

اعتماد به نفس؛ سلاح کودک در برابر چالش‌ها

ارباب **افصلی** - اولین جامعه‌ای که کودک در آن قرار می‌گیرد خانواده است. یکی از مسائلی که پدر و مادر در آن نقش مستقیمی دارد تأثیر در ایجاد اعتماد به نفس در کودک است که این موضوع نقش تعیین کننده ای در موقعیت و جایگاه آینده کودک در جامعه دارد. به همین دلیل والدین می‌توانند با تربیت مناسب این ویژگی را در کودک پرورش دهند و یا اینکه با رفتار نامناسب با کودک خویش تأثیری منفی در اعتماد به نفس او بر جای گذارند.
نداشتن اعتماد به نفس دغدغه یکی از مادران است که می‌گوید: پسر ۸ ساله من نسبت به هم سن و سالانش اعتماد به نفس پایینی دارد. به طوری که علاقه‌ای به امتحان کردن تجربه‌های جدید ندارد و اغلب در مورد خودش منفی صحبت می‌کند. این جمله را زیاد از او می‌شنویم که می‌گوید «من نمی‌توانم». بارها از او خواسته‌ام تا تنهایی برای خرید وسایل مورد نیازش به مغازه محل برود اما از انجام این کار خودداری می‌کند. به گفته‌وی، هنگام مواجهه با مشکلات نیز تحمل کمی دارد، به راحتی کارها را رها می‌کند یا منتظر من و پدرش می‌ماند. اگر در انجام کاری شکست بخورد زود ناامید می‌شود و حتی گاهی اوقات گریه می‌کند. وی ادامه می‌دهد: از آنجایی که او فرزند اول است و تا ۶ سالگی تک فرزند بوده‌است، احساس می‌کنم در اثر توجه زیاد من و پدرش شخصیتی متکی و وابسته دارد و به همین دلیل اعتماد به نفسش پایین است.

یکی دیگر از مادران پایین بودن اعتماد به نفس دختر ۵ ساله اش را مشکل اصلی او در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران بیان می‌کند و می‌گوید: وقتی دخترم در جمع هم سن و سالانش قرار می‌گیرد نسبت به دیگر کودکان شخصیتی منفعل و منزوی دارد. در جمع آن‌ها حضور دارد اما هیچ اظهارنظری نمی‌کند و ابتکار عملی ندارد. وی می‌افزاید: بارها رفتارش را زیر نظر گرفته‌ام. حتی اگر یکی از کودکان حق او را ضایع کند، قدرت دفاع از خود را ندارد و این مسئله برای من بسیار ناراحت کننده است. به طور مثال اگر در جمع کودکان مسابقه‌ای مانند کشیدن نقاشی یا خواندن شعر برگزار شود از شرکت کردن امتناع می‌کند در حالی

که در تنهایی خود هم نقاشی‌های خوبی می‌کشد و هم شعرهای بسیاری را از حفظ می‌خواند.

اعتماد به نفس یا پین؛ منبع اضطراب

یکی از روانشناسان در این باره می‌گوید: اعتماد به نفس مجموعه باورها و احساسات ما در مورد خودمان است. اینکه ما چگونه شخصیت خود را تعریف می‌کنیم، انگیزه‌ها، نگرش و رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر سازگاری عاطفی ما نیز تأثیر دارد. الگوی اعتماد به نفس خیلی زود در زندگی شکل می‌گیرد. پس از همان دوران کودکی والدین باید به فکر باشند. اعتماد به نفس مناسب، سلاح کودک در برابر چالش‌های دنیاست. کودکانی که احساس خوبی در مورد خود دارند، راحت‌تر می‌توانند با مشکلات محیط اطراف و فشارهای موجود در جهان مقابله کنند. آنها تمایل بیشتری به شادی و لذت از زندگی دارند. این کودکان واقع بین و خوش بین هستند. در مقابل، چالش‌های محیط زندگی برای کودکانی که اعتماد به نفس پایین‌تری دارند، می‌تواند به منزله یک منبع عظیم اضطراب و عصبانیت باشد. کسانی که تفکر منفی راجع به خود دارند، سخت‌تر می‌توانند برای مشکلات خود راه‌حل پیدا کنند. «مظهر طاهری» ادامه می‌دهد: اگر کودک دچار افکاری همچون «من خوب نیستم» یا «نمی‌توانم کاری‌را درست انجام دهم» باشد، ممکن است در آینده تبدیل به فردی مطیع، افسرده یا منزوی شود و هنگام رویارویی با یک چالش جدید، سریع پاسخ دهد که «من نمی‌توانم». کودکان و نوجوانان با اعتماد به نفس پایین، موانع موقتی را به شکل مشکلی دائمی و غیرقابل تحمل می‌بینند و حس بدبینی در آن‌ها غالب است.

نقش والدین

وی تصریح می‌کند: امری بدیهی است که پدر و مادر نقش مهم و مؤثری در پرورش اعتماد به نفس کودک دارند. بچه‌ها نسبت به کلمات و جملات والدین بسیار حساس هستند. پس والدین نه تنها زمانی که فرزندشان کاری‌را درست می‌کنند، بلکه برای تلاش‌های کودک هم باید از او تعریف کنند و در این تعریف و تحسین راستگو باشند. پدر

و مادر باید الگوی مثبتی برای کودک خود باشند. اگر یکی از والدین بسیار از خودش انتقاد می‌کند، یا بدبین است یا اینکه در مورد توانایی‌ها و محدودیت‌های خود غیر واقعی و نامعقول فکر می‌کند. چنین پدر و مادری باید بدانند که این موارد را به کودک خود نیز آموزش می‌دهد. مهم است که والدین باورهای نادرست بچه‌ها در مورد خودشان را شناسایی کنند. کمک کردن به بچه‌ها برای تعیین استانداردهایی دقیق تر و ارزیابی واقع بینانه تر از خود به برداشت مثبت آن‌ها از خودشان کمک می‌کند. طاهری با بیان اینکه عشق و علاقه والدین می‌تواند کمکی باشد برای تقویت اعتماد به نفس فرزندان ادامه می‌دهد: کودکان را در آغوش بگیريد و بگوئيد که به او افتخار می‌کنيد. از فرزندان مکرر و با صداقت تعریف کنید. البته بدون افراط کردن چرا که آن‌ها متوجه می‌شوند که کدام حرف از قلب و دل شما برخاسته است. بازخوردی مثبت و دقیق به فرزندان بدهید با

این روش رفتار فرزندان را تأیید کرده و به انتخاب‌های او پاداش می‌دهید. همچنین او را برای برخورد مناسب آینده تشویق می‌کنید. محیط خانه را امن و آرام نگه دارید. کودکانی که در خانه احساس امنیت ندارند اعتماد به نفس کمی خواهند داشت. وی خاطر نشان می‌کند: همیشه به یاد داشته باشید که به کودک خود احترام بگذارید به فرزند خود اجازه بدهید تجارب جدیدی کسب کند به او فرصت بدهید که در فعالیت‌هایی شرکت کند به خصوص فعالیت‌هایی که مشوق همکاری هستند و نه رقابت، در تقویت اعتماد به نفس او کمک می‌کنند. در نهایت اگر فکر می‌کنید که فرزند شما اعتماد به نفس پایینی دارد از متخصصین امر کمک بگیرید. در این مواقع اعتماد و مشورت افراد متخصص را باید در اولویت قرار داد. آن‌ها با شیوه‌های درمانی خود می‌توانند حس بهتر و مثبت‌تری در فرزند شما ایجاد کنند. وقتی کودک احساس ارزشمند بودن داشته باشد، می‌تواند برای آینده خود اهداف خوبی تعیین یا چیزهای جدیدی را امتحان کند. به عنوان پدر یا مادر این وظیفه شما است که با احترام به خوششتن و ارزش قائل

جامعه



www.khorasannews.com
e-mail: info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: <p>تلفن آگهی و اشتراک: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹</p> <p>تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>تلفن و نمايش سرپرست دفتر: ۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴</p> <p>چاپخانه:</p>	خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹</p> <p>۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲، ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵</p> <p>۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴</p> <p>شهرچاب خراسان</p>	صاحب امتیاز: <p>مدیر مسئول:</p> <p>سرمدین:</p> <p>دفترمرکز:</p> <p>مسئول فنی:</p> <p>تلفن:</p> <p>نمایش شهرستان‌ها:</p> <p>پایگاه:</p>	موسسه فرهنگی هنری خراسان <p>محمد سعید احمدیان</p> <p>علی ولی زاده</p> <p>مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵</p> <p>۰۵۱ ۳۷۶۴۴۰۰۰</p> <p>۰۵۱ ۳۷۶۴۳۴۴</p> <p>۳۰۰۰۹۹۹</p>
---	---	---	---

امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۵۹	اذان صبح ۰۴:۵۹			
۰۶:۲۲	طلوع آفتاب ۰۶:۲۲			
۱۱:۳۳	اذان ظهر ۱۱:۳۳			
۱۶:۴۴	غروب آفتاب ۱۶:۴۴			
۱۷:۰۲	اذان مغرب ۱۷:۰۲			

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

فرزند سه ساله ام در هنگام خواب و بیداری در حال مکیدن انگشت شست خود است و با لجبازی و گریه حاضر به ترک مکیدن انگشتش نیست. بهترین روش برای ترک عادت او چیست؟

مریم امین زاده- روانشناس کودکان: عادت مکیدن انگشت در میان کودکان شایع بوده و در اغلب اوقات به عنوان عادت طبیعی تلقی شده که نباید نگران آن بود. اغلب دلایل این رفتار، روانی بوده و از نداشتن احساس امنیت یا اضطراب دائمی کودک ناشی می‌شود. در این حالت کودک، آرامش و راحتی را در مکیدن انگشت می‌یابد. این امر ناتوانی خوابیدن بر خنّی از کودکان بدون مکیدن انگشت را توجیه می‌کند. ترک این عادت ضروری است چرا که در غیر این صورت باعث ایجاد مشکلاتی در استخوان بندی فک و دندان‌های کودک می‌شود. تغییر شکل استخوان‌های فک صورت، کج درآمدن و نازک شدن دندان، افتادگی لوزه و در نتیجه خرخر کردن از جمله مشکلاتی است که در اثر مکیدن انگشت در طولانی مدت برای کودک به وجود می‌آید که محتاج درمان خواهد بود. درمان اغلب بین سنین ۴ تا ۶ سالگی انجام می‌شود. می‌توان یک نوار چسب ضد آب‌روی انگشت شست کودک چسباند تا به کودک یادآوری کند که انگشت خود را داخل دهان نبرد. این نوار چسب باید تا زمانی که عادت به طور کامل از بین نرفته است، روی انگشت کودک باقی بماند و یا می‌توان با مالیدن محلول‌های حا هرهای بد طعم بر روی انگشت کودک از این عادت جلوگیری کرد. می‌توانید برای کودک پاداشی در نظر بگیرید در این روش بین کودک و والدین قراردادی بسته می‌شود. که اگر کودک برای مدتی این عادت را تکرار کند، در پایان مدت تعیین شده جایزه دریافت می‌کند. ارزش بهای جایزه اهمیتی ندارد، ولی باید حتماً مورد علاقه کودک بوده‌او را تحریک کند. این درمان به‌طور مداوم تکرار می‌شود و هر بار که کودک قرارداد مربوطه را رعایت کرد، جایزه دریافت می‌کند. باید در نظر داشت که در حین همکاری کودک برای ترک عادت، او را به‌طور کلامی نیز مورد تشویق قرار دهید.

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

امروز	فردا
۱۵	۱۸
۳-	۱-

پزشک خانواده

درمان خانگی خار پاشنه

مدتی است که صبح‌ها با بیدار شدن از خواب درد عجیبی در پاشنه پا احساس می‌کنم. که با راه رفتن درد کمتر می‌شود. اما به محض نشستن و استراحت دوباره برای راه رفتن مشکل دارم. علت این درد چیست؟

افسانه براهویی نوبخت- کارشناس طب سنتی: به احتمال خیلی زیاد این نوع درد نشانه خار پاشنه است که در اثر ایجاد فشار بر روی رباطی که از قوس کف پا حمایت می‌کند به وجود می‌آید. ایجاد فشار می‌تواند باعث ایجاد ترک‌های ریز در رباط شوند که می‌تواند منجر به درد و تورم شود. تقریباً هر دردی که در شب و با استراحت بیشتر می‌شود و با فعالیت، گرم‌کردن و مانند آن کمتر می‌شود، اصطلاحاً دردی سرد است و راه درمان آن هم استفاده از گرما است. درمان خار پاشنه در طب سنتی هم براساس همین

اصل استوار است. یکی از بهترین راه‌ها برای درمان خار پاشنه پا و درمان درد کف پا، ماساژ اطراف تاندون آشیل با یک روغن گرم مانند زیتون، سیاه‌دانه، کنجد، هسته قیسی، نارگیل، شترمرغ، کوهان شتر است. برای درمان خارپاشنه بهتر است شب‌ها قبل از خواب ماساژ انجام شود تا جذب کامل روغن به پوست ادامه پیدا کند. اضافه کردن کمی فلفل، دارچین یا زنجبیل به روغن و کشیدن یک پلاستیک فریزر روی محل ماساژ، اثر درمانی را بسیار بیشتر می‌کند معمولاً کاهش درد از همان روز اول ملموس است و کم‌کم کامل می‌شود. اغلب، تداوم روغن مالی، به تنهایی بیماری را درمان می‌کند. به جای استفاده از پدهای معمول، تکه‌های پشم در کفش خود و زیر پاشنه پا قرار دهید و اثرات درمانی فوق‌العاده آن را مشاهده کنید. پوشیدن جوراب پشمی، استفاده از کرسی در سرما و ایستادن روی آجر داغ هم راه‌های مناسب دیگری هستند. پرهیز از مصرف غذاهای سرد عاملی مؤثر در درمان این مشکل است چرا که خار پاشنه با بیماری سردی است؛ بنابراین در حد امکان از غذاهای گرم استفاده کنید تا خار پاشنه سریع‌تر بهبود یابد. برای مثال تداوم در مصرف سیر، درد خار پاشنه را بهبود می‌دهد.

مشاور تغذیه

تأثیر نوشیدن آب در رژیم لاغری

آیا مصرف زیاد آب در رژیم لاغری مؤثر است؟

مسعود فیروز کوهی، مشاور و کارشناس تغذیه: افرادی که روزانه آب کمتری مصرف می‌کنند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به چاقی قرار دارند چرا که این افراد در مقایسه با افرادی که به میزان کافی آب می‌نوشند، دارای شاخص توده بدنی بیشتری هستند. رژیم غذایی حاوی آب بیشتر، چه به صورت نوشیدنی و یا آب موجود در میوه‌ها و سبزیجات، وزنی مناسب را برای افراد ایجاد می‌کند. افرادی که به قدر کافی آب می‌نوشند احساس سیری بیشتری داشته و در نتیجه کمتر می‌خورند و دچار اضافه‌وزن نمی‌شوند. اگر می‌خواهید زودتر به تناسب‌اندام برسید سعی کنید از آب ولرم در رژیم غذایی خود استفاده کنید. در کنار غذا آب سرد میل نکنید و تشنگی‌تان را با آب نیمه‌گرم رفع کنید. مصرف آب گرم پس از صرف وعده‌های غذایی

باعث هضم بهتر غذا و بهبود عملکرد دستگاه گوارشی می‌شود و کاهش وزن طبیعی‌ر به دنبال دارد. مصرف آب گرم موجب سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن می‌شود، خیلی از افراد عادت دارند همراه ۳ وعده غذایی اصلی خوب همراه غذایشان آب بنوشند در صورتی که متخصصان بر این باورند نوشیدن آب سرد موجب سفت شدن چربی‌های بدن می‌شود و روند هضم و دفع غذا کندتر صورت می‌گیرد. از این رو برای شست و شوی سیستم گوارشی و سم‌زدایی بهتر است ترجیحاً همراه غذا آب ولرم نوشیده شود. مصرف آب سرد علاوه بر اینکه تشنگی فرد را برطرف نمی‌کند، ایجاد شوک حرارتی و اختلال در کار دستگاه گوارشی را به دنبال دارد. در حالی که نوشیدن آب گرم به جذب حداکثر میزان مواد مغذی کمک کرده و هضم را برای بدن آسان می‌کند و به بدن کمک می‌کند تا سموم مضر بدن را از بین ببرد. همچنین نوشیدن آب گرم باعث زیبایی می‌شود زیرا وقتی بدن پا ی‌کم می‌شود تأثیر آن بر صورت نیز ظاهر می‌شود آب گرم باعث روشن شدن پوست شما می‌شود. با این توصیف آب گرم برای کسانی که سعی در کاهش وزن دارند توصیه می‌شود. آغاز روز با یک لیوان آب گرم شروع خوبی برای روند کاهش وزن است.

از تخفیف ویژه برخوردار شوید

درج آگهی نیازمندی با

طرح و رنگ متمایز

دفتر پذیرش: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۲۱ تلفن: ۰۶-۳۳۲۱۷۸۶۵