



آسیب پذیری بچه‌های امروز در برابر محصولات رسانه‌ای

## تربیت کودکان خود را به دست «بن‌تن» نسپاریم

مریم ترابی

تقریباً همه معتقدیم که نسل امروز با نسل دیروز – که ما والدین باشیم – خیلی فرق کرده‌اند. وقتی فرزندان مان مقایسه می‌کنیم همه به یک نتیجه امروزی را نداشته‌ایم. امکانات و رفاهی که بچه‌های نسل امروزی از آن برخوردارند را ما حتی با خود و نسل رؤیا هم نداشته‌ایم. این امکانات و اسباب سرگرمی بچه‌های نسل امروزی شاید محاسن و خوبی‌هایی داشته باشد، ولی معایب و مضراتی را هم قطعاً دارد. مضراتی که اگر والدین به آن توجه نداشته باشند و فرزندان خود را در دنیای کودکی‌شان رها کنند و با عدم نظارت‌های دقیق خود از کنار آنها به سادگی جوانی می‌بینند، حواس‌مان باید به فرزندان‌مان باشد. آنها به شدت در معرض آسیب‌ها قرار دارند.

■ ■ ■ ■

■ از کودکان خود محافظت کنیم

رسانه یکی از همان سرگرمی‌های نسل امروزی است که در جای خود هم می‌تواند آموزنده و مفید باشد و هم مضر و تخریب‌کننده. تأثیر رسانه‌ها بر مخاطبان آنها، بر هیچ کس پوشیده نیست که البته در این میان بیشترین تأثیر را بر کودکان و نوجوانان می‌گذارد اما نباید فراموش کنیم که همیشه تأثیر رسانه‌ها بر کودکان مفید و سودمند نبوده و گاهی تأثیر تخریبی بیشتری دارند.مانند به تصویر کشیدن بیش از حد خشونت و مواد مخدر... که قطعاً مشکلات بسیاری را برای خانواده‌ها فراهم می‌کند اما والدین به نظرات‌های دقیق خود بر آنچه که کودکان‌شان در معرض آن قرار دارند، می‌توانند از آنها در مقابل هجوم رسانه‌ها

### سبک مراقبت

مهارت‌های فرزندپروری خود را با ورود

فرزندان به سن نوجوانی تقویت کنید

«نوجوانانی که در فضای خانگی به شدت مقرراتی و انعطاف‌ناپذیر زندگی می‌کنند، فرصت رشد مهارت‌هایی مانند قدرت حل مشکلات یا مهارت‌های رهبری را پیدا نمی‌کنند.»

بدیهی است والدین با دقت و تغییریری که لاجرم باید در رفتار خود با بچه‌هایی که با به سن نوجوانی می‌گذارند ایجاد کنند، قادر خواهند بود تعامل سازنده‌تری با آنان داشته و مهارت‌های اجتماعی آنها را نیز افزایش دهند. خطاهای عمده تربیتی پرورشی که والدین در این سنین نوجوانان و جوانان (۱۳ تا ۱۹ سال) و رفتار با آنها مرتکب می‌شوند، در بسیاری اوقات نتیجه تربیتی معکوس دارد که غالب اوقات ناشی از عدم آشنایی و آگاهی والدین با خصوصیات ویژه این دوران سنی است. مهم این است که والدین باید در مواجهه با دوران نوجوانی فرزندان بتوانند مرزی در دست میان اطاعت و آزادی بکشند. اکنون برخی شیوه‌های جلوگیری از بروز این نوع خطاهای رفتاری تربیتی را همراه شما مرور می‌کنیم.

■ ■ ■ ■

■ خود را با تغییرات سنی فرزندان هماهنگ کنید

با ورود فرزند به دوران نوجوانی شما ناگزیر خواهید بود مهارت‌های فرزندپروری خود را اصلاح و به‌روز کنید. والدین ناگزیرند از تغییراتی که در خلق و خوی فرزندان در این دوران ایجاد می‌شود آگاهی یابند و سپس خود را با این تغییرات تطبیق دهند. بد نیست، همچنین والدین در این سنین غریب طبیعی هستند. همچنین والدین به‌خاطر فرزند مجبورند به مسائل جدیدی فکر کنند که تا آن زمان شاید چندان موضوعیت و ضرورتی در محیط خانواده نداشته است، مثل تعیین ضرب‌الاجل ساعت برگشت به خانه، نحوه دوست‌یابی و نوع افرادی که با آنها دوست می‌شوند، رانندگی و... مواجهه با این موارد والدین را در ابتدا متعجب می‌کند. بی‌تردید نوجوان و جوان خانه شما در محدودیت‌های اعمال شده، قاطعیت و صبر شما را آزمایش می‌کند. با این حال، فراموش نکنید آنها هنوز بچه‌های شما هستند و همانند دوران خردسالی و کودکی موظف به ادامه مراقبت و تربیت درست آنها هستند. البته اکثرشان این موضوع را قبول ندارند، ولی هنوز به شما نیاز دارند؛ والدین باید مراقب باشند کدام یک از تلاش‌های آنها

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### د

کودکان مقلدان خوبی هستند. آنها با تماشای حرکات و رفتارهای تخیلی شخصیت‌های کارتونی، آنها را واقعی می‌پندارند و سعی در تقلید از آنها دارند. مثلاً همین کارتون انیمیشنی «بن‌تن» که تمام داستان آن بر اساس تخیل بنا شده است، اکثر قریب به اتفاق کودکان آن بر اساس شخصیت‌های این انیمیشن هستند

کودکان مقلدان خوبی هستند. آنها با تماشای حرکات و رفتارهای تخیلی شخصیت‌های کارتونی، آنها را واقعی می‌پندارند و سعی در تقلید از آنها دارند. مثلاً همین کارتون انیمیشنی «بن‌تن» که تمام داستان آن بر اساس تخیل بنا شده است، اکثر قریب به اتفاق کودکان مرتب در حال تقلید تربیتی اقدام‌نامی‌شود.

هر کدام از ما محصولات و اسباب‌بازی‌های شخصیت‌های مختلف کارتونی که برای فرزندان‌مان خریداری می‌کنیم را حساب کنیم تا این از طریق به جمع مبلغ کل آن در سال برسیم. قطعاً به مبالغ هنگفتی می‌رسیم. مبالغی که در این واقفای تورم و فشارهای اقتصادی برای کودکان خود بابت اسباب‌بازی یا محصولاتی که رسانه‌ها به طرق مختلف آن را تبلیغ می‌کنند، هزینه می‌کنیم و نتیجه خوبی هم به لحاظ تربیتی اقدام‌نامی‌شود.

ما والدین باید با این قبیل بازی‌هایی مقابله کنیم. با هر بار تقاضای کودک برای خرید جدیدترین اسباب‌بازی باید از او بپرسیم آیا داشتن اسباب‌بازی جدید او را محبوب و دوست‌داشتنی و همچنین خوشحال می‌کند؟ کودکان متوجه نیستند عروسک‌های باری در واقع آن‌طور که در تبلیغات نشان داده می‌شود حرکت نمی‌کنند. آنها نمی‌دانند ساعت بن‌تن در واقعیت باعث تغییر شکل آنها و قدرت خارق‌العاده آنها نمی‌شود. ما والدین باید به کودکان خود بیاوریم که اشیا برابر با شادی و خوشحی نیستند. به جای دادن هدیه به کودکان به عنوان جازبه برای هر کار مثبتی که انجام می‌دهد، سعی کنیم رفتار آنها را تحسین و تشویق کنیم یا وقت بیشتری را با آنها بگذرانیم. بچه‌ها باید این را بفهمند که هر آنچه در تلویزیون می‌بینند برایشان فراهم نخواهد شد.

وقت گذاشتن برای صحبت با کودکان مان درباره آنچه در رسانه‌ها می‌بینند، این مسئله را تضمین می‌کند که آنها چیزهایی را می‌آموزند که ما می‌خواهیم کودکان‌مان یاد بگیرند نه آنچه رسانه‌ها آموزش می‌دهند و این مسئله از تأثیرگذاری منفی رسانه‌ها جلوگیری می‌کند. یادمان باشد «بن‌تن» هیچ وقت نمی‌تواند جای والدین کودک را بگیرد، پس تربیت کودکان خود را به‌دست «بن‌تن» نسپاریم.

## نوجوانی و مرز ظریف میان اطاعت و آزادی

اعتمادشان به بچه‌ها کمتر می‌شود. پس سعی کنید از کتاب فقط برای یافتن دیدگاهی صحیح نسبت به رفتارهای پیچیده نوجوانان استفاده کنید و با حصول اطمینان از این که آنچه لازم دارید را فراگرفته‌اید، کتاب را به کناری گذاشته نکاتی که برای شما و خانواده‌تان اهمیت دارد را روشن و شفاف بیان کنید»

■ در امور انضباطی افراط و تفریط نکنید

برخی والدین نگرانند که کنترل رفتار نوجوانان از دست آنها

خارج شود و هر بار که از نظر آنها فرزندان‌شان با را کمی فراتر از حد خود بگذارد، عصبانیت خود را تشدید می‌کنند. والدینی هم پیدا می‌شوند که از ترس این که جوان یا نوجوان‌شان رودرروی آنها بایستد یا آنها را دور بزند، از هر گونه درگیری با او اجتناب می‌کنند. شما پدر و مادر محترم لازم نیست هیچ کدام از این کارها را انجام دهید. موضوع اصلی مرزبندی و تعادل میان اطاعت و آزادی است. اگر تأکید بیش از حدی به صرف اطاعت کردن دارید و حتی رهبری را پیدا نمی‌کنند چراکه شما برای آنها تصمیم می‌گیرید. البته، تساهل بیش از حد در نظم و انضباط هم کمک چندانی به آنها نمی‌کند. نوجوانان و جوانان همان‌طور که شروع به کشف دنیای خارج می‌کنند، نیاز به ساختار و قوانین روشنی برای پیروی دارند. به عنوان پدر و مادر، تعیین ارزش‌های کلیدی خانواده در حیطه مسئولیت والدین قرار می‌گیرد و اینکه با کلمات و اعمال مناسب بتوانند با آنها ارتباط بگیرند.

دکتر لرنر اظهار می‌کند: «از یک منظر، پدر و مادر توانا دارای رویکردی هستند که به‌فرزندان کمک می‌کند مهارت‌هایی را که برای کنترل رفتار خود لازم دارند به شیوه‌های مناسب رشد و افزایش دهند.»

به‌خاطر داشته باشید نفوذ شما بر بچه‌ها عمیق‌تر از آن چیزی است که تصورش را می‌کنید. اکثر نوجوانان عنوان می‌کنند ماایل هستند زمان بیشتری را با والدین خود بسپری می‌کنند پس در دوران نوجوانی و جوانی برای فرزند خود وقت لازم را اختصاص دهید.

### سبک تغذیه



۲۰ توصیه برای تنظیم اشتھای کودکان

### بچه‌جان! با غذا بازی نکن

به نوبه خود باعث ایجاد اشتها می‌شود. اگر فکر می‌کنید اشتھای او کاهش یافته، لقمه‌ها را کوچکتر بگیرد. کم‌کم، تمایل به غذا در او افزایش می‌یابد. همین‌طور با لقمه‌های کوچک ادامه دهید تا شروع به غذا خوردن کند. به مرور خود کودک، اندازه لقمه‌ها را تعیین می‌کند.

۹- ماست را فراموش نکنید: هر قدر بر اهمیت ماست برای سلامتی کودک تأکید شود، کافی نیست، این محصول لبنی حاوی پروبیوتیک سالم و کلسیم، به منظور افزایش اشتها و ایمنی بدن کودک نقش شگفت‌انگیزی دارد. ماست همچنین می‌تواند به منزله یک دسر

مصرف شود.

۱۰- از غذاهای تند یا سنگین اجتناب کنید: اکثر کودکان بوی زیاد غذا و مزه‌های تند را تحمل نمی‌کنند. اگر اشتھای فرزندان‌کم است، ببینید افزایش سوخت و ساز بدن کودک شده و بدن را برای فعالیت‌های روزانه آماده می‌کند. تلاش کنید صبحانه به‌عنوان یک وعده غذای اجباری در خانواده تلقی شود. با این کار شما به هدف خود می‌رسید. امتحان کنید!

۲- آب را ۳۰ دقیقه قبل از غذا به کودک بدهید: هنگام صبح، ابتدا به کودکان خود آب بدهید، حتی قبل از نوشیدن شیر. ضمناً، آب را باید نیم ساعت مانده به صرف غذا بنوشند. این موضوع بسیار مهم است!

۳- هر دو ساعت یک‌بار به او غذا بدهید: به بچه‌هایی که به‌دلیل عدم گرگسگی، از خوردن غذا امتناع ورزیده یا بهانه می‌گیرند، بهتر است هر دو ساعت یک بار غذا داده، سه وعده غذای استاندارد روزانه شاید سیستم گوارش آنها را به اندازه کافی تحریک نکند و به‌قدر کافی احساس گرگسگی می‌کنیم. اگر فرزند شما اشتھای او را به کاهشی دو ساعت یک‌بار، به افزایش مقدار غذای که می‌خورند، کمک می‌کند. امتحانش کنید!

۴- میان وعده‌ها، وعده غذای محسوب می‌شوند: اگر بخواهید اشتھای کودک را بهتر در هوای خانه خیلی گرم یا سنگین باشد و تنفس برای‌شان راحت نباشد، اشتھای بچه‌ها کاهش می‌یابد. ساندلی یا میز غذای آنها را نزدیک یک پنجره باز قرار دهید تا هوای تازه در اتاق جریان پیدا کند. سپس، تغییر را مشاهده کنید.

۱۵- از مصرف آب‌لیموی تازه غافل نشوید: هنگامی که کودک غذا را پس می‌زند و می‌گوید گرسنه نیست، به جای آب، آب‌لیموی تازه کمی شیرین شده به او بدهید. آب‌لیمو هضم غذا و اشتها را بهبود می‌بخشد.

۱۶- از بیان موضوعات استرس‌زا در زمان غذا اجتناب کنید: بعضی اوقات والدین زمان کمتری برای با هم بودن پیدا می‌کنند و سر میز غذا، در مورد مسائلی مانند امور مالی و یا برنامه‌ریزی مدرسه کودک خود صحبت می‌کنند. مراقب باشید از بحث‌های استرس‌زا و جدی در زمان صرف غذا خودداری شود زیرا موجب کاهش یا از بین بردن اشتھای کودک خواهد شد. سعی کنید هنگام صرف غذا در مورد مسائل شاد صحبت کنید و خواهید دید که غذا را تا آخر خواهد خورد.

۱۷- مصرف روی و افزایش دهید: روی در ایجاد اشتها مفید است. سیوس گندم، بادام زمینی و نانہ کدو کتبل برای بهبود سطح روی غذایی بعدی از بین می‌سوزد. در این شرایط پیشنهاد می‌شود لبنیات را به‌صورت‌های دیگری مانند پنیرلور، ماست و یا کره به او بخورانید.

۷- غذاهای مورد علاقه‌اش را به او بدهید:

برخی از کودکان کم‌اشتها، به ظاهر غذا حساس هستند. اگر فرزند شما هم اینگونه است، ابتدا غذای مورد علاقه‌اش را برای شروع سوخت و ساز و تحریک اشتها به او بدهید. سپس می‌توانید غذای اصلی را پس از آنکه خودورش آغاز شد، به او بدهید.

۸- به او لقمه‌های کوچک بدهید: لقمه‌های کوچک باعث شروع سوخت و ساز در بدن و

### د

ورزش و بازی اشتها را افزایش می‌دهد ولی اغلب اوقات وقتی

نوبت به فرزندان خود‌مان

می‌رسد، این نکته را فراموش

می‌کنیم. اگر فرزند شما

اشتهای او ربه کاهشی دارد،

زمان بازی را افزایش دهید