

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز تغذیه‌ی سالم

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

سکینه پورطالب

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از آزاده نوروزیان، مهرداد احمدی شهرابی و محدثه زمانی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
	بخش اول: تغذیه‌ی سالم
۱۶	برنامه غذایی
۲۰	اهمیت و ضرورت
۲۲	تفاوت‌های رشدی، سنی و جنسی در تغذیه‌ی کودکان
۲۵	نکات مهم در تغذیه‌ی کودکان
۲۵	راهنمای تغذیه دختران ۴ تا ۸ سال
۲۵	راهنمای تغذیه پسران ۴ تا ۸ سال
۲۵	راهنمای تغذیه دختران ۹ تا ۱۳ سال
۲۶	راهنمای تغذیه پسران ۹ تا ۱۳ سال
۲۹	طبقه‌بندی گروه‌های غذایی
۳۰	هرم غذایی
۳۲	بیماری‌های مرتبط با کمبود ریزمغذی‌ها
۳۲	فقر آهن و کم‌خونی ناشی از آن
۳۴	کمبود ید و اهمیت آن
۳۵	کمبود ویتامین آ و پیشگیری از آن
۳۶	کمبود روی و اهمیت آن
۳۸	کمبود کلسیم و پیشگیری از آن
۴۴	توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه مصرف گروه‌های غذایی
۵۲	رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب در کودکان سنین مدرسه و شیوه‌ی اصلاح آن
۵۶	راهنمای غذایی روزانه برای نوجوانان در سنین بلوغ
۵۶	مشکلات تغذیه‌ای در دوران بلوغ
۵۶	چاقی
۵۷	آکنه
۵۷	بی‌اشتهایی عصبی
۵۸	پرکاری عصبی
۵۹	والدین و تغذیه‌ی سالم فرزندان
۶۱	اشتباهات تغذیه‌ای والدین
۶۵	مشکلات کودکان در غذا خوردن
۶۷	دلایل مشکلات تغذیه کودکان
۶۷	راهکارهایی برای بدغذایی کودک
۷۰	معرفی یک قهرمان

	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۷۴	سبک‌های فرزندپروری
۷۵	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۷۸	سبک فرزندپروری مستبدانه
۸۱	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۸۴	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۸۸	سبک زندگی والدین و تغذیه‌ی سالم کودکان
۹۰	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۹۴	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۹۴	ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت
۹۵	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۹۵	توجه به رفتارهای مثبت
۹۵	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۹۵	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۹۶	دنبال مقصر نگشتن
۹۷	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۹۷	فراموش نکردن خود
۹۸	اصول دستوردادن به فرزندان
۱۰۰	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۱۰۰	بازی
۱۰۴	قصه
۱۱۲	نقاشی
۱۱۴	ملاحظات معنوی
۱۱۵	مهارت صبر
۱۲۱	خیرگزینی
۱۲۵	ملاحظات رسانه‌ای
۱۲۸	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۲۹	فیلم‌های سینمایی
۱۳۱	سریال‌ها
۱۳۴	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۴۰	ملاحظات درسی
۱۴۶	دعا و نیایش
۱۴۸	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۵۰	منابع

◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمده‌اً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعدتاً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مهربان است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب و رسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های

اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی

و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز تغذیه‌ی سالم، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

◀ سخنی با والدین

امروزه تغذیه بیش از هر زمان دیگری در زندگی اهمیت پیدا کرده است؛ زیرا مطالعات نشان داده‌اند که عامل بسیاری از مرگ‌ومیرها و بیماری‌های مختلف از جمله سکته‌های قلبی-عروقی، سرطان‌ها، دیابت و ... ریشه در تغذیه‌ی فرد دارد. با توجه به این‌که در حال حاضر تکنولوژی و زندگی ماشینی روزبه‌روز در حال پیشرفت است، فعالیت فیزیکی کمتر شده و پیامد آن چاقی و اضافه‌وزن که خود منشأ بسیاری از مشکلات جسمی است، ما و فرزندان ما را تهدید می‌کند؛ بنابراین با رعایت یک رژیم غذایی سالم می‌توان راز اساسی سلامت بدن را به دست آورد، در غیر این صورت موجب اختلال در عملکرد کل سیستم‌های بدن شده و باعث از دست رفتن قوای جسمی و روانی در انسان خواهد شد. رعایت برنامه‌ی غذایی خوب و متعادل در خانواده، می‌تواند طول عمر انسان را افزایش دهد و بر شادابی افراد نیز تأثیرگذار باشد. به‌طورکلی غذا و تغذیه نقش مهمی در تقویت یا تضعیف

سیستم ایمنی بدن دارند. بد نیست بدانید شایع‌ترین علت ضعف سیستم ایمنی، سوءتغذیه می‌باشد که ممکن است ناشی از کمبود پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح یا انرژی باشد و یا در اثر افزایش دریافت انرژی منجر به چاقی شود. به عنوان مثال ماهی‌ها به‌عنوان منابع مهم اسید چرب امگا۳ در تعدیل سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. به عبارتی این‌که چه می‌خوریم، چگونه و چه مقدار می‌خوریم بر جسم و روان ما تأثیر بسزایی دارد. امروزه ارتباط زیاد خوردن و چاقی با سکت‌های قلبی-عروقی، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های مفصلی مثل آرتروز، بیماری‌های کیسه‌ی صفر، نقرس و غیره کاملاً اثبات‌شده و نگرانی متصدیان سلامت جوامع امروز، بیماری‌های غیرواگیر هستند که اکثریت قریب به‌اتفاق آن‌ها با عادت‌های غذایی مرتبط‌اند.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور **ارتقای کیفیت تغذیه‌ی خانواده** طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات **تغذیه‌ی سالم** آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندتان، یکی از دو کتاب کار را نیز مشاهده کرده و فعالیت‌های آموزشی آن را در خانه با کودکان انجام دهید. مطمئناً شناخت کلی شما از این موضوع، بکارگیری آموزه‌های آن در زندگی خود و البته توجه به ارتقای آن در فرزندتان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای بهنجار شود؛ ان‌شاءالله.

نمره‌گذاری

پس از تکمیل آزمون فوق، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به دست آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره بالای ۲۰: کودک شما خلاق است و برای حل مسائل از روش‌های خلاقانه و مبتکرانه‌ای استفاده می‌کند.

نمره ۱۰ تا ۲۰: همچون درختی که پیوسته در حال رشد است، کودک شما هم مدام در تکاپو برای بالندگی می‌باشد. لذا به او فرصت لازم برای شکوفایی را داده و بیشتر از قبل قوه‌ی خلاقیت او را تشویق نمایید.

نمره‌ی ۰ تا ۱۰: کودکان منحصر‌بفردند و هر کدام جواهری هست که باید کشف شود. برای کشف او باید به ایده‌های ناگهانی او توجه کنید، راه‌حل‌های نوآورانه‌اش را امتحان کرده و دلایل شکست احتمالی را با هم مرور نمایید؛ به تدریج می‌بینید که خلاقیت در کارهایش نمود پیدا خواهد کرد.

◀ بخش اول: تغذیه‌ی سالم



◀ مورد شماره ۱

نادیا ۱۱ سال دارد و اغلب اوقات از غذایی که مادرش می‌پزد، بهانه می‌گیرد و مادرش را مجبور می‌کند که برای او از بیرون غذای آماده بگیرد. این اتفاق حداقل هفته‌ای سه بار تکرار می‌شود و همین امر موجب شده که نادیا به نسبت سنش، اضافه وزن زیادی داشته باشد. دیروز وقتی که نادیا در حیاط مدرسه با دوست‌هایش مشغول بازی بوده، ناگهان تنگی نفس شدیدی می‌گیرد و خانم مدیر او را به بیمارستان منتقل می‌کند. در بیمارستان دکتر به مادر نادیا سفارش می‌کند که از این به بعد برای دخترش از خریدن فست‌فود پرهیز کند و باید برنامه‌ی ورزشی برای او تهیه نماید. خوردن فراوان غذای بیرون موجب شده که نادیا در کودکی گرفتار عارضه‌های تنفسی و قلبی شود و ادامه‌ی این روند، قطعاً او را دچار مشکلات بیشتر و شدیدتری نیز خواهد کرد. مادر سعی کرد با شناخت علایق غذایی نادیا، غذاهای سالم و مورد علاقه‌ی او را درست کند.



◀ مورد شماره ۲

این چندمین بار است که سعید پس از غذاخوردن، دل درد می‌گیرد. هر چقدر خانواده‌اش به او تذکر می‌دهند، افاقه نمی‌کند و او عادت‌های غذایی‌اش را تغییر نمی‌دهد. امروز که دل‌دردش آنقدر شدید بود که به دکتر مراجعه کردند، به خود قول داد که برای تغییر عادت‌های ناپسند غذا خوردن تلاش کند. یکی از این کارها که باید قبل از همه ترک شود، آب خوردن زیاد در حین غذاخوردن است. سعید عادت دارد بعد از هر چند لقمه، آب بنوشد. این آب نوشیدن در هنگام صرف غذا، باعث دل‌دردهای بعد از وعده‌ی غذایی شده است. یکی دیگر از کارهایی که این دل‌درد را ایجاد می‌کند، این است که او در حین غذاخوردن، همیشه تلویزیون نگاه می‌کند. این تلویزیون نگاه کردن باعث می‌شود که او تمرکز لازم روی غذاخوردنش نداشته باشد و لقمه را به اندازه کافی نجود. غذای خوب جویده نشده هم که معلوم است به درستی هضم نمی‌شود و دل‌درد به همراه دارد.

تغذیه

◀ برنامه‌ی غذایی

افزایش سطح دانش تغذیه‌ای و کیفیت روش‌های آموزشی می‌تواند بر تغذیه‌ی مناسب و متعادل گروه‌های آسیب‌پذیر به‌ویژه کودکان مؤثر باشد که آن نقش مهمی در ارتقای سلامت و موفقیت تحصیلی و بهره‌وری فرزندان دارد. فقدان آگاهی والدین در خصوص تغذیه‌ی صحیح کودکان از مهم‌ترین علل ایجاد مشکلات تغذیه‌ای است. غذا و تغذیه از جمله نیازهای بنیادی جامعه‌ی بشری است و در صورتی‌که نتوانیم الگوی تغذیه‌ای خوبی در خانواده سازمان دهیم با مشکلات زیادی از جمله چاقی، سوءتغذیه و ... روبه‌رو خواهیم بود.

چاقی یک بیماری مزمن است. شیوع آن در بالغین، نوجوانان و کودکان در حال افزایش بوده و در حال حاضر به‌عنوان یک اپیدمی جهانی در نظر گرفته می‌شود. در بسیاری از جوامع، شیوع اضافه‌وزن و چاقی طی دو دهه‌ی اخیر افزایش یافته است. در ایالات متحده آمریکا ریسک ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی در طول مدت زندگی هر فرد به ترتیب ۵۰ و ۲۵ درصد است. عدم تعادل بین دریافت و مصرف انرژی منجر به افزایش ذخایر چربی بدن می‌شود و هنگامی که ذخایر چربی افزایش می‌یابد، سلول بافت چربی رشد کرده و بزرگ می‌شود که این فرآیند منجر به بروز چاقی می‌گردد.

چاقی ناشی از بزرگ شدن سلول‌های چربی اغلب با خطر ابتلا به اختلالات متابولیک مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط دارد؛ درحالی‌که چاقی ناشی از افزایش تعداد سلول‌های چربی معمولاً در اوایل یا اواسط کودکی آغاز می‌شود اما در بزرگسالی نیز ممکن است رخ دهد. عوارض بیماری‌های متعدد با سر منشأ چاقی هم فرد و هم جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهند و گاهی تا پایان عمر در فرد باقی‌مانده و تهدیدی همیشگی برای سلامتی وی به شمار می‌روند. بیش از ۴۰ درصد بیماری به چاقی منتسب هستند.

چنین به نظر می‌رسد که رژیم غذایی افراد چاق ناکافی است؛ بنابراین عجیب نیست اگر صبحانه‌ی مصرفی در افراد چاق و پر وزن نسبت به افراد با وزن طبیعی کیفیت کمتری داشته باشد. مطالعات نشان داده است افراد چاق بیشتر از افراد با وزن طبیعی، وعده‌ی صبحانه را حذف می‌کنند و کمتر به آن اهمیت می‌دهند. شیوع حذف وعده‌ی صبحانه در بزرگسالان آمریکایی ۲۵ درصد افزایش یافته است. این در حالی است که به‌طور معمول، کسانی که تقریباً هر روز صبحانه می‌خورند، ریزمغذی‌های کافی دریافت می‌کنند و درصد کمتری از انرژی روزانه‌ی آن‌ها به چربی اختصاص می‌یابد.

پس مصرف صحیح، کافی و به موقع مواد غذایی از اهمیت بسیاری برخوردار است و نیاز به تغییر اساسی در فرهنگ تغذیه‌ی خانواده‌ها ملموس است. اکثر مطالعات انجام شده در ایران، در این زمینه به ارتباط مصرف صحیح غذا با فعالیت فکری کودکان و سالمندان می‌پردازد. البته در تنظیم یک برنامه‌ی غذایی سالم، سه نکته را همیشه در ذهن داشته باشید:

| تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین‌کننده‌ی دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.

| تنوع: در سفره‌ی خانوادگی خود، طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین‌کننده‌ی مواد مغذی مورد نیازتان نیست.

| میانه‌روی: میانه‌روی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میانه‌روی در مصرف شیرینی‌ها، چربی‌ها و نمک‌ها می‌توانید از همه‌ی غذاهای دلخواه بهره‌مند شوید.

آگاه بودن والدین از تغذیه صحیح کودکان بسیار مهم هست؛ به طوری که این عدم آگاهی موجب شیوع بیماری‌های مختلف علی‌الخصوص بیماری‌های عفونی، سوءتغذیه، کم‌خونی، به‌جا گذاشتن عوارض دیر رس جسمی و روانی بر آینده‌ی کودک و گاهی باعث به خطر افتادن زندگی فرد خواهد شد. باید گفت حتی افزایش آگاهی و دانش والدین به خودی‌خود باعث بهبود عملکرد نسبت به تغذیه‌ی مناسب کودکان می‌شود.

برای پیشگیری از سرطان‌ها، سکته‌های قلبی عروقی و دیابت و بالاخره افزایش طول عمر، تغذیه‌ی مناسب در دستور کار نظام‌های سلامت کشورها قرار گرفته است. بدن کودک ما به مواد غذایی برای رشد، حفظ و ترمیم بافت‌ها نیاز دارد. به علاوه مواد غذایی انرژی لازم را برای فعالیت‌های حیاتی و روزانه‌ی ما فراهم می‌کنند. کمبود دریافت مواد غذایی و یا استفاده بیش از حد از آن‌ها، می‌تواند موجب بروز مشکلات و بیماری‌های خاصی مانند فقر آهن و یا مسمومیت با ویتامین آ شود.

علاوه بر تأثیر مستقیم یادشده، بسیاری از بیماری‌ها نیز در ارتباط نزدیکی با مسائل تغذیه‌ای هستند؛ چنان‌که مصرف مقادیر زیاد نمک و چربی نقش مهمی در بروز فشارخون بالا دارد. از سوی دیگر مصرف برخی مواد غذایی نقش پیشگیری‌کننده از برخی بیماری‌ها را دارا هستند. برای مثال استفاده‌ی منظم از شیر و لبنیات مانع بروز پوکی استخوان می‌شود.

از این رو می‌توان گفت که وضعیت تغذیه‌ی افراد، ارتباط تنگاتنگی با وضعیت سلامت ایشان دارد. دوران کودکی به‌عنوان مهم‌ترین دوران رشد جسمانی انسان از اهمیت دوچندان برخوردار است؛ والدین می‌توانند با کسب اطلاعات و فراگیری مسائل، رفتارها و روش‌های صحیح را برای زندگی خود و خانواده‌ی خود برگزینند. می‌دانیم که وضعیت تغذیه‌ی افراد، فقط به وجود مواد غذایی در سبد تغذیه‌ی خانواده بستگی ندارد، بلکه به میزان قابل‌توجهی تحت تأثیر فرهنگ تغذیه‌ی افراد یا خانواده‌ها است.



◀ اهمیت و ضرورت

تولد سالانه بیش از یک میلیون کودک در کشور ما دلیلی بسیار محکم برای پرداختن به جنبه‌های جسمی و روانی تأمین سلامت کودک است. کودکان آینده‌سازان ملت‌ها هستند و سلامتی آنان نقش بسزایی در آینده‌ی آن‌ها و رشد و توسعه‌ی کشورها خواهد داشت؛ به همین دلیل تدابیر مختلفی برای افزایش سلامت این گروه از افراد جامعه در سطح جهانی طرح‌ریزی و اجرا می‌شود.

بخش مهمی از منابع مادی محققان جهان، صرف مطالعه‌ی ابعاد مختلف رشد و تکامل کودک می‌شود. علت این کنجکاوی، آسیب‌پذیر بودن و نقش کودکان در آینده‌سازی کشورها و اختصاص نیمی از جمعیت جهان به این قشر است.

استفاده از شاخص رشد به‌عنوان معیار بهداشت و وضع تغذیه‌ای کودکان، بر پایه‌ی این واقعیت است که رشد ضعیف برای بیشتر کودکان نشان‌دهنده‌ی انحراف از شرایط محیطی دلخواهی است که زمینه‌ی رشد و نمو را در کودکان فراهم می‌کند.

به‌طورکلی دو دلیل عمده اختلالات رشدی در کودکان، عبارت‌اند از علل ارگانیک مانند وجود بیماری حاد یا مزمن عفونت که در جذب یا متابولیسم مواد مغذی تداخل ایجاد می‌کند و علل غیر ارگانیک مانند دریافت نکردن غذای کافی، کاهش اشتها، نداشتن دانش کافی مادر در زمینه‌ی شیوه‌های صحیح غذا دادن به کودک و تغذیه‌ی خود، نگرش نادرست مادر در خصوص تغذیه‌ی کودکان و عملکرد ناصحیح مادر در زمینه‌ی تغذیه‌ی کودکان، عدم توجه و رسیدگی به تأخیر یا توقف رشد کودک که عموماً در کودکان زیر ۳ سال مشاهده می‌شود، باعث رخداد عوارض جدی‌تری همچون افزایش مرگ‌ومیر، افزایش بیماری‌های مرتبط، کاهش یادگیری و ناتوانی ذهنی یا جسمی می‌شود. علاوه بر تأخیرهای رشدی و در حالت اشتباهی دیگر که منجر به چاقی و بیماری‌های دیگر می‌شود، نیاز به راهنمایی و کمک داریم.

شیوع چاقی در جهان سیر غیرقابل کنترلی داشته است؛ به طوری که تحقیقات نشان می‌دهد حدود ۱۵٪ کودکان ۶ تا ۱۹ ساله افزایش وزن داشته‌اند. چاقی در کودکان به‌عنوان مشکلی مزمن که سلامت وی را به خطر می‌اندازد، تلقی می‌شود. چاقی در کودکی عامل زمینه‌ای برای بروز چاقی در بزرگسالی است.

چاقی در والدین بخصوص در مادر عامل پیشگویی‌کننده‌ی بروز چاقی در کودک است. وزن بالا در هنگام تولد نیز عامل پیشگویی‌کننده‌ی چاقی در آینده می‌باشد، مهم‌ترین عامل همراه با وزن موقع تولد بالا، وجود دیابت مادر است. در بعضی مطالعات چاقی در نوزادی و نوجوانی، ریسک فاکتور چاقی در بزرگسالی بوده است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند، برای پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا و اضافه‌وزن از همین امروز شروع کنید، فردا دیر است. رژیم غذایی سالم و منظم در کنار فعالیت فیزیکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.



ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی افراد و ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی وجود دارد که با تنظیم یک برنامه‌ی غذایی سالم و اصلاح الگوی مصرف، می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد و بهبود بخشید. همچنین اضافه‌وزن، چاقی، میزان بالای کلسترول بد خون، دیابت و پرفشاری خون، از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر بوده که با تغییر شیوه‌ی زندگی، قابل کنترل و درمان هستند اما در مورد کودکان می‌توانیم با اصلاح فرهنگ غذایی خانواده از بروز چنین مسائلی در حال و آینده پیشگیری کنیم.

برآورد می‌گردد که ۲۷ میلیون مرگ در سال به علت مصرف میوه و سبزی کم است. مواد غذایی لازم برای بدن، شامل پروتئین‌ها، هیدرات‌های کربن، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. غذاهایی که روزانه مصرف می‌کنیم از مواد غذایی که به آن‌ها اشاره شد، تشکیل می‌شود. تغذیه‌ی صحیح به معنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هرکدام از این مواد غذایی است. این مقدار لازم کافی یا همان نیازهای تغذیه‌ای در افراد مختلف متفاوت است. سن، جنس، میزان فعالیت فرد، شرایط محیطی و سلامت یا بیماری از عواملی هستند که موجب بروز این تفاوت‌ها می‌شوند. برای مثال میزان نیاز تغذیه‌ای یک پسر ۸ ساله‌ی جنوبی که در کنار پدر به ماهی‌گیری مشغول است و در سلامت کامل به سر می‌برد، با یک دختر ۱۴ ساله‌ی شمالی که در سن بلوغ است، با یکدیگر تفاوت بسیار دارد؛ بنابراین باید نیازهای تغذیه‌ای هر فرد را متناسب با خود او تعیین و تأمین کرد.

◀ تفاوت‌های رشدی، سنی و جنسی در تغذیه‌ی کودکان

تفاوت‌های رشدی بین دختران و پسران از اوایل بارداری نیز مشهود است. میزان تأثیر جنس در رفتارهای غذایی، به‌ویژه در کودکی، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر تفاوت در نحوه‌ی پردازش مغز در مورد اطلاعات مربوط به

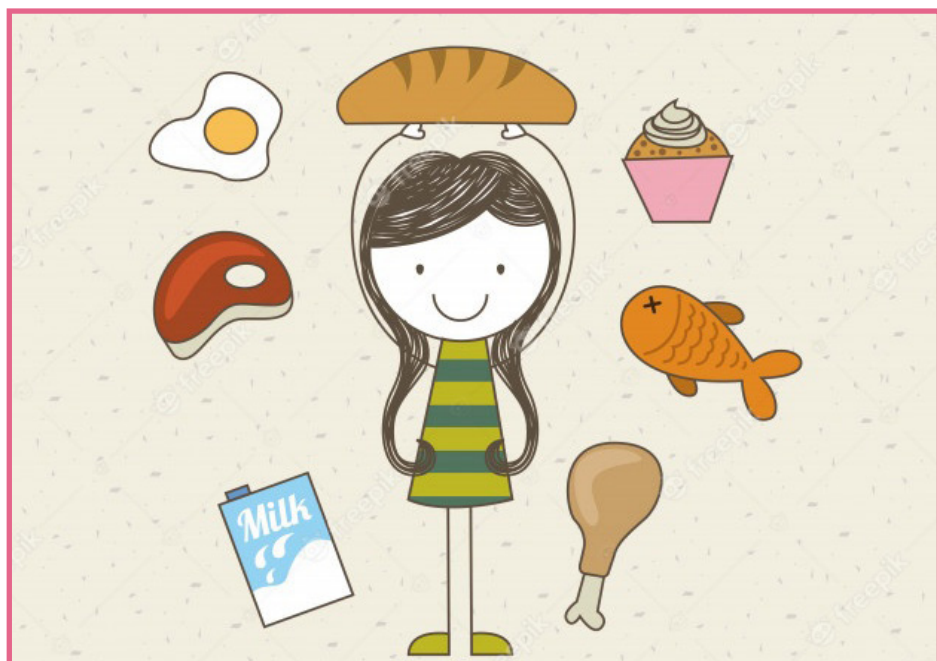
غذا، سایر عواملی که ممکن است نقش داشته باشند، عبارت‌اند از: شیوه‌های تغذیه‌ی والدین، تأکید جامعه بر رژیم غذایی خاص و تأثیرات همسالان. عامل روان‌شناختی (به‌عنوان مثال روش‌های تغذیه‌ی والدین و ایده‌آل‌های بدن جامعه) وجود دارد که ممکن است بر نحوه‌ی تغذیه‌ی کودکان قبل از بلوغ تأثیر بگذارد.

مطالعات به‌طور مداوم تفاوت‌های جنسیتی را در الگوهای پذیرش و ترجیح غذای کودکان نشان داده‌اند، به‌ویژه برای غذاهایی که بر وضعیت وزن و کیفیت کلی رژیم غذایی تأثیر می‌گذارند (به‌عنوان مثال، میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و غیره). برای الگوهای پذیرش غذا، دختران (سنین ۴-۷ سال) تعداد غذاهای بیشتری را نسبت به کودکان پسر دوست دارند. با توجه به غذاهای خاص یا گروه‌های غذایی، مطالعات انجام‌شده بر روی کودکان از کشورهای مختلف نشان داده است که دختران نسبت به پسران به میوه‌ها و سبزیجات بیشتر علاقه دارند. کودکان پسر در مقایسه با دختران علاقه‌ی بیشتری به گوشت، ماهی، مرغ و غذاهای پرچرب دارند. بعلاوه، کودکان پسر در دوران کودکی پذیرش بیشتری برای غذاهای چرب و شیرین دارند و غذاها و نوشیدنی‌هایی که به‌عنوان «ناسالم» (به‌عنوان مثال، میان وعده‌های شیرین و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر) توصیف می‌شوند را در مقایسه با کودکان دختر بیشتر دوست دارند.

در دوران مدرسه رشد کودکان به‌صورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به‌ویژه در دختران است؛ بنابراین تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای، به دلیل تفاوت در اندازه‌ی بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آن‌ها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموز بیشتر باشد، نیاز او به انرژی بیشتر خواهد بود. کربوهیدرات‌ها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربی‌ها منابع تأمین‌کننده‌ی انرژی هستند. در صورتی‌که انرژی مورد نیاز از این

منابع تأمین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود، به مصرف تولید انرژی می‌رسد. زمانی که به علت کمبود دریافت انرژی منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می‌شوند، از وظیفه‌ی اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافت‌هاست باز می‌مانند و نهایتاً رشد کودک مختل می‌شود.

برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان در سنین مدرسه باید گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه‌ی غذایی روزانه آن‌ها گنجانده شود. مصرف بیسکویت، کیک، کلوچه و شیرینی‌هایی از این قبیل که معمولاً به‌عنوان میان وعده مصرف می‌شوند بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تأمین می‌کنند. چربی‌ها مانند روغن‌های مفید و مغزها (بادام، پسته،...) نیز در این کودکان منبع تأمین انرژی هستند و باید در برنامه‌ی غذایی روزانه در حد متعادل گنجانده شوند.



◀ نکات مهم در تغذیه‌ی کودکان

▣ راهنمای تغذیه‌ی دختران ۴ تا ۸ سال

میزان مورد نیاز در طول یک روز	ماده‌ی مغذی
۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰؛ بسته به رشد و میزان فعالیت	کالری
تقریباً ۸۵ تا ۱۴۲ گرم	پروتئین
۱ تا ۱/۵ فنجان	میوه‌جات
۱/۵ تا ۲/۵ فنجان	سبزیجات
تقریباً ۵۷ تا ۱۱۳ گرم	غلات
۲/۵ فنجان	لبنیات

▣ راهنمای تغذیه‌ی پسران ۴ تا ۸ سال

میزان مورد نیاز در طول یک روز	ماده‌ی مغذی
۱۲۰۰ تا ۲۰۰۰؛ بسته به رشد و میزان فعالیت	کالری
تقریباً ۹۹ تا ۱۴۲ گرم	پروتئین
۱ تا ۲ فنجان	میوه‌جات
۱/۵ تا ۲/۵ فنجان	سبزیجات
تقریباً ۱۱۳ تا ۱۷۰ گرم	غلات
۲/۵ فنجان	لبنیات

▣ راهنمای تغذیه‌ی دختران ۹ تا ۱۳ سال

میزان مورد نیاز در طول یک روز	ماده‌ی مغذی
۱۴۰۰ تا ۲۲۰۰؛ بسته به رشد و میزان فعالیت	کالری
تقریباً ۱۱۳ تا ۱۷۰ گرم	پروتئین
۱/۵ تا ۲ فنجان	میوه‌جات
۲ تا ۳ فنجان	سبزیجات
تقریباً ۱۴۲ تا ۱۹۸ گرم	غلات
۳ فنجان	لبنیات

راهنمای تغذیه پسران ۹ تا ۱۳ سال

میزان مورد نیاز در طول یک روز	ماده‌ی مغذی
۱۶۰۰ تا ۲۶۰۰؛ بسته به رشد و میزان فعالیت	کالری
تقریباً ۱۴۲ تا ۱۸۴ گرم	پروتئین
۱/۵ تا ۲ فنجان	میوه‌جات
۲ تا ۳/۵ فنجان	سبزیجات
تقریباً ۱۴۲ تا ۲۵۵ گرم	غلات
۳ فنجان	لبنیات

اهمیت صرف صبحانه در سنین مدرسه

مطالعات نشان داده است که تغذیه‌ی صحیح در قدرت یادگیری کودکان مؤثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری کودک داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه‌مدت طبیعی، مکانیسم هموستاتیک، گلوکز خون را در سطحی ثابت نگه می‌دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت‌زمان ناشتایی طولانی‌تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به عملکرد طبیعی خود باشد، دشوارتر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. بررسی‌های سال‌های اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه‌ای می‌شود. نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به یک عادت شود، خود علاوه بر عوارض گفته‌شده، موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد می‌شود که در وعده‌های غذایی دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین‌ها و مواد معدنی ایجاد می‌شود.

برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، باید شام را در ساعات ابتدای شب بخورند و حتی الامکان شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبحها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده‌ی مهم تلقی کنند و صبحها دور سفره صبحانه بنشینند، خود مشوق کودکان به صرف صبحانه خواهند بود. والدین باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند. غذاهایی مثل فرنی (آرد برنج یا گندم یا نشاسته، شیر، شکر)، شیر برنج، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه‌ی کودکان این سنین هستند و از



ارزش غذایی بالایی برخوردارند. این غذاها را می‌توان در وعده‌ی صبحانه به کودک داد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر یک صبحانه‌ی مقوی و سالم برای کودکان سنین مدرسه به شمار می‌رود. فرآورده‌های تجاری مثل شیرین گندمک نیز همراه با شیر یک غذای مفید برای صبحانه‌ی کودکان است.

همچنین کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده‌ی غذایی اصلی، به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه‌داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در عین حال کبد که مسئول ذخیره‌ی گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در صورت نیاز می‌باشد، در کودکان این سنین کبد تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می‌کند؛ بنابراین، دانش‌آموزان در سنین مدرسه به خوردن غذا در وعده‌های بیشتری نیاز دارند و باید بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب، میان وعده مصرف کنند.



ارزش غذایی میان وعده‌ها باید در نظر گرفته شود. موادی دارای ارزش می‌باشند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند. استفاده از انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، انگور، لیموشیرین و ... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مثل نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلواشکری، نان و پنیر و خرما می‌تواند به‌عنوان میان وعده مصرف شود.

◀ طبقه‌بندی گروه‌های غذایی

گروه نان و غلات

شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دو سر، ارزن) برنج و انواع ماکارونی (لازانيا، رشته‌ی فرنگی، رشته پلویی و رشته آشی) است. این گروه کربوهیدرات پیچیده و فیبر و همچنین ویتامین‌های خانواده‌ی (ب) و املاحی چون آهن و پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.

گروه سبزی‌ها

شامل بسیاری از سبزی‌های متنوع از جمله سبزی‌های سبز پر رنگ (مثل سبزی‌خوردن)، صیفی‌ها و سبزی‌های نشاسته‌ای (مثل باقلا) است. این گروه تأمین‌کننده‌ی املاح و ویتامین مورد نیاز ماست، از جمله ویتامین (آ) و (ث) و املاح کلسیم و منیزیم. همچنین تأمین‌کننده‌ی فیبر نیز است.

گروه میوه‌ها

شامل انواع و اقسام میوه‌هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین‌کننده‌ی فیبر، ویتامین آ و ث و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم، چربی و کلسترول است.

گروه گوشت‌ها

شامل گوشت قرمز، گوشت، ماهی و تخم‌مرغ است. این گروه غذایی تأمین‌کننده‌ی پروتئین، فسفر، ویتامین‌های ب_{۱۲}، ب_۶، ب_۳، ب_۱ و بسیاری از املاح چون آهن است.

گروه لبنیات

شامل شیر، ماست و پنیر است. بهترین منبع تأمین‌کننده‌ی کلسیم هستند و تأمین‌کننده‌ی پروتئین، ویتامین ب۱۲، آ و ب۳ هستند.

گروه چربی‌ها

چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها از آنجا که کالری رژیم غذایی را تأمین می‌کنند، قابل‌توجه هستند؛ اما چون مواد مغذی کمی دارند، توصیه می‌شود بسیار کم مصرف شوند. این گروه شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن‌ها، مایونز، خامه، پنیر خامه‌ای، سرشیر و چپس‌ها و مواد قندی مثل شکلات‌ها، آب‌نبات، شیرینی، کیک، نوشابه، شربت، ژله، دسر، مربا، شکر و عسل هستند.

گروه آخر نیز مربوط به حبوبات و مغزها می‌باشد.

هرم غذایی

هرم غذایی ابزار ساده‌ای است که گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد. به طور کلی انواع غذاها در ۶ گروه اصلی طبقه‌بندی می‌شوند. این گروه‌ها به شکل هرم غذایی در شکل نشان داده می‌شود.

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزی‌ها

۳- گروه میوه‌ها

۴- گروه شیر و لبنیات

۵- گروه گوشت و تخم‌مرغ

۶- گروه حبوبات و مغزها

بر اساس شکل هرم غذایی، غذاهایی که داخل یک گروه قرار می‌گیرند، از ارزش غذایی تقریباً مشابهی برخوردارند و می‌توان در صورت لزوم آن‌ها را جایگزین یکدیگر کرد.

برای مثال می‌توان برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن از شیر، ماست و یا پنیر به جای یکدیگر استفاده کرد؛ اما باید توجه داشته باشید که هیچ‌کدام از این گروه‌ها را نمی‌توان جایگزین دیگری کرد. یعنی نمی‌توان مصرف سبزی‌ها را جایگزین مصرف گوشت و تخم‌مرغ و یا برنج و غلات کرد. چرا که هرکدام از این گروه‌ها فقط قادرند بخشی و نه تمامی نیازهای غذایی بدن را برآورده سازند. به‌علاوه نمی‌توان گفت کدام یک از این گروه‌ها مهم‌تر از بقیه است. برای تأمین سلامت کامل، بدن ما به تمام این گروه‌ها نیازمند است. لذا در یک رژیم متعادل روزانه، باید نسبت مناسبی از غذاهای موجود در هرکدام از گروه‌های غذایی وجود داشته باشد. هر یک از قسمت‌های موجود در هرم به یک گروه غذایی تعلق دارد. به عبارت دیگر هرم غذایی، نسبت تقریبی هر کدام از گروه‌های غذایی را در یک رژیم متعادل روزانه نشان می‌دهد. به این ترتیب بالاترین سهم به نان و غلات و کمترین آن مربوط به چربی‌ها است. سبزی‌ها، میوه‌ها و لبنیات در مقام‌های بعدی و سپس گوشت‌ها و حبوبات و در آخر گروه‌های چربی قرار می‌گیرند.



◀ بیماری‌های مرتبط با کمبود ریزمغذی‌ها

ریزمغذی‌ها دسته‌ای از مواد غذایی هستند که در مقایسه با مواد مغذی درشت مانند کربوهیدرات، پروتئین و چربی به مقدار بسیار اندک برای انجام فعالیت‌های متابولیکی بدن لازم هستند. این گروه از مواد مغذی شامل ویتامین‌ها و املاح هستند. کمبود برخی از انواع ریزمغذی‌ها به‌ویژه کمبود ید، آهن، روی و ویتامین آ از مشکلات شایع تغذیه‌ای هستند.

در کشور ما نیز شواهد موجود حاکی از آن است که کمبود ید و اختلالات ناشی از آن و فقر آهن و کم‌خونی ناشی از آن مشکلات عمده‌ی تغذیه‌ای در گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان زیر ۵ سال ایجاد کرده و کمبود ویتامین‌های آ و د در برخی از مناطق کشور وجود دارد. همان‌طور که می‌دانیم، مهم‌ترین دوره‌ی زمانی برای تغذیه‌ی انسان دوران جنینی و ابتدای تولد است.

کمبودهایی که در این دوران از نظر کیفیت یا کمیت مواد غذایی اتفاق می‌افتد، می‌تواند اثرات ناگوار و جبران‌ناپذیری بر زندگی کودکان بگذارد. بروز سوءتغذیه در این دوران، سبب می‌شود کودک بیش از سایر افراد در معرض خطر مرگ و ابتلا به بیماری‌های شایع دوران کودکی از جمله سل، اسهال، مالاریا، ایدز و سرخک قرار گیرد. همچنین احتمال مرگ‌ومیر در این کودکان ۳ برابر بیش از کودکانی است که از تغذیه‌ی مناسبی برخوردار بوده‌اند.

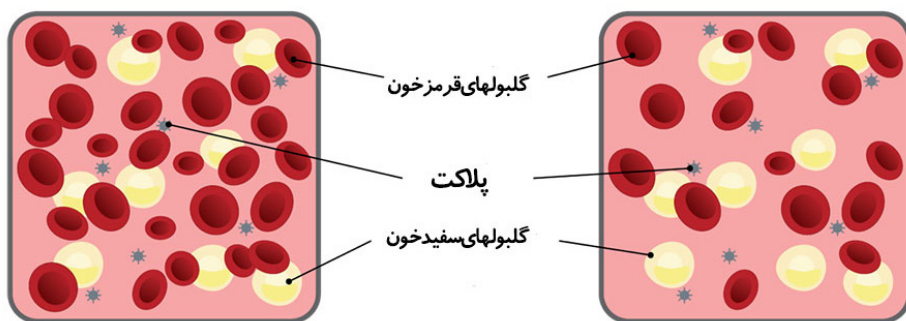
◀ فقر آهن و کم‌خونی ناشی از آن

آهن برای ساخته‌شدن گلبول‌های قرمز خون لازم است. البته به‌جز آهن، مواد مغذی دیگری مثل اسیدفولیک، ویتامین ب ۶، ویتامین ب ۱۲، ویتامین ث و پروتئین‌ها هم برای خون‌سازی لازم هستند. فقر آهن زمانی است که برای مدت طولانی مقدار آهن دفعی بدن بیش از آهن جذبی باشد که در نتیجه ذخیره‌ی

آهن بدن از دست می‌رود و برای تولید طبیعی هموگلوبین، آهن کافی در اختیار نیست، در نتیجه خون‌سازی با مشکل مواجه شده و فرد دچار کم‌خونی فقر آهن می‌شود. کمبود آهن، شایع‌ترین اختلال تغذیه‌ای در جهان است که حدود دو میلیارد نفر را در دنیا متأثر ساخته است. کودکان زیر ۵ سال و زنان باردار آسیب‌پذیرترین گروه‌های جمعیتی هستند. شایع‌ترین علل فقر آهن در نوزادان و بچه‌ها، نبود آهن کافی در رژیم غذایی آن‌ها است. این عامل به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه که مقدار آهن موجود مواد غذایی کم بوده و بیماری‌هایی مثل مالاریا و سایر بیماری‌های انگلی روده‌ای شایع است، بیشتر وجود دارد.

میزان طبیعی گلبولهای قرمز

میزان گلبولهای قرمز در کم‌خونی (Anemia)



شیوع فقر آهن در کشورهای در حال توسعه حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد گزارش شده است. بیش از نیمی از کودکان سن مدرسه در معرض ابتلا به آن هستند. مطابق یافته‌ها بالاترین میزان شیوع عارضه‌ی کم‌خونی فقر آهن در کودکان گروه سنی مدرسه و قبل از آن وجود داشته است. شیوع کم‌خونی فقر آهن در ۲۳٪ کودکان سن مدرسه گزارش شده است. سرعت بالای رشد در کودکان منجر به ایجاد عوارض جبران‌ناپذیر و غیرقابل برگشت ناشی از فقر آهن در کودکان می‌شود.

نظر به این که آهن از عناصر تشکیل دهنده هموگلوبین می باشد که برای اکسیژن رسانی به بافت ها، انتقال الکترون در سلول ها، ساخت آنزیم های لازم برای مصرف اکسیژن و تولید انرژی و ذخیره ی اکسیژن در بافت ها ضروری است، کمبود آن باعث کاهش تمرکز فکری و توان یادگیری و پایین آوردن کارآیی جسمی می شود. افت تحصیلی و اختلالات یادگیری در دانش آموزان سال های اولیه ی مدرسه ممکن است ناشی از عدم کفایت ذخیره ی آهن باشد و بسیاری از مشکلات ذهنی و رفتارهای کودکان به این عارضه نسبت داده شده است. کمبود مصرف منابع آهن علت عمده ی ابتلا به کمخونی است و کمخونی فقر آهن شایع ترین کمبود تغذیه ای در کودکان معرفی شده است.

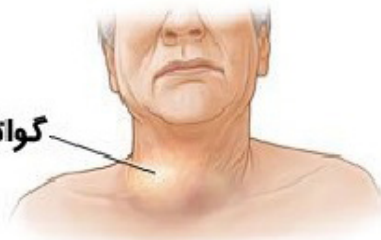
عادات غذایی نظیر استفاده از رژیم های گیاه خواری و دریافت ناکافی منابع حیوانی در شیوع کمخونی فقر آهن مؤثر است. از سوی دیگر استراتژی های بهبود وضعیت تغذیه، روشی ایمن برای کنترل و پیشگیری از کمبود ریزمغذی ها به ویژه آهن است. بنابراین در صورت تشخیص زودرس کمخونی فقر آهن، با اصلاح وضعیت تغذیه و تجویز مکمل آهن، این مشکل قابل درمان و پیشگیری است.

◀ کمبود ید و اهمیت آن

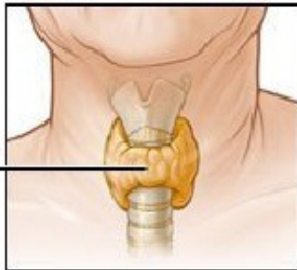
کمبود ید و اختلالات مربوط به آن هنوز در بیش از ۱۳۰ کشور دنیا وجود دارد. کمبود ید منجر به طیفی از اختلالات می شود که شامل گواتر ساده، کم کاری تیروئید، اختلال قوای مغزی و مشکلات روانی حرکتی، اختلالات شنوایی و عصبی و بالاخره کرتینیسم است. کمبود ید و اختلالات ناشی از آن به عنوان یک مشکل عمده ی بهداشتی - تغذیه ای در ایران از سال ها قبل شناخته شده است.

ید، یکی از عناصر شیمیایی است که مانند کلسیم، روی، آهن و ... مورد نیاز بدن است. تا قبل از اجرای برنامه ی کشوری پیشگیری و کنترل کمبود ید، حدود

گواتر

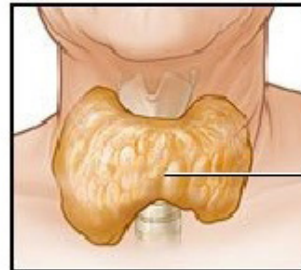


غده تیروئید



سالم

غده تیروئید
بزرگ شده



گواتر

۱۵ میلیون نفر در معرض اختلالات خفیف تا متوسط ناشی از کمبود ید بودند و ۳ میلیون نفر نیز از عوارض شدید آن رنج می‌بردند. در حال حاضر بیش از ۹۸ درصد خانوارهای ایرانی از نمک یددار تصفیه‌شده استفاده می‌کنند و به این ترتیب سالانه ۹۰۰ هزار کودک از مشکلات ناشی از کمبود ید در امان بوده و به ضریب هوشی کودکان افزوده شده است.

◀ کمبود ویتامین آ و پیشگیری از آن

ویتامین آ یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که نقش مهمی در بینایی و جلوگیری از بیماری‌ها دارد. فرم فعال این ماده در منابع حیوانی مانند روغن کبد ماهی، جگر، لبنیات و زرده‌ی تخم‌مرغ وجود دارد. پیش‌ساز این ویتامین در گیاهان زرد، نارنجی و قرمز رنگ (مانند هویج، کدو حلوایی، فلفل نارنجی و قرمز، زردآلو، هلو، آلو، طالبی، موز، انبه و نارنگی و ...) به‌وفور یافت می‌شود.

ویتامین آ دریافتی از طریق غذا در کبد ذخیره می‌شود تا در صورت کمبود موقتی بدن در اختیار بدن قرار گیرند؛ اما دریافت ناکافی ویتامین آ موجب کاهش ذخیره‌ی کبدی و در آخر بروز علائم کمبود این ویتامین می‌شود. کمبود ویتامین آ مهم‌ترین علت نابینایی در کشورهای درحال توسعه و کم‌درآمد است. در کشور ما کمبود ویتامین آ در مادران باردار و کودکان زیر ۲ سال گزارش شده است.



◀ کمبود روی و اهمیت آن

مقدار زیاد روزانه‌ی روی در سنین مختلف متفاوت و دریافت آن در بسیاری از مردم دنیا پایین‌تر از حد توصیه‌شده است. نیاز به روی در دوره‌های افزایش رشد مانند شیرخوارگی، کودکی، نوجوانی و حاملگی افزایش می‌یابد.

منابع غذایی مهم روی شامل گوشت قرمز، ماهی و غذاهای دریایی و گوشت پرندگان می‌باشد. غلات، حبوبات و بعضی از سبزیجات نیز حاوی روی می‌باشند، اما ارزش روی در غذاهای حیوانی بیشتر است. کمبود روی از مشکلات جوامع مختلف بوده و نه تنها در جمعیت‌هایی که دچار کمبودهای تغذیه‌ای هستند شیوع بالایی دارد بلکه کمبود خفیف آن در سراسر دنیا شایع است. کمبود روی باعث اختلالات رشد، اسهال پایدار، تأخیر بلوغ جنسی و بهبود زخم، نقص در حس چشایی و بویایی، اختلالات رفتاری، اختلالات ایمنی و کلیه‌ی هورمون‌های رشد می‌شود. عوارض کمبود روی به قدری زیاد است که آن را سندرم تغذیه‌ای روی نامیده‌اند. کمبود روی در خاورمیانه شایع و احتمالاً ناشی از کاهش جذب روی به دلیل رژیم غذایی مخصوص مصرف زیاد نان می‌باشد.



◀ کمبود کلسیم و پیشگیری از آن

کلسیم یکی از عناصر شیمیایی است که مهم‌ترین نقش آن ایجاد و حفظ استخوان‌هاست. از این رو تقریباً تمامی کلسیم بدن در استخوان‌ها ذخیره شده است و مقدار کمی از آن که در خون وجود دارد، برای فعالیت قلب و ماهیچه‌ها لازم است. در دوران کودکی، یکی از مهم‌ترین خطرات تغذیه‌ای، عادات غذایی نادرست است، از جمله کنار گذاشتن وعده‌های غذایی، خوردن مقدار زیادی غذای فرآوری‌شده و پیروی از رژیم‌های غذایی ناشناخته، عواملی که مصرف ناکافی کلسیم و در نتیجه مشکلات رشد را در کودکان و نوجوانان تقویت می‌کنند.

کلسیم در بسیاری از غذاها وجود دارد، اما شیر و فرآورده‌های لبنی، مانند ماست، پنیرها و دوغ، بهترین منبع کلسیم هستند که بیشتر موجود است و به راحتی جذب می‌شود. کلسیم در برخی از سبزیجات مانند لوبیا وجود دارد. تخم‌مرغ و ماهی نیز دارای کلسیم هستند و آب آشامیدنی معدنی نیز منبع جایگزین کلسیم برای برخی از گروه‌های جمعیت است.

توصیه‌های جهانی برای مصرف کلسیم بسته به سن، جنسیت و با توجه به برخی از عوامل ژنتیکی و محیطی متفاوت است. مصرف کافی کلسیم برای کودکان از ۶ تا ۸ سال در حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز و برای افراد از ۹ تا ۱۸ سال و در بزرگسالان حدود ۱۳۰۰ میلی‌گرم در روز است. توجه ویژه به کودکان ۹ تا ۱۸ ساله که نیاز آن‌ها توسط الگوی مصرف فعلی، به‌ویژه محصولات روزانه تأمین نمی‌شود، لازم است. از این‌رو، برای افزایش مصرف کلسیم و بنابراین کاهش اختلالات کمبود کلسیم که کل بدن را در طی کودکی و در سنین بزرگسالی تحت تأثیر قرار می‌دهد، استراتژی‌های خاصی از جمله حساسیت در مورد تغذیه‌ی کودکان و آموزش تغذیه مورد نیاز است.

شایع ترین علائم و نشانه های کمبود کلسیم چیست؟

فشار خون و تشکیل سنگ کلیه
بی خوابی و ناخن ها را شکننده
کزاز و اسپاسم های عضلانی
خشکی پوست غیر معمول
استخوان های شکننده
کیفوز یا انحنای پشت
گرفتگی های قاعدگی
پوکی استخوان
درد مفاصل



مصرف کافی کلسیم ممکن است نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن داشته باشد؛ از جمله فشارخون بالا، انواع مختلف سرطان، چاقی و پوکی استخوان در کودکان و به‌ویژه برای حمایت از رشد در طی سال‌های کودکی و نوجوانی و افزایش توده‌ی معدنی استخوان برای ایجاد پایه و اساس در سنین بالاتر بسیار مهم است.

با توجه به ارزش غذایی شیر و فرآورده‌های لبنی و گزینه‌های غذایی نامناسب در مصرف روزانه‌ی کودکان و بزرگسالان، مصرف لبنیات به‌عنوان شاخص مهمی برای دریافت کلسیم کافی در رژیم غذایی مطرح می‌شود. با این حال، سهم سایر منابع کلسیم در رژیم غذایی کودکان به دلیل عوامل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی که بر الگوی رژیم تأثیر می‌گذارد، می‌تواند در کشورهای مختلف متفاوت باشد.

گزارش‌های اخیر دریافت کم کلسیم و مصرف لبنیات در سطح جهان، به‌ویژه در کودکان و نوجوانان را نشان داده است. غذاهای حاوی پروتئین به علت داشتن اسید اگزالیك، کافئین و نمك باعث دفع کلسیم می‌شوند. برخی از سبزی‌های برگ‌مانند اسفناج هم با وجود اینکه حاوی کلسیم هستند، دارای مقادیر زیادی اگزالات بوده که خود باعث دفع کلسیم می‌شود.

توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از کمبود ریزمغذی‌ها

همان‌گونه که می‌دانیم، کمبود این گروه از مواد مغذی سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات مانند پایین آمدن سطح ایمنی بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، مرگ در مادران باردار و افزایش نیاز به مراقبت از نوزادان نارس می‌شود. بالا بردن سطح آگاهی و اجرای راهکارهای درست برای پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی، سبب می‌شود از صدمه به کیفیت زندگی و نیز لطمات اقتصادی و اجتماعی پیشگیری شود. در این قسمت به ارائه‌ی راهکارهایی می‌پردازیم تا حتی‌الامکان بتوانیم از بروز برخی از مشکلات جلوگیری کنیم.

■ توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از کم‌خونی و فقر آهن

- | از مواد غذایی دارای آهن مانند گوشت قرمز، سفید و جگر استفاده کنید.
- | مواد غذایی که قابلیت جذب آهن پایین دارند مانند اسفناج، حبوبات و تخم‌مرغ را به همراه غذاهای حاوی آهن مصرف کنید.
- | پروتئین سویا میزان جذب آهن را کاهش می‌دهد. برای مصرف سویا آن را با مقداری گوشت مخلوط کنید.
- | از جوانه‌ی غلات و حبوبات که در مقایسه با دانه‌های خشک خود از قابلیت جذب آهن بالاتری برخوردارند، بیشتر استفاده کنید.
- | همراه با وعده‌های غذایی خود از سالاد، همراه با آب‌لیمو، نارنج یا آب‌غوره بیشتر استفاده کنید.
- | سبزی‌های تیره مانند اسفناج و جعفری را بیشتر مصرف کنید.

در میان وعده‌ها به‌جای مصرف تنقلات کم‌ارزش مانند چیپس و پفک؛ از مغزها (گردو، پسته، بادام و ...) و خشکبار (برگه زردآلو، انجیر، خرما و کشمش) استفاده کنید.

از مصرف چای، قهوه و دم‌کرده‌های گیاهی نیم ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا بپرهیزید. اگر احساس ضعف می‌کنید، زودتر از آنچه باید خسته می‌شوید و رنگ‌پریده به نظر می‌رسید، به احتمال بالا ممکن است دچار کم‌خونی باشید. برای تشخیص و درمان به پزشک مراجعه کنید.

برای اجتناب از عوارض گوارشی احتمالی قرص آهن، آن را پس از غذا و یا همراه با آن استفاده کنید.

مصرف قرص آهن هم‌زمان با شیر و لبنیات جذب آن را با مشکل مواجه می‌کند. در عوض مصرف آن به همراه یک لیوان آب مرکبات (به علت محتوای ویتامین) جذب آهن را افزایش می‌دهد.

مصرف قرص آهن موجب تغییر رنگ مدفوع می‌شود؛ و آن را به رنگ تیره در می‌آورد. از مشاهده‌ی این مسئله نگران نشوید.

توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از کمبود کلسیم

از انواع شیر و لبنیات (ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی) بسته به ذائقه‌ی خانوادگی خود، به میزان کافی استفاده کنید.

ورزش کنید. ورزش از تحلیل رفتن استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.

سیگار نکشید که مانع جذب کلسیم مصرفی می‌شود.

از ماهی کیلکا که همراه با استخوان خورده می‌شود، در وعده‌های غذایی هفتگی خود استفاده کنید. ماهی کیلکا یک منبع ارزان از پروتئین و کلسیم است.

در صورتی‌که پزشک به شما مکمل کلسیم تجویز کرده است، حتماً آن را مرتباً مصرف کنید. از پوکی استخوان بترسید!

میزان جذب کلسیم در شیر و سایر محصولات لبنی کم‌چرب بیشتر از پرچرب است.

برخی افراد مبتلا به سنگ کلیه، دچار سنگ‌هایی از جنس اگزالات کلسیم هستند. این افراد به‌جای محدود کردن مصرف غذاهای حاوی کلسیم، باید غذاهای حاوی

اگزالات (مانند اسفناج، گردو و ...) را کمتر مصرف کنند و آب فراوان بنوشند تا از یک سو کریستال‌های اگزالات کلسیم در کلیه‌ی آن‌ها رسوب نکند و از سوی دیگر دچار عوارض ناشی از کمبود کلسیم نشوند.

افرادی که نسبت به لاکتوز موجود در لبنیات حساسیت دارند، می‌توانند از محصولات لبنی فاقد لاکتوز استفاده کنند.

کسانی که به پروتئین شیر حساسیت دارند، باید از مکمل‌های کلسیم استفاده کنند.

توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از کمبود روی

گوشت قرمز (گوساله و گوسفند) در مقایسه با مرغ و ماهی حاوی روی بیشتری هستند.

گوشت ران مرغ در مقایسه با قسمت سینه، از محتوای روی بیشتری برخوردار است.

شیر و لبنیات منابع خوبی از روی هستند.

سبزی‌ها و میوه‌ها منابع خوبی برای روی محسوب نمی‌شوند. چرا که روی موجود در پروتئین‌های گیاهی قابلیت جذب خوبی ندارند. از این رو کسانی که فقط از رژیم‌های گیاهی استفاده می‌کنند، در معرض خطر کمبود روی هستند.

به خاطر داشته باشید، مصرف بیش از اندازه‌ی روی و البته هر ماده‌ی دیگر، موجب بهبود وضعیت سلامت شما نمی‌شود؛ بلکه ممکن است مانع جذب سایر عناصر مورد نیاز بدن شما شود.

توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از کمبود ویتامین آ

استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین آ را (مانند شیر، زرده‌ی تخم‌مرغ، کره، سبزی‌های زرد و نارنجی مثل هویج و کدو حلوایی) در رژیم غذایی روزانه‌ی خود بگنجانید.

اگر قدرت بینایی شما در شب کاهش پیدا کرده است، به پزشک مراجعه کنید و در صورت تجویز مکمل حتماً از آن استفاده کنید.

اگر مکرراً بیمار می‌شوید و طول دوره‌ی بیماری‌تان طولانی‌تر از حد معمول است، به پزشک مراجعه کنید. ممکن است دچار کمبود ویتامین آ باشید.

از هویج خام به‌عنوان میان وعده، در سالاد و یا به‌صورت پخته در غذا استفاده کنید. هویج یک منبع سرشار از پیش‌ساز ویتامین آ است.

توصیه‌های خود مراقبتی درباره‌ی نگهداری و مصرف نمک یددار

به هنگام خرید به عبارت (یددار تصفیه‌شده) بر روی بسته‌بندی آن توجه کنید و فقط نمک یددار تصفیه‌شده بخرید.

نمک یددار را به مدت طولانی در معرض نور مستقیم خورشید یا رطوبت قرار ندهید، زیرا باعث از دست رفتن ید آن می‌شود.

در کنار استفاده از نمک یددار از انواع سبزی‌های سبز مانند اسفناج، ریشه‌ها مانند هویج و ترب، فرآورده‌های دریایی به‌خصوص ماهی‌های آب شور و میگو استفاده کنید.

نمک یددار را در ظرف در بسته و بدون منفذ شیشه‌ای، پلاستیکی، یا چوبی نگهداری کنید و قبل از مصرف نمک یددار را نشویید. این کار باعث از دست رفتن ید آن می‌شود.

برای طبخ غذا از نمک‌های تصفیه‌شده استفاده کنید. این نمک‌ها به علت خالص بودن، ید موجود در خود را بهتر حفظ می‌کنند.

توجه داشته باشید که برای پیشگیری از فشارخون بالا نمک باید کمتر مصرف شود ولی همان مقدار کم باید نمک یددار تصفیه‌شده باشد.



◀ توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه‌ی مصرف گروه‌های غذایی

تا اینجا با گروه‌های مختلف غذایی و نقش هر یک در سلامت بدن و میزان موردنیاز هرکدام آشنا شدیم. حال باید بدانیم که برای مصرف این گروه‌ها و حفظ تنوع و تعادل بین آن‌ها در برنامه‌ی غذایی روزانه چه راهکارهایی را می‌توانیم انجام دهیم. در این قسمت با برخی پیشنهادها آشنا می‌شویم:

▣ توصیه‌های خود مراقبتی برای مصرف نان و غلات

تا جایی که می‌توانید برنج را به صورت کته مصرف کنید؛ زیرا ویتامین‌های گروه ب موجود در برنج در آب حل می‌شوند و در صورت آبکش کردن برنج، این ویتامین‌ها عملاً از غذا جدا شده و دور ریخته می‌شوند.

بهتر است از نان‌هایی استفاده کنید که از آرد سبوس‌دار تهیه شده‌اند. سبوس (پوست رویی غلات) منبع مهمی از ویتامین‌ها محسوب می‌شود. برای تهیه‌ی آرد سفید، سبوس غلات از آن‌ها جدا شده و دور انداخته می‌شود؛ اما در تهیه‌ی آرد سبوس‌دار، غلات همراه با سبوس خود آسیاب می‌شوند. نان سنگگ و نان جو سبوس‌دار از بهترین نان‌های سبوس‌دار در دسترس هستند.



از نان‌هایی استفاده کنید که در تهیه‌ی آن‌ها از جوش‌شیرین استفاده نشده است. در تهیه‌ی نان باید از خمیرمایه یا خمیرترش استفاده کرد. نانی که با جوش‌شیرین تهیه می‌شود، حاوی ماده‌ای به نام اسیدفیتیک است. این ماده مانع جذب آهن، کلسیم و روی می‌شود. در نتیجه کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود روی و کلسیم در مصرف‌کنندگان رخ می‌دهد.

از غلات بو داده مانند برنجک، گندم برشته و ذرت بو داده، می‌توانید به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید.

برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات می‌توانید آن‌ها را با یک پروتئین حیوانی (مانند گوشت و مرغ) و یا یک پروتئین گیاهی دیگر مانند عدس و لوبیا مصرف کنید. مصرف بسیاری از غذاهای معمولی ایرانی مانند عدس‌پلو و لوبیاپلو و یا غذاهایی مانند خوراک عدسی که به همراه نان خورده می‌شوند، این هدف را تأمین می‌کنند.

▣ توصیه‌های خود مراقبتی برای مصرف گوشت‌ها و حبوبات

گوشت‌ها به‌ویژه گوشت قرمز حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. کلسترول یکی از عوامل ایجادکننده‌ی فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی است؛ پس در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید.

گوشت به‌خوبی مغزپخت شود. در صورتی که گوشت، خام یا نیمه‌خام بماند، احتمال دارد که مصرف‌کننده دچار بیماری‌های انگلی شود.

چربی‌های قابل‌رؤیت را از گوشت قرمز جدا کرده و سپس آن را طبخ کنید.

پوست مرغ را پیش از طبخ جدا کنید.

سعی کنید، بیشتر از گوشت سفید (مرغ و ماهی)، استفاده کنید. به‌خصوص مصرف بیشتر ماهی را مدنظر داشته باشید. ماهی کیلکا که با استخوان خورده می‌شود، علاوه بر تأمین پروتئین حاوی مقادیر قابل‌توجهی از کلسیم است.

تا جای ممکن مرغ و ماهی را به‌صورت آب‌پز یا کبابی کرده و از سرخ کردن آن خودداری کنید.

مغز و زبان علاوه بر پروتئین، حاوی مقادیر زیادی کلسترول هستند، لذا در مصرف آن‌ها افراط نکنید.



| زرده تخم‌مرغ نیز حاوی کلسترول فراوان است. حداکثر ۳ تا ۴ عدد تخم‌مرغ در هفته مصرف کنید.
 | از ترکیب حبوبات و غلات برای تأمین پروتئین با کیفیت بالا استفاده کنید.
 | از حبوبات بو داده شده (مانند عدس برشته‌شده یا نخودچی) مغزها (مانند پسته، بادام و گردو) می‌توانید به‌عنوان میان وعده‌های مناسب استفاده کنید. البته بهتر است این مواد کم‌نمک بوده و مغزها را به‌صورت خام (بو نداده) مصرف کنید.
 | مواد افزودنی به سوسییس و کالباس (به‌ویژه نیتریت) سرطان‌زا هستند. لذا مصرف این مواد در حد یک‌بار در ماه بلامانع است. در صورت مصرف سوسییس، آب پز کردن یا کباب کردن آن بهتر از سرخ شده است.
 | از مصرف گوشت‌های دودی شده یا نمک سود شده (مثل ماهی‌دودی یا ماهی شور) خودداری کنید که این مواد حاوی عوامل سرطان‌زا هستند.

توصیه‌های خود مراقبتی برای مصرف شیر و فرآورده‌های آن

- تا آنجا که ممکن است از محصولات پاستوریزه، در بسته‌بندی‌های بهداشتی مناسب استفاده کنید.
- در صورت نبودن شیر پاستوریزه، شیر تازه را بجوشانید. شیر در حال جوشیدن را به مدت ده دقیقه هم بزنید.
- کشک مایع را به مدت ۵ دقیقه پیش از مصرف بجوشانید.
- از پنیر کهنه استفاده کنید (پنیرهای تازه را فقط هنگامی که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند مصرف کنید).
- فقط از بستنی‌هایی استفاده کنید که از شیر جوشیده شده یا پاستوریزه تهیه شده باشند.
- ماست مطمئن‌ترین غذا در گروه لبنیات است. اگر از سلامت سایر فرآورده‌ها مطمئن نیستید، از ماست استفاده کنید.
- اگر دچار بیماری هستید که به خاطر آن باید از چربی پرهیز کنید، می‌توانید از لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی استفاده کنید. چربی موجود در شیر و لبنیات، منبع تأمین ویتامین آ برای بدن شماست.
- اگرچه بستنی حاوی کلسیم است، ولی مصرف بی‌رویه‌ی آن می‌تواند منجر به چاقی شود.



توصیه‌های خود مراقبتی برای مصرف میوه‌ها

- | سعی کنید روزانه از میوه‌های خام در برنامه‌ی غذایی خود مصرف کنید.
- | میوه‌های خشک یا منجمد و کمپوت شده نیز همانند میوه‌های تازه ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند.
- | بیشتر از میوه به جای آب‌میوه استفاده کنید، به این ترتیب فیبر بیشتری نیز دریافت خواهید کرد.
- | در خرید کمپوت‌ها، آن‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر از آب‌میوه‌ی طبیعی یا کنسانتره به جای شربت استفاده کرده باشند.
- | در هنگام خرید یا نگهداری میوه‌ها، دقت کنید از مواد غذایی دیگر نظیر گوشت، مرغ و غذاهای دریایی جدا نگهداری شود.
- | در هنگام خرید میوه به سالم بودن و نداشتن فساد آن دقت کنید. از خرید میوه‌هایی که بیش از حد نرم شده‌اند یا پوست ناسالم دارند، پرهیز کنید.



سعی کنید میوه‌های خردشده یا پوست گرفته‌شده را سریع مصرف کنید و یا حتی‌الامکان تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنید. پوست کندن یا قطعه‌قطعه کردن میوه سبب آسیب رساندن به بافت آن شده و با گذشت زمان ارزش ویتامینی میوه کم خواهد شد.

سعی کنید روزانه از میوه‌های متنوع و با رنگ‌های گوناگون استفاده کنید. هرگونه از میوه‌ها مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های ویژه‌ی خود را دارد که در سایر میوه‌ها کمتر است.

در انتخاب میوه‌ها، آن‌هایی را برگزینید که پتاسیم بیشتری دارند؛ مانند موز، آلو، برگه هلو و برگه زردآلو، طالبی، خربزه شیرین و پرتقال.

تا آنجا که ممکن است میوه‌هایی را که پوست آن‌ها قابل مصرف است، با پوست بخورید.

همیشه ظرف میوه را روی میز و در معرض دید قرار دهید. به این ترتیب تشویق خواهید شد که به جای تنقلات پرکالری، میوه‌ی بیشتری مصرف کنید.

▣ توصیه‌های خود مراقبتی برای مصرف سبزی‌ها

در برنامه‌ی غذایی خود حتماً از سبزی‌ها متناسب با فصل و به صورت متنوع استفاده کنید.

حتی‌الامکان از سبزی‌های تازه و خام به جای یخ‌زده و منجمد استفاده کنید.

از سرخ کردن سبزی‌ها خودداری کنید.

در صورتی که می‌خواهید سبزی‌هایی مثل لوبیا سبز، نخودفرنگی یا باقلا را منجمد کنید، قبل از انجماد آن‌ها را با اندکی آب حرارت دهید و سپس از آب خارج کرده و پس از خشک کردن منجمد کنید. این روش سبب از بین رفتن موادی می‌شود که سبب تخریب سبزی می‌شوند و در نتیجه ماندگاری آن‌ها را بیشتر می‌کند.

گوجه، خیار، هویج و پیاز برای تهیه‌ی سالاد فصل ترکیب مناسبی است؛ زیرا دارای تمام ویتامین‌هایی است که ما روزانه از سبزی‌ها نیاز داریم.

برای شستشوی سبزی، در هنگام عدم دسترسی به مواد ضدعفونی‌کننده، آن را در آب نمک (به ازای هر لیتر آب، یک قاشق مرباخوری نمک) به مدت یک ربع قرار دهید.

هنگام پختن سبزی‌ها، در ظرف را ببندید.

برای پخت سبزی‌های تازه، آن‌ها را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید.



سبزی‌ها را با آب کم بیزید، به صورتی که در پایان پخت، بیشتر آب به بافت سبزی رفته باشد و آب کمی باقی‌مانده باشد.

سبزی‌هایی مانند اسفناج را بدون آب و با حرارت ملایم بیزید.

نگهداری سبزی‌های یخ‌زده بیش از دو ماه سبب کم شدن ارزش غذایی آن‌ها می‌شود.

از سبزی‌های کنسرو شده کمتر استفاده کنید. در صورت مصرف حتماً ابتدا آن‌ها را بجوشانید و سپس آبکشی کنید تا نمک موجود از بین برود.

برای اینکه دریافت سبزی‌های خود را افزایش دهید، همراه با غذا از سبزی‌های پخته مانند هویج، کدو، لوبیا سبز و کرفس، یا جوانه‌ی ماش و گندم و ... همراه با سالاد استفاده کنید.

حتی‌الامکان سالاد وعده‌های غذایی را با فاصله‌ی کمی پیش از سرو غذا آماده کنید. به این ترتیب ویتامین‌های آن بیشتر حفظ خواهد شد.

در صورتی که مصرف سبزی‌های خام سبب ایجاد مشکلات گوارشی می‌شود، آن را از برنامه غذایی روزانه حذف نکنید، بلکه سبزی پخته را جایگزین خام کنید.

مصرف زیاد سبزی‌های خانواده‌ی کلم مانند کلم بنفش، قمری، برکلی و پیچ و ...، شلغم و سویا به دلیل برخی مواد موجود در آن‌ها سبب کم‌کاری غده‌ی تیروئید می‌شوند. حرارت دادن سبب تخریب این مواد و در نتیجه از بین رفتن مشکل می‌شود.

توصیه‌های خود مراقبتی برای مصرف گروه چربی‌ها و قندها

- مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها را محدود کنید.
- روغن‌ها را در مقابل نور یا در رطوبت و دمای بالا قرار ندهید.
- روغن استفاده‌شده را مجدداً مصرف نکنید و از حرارت دادن بیش‌ازحد روغن‌ها بپرهیزید.
- در مصرف چربی‌ها سعی کنید که از چربی‌هایی که یک یا چند کربن غیراشباع دارند استفاده کنید. مصرف کم‌چربی‌های غیراشباع در سلامت شما مؤثر است. ولی چربی‌های اشباع در ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان نقش دارند.
- کسانی که اضافه‌وزن دارند، بهتر است مصرف مواد قندی و نوشابه‌ها را به حداقل برسانند.
- افرادی که به تری‌گلیسیرید بالا مبتلا هستند، یا از اضافه‌وزن رنج می‌برند، بهتر است به‌جای مصرف محصولات قندی و چربی‌ها از خشکبار، عسل، خرما و میوه‌ها استفاده کنند.
- گاز موجود در نوشابه‌های گازدار، درصد قند آن‌ها و نیز سایر مواد افزودنی که در ساخت آن‌ها به‌کار رفته است، در درازمدت بر سلامت شما تأثیرگذار است؛ بنابراین مصرف آن‌ها را محدود کنید. بهترین نوشیدنی، آب سالم است.
- از آب‌میوه‌های تازه می‌توانید به‌عنوان نوشیدنی مناسب استفاده کنید.



مصرف چیپس را در رژیم غذایی خود به حداقل برسانید. اگرچه چیپس از سیب‌زمینی تهیه می‌شود و می‌توان آن را در گروه نان و غلات قرار داد اما به دلیل چرب بودن و نمک زیاد استفاده شده در آن، در درازمدت ضرر آن بیش از سودش خواهد بود.

به خاطر داشته باشید مصرف یک نوبت از این مواد اثر منفی آشکاری بر سلامت شما نمی‌گذارد؛ اما اثرات منفی آن با هر بار استفاده، با یکدیگر جمع شده و در نهایت به سلامت شما آسیب می‌زند.

▣ رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب در کودکان سنین مدرسه و شیوهی اصلاح آن

خودداری از خوردن گوشت: برخی از کودکان سنین مدرسه از خوردن گوشت امتناع می‌ورزند در حالی که مصرف گوشت به‌عنوان منبع عمده‌ی پروتئین با کیفیت خوب، آهن و روی حائز اهمیت است. توصیه می‌شود گوشت چرخ‌شده در غذایی که موردعلاقه کودک است به او داده شود؛ مثل ماکارونی، کتلت، همبرگر و کباب که در منزل تهیه می‌شود و یا استفاده از گوشت چرخ‌شده در املت، سوپ و آش.



خودداری از مصرف شیر و لبنیات: مصرف گروه شیر و لبنیات در این سنین برای رشد و استحکام دندان و استخوان‌ها ضروری است. اگر کودک علاقه‌ای به خوردن شیر ندارد می‌توان مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مرباخوری در یک لیوان شیر) به آن اضافه کرد. مقدار زیاد کاکائو به علت داشتن اگزالات از جذب کلسیم شیر جلوگیری می‌کند. اضافه کردن مقداری عسل به شیر نیز ممکن است دانش‌آموز را به خوردن شیر علاقه‌مند کند. می‌توان شیر را به صورت غذاهایی مثل فرنی و شیر برنج به کودک داد. معمولاً مصرف یک لیوان شیر در روز برای کودکان این سنین کافی است و با گنجاندن سایر مواد غذایی این گروه مثل ماست، پنیر و کشک در وعده‌ی نهار و شام و یا بستنی در میان وعده نیاز کلسیم تأمین می‌شود. افراط در خوردن شیر نیز به این دلیل که جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود، کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای به خصوص کمبود آهن قرار می‌دهد.



خودداری از مصرف سبزی‌ها: معمولاً کودکان در این سنین تمایلی به مصرف سبزی‌های تازه همراه با غذا ندارند. بهتر است والدین سبزیجات خام مثل هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو، گل‌کلم و سبزیجات پخته مثل چغندر پخته (لبو)، نخودفرنگی، لوبیا سبز و کدو حلوایی را به‌عنوان میان وعده مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون به کودکان بدهند.



افراط در مصرف شکلات و شیرینی: مصرف بی‌رویه‌ی شکلات و شیرینی به این دلیل که موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان می‌شود و آن‌ها را از مصرف غذاهای اصلی باز می‌دارد موجب اختلال رشد آن‌ها خواهد شد. به والدین توصیه می‌شود حداقل در منزل از نگه‌داشتن شکلات و شیرینی خودداری کنند و به این ترتیب، دسترسی دائمی آن‌ها به این مواد را کاهش دهند. از دادن شکلات و شیرینی به‌عنوان جایزه خودداری کنند و با تنظیم یک برنامه‌ی منظم، تعداد شکلات و شیرینی که دانش‌آموز در طول روز مصرف می‌کند را کنترل کنند. برای

جلوگیری از خراب شدن دندان‌ها باید به کودک آموزش داد که پس از مصرف مواد قندی و شیرین به‌خصوص آب‌نبات‌ها و شکلات‌ها، دهان و دندان خود را با آب و حتی‌الامکان مسواک شستشو دهند.

مصرف بی‌رویه‌ی تنقلات کم‌ارزش غذایی: متأسفانه برخی از تنقلات تجارتي مثل انواع پفک به‌طور بی‌رویه توسط دانش‌آموزان و کودکان مصرف می‌شود. مصرف پفک به‌خصوص قبل از وعده‌های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب کودکان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد کودک را تأمین کند باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک آن ذائقه‌ی کودک را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. مصرف بی‌رویه‌ی نوشابه همراه مواد غذایی نیز علاوه بر سیری کاذب، جذب مواد مغذی مانند کلسیم را مختل می‌کند. توصیه می‌شود کودکان را به مصرف تنقلات سنتی مانند نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، عدس برشته‌شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره به‌جای نوشابه از دوغ استفاده نمایند.



■ راهنمای غذایی روزانه برای نوجوانان در سنین بلوغ

- ۳-۴ لیوان شیر یا ماست (کم‌چرب) به‌منظور تأمین کلسیم و تا حدی پروتئین؛
- ۵ واحد یا بیشتر میوه‌های پخته‌شده، خام، خشک یا تازه و انواع سبزیجات؛
- ۲-۳ واحد غذاهای پروتئینی مانند مرغ، ماهی، گوشت قرمز برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن؛
- ۱-۶ واحد غلات، نان، برنج، سیب‌زمینی و دیگر نشاسته‌ها جهت تأمین انرژی؛
- مصرف متعادل انواع آجیل و خشکبار در حد متعادل به‌صورت روزانه؛
- مواد غذایی پرچرب و شیرین مانند دسرها، آب‌نبات و شیرینی‌ها که مواد مغذی کمی دارند کمتر استفاده شود.

◀ مشکلات تغذیه‌ای در دوران بلوغ

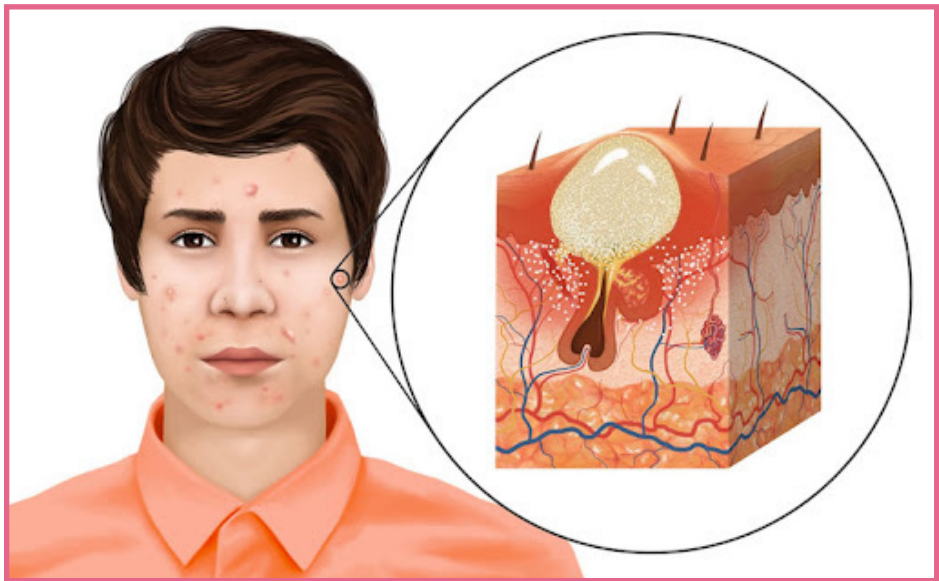
■ چاقی

چاقی در دوران بلوغ از مسائل مهم بهداشتی می‌باشد که بیشتر در سنین ۱۷-۱۲ سالگی افزایش می‌یابد. مطالعات اخیر نشان داد که نوجوانان چاق، عوامل خطری مانند سطح بالای چربی خون، فشارخون، کاهش توانایی انجام کار و احتمال بیشتری برای بیماری‌های قلبی - عروقی دارند. یادآور می‌شود که اضافه‌وزن با افزایش خطر سرطان و تعداد فراوانی از بیماری‌ها نیز ارتباط مستقیم دارد. مهم‌ترین مداخلات در زمینه‌ی کاهش چاقی، افزایش فعالیت، ورزش و تغییرات رژیم می‌باشد.

چاقی در نوجوانان با افسردگی نیز ارتباط دارد و به همین دلیل نوجوانان چاق، اعتمادبه‌نفس کمتری دارند و از آنجاکه این مصالح سلامت روان آن‌ها را تهدید می‌کند لذا آموزش در زمینه‌ی کنترل وزن می‌تواند یک روش مناسب جهت پیشگیری از چاقی باشد. خاطرتان باشد که اگر چاقی و افسردگی، عوامل موثر بر هم باشند، به راحتی نمی‌توانید از گزند آن در امان باشید و این دو در کنار هم مشکلات متعدد دیگر را موجب می‌شوند.

■ آکنه

یکی از مشکلات شایع دوران بلوغ جوش‌های صورت می‌باشد که علاوه بر مسائل هورمونی با استرس و دوره‌ی عادت ماهیانه تشدید می‌شود. به نوجوانان توصیه می‌شود که از فشردن جوش‌ها خودداری کرده و نیز از مصرف غذاهایی که باعث تشدید بروز جوش می‌شوند، پرهیز نمایند. بهتر است که در رژیم غذایی خود انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه (هویج، گوجه‌فرنگی و ...) و ماهی را بگنجانند و روزانه بیش از ۶-۸ لیوان آب میل کنند.



■ بی‌اشتهایی عصبی

نوجوان در سن بلوغ از تصویر ذهنی فرم بدن خود رضایت ندارد و در نتیجه می‌خواهد به وزن کمتری دست یابد، پس دریافت انرژی را کاهش می‌دهد و از طریق ورزش اضافی و استفاده‌ی هم‌زمان از داروهای مسهل و دیورتیک دفع خود را افزایش می‌دهد.

یک ویژگی ثابت در این بیماران لذت در رسیدن به وزن کم و اضطراب و دلهره‌ی شدید در صورت افزایش وزن است که کاهش وزن، این اضطراب را فرومی‌نشانند. گاهی اختلالات ناشی از کمبود مواد مغذی و ویتامین‌ها در این افراد دیده می‌شود که از جمله ریزش موی سر، پوست خشن و پوسته‌پوسته شایع می‌باشد. متأسفانه این نوجوانان به علت تصور غلط ذهنی از بدن خود دچار افسردگی هم می‌شوند لذا در کنار مشاوره‌ی تغذیه و افزایش اطلاعات تغذیه‌ای به مشاوره‌ی روانشناسی نیز نیازمندند.

▪ پرخوری عصبی

بیشتر نوجوانان مبتلا از استفراغ عمدی جهت کنترل وزن استفاده می‌کنند. این افراد به صورت مخفیانه اقدام به پرخوری کرده و ختم پرخوری با شروع دل‌درد یا با ورود شخصی دیگر می‌باشد که پس از آن اقدام به استفراغ عمدی می‌نمایند و در پی آن دچار افسردگی و احساس گناه نیز خواهد شد. تلفیقی از روش‌های تغذیه‌ای، آموزشی و کنترل شخصی برای کمک به بهبود افراد مبتلا به کار گرفته می‌شود و پس از آن در جهت تغییر در رفتار و عادات خوردن همت گماشته می‌شود، البته در این زمینه مشاوره‌ی روانشناسی نیز توصیه می‌شود.



◀ والدین و تغذیه‌ی سالم فرزندان

والدین باید فرزندان خود را در سن کم به عادت‌های غذایی سالم سوق دهند. به‌طورکلی، کودکان از خوردن غذاهایی که برایشان مقوی و لازم است، امتناع می‌کنند. کودکان جذب اشکال خاص می‌شوند شما می‌توانید غذاهایی که کودک از خوردن آن امتناع می‌کنند را در ظروف گل‌گلی قرار دهید یا به غذا شکل و فرم خاصی دهید همین باعث می‌شود ناخودآگاه کودک جذب غذا شود. در نتیجه، والدین بدون مجبور کردن کودک در تغذیه‌ی کودک نقش فعالی خواهند داشت.

والدین می‌توانند با انجام موارد زیر در تغذیه‌ی کودکان سهیم باشند:

- با خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات، یک الگوی مثبت برای فرزندان خود باشند.
- تأمین میوه و سبزیجات با ارزش غذایی بالا از زمان معرفی غذای جامد به کودکان را رأس کار قرار دهند.
- معرفی غذاهای جدید با ارزش غذایی بالا به کودک.
- کودک را مجبور به خوردن نکنند و اجازه دهند خود کودک تصمیم بگیرد که سیر شده است یا گرسنه است.
- هنگامی‌که غذای جدیدی را امتحان می‌کنند و میوه و سبزیجات می‌خورند، تمجید کنید و یک پاداش غیر غذایی به کودک خود بدهید.
- ایجاد محدودیت متوسط در عادت‌های غذایی کودکان و آموزش این‌که هر غذایی هنگام مصرف به مقدار مناسب می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.
- سرو سبزیجات به‌عنوان وعده‌ی غذایی مقدماتی؛ با تغییر شکل یا سبک پخت‌وپز، میوه و سبزیجات را از نظر بصری جذاب کنید تا موردتوجه کودک قرار گیرد.
- سعی کنید برای غذا دادن به فرزندان (وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها) و غذا خوردن اعضای خانواده، برنامه داشته باشید و در زمان‌های معین این کار را انجام دهید.
- برای خود و فرزندان، برنامه‌ی غذایی متنوع داشته باشید. حتی‌الامکان سه ساعت قبل از خواب، شام صرف کنید.

به مصرف برخی از مواد غذایی که حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص‌اند، توجه لازم مبذول شود: مانند مصرف آهن، ویتامین‌های A, B و لبنیات (شیر، ماست و پنیر).
به‌قدر کافی از مایعات، مانند آب، شیر و چای استفاده کنید (به‌طور متوسط هشت لیوان در شبانه‌روز). شایان‌ذکر است ننوشیدن آب به مقدار کافی موجب اختلال در متابولیسم و سوخت‌وساز بدن می‌شود.
از خوردن غذاهای چرب و ادویه‌دار خودداری کنید.
هنگام غذا خوردن محیطی شاد و مناسب فراهم کنید، تلویزیون خاموش باشد و با یکدیگر صحبت کنید.
بر اهمیت خوردن صبحانه‌ی کامل تأکید نمایید.
کودکان را در پخت‌وپز و آماده کردن غذا، سهیم و تشویق کنید.



نظر به اینکه معده‌ی کودکان کم‌حجم است، آنان نیاز دارند که در فاصله‌های نزدیک به هم غذا بخورند. از این‌رو، فاصله‌ی غذا خوردن کودکان نباید زیاد طولانی باشد و توصیه می‌شود از میان وعده‌های غذایی استفاده شود و سه وعده‌ی غذایی پر حجم به پنج وعده‌ی کم‌حجم تبدیل گردد.

یکی از جلوه‌های مستقل‌سازی کودکان، هنگام غذا خوردن آشکار می‌شود. توصیه می‌شود به هنگام غذا خوردن، به کودکان فرصت بیشتری برای غذا خوردن بدهید و از فشار آوردن و عجله کردن هنگام غذا خوردن خودداری کنید.

کودکی که می‌تواند به‌تنهایی غذا بخورد اجازه دهید مستقل شدن را تمرین کند.

اشتباهات تغذیه‌ای والدین

اشتباه ۱: رشوه دادن به بچه‌ها با دسر

این راهکاری است که بسیاری از والدین از آن استفاده می‌کنند اما لازم است والدین بدانند که هرگز نباید از مواد غذایی به‌عنوان پاداش استفاده کنند، زیرا این امر باعث می‌شود کودکان، غذاها را به غذاهای خوب و بد تقسیم کنند که در نتیجه در آینده منجر به بی‌توجهی آن‌ها به عادات غذایی سالم می‌شود.

اشتباه ۲: تحت فشار قرار دادن کودکان برای غذا خوردن

مطالعات نشان داده‌اند که تحت فشار قرار دادن کودکان منجر به ترسیدن آن‌ها می‌شود و به احتمال زیاد این کودکان، در آینده به غذاهایی که برای خوردن آن‌ها تحت فشار بوده‌اند، احساساتی منفی را تجربه می‌کنند.

اشتباه ۳: در دسترس گذاشتن خوراکی‌های ناسالم

والدین اغلب این کار را انجام می‌دهند، زیرا آن‌ها می‌دانند که فرزندانشان به راحتی نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند و احتمالاً غذاهای زیادی خواهند خورد. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند که این امر باعث می‌شود کودکان هنگام دور بودن از خانه شروع به خوردن این خوراکی‌ها کنند. بهترین روش، این است که بجای خوراکی‌هایی که فقط منجر به تهدید سلامتی کودک می‌شوند، خوراکی‌های سالم برای کودکان تهیه شده و در دسترس آن‌ها قرار داده شود.

اشتباه ۴: ارائه‌ی غذا به صورت بی‌مزه و خسته‌کننده

ترغیب کودک به خوردن غذاهایی که دوست ندارد، بسیار دشوار است بنابراین وقتی به این غذاها با کره، سس یا پنیر، کمی طعم می‌دهید باعث جذابیت بیشتر غذا می‌شود. به صورت کلی نبوغ مادران در ترکیب طعم طبیعی غذاها کودک را به خوردن آن‌ها متمایل می‌سازد.

اشتباه ۵: پذیرش نخوردن هر غذایی توسط کودک

به عنوان پدر و مادر، مهم است که هرگز دلسرد نشوید که فرزندان خود را به خوردن غذای سالم‌تر هل دهید. ممکن است در ابتدا این‌گونه به نظر برسد که در این رقابت می‌بازید اما بعد از چندین بار تلاش بیشتر، حتی سرسخت‌ترین کودکان نیز ممکن است نظر خود را تغییر دهند.

اشتباه ۶: کشیدن مقدار زیاد غذا

به یاد داشته باشید که معده‌ی فرزندان بسیار کوچک‌تر از معده‌ی شما است بنابراین سعی نکنید با ارائه‌ی غذای بیشتر معده او را بزرگ‌تر کنید. انجام این کار می‌تواند منجر به پرخوری و ایجاد عادات‌های غذایی منفی در فرزندان شود.

اشتباه ۷: مجبور کردن کودک به تمام کردن غذایش

بر اساس مطالعات، این راهکار می‌تواند تأثیر معکوس بگذارد زیرا در طولانی‌مدت منجر به بی‌زاری کودک از غذا می‌شود. پاداش دادن به کودک برای خوردن غذاهای خاص نیز رویکرد اشتباهی است زیرا مطالعات نشان داده‌اند که این راهکار در نهایت منجر به تنفر کودک از آن غذاها می‌شود.

اشتباه ۸: مشارکت ندادن کودک در فرایند آماده کردن غذا

به گفته‌ی متخصصان تغذیه، مهم است که فرزندان خود را در فرایند آماده کردن غذا از خرید مواد غذایی تا پخت آن‌ها مشارکت بدهید. با این کار، احتمالاً فرزندان نسبت به خوردن غذاهای سالم، بیشتر ترغیب می‌شوند.

اشتباه ۹: اجازه ندادن به کودک برای بازی کردن با غذا

این ممکن است یک نکته‌ی عجیب به نظر برسد. زیرا روشی است که والدین از آن متنفّر هستند. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند کودکان بیشتر از خوردن غذاهایی لذت می‌برند که اجازه داشته‌اند با آن‌ها بازی کنند.

اشتباه ۱۰: استفاده از بشقاب‌های بی‌رنگ و لعاب

بسیاری از کودکان عاشق هنر و کارهای دستی هستند و دلیل آن عمدتاً رنگ‌های زیادی است که در آن‌ها وجود دارد. طبق مطالعات انجام‌شده، این مسئله در مورد غذاها هم صدق می‌کند. وقتی یک بشقاب غذا پر از رنگ باشد به احتمال زیاد کودک، از خوردن غذاهای داخل آن بیشتر لذت می‌برد.



اشتباه ۱۱: نخوردن هر غذایی توسط یک یا هر دو والد

در کنار اینکه این مسئله باعث تناقض می‌شود، وقتی والدین به‌گونه‌ای خاص غذا می‌خورند فرزندشان نیز از آن‌ها الگو می‌گیرد. بنابراین لازم است اول والدین مشکلات غذایی خود را شناسایی کنند. اگر غذایی مورد قبول طرفین نیست، با تغییر شیوه‌ی پخت و مواد داخل آن، شاید بتوان آن را برای آنان مناسب کرد.

اشتباه ۱۲: اجازه دادن به کودک برای غذا خوردن در جلوی تلویزیون

مطالعات نشان داده‌اند که یک‌سوم والدین به فرزندانشان اجازه می‌دهند جلوی تلویزیون غذا بخورند. با این حال، این روشی بسیار ناسالم است و باعث می‌شود کودکان تا ده درصد کالری بیشتری مصرف کنند.

اشتباه ۱۳: جایزه دادن به کودک با غذا

مدیریت کودکان، می‌تواند دشوار باشد و جایزه دادن به کودک با غذا یکی از روش‌های کنترل کودکان توسط برخی از والدین است. به‌عنوان مثال ممکن است آن‌ها بگویند که اگر فرزندشان اتاقش را مرتب کند می‌تواند کیک بخورد. با این حال لازم است این روش متوقف شود زیرا مطالعات نشان داده‌اند که این راهکار باعث می‌شود وقتی کودکان بزرگ‌تر می‌شوند برای مدیریت هیجانات خود، غذا بخورند.

اشتباه ۱۴: دادن میزان زیادی تنقلات به کودک



اگر فرزندتان، برای میان وعده‌های بیشتر اصرار می‌کند نگران نباشید، شما تنها نیستید. اما وقتی تنقلات زیادی به فرزندتان می‌دهید باعث می‌شوید که کودک، کمتر غذاهای سالم بخورد؛ بنابراین، توصیه می‌شود که در روز بیش از دو تنقلات صد کالری به فرزندتان ندهید.



◀ مشکلات کودکان در غذا خوردن

بدغذایی، مشکلی بسیار گسترده است، یک مشاهده‌ی دقیق در زمان غذا خوردن، عکس‌العمل افراطی والدین را می‌تواند تشریح کند. آن‌ها معمولاً نیاز به کمک دارند تا از فرآیند غذا خوردن خود را کنار بکشند و اجازه دهند که کودک استقلال خود را نشان دهد. والدین نیاز به آموزش و یادگیری دارند تا بفهمند که چگونه به کودک غذا دهند و بعد به اینکه کودک چگونه غذا می‌خورد و یا چه کاری انجام می‌دهد توجه نداشته باشند.

اگر کودک با غذا بازی می‌کند و آن را پخش‌وپلا می‌کند والدین نباید دخالت کنند، سرگرم شدن مادر به کاری ساده در همان اتاقی که کودک غذا می‌خورد به

کم‌توجهی او به کودک کمک خواهد کرد، به‌عنوان مثال، پوست کردن سیب‌زمینی با حالتی پشت به کودک در جریان غذا خوردن مفید خواهد بود.

هنگامی که کودک غذا را در دهان می‌گذارد مادر می‌تواند به او لبخند بزند و یا او را تشویق و تحسین کند ولی نباید به امتناع او از غذا خوردن توجه نماید، نباید غذای اضافی در بین وعده‌های غذا خوردن به کودک داده شود که این امر باعث زیاد شدن اشتهای کودک برای غذای بعدی خواهد بود، همچنین کودک نیاز دارد آموزش داده شود که غذا همیشه در وعده‌ی غذا و سر میز غذا داده می‌شود نه در جای دیگر یا وقت دیگر، اگر کودک غذایش را نخورد باید غذا را تا موقع وعده‌ی غذای بعدی از دسترس کودک دور نگه داشت.



دلائل مشکلات تغذیه‌ی کودکان

کودک غذا و یا غذا خوردن را با یک تجربه‌ی آزارنده مثل خفگی، بالا آوردن غیرارادی به هنگام خوردن غذا، دارو خوراندن به کودک و... تداعی می‌کند.

والدین کودک به‌صورت سهوی و غیر عمد، وسواس کودک را در انتخاب غذا یا غذا نخوردن تقویت می‌کنند، مثلاً؛ وقتی کودک از خوردن غذایی خاص امتناع می‌کند، والدین آن را برمی‌دارند و غذای دلخواه کودک را مهیا می‌کنند.

برخی از کودکان به خاطر بیماری‌های خاص یک مقطع رشدی خود مثل بیماری برگرداندن غذا بر اثر التهاب معده و مری، سندرم روده‌ی باریک و... تجربه‌های غذایی مناسبی ندارند.

در خانواده‌هایی که فرزندان آن‌ها مشکلات خوردن غذا دارند، یک چرخه‌ی زورگویی قابل‌مشاهده است. معمولاً این کودکان به هنگام غذا خوردن، رفتارهای منفی زیادی دارند؛ رفتارهایی چون لجبازی، شکایت، نافرمانی، بازی‌بازی کردن با غذا و... و درعین‌حال، والدین نیز هنگام غذا دادن به کودک رفتارهای منفی بیشتری نشان می‌دهند، یعنی بیشتر دستورات منفی و ناخوشایند می‌دهند و یا کلمات منفی زیادی به هنگام غذا دادن به کودک اظهار می‌کنند.

راهکارهایی برای بدغذایی کودک

قبل از وعده‌های غذایی جنب‌وجوش کنید: فعالیت روزانه و تحرک کافی کودک که از راه بازی و سرگرمی یا هواخوری در بیرون از منزل انجام می‌شود، اگر قبل از وعده‌های غذایی باشد باعث باز شدن اشتهای کودک می‌شود و میل او برای خوردن غذا افزایش می‌یابد.

موقع‌شناس باشید: بهتر است غذا خوردن کودک روی یک برنامه‌ی اصولی و منظم باشد و ساعت مشخصی داشته باشد. توجه به اینکه کودک موقع غذا خوردن خسته و خواب‌آلود نباشد نیز به مصرف بهتر غذا از سوی کودک کمک کند.

به علایق کودک توجه کنید: طبخ غذاهای موردعلاقه‌ی کودک همیشه راهکار مفیدی برای ایجاد انگیزه برای غذا خوردن است؛ اما این موضوع به این معنا نیست که اگر کودکی تمایل به مصرف نوع خاصی از غذا نشان نداد، به‌سرعت غذا را تعویض کنیم. همیشه نمی‌توان غذاهای موردعلاقه‌ی

کودک را طبخ و مصرف کرد، بنابراین سعی کنید غذاهای جدید را به دفعات و با فواصل زمانی مناسب به او دهید ولی توجه داشته باشید در صورتی که کودک تمایلی به خوردن غذا نشان نداد و او را مجبور به تمام کردن آن نکنید اما چند روز بعد مجدداً آن غذا را درست کنید و این روش را تا مادامی که ذائقه‌ی کودک به خوردن آن غذا عادت کند تکرار کنید.

زمان صرف غذا را نشاط آور کنیم: وعده‌های غذایی رخدادهای خانوادگی خاص هستند نه میدان جنگ. اگر کودک شما صبحانه را کمتر از سایر وعده‌ها دوست دارد، کودک خود را درگیر کنید. کودک سخت‌گیر و بدغذای خود را در آماده کردن غذا شرکت دهید. بگذارید، در خرید از فروشگاه، چیدن میز و پختن غذا به شما کمک کند. تا غذا برایش جالب‌تر باشد.

انتخاب‌ها را محدود کنید: از کودک نپرسید آیا سبزی می‌خواهید یا نه. به غذاها تنوع و جاذبه بدهید. هم کودکان هم بزرگسالان غذاهایی را دوست دارند که جذاب و اشتهاآور باشد. بشقاب کودک را زیاد پر نکنید و همچنین، غذاها را با غذاهای چشمگیر و به شکل هوس‌انگیزی در ظرف غذا بکشید. به رنگ، ظاهر و مخلوط طعم‌ها فکر کنید.

توجه کنید: در بیشتر اوقات، مقاومت کودک در برابر غذا خوردن، با فشار و توجه والدین نسبت به غذا نخوردن او، تشدید می‌شود. به‌طور کلی، می‌توان چنین وضعیتی را با به‌کارگیری روش‌هایی درباره‌ی غذا و غذا خوردن دگرگون کرد. بدین ترتیب که غذای کمی به کودک بدهید و در مورد آنچه می‌خورد یا نمی‌خورد نظر ندهید. اگر بیشتر می‌خواهد، بدون هرگونه توضیحی به او بدهید. باید مطمئن باشید که بین وعده‌ها چیز زیادی نمی‌خورد و او را در این مورد محدود کنید تا گرسنه باشد خوب غذا خوردن را در کودک تقویت کنید و به او یاداش دهید: اگر نادیده گرفتن اثری نداشت و می‌خواهید که کودکان از غذایی خاص بیشتر بخورد، روش‌های زیر را بکار ببندید:

- از قانون نه متشکرم استفاده کنید. با وضع این قانون که هرکس سر میز، در پاسخ مادر که غذایی به او تعارف می‌کند کلمه‌ی «نه متشکرم» را به زبان آورد، باید مقدار کمی از آن غذا را بچشد، حتی اگر بداند آن غذا را دوست ندارد و یا بخصوص، هنگامی که تابه‌حال آن را نچشیده باشد. این مقدار، می‌تواند به کوچکی یک‌دانه‌ی ذرت باشد. با این روش، کودک غذای بیشتری را تجربه می‌کند و در نتیجه درمی‌یابد که به برخی از آن‌ها علاقه‌مند است. وقتی کودک به این قانون عمل کرد، او را تحسین کنید و

پاداشی نظیر اجازه‌ی تماشای تلویزیون به مدت بیشتر، یک دسر موردعلاقه پس از شام، یا چیزی شبیه این‌ها به او بدهید.

|- به تدریج درخواست‌ها را افزایش دهید. در صورت همکاری کودک با شما در قانون قبلی، پس از یک هفته، مقدار غذایی که باید بچشد، بیشتر کنید همیشه به خاطر پیشرفت تشویق کنید و هرگز منصرف نشوید. اگر از غذای خاصی متنفر است، به سادگی وضعیت کنونی را حفظ کنید. فشار نیاورید، ولی محکم رفتار کنید. کودکی که غذا را امتحان نکند، پاداش دریافت نخواهد کرد، حتی اگر آن غذا یا دسر، برای دومین بار به او پیشنهاد شده است.

|- از تکنیک توجه افتراقی کمک بگیرید. در این تکنیک لازم است شما محرک مطلوب یا تقویت‌کننده‌ی مثبتی را به وقوع یک رفتار غذایی مناسب (مثلاً به خوردن غذایی که کودک قبلاً از خوردن آن امتناع می‌کرد) وابسته کنید. درعین‌حال، پاسخ‌های نامناسب کودک (مثلاً غذا نخوردن او) را نادیده بگیرید، یا روی خود را برگردانید. برای این کار بهتر است شما مقدار کمی از غذایی را که کودک قبلاً نمی‌خورده را به او بدهید، اگر خورد، او را تشویق کنید اگر نخورد، چیزی به او نگوئید فقط روی خود را برای چند ثانیه از او برگردانید. سپس دوباره غذا را پیش بکشید این کار را چند بار لازم است تکرار کنید. حتی گاهی ممکن است این کار به تعداد جلسات متعددی تکرار شود تا کودک آن غذای امتناعی خود را قبول کند.



◀ معرفی یک قهرمان

وحید شمسایی متولد ۳۰ شهریور ۱۳۵۴ در تهران، بازیکن فوتسال است. او یکی از پرافتخاترین بازیکنان فوتسال ایران در جهان است، وی با عنوان آقای گل جهان با ۳۹۲ گل مدتهاست این رکورد را در دست دارد، او با پیراهن تیم ملی و بعد از بازنشستگی در کسوت مربی‌گری افتخارات فراوانی را بدست آورده است.

او در دوران کودکی با تشویق معلم ورزش خود فوتبال بازی می‌کرد، در آن زمان در مسابقات کشوری شرکت می‌کند اما دچار آسیب دیدگی شدید شده و حدود ۶ سال قادر به انجام بازی و پا به توپ شدن نمی‌شود او از آن دوران می‌گوید:

بیشتر اوقات خود را در خانه سپری می‌کردم؛ حتی بازی به صورت تفننی هم برایم سخت بود. با گذشت زمان وزنم بالا رفت و این موضوع به هیچ عنوان برایم خوشایند نبود. به تدریج تصمیم گرفتم که وارد فوتسال شوم تا وزن خود را به حالت عادی برگردانم. آن موقع برادرم (امیر شمسایی) بازیکن تیم ملی فوتسال بود که مرا برای کم کردن وزن به همراه خود به سالن فوتسال می‌برد. این موضوع باعث شد تا وارد عرصه‌ی فوتسال شوم. من کاملاً به طور اتفاقی وارد دنیای فوتسال شدم.

به گفته‌ی شمسایی، او سال‌های قبل برنج و نوشابه را از رژیم غذایی کنار گذاشته است. زیرا در ابتدای شروع ورزش حرفه‌ای اضافه وزن داشته (۱۱۰ کیلوگرم) و توانسته است وزنش را به حد طبیعی و مناسب برساند.

به گفته‌ی خودش، صبح‌ها هم با کمی غسل، چای و بیسکویت کارش را شروع می‌کند و با این که دهه‌ی پنجم زندگی‌اش را می‌گذراند اما احساس ضعف و ناراحتی ندارد. او به تازگی بازی در زمین فوتسال را از سر گرفته و موفق هم هست.

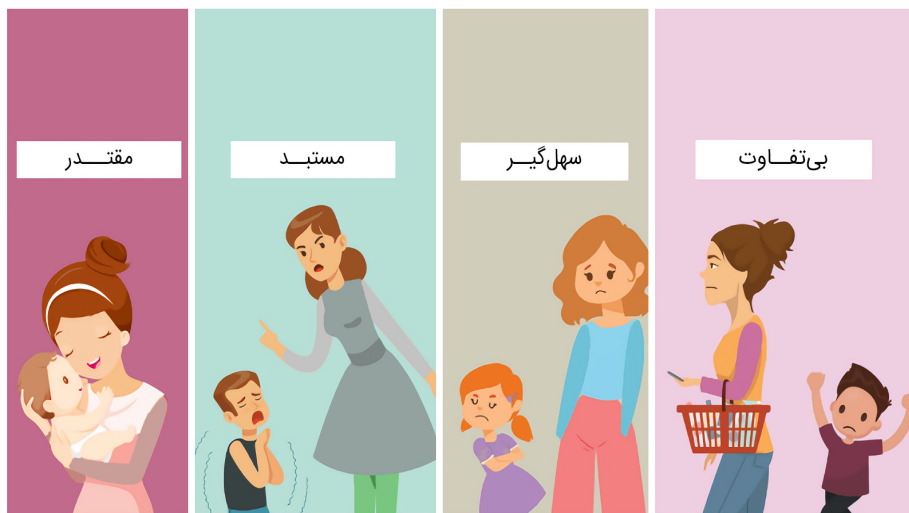


◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ سبک‌های فرزندپروری

والدین، مرکز ثقل تربیت کودک و نوجوان‌اند و قبل از هر نظام تربیتی دیگر بر روی فرزند خود تأثیر دارند. جو حاکم بر خانواده و رفتار والدین در چگونگی احساس فرد از خود و توانایی‌هایش مؤثر است. این فرایند مستلزم تلاش و پشتکار، صرف وقت، شکیبایی، آمادگی مداوم برای پذیرش خطا و تعدیل رفتار تربیتی است.

شیوه‌ی کاربستِ محبت، اقتدار و کنترل والدین بر فرزندان و نگرش پدر و مادر به این مفاهیم، سبک فرزندپروری او را تشکیل می‌دهد. پس سبک‌های فرزندپروری مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده‌ی ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعامل گسترده می‌گردد. محققان با تلاش بر یافتن ویژگی‌های مشترک تربیت والدین چهار سبک فرزندپروری را شناسایی کرده‌اند. اما لازم است بدانید هر والدی با فرزند خود رابطه‌ای منحصربه‌فرد دارد.



هر کدام از این سبک‌های فرزندپروری در چهار زمینه‌ی نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات و عواطف با هم متفاوت هستند. این سبک‌های مهم و اثرگذار عبارتند از سهل‌گیرانه، مستبدانه، بی‌تفاوت و مقتدرانه.



□ سبک فرزندپروری سهل‌گیر

والدین آسان‌گیر، صرفاً پذیرا هستند و درخواست و توقع بسیار کمی از فرزند خود دارند و از هر نوع اعمال مهارتی بر کودک، خودداری می‌کنند. این والدین درحالی‌که فرزندان رشد کافی نکرده‌اند و هنوز توانایی تصمیم‌گیری در بسیاری از امور را ندارند، به آن‌ها اجازه می‌دهند که در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند و حتی تصمیماتی بگیرند که مستلزم کسب تجربه و دانش هستند که فرزندان، هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند. به فرزندان اجازه می‌دهند هر وقت و هر چه دوست دارند، بخورند و هر ساعتی خواستند و به هر میزانی که می‌خواهند، بخوابند و تلویزیون تماشا کنند و یا بیرون از خانه بمانند.

به‌طورکلی یک پدر و مادر آسان‌گیر، همیشه در تلاش است که هم‌سو با تکانه‌ها، درخواست‌ها، اعمال و امیال کودک رفتار کند و هیچ توقعی از کودک

برای انجام کارهای منزل و رفتار مناسب ندارد و در ذهن کودک تصویری از خود ایجاد می‌کند که کودک او را تنها منبع خدمات می‌داند نه به‌عنوان عامل توانا و فعال که مسئول شکل‌دادن و یا تغییر رفتار فعلی یا رفتار آتی کودک است.

این والدین معمولاً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند ولی معمولاً اهداف و انتظاراتی روشن برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر، صاحب فرزندان هستند که کمترین میزان اعتماد به نفس، کنجکاو و خودکنترلی را در هر گروهی از خود نشان می‌دهند و در مهارت‌تکانه و تشخیص ارزش از ضدارزش مشکل دارند. والدین دارای این سبک، فرزندان را به حال خود رها می‌کنند و الگوی مناسبی برای آن‌ها نیستند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر بسیار دیده می‌شود.

• ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

- ۱- توجه بسیار زیادی به فرزندان خود دارند؛
- ۲- تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم را به فرزندان خود واگذار می‌کنند؛
- ۳- هیچ انتظاری از کودک و نوجوان وجود ندارد
- ۴- به‌جای مسئولیت‌پذیری بر آزادی فرزندشان تأکید دارند؛
- ۵- ساختار، قوانین و استانداردهای رفتاری بسیار محدودی برای کودک و نوجوان قائل‌اند و همان‌ها هم به‌خوبی اجرا نمی‌شوند؛
- ۶- همواره از پاداش و جایزه (رشوه) برای کنترل فرزندشان استفاده می‌کنند؛
- ۷- اصلاً یا به‌ندرت محدودیت و تنبیه برای رفتارهای نامطلوب کودک و نوجوانشان اعمال می‌کنند؛
- ۸- تمام خواسته‌های فرزندشان را بدون حد و مرز برآورده می‌کنند؛

• ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است از این نوع فرزندپروری استقبال کنند. زیرا کمترین مسئولیتی در قبال آزادی حداکثری آن‌ها وجود دارد. اما این اتفاق در ادامه می‌تواند

بسیار آسیب‌زا باشد. کودکان و نوجوانانی که دارای والدین سهل‌گیر هستند، دچار مشکلات زیر خواهند شد:

۱- فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

۲- کمبود اعتماد به نفس

۳- سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

۴- مشکل در پیروی از قوانین

۵- عدم نظم‌پذیری

۶- فرار از مسئولیت‌پذیری

۷- بروز مشکلات رفتاری متعدد

۸- احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

۹- متوقع بودن

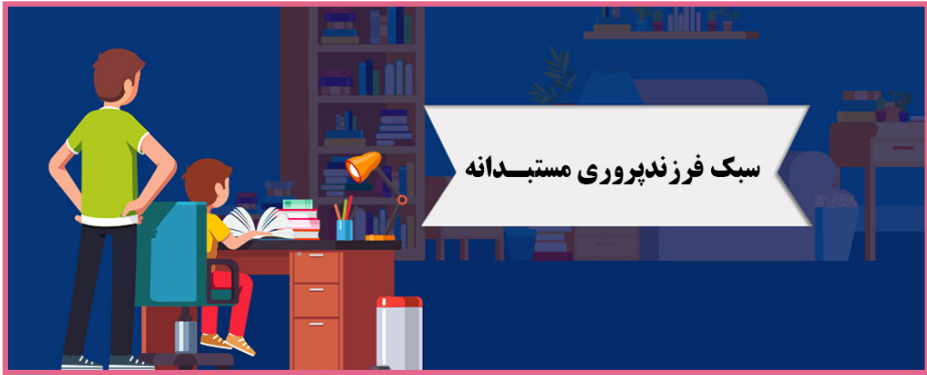
۱۰- در معرض خطرات قرار گرفتن

۱۱- عدم انتقادپذیری

۱۲- پیشرفت تحصیلی پایین

۱۳- ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





■ سبک فرزندپروری مستبدانه

والدین دیکتاتور، روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود، اعمال می‌کنند. اغلب فرزندان خود را تحقیر و تنبیه کرده و در مورد تنبیه به کار گرفته، هیچ‌گونه توضیحی نمی‌دهند. والدین مستبد، انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در ارتباط با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند. این والدین لزومی برای ارائه‌ی دلیل جهت دستورات خود نمی‌بینند و بر اطاعت و احترام بی‌چون‌وچرای فرزندان تأکید می‌کنند. این والدین، کنترل‌های سخت‌گیرانه‌ای

برای فرزندان خود اعمال می‌کنند و نگرش آن‌ها این است که: هرچه من می‌گویم باید انجام بدهی و در غیر این صورت تحت فشار و تنبیه قرار می‌گیری. پدر و مادر مستبد، شخص پرتوقع و خودکام‌های است که تلاش می‌کند رفتارها و نگرش‌های فرزندش را مطابق یک دسته از معیارهای خشک شکل دهد و مهار و ارزیابی کند. این معیارها مطلق بوده و از طریق گفتگو و مشورت متعادل نمی‌شوند.

**هرچه من می‌گویم
باید انجام بدهی
و در غیر این
صورت تحت
فشار و تنبیه قرار
می‌گیری.**

آن‌ها کودک خود را مطیع، تسلیم و منفعل می‌خواهند و در مواقعی که رفتار و عملکرد کودک در تعارض با معیارهای تعیین‌شده قرار می‌گیرد از تنبیه و اعمال زور برای کنترل کودک استفاده می‌کنند. سبک والدین مستبد مملو از اجبار فیزیکی و خصومت کلامی است. اجبار فیزیکی به معنای به‌کارگیری فراوان تنبیه‌های خشن، همراه با کنترل‌گری زیاد و غیرقابل‌پذیرش برای فرزندان است. خصومت کلامی نیز با به‌کارگیری انتقادهای مخرب برای ایجاد نظم در فرزندان تعریف می‌شود.

• ویژگی والدین مستبد

- ۱- انتظارات و مطالبه‌های بسیار زیاد از فرزند خود دارد؛
- ۲- قوانین شدیداً سخت‌گیرانه‌ای برای کودک و نوجوان وضع می‌کنند و هیچ توضیحی در مورد آنان نمی‌دهند؛
- ۳- تمایل دارند که فرزندانشان دقیقاً مانند آنان عمل کنند؛
- ۴- تمام تصمیم‌ها را خوشان می‌گیرند و کودک و نوجوان را در این مهم شریک نمی‌سازند یا برای نظرشان احترام قائل نیستند؛
- ۵- از تحقیر فرزندان در حضور دیگران ابایی ندارند؛
- ۶- از تنبیه عاطفی و جسمی استفاده می‌کنند؛
- ۷- هیچ انعطافی در مورد امور از خود نشان نمی‌دهند و کوچک‌ترین مسامحه‌ای ابراز نمی‌کنند. به بیان دیگر همه چیز باید مطابق با فرمان آن‌ها باشد و غیر از آن قابل قبول نخواهد بود؛
- ۸- هیچ اشتباه عمدی یا غیرعمدی را از فرزندشان نمی‌پذیرند و در این مواقع کودک یا نوجوان را شرمسار می‌کنند؛
- ۹- کمترین حمایتگری را از فرزندان خود دارند و در مواقع حساس پشتیبان آنان نیستند و حتی ممکن است تهاجمی نیز رفتار کنند؛
- ۱۰- با فرزندشان همدلی نمی‌کنند و به او اعتماد ندارند؛
- ۱۱- دستاوردهای فرزندان خود را نادیده می‌گیرند و به تحسین آنان نمی‌پردازند؛



• ویژگی فرزندان والدین مستبد

همان‌طور که واضح است این نوع از فرزندپروری عواقب منفی برای فرزندان دارد و فضای خانه را برای کودک و نوجوان ناامن می‌سازد. کودکان و نوجوانانی که در محیط استبدادی رشد می‌کنند، ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند:

- ۱- چون همواره مورد سرزنش، تحقیر و ... والدین بوده‌اند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بسیار پایینی دارند؛
- ۲- ضعف مشهودی در مهارت‌های اجتماعی دارند؛
- ۳- تمام تصمیم‌ها را برای آنان والدینشان گرفته‌اند، خود در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند؛
- ۴- به دلیل آنکه همواره کارها را به روش والدین خود انجام داده‌اند، خلاقیتی در انجام امور یا حل مشکلات از آنان انتظار نمی‌رود؛
- ۵- در معرض فریادهای والدین بودن، این کودکان و نوجوانان را به انسان‌های همیشه نگران و مضطرب بدل می‌کند؛
- ۶- در اثر سرزنش‌های مکرر، ترس از شکست دارند و از این‌رو تمایلی به امتحان کردن موقعیت‌های جدید ندارند که مبادا شکست بخورند؛
- ۷- عمدتاً عملکرد تحصیلی این کودکان و نوجوانان خیلی مطلوب نیست؛
- ۸- دریافت تنبیه‌های عاطفی و جسمانی، خشم را در درون فرزندان درونی کرده و آنان را به افراد دارای مشکلات رفتاری و پرخاشگر تبدیل می‌سازد؛
- ۹- نسبت به همگان بدبین هستند؛
- ۱۰- همه‌چیز برای این کودکان صفر و یک است.
- ۱۱- به صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



■ سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طرد شده نیز می‌گویند. والدین بی تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی بی‌حد و حصر و بدون نظارت به فرزندان خود می‌دهند و هیچ‌گونه دخالتی در رفتارها و کارهای فرزندان ندارند. این والدین از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند و فرزندان خود را به حال خود رها می‌سازند. آنان تعهدی نسبت به نقش پدر و مادری خود در مراقبت از فرزندان (جز فراهم آوردن

حداقل لباس و غذای لازم) احساس نمی‌کنند و دلبستگی عاطفی نسبت به فرزندان خود ندارند. بنابراین ویژگی شاخص این والدین، غفلت و بی‌توجهی است. اغلب این والدین، بالاترین اولویت را برای نیازها و علایق خود قائل هستند، نه برای فرزندانشان. آن‌ها فرزندان خود را حمایت نکرده و اغلب از اعمال و رفتار آنان آگاهی ندارند و از بیشتر نیازهایشان غافل‌اند. تفاوت والدین بی تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش از اندازه

والدین

متسامح آزادی

بی‌حد و حصر و

بدون نظارت به

فرزندان خود

می‌دهند.

به فرزندان خود محبت می‌کنند و منبع حمایت افراطی هستند، ولی والدین بی‌تفاوت نه به فرزندان خود محبت و نه به نیاز آن‌ها توجه می‌کنند و نه این‌که از آن‌ها انتظار رفتار بر اساس معیارها و قواعد دارند. این والدین معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند. کودکان این والدین از نظر هیجانی کناره‌گیر و بیش‌ازاندازه نیازمند محبت هستند، آن‌ها نمی‌توانند روابط صمیمی و دلبستگی برقرار کنند و به دیگران هم توجهی نمی‌کنند و احتمال انجام رفتارهای پرخطر (مصرف مواد مخدر، پرخاشگری) در این کودکان بالا است.

• ویژگی والدین بی‌تفاوت

داشتن یک یا تعدادی از موارد زیر به این معنا نیست که شما، والد بی‌تفاوتی هستید؛ اما باید به‌عنوان یک هشدار به این موضوع نگاه کرده و برای بهبود سبک والدگری خود اقدام نمایید.

۱- والدین بی‌تفاوت گمان می‌کنند که وظیفه‌ی آنان صرفاً تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی فرزندان (مانند غذا، پوشاک و ...) است و نیازی به برقراری ارتباط عاطفی با کودک و نوجوان خود ندارند؛

۲- آنان از هرگونه رویارویی که منجر به تبادل احساسات بین والد و فرزند شود، اجتناب می‌کنند؛

۳- وقت بسیار اندکی برای کودک خود می‌گذارند و بیشتر درگیر مسائل کاری و شخصی خود هستند؛

۴- والدین طردکننده، نظارتی بر آموشد فرزند خود ندارد؛

۵- از برنامه‌ها و کارهای فرزند خود بی‌اطلاع‌اند؛

۶- والدین این دسته، انتظار ویژه‌ای از فرزند خود ندارد و همین‌که آنان کاری با والد خود نداشته باشند، کافی است؛

۷- به فعالیت‌ها، دستاوردها و استعداد فرزندشان علاقه‌ای نشان می‌دهند؛

۸- نسبت به امور تحصیلی و مدرسه‌ی فرزندانشان بی‌توجه‌اند.

• ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

- ۱- عدم حمایت خانواده از این کودکان و نوجوانان، آنان را به اضطراب و استرس دچار خواهد کرد؛
- ۲- در ابراز احساسات خود مشکل دارند و عموماً گوشه‌گیر و منزوی هستند؛
- ۳- به دلیل وجود جو سرد در خانواده، از ایجاد ارتباط صمیمی با دیگران هراس دارند؛
- ۴- فقدان نظارت والدین، آنان را در معرض خطرات، بزهکاری و مصرف مواد قرار می‌دهد؛
- ۵- همواره احساس بی‌کفایتی و دوست داشته‌نشدن دارند؛
- ۶- از آنجاکه والدین هیچ دخالتی در مسیر سرنوشت او ندارند و به او توصیه‌ای برای آینده نمی‌کنند، احساس بی‌هدفی و سرگشتگی به‌صورت مداوم با آنان خواهد بود؛
- ۷- قوانینی در خانه برای آنان وضع نشده است؛ لذا آنان توانایی پیروی از قوانین اجتماعی را نیز ندارند.





□ سبک فرزندپروری مقتدرانه

بهترین شکل فرزندپروری همین است! والدین مقتدر ارتباط دوستانه‌ای با فرزندان خود دارند، در عین حال قوانین مشخصی برای آنان ترسیم می‌کنند و دلیل وضع این قوانین را برای کودک و نوجوان توضیح داده و آنان را نیز در این فرایند شریک می‌کنند. والدین در این دسته، دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند. کودکان والدین دارای سبک مقتدرانه، رفتاری بانشاط‌تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سرحال هستند، در برابر مشکلات موجود، تاب آور بوده و به دنبال پیشرفت هستند. البته این سبک والدگری نیز زمانی کارگشا خواهد بود که هم پدر و هم مادر، توأمان آن را اجرا کنند؛ وگرنه اتخاذ یک سبک تربیتی دیگر در کنار مقتدرانه توسط پدر یا مادر، افاقه نخواهد کرد.

در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین نسبت به خواسته‌های فرزند خود پاسخگو هستند و در عین حال از کودکان خود نیز انتظاراتی دارند که کودک باید برآورده

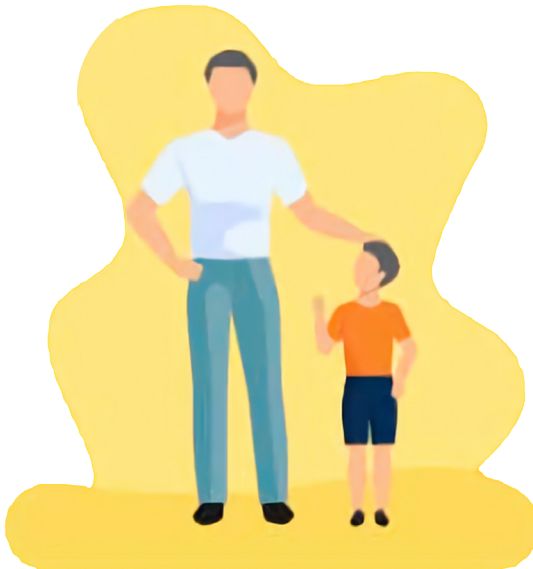
کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق به تصمیم‌گیری صحیح نموده و فارغ از نتیجه‌ی تصمیم‌گیری کودکان، مسئولیت آن را نیز به عهده بگیرند. این گروه از والدین به جای مجازات و تنبیه کودکان به آن‌ها نظم و انضباط می‌آموزند.

• ویژگی والدین مقتدر

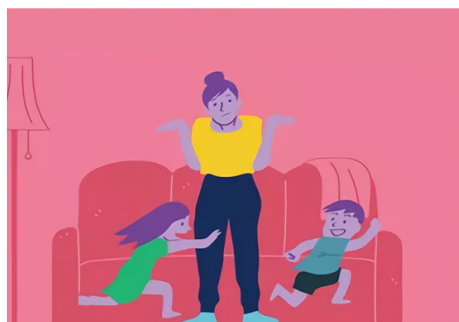
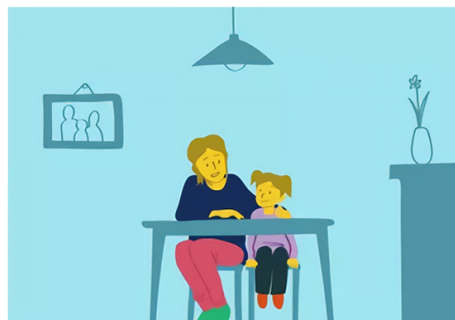
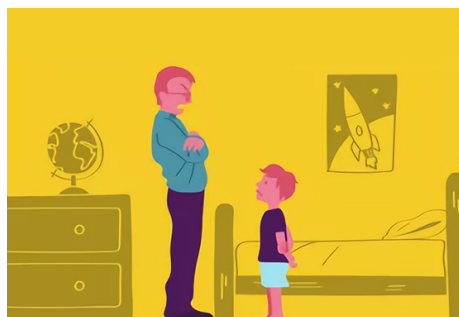
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت هر انتظار با کودک و نوجوان صحبت می‌کنند؛
- ۶- محدودیت‌های منطقی و قابل‌پذیرشی برای کودک و نوجوان اعمال می‌کنند؛
- ۷- انعطاف‌پذیر هستند و در صورت بروز اشتباه از جانب فرزندان، در پی اصلاح آن برمی‌آیند؛
- ۸- مطالبه‌گر و هم‌زمان پاسخگو هستند؛ به این معنا که در صورت عدم رعایت قوانین و برآورده‌نشدن انتظارات، دلایل آن را از کودک خود جویا می‌شوند و در عین حال حمایتگرانه برای رسیدن فرزندشان به نقطه‌ی مطلوب کمک کرده و موانع را از سر راه او برمی‌دارند؛
- ۹- به دستاوردها و علائق فرزندانشان احترام گذاشته و آنان را تشویق می‌کنند؛
- ۱۰- در صورت انتقاد، سعی می‌کنند به تعریف از جنبه‌های مثبت فعالیت‌های کودکان نیز بپردازند؛
- ۱۱- به کودک و نوجوان در حد نیاز آزادی می‌دهند و کنترل و نظارت نیز می‌کنند.

• ویژگی فرزندان والدین مقتدر

- ۱- دارای اعتماد به نفس مطلوبی هستند؛
- ۲- مهارت‌های اجتماعی آنان بسیار رشد یافته و مترقی است؛
- ۳- توانایی به اندازه‌ای در مدیریت هیجانات و احساسات خود دارند؛
- ۴- نسبت به یادگیری‌های جدید و تجربیات تازه پذیرا هستند؛
- ۵- خلاقیت زیادی در حل مشکلات از خود نشان می‌دهند؛
- ۶- دارای قدرت همدلی و مهربانی بیشتری هستند؛
- ۷- در برابر فشار همسالان، ابراز وجود بیشتری دارند و کمتر به دام خطرات و آسیب‌های اجتماعی می‌افتند؛
- ۸- مسئولیت‌پذیری را یاد گرفته و می‌توانند بطور مستقل تصمیمات مربوط به خود را بگیرند. البته همواره در تصمیم‌گیری‌های خود با والدین خود مشورت می‌کنند؛
- ۹- به صورت کلی محترمانه‌تر با بزرگسالان و همسالان برخورد می‌کنند؛
- ۱۰- شرایط تحصیلی مطلوبی دارند و کمتر مشکلاتی را در مدرسه به وجود می‌آورند؛



به صورت خلاصه می‌توان گفت که والدین مستبد، کودکانی مطیع و فرمان‌بردار خواهند داشت؛ اما فرزندان آنان شاد نبوده و عزت‌نفس پایینی دارند و بنابراین در نمایش شایستگی‌های اجتماعی خود دچار مشکل هستند. والدین مقتدر از نعمت داشتن کودکان و نوجوانان بانشاط، توانمند و موفق برخوردارند. پدر و مادرهای سهل‌گیر فرزندان را تربیت می‌کنند که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و قادر به تنظیم احساسات خود نیستند و در نهایت فرزندان والدین بی‌تفاوت، دارای اعتماد به نفس پایینی هستند و در بروز توانایی‌های خود چالش‌های جدی دارند.



◀ سبک زندگی والدین و تغذیه‌ی سالم کودکان

والدین، مادران و مربیان کودکان، می‌توانند بر تغذیه‌ی آنان تأثیر مستقیم بگذارند. والدین به‌طور طبیعی نگران سلامتی و عادات غذایی فرزندانشان هستند اما گاهی اوقات، از آنجایی‌که آن‌ها از روش‌های مناسب آگاه نیستند، ممکن است رویکردی اشتباه را در این زمینه پیش بگیرند. در خانواده‌ای که مراقبت از کودکان را فرد دیگری به غیر از مادر به عهده می‌گیرد مانند شرایط مادران شاغل که گاهی کودک توسط پدر، پدربزرگ، مادربزرگ، خاله و عمه نگهداری می‌شود، تغذیه‌ی آنان دچار اختلال می‌شود. کودکی که ناخواسته و با اجبار مدتی در مهدکودک قرار می‌گیرد، غیبت‌های طولانی مادر، مانند مادری که فرزندش را ترک کرده یا مادر بیماری که مدتی در بیمارستان بستری بوده است موجب اختلال در تغذیه‌ی کودک می‌شود. در خانواده‌ای که مادر شاغل است مادر، کودک را باعجله از خواب بیدار می‌کند، باعجله لباس او را می‌پوشاند و با شتاب یک‌لقمه به دست کودک می‌دهد تا آن را به‌عنوان صبحانه بخورد در چنین وضعیتی کودک میل به خوردن صبحانه ندارد؛ زیرا غذا خوردن به آرامش و شکیبایی نیاز دارد.

در برخی خانواده‌ها که مادر شاغل نیست، گاهی مادر دیر از خواب بیدار می‌شود و صبحانه نمی‌خورد و برای تهیه‌ی صبحانه برای اعضای خانواده تلاش نمی‌کند، در چنین وضعیتی کودک نیز همراه مادر دیر بیدار می‌شود و گاهی صبحانه و ناهار یکی می‌شود. در خانواده‌هایی که شیوه‌های تربیتی خشن و ناهماهنگ میان والدین وجود دارد، مادر می‌خواهد با تهدید و دادو فریاد و عصبانیت فرزندش را به غذا خوردن مجبور کند، در این وضعیت کودک از اینکه مادر را عصبانی کرده خوشحال است و احساس می‌کند توانسته قدرت را به دست گیرد و مادرش را به‌نوعی عذاب دهد لذا این‌گونه رفتارها را تکرار می‌کند؛ بنابراین توصیه می‌شود با فرزند خود درباره‌ی غذا خوردن دعوا نکنید و به‌جای بگوومگو با آن‌ها،

گفت‌و‌گو کنید. به‌طور معمول کودک تمام رفتارهای والدین را تقلید می‌کند و از آن‌ها سرمشق می‌گیرد؛ بنابراین، کودک از مادر یا پدري که خود مبتلا به اختلال خوردن است، یاد می‌گیرد و آن را در رفتار خود نشان می‌دهد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که والدین یا معلمان چگونه به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر تغذیه‌ی در خانه و مدرسه کودکان، تأثیر می‌گذارند.

طبق فرض محققان، بین ترجیحات غذایی در این سن و خطر ابتلا به چاقی ارتباط وجود دارد. عادات‌های غذایی به‌دست‌آمده در این سن بر رفتارهای مادام‌العمر تغذیه‌ی فرد تأثیر می‌گذارد. والدین نیز در عادات‌های غذایی کودکان در این سن تأثیر بسیار زیادی دارند؛ زیرا آن‌ها در این سن رفتار کودکان را به‌طور فزاینده کنترل می‌کنند و تأثیر مدرسه و همسالان آن‌ها نیز به این مورد اضافه می‌شود. هنگامی‌که کودکان مدرسه را شروع می‌کنند، اکثر آن‌ها عادات‌های غذایی خود را به دست آورده‌اند آن‌ها دیگر غذاهایی را که دوست دارند و یا دوست ندارند تشخیص داده و تغییر عادات آن‌ها دشوار می‌شود. برای والدین بسیار مهم است تا فرزندان عادات‌های غذایی سالم داشته باشند چراکه به‌طور مستقیم بر روی سلامتی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.





◀ ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

رسانه‌ها و متخصصین حوزه‌ی تربیت همواره بر ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودکان و نوجوانان تأکید دارند و هر کسی برداشت خود را از این رابطه‌ی مثبت دارد. به صورت کلی می‌توان رابطه‌ی مثبت را شرایطی در نظر گرفت که در آن تعاملات بین والدین و فرزندان به شرح زیر باشد:

الف) مراقبت‌کننده: یعنی کودک این اطمینان را کسب کنند که تحت هر شرایطی پناهگاهی به نام والدین برای او وجود دارد؛

ب) با کیفیت: یعنی والدین با مطالعه، آموزش و مشورت، وظایف والدگری خود را شناخته، ارتقاء داده و به بهترین شکل ممکن انجام دهند؛

ج) ایمن: به این معنا که امنیت جسمی و روانی کودک در این محیط تأمین شود و فرزند از تمامی خطرات مصون بماند. در چنین رابطه‌ای کودکان احساس پذیرش و دوست داشته شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به خوبی می‌شنوند. برقراری این رابطه‌ی مثبت والدفرزندی، مانند هر مفهوم دیگری دارای اصولی است. با رعایت این اصول، که در ادامه به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ می‌توان امید داشت که یک ارتباط مثبت و سازنده‌ی دوطرفه ایجاد شود.

■ احترام

واژه‌ای که کم‌وبیش آن را می‌شنویم و استفاده نیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که با اینکه انتظار احترام از جانب فرزندانمان در قبال والدینشان را داریم، ولی اغلب از مختصات یک رابطه‌ی محترمانه بی‌اطلاعیم.

برای وجود احترام متقابل لازم است که با احترام با فرزندان سخن بگویید. در واقع همان‌طور که می‌خواهید او با شما حرف بزند، به همان شکل با او صحبت کنید؛ هرگز کودک و نوجوانان را تحقیر و تمسخر نکنید. بجای آنکه سعی کنید فرزندان را متهم کنید، به‌صورت مشارکتی برای حل مشکل تلاش کنید؛

کودک و نوجوانان نیاز دارد حتی اگر کسی حرف او را باور ندارد، شما به‌عنوان پدر یا مادر و حامی همیشگی او، ابتدا صحبت‌هایش را بشنوید و هرگز زود او را قضاوت نکنید. با این کار ضمن اینکه راه برای حل مسئله باز می‌شود، این ایمان در قلب فرزندان جوانه می‌زند که پدر یا مادر مرا قبول دارند و حرف مرا در هر شرایطی می‌شنوند؛ هیچ کودک و نوجوانی وجود ندارد که بدون نقص باشد! همه‌ی کودکان بالأخره در مواقعی ممکن است رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهند. بنابراین با قبول این واقعیت، پیوسته دنبال گوشزد کردن عیوب فرزندان به او نباشید.





■ اختصاص زمان

بخشی از روز خود را صرفاً به فرزندتان اختصاص دهید و هیچ کار دیگری نکنید. ممکن است زمان کوتاهی باشد ولی اثربخش خواهد بود. همین که کودک یا نوجوان متوجه شود که شما با وجود مشغله و کارهای زیاد وقتی از روز را به او اختصاص می‌دهید، اتفاق دلگرم‌کننده‌ای برای اوست. در این زمان، با فرزندتان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

اختصاص این زمان به فرزندتان به او این نوید را می‌دهد که پدر یا مادرش پیوسته در دسترس او است. حال اگر در این زمان کاری که برای هر دو طرف لذت‌بخش هست را انجام دهید، خیلی بهتر خواهد بود.

■ گوش‌دادن فعالانه

وقتی کودک یا نوجوان شما با شما حرف می‌زند، سعی کنید تمام توجه خود را معطوف به او کنید. نگاهتان را روی صورت او متوقف سازید و با چشم‌هایتان به او این اطمینان را بدهید که دارید به حرف‌هایش دقت می‌کنید.

با کلمات و عبارات تصدیقی مانند «خب، بعدش چی شد، چه جالب» او را به صحبت کردن، تشویق نمایید اما او را مجبور نکنید؛ احساسات او را درک کرده و در صورت امکان او را در بیان احساساتش کمک کنید. واژه‌های درست برای وصف حالاتش به او پیشنهاد دهید؛ اگر در گفتن حرفش مردّد بود، با جملاتی مانند «دلت می‌خواد با من حرف بزنی»، «به‌نظر کمی ناراحت می‌رسی، می‌خوای به من بگی؟ شاید بتونم حلش کنم» او را به صحبت در مورد احساساتش متمایل سازید.

▣ ابراز علاقه و دوست داشتن

برای تعدادی از والدین ابراز علاقه به کودکشان دشوار است و مگر در مواقع خاص این کار را انجام نمی‌دهند و این معذوریت در حضور دیگران تشدید می‌شود. ولی کودک شما به دوست داشته شدن از جانب شما و متذکر شدن آن نیاز دارد. همواره به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید؛ دوست داشتن کودک یا نوجوان را به چیزی مشروط نکنید. نگوئید اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوستت ندارم؛ وقتی اشتباهی از فرزند سر زد، رفتار اشتباه را مورد خطاب قرار دهید نه خودش را. مثلاً بگویید «داد زدن رفتار درستی نیست»؛ نه اینکه بگویید «بچه‌ی بدی هستی که داد زدی»؛ برخی کودکان یک ابراز محبت جسمانی را به شفاهی ترجیح می‌دهند. ببینید فرزند شما با کدام یک از روش‌های جسمانی ابراز علاقه (در آغوش کشیدن، نوازش یا بوسیدن) راحت‌تر است.



◀ افزایش رفتار مثبت در فرزندان

این تصور که کودک و نوجوان همواره باید رفتارهای درست و بزرگمنشانه نشان دهد، خیالی محال است و بی‌پاییم که فرزندمان دچار اشتباه می‌شود و ما به‌عنوان والدینی حمایتگر، باید در آن شرایط نقش تربیتی خود را به بهترین شکل انجام دهیم. اما با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند فراوانی رفتارهای مثبت کودک را بیشتر کند:

وقتی که فرزندان رفتار مطلوب یا عملی شایسته انجام دهد، به او افتخار کنید. این حس فخر و غرور به کودک و نوجوان منتقل می‌شود و او تلاش خواهد کرد برای اینکه مجدداً این حس خوب را به شما انتقال دهد، رفتار مناسبش را تکرار کند؛

به‌صورت کلامی و غیرکلامی به او توجه مثبت نشان دهید. مثلاً به او بگویید که کار امروزش خیلی خوب بود یا «متشکرم که این کار رو به این خوبی انجام دادی». همچنین چشمک، نوازش، لبخند، بوسه و ... هم از روش‌های غیرکلامی توجه مثبت به فرزندان است.

بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

به تلاشی که فرزندان انجام داده است، توجه کنید. گاهی ممکن است تلاش، به نتیجه‌ی مطلوب نینجامد. در این مواقع پشتکاری که کودک یا نوجوان داشته است را موردتوجه قرار دهید و به او این اطمینان را بدهید در صورتی که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

■ ملاحظاتی در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

هر چند تشویق رفتارهای مثبت، بسیار مهم است؛ ولی باید در تشویق کودکان به موارد زیر نیز توجه داشت:

- تشویق با رفتاری که کودک انجام داده، متناسب باشد. یعنی طوری نشود که برای انجام کاری ساده به او پاداش بزرگی بدهید و برای انجام امور مهم‌تر به یک تشویق کلامی بسنده کنید؛

- مواظب باشید که افراط نکنید. اگر در این تشویق زیاده‌روی کنید، کودک گمان می‌کند که انجام کارهای درست باید حتماً در قبال پاداش باشد و به تدریج ممکن است وقتی تشویق نشود، فکر کند که کارش ارزش خاصی نداشته است؛

◀ بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان

والدین در جریان طبیعی رشد فرزند و با آزمایش کردن شیوه‌های مختلف تربیت، به روش منحصربه‌فرد خود برای تعامل با کودکشان دست می‌یابند. اما باید توجه داشت که گاه به دلیل عدم آموزش و گاه به دلیل شرایط دشواری که فرزند دارد، تربیت از چارچوب معقول و صحیح خود خارج شده و این انحراف به تدریج جای جریان اصلی و سازنده‌ی تربیت را خواهد گرفت. لذا لازم است در مسیر پرورش کودک و نوجوان قواعد کلی را مدنظر داشت:

■ توجه به رفتارهای مثبت

کودک و نوجوان نیاز به تحسین و تصدیق کارهای مثبت دارد. اگر دریافتید که فرزند شما با تلاش و شوق در پی انجام کاری رفته و حالا توانسته است به خوبی آن را انجام دهد، حتماً به او واکنش مثبت مطلوبی نشان دهید. نادیده گرفتن این رفتارها منجر به عدم تکرار کارهای مثبت خواهد شد و به ناچار فرزندان برای جلب توجه شما شروع به انجام رفتارهایی خواهد کرد که از طرق منفی توجه شما را جلب نماید.

■ محدودکردن پاسخ‌های منفی

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نکوهش، سرزنش و تندی پاسخ دهند، تنها دستاورد آنان بروز رفتارهای قهرآمیز و خشن و جدل بیشتر خواهد بود. لذا در استفاده از این پاسخ‌ها بسیار صرفه‌جو باشید.

■ کاستن امکان بروز رفتار منفی

کودکی را در نظر بگیرید که نقاشی زیبایی در دفترش کشیده است و آن را به شما نشان می‌دهد و شما با بی‌توجهی فقط نگاهی می‌اندازید و رد می‌شوید. دفعه‌ی بعد کودک همان تصاویر را روی دیوار خانه می‌کشد و شما این بار با تحکم و خشونت رفتار او را محکوم و شاید او را تنبیه نیز می‌کنید. شما در این اتفاق،

ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندتان مجدداً بخواهد توجه شما رو جلب نماید، کدام کار را تکرار خواهد کرد؟



■ دنبال مقصر نگشتن

هر موقع دنبال مقصر بگردیم، این باور به وجود می‌آید که کسی از روی عمد اشتباهی را مرتکب شده است. گاهی بروز یک رفتار نامطلوب، صرفاً یک اتفاق بوده است. در چنین مواقعی اگر مکرراً کودک را مقصر جلوه بدهیم، فقط داریم او را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنیم و این پیام را به او می‌دهیم که حق هیچ اشتباهی ندارد. اما می‌دانیم فقط افرادی که هیچ کاری نمی‌کنند، مرتکب اشتباه نمی‌شوند؛ لذا اجازه بدهید کودک از اشتباهاتش درس بگیرد و شما هم در کنار او ضمن دادن مشورت‌های بهنگام، او را از شکست دوباره دور سازید.

■ اهمیت دادن به مشکلات فرزند

برخی از پدر و مادرها وقتی یک رفتار مشکل‌ساز از جانب فرزندشان را به‌صورت پیوسته می‌بینند، اهمال‌کاری کرده و می‌پندارند مشکل خودبه‌خود به وجود آمده و خودبه‌خود نیز از بین می‌رود. این قاعده، هرگز حتمی نیست. اگر بروز یک بد رفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

■ فراموش نکردن خود

برخی از والدین و به‌ویژه مادران، تمام وقت و زندگی خود را وقف فرزندشان می‌کنند. این والدین باید بدانند که این کار علی‌رغم اینکه ناشی از محبت و علاقه‌ی فراوان آنان به فرزندشان است، منتهی در بلندمدت باعث خواهد شد که نیازهای خودشان را فراموش کنند. این عدم برآورده شدن نیازهای والدین به‌مرور تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود که حتی ممکن است رابطه‌ی والد و فرزند را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پس لازم است در کنار فرزند، به خود و همسران نیز به‌صورت منصفانه توجه کنید.





◀ اصول دستوردادن به فرزندان

لازم است آگاه باشیم که چون قرار است به کودک دستوری بدهیم، به این معنا نیست که باید این اتفاق با چاشنی تندی و عصبانیت همراه باشد تا به نتیجه برسد. بلکه با قاطعیت توأم با صمیمیت این دستور بهتر و مؤثرتر منتقل شده و به احتمال بسیار بالا فرزندان هم با حس بهتری آن را انجام خواهد داد.

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، نزدیک او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛ روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛

وقتی به فرزندان دستوری می‌دهید، در واقع مسئولیتی به او سپرده‌اید. بار این مسئولیت بر دوش هر دوی شما است. لذا بر انجام دستوری که داده‌اید، نظارت کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما نسبت به انجام درست کار تلاش کند و شما نیز در مواقع ضروری به کمک او می‌روید و او را تنها نمی‌گذارید؛

به زمان لازم برای اجرای دستوری که داده‌اید، توجه کنید. در واقع به کودک فرصت دهید تا کاری را که به او محول شده است، انجام دهد و بی‌وقفه دستور ندهید؛

دستورات را با افعال مثبت ارائه دهید. مثلاً «تکلیف ریاضیت رو قبل از تماشای تلویزیون انجام بده» به جای جمله‌ی «انقد پای تلویزیون نشین». در واقع به او بگویید که او چه کاری انجام دهد؛ نه اینکه چه کاری انجام ندهد؛

در دام توضیح دادن بدیهیات و قوانین تعریف‌شده گرفتار نشوید. گاهی کودک و نوجوان برای فرار از انجام کاری، دائم از شما سؤال می‌کند که چرا آن کار را انجام دهم؟ که چه بشود؟ کی این را گفته است؟ عمده‌ی این سؤال‌ها لازم به پاسخ دادن نیستند؛

با دادن دستورات غیرضروری فرزندان را از انجام دستورات خسته نکنید. برخی از اعمال نیاز به تذکر شما ندارد و در اولین فرصت کودک یا نوجوان آن کار را انجام می‌دهد. با گوشزد کردن این امور به او، او را خسته نکنید؛

اگر دستوری دادید و کودک و نوجوان آن را انجام نداد، ابتدا بعد از ۲۰ ثانیه دوباره آن را با خونسردی تکرار کنید. اگر همچنان از انجام آن سر باز زد، پیامد منفی که قبلاً به او هشدار داده بودید را عملی کنید. مثلاً تلویزیون را خاموش کنید و در انجام این تنبیه کاملاً ثابت‌قدم باشید و تا زمان انجام نشدن دستور، تنبیه‌تان را ادامه دهید. البته اگر کودک از شما خواهش کرد که کمی به او فرصت دهید تا فعالیت موردعلاقه‌اش تمام شود و سپس دستور شما را انجام می‌دهد، در این مواقع انعطاف به خرج دهید؛

کودک و نوجوان نسبت به قوانینی که ناگهانی مقرر می‌شوند حتماً جبهه می‌گیرند. بهتر است اگر در حال وضع قوانین برای خانه یا برای تعاملات بین‌خانوادگی هستیم، فرزندان را نیز در این پروسه درگیر کنیم. بدون شک آن‌ها قوانین که خودشان در تصویبشان نقش داشته‌اند را بهتر اجرا خواهند کرد؛

به او حق انتخاب بدهید. مثلاً او را مختار کنید که بین انجام یک کار و دریافت پاداش و یا تنبیه و محدودیت ناشی از عدم انجام آن یکی را انتخاب کند.

**دستوری که به درستی
انجام شده است را
بلافاصله تشویق کنید و
نگذارید که زحمت کودک
نادیده گرفته شود.**

◀ فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در بحبوحه‌ی سلطه‌ی شبکه‌های اجتماعی بر تمامی جوانب حیات آدمی، مسیر آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی، پیچیده‌تر از گذشته شده است. عواملی که در زمان‌های گذشته کودک و نوجوان را برای نیل به زندگی بهتر یاری می‌داد، امروزه نهان‌تر از همیشه هستند و برعکس مواردی که باعث شود که ما و فرزندانمان مسیر را گم کنیم، فراوانند.

در این شرایط که انواع سرگرمی‌های مخرب در حال رشدند و هر روز پرده‌ای جدید از آن نمایان می‌شود، هنوز برخی از فعالیت‌های آموزشی وجود دارند که می‌توانند فرزندان را در کنار والدین نگاه دارند. فعالیت‌هایی مانند بازی، قصه و نقاشی که هم سرگرم‌کننده‌اند و هم بسیار جذاب. درست است که امروزه محصولات رسانه‌ای مانند پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اندرویدی و ... مجال خودنمایی به فعالیت‌های آموزشی کلاسیک نمی‌دهند؛ اما می‌توان با برنامه‌ریزی درست و ایجاد یک رژیم رسانه‌ای صحیح از گزند رسانه در امان ماند و همزمان فعالیت‌های مرسوم آموزشی را نیز با کودک کار کرد و اثرات آن را دید. از هر کدام از فعالیت‌های آموزشی مذکور، چندین نمونه در کتاب کار (فرزندپروری) ارائه شده است تا شما به آسانی بتوانید مهارت‌های ضروری را به کودک خود آموزش دهید.

در ادامه به بررسی اثربخشی این فعالیت‌ها بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی و آموزش بکارگیری آن‌ها می‌پردازیم:

■ بازی

امروزه که پدر و مادر در تلاش برای برقراری تعادل بین برنامه‌های کاری و خانگی هستند، والدین به‌سختی می‌توانند زمان قابل‌قبولی را با فرزندان خود بگذرانند. این که بهترین استفاده را از زمانی که در کنار فرزندان خود هستید، داشته باشید،

امری ضروری است. فرزند شما نیاز دارد که والدین زمانی به آن‌ها اختصاص داده و بتوانند با آنان به بازی پرداخته و آرامش کسب نمایند. بسیاری از فعالیت‌هایی که حول محور بازی با کودکان است، سبب ساختن پیوندهای محکم بین فرزند و والدین می‌شود. بازی با کودکان باعث کاهش استرس والدین می‌گردد و به آنان اجازه می‌دهد تا از منحصربه‌فرد بودن هر کودک آگاه شوند. بازی کردن با فرزندان، نشاط را در هر دوی شما افزایش خواهد داد. می‌دانید که خندیدن و آرامش برای سلامتی شما و فرزندان تا چه اندازه‌ای مهم است.



به خاطر داشته باشید که والدین اولین و محبوب‌ترین همبازی کودکان هستند و کودک هنگام بازی با والدین با الگوبرداری از رفتارهای آن‌ها، مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند. پس بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی بیاموزند، توانایی خود را در زمینه‌ی جسمانی افزایش دهند و کارها را به روش خودشان پیش ببرند. بازی به دلایلی که در ادامه اشاره می‌شوند، بسیار مهم است.

• بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

برای کودک و نوجوان یک بازی همراه با گروهی از افراد می‌تواند کاملاً لذت‌بخش، انرژی‌زا و آموزنده باشد و همان بازی با گروهی دیگر از افراد می‌تواند خسته‌کننده و عذاب‌آور شود! این تفاوت نشان می‌دهد که بازی باید توسط فردی که تخصص لازم را دارد، رهبری شود و هر کسی بدون اطلاعات قبلی نمی‌تواند بازی را مفرح و غنی کند. ممکن است در صورتی که این موارد رعایت نشود، یک بازی ساده بتواند کودک گرفتار اضطراب را مضطرب‌تر و کودک خشن را خشمگین‌تر سازد.

• آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

همه‌ی متخصصان حوزه‌ی تربیت اذعان دارند که بازی یک راه بسیار مطلوب برای یاد دادن زندگی اجتماعی به کودکان است. فرزندان ما با بازی کردن، توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها افزایش می‌دهند و همکاری و تعامل با دیگران را می‌آموزند. تجربه‌ی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلف در بازی، کودک و نوجوان را پخته‌تر می‌سازد و این فرصت را به او می‌دهد تا با حضور در جایگاه و شخصیت‌های متفاوت، خود را برای زندگی واقعی آماده کند؛ زندگی واقعی که می‌تواند سرشار از محرک‌های ناخوشایند و موقعیت‌های نامطلوب باشد.

بازی‌ها، دارای شروع و پایان مشخصی‌اند، قواعد تعریف‌شده‌ای دارند و دنباله‌ی آنان نیز معلوم می‌باشد و می‌توانند در موقعیت و زمان‌های مختلف تکرار شوند. لذا با این تفاسیر حتی اگر بازی ترسناک نیز باشد، قابل پیش‌بینی است و چیزی که قابل پیش‌بینی باشد، امنیت به بازیکن می‌دهد و افراد را نگران نمی‌کند. از این مسیر است که فرزندان ما مسائلی دلهره‌آور، حساس و تعیین‌کننده را قبل از اینکه در دنیای واقعی روی بدهند، بازی می‌کنند و راهکار عبور از آن را به‌صورت عملی می‌آموزند.

• بازی به مثابه‌ی آموزش

در بازی رقابت‌جویی و منفعت‌طلبی کمتری وجود دارد. لذا تجربه‌های مشابه زندگی واقعی و تنش‌های روزمره در حالت بازی می‌تواند به دور از رقابت، مباحث مهمی چون آداب معاشرت اجتماعی و شناختی را به کودک و نوجوان بیاموزد.

جمع‌بندی مباحث مذکور به این نتیجه می‌رسد که بازی مانند آموزشگاهی شاد، خوشایند و دلپذیر برای کودک و نوجوان است. در اغلب مواقع پیشنهاد بازی کردن با فرزندمان از طرف او بی‌جواب نخواهد ماند. در بطن بازی، او ضمن گذران وقت، می‌آموزد و این آموزش عمدتاً بسیار ماندگار خواهد بود. بی‌جهت نیست که بیشتر روش‌های آموزشی در این سنین مبتنی بر بازی طراحی شده‌اند.



در تعاریف رایج، قصه‌گویی یک فعالیت یا فرایند دوطرفه است که در آن قصه‌گو در تعامل مستقیم با شنونده است. قصه‌گویی مثل اخبارگویی نیست که در آن گوینده مستقیم دوربین را نگاه کند و مخاطب صرفاً از محتوای خبر مطلع شود. قصه پل ارتباط بین دو نفر است. یکی از محدود فعالیت‌های انسانی که در حین انجام آن، ارتباط چشمی، کلامی و احساسی به صورت کامل صورت می‌گیرد. قصه‌گویی و داستان‌سرایی نیز بنا به دلایل زیر یک فعالیت پرترفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم‌به‌قدم با شما و قصه‌تان پیش می‌رود تا به آخر قصه برسد. این همراهی در کمتر فعالیت مشترکی در بین والدین و کودک اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت وقتی کودک، احساسات مختلف را در طی یک داستان درک می‌کند، به دلیل حضور و حمایت والدین، تجربه‌ی خوبی برای مدیریت عواطف خود کسب کرده و در صورت نیاز، والدین به او کمک می‌کنند تا نحوه‌ی صحیح کنار آمدن با عواطف دشوار را به‌درستی بیاموزد.

۲- دلیل دیگری که قصه‌گویی را برای کودک و نوجوان جذاب می‌کند، اختصاص زمانی ویژه و خاص به آن‌هاست. در زمان قصه‌گویی، شما نه می‌توانید اخبار

ببینید، نه با دوستان صحبت کنید، نه موبایلتان را چک کنید و نه حتی رویتان را از کودک برگردانید. زمان قصه‌گویی، زمان اختصاصی برای شما و کودکتان است. این اختصاص دادن ۱۰۰ درصدی زمان مشخصی به کودک، هم برای او و هم قطعاً برای شما بسیار ارزشمند و موثر خواهد بود، و باعث نزدیکی افکار و عقاید و در نهایت کاهش مشکلات کودک و نوجوان و بهبود ارتباط دوطرفه می‌شود.

۳- دیگر دلیل جذابیت قصه‌گویی، محتوای قصه است. پدران و مادرانی که آگاهانه کتاب‌ها یا منابع گوناگون و متعدد شفاهی را برای یافتن بهترین و مناسب‌ترین قصه‌ها جستجو می‌کنند، می‌دانند که علاوه بر جذابیت محتوای قصه، در حال کاشتن بذره‌ای اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربخانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤال‌هایی مواجه باشد.

۴- در کنار خود گرفتن کودک یا دور هم جمع کردن کودکان هم سن فامیل در مهمانی‌ها و سرگرم کردن آن‌ها با قصه‌ای شیرین، فضایی دل‌چسب و به‌یادماندنی برای آن‌ها خواهد ساخت که در آینده می‌تواند یادآور خاطرات خوبی باشد.

۵- اما مهم‌ترین کارکرد قصه برای کودکان این است که او را کم‌کم با جهان پیرامون و تجارب مختلف آشنا می‌کند. هر چه باشد، مهم‌ترین ویژگی انسان، توانایی تکلم او است که به او امکان می‌دهد از طریق قصه‌های شفاهی و کتبی، دانش و تجربه‌ی موجود در ادبیات را بدون آن‌که شخصاً در زندگی خود باز تجربه کرده و احیاناً دچار آسیب شود، بیاموزد و رشد ذهنی کافی داشته باشد. والدین می‌توانند از این ابزار فوق‌العاده برای جهت‌دهی افکار کودک به سمتی که فکر می‌کنند صحیح است، استفاده کنند؛ همچنین با اجتناب از مستقیم‌گویی و در طی داستان‌های متفاوت، دیدگاه‌های درستی را وارد ذهن فرزندشان کنند.



شنیدن قصه و داستان یکی از روش‌های مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری زندگی به کودکان است؛ چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود، مشکلاتش و راه‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

• اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

انتخاب قصه، درست به‌اندازه‌ی انتخاب محتوای وعده‌های غذایی فرزندتان اهمیت دارد. چراکه شما می‌خواهید از محتوای قصه به نفع هدایت و تربیت کودک بهره ببرید. یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب قصه، توجه به گروه سنی فرزندتان است.



□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

با توجه به اینکه دایره‌ی لغات کودک در ۲ تا ۳ سالگی در حدود ۹۰۰ کلمه است، توجه به این نکته که کلمات قصه برای کودک قابل‌درک باشد، بسیار مهم است. قصه‌هایی که برای کودکان زیر ۲ سال گفته می‌شود می‌تواند در حد ۳ الی ۴ جمله باشد. قصه‌های کوتاهی که به یک رویداد اشاره می‌کنند، توان تمرکز و

درک را در این سن در کودک بالابرده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و قابل درک باشد.

با توجه به این که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل درک نیست.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

در کودکان ۳ تا ۴ سال قصه‌هایی که تکرار دارند، جذاب‌تر هستند. این تکرار در چند بخش می‌تواند اتفاق بیفتد:

|- یک عبارت در قصه تکرار شود. مثلاً در قصه موش دم‌بریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دم‌بمو بدوز!

|- یک ماجرا در قصه تکرار شود.

|- تکرار یک اتفاق که شبیه ضرب‌المثل شود. مثل: یک‌بار جستی ملخک، دو بار جستی ملخک، آخر به دستی ملخک!

علاوه بر این کودکان از بارها و بارها شنیدن یک قصه‌ی آشنا لذت می‌برند و از آن سیر نمی‌شوند. اینکه ماجرای قصه را می‌دانند، نه تنها آن‌ها را از شنیدن قصه دل‌زده نمی‌کند، بلکه به خاطر این آشنایی ذهنی برای شنیدن مشتاق‌تر هستند.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

تا ۵ سالگی بچه‌ها هنوز هم مشتاق قصه‌های تکراری هستند، با این تغییر که ریتم هم می‌تواند به قصه اضافه شود. حوادث این قصه‌ها باید برای کودکان در این سن ملموس بوده و شخصیت‌ها و اسم‌ها آشنا باشند.

قهرمان قصه‌ها در این سن به‌غیراز افرادی همچون اعضای خانواده و پدربزرگ و مادربزرگ، می‌توانند از کودکان هم سن او و یا حیوانات سخن‌گو باشد. کودک در این سن جاندارپنداری را دوست دارد و از حرف زدن اشیا و اسباب‌بازی‌هایش در قصه لذت می‌برد.

□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

۶ تا ۸ سالگی سن فانتزی بچه‌هاست. در این سن بچه‌ها به تخیل روی می‌آورند و درعین‌حال که می‌دانند افکارشان خیال‌پردازی است و تفاوت آن را با واقعیت درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند. این سن، دوره‌ی طلایی افسانه‌گویی برای کودک است. افسانه‌هایی لطیف و بدون خشونت.

□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

۹ تا ۱۰ سالگی سنی است که کودک برای اولین بار بصورت رسمی پا از خانه فراتر گذاشته و برای کسب تجربه‌های جدید می‌تواند وارد اجتماع شود. برای ورود به اجتماع زیرکی و هوشمندی لازم دارد. برای همین به قصه‌هایی که در آن شخصیت‌های زبل و حتی حیل‌گر دارند، علاقه‌مند می‌شود. همچنین چون کم‌کم طنزهای کلامی و حرکتی را درک می‌کنند، به قصه‌های طنز هم گرایش دارند. در این سن نیز قصه‌ها باید پایان خوب داشته باشند و در آخر، همه‌چیز به‌خوبی و خوشی پایان گیرد. اگر نه خودشان در ذهنشان پایان‌بندی داستان را تغییر می‌دهند!

□ قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

تا ۱۱ سالگی کودک به رقابت علاقه‌مند می‌شود. به همین دلیل از قصه‌های هیجان‌انگیزی که اکشن و یا به‌اصطلاح عامیانه «بزن بزن» باشد، لذت می‌برد. همچنین داستان‌های افسانه‌ای که در آن ضعف شخصیت‌های داستان با نیروهای مافوق‌طبیعه برطرف می‌شود، برای او جذاب هستند.

■ اصول قصه‌گویی برای کودکان

فارغ از روش‌های متنوع و مختلف قصه‌گویی که هرکدام دیدگاه‌های مختص خود را دارند، بصورت کلی چند اصل عمومی و مهم را باید در قصه‌گویی برای فرزندان در نظر داشت:

• زبان قصه‌گویی

قصه می‌تواند به زبان مادری و یا زبان معیار برای کودک تعریف شود. در سنین پایین‌تر، قصه‌گویی به زبان مادری به کودک کمک می‌کند تا علاوه بر یادگیری صحیح معنی کلمات، احساسات و عواطف را نیز به درستی فراگیرد. در قصه‌گویی، خصوصاً برای سنین پایین، استفاده از زبان کتابی و رسمی توصیه نمی‌شود. در سنین بالاتر اگر قصد دارید قصه‌های تاریخی بگویید، استفاده از زبان کتابی بلامانع است. فقط باید در نظر داشت که قصه‌گویی به حالتی تصنعی و ساختگی تبدیل نشود.

• ارتباط موثر با کودک

در تعریفی از قصه‌گویی آمده، قصه‌گو و شنونده با هم دست به خلق جهانی می‌زنند که بر اساس کلمه‌ها و تخیل بنا شده است. بنابراین داشتن ارتباط چشمی با کودک به‌عنوان اولین الزام برای قصه‌گویی و استفاده از لغات و تعبیراتی که برای کودک قابل فهم باشد، در قدم بعدی مطرح است. در عین حال متوجه این نکته باشیم که قصه‌گویی می‌تواند راهی برای افزایش دامنه‌ی لغات کودک باشد. به همین منظور استفاده از یک یا دو کلمه‌ی ناآشنا در هر قصه به همراه توضیح معنی و کاربرد آن می‌تواند کودک را با لغات جدید آشنا کند.

• تسلط بر قصه

برای اینکه بهترین نتیجه را از قصه‌گویی بگیرید، باید بر قصه کاملاً مسلط باشید. برای این کار قصه را قبل از گفتن، بارها بخوانید و با خود مرور کنید. به این کار «درونی کردن قصه» می‌گویند. دقت داشته باشید قصه‌گویی با کتاب‌خوانی کاملاً

متفاوت است. بنابراین اگر بخواهید کلمه به کلمه داستان را از کتاب حفظ کنید و برای کودک بازگو کنید، به نتیجه‌ی مطلوب نخواهید رسید. هرچند کتابخوانی نیز ارزش‌های خود را دارد و نمی‌توان از محاسن آن چشم‌پوشی کرد.

• به‌کارگیری کلمات اختصاصی کودک

قصه را با کلمات خودتان خوشمزه‌تر کنید. با شناختی که از کودکان دارید، قصه را تعریف کنید. با اضافه کردن توضیح و تشبیه به کودک کمک کنید تا بتواند در فضای قصه قرار بگیرد و به‌خوبی آن را در ذهنش تصویرسازی کند. از عبارات خارج از عرف یا کلمات رکیک به‌هیچ‌وجه (حتی از زبان شخصیت منفی قصه) استفاده نکنید. از کلمات کلیدی در قصه استفاده کنید. کلمات کلیدی کلماتی هستند که صدای قصه‌گو و وزن جمله‌ی بعدی با آن تغییر می‌کند. اگر صدای ما بالا بود، پس از کلماتی مانند «ناگهان، یکهو، یک‌مرتبه» آن را پایین آوریم و برعکس. این کلمات کمک می‌کنند که لحن قصه‌گویی از یکنواختی بیرون بیاید.



• اجتناب از نتیجه‌گرایی و مستقیم‌گویی


اشاره‌ی مستقیم به نتیجه یا پیام قصه، مطلقاً اشتباه است. قصه‌گویی یک روش آموزش غیرمستقیم است. بنابراین هرگز در پایان قصه از جملاتی همچون «پس نتیجه می‌گیریم که ...» یا «پیام قصه این است که ...» و عبارات مشابه استفاده نکنید. برای اینکه بدانید آیا قصه تأثیر لازم را بر کودک گذاشته یا نه می‌توانید با سؤالاتی قصه را مرور کنید.

• توجه به احساسات کودک

در پایان هر قصه چند دقیقه با کودک‌تان بمانید. اگر سؤالی دارد به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارد درباره‌ی قصه با شما صحبت کند، حرف‌هایش را خوب بشنوید و پاسخ دهید. حتی اگر حرفی خارج از موضوع قصه دارد با او همراهی کنید. او پس از قصه در بهترین شرایط پذیرش و گفت‌وگوست. این کار به تقویت کیفیت رابطه‌ی شما با کودک‌تان کمک می‌کند.

■ نقاشی

نقاشی کردن، مجرای است برای دیدن درون فرزندتان و برای برملاشدن آنچه شما از آن کمتر باخبر هستید. کودک و نوجوان با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌تواند احساسات خود را برون‌فکنی کند. برای اینکه نقاشی کردن بتواند اثر آموزشی مطلوب مدنظر شما را داشته باشد، کودک را در ترسیم کردن تصویری که در نظر دارد، آزاد بگذارید. نقاشی راهی است برای به تصویر کشیدن احساسات. اجازه دهید کودک هر آنچه در ذهن و وجود خود دارد که منجر به احساسات متفاوت او می‌شود، در قالب یک تصویر نقاشی کند. همچنین تمامی وسایلی که برای انواع نقاشی موردنیاز است را در اختیار کودک خود قرار دهید. توجه داشته باشید در حین نقاشی فرزندتان را آزاد بگذارید و به‌هیچ‌عنوان به خاطر کثیف شدن احتمالی اتاقش با او برخورد تند نداشته باشید.



هنر یک ابزار عالی برای برقراری ارتباط است. تقسیم ایده‌ها، تصاویر و احساسات در حین انجام کار به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. نقاشی به دلیل کم‌هزینه و در دسترس بودن، جذابیت فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. کودک با نقاشی کردن سعی می‌کند به صورت بصری با محیط اطرافش ارتباط برقرار کند. او تجربه‌های واقعی زندگی مانند لذت بازی در پارک یا دوست پیدا کردن را از طریق نقاشی به نمایش می‌گذارد. نقاشی این جسارت را به کودک می‌دهد تا برای ابزار احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

◀ ملاحظات معنوی

مطابق با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانیان، یکی از مواردی که همواره در ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ... و پیشگیری از ابتلاء به آسیب‌های اجتماعی موردنظر است، بحث معنویت می‌باشد. معنویت با نگاه به رشد و بررسی تجارب معنوی خاص مانند احساس ارتباط گرفتن با خدا، بررسی تجارب عرفانی، پرداختن به بحران‌های روحانی و معنوی و ... می‌تواند مسیری تازه و جذاب برای پرورش فرزندی سالم و بهنجار باشد. این باورها از طریق تولید معنا و ایجاد نظام کنترل درونی در افراد به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند. به زبان ساده‌تر، باورهای دینی بدون اجبارهای قانونی و با معنابخشی خاص به زندگی، فرایند جامعه‌پذیری افراد را تسهیل می‌بخشد و از این طریق به کاهش آسیب‌های اجتماعی بدون هیچ‌گونه پیامد آسیب‌زا کمک می‌کند. لذا در ادامه سعی می‌شود با پرداختن خلاصه و ساده، ابزارهای معنوی در دسترس که شما را در این حوزه یاری می‌دهد، معرفی نماییم. در نگارش این مطالب از محتوای ارتقای پروژه‌ی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) استفاده شده است.



صبر، مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه‌روی است که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب نسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب و خوشایند و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب بازمی‌دارد. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش) جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است. صبر یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است. این مسئله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند، از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی موردبررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است.

• انواع صبر از نظر مذهبی

- | صبر به معنی تحمل کردن. انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند؛
- | صبر به معنی بازداری و خودداری کردن، خود را از عملی اختیاری بازدارد، بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن؛
- | صبر به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها؛
- | صبر به معنای انتظار کشیدن باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشینند؛

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- | صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- | صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احیاناً غیرقابل پیش‌بینی زندگی؛

صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها؛
 صبر کردن به معنای مهار خشم خود؛
 صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن؛
 صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری کردن؛
 صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون؛

• فواید صبر

افزایش سلامت جسمانی و روانی (مستقیم و غیرمستقیم؛ امیدواری، شادکامی، کفایت و خودمختاری)؛
 ممانعت از افراط و تفریط (حد وسط؛ نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، شتاب و عدم توجه به نتیجه و وسواس در عمل)؛
 تمرکز بر زمان حال (تمرکز و گذر زمان)؛
 ارزش‌های جامعه‌پسند (خویش‌داری، بخشایشگری، دوراندیشی، کنترل خود، نظم دادن به خود)؛
 پرورش معنوی (عشق، آرامش و صبر و مهربانی، معنی در رنج و سختی)؛
 بهبود روابط (مسائل بین فردی، مدارا، همدلی، تنش کمتر)؛

• پرورش صبر

توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛
 شمارش (تنفس شکمی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛
 خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی، چشایی و لامسه)؛
 تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛

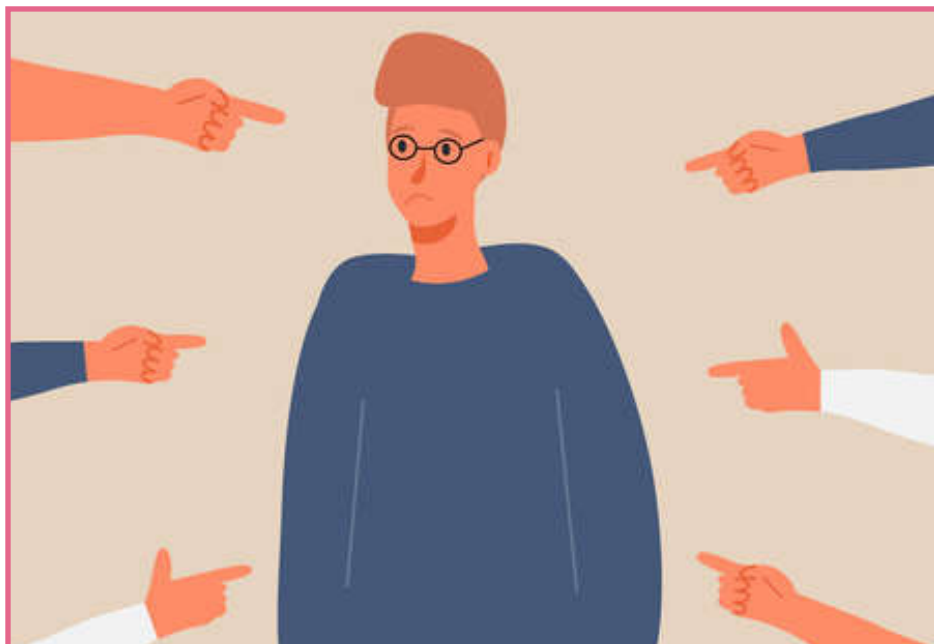
تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

این روش چگونه توانست به صبوری شما کمک کند؟	برای آرام کردن خود چه کردید؟	چه اتفاقی افتاد که احساس ناراحتی کردید؟

• باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

فاجعه‌سازی: اگر شما فکر کنید که رفتارهای کودکان غیرقابل تحمل و فاجعه‌بار است، صبوری لازم برای رفتاری سنجیده با او را از دست می‌دهید.

سرزنشگری: وقتی شما فرزندتان را به خاطر رفتار غیر صبورانه‌ای که با او داشته‌اید، سرزنش می‌کنید و این‌طور فکر می‌کنید که او با کارهایش چنان مرا عصبانی کرد که صبرم را از دست دادم، خودتان را مسئول رفتارشان در مقابل رفتار نامناسب او نمی‌دانید و نمی‌توانید با او صبورانه رفتار کنید.



نادیده انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بدرفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بدرفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بدرفتاری‌های او تحملتان را بیشتر از دست بدهید.

همه باید انتظارهای مرا برآورده کنند و آن‌طور که من از آن‌ها توقع دارم، باشند: اگر نتوانید فرزندتان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش از اندازه بالایی از نظر تحصیلی و یا رفتاری داشته باشید، در مقابل مشکلات تحصیلی و رفتاری او بی‌صبر می‌شوید.

باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر: اگر فکر کنید داشتن رفتار صبورانه با فرزندانتان فایده‌ای ندارد، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند، نمی‌توانید در برخورد با مسائل آن‌ها صبوری داشته باشید.

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که فرزندانش باید کارها را دقیقاً مطابق آنچه او از آن‌ها خواسته انجام دهند، در مقابل نوآوری‌ها و روش‌های جدیدی که آن‌ها در انجام کارها در پیش می‌گیرند، بی‌صبر خواهد بود.

تمرین

۱- برای هر کدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندانتان بنویسید.

.....

.....

.....

۲- موقعیت زیر را در نظر بگیرید و واکنش معمولی و واکنش صبورانه‌ی خود به این اتفاق را بنویسید.

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
موقعیت	کودکتان در مدرسه نمره‌ی بدی می‌گیرد.
	کودکتان برای آماده شدن برای خواب خیلی کند است.
	کودکتان بدقلقی می‌کند.
	از کودکتان می‌خواهید کاری را انجام دهد ولی حرف گوش نمی‌کند.
	کودکتان از چیزی شکایت می‌کند و غر می‌زند.
	کودکتان می‌خواهد تمام روز تلویزیون تماشا کند یا با کامپیوتر بازی کند.
	کودک از تمامی غذاها ایراد می‌گیرد و نمی‌خورد.

خیرگزینی

با استفاده از مهارت خیرگزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد.

مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

| از او بپرسید در زندگی به دنبال چه دست آوردن چیست؟

| معیار اصلی کارهایت چیست؟ رضایت خدا؟ رضایت والدین؟ لذت بدون اذیت دیگران؟
خشنود کردن دیگران؟

اگر کودک پاسخ این گزینه‌ها را بداند، مفهوم معیار خود را بهتر متوجه می‌شود. از او بخواهید رفتارهای نامطلوب را در دیگران مانند فروشنده، راننده تاکسی، فوتبالیست معروف، دزد، قاچاقچی، فرد معتاد و مثال‌های دیگر، شناسایی کند. همچنین در سیگار کشیدن، دزدی، مصرف مواد، بی‌نمازی... سعی کند مبنای این رفتارهای نامطلوب رو پیدا کند. شهرت؟ ثروت؟ لذت؟ و ...

به کودک بگویید آیا این معیارها ارزش پایدار دارند؟ فردی که برخلاف حکم خدا نماز نمی‌خواند، روزه نمی‌گیرد، و به دنبال بی‌فیدی و آزادی است، چه معیارهایی دارد؟ آیا نفع حقیقی و درازمدت مهم‌تر است یا لذت کوتاه‌مدت؟ در این باره با فرزندان گفتگو کنید که آیا برای رسیدن به هدفی می‌توان مسیر نادرست را انتخاب کرد؟

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم. هر یک از اعضای بدن به‌عنوان مخلوقاتی دارای قوانین مخصوص به خود هستند و غایت و هدف خاصی دارند مثلاً غایت چشم، دیدن است. عواملی می‌توانند به آن‌ها ضرر زده و در کنار این ضرر رسان‌ها، عوامل دیگری به‌عنوان نفع آن عضو محسوب می‌شود. شناخت کامل هر عضو می‌تواند کودک را با نفع و ضررهای مربوط به آن آشنا کند و اقدام عملی و التزام به رفتارهای خاصی را نسبت به آن عضو در پی داشته باشد. از کودک بخواهید یکی از اعضای بدن را انتخاب کند. سپس در مورد حفظ سلامتی آن عضو تحقیق کند و مشخص کند چه عواملی برای آن عضو نفع محسوب می‌شوند؟ مثلاً در چه صورتی می‌توانیم چشم را از آسیب‌های مختلف دور نگاه‌داریم؟ در چه صورتی می‌توانیم پوست شادابی داشته باشیم؟

به کودک بگویید در مورد ارتقای توان، قوا و اعضای بدن خود مطالعه کند و یاد بگیرد چه عواملی منجر به بهبود کارکردها و ارتقای توان‌های آن عضو می‌شود. چطور می‌توانیم دستان و یا اندامی پرتوان داشته باشیم؟ چطور می‌توانیم از چشم به‌گونه‌ای مراقبت کنیم که قوای آن و قدرت بینایی تقویت شود؟ چطور می‌توانیم قدرت مغز، و کارایی حافظه را افزایش دهیم؟

در مورد هدف هر عضو و بهترین کارکردی که می‌تواند داشته باشد و اساساً برای همان پدید آمده فکر کند. بنابراین؛ اولاً کودک باید ساختار هر عضو را به‌درستی بشناسد. ثانیاً عوامل حفظ سلامتی و کارکرد مؤثر آن عضو را یاد بگیرد. ثالثاً اقداماتی را که منجر به افزایش کارایی در آن عضو می‌شود را شناسایی کند. رابعاً در مورد عواملی که برای عضو ضرر دارد را بشناسد.

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تزامم نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر

می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً گزینه‌های مختلف و ثانیاً تبعات هر یک از آن‌ها و ثالثاً تزاخم و تعارض آن‌ها با هم را از کودک سلب می‌کند. برای مثال جملاتی هستند که زیاد شنیده می‌شوند: الان دیگه وقت نوشتن تکلیف‌هاته، دیگه حق نداری بازی کنی، همین‌الان باید خوابی، خوراکی‌هاتو با دوستت تقسیم کن یا حق نداری کارتون ببینی. نکته‌ی اول این‌که تعامل تربیتی مناسب با فرزندان زمانی فراهم می‌شود که اولاً به کودک امکان انتخاب بین گزینه‌های مختلف رو بدهیم، ثانیاً پیامدهای هرکدام را به او توضیح بدهیم و ثالثاً آن‌ها را به لزوم انتخاب یک نفع و صرف‌نظر کردن از یک نفع پایین‌دست‌تر توجه دهیم.

نکته‌ی دوم فراهم کردن فرصت انتخاب بین گزینه‌های مختلفی هست که هرکدام دارای نفع یا ضرری ظاهری از یک‌طرف و نفع و ضرری حقیقی از طرف دیگر، که زمینه‌ی شکوفایی تفکر و تعقل را فراهم کرده و قدرت انتخاب خیر را در کودکان ارتقا می‌دهد. این ارتقا زمانی که مربیان و والدین نسبت به ترغیب کودکان به انتخاب گزینه‌ی بهتر تلاش کنند و در این راستا تبیین‌گر منفعت‌های حقیقی در زندگی باشند بیشتر است.

دادن حق انتخاب به فرزند بین چند گزینه یعنی در موقعیت‌های طبیعی در خانه یا مدرسه، مربیان و والدین تلاش کنند به‌جای جملات دستوری، موقعیت‌های انتخاب بین امور مختلف را برای کودک بیان کنند تا از این طریق با فعال کردن تفکر، کودک را به مقایسه‌ی نفع و ضررها و درک تزاخم بین آن‌ها و نهایتاً انتخاب سوق بدهیم.

| می‌تونی الان بازی نکنی، اما بعد از انجام تکالیفت، وقت هست بیشتر بازی کنی.

| آگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

اگه خوراکی‌ت رو با دوستت تقسیم کنی، در دلت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنی.

می‌تونیم امروز تنهایی به خریدن فلان اسباب‌بازی بریم، یا فردا همراه با پدرت به فروشگاه بریم.

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به شدت ادامه‌دار میشه.

می‌تونیم با ظرافت تمام به جای اینکه مسواک زدن یا نازدن، غذا خوردن یا نخوردن را به انتخاب او بگذاریم، انتخاب نوع مسواک و خمیردندان را به عهده‌ی فرزندمان بگذاریم.

تذکرا! اگر والدین احساس می‌کنند کودک، میل زیادی برای انجام دادن امور مطابق با میل خود و تخلف از خواسته‌های آن‌ها دارد گزینه‌ی تخلف را هم در بین گزینه‌های پیشنهادی قرار دهند و فقط تبعات آن را برای کودک ترسیم کنند.

برای مثال بگوئید می‌تونی الان تکالیف رو انجام بدی و بعد از اون فیلم نگاه کنی و سر موقع بخوابی یا؛ می‌تونی الان بازی کنی و بعد فیلم ببینی و وقتی که ما همه می‌خوابیم تا دیر وقت تنهایی مشق بنویسی و صبح خسته و خواب‌آلود به مدرسه بری. اگر فرزندت گزینه‌ی دوم را انتخاب کند، درعین‌حال که تمرد نکرده، خواسته‌اش جزو پیشنهادهای ما بوده است.





◀ ملاحظات رسانه‌ای

امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به‌آسانی در دسترس همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به‌صورت کلی اینترنت نقش اصلی را در زندگی ما و کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. این رسانه‌ها تأثیرات عمیق مثبت و منفی بر رشد اجتماعی، شناختی و رفتاری افراد می‌گذارد. با گسترش روزافزون تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از ابزارهای الکترونیکی، مدت‌زمان دسترسی افراد به محتواهای مختلف به‌کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به‌مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

رسانه‌ها مدام کودک و نوجوان را در برابر تصاویر مواد خوراکی قرار می‌دهند و فارغ از ضرر و زیان‌های زیاد آنان، او را به خرید و خوردن آن‌ها ترغیب می‌کند. همچنین فرزندان ما زمان زیادی، به خصوص شب‌ها در مقابل صفحه‌ی تلویزیون یا رایانه صرف می‌کنند و بیشتر مواقع تا دیروقت پای این دستگاه‌ها می‌نشینند. نتیجه این می‌شود که با کمبود خواب مواجه می‌شوند. متأسفانه کمبود خواب یکی از مشکلات جوامع امروزی است و افرادی که خواب نامنظمی دارند بیشتر در معرض چاقی قرار می‌گیرند. برای همین لازم است که حداقل ۸ ساعت بخوابید. از این گذشته، در اثر بی‌خوابی، متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن افراد به‌کندی انجام می‌گیرد. این یعنی اینکه سوزاندن کالری‌ها با سرعت کمتری پیش می‌رود؛ و این مسئله یکی از عوامل چاقی محسوب می‌شود.

بطور کلی استفاده‌ی افسارگسیخته از رسانه‌ها؛ به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با سطوح بالاتری از تنهایی، حسادت، اضطراب، افسردگی، خودشیفتگی و کاهش مهارت‌های اجتماعی مرتبط است.

هر چند نمی‌توان تأثیرات مثبت رسانه را نادیده گرفت، ولی اقدام معقول این است که در برهه‌ی حساس کنونی که فضای مجازی بدون کنترل شده است،

کودکمان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به ارائه‌ی راهکارهای ساده‌ای برای کاهش نقش منفی رسانه‌های بصری می‌پردازیم. والدین برای اینکه بتوانند تأثیر محتوای نامناسب را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

| به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کم‌سن‌تر، تأثیرپذیری بیشتری؛

| از تلویزیون، فیلم، بازی رایانه‌ای و ... به‌عنوان پرستار کودک استفاده نکنید. والدین پرمشغله اغلب برای اینکه فرزندشان با آن‌ها کار نداشته باشد، این کار را انجام می‌دهند؛

| تلویزیون را فقط در صورتی که مطمئن هستید برنامه‌ی مفیدی در حال پخش هست، روشن کنید و نه همیشه؛

| تلویزیون را کانون خانه نکنید. اگر تلویزیون در مرکز توجه باشد، همواره بهانه‌ای برای روشن کردن (حتی بی‌دلیل) آن فراهم می‌شود؛

| قبل از خواب اجازه‌ی استفاده از ابزارهای دیجیتال را ندهید. تصاویر دریافتی در مغز کودک مانده و ممکن است باعث بروز بدخواهی و کابوس شود؛

| محدودیت زمانی برای مشاهده‌ی فیلم و ... تعیین کنید. همان‌طور که برای سلامت فرزندان، رژیم غذایی مناسب تهیه می‌کنید، یک رژیم رسانه‌ای نیز برای او فراهم نمایید؛

| هرگز اجازه‌ی استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در داخل اتاق کودک و در خفاء ندهید؛

| در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعی‌ای چنین ضربه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی خواهد شد؛

| اجازه ندهید که صحنه‌های نامناسب واضح نمایش داده شود و به‌محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

هنگامی که قهرمان داستان برای حل مشکلات از خشم استفاده می‌کند، توضیح دهید که راه‌های بهتری هم وجود داشت و این بهترین روش برای حل مسئله نبود؛

با والدین دوستان فرزندان نیز تماس بگیرید و تلاش کنید یک شبکه‌ی محله‌ای برای عدم نمایش محتوای نامناسب به همسالان محیط زندگیتان به وجود آورید؛

در هنگام دانلود، خرید یا استفاده از محصولات رسانه‌ای دیجیتال به برچسب راهنمای والدین آن توجه کنید و به هیچ‌وجه محتوای نامناسب برای کودک و نوجوان تهیه نکنید؛

با استفاده از منابع موجود در اینترنت، وضعیت محصول رسانه‌ای که کودک یا نوجوان قصد دارد تماشا کند را در نظام رتبه‌دهی پیدا کنید و در صورتی که برای سن فرزندان مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛

پس از مشاهده‌ی یک خبر نامتناسب با سن؛ زمانی را به صحبت با کودک در خصوص آن موضوع اختصاص دهید؛

در صورت امکان گذران اوقات فراغت فرزندان را از تلویزیون دیدن به سمت مطالعه، بازی، ورزش و ... تغییر دهید.





■ راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

امروزه تأثیر رسانه‌ها، بر ساختار روانی کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست و از این رو درجه‌بندی سنی فیلم‌ها همواره یکی از دغدغه‌های جدی دست‌اندرکاران سلامت روان کودک و نوجوان بوده است. مخاطبان کوچک‌تر ادراک متفاوتی از تصاویر پخش‌شده در قالب فیلم دارند؛ بر همین اساس بیشتر کشورها با دقت و ملاحظه‌ای جدی این تأثیرات را دنبال و بر آن نظارت می‌کنند. وبسایت‌های دانلود فیلم، سریال و بازی کامپیوتری و موبایلی، در قسمت توضیحات اثری که قصد دانلود آن را دارید، علامت‌ها یا کلماتی را قرار می‌دهند. این نشان‌ها در واقع مشخص می‌کنند که محصولی که قصد خرید یا دانلود آن را دارید، آیا برای کودک یا نوجوان شما مناسب است یا خیر؟ معروف‌ترین نظام درجه‌بندی محصولات رسانه‌ای در ادامه آورده شده‌اند.



• فیلم‌های سینمایی

درجه‌ی G: مختص تماشاگران عمومی است و بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود. البته برخی از فیلم‌های کمدی، درام یا فیلم‌های مستند که در بردارنده‌ی مسائل غیراخلاقی و مضر برای کودکان نیستند هم در این درجه‌بندی قرار می‌گیرند. در واقع این درجه‌بندی شامل آثاری است که حاوی صحنه‌های غیراخلاقی، خشونت و استعمال مواد مخدر نیستند.

درجه‌ی PG: فیلم‌های این دسته، نیازمند راهنمایی والدین هستند، در واقع والدین تشخیص می‌دهند که تماشای این فیلم‌ها برای کودکانشان مناسب است یا خیر؟ به والدین توصیه می‌شود که فیلم‌ها را تماشا کنند و سپس درباره‌ی آن‌ها تصمیم بگیرند. فیلم‌های این دسته عاری از صحنه‌های استعمال مواد مخدر است؛ اما ممکن است کمی خشونت داشته باشند.

درجه‌ی PG-۱۳: این درجه مختص فیلم‌هایی است که تماشای آن‌ها برای کودکان زیر ۱۳ سال نیازمند راهنمایی والدین است. در واقع وقتی فیلمی در این گروه قرار می‌گیرد به والدین تذکر می‌دهد که ممکن است برای کودکان زیر ۱۳ سال صحنه‌های نامناسب داشته باشد، البته در این فیلم‌ها هم خبری از صحنه‌های غیراخلاقی و نامتعارف و خشونت نیست؛ ولی مصرف مواد مخدر ممکن است وجود داشته باشد.

درجه‌ی R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند.

درجه‌ی NC-۱۷: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES

G

G GENERAL AUDIENCES 
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

PG-13 PARENTS STRONGLY CAUTIONED 
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

PG PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED 
SOME MATERIAL MAY NOT BE SUITABLE FOR CHILDREN



RESTRICTED

R

R RESTRICTED 
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED 





رده TV-Y

این رتبه مخصوص کودکان است و برنامه‌هایی را پخش می‌کنند که همه‌ی کودکان با همه‌ی سنین می‌توانند این برنامه‌ها را تماشا کنند. این برنامه‌ها بیشتر برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند و محدودیت خاصی ندارد.

رده TV-Y7

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای ۷ سال را در برمی‌گیرد و این برنامه‌ها می‌توانند مهارت‌های زندگی کودکان را افزایش دهند.

رده TV-G

این رتبه‌بندی برای تمامی سنین است و همه می‌توانند با این رتبه، برنامه‌ها را نظاره کنند. این سریال‌ها امتیاز این را دارند که همه‌ی خانواده در کنار هم بدون محدودیت خاصی برنامه‌های تلویزیون را ببینند.

رده TV-PG

این رتبه از برنامه‌ها می‌تواند برای کودکان با سنین پایین مناسب نباشد. خانواده می‌تواند با صلاح‌دید خود این برنامه‌ها را برای کودکان خود به نمایش درآورند. قوانین این برنامه‌ها عبارت‌اند از: بدون ناسزا یا بسیار خفیف، بدون روابط جنسی و در نهایت نداشتن گفتگوی خشن.

رده TV-۱۴

این برنامه‌ها برای کودکان زیر ۱۴ سال مناسب نیستند و خانواده‌ها این برنامه‌ها را برای آن‌ها مجاز نمی‌دانند.

رده TV-MA

این سری از برنامه‌ها برای سنین پایین ۱۷ مناسب نیستند. در این سری سریال‌ها، روابط جنسی به صورت محدود و در بعضی مواقع برهنگی دیده می‌شود.



همچنین ممکن است در قسمت توضیحات، یکی از حروف زیر نیز کار درجه‌بندی سنی فیلم‌ها آورده شده باشد.

- دیالوگ‌های خشن (D) - صحنه‌های جنسی (S)

- ناسزا و توهین (L) - خشونت و خونریزی (V)



• بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی



خردسالان (EC): این بازی برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود. بسیار ساده هستند و هیچ‌گونه خشونت در آن‌ها دیده نمی‌شود.



همه (E): این بازی‌ها برای افراد بالای ۶ سال توصیه می‌شود و یا ورزشی هستند و یا فانتزی و لحن و فضایی کودکانه دارند.



همه 10+ (E10+): این بازی‌ها برای افراد بالای 10 سال توصیه می‌شود. این درجه‌بندی برای بازی‌هایی به کار می‌رود که خشونت بسیار پایینی دارند و اغلب لحنشان کمی خشونت‌آمیز است.



نوجوانان (T): این بازی برای افراد بالای 13 سال توصیه می‌شود. خشونت، موضوعات و سوسه‌انگیز، مقدار کمی خون، مشروبات الکلی یا زبان تند دارند.



جوانان (M): این بازی‌ها برای افراد بالای 17 سال توصیه می‌شوند و حاوی خشونت زیاد، خون، محتوای جنسی، برهنگی یا لحن بسیار خشن و زننده هستند.



فقط بزرگسالان (AO): این بازی‌ها فقط مناسب افراد بالای 18 سال هستند و حاوی محتوای جنسی یا خشونت بسیار شدید هستند.

همچنین پس از تشکیل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در ایران، ترویج «فرهنگ استفاده مطلوب از بازی‌های رایانه‌ای» به‌عنوان یک هدف اساسی و مهم تعیین شد. علت انتخاب چنین هدفی در ایران، بهره‌مندی از قدرت آموزشی و تأثیرگذاری بازی‌های رایانه‌ای و دور شدن از احتمال ابتلا به اختلالات روحی و روانی و آسیب‌های منجر به استفاده نامناسب از آن بود. یکی از فعالیت‌هایی که از ابتدای سال ۹۵ توسط نظام ESRA جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در حوزه بازی‌های ویدئویی انجام می‌گیرد، مشخص کردن شدت تأثیرگذاری محتواهای آسیب‌رسان بازی‌ها بر روی مخاطبان خود از طریق امتیازدهی به هر یک از محتواهاست، که به‌وسیله درج تصویرنگاره‌های محتوایی بر روی بسته‌بندی بازی‌ها به اطلاع خانواده‌ها می‌رسد و آن‌ها می‌توانند در هنگام خرید بازی با دقت به این تصویرنگاره‌ها از شدت تأثیرگذاری هر یک از محتواهای آسیب‌رسان آن بازی مطلع شوند.



این تصویرنگاره میزان شدت تأثیرگذاری بازی بر روی مخاطبان را در زمینه دخانیات و مواد مخدر مشخص می‌کند.



این تصویرنگاره میزان مهارت موردنیاز برای انجام بازی را مشخص می‌کند و مخاطبان با توجه به امتیازی که برای این تصویرنگاره در نظر گرفته شده است به میزان سختی انجام بازی پی می‌برند. به‌طور مثال امکان دارد یک بازی رده ۳+ (مناسب برای همه سنین) دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به‌گونه‌ای باشد که انجام بازی نیاز به مهارت بالا داشته باشد و مناسب بازیکنان مبتدی نباشد.



این تصویرنگاره میزان شدت ترس را در هر یک از بازی‌ها مشخص می‌کند. محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاهای خرابه، صداهای محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاه‌ها، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



این تصویرنگاره میزان شدت خشونت در هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند و نشان‌دهنده تأثیرگذاری صحنه‌های خشونت‌آمیز بازی بر روی بازیکنان است. از جمله تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت‌آمیز و قساوت‌آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفره‌نفر و غیره .



این تصویرنگاره میزان شدت ناهنجاریهای اجتماعی هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند. از جمله این موارد نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف می‌باشند.



این تصویرنگاره میزان انتقال حس یأس و ناامیدی هر یک از بازی‌ها بر روی بازیکنان را نمایش می‌دهد. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان‌بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود از جمله معیارهایی هستند که حس یأس و ناامیدی را به بازیکن منتقل می‌کنند.

همچنین والدین برای اطمینان از محتوای مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توانند از سایت «کدومو» استفاده کنند. در معرفی این سایت آمده است که: کودک یک ذهن خالی دارد و با تماشای هر چیزی آماده یادگیری است. در این سن، آن‌ها قادر به تشخیص چیزهای خوب و بد از هم نیستند. آن‌ها تنها چیزهایی را که دیده‌اند، می‌پذیرند و دنبال می‌کنند. بنابراین والدین باید برای تماشای کارتون، پابه‌پای فرزندان خود وقت بگذارند و مراقب آنچه کودکان تماشا می‌کنند، باشند. کودکان قلب و ذهنی صادق و مهربان دارند؛ فقط باید به آن‌ها مسیر درست را نشان داد.

کدومو

اما در این مسیر شما والدین عزیز تنها نیستید و می‌توانید با تیمی از کارشناسان زبده و باتجربه همراه شوید تا مناسب‌ترین محصولات سن و حالات روحی و روانی فرزند خود را انتخاب کنید و مطمئن باشید محصولی که فرزند شما استفاده می‌کند باعث رشد و پیشرفتش خواهد شد.

وبسایت «کدومو» فعالیت خود را از سال ۱۳۹۸ آغاز کرده و هدفش ارزیابی محصولات رسانه‌ای به‌منظور دستیاری خانواده‌های ایرانی است.

سایت «کدومو» به ارزیابی فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، انیمیشن، کتاب، بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای، نرم‌افزارها و دیگر محصولات رسانه‌ای می‌پردازد. معیارهای ارزیابی شامل بررسی پیام مثبت، الگوی مثبت، خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی، ترس و ناهنجاری‌های دینی این محصولات است که با بررسی هر یک

از این معیارها، سنّ پیشنهادی محصولات توسط کارشناسان مشخص خواهد شد. البته بخش مهمی که از نیازهای اساسی خانواده‌ها برای انتخاب محصول مناسب است، بخشی است با عنوان «آنچه لازم است والدین بدانند». در این بخش، کارشناسان با نگاهی روان‌شناسانه با خانواده همراه می‌شوند و به بررسی جامع محصول و تأثیرات آن بر فرزندان می‌پردازند. خانواده‌ها می‌توانند با مشاهده و لحاظ ارزیابی‌های انجام‌شده و سنّ مشخص‌شده، با اطمینان خاطر، محصول مناسب فرزند خود را انتخاب کنند.

◀ ملاحظات درسی

کتاب درسی کودکان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای آموزشی، مفاهیم مهمی در دل خود دارد. ایجاد پیوند بین این مفاهیم با مهارت‌های اجتماعی و شناختی موردنیاز فرزندان، باعث تثبیت عمیق‌تر آموخته‌ها شده و کودکان را در یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی همراهی می‌نماید.

در ادامه جدول بررسی کتاب‌های درسی شش پایه‌ی تحصیلی دبستان، که قرابت مفهومی هر درس با مهارت‌های نزدیک و مربوط به تغذیه‌ی سالم (مانند مهارت‌های حرکتی) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن درس را برای فرزندان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه اول ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
نگاره ۱: به خانه ما خوش آمدی	پرورش مهارت‌های حرکتی
نگاره ۲: بچه‌ها آماده	آموزش تغذیه سالم
نگاره ۴: به مدرسه رسیدیم	آموزش تغذیه سالم
درس ۳: مدرسه - کلاس	آموزش تغذیه سالم
درس ۴: توت- تاب	آموزش تغذیه سالم
درس ۷- استخر- گوش شنوا	آموزش تغذیه سالم
درس ۹: لک لک- ورزش	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۰: پرواز - جنگل	پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۱: روز برفی- درخت	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۴: مهتاب- چشمه و چراگاه	آموزش تغذیه سالم

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: خانه ما	آموزش تغذیه سالم

پایه‌ی دوم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش تغذیه سالم	درس ۳: خرس کوچولو
آموزش تغذیه سالم	درس ۴: مدرسه خرگوش ها
پرورش مهارت‌های حرکتی	درس ۱۰: هنرمند

پایه‌ی سوم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش تغذیه سالم	درس ۲: زنگ ورزش
آموزش تغذیه سالم پرورش مهارت‌های حرکتی	درس ۳: آسمان آبی طبیعت پاک
پرورش مهارت‌های حرکتی	درس ۸: پیراهن بهشتی
پرورش مهارت‌های حرکتی	درس ۱۵: دریا

کتاب هدیه‌های آسمان

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش تغذیه سالم	درس ۱: آستین‌های خالی
آموزش تغذیه سالم	درس ۲: غروب یک روز بهاری
آموزش تغذیه سالم	درس ۱۰: ماه مهمانی خدا
آموزش تغذیه سالم	درس ۱۱: عید مسلمانان
آموزش تغذیه سالم	درس ۱۹: گندم از گندم بروید

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۲: من بزرگتر شده ام	آموزش تغذیه سالم
درس ۹: مقررات خانه ما	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۱: منابع	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۲: درست مصرف کنیم	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۴: خانه ام را دوست دارم	آموزش تغذیه سالم

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱۳: آموزش سوره عبس	آموزش تغذیه سالم

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: دانه ای که نمیخواست برود!	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۸: چشمان همیشه باز	آموزش تغذیه سالم

پایه‌ی پنجم ابتدایی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۶: مال مردم	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۳: کوچک های بزرگ	آموزش تغذیه سالم

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۶: مایع آب در ایران	آموزش تغذیه سالم

پایه‌ی ششم ابتدایی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۶: سیمای خوبان	آموزش تغذیه سالم
درس ۹: جهان دیگر	آموزش تغذیه سالم پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۰: آداب زندگی	آموزش تغذیه سالم پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۱: راه تندرستی	آموزش تغذیه سالم پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۳: عید مسلمانان	آموزش تغذیه سالم
درس ۱۴: راز موفقیت	آموزش تغذیه سالم پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۶: زیارت	آموزش تغذیه سالم

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
فصل ۲: تصمیم‌گیری	آموزش تغذیه سالم
فصل ۷: اوقات فراغت	آموزش تغذیه سالم پرورش مهارت‌های حرکتی

◀ دعا و نیایش

خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی مبارکه غافر می‌فرماید: **أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛** مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم. از این رو دعا برای خود و فرزندانمان فرصت استجابتی است که براساس متون دینی و کلام خداوند، به آن تاکید شده است. همچنین مطالعات اخیر نشان داده که دعا کردن و نمازخواندن برای سعادت افراد و گره‌گشایی از مشکلاتشان، اثرات ملموسی بر آنان دارد که امروزه این اثربخشی کاملاً به اثبات رسیده است. از سوی دیگر تربیت معنوی که با الگوپذیری فرزندان از والدینشان امکان‌پذیر می‌شود، خود عامل محافظت‌کننده‌ی قدرتمندی در برابر آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. در اهمیت نماز خواندن برای نیک‌بختی فرزندان، روایت است که امام صادق (ع) هر شب دو رکعت نماز برای سعادت فرزندان‌شان می‌خواندند. شایسته است والدین گرانقدر نیز برای سلامت روانی و اجتماعی عزیزانشان و مصون ماندن آنان از آسیب و بلایا، برای فرزندان خود نماز خوانده و از خداوند متّان سعادت دنیوی و اخروی آنان را مطالبه کنند. عالمان و اندیشمندان دینی ترتیبات خاصی برای نماز والدین جهت سعادت فرزندان قائلند که نمونه‌هایی از آن را می‌توانید در رمزینده‌ی پاسخ سریع زیر مشاهده نمایید.





همچنین در خصوص دعا خواندن نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: دعای سه گروه بدون شک- مستجاب می‌گردد؛ دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود؛^۱ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد.^۲ بنابراین پدران و مادران عزیز بهتر است این فرصت را غنیمت شمرده و دعاهای زیر را خوانده و به این واسطه با خدا گفتگو نمایند.

بارالها تو خدای ما و همه‌ی عالم هستی. ما را کمک کن تا در کنار هم زندگی خوبی داشته باشیم.

خدایا؛ از فضل و وسعت، رزق حلال طیب روزی ما کن و ما را محتاج و نیازمند کسی غیر از خودت قرار مده.

خدای عزیزم؛ کمکمان کن تا از خوراکی‌های حرام و ناسالم و مضر دوری کنیم و آنچه مورد پسند تو نیست، از خودمان و نسلمان به دور باشد.

خدایا از تو تقوا، خویشتن‌داری، توانگری و عمل به آنچه که تو دوست داری و می‌پسندی را خواستاریم.

خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و ما را از پیروان ایشان قرار بده.

۱. مشکاة الأنوار ج ۱ ص ۳۶۵ و مکارم الأخلاق ج ۲ ص ۲۰

۲. مشکاه الانوار، ص ۲۷۲

◀ منابعی برای مطالعهی بیشتر

ما سعی کردیم در این کتابچه، هر آنچه را که در خصوص تغذیهی سالم مورد نیاز شما می‌باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می‌خواهید در این باره اطلاعات بیشتری به دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، می‌توانند به شما کمک کنند.



بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان

نویسندگان: کارولین مور، رابرت شولمن، می می کر

مترجم: جواد میدانی

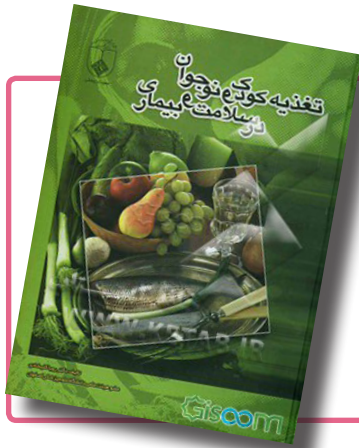
انتشارات: صابرین؛ ۱۳۹۷



تغذیه کاربردی برای کودکان و نوجوانان

نویسندگان: نسرین امیدوار، آزاده امین‌پور

انتشارات: فاطمی؛ ۱۳۹۱



تغذیه کودک و نوجوان در سلامت و بیماری

نویسنده: رویا کلیشادی

انتشارات: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان؛ ۱۳۸۴



دایره المعارف سلامت خانواده

نویسنده: سیما سلطان نیا

انتشارات: الوند؛ ۱۳۹۵



آشپزی کودکان و نوجوانان

نویسنده: زینب احمدی رودبرده

انتشارات: نخبگان؛ ۱۳۹۴

- پرستو گلشیری، بهزاد شمس، احمدرضا زمانی، سیامک پور عبدیان، مهندس اکبر حسن زاده. ۱۳۸۳. نقش مشارکت مادران در تغییر عملکرد آنان در زمینه رشد و تغذیه کودک در شهرستان اصفهان. یافته ۲۰. ۳۳.
- محمد مهدی اکبری آل آقا، سیامک محبی، محمد آقاعلی، محمد حضوری*. ۱۳۹۹. بررسی سطح آگاهی، نگرش و کاربست به روش خوداظهاری در مادران دارای کودک ۱۲ تا ۳۶ ماهه در خصوص تغذیه کودک در استان قم و عوامل مرتبط با آن. دانشگاه علوم پزشکی قم. ۶۵-۵۷.
- فرزانه منتظری فر، منصور کرجی بانی، مهدی محمدی. ۱۳۸۴. تاثیر آموزش بر میزان آگاهی و نگرش مربیان بهداشت مدارس و عملکرد دانش آموزان در زمینه تغذیه صحیح در شهر زاهدان. پزشکی هرمزگان ۴. ۱۰.
- دکتر مطهره گلستان، دکتر صدیقه اخوان کرباسی، دکتر مهدخت صدرباقی، دکتر فهیمه السادات میرناصری، دکتر ضیاء اسلامی، دکتر راضیه فلاح، دکتر سعید عبدالحمید موسوی، دکتر غضنفر ملکی. ۱۳۸۳. بررسی فراوانی کمبود روی در کودکان پیش دبستانی شهر یزد بوسیله تست چشایی روی. دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ۳. ۲۹-۲۲.
- علی کوچئی، مهین هاشمی پور، حسن رضوانیان، اشرف امین الرعایا، مسعود امینی، ساسان حقیقی. ۱۳۸۵. بررسی ید ادراری و شیوع گواتر بالینی در دانش آموزان ۸-۱۲ ساله سمیرم اصفهان در سال ۸۳ (۱۵ سال پس از اجرای برنامه کشوری مبارزه با اختلالات ناشی از کمبود ید). دانشگاه علوم پزشکی مازندران ۵۳. ۹۱-۸۶.
- مولود پیاب، احمدرضا درستی مطلق، محمد رضا اشراقیان، فریدون سیاسی، تینا کریمی. ۱۳۹۱. رابطه ناامنی غذایی با برخی عوامل اجتماعی- اقتصادی و تغذیه ای در مادران دارای کودک دبستانی شهرستان ری در سال ۱۳۸۹. علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران ۱. ۷۵.
- اندروپی. هیلز، نیل. کینگ، نوآلام. برن، روحاله رنجبر، سعید میرزایی، هادی رستمی دیدار، حسین رادفر، محمدتقی رادفرد. ۱۳۹۵. کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی: رویکردی کاربردی در پیشگیری، درمان و کنترل چاقی دوران کودکی و نوجوانی. قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا
- هدی سادات زاهدی، شهرزاد جعفری عبدلی، شیرین حسنی رنجبر*. ۱۳۹۲. پاتوزنز، علل و عوارض مرتبط با چاقی Print. دیابت و متابولیسم ایران ۵. ۳۹۲-۳۷۵.
- فرشته بایگی، مینا طباطبایی، احمدرضا درستی مطلق، محمدرضا اشراقیان. ۱۳۹۰. عوامل موثر بر چاقی در کودکان نیشابور. تحقیقات علوم پزشکی زاهدان ۴. ۲۴.

حمیرا مهربانی، پروین میرمیران، فریدون عزیزی. ۱۳۸۵. رابطه مصرف صبحانه با چاقی. دانشگاه علوم پزشکی قزوین ۴. ۵۱.

صادقی، معصومه؛ روحافزا، حمید؛ شهباز، مریم؛ مرادی، حسین (۱۳۹۱)؛ آنچه نوجوان باید از دخانیات بداند؛ پارس ایلیا

دبیرخانه کمیته کشوری کنترل دخانیات؛ بسته اطلاعاتی و آموزشی خانواده و مدرسه علیه دخانیات؛ معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

باقر غباری بناب؛ رویا راقبیان؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت صبر؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش

احمدرضا اخوت؛ فاطمه فیاض؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش

سایت دانشنامه اسلامی به آدرس: www.wiki.ahlolbait.com

سایت دانشنامه حوزوی به آدرس: www.wikifeqh.ir

سایت پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه به آدرس: www.hawzah.net

راهنمای تغذیه کودکان و اطفال (<https://drkermanshahi.kums.ac.ir/fa/khandani/rahnama>)

Sussman, S. (2013). A lifespan developmental-stage approach to tobacco and other drug abuse prevention. *International Scholarly Research Notices*, 2013.

Bouziani, A., Saeid, N., Benkirane, H., Qandoussi, L., Taboz, Y., El Hamdouchi, A., ... & Aguenou, H. (2018). Dietary calcium intake in sample of school age children in city of Rabat, Morocco. *Journal of nutrition and metabolism*, 2018.

Omidvar, N., Neyestani, T. R., Hajifaraji, M., Eshraghian, M. R., Rezazadeh, A., Armin, S., ... & Zowghi, T. (2015). Calcium intake, major dietary sources and bone health indicators in Iranian primary school children. *Iranian journal of pediatrics*, 25(1).

Keller, K. L., Kling, S. M., Fuchs, B., Pearce, A. L., Reigh, N. A., Masterson, T., & Hickok, K. (2019). A biopsychosocial model of sex differences in children's eating behaviors. *Nutrients*, 11(3), 682.