

## حکمت

صحیفه سجادیه

دعای ۵



خدایا! تو خواستار و جوینده منی اگر بگریزم و تو دریابنده منی، اگر فرار کنم. اینک منم که در برابرت قرار دارم؛ فروتن، خوار، بینی به خاک مالیده. اگر عذابم کنی سزاوار آنم و عذاب ای پروردگار من از ناحیه تو عین عدالت است و اگر از من بگذری، برنامه تازه ای نیست؛ چرا که از دیرباز گذشتت مرا فرا گرفته و جامه تندرستی و سلامتت را بر من پوشانده ای.

## با کودک بد غذا چطور رفتار کنیم؟

## مذاکرات سر سفره

صحبت بچه داری که می شود همیشه چندتایی مادر هستند که در کنار همه دغدغه های فرزند پروری شان از بد غذایی بچه هم گله دارند. جنگ پنهان سر میز غذا و ترس از عواقب آن پدر و مادرهای زیادی را کلافه کرده است. راهکارهای این صفحه از جنس «چه کار کنیم تا بچه مان گوشت بخورد» و «چطور او را به خوردن پیاز تشویق کنیم» نیست. این ها چند قانون امتحان پس داده هستند که مادرانی را از گوشه رینگ آشپزخانه بیرون آورده و در این رقابت نابرابر آنها را از حریف کوچک کم وزنشان پیش انداخته است.

## آرایش و پیرایش غذاها

خیلی وقت ها واقعاً بحران خاصی در کار نیست و با یک ترفند ساده مشکل حل می شود. مثلاً کودک طعم گوشت خورش را دوست ندارد، ولی وقتی در غذای دیگری مثل کتلت گوشت باشد آن را می خورد یا مثلاً سبزی های خام را به پخته ترجیح می دهد؛ این مشکلات را با تغییر نوع غذا حل کنید. گاهی هم اصلاً لازم به تغییر غذا نیست و با کمی بزرگ و دوزک غذا این چالش را از سر می گذرانید. فارسی یا انگلیسی، عکس یا فیلم، شبکه های اجتماعی یا سایت ها. هرجایی از دنیای صفر و یک که سرک بکشید، پر است از راهکارهایی برای تزئین غذای کودکان و هیجان زده کردن آنها سر سفره غذا.

این راهکارها در بیشتر مواقع ساده و بدون دردسرند و انجام دادنشان وقت زیادی از مادری که هزار و یک دغدغه دارد، نمی گیرد. مثلاً برای این که تخم مرغ آب پز را به خورد بچه بدهید بدون هیچ ژانگولر خاصی و با کمک همان زرده و سفیده می توانید یک گل درست کنید که مرکز آن زرد است و گلبرگ های سفید دارد.

## قواعد خودتان را داشته باشید

نظم. نظم. نظم. همین کلمه سه حرفی می تواند کلید حل مشکلاتان باشد. برای غذا خوردن، آداب و ترتیب خاصی تعیین کنید. ساعت غذا خوردنتان مشخص باشد و همیشه رأس یک ساعت خاص غذا را بیاورید.

به سفره و میز غذا اهمیت بدهید و لم داده روی مبل غذا نخورید. در عین حال تنها غذا خوردن و استفاده از قاشق و چنگال را به آنها آموزش بدهید تا برای خوردن غذایشان به شما وابسته نباشند. مادرهایی که در خانه شان دوی سرعت برگزار می کنند و با کاسه و قاشق به دنبال کودک می دوند تا لقمه ای غذا در دهانشان بگذارند بیشتر ماجرا را پیچیده می کنند.

البته در این کار افراط نکنید و حواستان باشد موقع غذا خوردن حکومت نظامی در خانه برقرار نشود و فرزندان از رسیدن ساعت غذا احساس ترس یا ملال نکنند.

## تعریف از غذا

از خوشمزگی و خوش طعمی غذای مفید بگویید. از این که چقدر این خوراکی لذیذ است و باعث رشد بچه می شود.

داستان های جذابی درباره ربط این غذا به بلند شدن قد، قوی و ورزشکار شدن تعریف کنید. یک مهارت دیگر که باید در خودتان تقویت کنید، کظم غیظ است. به این شکل که وقتی کودک خوراکی هایی را می خورد که مدنظر شما نیست، خودتان را به ندیدن بزنید و تذکر ندهید. در عوض وقتی از غذاهایی که برایش تعیین کرده اید خورد، حساسی تشویقش کنید. می توانید در جمع های بزرگ تر و مهمانی ها به بهانه ای این موضوع را یادآوری کنید تا مورد تشویق بقیه هم قرار بگیرید.

## با بچه ها همراهی کنید

چرا که اگر سر میز غذا به کودکان خوش بگذرد، ناخودآگاه به غذا خوردن هم واکنش مثبتی نشان می دهد و دلش می خواهد زودتر زمان این دوره می غذایی برسد. یادتان باشد بچه ها از بزرگ ترهایشان الگو

هیچ وقت بچه ها را موقع غذا خوردن تنها نگذارید یا آنها را با فیلم و تلویزیون سرگرم نکنید. اگر امکانش را دارید همه اعضای خانواده کنار هم غذا بخورید و باهم حرف بزنید. موقع غذا خوردن خوش اخلاق تر از همیشه باشید،



## وادار به لجبازی شان نکنید

این یکی شاید از همه سخت تر باشد. توجه افراطی و وسواس گونه تان نسبت به خورد و خوراک کودک را کنار بگذارید. چون بچه کم یاد می گیرد از این نوع مقاومت می تواند برای جلب توجه بیشتر و رسیدن به خواسته هایش استفاده کند. بنابراین کاری نکنید که بچه بخواهد با شما لجبازی کند.

وقتی می گوید سیر شدم و دیگر غذا نمی خورم، بی خیال محتویات باقی مانده در بشقابش شوید و اجازه دهید از سر سفره برود. وقتی بچه تان می بیند در برابر دانه دانه برنج در بشقابش گارد نگرفته اید و از سوی دیگر تنقلات رنگارنگ هم ر خانه نیست که بخواهد با آنها خودش را سیر کند، احتمالاً دفعات بعد بدون توجه به شما غذایش را می خورد.

## گزینه ها را محدود کنید

سفره خانه تان را با میز غذای تالار عروسی یکی نکنید. داشتن حق انتخاب همیشه هم خوب نیست. بنابراین به جای این که سفره را با غذاها و پیش غذاها و رنگارنگ پر کنید و به شکل ناخودآگاه کودک را به خوردن خوراکی های دیگر و سوسه کنید فقط همان غذایی را بپزید که باید بخورد. نگران مقاومت کردن و نخوردنش، کم شدن قدرت یادگیری و پایین آمدن ضریب هوشی، اعتصاب غذا و چیزهایی شبیه این هم نباشید. کودکان به محض این که گرسنه شود، اعلام وضعیت می کند و وقتی ببیند گزینه های روی میز محدود شده، کم کم با این وضعیت کنار خواهد آمد.

## نادیده بگیرید

کار سختی است. از یک سو نسبت به غذا خوردن و به تبع آن پرورش جسمی بچه احساس مسئولیت می کنید و از سوی دیگر نباید بگذارید این موضوع به بحران تبدیل شود. خیلی وقت ها اگر با بی خیالی از این ماجرا بگذرید، خود به خود حل می شود. گاهی حتی با چند ترفند ساده مثل بیشتر غذا خوردن در جمع هم سن و سال هایش می تواند قضیه را ختم به خیر کنید. سعی کنید تا جایی که می توانید به کودک برچسب بد غذایی نزنید و این صفت را پیش خودش به کار نبرید. با همه درباره این ماجرا درد دل نکنید و اجازه ندهید بقیه هم این موضوع را جلوی فرزندان عنوان کنند. می توانید با مادرانی که مشکل مشابه شما را داشته اند، مشورت کنید و از تجربه هایشان کمک بگیرید. در نهایت اگر دیدید ماجرا جدی است از متخصص تغذیه کمک بگیرید و در صورت لزوم به روان شناس کودک مراجعه کنید.

نوشابه را با قالب های یخ سر بکشید و به بچه بگویید برای سنان خوب نیست. یا مثلاً بعضی از غذاها را به بهانه این که دوست ندارید، از بویشت بدتان می آید و دلایلی شبیه این نخورید و توقع داشته باشید این جمله ها را بعدها از کودکان نشنود.

می گیرند. تمرین بعدی والدین یکی کردن حرف و عملشان است. به خصوص وقتی پای خوردنی در میان است. اگر به بچه می گوید فلان خوراکی ضرر دارد پس خودتان هم نخورید. مدتی از علایق نسبتاً مضرتان بگذرید تا بچه هم همراهی کند. نمی شود خودتان لیوان لیوان