

رفتار کودکان از والدین

منشأ می‌گیرد



دکتر مه‌رزش داربنی

روان شناس و مشاور دارند. فرزندشان بهترین رفتار را از خود بروز دهد.

طبق دیدگاه‌های رفتارشناسی، افراد رفتار کردن را یاد می‌گیرند و یادگیری تنها به معنای آموختن با استفاده از مطالب درسی و علمی نیست، بلکه در رشد هیجانی و شخصیتی و تعامل‌های اجتماعی انسان بسیار اثرگذار است و در طی یادگیری فرد می‌آموزد چگونه زندگی کند، از چه چیزی بترسد، چه کلماتی به زبان بی‌آورد و چگونه رفتار کند.

باید توجه داشته باشیم رفتار کودکان تحت‌تاثیر محیطی که در آن بزرگ می‌شود شکل می‌گیرد و یکی از فرآیندهایی که توسط آن رفتارهای کودکان شکل می‌گیرد «یادگیری از طریق مشاهده» است.

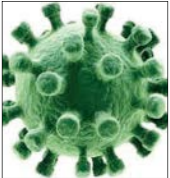
یادگیری مشاهده‌ای به فرآیندی گفته می‌شود که فرد از طریق مشاهده‌کردن رفتار دیگران و حفظ و به یادسپاری و تکرار از خود نشان می‌دهد. لازم به ذکر است که کودکان به‌سرعت از طریق مشاهده رفتار والدین یا خواهر و برادر و همسالان‌شان مطالب مختلف و رفتارهای مختلف را یاد می‌گیرند و آنها را تقلید می‌کنند.

اطرافیان و مراقبان کودک به رفتار ی کودک از خودش نشان می‌دهد-واکنش نشان می‌دهند و این واکنش می‌تواند تقویت‌کننده یا تضعیف‌کننده باشد که باعث پایداری رفتار و تکرار آن یا باعث خاموشی رفتار کودک خواهد شد. چنانچه والدین از شیء یا موجودی ترس داشته باشند، می‌توانند ترس خود را به کودکان منتقل کنند و سایر رفتارهای کودکان نیز می‌تواند به همین شکل یادگرفته شود.

بنابراین بسیار مهم است که از روش‌های شکل دهی رفتار استفاده کرد تا زمانی که کودک رفتار نامناسبی از خودش بروز می‌دهد، با آن مقابله‌کرد.

برای کاهش اضطراب و کاهش لجبازی نیز می‌توان از شکل دهی رفتار استفاده کرد و چنانچه رفتاری در کودک تقویت و تشویق شود، احتمال بروز آن افزایش می‌یابد و اگر با تنبیه روبه‌رو شود یا با تقویت منفی همراه شود، احتمال بروز آن کاهش می‌یابد.

اما باید در نظر داشته باشیم که نوع سیستم‌های خاموش کننده نباید با زد و خورد منفی و تنبیه بدنی همراه باشد، زیرا شرایط رفتاری کودک را خراب‌تر خواهد کرد و احتمال ایجاد ترس و وحشت بیمارگون و لجبازی و نافرمانی و سرکشی و اضطراب در کودک افزایش می‌یابد. بنابراین باید بر اساس سن و جنسیت و نوع رفتار، از روش‌های رفتاردرمانی استفاده کرد.



بیماری عفونی جدید مشابه کرونا در کودکان وجود ندارد

یک متخصص بیماری‌های عفونی با تکذیب مطالب منتشرشده مرتبط با بروز یک بیماری عفونی جدید مشابه کووید-۱۹ که بیشتر کودکان را درگیر می‌کند، عنوان کرد: بعد از گذشت چندماه از آغاز اپیدمی کووید-۱۹ علائم جدیدی از این بیماری بروز یافته است که ناشی از اظهارات غیرمعمول بیماری کروناست



باید و نباید‌های مراجعه به دندانپزشك در روزهای شیوع کووید-۱۹

دندان درد در اوضاع کرونایی

وقتی معضل کرونا دامنگیر بسیاری از کشورهای دنیا شد، بسیاری از رفتارهای اجتماعی را درگروَن کرد؛ رفت‌وآمدها با دوستان و آشنایان لغو شد و حتی ویزیت و مراجعه به پزشکان معالج هم به تأخیر افتاد و حتی در مواردی لغو شد. این مساله ممکن است در برخی افراد که بیماری‌های خاصی دارند، مشکل را حادث‌رو حتی غیرقابل برگشت کند. دندانپزشکی‌ها از مراکز ی بودند که با شیوع کووید-۱۹ مراجعه به آنها کاهش چشمگیری پیدا کرد؛ به طوری که حتی بسیاری از مطب‌ها و درمانگاه‌هایی که خدمات دندانپزشکی ارائه می‌دادند، تعطیل شدند و در این میان بیمارانی که دندان درد داشتند یا نیاز به اقدام فوری برای دندان‌های خود پیدا کردند یا باید درد را تحمل می‌کردند یا بعد از جست‌وجوی زیاد می‌توانستند مرکزی را پیدا کنند تا کار دندان‌شان را انجام دهد. البته این شرایط همچنان ادامه دارد و هنوز هم با وجود استمرار حضور ویروس کرونا، بسیاری از افراد از رفتن به دندانپزشکی خودداری می‌کنند و ترجیح می‌دهند در زمان مناسب‌تری بعد از شکست کامل کرونا مراجعه کنند. اما همیشه وضع قابل تحمل نیست و گاهی شرایطی اضطراری پیش می‌آید که نیاز به درمان فوری پیدا می‌کند؛ در چنین شرایطی چگونه باید به دندانپزشك مراجعه کنید؟

بسیاری از دندانپزشکان تاکنون جز در موارد اضطراری و مشکلات حاد دندان‌ی از انجام کارهای معمول مانند چکاپ و سفید کردن دندان‌ها و جرم‌گیری منع شده‌اند تا احتمال انتقال ویروس کرونا به حداقل برسد. دندانپزشکی‌ها از خطرناك‌ترین مراکز درمانی هستند. زمانی که پزشك روی دندان شما کار می‌کند، ذرات و قطرات آب در هوا تولید شده و نیز باعث

اسپری شدن بزاق دهان یا خون می‌شود. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که دندانپزشك به‌طور مداوم از دریل استفاده می‌کند یا حتی دندان‌ها را لایه‌برداری و سفید می‌کند. حفظ نکات ایمنی هم

بیمار و هم دندانپزشك را از خطر ابتلا به ویروس مصون نگه می‌دارد. بنابراین دندانپزشك بیمار و هم دندانپزشك را از خطر ابتلا به ویروس موقع کار باید به‌گونه‌ای رفتار کند که گویی همه بیمارانی که برای ویزیت و کارهای دندان‌ی به او

مراجعه می‌کنند، مبتلا به کرونا هستند و با این پیش‌فرض رعایت نکات بهداشتی را انجام دهد.

ماسك فراموش نشود

دندانپزشك بهتر است پیش از شروع به کار نسبت به سلامت بیماری که به او مراجعه کرده آگاه باشد؛ به طوری که از بیمار درباره احتمال بیماری تنفسی سؤال کند. اما برای اطمینان

و بیماری جدیدی بروز پیدا نکرده است. دکتر مسعود مردانی با بیان اینکه بروز کووید-۱۹ هیچ استثنایی برای سن، جنس و نژاد افراد قائل نیست، عنوان کرد: هر فردی که در معرض ویروس قرار بگیرد مبتلا خواهد شد و هیچ استثنایی برای سن و جنس وجود ندارد. وی با بیان این‌که در ابتدای اپیدمی این فکر وجود

داشت که کودکان به کووید-۱۹ مبتلا نمی‌شوند، اظهار کرد: با این حال با گذشت چند وقت از آغاز اپیدمی ثابت شد که کودکان نیز مبتلا می‌شوند ولی از آنجاکه عمدتاً فرم کم علامت یا خفیف بیماری را می‌گیرند به همین علت این ذهنیت در مردم ایجاد شده که کودکان مبتلا نمی‌شوند. / ایسنا

بیماری‌تان را مخفی نکنید

اگر به عنوان بیمار به دندانپزشکی مراجعه می‌کنید و مطمئن هستید که مبتلا به ویروس کرونا هستید و دارای علائمی مشابه سرماخوردگی مانند تب، سرفه و تنگی نفس هستید، حتماً پزشك را در جریان بگذارید تا با رعایت اصول کاملاً ایمنی با شما رفتار کند. از سوی دیگر، اگر اطمینان ندارید مبتلا به کرونا هستید یا نه ولی علائم مشکوکی مانند سرفه، آبریزش بینی، سردرد یا غیره دارید، باز هم به دندانپزشك هشدار دهید تا نکات ایمنی را رعایت کند. اما در هر صورت، اگر مشکل دندان‌ی جدی ندارید و در زمان مناسب‌تر دیگری می‌توانید به دندانپزشکی مراجعه کنید، این کار را به وقت دیگری موکول کنید تا هم سلامت شما و هم پزشك حفظ شود.

پزشکان مراقب باشند

دندانپزشکی به دلیل شرایطی که بر آن حاکم است و پزشك مستقیم با دهان بیمار سر و کار دارد، از نظر تمیزی و سلامت بودن اهمیت دوچندانی دارد و همین مسأله هم باعث شده است تا در شرایط کرونایی حاضر، جز در موارد ضروری کمتر کسی به این مراکز و مطب‌ها مراجعه کند. در کنار تمام نکاتی که اشاره شد، پزشکان در مطب‌ها و درمانگاه‌های دندانپزشکی باید اصول اساسی ضدعفونی تمام ابزارهای خود را اولویت دهند. باید تمام سطوح و به‌ویژه ابزارها را بعد از هر بیمار باید در فواصل کوتاه ضدعفونی کنند. حتی بهتر این است که بین دو بیمار، تا حد امکان وسایل را تعویض کنید و روی ابزارها را هم بهوشانید تا از انتقال

ویروس جلوگیری شود. علاوه‌بر این سعی کنید در نوبت دهی به بیمار، فاصله زمانی حضور آنها را در مطب یا درمانگاه رعایت کنید تا در صورت امکان بیمارانش کمتر در سالن انتظار بنشینند و در صورت امکان، فاصله صندلی‌ها را از هم

بیشتر کنید تا بیمارانش با فاصله‌گذاری در کنار هم قرار بگیرند. همچنین اگر اتاق معاینه بزرگ است و بیش از یک یونیت دندانپزشکی داخل آن قرار می‌گیرد، حدود ۱/۵ متر از هم فاصله دهید. منابع: انجمن دندانپزشکی آمریکا، مدرسه دندانپزشکی دانشگاه واشنگتن، webmd

تامین آب مورد نیاز بدن با مواد غذایی

برای حفظ رطوبت بدن تنها مصرف آب آشامیدنی ضرورت ندارد و می‌توان آب مورد نیاز بدن را علاوه‌بر مصرف مایعات از طریق مواد غذایی نیز تامین کرد. علاوه‌بر مایعاتی همچون چای و آب میوه، جو دو سر از جمله گزینه‌های مناسب برای تامین بخشی از آب مورد نیاز بدن است. همچنین میوه‌ها و سبزیجاتی از قبیل هندوانه، هلو، گریپ فروت، خیار، کاهو و کلم می‌توانند جایگزین مناسبی برای آب آشامیدنی باشند. سردرد، احساس خستگی و تیره شدن رنگ ادرار و موارد دیگر از جمله علائم کم آبی بدن هستند. به گفته کارشناسان بهداشت، مصرف میانکین دو لیتر آب در روز برای بدن مفید است. / ایسنا

بیشتر بدانیم

اما و اگرهای ورزش در روزهای کرونایی

بیماری کووید-۱۹ در میان همه محدودیت‌هایی‌که برای ما ایجاد کرده است، گزینه‌های ورزش را نیز به شدت کاهش داده است. به عنوان مثال برای جلوگیری از گسترش ویروس بهتر است افراد از رفتن به باشگاه خودداری کنند زیرا رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی همچنان بهترین راه برای محدود کردن تعداد کسانی است که به ویروس آلوده می‌شوند. از سوی دیگر ورزش نیز برای سلامتی همه ما لازم است. پس در دوره همه‌گیری بیماری چه باید بکنیم؟

به طور کلی ورزش نکردن توانایی بدن برای مبارزه با بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. اما باید به این نکته نیز توجه داشت که هرچند انجام مقداری تمرین‌های ورزشی به بدن در مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کند اما ورزش زیاد و سنگین می‌تواند به توانایی بدن در این مبارزه آسیب برساند. دکتر فلیپ آسکیبا پزشك ورزشی و کارشناس ورزش ساکن ایلاتینو پز آمریکا می‌گوید کاری که شما می‌توانید انجام دهید این است که تعادل را حفظ کنید. افزون بر این، مشخص شده است که ویروس‌ها بر قلب‌تاثیر می‌گذارند. بنابراین اکنون زمان آن نیست که به دنبال رکوردشکنی در تمرین‌های تناسب اندام باشید. دکتر آسکیبا می‌افزاید در شرایط کنونی ورزش‌هایی که به آنها می‌پردازید باید سبک و آسان باشند. اگر کاری که باید در حال حاضر انجام دهید این است که سلامت خود را حفظ کنید. نه این‌که با پرداختن به ورزش‌های سنگین به بدن فشار وارد کنید.

دکتر آسکیبا که به آموزش قهرمانان ورزشی نیز می‌پردازد توصیه می‌کند همه افراد قبل از پرداختن به تمرین‌های ورزشی «معاینه گردن» انجام دهند. او می‌گوید هرگونه مشکلی که از قسمت گردن به بالا وجود داشته باشد- مثل آبریزش بینی- مشکلی برای ورزش کردن ایجاد نمی‌کند، اما علائمی که در قسمت گردن یا گردن به پایین وجود دارند- مانند گلودرد، سرفه، غدد متورم یا دردهای عضلانی- به شما می‌گویند که به هیچ وجه نباید ورزش کنید زیرا این علائم به معنای آن هستند که بدن در حال مقابله با یک مشکل است. ورزش کردن در این حالت باعث می‌شود بخشی از انرژی بدن صرف ترمیم آسیب‌های ناشی از ورزش شود. قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی باید در ورزش هم رعایت شود. اگر با دوستان‌تان دوچرخه‌سواری کنید، نمی‌توانید به‌طور صحیح فاصله خود با آنها را حفظ کنید. بنابراین بهتر است تنها به این ورزش بپردازید. همچنین در شرایط کنونی باید به جلوگیری از آسیب‌دیدگی‌هایی که می‌تواند شما را راهی اورژانس کند توجه ویژه‌ای داشته باشید. منبع: ahchealthnews.com

دانستنی‌ها



لاغرشو

روژه‌داران، یک‌سوم کمتر از همیشه غذا بخورند

در روزه‌داری ماه رمضان به علت گرسنگی طولانی‌مدت متابولیسم پایه به صورت طبیعی حدود ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. از طرفی به علت کاهش فعالیت‌های روزانه در این ماه نیز حداقل ۱۰ درصد کالری کمتری می‌سوزانیم. پس روزه‌داران ۳۰ درصد کمتر از ماه‌های قبل به غذا نیاز دارند و برای این‌که فقط چاق‌تر نشوند بایستی ۳۰ درصد مصرف کالری خود را کاهش دهند. البته در هفته اول ماه رمضان معمولاً افراد بین یک تا سه کیلو وزن کم می‌کنند که این به لاغری ربطی ندارد؛ بلکه این مقدار کاهش آب بدن است که در چند روز بعد از عید فطر جبران می‌شود. حالا بیاییم تحلیلی کنیم از خوراک‌های مرسوم در ماه رمضان. کالری یک عدد پیتزای بزرگ برابر است با یک عدد نان لواش + ۸۰ گرم پنیر + ۳۰ گرم کره + (عدد گردو یا یک عدد تخم‌مغرم). همین طور کالری یک برش بزرگ کیک خامه‌ای برابر است با یک عدد زولبیا + چهار عدد بامیه. پس افطاری که بسیاری از ما می‌خوریم یعنی یک عدد پیتزآ + یک عدد کیک خامه‌ای به عنوان دسر است. فکر کنید در روزهای عادی هر روز ما ساعت هشت شب یک بمب کالری به این بزرگی را بخوریم! چه اتفاقی برای ما می‌افتد؟ تازه خیل از ما اسم این را افطار می‌گذاریم و منتظر شام هم هستیم! راستش را بخواهید اگر با این سبک روزه‌داری کنید، نه تنها کمکی به سلامت خود نمی‌کنید، بلکه این روش برهم‌زننده سیستم بدن شما نیز خواهد بود. حالا ببینیم سحر چه اتفاقی می‌افتد: یک پرس باقالی پلو با گوشت یا غذای مشابه خورده می‌شود و بلافاصله خواب! این سبک غذا خوردن خود به تنهایی کافی است تا دستگاه گوارش انسان را برای یک سال بیمار کند.

سبک غذایی صحیح در روزه‌داری

بهترین روش تغذیه برای روزه‌داری به این صورت است که سحر، غذا حاکتر به مقدار نیم‌پرس خورده شود و تا ۴۵ دقیقه بعد از آن مطلقاً به رختخواب نروید. به نماز و دعا و... بپردازید و بعد از آن خواب مجاز است. در افطار نیز به چای و شیر و چند عدد خرما و کمی نان و پنیر یا یک کاسه کوچک سوپ یا آش بسنده کنید و یک ساعت بعد از این افطار، وعده بعدی غذایی خورده شود.

در این ماه بهترین زمان پیاده‌روی فاصله افطار سبک تا شام است. برای تمام وعده‌ها میل کردن سالاد یا سبزی خوردن توصیه می‌شود. بهترین زمان میوه خوردن برای روزه‌دار آخر شب است. همین طور از نوشیدن هشت تا ده لیوان آب غافل نشوید. بهتر است آب با تخم شربتی، خاکشیر لیمو و کمی گلاب مخلوط شود و این ترکیب به صورت خنک و نه یخ میل گردد تا ایجاد نفخ نکند.]

دانستنی‌ها