشد: همه از من متنفر هستند، من یک بازنده هستم، من هیچ دوستی ندارم.

3**. )کودکتان پسرفت کرده است**

یک اصل وجود دارد: هنگامی‌که کودکان با یک تغییر عمده در زندگی خود مواجه می‌شوند نظیر تولد نوزاد جدید، تغییر محل زندگی یا طلاق والدین، ممکن است دچار پسرفت شوند. اما رفتارهایی نظیر شب‌ادراری، وابستگی شدید، ترس بیش‌ازحد، و کج‌خلقی‌هایی که به تغییر مربوط نمی‌شوند و یا ماه‌ها پس از تغییر همچنان باقی می‌مانند، نشانه‌هایی از مشکل هستند.

**4. )کودکتان به شدت ناراحت و نگران است**

همه کودکان نگرانی‌هایی داشته و همگی ممکن است گریه کنند و این بخشی از کودکی است؛ اما نگرانی‌هایی که مانع از به مدرسه رفتن او و یا مراقبت از خودش شود، می‌تواند غیرعادی باشد.

**5. )عادت‌های خواب و اشتهای کودکتان تغییر کرده است**

علامت‌های نگران‌کننده می‌تواند شامل اختلالات خواب، کابوس، پرخوری یا کم خوری بیش‌ازاندازه و سردرد و دل‌درد شدید را شامل شود.

**6. )کودکتان رفتارهای خود-مخربی از خود نشان می‌دهد**

این مسئله می‌تواند بسیار سخت باشد، زیرا گاهی کودکان ممکن است بدون آنکه بخواهند به خود آسیب برسانند، سر خود را به چیزی بکوبند. اما رفتارهای خود-مخرب تکرارشونده، می‌تواند نگران‌کننده شوند؛ نظیر کندن ناخن‌ها از ته به نحوی به درد بگیرد، زدن یا بریدن خود.

........................................................................................................................

[**نشستن پای درد و دل بچه**](http://www.hidoctor.ir/105691_%d9%86%d8%b4%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d9%be%d8%a7%db%8c-%d8%af%d8%b1%d8%af-%d9%88-%d8%af%d9%84-%d8%a8%da%86%d9%87.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/10/creating_a_safe_open_space_is_key_to_talking_to_kids_about_divorce.jpg)

برای صحبت کردن با فرزندتان بهتر است با بکارگیری برخی روش ها و صحبت های مناسب به درد و دل آن ها گوش فرادهید و اجازه ندهید حرف های دلشان را به دیگران بگویند و سعی کنید همیشه محرم راز فرزندتان باشید

دکتر نسرین امیری روانپزشک کودک  گفت: در لغت‌نامه فارسی دردودل به معنی بیان احساسات منفی فرد و به اشتراک گذاشتن این احساسات است که نتایج نامناسبی را هم دارد. بطوری که والدین برای بیان این احساسات منفی به فرزندشان سبب تاثیراتی در آینده فرزند خود می‌شوند.

وی ادامه داد: اما این موضوع به این معنا نیست که والدین به هیچ عنوان نباید مشکلات خود را به فرزندشان بگویند بلکه آنها می‌توانند شرایط و مشکلات خود را به گونه‌ای بیان کنند که در هر صورت راهی برای حل مشکل‌شان وجود دارد.

این روانپزشک بیان کرد: گاهی اوقات پدر و مادر از نظر اقتصادی با مشکل مواجه شده یا دارای بیماری خاصی هستند، طبیعتا باید با توجه به سن فرزند، صادقانه و در حد گنجایش فرزندشان بازگو کنند تا فرزندشان با حقایق واقعی زندگی مواجه شود و نگاهی مسئولیت‌پذیرتر نسبت به زندگی خود داشته باشد.

وی خاطر نشان کرد: علم روانپزشکی مثلثی شامل قربانی، ستمگر و حمایت‌گر تشکیل می‌دهد که هر کدام جای خود را به دیگری می‌دهند. بعنوان مثال اگر مادر در نقش قربانی قرار بگیرد و خواهان آن باشد که فرزند نقش حمایتگر را داشته باشد طبیعتا نفر سوم نقش ستمگر را ایفا می‌کند و همینطور سه گوش این مثلث می‌چرخد. بنابراین والدین به هیچ عنوان نباید طرز صحبت‌شان به صورتی باشد که این سه گوش مثلث را در خانواده تشکیل دهند. به این علت که در آینده، فرزند در پی فردی است که مانند والدین خود (پدر یا مادر) قربانی است و خواهان نجات آن فرد است.

.....................................................................................................................................

# [نقش خانواده در رسیدگی به تکالیف دانش آموزان](http://www.hidoctor.ir/104483_%d9%86%d9%82%d8%b4-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-%d8%af%d8%b1-%d8%b1%d8%b3%db%8c%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d8%aa%da%a9%d8%a7%d9%84%db%8c%d9%81-%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b4-%d8%a2%d9%85.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/09/21545.jpg)

نقش والدین در کمک به تحصیل فرزندان چگونه است و آن ها چگونه می توانند در انجام تکالیف مدرسه به محصلین کمک کنند .پیشنهادات جالبی در این زمینه برای والدین آورده ایم که نقش بسزایی در موفقیت فرزندانشان در امر تحصیل می تواند داشته باشد!

والدین به منظور کمک به پیشرفت فرزندشان لازم است این مهم را بپذیرند که او نابغه نیست و با فشار و زور هم نمی تواند موفق شود. فشار تنها وی را نسبت به یادگیری دلسرد می کند. والدین می توانند با کمک کردن به فرزندشان در یادگیری و روش های صحیح درس خواندن، قوت قلب دادن، حمایت کردن، تشویق و تحسین و به دور از هر گونه انتقاد، سرزنش و مقایسه، فرزند دانش آموزشان را یاری کنند تا از بیشترین توانایی و استعداد خود استفاده کند، عملکرد عالی و نهایتا پیشرفت داشته باشد.

**به فرزندتان کمک کنید**

بسیاری از والدین به خاطر تکالیف فرزند خود دچار مشکلاتی می شوند، زیرا بعضی دانش آموزان از انجام دادن تکالیف درسی امتناع کرده یا تلاش زیادی برای انجام تکالیف نمی کنند و در برخی موارد نیز توجه چندانی به انجام تکالیفشان ندارند و همه چیز را سرهم بندی می کنند . والدین نیز اغلب به خاطر این مسائل از رفتار فرزندشان ایراد می گیرند.

البته پدر و مادرها باید به یاد داشته باشند که معلم فرزندشان نیستند . والدین ممکن است فکر کنند روشی که مثلا برای حل تمرین ریاضیات به فرزندشان یاد داده اند، روش درستی است، اما معلمان معمولا انتظار دارند که دانش آموزان مسائل را به همان روشی حل کنند که در مدرسه به آنان آموزش داده اند. توجه به این نکته ضروری است که دانش آموزان در توانایی، استعداد و نیز مدت زمانی که برای فهمیدن مطالب لازم دارند بسیار با یکدیگر متفاوتند. آنان هنگام انجام دادن تکالیف مدرسه نباید تحت فشار روحی و زور قرار گیرند و باید ارتباط خوبی بین والدین و فرزندان در این وضعیت وجود داشته باشد. والدین می توانند منابع اطلاعاتی خوبی باشند، فرزندشان را تشویق کنند و در این مسیر بهتر است به این راهنمایی ها توجه کنند:

ـ به دانش آموز کمک کنید، شروع کند. برخی دانش آموزان برای راه افتادن و اجرای یک برنامه درست درسی احتیاج به کمک دارند. کنار او بنشینید و از او سوال کنید به چه کمکی احتیاج دارد.

ـ ساعت مشخصی را برای انجام دادن تکالیف مدرسه فرزندتان تعیین کنید. بهترین زمان ممکن برای انجام دادن تکالیف مدرسه بلافاصله بعد از تمام شدن استراحت آنان است. بعد از انجام تکالیف به او اجازه دهید بازی یا تلویزیون تماشا کند.

ـ از فرزندتان درباره تکالیفش سوال کنید.

ـ محل مناسبی را برای درس خواندن فرزندتان مشخص کنید.

ـ اجازه دهید فرزندتان وقتی از مدرسه برمی گردد کمی استراحت و در باره مسائلی که در مدرسه اتفاق افتاده است، با شما صحبت کند.

ـ هنگامی که فرزندتان مشغول انجام تکالیفش است او را تشویق و تحسین کنید.

ـ هرگز از فرزندتان انتقاد نکنید. انتقاد، بدرفتاری و فحش و ناسزا به فرزند باعث دلسردی و ناامیدی وی می شود به خصوص اگر این کار بارها تکرار شود.

ـ اگر فرزندتان برای انجام تکالیف مدرسه مشکل دارد، درباره آن مشکل با معلمش صحبت کنید، شاید احتیاج به کمک یا آموزش جبرانی داشته باشد.

**همکلاسی های سرآمد را الگوی خودتان قرار دهید**

اگر به عنوان یک دانش آموز تصمیم دارید ممتاز و سرآمد باشید، باید رفتار آنان را الگو قرار دهید و مانند آنها عمل کنید. آبیشک تاکور در کتاب خود به نام تصویر یک دانش آموز ممتاز به ذکر برخی از این رفتارها پرداخته است:

\* خودتان را باور داشته باشید. جمله «تو همانی که می اندیشی» را به خاطر بسپارید. یکی از مهم ترین ویژگی های افراد ممتاز و سرآمد این است که آنها باور دارند که می توانند و تردید ندارند که موفق می شوند.

\* کنجکاو باشید. یکی از مهم ترین و قدرتمندترین ابزار یک دانش آموز ممتاز، پرسیدن است واین حس کنجکاوی است که وی را آموزش پذیر و یادگیرنده می سازد.

\* از شروع کردن نترسید. قدم اول سخت ترین قدم است. برای شروع، انرژی زیادی لازم است. اگر تصمیم به ممتاز شدن دارید از همین حالا شروع کنید و ترسی به خود راه ندهید.

\* بلندهمت باشید. همت بلند است که به شما انگیزه مطالعه بیشتر و سختکوشی برای رسیدن به هدف را می دهد. همت عالی سوخت اصلی و درونمایه حرکت سرآمدها را به سرمنزل مقصود تامین می کند.

\* ضرب المثل معروفی است که می گوید هدف شما رسیدن به ماه باشد؛ حتی اگر به آن نرسید، حداقل به ستارگان خواهید رسید. پس آرزوها و هدف هایتان را مشخص کرده و هدفی را انتخاب کنید که بهترین باشد.

\* زیاد مطالعه کنید. مطمئن باشید کتاب بهترین دوست شماست و بهترین کمک و راهنمایی را به شما می کند. مطالعه زمینه کشف استعدادهای علمی و مسیر رشدتان را فراهم می کند. این را هم به خاطر داشته باشید هر چه بیشتر بدانید، راحت تر یاد می گیرید .

\* اگر فکر می کنید نیاز به تغییر دارید، دست به کار شوید. همین حالا بهترین زمان است. اگر خودتان نخواهید تغییر کنید و اصلا در این راه قدم برندارید، حتی بزرگ ترین قدرت نمی تواند به شما کمک کند.

\* از قانون طبیعت پیروی کنید که نتایج پایدار از کارها و فعالیت های کوتاه مدت به دست نمی آید. پس برنامه ریزی داشته باشید، هر روز زمانی را برای مطالعه درس ها اختصاص دهید تا شب امتحان دچار نگرانی و تنش نشوید.

\* تفریح کردن را به بعد موکول کنید. البته شما به عنوان دانش آموز اجازه دارید تلویزیون تماشا کنید، با دوستانتان بازی کنید و فعالیت تفریحی داشته باشید، اما ابتدا درس هایتان را بخوانید و درس را در اولویت قرار دهید.

\* سعی کنید زمان درس خواندن آرامش داشته باشید. در محیطی آرام و با شرایط فیزیکی متعادل مطالعه کنید چرا که آرامش باعث احساس راحتی واقعی می شود و تمرکز را بالا می برد.

**ایجاد فضای مناسب برای انجام تکالیف**

متیو ساندرز در کتاب خود به نام «برای همه پدر و مادرها» به این نکته اشاره می کند که والدین باید به کودکان خود کمک کنند تا برنامه و عادت مناسبی برای درس خواندن پیدا کنند. آنان می توانند فضای مناسبی برای فرزند دانش آموزشان آماده کنند که نور کافی برای نوشتن و کار کردن داشته باشد و در ضمن، جاذبه های کمتری داشته باشد تا هنگام انجام دادن تکالیفشان باعث پرت شدن حواس آنان نشود. آنان می توانند در یافتن منابع و دیگر مطالب نیز به فرزند خود کمک کنند ضمن این که باید مقررات خاصی در رابطه با انجام دادن و به اتمام رساندن تکالیف درسی برای فرزندشان تعیین کنند

# [مقایسه فرزند با دیگران](http://www.hidoctor.ir/104286_%d9%85%d9%82%d8%a7%db%8c%d8%b3%d9%87-%d9%81%d8%b1%d8%b2%d9%86%d8%af-%d8%a8%d8%a7-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/09/why-not-to-compare-your-children-with-other-kids-daily.img_.jpg)

از مقایسه کردن فرزندتان با دیگران بپرهیزید و اجازه ندهید این امر برایتان تبدیل به یک عادت شود چون فرزندتان را سرخورده و بی اراده بار می آورید و احساس بی ارزش بودن به آن ها دست خواهد داد!

مقایسه کردن کودکان با سایر دوستان وی یا کودکان اقوام و حتی خواهر و برادرهای وی کمکی به فرزند شما نمی‌کند، بلکه بر عکس می‌تواند اثرات منفی ای بر رفتار وی داشته باشد.

مقایسه اعتمادبه نفس آنها را به شدت خدشه‌دار کرده و باعث می‌شود احساس حقارت کنند. باوجود این، بسیاری از والدین وقتی می‌بینند فرزندشان به خوبی بچه‌های دیگر نیستند، دست از مقایسه کردن نمی‌کشند و مدام کودک‌شان را با کودکان دیگر در کفه ترازوی سنجش و مقایسه قرار می‌دهند.  برای رهایی از این رفتار غلط کافی است، به خود بقبولانید که فرزند شما، موجودی مستقل و آزاد است که راه رشد و شیوه زندگی خودش را دارد و خواهد داشت.

بعضی‌ها،  این اصل را همان روزی که روی صفحه مانتیور سونوگرافی، جنسیت کودک‌شان معلوم می‌شود، می‌پذیرند. این کودک قرار نیست همه خواسته‌های شما را مو به‌ مو اجرا کند؛ همان‌طور که شما، خواسته‌های والدین‌تان را مو به‌ مو انجام ندادید.  بنابراین با این رفتار و حرکت با دست خود به فرزندتان آسیب نرسانید.

در زیر به دلایل مهمی اشاره می‌کنیم که به شما نشان می‌دهد مقایسه کردن کودکان با یکدیگر کار درستی نیست و چه عواقبی می‌تواند در پی داشته باشد.

**مقایسه باعث خشم کودک می‌شود**

مقایسه ‌های مستقیم باعث عصبانی شدن بچه‌ها می‌شود. وقتی برایشان مشخص می‌شود که به اندازه کافی خوب نیستند، نه تنها حس تلخی و ناراحتی نسبت به شما پیدا می‌کنند بلکه نسبت به آن خواهر و برادر و یا دوست هم همین حس ناراحتی و عصبانیت در آنها ایجاد می‌شود.مقایسه  ‌کودکان با یکدیگر باعث عصبانی شدن آن ها می‌شود.

**مقایسه باعث خودخواهی می‌شود**

برعکس این مقایسه ‌ها هم همین‌طور است. عاقلانه است که فرزندتان را به طریق مثبت هم با دیگران مقایسه نکنید.  دوست دارید فرزندتان طوری بزرگ شود که تصور کند از بقیه آدم‌ها برتر است؟ تحسین کردن بچه‌ها کار خوبی است اما باید مراقب باشید که به طور مداوم به آنها نگویید که از بقیه بچه‌ها بهتر و بالاتر هستند.

اگر بخواهید آنها را خودخواه و متکبر بار بیاورید هیچ لطفی در حق‌شان نکرده‌اید. مقایسه کردن فرزندتان با دیگران تصویری منفی از خودشان به آنها می‌دهد. پدر یا مادر بودن یک مسابقه نیست و لازم نیست به بقیه والدین نشان دهید که فرزندتان چقدر بهتر از بقیه است.

**مقایسه کردن، باعث دروغ‌گویی کودکان می شود**

انتظار و توقع بیش از حد از کودکان و مقایسه آنها با دوستان و همسالان در زمینه‌های گوناگون، یکی از علت‌های دروغ‌گویی محسوب می‌شود. والدینی که انتظارات بیش از حد توان و استعداد کودکان داشته باشند و آنان را زیر فشار قرار دهند، کودکان را به دروغ‌گویی وامی‌دارند. والدین باید توجه داشته باشند که مقایسه کردن بچه‌ها، در هر سنی، کار غلطی است که سبب خودکم‌بینی کودک شده و سرخوردگی ایجاد می‌کند و این باعث می‌شود کودک، برای فرار از مقایسه شدن، در حقیقت، از والدینش فرار کند و این یعنی خطر! پس، باید به یاد داشته باشید که هرگز، بچه‌ها را با هم مقایسه نکنید

# .....................................................................................................................................

# [استرس گرفتن اطفال و ابتلای آنان به دیابت](http://www.hidoctor.ir/105631_%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%da%af%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-%d8%a7%d8%b7%d9%81%d8%a7%d9%84-%d9%88-%d8%a7%d8%a8%d8%aa%d9%84%d8%a7%db%8c-%d8%a2%d9%86%d8%a7%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/10/images.jpg6556.jpg)

آیا می دانید سردرد در دوران کودکی می تواند منجر به ابتلای فرزندتان به دیابت در بزرگسالی وی شود و یکی از مهمترین عوامل ایجاد دیابت در افراد همین اضطراب بالای آنان در سنین پایین است بهتر است از ایجاد تنش در فرندتان پیشگیری کنید!

مطالعه ای که به تازگی در مجله “American College of Cardiology” به چاپ رسیده است نشان می‌دهد، کودکانی که تجارب استرس‌زای زیادی را در دوران کودکی تجربه می‌کنند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی در مراحل بعدی زندگی قرار دارند.

براساس گزارش موسسه استرس آمریکا؛ تا کنون مشخص شده است که استرس، پیامدهای منفی زیادی برای سلامتی دارد و علت حدود 60% از بیماری‌های جسمی استرس است.

یافته‌های این پژوهش حاکی از تأثیر قابل توجه استرس‌های دوران کودکی بر سلامت جسم و روان در بزرگسالی بود. پژوهشگران دریافتند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در میان افرادی که در دوران کودکی تا اواسط بزرگسالی سطوح بالایی از استرس را تجربه کرده اند؛ بالاتر از کسانی ست که حتی در دوران کودکی چاق بوده و یا اضافه وزن داشته اند.

این تیم پژوهشی دریافتند، افرادی که عوامل استرس زای زیادی را در دوران کودکی تجربه کرده اند و یا با استرس مداوم از دوران کودکی تا بزرگسالی زندگی کرده اند نسبت به کسانی که استرس کمتری را در کودکی یا طول عمر خود تجربه کرده اند؛ در معرض خط بیشتر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. دکتر وینینگ سرپرست این تیم تحقیقاتی می‌گوید این یافته ها شواهد تایید اثر استرس دوران کودکی بر افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی در بزرگسالی را تبیین می کند.  
شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد، مداخلات زودهنگام که بر محیط اجتماعی کودک اثر می‌گذارد، در کاهش اثرات مخرب استرس در طولانی مدت موثر است. بنابراین فراهم آوردن شرایط آرام و به دور از تنش در زندگی کودکان خصوصا در سال های ابتدایی زندگی می بایست از الویت های برنامه‌ریزی و فرزندپروری قرار گیرد.

.....................................................................................................................................

[**روانکاوی داد و فریاد زدن خردسالان**](http://www.hidoctor.ir/105607_%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86%da%a9%d8%a7%d9%88%db%8c-%d8%af%d8%a7%d8%af-%d9%88-%d9%81%d8%b1%db%8c%d8%a7%d8%af-%d8%b2%d8%af%d9%86-%d8%ae%d8%b1%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%86.html/)



آیا می دانید علت جیغ و داد کشیدن اطفال چیست و فریاد ها ی آنان چه دلایلی می تواند داشته باشد بهترین راههای فهمیدن ایین موضوع صحبت با اطفال و مشاهده رفتار وی است با انتقال فرزندتان به محیطی خلوت و دور از جمع خانواده وی را وادار به آرام شدن کنید!

دکتر مرضیه مشتاقی روانشناس  گفت: هنگامی که کودک احساس عدم امنیت روانی در خانواده کند به صورتی که در مکانی قرار بگیرد که خارج از توانایی کودک باشد شروع به فریاد زدن می‌کند که این فریادها گاهی به علت یادگیری یا جلب توجه والدین است.

وی ادامه داد: والدین با توجه به شناخت فرزند خود با تدبیر، پیشگیری و مدیریت می‌توانند تصمیم مناسبی را داشته باشند به عنوان مثال اگر فرزند به محرکی واکنشی نشان داد. والدین باید فرزند خود را از آن بحران خارج کنند ولی گاهی فرزندشان با آن محرک مواجه می‌شود. در این صورت باید فرزند خود را به یک محیط خلوت برده و بگویند که ما به خاطر اینکه موجب ناراحتی اعضای خانواده نشویم باید مکانی را ترک کنیم. که این کار ممکن است حداقل هفت بار به صورت مکرر صورت بگیرد اما بعد از مدتی کودک دیگر به صورت مودبانه درخواست تنها شدن در اتاق خود را می‌خواهد و دیگر با مواجه شدن محرک مورد نظر شروع به فریاد نمی‌کند.

دکتر مشتاقی بیان کرد: والدین باید فرزند خود را بین خود بنشانند و با فرزندشان مشورت کنند تا بعد از مدتی فرزندشان در خانواده مشارکت داشته باشد.

البته ناگفته نماند بعضی از کودکان هم به علت اختلالات هورمونی دچار واکنش‌های هیجانی مثل عصبانیت ، تندی و فریاد می‌شوند که این افراد حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنند

# [عادت خبرچینی در سنین پایین](http://www.hidoctor.ir/105475_%d8%b9%d8%a7%d8%af%d8%aa-%d8%ae%d8%a8%d8%b1%da%86%db%8c%d9%86%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d9%86%db%8c%d9%86-%d9%be%d8%a7%db%8c%db%8c%d9%86.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/10/the-best-way-to-deal-with-children-informer.jpg)

 چگونه باید با کودکی که دروغ میگوید برخورد کنیم و بهترین راههای مقابله با این رفتار چیست روش تربیتی این کودکان برای کنارگذاشتن این عادت چیست تفهیم زشت بودن این عادت به کودک چگونه باید صورت بگیرد اطفال خبرچین چگونه این رفتار را می آموزند؟

 والدین زیادی هستند که از اینکه کودکشان دائم صحبت‌های خانه را به بیرون منتقل می‌‌کند گلایه می‌‌کنند و سوال بیشتر آن‌ها این است که با خبرچینی کودک‌مان چه کار کنیم؟

وقتی روش غلطی را در پیش می‌‌گیرید نباید از کودک توقعی غیر از آن داشته باشید. وقتی شما به عنوان مادر جلوی کودک‌تان دائم درمورد اتفاق‌های افتاده با دوست‌تان صحبت می‌‌کنید در این صورت این برای کودک الگو می‌‌شود. همچنین رفتاری که با کودک دارید بسیار مهم است. مثلا به او می‌‌گویید: امروز تو مهد چه خبر بود؟خاله چی گفت؟ تو چی گفتی؟ بعد چی شد؟ دراین صورت زیاد پرس و جو کردن باعث عادت کردن کودک می‌‌شود و اینکه دائما در حال اطلاع رسانی و بروز رسانی باشد. ممکن است این سوال پیش بیاید که من به عنوان مادر نباید اطلاع داشته باشم که کودکم چگونه روزش را گذرانده است؟ در جواب باید گفت: می‌‌توانید ولی نه به این سبک.

باید غیرمستقیم از کودک‌تان سوال کنید. مثلا زمانی که او به خانه برگشت، شروع کنید با او صحبت کردن در مورد اتفاق‌هایی که در روز افتاده و بگویید امروز این اتفاق‌ها برای من افتاده و حالا تو روزت چطور بود؟ این با سوال و جواب کردن خیلی فرق دارد. وقتی کودک نخواهد خبرچینی کند، کلا انجام نخواهد داد زیرا نمی‌تواند تشخیص دهد که چه چیزی خوب یا بد است. زمانی که صحبتی را از کسی برای شما می‌آورد، عادی گوش کنید چراکه اگر با رغبت گوش کنید و پرس و جو کنید کودک فکر می‌‌کند این کار درست است و باید دائما حرف بزند. به مرورمی‌توانید به او تفهیم کنید که درست این است که صحبت‌ها را به پدر و مادر که نزدیک‌ترین فرد هستند انتقال دهد اما نباید همه‌ی صحبت‌ها را به دوست‌ها و مربی‌اش انتقال دهد

# [دانش آموز و اولین وعده غذایی](http://www.hidoctor.ir/105289_%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b4-%d8%a2%d9%85%d9%88%d8%b2-%d9%88-%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d9%86-%d9%88%d8%b9%d8%af%d9%87-%d8%ba%d8%b0%d8%a7%db%8c%db%8c.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/09/Picture-71.png)

آیا اهمیت صبحانه خوردن اطفال را می دانید و اطلاع دارید تا چه حد این موضوع حائز اهمیت و مهم است و مصرف  آن قبل از رفتن به مدرسه برای همه اطفال و کودکان توصیه می شود می خواهیم بهترین و مغذی ترین صبحانه ها را به شما معرفی کنیم!

فرزاد بابایی به بیان دلایل علمی اهمیت خوردن صبحانه در دانش آموزان پرداخت و گفت: بعد از بیدار شدن افراد از خواب، سطح قند خون بدن به میزان چشمگیری کاهش یافته و همین مسئله می تواند در کاهش یادگیری فرد اثرگذار باشد.

بابایی افزود: میزان آب و الکترولیت‌های بدن افراد پس از بیدار شدن از خواب نیز به میزان زیادی کاهش می یابد که خوردن صبحانه به تامین آب مورد نیاز بدن و ایجاد تعادل در میزان الکترولیت های بدن کمک می کند و از این حیث نیز خوردن صبحانه از نظر علمی برای همه افراد به ویژه دانش آموزان که در سنین رشد هستند، ضروری است.

این کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه خوردن صبحانه باعث جذب مواد مورد نیاز بدن می شود، گفت: دانش آموزانی که صبحانه می خورند با آمادگی بیشتری سر کلاس حاضر شده و قدرت یادگیری بیشتری دارند، ضمن اینکه با خوردن صبحانه قند خون افراد تنظیم شده و تمایل کمتری به خوردن غذاهای پر قند از خود نشان می دهند.

بابایی با تاکید بر نقش مهم تغذیه سالم و درست در افزایش قدرت یادگیری و رشد فیزیکی دانش آموزان گفت: دانش آموزان در سنین رشد بوده و برای تامین نیازهای بدن خود به مصرف میان وعده ها نیاز دارند.

بابایی در ادامه با بیان اینکه بعد از یک ساعت نشستن سر کلاس درس مقداری خستگی در دانش آموزان ایجاد می شود، نقش میان وعده سالم را در بالا بردن روحیه دانش آموزان برای ادامه فرآیند یادگیری مهم دانست و گفت: میان وعده ها می توانند نقش مهمی در بازگرداندن نشاط و شادابی و آمادگی برای کلاس رفتن در دانش آموزان ایجاد کنند.

بابایی در ادامه بهترین میان وعده ها را شامل لقمه های نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گردو و یا نان و تخم مرغ و گوجه دانست وگفت: خوردن مخلوطی از مغز دانه های مختلف به همراه یک پاکت شیر می تواند میان وعده خوبی برای دانش آموزان باشد.

بابایی گفت: مصرف آش های عرضه شده در مدارس نیز در صورت رعایت موارد بهداشتی و داشتن مجوز توصیه می شود.

وی در ادامه با بیان اینکه بهترین میان وعده‌ها میان وعده‌هایی هستند که به آرامی قند را آزاد کرده و در اختیار سلول ها قرار می دهند، گفت: مصرف موادی مثل چیپس و پفک و اسنک ها و آب میوه ها به عنوان میان وعده برای دانش آموزان توصیه نمی شود.

بابایی در ادامه مصرف چیپس و پفک را به عنوان میان وعده برای دانش آموزان نامناسب ارزیابی کرد و گفت: از نظر علمی مصرف اینگونه خوراکی ها در سنین نوجوانی سبب می شود تا افراد در سنین میانسالی با عوارض زیادی مواجه شوند

........................................................................................................................

# [علائم و هشدارهای تشنج برای اطفال](http://www.hidoctor.ir/105176_%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%a6%d9%85-%d9%88-%d9%87%d8%b4%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%b4%d9%86%d8%ac-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%a7%d8%b7%d9%81%d8%a7%d9%84.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/09/P_fever1.jpg)

بالارفتن تب در اطفال بسیار خطرناک و مضر است و می تواند تبدیل به تشنج در آنان شود برخی علائم در زمینه تشنج را باید در نظر بگیرید و با مشاهده آنان در فرزندتان سریعا وی را به پزشک برسانید!

دکتر تقدیری متخصص مغز و اعصاب گفت: آستانه تحمل تب در افراد مختلف‌، متفاوت است و ممکن است تب بالا در برخی کودکان منجر به تشنج نشود. تشنج ناشی از تب، نوعی تشنج است که با تب‌های بالاتر از 39 درجه سانتی گراد در ارتباط است.

وی افزود: این تشنج معمولا با افزایش یکباره درجه حرارت بدن شروع می‌شود و اغلب در ابتدا، به صورت یک بیماری تب‌دار ساده دیده می‌شود و معمولا در پی سرماخوردگی است.

از علائم تشنج در کودکان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1.کودک دچار اختلال در هوشیاری می‌شود.

2.حرکات غیر ارادی و غیر نرمال در کودک ظاهر می شود.

3.ممکن است کودک برای چند لحظه به نقطه‌ای خیره شده و متوجه اطراف خود نباشد.

و… در این زمان بهترین راه مراجعه سریع به پزشک است.

اگر که تب و تشنج ناشی از آن درست تشخیص داده شود و درمان شود عوارض خاصی به همراه نخواهد داشت.

تقدیری گفت: معمولا 70 یا 80 درصد تب و تشنج‌ها به دلیل عفونت‌های ویروسی است ولی عفونت‌های ادراری، عفونت‌های گوش و … هم می‌تواند منجر به تب در کودکان و شدت آن تب در برخی موارد منجر به تشنج کودکان می شود

.......................................................................................................................

# [تاثیر منفی بحث و جدل والدین بر دیگر اعضاء خانواده](http://www.hidoctor.ir/104984_%d8%aa%d8%a7%d8%ab%db%8c%d8%b1-%d9%85%d9%86%d9%81%db%8c-%d8%a8%d8%ad%d8%ab-%d9%88-%d8%ac%d8%af%d9%84-%d9%88%d8%a7%d9%84%d8%af%db%8c%d9%86-%d8%a8%d8%b1-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b9%d8%b6%d8%a7.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2015/09/parents-fight.jpg)

آیا می دانستید با رودرروی فرزندتان با  هر بحث و جدل و اختلافی که با همسرتان دارید چه تاثیرات منفی روی روح و روان وی می گذارید و موجب چه آسیب های روحی و روانی در او می شوید؟

دکتر علی باجلان روانشناس در خصوص آسیب‌های ذهنی و روانی که ممکن است از سوی والدین به فرزندان تحمیل شود، گفت: خیلی از رفتارهای والدین موجب آسیب ذهنی و روانی به فرزندان می‌گردد و فرزندان بدون آنکه بخواهند از نظر ذهنی و روانی درگیر می‌شوند.

وی افزود: یکی از رفتارهایی که والدین در مقابل کودکان انجام می‌دهند، خشونت است که با تکرار این رفتار در مقابل آنها، این خود به یک اختلال رفتاری در کودک تبدیل خواهد شد و موضوع دیگر که اخیرا خیلی شاهد آن هستیم، تشکیل تیمی از فرزندان برای والدین در زمان درگیری و مشاجره آنها است که فرزندان به عنوان واسطه بین والدین قرار می‌گیرند که می‌تواند پیامدهای ناگواری را به همراه داشته باشد.

باجلان در خصوص تاثیر طلاق عاطفی بر فرزندان عنوان کرد: در زمان طلاق عاطفی پدر و مادر یعنی زمانی که والدین دائما در حال مشاجره و دعوا هستند، فرزندان بدون آنکه بخواهند درگیر مسائل و مشکلاتی می‌شوند که نه دوست دارند که خود را درگیر آن کنند و نه متناسب با سن آنهاست، بنابراین این کودکان هستند که بزرگترین آسیب را از نظر ذهنی و روانی متحمل خواهند شد.

وی در ادامه تاکید کرد: والدین باید مواظب رفتارهای عاطفی خود نیز باشند و حریمی برای خود و فرزندان خود قائل باشند، چراکه این مسائل روند رشد طبیعی فرزندان را مختل می‌کند و موجب بلوغ زودرس او می‌گردد و در نتیجه دچار افسردگی، پرخاشگری، اضطراب، استرس، نگرانی و کاهش اعتماد به نفس خواهد شد. این حریم‌ها در گذشته بیشتر از سوی والدین مراعات می‌شد، اما در حال حاضر به دلیل بی‌مبالاتی برخی والدین و تماشای سریال‌های غیراخلاقی در حضور کودکان، موجب آسیب به ذهن و روان کودک می‌شود، چرا که کودک قدرت هضم این مسائل را ندارد و برای او مشکلات روحی، ذهنی و جسمی مثل اختلال در خواب، ضعف بدنی، استرس، اضطراب و ترس را به دنبال خواهد داشت.

باجلان در پایان گفت: مشاجره و درگیری والدین در حضور فرزندان موجب درگیری کودک در این اختلافات می‌شود که در نتیجه آن کودک از دوران کودکی خود چیزی نمی‌فهمد که این خود به یک خلاء در وی تبدیل می‌گردد و موجب می‌شود فرد در سنین بزرگسالی رفتارهای بچه‌گانه از خود بروز دهد که این نیز مشکلات و تبعات دیگری به همراه دارد.

........................................................................................................................

# [این 10 نشانه حاکی از اینست که بچه شما نابغه است](http://www.hidoctor.ir/28991_%d8%a7%db%8c%d9%86-10-%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%86%d9%87-%d8%ad%d8%a7%da%a9%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%b3%d8%aa-%da%a9%d9%87-%d8%a8%da%86%d9%87-%d8%b4%d9%85%d8%a7-%d9%86%d8%a7%d8%a8%d8%ba.html/)

[](http://www.hidoctor.ir/wp-content/uploads/2014/06/kudake-nabeghe.jpg)

خیلی ازوالدین  پیشاپیش آرزوی پیشرفت بچه  خردسال خود را در سر می پرورانند، ولی بیشتر بچه ها  فقط از نظر پدر و مادرخود نابغه هستند. با وجود این برخی از  بچه ها واقعا بااستعداد هستند؛ آیا بچه شما نیز جزء این دسته است؟

 دستورالعمل های محدودی هستند که نبوغ و استعداد کودکان را نشان می دهند که در ادامه به ۱۰ مورد از آنها اشاره می شود.

**دامنه لغات پیشرفته**

این که کودک زود به حرف بیاید به تنهایی نمی تواند نشانه نبوغ و استعداد او باشد، اما اگر او از لغات و جملات پیشرفته استفاده کند، احتمالا به همان باهوشی است که فکرش را می کنید. یک کودک ۲ ساله معمولی می تواند جمله ای مانند “یک سگ آنجاست” را به زبان بیاورد اما یک کودک نابغه این جمله را می گوید: “یک سگ قهوه ای در حیاط پشتی است و دارد گل ها را بو می کند.”

**درک مفاهیم پیچیده**

کودکان بسیار باهوش می توانند مفاهیم پیچیده را درک کنند، از روابط گوناگون سر در بیاورند و انتزاعی فکر کنند. آنها مشکلات را عمیقا می فهمند و به راه حل ها می اندیشند.

**توجه به جزئیات**

یک کودک نابغه اشتیاق فراوانی نسبت به جزئیات نشان می دهد. کودکان بزرگ تر ممکن است بخواهند درباره جزئیات و چگونگی عملکرد یک وسیله اطلاعاتی داشته باشند اما یک کودک خردسال نابغه می تواند یک اسباب بازی را دقیقا سر جای خودش قرار دهد و اگر چیزی در جای اصلی خودش قرار نگرفته باشد، متوجه می شود.

**طیف وسیع علاقه مندی ها**

کودکان با استعداد به موضوعات گوناگونی علاقه نشان می دهند. یک ماه ممکن است از دایناسور ها خوش شان بیاید و ماه بعد به سراغ مباحث فضایی و… بروند.

**حفظ اطلاعات**

اصطلاح “این گوش در و آن گوش دروازه” در مورد بسیاری از کودکان صدق می کند و کودکانی که جزء این گروه نیستند، قادر به حفظ دامنه گسترده ای از اطلاعات بوده و می توانند بعد ها نیز آنها را به خاطر بیاورند. از جمله نمونه های مشاهده شده در این زمینه می توان به کودک ۶ ساله ای اشاره کرد که پس از یک گردش تفریحی در موزه فضایی توانست یک راکت فضایی را دقیقا به تصویر بکشد.

**استعداد در زمینه هنر و موسیقی**

کودکانی که استعداد غیرعادی در زمینه هنر و موسیقی از خود نشان می دهند اغلب با استعداد و نابغه هستند. کودکان خردسالی که با رعایت پرسپکتیو -تناسب دور و نزدیک- نقاشی می کشند، کارشان عالی است یا درک بالایی از رشته های گوناگون هنری دارند، در زمره کودکان با استعداد قرار می گیرند.

**حافظه خوب و قوی**

بعضی از کودکان بااستعداد می توانند وقایعی را از گذشته -دوران طفولیت- خود به یاد بیاورند. مثلا یک کودک ۲ ساله نابغه ممکن است اتفاقی را که در ۱۸ ماهگی برای او روی به یاد بیاورند.

**توانایی خواندن و نوشتن در سنین پایین**

اگر کودک شما به طور غریزی باهوش باشد، احتمالا خیلی زود بدون این که آموزش رسمی دیده باشد، توانایی خواندن و نوشتن را پیدا می کند.

**تمرکز بالا و طولانی مدت**

کودکان را با بی دقتی و بی توجهی می شناسند، اما گروه نابغه می توانند به مدت طولانی تمرکز خود را حفظ کنند