

# کودکان طلبکار

در جریان تربیت فرزند، والدین از هیچ تلاشی دریغ نمی کنندو سعی می کنندبهترین هارادر این زمینه به کار گیرنددر حالی که فراهم کردن همه جنبه های زندگی برای فرزندان به هر قیمتی نه تنهاسبب تربیت آرمانی آن هانمی شود بلکه در شخصیت فردی واجتماعی دچار ضعف و نقص های بسیاری می شوند.

به گزارش «بیوته»، این که برخی از متخصصان می گویند همه خواسته های کودک را برآورده نکنیدیا این که بین درخواست کودک و اجابت آن فاصله ز مانی بیندازید، حرف درستی است تا کودک احساس کند که در طبیعت یا نظام عالم این گونه نیست که به محض درخواست چیزی بدون فوت وقت، مطالبه شان اجابت می شود، در واقع کودک می تواند از همان کودکی معنای تعویق و صبر کردن را فرا بگیرد.

پدر و مادرها باید رفتار میانه و معتدل را از همان کودکی با فرزندشان تمرین کنند.

ما گاهی کودکان را قهرانی راحت طلبی خودمی کنیم. کودکان در سن دو تا سه سالگی خواسته های کوچکی (خرید خوراکی، اسباب بازی، پارک رفتن و...) از والدین شان دارند که پدر و مادر سعی می کنند در بیشتر مواقع از روی محبت و در برخی از موارد برای گریه نکردن کود کشان

به خواسته های آن ها پاسخ دهند. وقتی فرزند به سن نوجوانی برسد رنگ و مدل خواسته هایش متفاوت می شود و این بار والدین مانند دوره کودکی، سریع به آن ها پاسخ نمی دهند و این رفتار فرزندشان را از سر درک نکردن می دانند.

این در حالی است که فرزند از کودکی همه مطالباتش به علل مختلف رفع و اکنون باتغییر در آن ها مقاومت از طرف خانواده مواجه می شودو این امر سرآغازی برای رابطه نامطلوب بین والدین و فرزندو فشار آوردن اوبه پدر و مادر برای تأمین خواسته هایش است.

به جای برخورد صفر و صدی، اصل مذاکره بازندگی، یعنی چیزی گرفتن و چیزی دادن را به کودک یاد دهید.

مثلا شما می خواهید بروید و صاحب شغلی شوید می بینید که درآمد آن چیزی است که به دنبالش بودیدو همان کاری است که انگیزه های مورد علاقهتان را برمی انگیزد یا بخشی از نیازهایتان را برطرف می کندبنابراین می پذیرید که در این شغل باشید.

این یعنی شما در حال مذاکره بازندگی هستید. کودک شما باید یادبگیرد بازندگی مذاکره کند، در حقیقت اون نیازمند گفت و گوی درونی و تصمیم گیری خواهد بود پس موقعیت هایی را ایجاد کنید که بتواند خودش

بروز کمر درد است. گوش های شما باید بالای شانه هایتان قرار گیرد و شانه ها، لگن و مچ پا نیز در یک زمینه و روی هم قرار داشته باشد. خم کردن سر به سمت جلو یا گرد کردن شانه ها به طرف جلو هنگام کار با رایانه یا نگاه کردن به صفحه تلفن همراه به بروز آسیب ها عضلانی منجر خواهد شد و فشار زیادی به عصب ها وارد می کند.

#### • صدنلی رایانه

هر زمان که به مدت طولانی در یک وضعیت قرار داشته باشید، چه در حالت نشسته روی صدنلی اداره یا در حالت رانندگی پشت فرمان، ممکن است دچار کمر درد شوید.

تحرک یکی از مهم ترین عوامل برای تقویت عضلات و ایجاد وضعیت تعادل در بدن است.

لازم است هر از گاهی حرکت کنید و قدم بزنید تا از بروز کمر درد پیشگیری کنید.

#### • کشش های کهنه

همه می دانیم که کشش کهنه، مناسب پاو کمر نیست. کشش هایس از مدتی انحنای میانی خود را از دست می دهد و روی کمر تأثیر می گذارد و این امر به بروز درد در ناحیه کمر و گردن منجر می شود.

#### • تشک کهنه

تشکی که روی آن می خوابید باید دارای سطحی یکنواخت باشد و از تمام بدن محافظت کند. بیشتر افراد روی یک تشک محکم و بالش نرم دارای ارتفاع کم، راحت تر می خوابند. اگر زمانی که روی تشک می خوابید بدن شما در آن فرو می رود، زمان آن رسیده است که تشک خود را عوض کنید.



تصمیم بگیرد و نتیجه آن را هم ببیند.

حل مسئله و انتخاب صحیح، چیزهایی است که نیاز به آموزش دارد. در حین بازی می توانید عمیق ترین نکات را به فرزندتان یاد دهید.

مثلا وقتی او را به پارک می برید از اول قرار بگذارید که اجازه دارد یک خوراکی بیرون از پارک بخورد، می تواند همین اول این کار را انجام دهد

یا بعد از بازی.

همین «یا» های به ظاهر کوچک در دنیای کودکانه او شروع چالشی است برای انتخاب کردن.

### کدبانو



### املت گل کلم

گل کلم کوچک: یک عدد - روغن و نمک: به اندازه نیاز - تخم مرغ: دو عدد

طرز تهیه

به گزارش «آکایران»، گل کلم را در ربع فنجان آب بخار بپزید. وقتی که نرم شد گل های کوچک آن را تکه تکه کنید و در تخم مرغ هم

بزنی دو نمک را به آن بیفزایید و در ماهیتابه سرخ کنید.

بعد از این که همه گل ها سرخ شود و در ظرف خالی گردید، روی آن عصاره لیموترش بریزید.

### سس سبزیجات

با استفاده از سبزیجات می توان سس های گوناگونی تهیه کرد. با کمی فلفل دلمه ای، روغن زیتون، فندق، بادام و سرکه می توان یک سس بسیار خوشمزه تهیه و در کنار گوشت یا ماهی از آن استفاده کرد. به گزارش «بیوته»، همچنین می توان با کمی روغن زیتون، فندق و پنیر پارمیزان سس ایتالیایی درست و به همراه سالاد مصرف کرد.



روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

# خراسان جنوبی

### همیشه بهار و بیماری های معده

که دارید، در روز چند فنجان از این دمنوش بنوشید.



دمنوش تهیه شده از گل همیشه بهار برای کاهش علائم ایجادشده بر اثر بیماری های روده التهابی یا کولیت و برای درمان ورم، رفلاکس و زخم معده و همچنین کاهش معده درد کاربرد دارد.

به گزارش «چطور»، از گل های خشک شده همیشه بهار می توانید برای تهیه دمنوش استفاده کنید.

آب را بجوشانید و یک قاشق چای خوری گل خشک همیشه بهار را در قوری بریزید و اجازه دهید خوب دم بکشد. با توجه به شدت علائمی

### نگهداری و تمیز کردن چرم

ورطوبت آن را از بین می برد. اگر هنگام رانندگی با موتور یا پیاده روی کاپشن، کت و... شما خیس شد هرگز آن را کنار اجاق یا آتش خشک نکنید. بهترین روش برای خشک کردن چرم خیس استفاده از پارچه ای خشک و نرم است.



به گزارش «نمناک»، روش های زیر در نگهداری و تمیز کردن چرم بسیار موثر است.

کفش چرم خود را دور از نور خورشید نگه دارید چون نور خورشید چرم را خشک می کندو سبب شکننده شدن آن می شود. زمانی که از وسیله

چرم خود استفاده نمی کنید آن را در جای خشک و خنک قرار دهید به این دلیل که کیک ها فرصت رشد روی لوازم شما ندانسته باشند و کالای چرم کیفیت خود را از دست ندهد.

اگر متوجه خشک شدن کیف یا کفش چرم خود شدید با استفاده از روغن های مخصوص مانع از آسیب به آن شوید. با پارچه ای نرم و نم دار سطح لوازم چرمی خود را تمیز کنید.

هرگز چرم را با صابون یا شوینده های شیمیایی تمیز نکنید.

این جنس شوینده های شیمیایی چرم را خشک

### عطاری

#### روغن آویشن مناسب آبسه

سه بار می توانید از روغن آویشن استفاده کنید.



#### روغن آویشن مناسب آبسه

برای درمان آبسه، روغن آویشن غلیظ و طبیعی که می تواند انگل ها را از بین ببرد، با باکتری ها مقابله کند و تورم را کاهش دهد، مناسب است. به چند روش می توانید از این درمان خانگی استفاده کنید:

به گزارش «چطور»، روغن آویشن را با تکه ای پنبه یا گوش پاک کن، به طور مستقیم روی ناحیه آسیب دیده بگذارید.

چند قطره روغن آویشن را در لیوان آب بریزید و دهانشویه روغن آویشن درست کنید. روزی

### سفید کردن دندان ها



کربنات سود ماده ای است که سبب سفیدی دندان های شما می شود و می توانید از این ماده شیمیایی روی دندان هایتان استعمال کنید.

این ماده را روی مسواک خود بزنید و به دندان هایتان بمالید. این ماده را قورت ندهید و در هنگامی که دندان های تان را با این ماده می شوید دهانتان را از آب پر کنید تا مبادا غلظت زیاد این ماده

سبب از بین رفتن مینای دندانانتان شود.

به گزارش «بیوته» بعضی از مواد غذایی مانند

سیب و هویج سبب سفیدی دندان هایتان می شود

زیرا این دو میوه دارای موادی است که سبب می شودر سبب سفید شدن دندان های شما قرار

دارد از بین برود و جرم روی دندان هایتان را نیز پاک می کند. مواد غذایی و نوشیدنی هایی مانند چای و قهوه و برخی میوه هایی که دارای رنگ قرمز است مانند گیلاس، تمشک و... حالت لکه دار کردن و رسوب دندان هایتان را افزایش می دهد. پس برای این که این مواد غذایی

و جرم های قهوه ای و زرد رنگ روی دندان هایتان نماند، مدتی بعد از این که این مواد غذایی را میل کردید بهتر است از مسواک استفاده کنید. برای این که همیشه دندان هایتان براق

بماند توصیه می کنیم که سه بار در روز مسواک بزنید و مدت زمانی که برای هر بار مسواک

زدن توصیه می شود سه دقیقه است نه بیشتر که به مینای دندان آسیب برساند و نه کمتر از

این مدت زمان که سبب شود دندان های شما به خوبی تمیز نشود.

می کند. اگر کاری که خواسته بودید، کودک انجام نداده

است در باره آن سوال نکنید تا او مجبور به دروغ گفتن نشود.

کافی است تذکر بدهید که کارش را هنوز انجام نداده است.

نکته قابل توجه دیگر این که مهم است بدانید چرا کودک

دروغ می گوید. شاید در باره نمره اش دروغ می گوید، زیرا

احساس می کند تحت فشار قرار می گیرد و از ترس عواقبی

که نمرات پایین به دنبال دارد، واقعیت را پنهان می کند.



بعضی والدین ناآگاهانه آن را انجام می دهند.

#### • چگونه دروغ کودک را تشخیص دهیم؟

۱. به چهره آنان نگاه کنید. وقتی آنان واقعیت را می گویند

آرامش دارند در صورتی که بسیاری از بچه ها وقتی دروغ

می گویند عصبی و ناراحت هستند.

۲. معمولاً کودک، دروغ را از قبل تمرین کرده و با آب و تاب

می گوید در حالی که برای گفتن واقعیت در بیشتر موارد

گفتار، ساده و بدون اغراق است.

۳. واقعیت همیشه منطقی دارد، اما دروغ به دروغ بیشتری

برای پشتیبانی شدن نیاز دارد.

#### • راه های مقابله با دروغگویی کودک

اولین گام برای مقابله با دروغگویی کودکان افزایش

اطلاعات و آگاهی ما به عنوان پدر و مادر است. لازم است

در باره رفتار های کودک و دلایل دروغگویی اش آگاهانه

تصمیم بگیریم. هرگز نباید کودک را دروغگو خطاب کنیم.

این القاب منفی سبب از دست رفتن اعتماد به نفس او

می شود و کودک را به سمت دروغگویی بیشتر ترغیب

و اغراق آمیز و چیزهایی است که دوست دارند واقعیت داشته باشد.

#### • کودک از چه زمانی دروغ را می شناسد؟

کودکان متناسب با هوش، تخیل و موقعیت های محیطی و بنا به واکنش والدین در برخورد با آن ها از حدود شش سالگی دروغ را می شناسند و از هشت تا ۹ سالگی تفاوت بین واقعیت و دنیای فانتزی را در می یابند و تا ۱۰ سالگی کاملاً تفاوت بین حقیقت گویی به عنوان یک کار صحیح و دروغگویی به عنوان یک کار نادرست را درک می کنند.

#### • دلایل دروغگویی کودک چیست؟

با این که دلایل دروغگویی در کودکان بسیار متعدد است، اما می توان به بخشی از آن ها اشاره کرد. والدین با واکنش عجولانه و اشتباه سعی می کنند، گفته های خیالی کودک را تصحیح کنند و با این باور او را از دروغگویی به حذر دارند.

اما گاهی والدین دروغ را آموزش می دهند. ضمن این که اگر به کودک اجازه ندهیم در جمع اظهار نظر کند و او را به

سکوت وادار کنیم او به دروغ گفتن روی می آورد؛ عملی که