

۱ شش نکته کارآمد برای تربیت یک فرزند خوشبین

۵ چگونه به فرزندم در پیدا کردن دوست کمک کنم؟

۹ چگونه برنامه ی غذایی ناسالم کودک خود را تغییر دهیم؟

۱۳ غذا خوردن به شیوه بزرگترها

۱۵ در دسر های دانش آموزان چاق در مدرسه

۱۷ تاثیر ترتیب تولد بر شکل گیری شخصیت

۱۶ اسانس ها چگونه می توانند موجب مسمومیت شوند؟

۲۶ هشت نکته مهم در آموزش مدیریت مالی به کودکان

۲۹ پنج روش آموزش مسائل مالی به کودکان





نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها (انتشار الکترونیک)

تیزلند | [www.tizland.ir](http://www.tizland.ir) | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶

### مدیر مسئول

عادل طالبی | [adeltalebi@tizland.ir](mailto:adeltalebi@tizland.ir)

### مدیر اجرایی

شیرین محمدی | [mohamadi@tizland.ir](mailto:mohamadi@tizland.ir)

### مسئول تولید محتوا

مریم حبیبی | [habibi@tizland.ir](mailto:habibi@tizland.ir)

### صفحه آرایی

محمد امین خانی | [khanim97@gmail.com](mailto:khanim97@gmail.com)

### اینفوگرافیک

راضیه شاهیان

### تاریخ انتشار

اذر ۹۶ | شماره اول

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

## فهرست

شش نکته کارآمد برای تربیت یک فرزند خوشبین	۱
چگونه به فرزندم در پیدا کردن دوست کمک کنم؟	۵
چگونه برنامه ی غذایی ناسالم کودک خود را تغییر دهیم؟	۹
غذا خوردن به شیوه بزرگتر ها	۱۳
دردسر های دانش آموزان چاق در مدرسه	۱۵
اسانس ها چگونه می توانند موجب مسمومیت شوند؟	۱۶
تاثیر ترتیب تولد بر شکل گیری شخصیت	۱۷
آیا فرزند شما رفتار بزرگتر ها را تقلید می کند یا مطابق سن خود رفتار می کند؟	۲۳
هشت نکته مهم در آموزش مدیریت مالی به کودکان	۲۶
پنج روش آموزش مسائل مالی به کودکان	۲۹

# ۶ نکته کارآمد برای تربیت یک فرزند خوشبین

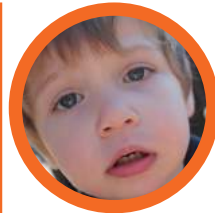
تربیت یک فرزند خوشبین تعجب آور است؟ بچه‌هایی که نیمه پر لیوان را میبینند، در برخورد با چالش‌های زندگی بهتر هستند و همچنین شادترند.

در اینجا ۶ نکته برای کمک به شما در ایجاد چشم‌اندازی روشن در زندگی وجود دارد. دلایل زیادی برای تشویق خوش بینی در فرزندانمان وجود دارد، از جمله تاثیرات طولانی مدت بر سلامت روانی و جسمی آنها. (آیا می‌دانستید افراد خوشبین بیش از ۱۰۰ سال عمر می‌کنند؟) اما چگونه فرزندان خوش بین تربیت کنیم؟ برای شروع این ۶ نکته را تمرین کرده و تاثیرات مثبت آن را روی سایر اعضای خانواده مشاهده کنید.

## دست از گله و شکایت بردارید



ملیسا بولدوف اغلب اوقات که در روزهای بارانی سیاتل دو پسر ۲ و ۴ ساله‌ی خود را به مهد کودک می‌برد، این نگرانی‌ها را با صدای بلند تکرار می‌کند. «ما هیچ وقت به اونجا نمی‌رسیم» یا ممکن است بگوید: «ما همیشه دیر به اونجا می‌رسیم». تمرکز روی اندیشه‌های منفی و ناامیدی، اگرچه یک امر کاملاً رایج و معمول است، اما هر چقدر بیشتر در مورد مشکلات مالی یا یک روز سخت کاری صحبت کنید، بیشتر احتمال دارد که بچه‌های شما یاد بگیرند که همین کار را انجام دهند. در عوض، سعی کنید در مورد چیزهایی که از پسران برآمدید صحبت کنید، («من امروز یک پروژه‌ی بزرگ را انجام دادم» یا «امروز بهترین روزم در اداره‌ی پست بود»). جنی مک کری یک مادر فیلادلفیایی در زمان شام بازی «گل‌ها و خارها» را با دوقلوهای ۹ ساله‌اش بازی می‌کند. هر یک از اعضای خانواده، بهترین و بدترین چیزهایی که در طول روز برایشان اتفاق افتاده را می‌گویند. هدف این است به جای شکایت از خارها، روی مثبت‌ها تمرکز کنیم. قسمت مورد علاقه‌ی مک کری بخش جایزه دادن است، او می‌گوید: «هر یک از ما امیدی را برای فردا با یکدیگر تقسیم می‌کنیم».



## انتظارات بالا داشته باشید

پرسیلا بیکر حتی قبل از اینکه پسرانش به مهد کودک بروند، یک لیست فعالیت روزانه برای آنها نوشت و بالای کلید لامپ اتاقشان قرار داد تا به آنها یادآوری کند که تخت خود را مرتب کنند، لباسهایشان را بپوشند، دندان هایشان را مسواک بزنند و اتاق خود را تمیز کنند. مادر بلکسبرگ و ویرجینا می گوید: «تا زمانیکه کارهایشان را انجام نداده بودند، اجازه نداشتند برای خوردن صبحانه از اتاقشان بیرون بیایند». در حالیکه در ابتدا بیکر قصد داشت با تصمیم کم کردن این فعالیت های روزانه کنار بیاید، خیلی زود متوجه شد که پسرانش نیز از این روند لذت می برند.

بچه ها نگرش خوش بینانه ی «توانایی در انجام کار» را پرورش نخواهند داد، مگر اینکه فرصتی برای اثبات ارزش های خود داشته باشند. دکتر تامار چانسکی، روانپزشک کودک و نویسنده ی «رهایی فرزندتان از افکار منفی» می گوید: «اطمینان دادن به کودک برای کامل کردن وظایفش به آنها این حس را القا می کند که آنها می توانند». وظایف محول شده باید متناسب سن باشد، زیرا هدف موفقیت فرزندان است. یک بچه ی دو ساله می تواند اسباب بازی هایش را جمع کند، یک بچه ی سه ساله می تواند لباس های کثیف را در سبد قرار دهد، یک بچه ی چهار ساله می تواند بشقاب ها را در سینک قرار دهد، یک کودک ۵ ساله می تواند زباله ها را خالی کند و یک کودک ۶ ساله می تواند لباس های شستنی را مرتب کند.



## ریسک پذیری معقول را تشویق کنید

همه ی ما در مورد اینکه چقدر تلاش کنیم تا فرزندانمان را از آسیب (یا احساس آسیب) در امان نگه داریم، کلنجر می رویم. وقتی شما از زمین افتادن از روی میله بارفیکس جلوی دوستانتان خجالت می کشید یا چون نمی دانید چطور اسکیت بازی کنید از ملحق شدن به یک تیم هاکی خودداری می کنید، طبیعی ست که فرزندان خود را نیز از چنین موقعیت هایی دور نگه دارید. اما او را از انجام فعالیتی که ممکن است به اندازه سایر همسالانش در آن مهارت نداشته باشد تشویق نکنید زیرا این کار اعتماد به نفس او را تضعیف کرده و باعث نفوذ تفکر بدبینانه در او می شود.

دکتر مایکل تامپسون مشاور والدین و نویسنده ی «دلتنگی و شادی» تاکید می کند: شما باید از وابستگی ها به سادگی رها شوید. چگونه دور شدن از والدین می تواند به رشد کودک

کمک کند؟ به فرزند خردسال خود اجازه دهید به تنهایی در حیات خلوت بازی کند یا بدون حضور شما به عنوان یک بادیگارد به اردوهای مدرسه برود. با گذشت زمان، خطرهای بزرگتری را رقم بزنید، مانند: بالا رفتن از یک صخره ی سنگی یا رفتن به اردوگاه با امکانات کم. دکتر تامپسون می گوید: «شما نمی خواهید فرزندتان از امتحان چیزهای جدید امتناع کند». «شما می خواهید او به خانه بیاید و بگوید: مامان، من انجامش دادم».

### قبل از هر واکنشی صبر کنید

زمانیکه دکتر ریویچ شنید که یکی از کلاس دومی ها به دخترش می گوید چاق، به طور غریزی تصمیم داشت که با والدین او تماس بگیرد و موضوع را مطرح کند، اما خودش را کنترل کرد. او می گوید: «من می خواستم به شایانا یاد دهم که خودش باید مدافع حقوق خودش باشد» بنابراین آنها چیزی را که شایانا در جواب این حرف باید می گفت را طراحی کردند. وقتی دفعه ی بعد آن دختر به او گفت چاق، شایانا حرفهای از پیش طراحی شده را در جواب به او گفت: «اولا، من چاق نیستم. دوما، این اصلا حرف خوبی نیست که بخواهید به یک دوست بگویید». آن دختر از شایانا عذرخواهی کرد و شایانا با احساس قدرت به خانه بازگشت. مهار کردن غرایز «دلسوزانه مادری» می تواند خودداری بزرگی باشد. زمانیکه کودک شما در حال تلاش برای گفتن یک کلمه ی جدید است یا زمان زیادی را برای قرار دادن قطعه ی پازل صرف می کند، آسان ترین راه مداخله کردن است. دکتر ریویچ می گوید: «اما اجازه دادن به فرزندتان برای تلاش در راستای حل کردن همه چیز بدون کمک شما، حس موفقیت او را تقویت و همچنین او را نسبت به آنچه که در آینده می تواند انجام دهد خوشبین تر خواهد کرد».



### از تلاش و تقلا کردن استقبال کنید

زمانیکه بلر فرزند کلاس اولی من روی تکالیفش کار می کند، اغلب با ناامیدی مشغول غرولند است، «من در درس ریاضی بدم!». متأسفانه، فقط یک واکنش برای بچه ها کافی است تا یک حس دائمی از عدم توانمندی در آنها ایجاد شود: «من باهوش نیستم». «من در فوتبال افتضاحم». «من نمی توانم نقاشی بکشم».

دکترای روانشناسی اندرو شات که برنامه های آموزشی ای برای کمک به قدرتمند کردن بچه ها از طریق چالش ها ایجاد می کند، می گوید: برای جلوگیری از چنین پیامدهایی، تلاش



کنید دیدگاه فرزند خود را تغییر دهید. برای اصلاح افکار او در جهت مثبت ممکن است به او بگویید: «یادگیری ورزش های جدید در ابتدا کار سختی ست»، یا «من می دانم تو الان نمی توانی ساعت را بگویی اما به زودی خواهی توانست». و اجازه دهید بداند که تنها نیست («خیلی از همکلاسیهایت مثل تو احساس ناامیدی می کنند» یا «من هم مبحث تفریق را به سختی یاد گرفتم»). با یادآوری مهارت دیگری که او در آن استعداد دارد او را امیدوار کنید: «یادت می آید که نمی توانستی بخوانی و چقدر تلاش کردی تا بالاخره موفق شدی؟ تو از پس این کار هم بر خواهی آمد».

### حقیقت را پنهان نکنید



وقتی خانواده ی تریسی رینرت به فلوریدا نقل مکان کردند، پسر ۶ ساله ش مت در ابتدا مشکلاتی داشت. او مدام به مادرش غر می زد که «من اینجا هیچ دوستی ندارم». مادرش برای دلخوشی او وسوسه شد به او بگوید: «تو مثل زمانیکه در نیوجرسی بودی دوستان زیادی خواهی داشت، و وقتی بچه ها متوجه شوند که تو چه شخص فوق العاده ای هستی به تو اصرار خواهند کردند که با آنها دوست شوی». اما او زبان خود را گاز گرفت زیرا نمی خواست امیدش را نا امید کند. هوشمندانه حرکت کنید. دکتر سانه می گوید: «بچه ها می توانند از طریق عزت نفس شما، حقیقت را ببینند». از قضا، به فرزند خود این اطمینان را بدهید که همه چیز در حال بهتر شدن است و اغلب این کار اثر متفاوتی دارد. «در واقع خوش بینی به تفکر واقع گرایانه بیشتر نیاز دارد تا تفکر مثبت»، دکتر چانکسی اضافه می کند: «به این ترتیب فرزندان برای آنچه که با آن مواجه خواهد شد، آمادگی دارد».

از اینها گذشته، اگر بچه های فلوریدا، مت را در جمع خودشان نمی پذیرفتند، او ممکن بود به این نتیجه برسد که او واقعا یک شخص فوق العاده نیست. در عوض، رینرت با او کاملا صادقانه و مهربان گفتگو کرد. او توضیح داد که: «نقل مکان به یک جای جدید و شروع دوباره کاملا چالش برانگیز است». «پیدا کردن دوست های جدید زمان می برد». بعد از آن، مت دست از شکایت کردن برداشت و اقدامات لازم برای حل مشکل را انجام داد. او از مادرش خواست که بعد از مدرسه او را به نزدیک ترین زمین بازی ببرد و اجازه دهد اطراف آنجا دوچرخه سواری کند تا بچه هایی که در آن نزدیکی زندگی می کردند را ببیند. در عرض چند هفته، او چند دوست جدید پیدا کرد. رینرت می گوید: «او ناگهان متوجه شد همه چیز درست شده» و «او یکی دو مورد از فواید خوش بین بودن را به من آموزش داد».

# چگونه به فرزندم در پیدا کردن دوست کمک کنم؟

فرزند شما به اندازه ی غذا و ورزش به دوست نیاز دارد. پیدا کردن دوست بالا و پایینی هایی دارد ما برخی از شکایات مشترک کودکان و راه حل های پیشنهادی را گردآوری کرده ایم. بخوانید و به کار بگیرید.



است که وضعیت اجتماعی او به طور چشمگیری بهبود یافته است.

دکتر فرد فرانکل، «مدیر برنامه آموزش والدین و دوستیابی کودکان» و نویسنده ی کتاب «دوستی های همیشگی» می گوید: «فرزند شما به اندازه ی غذا و ورزش به دوست نیاز دارد». بررسی ها نشان می دهد که کودکانی که برای پیدا کردن دوست و نگه داشتنش دچار چالش هستند در نوجوانی بیشتر تمایل به ترک تحصیل دارند و در معرض ابتلا به بیماری های روانی مانند خشونت و افسردگی قرار می گیرند. دکتر کریستن استمن، یک روانشناس بالینی در مرکز سلامت رفتاری کودکان در کلینیک بیمارستان کودکان کلینلاند می گوید: آن دسته از کودکانی که می توانند به طور موثر در موقعیت های اجتماعی قرار بگیرند، اضطراب کمتر و در عین حال اعتماد به نفس بیشتری

استراتژی های زیر را برای مقابله با موانع اجتماعی معمول امتحان کنید. علاوه بر این، کتاب هایی را پیدا کنید که فرزندتان برای آگاهی بیشتر در مورد شیوه های دوستی خوب آنها را بخواند.

وقتی دخترم سادیه مهد کودک می رفت، همیشه از او می پرسیدم کدام یک از دوستانش مایلند با او بازی کنند. چندین بار جواب داد «هیچ کس دوست ندارد با من بازی کند». من دختر ۵ ساله تنهای خودم را که در زمین بازی با سنگ ریزه ها بازی می کند در حالیکه بچه های دیگر در همان نزدیکی می دوند و می خندند را تصور کردم. قلبم شکست. بنابراین تلاش کردم تا بیشتر میزبان روزهای بازی بچه ها باشم و به سادیه کمک کنم تا شیوه هایی را برای احساس راحتی با همتایانش تمرین کند. خوشحالم که این کار را کردم. و خوشحالی بعدیم این



دارند.

بیشتر بچه‌ها وقتی به مدرسه می‌روند حتی بچه‌های برون‌گرا، در حالیکه در ظاهر دوستانی را برای خود پیدا کرده‌اند، اما در برخی موارد با چالش‌های اجتماعی مواجه خواهند شد. پیش دبستانی‌ها هنوز در حال پرورش توانایی برای شریک شدن چیزها و بازی کردن با دیگران هستند که اغلب هم منجر به درگیری می‌شود و دانش‌آموزان مقطع ابتدایی اغلب خودخواه، ریاست طلب و خودمختار هستند. اگر فرزند شما به سختی وارد کار گروهی می‌شود و همراهی با هم‌سن و سالانش را به راحتی نمی‌پذیرد، ممکن است به کمک شما نیاز داشته باشد اما اینکه شما چگونه (و چه مقدار) باید دخالت کنید به آن معضل خاص بستگی دارد. ما برخی از شکایات مشترک کودکان و راه‌حل‌های پیشنهادی را گردآوری کرده ایم.

### «من کسی را ندارم که با او بازی کنم»

**چرا این اتفاق می‌افتد:** برخلاف خردسالان که قادرند به تنهایی بازی کنند، پیش دبستانی‌ها ترجیح می‌دهند با دیگران بازی کنند. اما اگر از آنها بخواهید که از کسی در ساختن برج آجری کمک بگیرد یا با او لی‌لی بازی کند، احساس ناخوشایندی خواهد داشت. دکتر کارول بیکر روانشناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب «حل‌کننده مشکل پیش دبستانی‌ها» می‌گوید: «بعضی از بچه‌ها نگران این هستند که اگر از بچه‌های دیگر بخواهند که به آنها ملحق شوند، آنها نپذیرند».

**استراتژی هوشمندانه:** این اطمینان را در فرزندتان ایجاد کنید که ممکن است حتی بزرگسالان هم برای نزدیک شدن به افرادی که نمی‌شناسند دست‌پاچه شوند! اما راه‌هایی برای ساده‌تر شدن وجود دارد. این فرآیند سه مرحله‌ای را به او آموزش دهید، در ابتدا در خانه تمرین

کنید، سپس برای اجرای آزمایشی او را به پارک ببرید:

۱. نزدیک گروهی از بچه‌ها بایستید و برای چند دقیقه بازی آنها را تماشا کنید.

۲. به محض اینکه بازی را تشخیص دادید (مثلاً همان بازی‌ای که شما در خانه تمرین کردید) فکر کنید و ببینید که بازی چه چیزی نیاز دارد (شاید یک سگ؟). اگر بازی تیمی است، ببینید کدام تیم بازیکن کمتری دارد یا به کمک احتیاج دارد.

۳. از آنها بخواهید که بهشان ملحق شوید. («بازیتون جذاب به نظر میرسه. منم می‌تونم بازی کنم؟») به فرزندتان یاد دهید که لبخند بزند و طوری به سایر بچه‌ها نگاه کند که مشتاق پذیرفتن او در بازیشان شوند.

### «او همیشه به من می‌گوید: چه کار باید بکنم؟»

**چرا این اتفاق می‌افتد:** بعضی بچه‌ها ذاتاً رهبر هستند، بعضی‌ها ذاتاً پیرو و اکثریت چیزی بین این دو. بچه‌های مستبد (که تمایل دارند به سمت بچه‌های غیر فعال بروند) ممکن است با آنهایی که شخصیت قوی مانند خودشان دارند به مشکل بخورند و ممکن است به تاثیرات زور و تحمیل کردن چیزی روی دیگران توجهی نکنند.

**استراتژی هوشمندانه:** به فرزندتان کمک کنید تا حد وسط بین رئیس بودن و تابع بی‌چون و چرا بودن را پیدا کند. یک نسخه ساده برای او بپیچید که می‌تواند از آن استفاده کند، مانند: «من نمی‌خواهم این بازی را انجام دهم. در عوض می‌خواهم این کار را بکنم». او باید یک جایگزین خاص پیشنهاد کند بنابراین دوستش می‌داند که او قرار است کاری که خودش می‌خواهد را انجام دهد. اگر ایده چالش برانگیز شریک شدن او را ناراحت می‌کند، او را تشویق کنید تا شخصیت شجاعی را از خود نشان دهد که خودش همیشه تحسینش می‌کند، مانند:

«فیل در هورتون، چه کسی می شنود». دکتر بیکر می گوید: «تظاهر به شخصیت تخیلی باعث می شود کودک خودآگاهی کمتری روی کنترل کردن داشته باشد».

## «وقتی لا و میا با هم بازی می کنند، مرا بازی نمی دهند»

**چرا این اتفاق می افتد:** خردسالان خیلی به اینکه چه کسی با آنها بازی می کند اهمیتی نمی دهند، اما وقتی بچه ها به پیش دبستانی و مهد کودک می روند احساساتشان در مورد دوست داشتن ها و دوست نداشتن هایشان قوی تر می شود. آنها همچنین کشف می کنند که می توانند دیگران را با استفاده از کلماتشان کنترل کنند. سو ساندو از لنسینگ، میشیگان زمانی را به یاد می آورد که دخترش میشل با گریه به خانه آمد زیرا دوستان نزدیکش به او گفته بودند: «ما تو را دوست نداریم، تو دیگر دوست ما نیستی». در واقع، ۳ نفر برای بازی دختران زیاد است. یک مطالعه منتشر شده در سیر تکاملی کودک نشان داد که دختران ۳ تا ۵ ساله ترجیح می دهند دو نفره بازی کنند، در حالیکه پسران در همین سن بازی های گروهی را ترجیح می دهند.

**استراتژی هوشمندانه:** زمانیکه فرزندتان در روز بازی با دو یا چند کودک بازی می کند، سعی کنید برای احساس راحتی او را به سوی فعالیت های گروهی هدایت کنید، مانند: یک پروژه هنری یا بازی قایم باشک. اغلب این شروع های ساختاری منجر به روز بازی طبیعی تر و هماهنگ تری در آینده می شود. یا همان کاری که سادو انجام داد، از معلم فرزندتان بخواهید که شخصی را با علایق مشابهی که می تواند هم بازی خوبی برای او باشد پیشنهاد کند.

## «او هرگز بازی که من می خواهم انجام دهم را بازی نمی کند»

**چرا این اتفاق می افتد:** بچه های کوچکتر می توانند به طور قابل توجهی خود محور باشند. آنها در هر لحظه روی هر چیزی که می خواهند متمرکز می شوند و خیلی سخت در مورد آن صحبت می کنند یا سعی می کنند مشکل را حل کنند.

**استراتژی هوشمندانه:** اگر زمان بازی به درگیری تبدیل شد، دخالت نکنید. به بچه ها فرصت بدهید تا خودشان آن را حل و فصل کنند، زیرا برایشان مهم است یاد بگیرند چگونه دشواری های روابط معمول را برطرف کنند. اگر از پشش بر نیامدند، آنها را ترغیب کنید تا راه حل هایی را برای حل و فصل اختلافاتشان ارائه دهند. ممکن است چیزی شبیه این بگویید: «چطوره اول ده دقیقه بازی ای رو که دنی میگه انجام بدید و بعد بازی برابری رو؟» یا از آنها بپرسید که نظر دیگری دارند یا نه. اگر این تلاش ها نتیجه نداد، وقفه ای ایجاد کنید و بحث را عوض کنید. یک میان وعده سالم به آنها بدهید، اجازه دهید در حیاط خلوت بدون تا کمی هوایشان عوض شود و در صورت لزوم، برای مدتی جدا از یکدیگر بازی کنند.

## «وقتی جیمز به خانه ما می آید، برادر کوچک من تمام توجه او را می گیرد»

**چرا این اتفاق می افتد:** طبیعی ست که در روز بازی، برادرها و خواهرهای کوچکتر مزاحمت ایجاد کنند، و ممکن است دوست فرزند بزرگترتان از ورجه و ورجه کردن بچه کوچکتر در کنارشان لذت ببرد. یا می تواند مربوط به یک روز خاص باشد: فرزند بزرگتر شما می خواهد با لوگوهایش بازی کند در حالیکه دو پسر دیگر می خواهند شمشیر بازی کنند.

**استراتژی هوشمند:** اگر فرزند کوچکتر شما به اندازه کافی حرف گوش کن باشد، سعی کنید همزمان یک روز بازی نیز برای او برنامه ریزی کنید. در غیر این صورت، تمام

کشمکش های بین دو دوست می تواند سازنده باشد، زیرا آنها را مجبور می کند تا مهارت های حل مسئله را که در ادامه زندگی باید نسبت به همسر، رئیس و بچه هایشان به کار گیرند را پرورش دهند.

اینطور که گفته شد شما نمی خواهید فرزندان رابطه ی دوستی با یکی از دوستانش آنقدر شدید شود که ارتباطش با دیگر همسالانش را قطع کند. تکیه بر یک دوست کار درستی نیست. بچه ها می توانند جدا از یکدیگر بزرگ شوند و فرزند شما به شخصی نیاز دارد تا مثل او فکر کند. این در حالی است که نیازی نیست «آنها را جدا کنید»، او را تشویق کنید تا دوست های دیگری پیدا کند و بیشتر اوقات در گروه های بزرگتر بازی کند. دکتر کارول بیکر می گوید: « برای فرزند شما مهم است در میان هم سالانی باشد که با آنها احساس صمیمیت می کند».

تلاش خود را بکنید تا او را با فعالیت های دیگر سرگرم کنید. اگر نمی توانید او را کنترل کنید، فرزند بزرگتر خود را تشویق کنید تا او را بازی دهد، یا ایده ای را پیشنهاد دهید که ممکن است بقیه برای بازی بعد از آن استقبال کنند («ممکن است جیمز وقتی از این بازی خسته شد بخواند تاب بازی کند»).

## فراتر از دوست معمولی بودن

فرزند شما و دوستش مثل دو قلوهای بهم چسبیده شده اند. اسم های مستعار خاص و دست نوشته های خصوصی دارند. در مدرسه، وقت نهار و زمین بازی همیشه با هم هستند؟ آیا این اشکال دارد؟ نه لزوماً. دکتر فرد فرانکل می گوید: «دوست خوب یک چیز فوق العاده است». مطالعات متعددی نشان می دهد که داشتن یک دوستی طولانی مدت، امنیت و عزت نفس کودک را افزایش می دهد و به کم کردن تاثیر رویدادهای استرس زا مانند: رفتن به یک مدرسه جدید کمک می کند. حتی

## چطور می توانیم به کاهش استرس کودکان در مدرسه کمک کنیم؟

### ۷. سر مشقی برای «استر اثری های مواجهه



#### با موقعیت» باشید

اگر خودتان نتوانید از پس استرس تان بر بیایید، فرزندان هم هرگز این کار را نخواهد آموخت. پس دفعه ی بعدی که روز سختی در محل کار داشتید، خوب است به فرزندان بگویید که چرا ناراحت هستید، اما چیزی بگویید که بینش و قدرت مواجهه نسبت به این وضعیت را به کودک منتقل کند.



### ۸. بدگویی نکنید

حتی اگر با معلم ها یا نوع تکالیفی که به کودک داده می شود مخالف هستید، هرگز جلوی فرزندان، درباره ی آنها بدگویی نکنید؛ چرا که این کار، در او ترس ایجاد می کند.



### ۹. استفاده از فناوری را محدود کنید

کودکان بیش از هفت ساعت در روز از فناوری استفاده می کنند که این امر می تواند استرس را افزایش دهد. پس زمان استفاده ی فرزندان از ابزارهای فناوری را محدود کرده و زمان بیشتری را صرف فعالیت های خانوادگی کنید.



### ۱۰. کمک بگیرید

اگر استرس مدرسه روی توانایی ها و عملکرد فرزندان تاثیر گذاشته است، حتماً با مشاوره ی که بتواند به کودک تان در مقابله با آن کمک کند، مشورت کنید.

اگر فرزند شما هم استرس مدرسه داشته باشد، احتمالاً کج خلق خواهد شد، مدام گریه خواهد کرد، از فعالیت ها کناره گیری می کند، بلا تکلیف خواهد بود و در مورد خودش بدگویی خواهد کرد. همچنین ممکن است از سردرد و دل درد شکایت کند و یا تغییراتی در خواب و اشتهايش مشاهده شود. کودکانی که استرس دارند، با آماده شدن برای مدرسه هم مشکل دارند و حتی ممکن است از رفتن به مدرسه امتناع کنند



### ۴. تمرین آرام سازی کنید

تنفس عمیق و آرام سازی پیشرونده ی عضلانی و تفکر مثبت، روش های اثبات شده ای برای کاهش استرس اند که برای کودکان هم موثر هستند.

### ۵. کارهای اضافه را حذف کنید

فعالیت های پس از مدرسه ی بیش از اندازه، یعنی زمان کمتری برای حضور در خانه؛ پس کمی از فعالیت های پس از مدرسه را حذف کنید و از زمان شام برای کاهش استرس و ارتباط بیشتر خانوادگی بهره ببرید.



### ۶. ارتباط برقرار کنید

با مسئولین مدرسه و والدین دیگر درباره ی مشاهداتشان از کودک تان صحبت کنید تا متوجه شوید چگونه با مدرسه کنار می آید.



### ۱. اوضاع را آرام کنید

کودکی که مدام عجله دارد، هرگز بچه ی آرامی نخواهد بود، صبح های پرهرج و مرج، این آشفتگی را برای تمام روز تثبیت خواهند کرد؛ پس زمان کافی اختصاص دهید و مطمئن شوید که هر آنچه کودکان تان نیاز دارند، آماده است.



### ۲. از او بخواهید بیشتر بخوابد

کودک هایی که خواب کافی دارند، به احتمال زیاد خلق بهتری هم خواهند داشت و بهتر از دیگران می توانند از پس استرس مدرسه بر بیایند.



### ۳. با او حرف بزنید

اگر تردید دارید که کودک تان استرس دارد یا اینکه در مدرسه مورد اذیت و آزار کودکان دیگر قرار می گیرد، سر حرف را با سوال کردن از روزی که گذرانده و اتفاقاتی که افتاده، باز کنید. می توانید به طور غیر مستقیم به او کمک کنید که خودش راه حلی برای مشکلاتش پیدا کند؛





# چگونه برنامه‌ی غذایی ناسالم کودک خود را تغییر دهیم؟

از غذاهای مورد علاقه اش به عنوان یک نقطه‌ی شروع در مسیر تغذیه سالم استفاده کنید- حتی پیتزا. این بخشی از یک استراتژی ثابت شده از یک تحقیق است که در مورد صدها بچه‌ی ایرادگیر در یکی از بیمارستانهای برتر کودکان کشور صدق میکند.

مارک فیشبین، متخصص گوارش کودکان و مددکار پزشکی کلینیک می گوید: «این تجربه ماست که بچه‌ها خواه تحت نظر پزشک باشند یا نه، می‌توانند به سرعت تعداد غذاهایی که قبول می‌کنند بخورند را افزایش دهند. او در یکی از مطالعات خود گفت: بچه‌هایی که قبل از زنجیره غذایی به طور میانگین فقط ۵ غذا را می‌خوردند، بعد از ۳ ماه بیش از ۲۰ نوع غذا را دوست داشتند. این چهار زنجیره غذایی را در خانه با فرزندتی که از هر نوع غذایی ایراد می‌گیرد امتحان کنید.

کارکنان کلینیک تغذیه کودکان در بیمارستان کودکانی و رابرت هوری لوری از پیشگامان «زنجیره غذایی» هستند و زنجیره غذایی روشی ست برای ایجاد لینک‌هایی بین یکی از غذاهای مورد علاقه‌ی کودک (به عنوان مثال: سیب زمینی سرخ کرده) و غذای دیگری که شما دوست دارید بخورد (مثلا مرغ سبزیجات). تغییرات از یک لینک به لینک دیگر کم هستند (از یک غذای سرخ شده تا یک غذای سرخ شده دیگر) اما آنها به تدریج تنوع زیادی را به رژیم غذایی کودک اضافه می‌کنند.



## از هویج های کوچک تا سالاد

- دستورالعمل:** یک غذای قابل تغییر پیدا کنید. در این مورد، خیار، مقداری هویج و سس کنار هم قرار می گیرند.
1. هویج های کوچک با خامه ترش یا پودر
  2. تکه های خالی هویج با خامه ترش یا پودر
  3. هویج های خالی در رنگ های مختلف با خامه ترش یا پودر
  4. هویج های خالی در رنگ های مختلف و خیار با خامه ترش و پودر
  5. هویج و خیارهای خالی، و قطعات کوچک کاهوی سالادی با سس (به مراتب اندازه ها را افزایش دهید)
  6. سالاد با خامه ترش یا پودر



## از ماکارونی های شکلکی کره-ای تا اسپاگتی سرشار از غلات با سس

- دستورالعمل:** به مراتب رنگ را تغییر دهید. بچه هایی که از هر غذایی ایراد می گیرند، پاستا را با کمی کره ترجیح می دهند، زیرا بشقاب کاملا سفید است و برایشان هیچ انگیزه ای ایجاد نمی کند.
1. شکل پاستای مورد علاقه با کره
  2. اشکال دیگر با کره
  3. پاستای غوطه ور در سس سفید
  4. پاستای سرشار از غلات غوطه ور در سس سفید
  5. پاستای سرشار از غلات با سس سفید
  6. پاستای سرشار از غلات با سس صورتی، سس گوجه فرنگی را با سس سفید مخلوط کنید (به مراتب میزان آن را افزایش دهید)
  7. پاستای سرشار از غلات با سس گوجه فرنگی



## از چیپس های سبزیجات تا سبزیجات

**دستورالعمل:** با استفاده از خوراکی هایی مانند چیپس به فرزندانتان کمک کنید به عطر و طعم جدید عادت کنند.

۱. چیپس های سبزیجات مورد علاقه تا پفک ها

۲. مخلوطی از چیپس های سبزیجات و پفک ها

۳. سبزیجات خشک و فریز شده با رنگ های مختلف

۴. سبزیجات فریز شده ی سبز

۵. شیرین کردن نخود فرنگی



## از پیتزا تا پیراشکی گوشت و لوبیا

**دستورالعمل:** ایجاد تغییرات جزئی (مانند تغییر نوع پنیر یا خمیر) قبل از ایجاد تغییرات بزرگ (مانند مخلوط کردن در یک ماده ی غذایی دیگر).

۱. برش پنیر پیتزای مورد علاقه

۲. پنیر پیتزای نازک

۳. پنیر موزارلای آب شده و سس پیتزا روی یک نان لواش

۴. پنیر و سس پیتزا روی یک نان نازک

۵. پنیر موزارلا و سس پیتزا را مانند یک پیراشکی در یک نان آغشته به آرد بیچانید

۶. سس را به تدریج با سس سالسای ملایم مخلوط کرده

و ترکیبی از پنیر موزارلا و پنیر چدار را مانند یک پیراشکی

در یک نان آغشته به آرد بیچانید

۷. پنیر چدار و سالسا را به تدریج با لوبیای تازه در یک

پیراشکی بیچانید

## زنجیره غذایی خود را ایجاد کنید

### دو لیست ایجاد کنید

غذاهای مورد علاقه ی فرزند خود را بنویسید. خاص باشید، به عنوان مثال؛ به جای سیب زمینی، سیب زمینی سرخ کرده و طلایی شده را انتخاب کنید. سپس لیست دیگری از ۵ تا ۱۰ غذایی که دوست دارید فرزندتان بخورد ایجاد کنید.

### روابطی را بسازید

اگر فرزندان شما به یک غذا علاقه یکسانی دارند، آن را به یاد داشته باشید. به عنوان مثال، هر دو غذا پنیر دارند؟ هر دو یک شکل و یک رنگ هستند؟ به این فکر کنید که چگونه می توانید آنها را متفاوت از یکدیگر بپزید. در ابتدا با یک تغییر ساده آغاز کنید- به عنوان مثال؛ با یک نام تجاری یا شکل متفاوت.

### زمان درست برای غذا خوردن

چری فریکر از نویسندگان مجله ی «زنجیره غذایی» نویسنده ی ۶ گام طلایی برای متوقف کردن ایرادات کسی که همیشه از غذا ایراد می گیرد» پیشنهاد می کند: «همه افراد سر میز شام پر از استرس و خستگی هستند و زمان مناسبی برای امتحان غذای جدید نیست و هیچ چیز خوب پیش نمی رود» به جای آن غذاهای جدید را در زمان های میان وعده امتحان کنید.

### میزان غذا را مشخص کنید

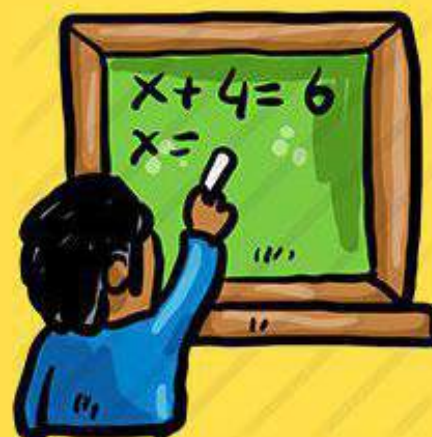
فریکر پیشنهاد می کند: «به فرزندتان اجازه دهید میزان غذا را انتخاب کند، خیلی کم، متوسط یا خیلی زیاد». «این کار به او کمک می کند روی غذا خوردنش کنترل بیشتری دارد. غذا را در بشقاب او بریزید تا آن را امتحان کند نه اینکه غذا را در دهان او بریزید و بگویید «امتحان کن!»



## نظر او را بپرسید

از فرزند خود بخواهید تا در مورد غذایتان بین عدد ۱ تا ۵ به شما امتیاز بدهد، با ۵ شروع کنید «من این غذا را خیلی دوست دارم و می توانم دوباره آن را امتحان کنم». یک روز صبر کنید و غذایی با امتیاز کمتر را آماده کنید، اگر امتیاز ۱ یا ۲ باشد یک قدم به عقب برگردید و تغییر کوچکی در غذا ایجاد کنید. اگر امتیاز غذا در حد ۳ یا ۴ است آن را برای تست کردن به او بدهید.

## یادداشت برداری درست و بلدی؟



تکنیک های یادگیری رو چطور؟



هنوز کلوپ یازدهمی های تیزلند رو ندیدی؟

بجنب تا دیر نشده

عضو کلوپ یازدهمی شو



@tizamooz11



# غذا خوردن به شیوه بزرگترها

مادری بر اساس درس هایی در زمینه درمان غذا خوردن، شش تغییر از غذا خوردن وسواس گونه به غذا خوردن ماجراجویانه و سپاس گزارانه را ذکر میکند.

«کودکان ممکن است غذا های زیادی را دوست نداشته باشند و از خوردن آن ها امتناع کنند. در غذا خوردن، بین والدین و فرزندان تقسیم مسئولیت وجود دارد. والدین مسئول چه چیزی، چه زمانی و کجا هستند و فرزندان مسئول چگونه و چقدر می باشند. همچنین کودکان برای زنده ماندن برنامه ریزی شده اند. وقتی بسیار گرسنه شوند، هر چیزی را می خورند. با دانستن این مسائل، می توانید نحوه غذا خوردن کودکان را تغییر دهید.»

آن ها اجازه دهید تا حد ممکن روی غذا خوردن خود و انتخاب

مکان نشستن، کنترل داشته باشند و بگذارید تا خودشان غذا بخورند. ممکن است کثیف کاری داشته باشد اما نتایج چشمگیری در غذا خوردن کودک خواهد داشت.

البته این به معنای حاکم بودن آن ها نیست. من

درک می کنم که فرزندم بادمجان دوست ندارد اما اگر آن را روی زمین بیندازد و روی میز بریزد، از او می خواهیم از سر میز بلند شود و به

## ۱. جایگزین پیشنهاد ندهید (با یک استثنا)

خواهد ماند.



اکثر والدین، زمانی که کودک یک غذا را نمی خورد، غذای دیگری برای او آماده میکنند.

به کودک بگویید غذای دیگری نیست و می تواند انتخاب کند که همین غذا را بخورد یا گرسنه بماند.

همچنین به او بگویید اگر

گرسنه شد می تواند ماست بخورد.

پس از یک هفته کودک خواهد فهمید که در هر وعده فقط یک غذا وجود دارد و اگر آن را نخورد گرسنه

## ۲. کنترل را همراه با محدودیت هایی، به آن ها بسپارید

حمایت کردن همچنین به معنای اختیار دادن به کودکان است. به



است. اگر کودکان بسیار گرسنه شوند، موقع غذا پرخوری می کنند. همچنین مطالعات بر روی چاقی و اختلالات خوردن نشان داده اند که مجبور کردن کودکان به غذا خوردن در زمان هایی که گرسنه نیستند باعث مصرف بی رویه آن ها می شود. این کار همچنین غذا را تبدیل به ابزاری برای کنترل می کند.

### ۶. غذا رشوه ندهید

از غذا به عنوان پاداش یا تقویت کننده استفاده نکنید. تحقیقات نشان داده اند که اگر از غذا برای قدرت، رفتار و احساسات استفاده شود - به جای مزه و نیاز - باعث به وجود آمدن مشکلات بلند مدت می شود. مسائلی مانند ژنتیک و یا مواد غذایی که در رحم به کودک می رسد می تواند باعث ایجاد تغییراتی در طبع کودک شوند. اما اکثر کودکان عادات غذایی خود را از مراقبان خود می آموزند.



مقداری مصرف کرد و دسته دیگر غذاهایی که باید حد اعتدال را در مصرف آن ها رعایت کرد.

### ۴. در برابر فریب منوی بچه ها مقاومت کنید

رستوران ها اغلب غذایی با حجم کم و قیمت زیاد ارائه می دهند. اما همیشه اینطور نیست. بنابراین می توان از یک راهکار جایگزین استفاده کرد. دو کودک می توانند یک غذای اصلی را با هم تقسیم کنند یا می توان غذای خانوادگی سفارش داد. با این روش می توان انتخاب بیشتر، با قیمت مناسب تری داشت.

### ۵. میان وعده را حذف نکنید

اگر کودکان در بعدازظهر ابراز گرسنگی کردند و غذا خواستند، آن ها را سرزنش نکنید که باید ناهارت را می خوردی و حالا باید برای شام صبر کنید. تحقیقات ثابت کرده اند که میان وعده برای کودکان خوب

اتاقش برود. همینطور اگر نظر بدی درباره غذا بدهد، اگر بی اجازه از روی صندلی بلند شود یا اگر پایش را روی میز بگذارد، باید به اتاقش برود.

ممکن است سخت به نظر برسد اما قوانین غذا خوردن، باعث می شود تا کودکان بر روی غذا خوردن تمرکز داشته باشند و از تاثیر ناراحتی کودک بر دیگران نیز پیشگیری می شود.

### ۳. درباره غذاهای مغذی و خوشمزه صحبت کنید

اکثر کودکان پیتزا و سایر غذاهای سرخ کرده را ترجیح می دهند. نمک، شکر و روغن غذا را خوشمزه می کنند. به منظور اینکه از کلمات سنگینی مانند «کالری» و «کربوهیدرات» برای مکالمه با کودکان استفاده نکنید، می توانید غذاها را به دو دسته تقسیم کنید. یک دسته غذاهایی که می توان آن ها را در هر ساعت و به هر

# دردسر های دانش آموزان چاق در مدرسه

پژوهشگران در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که بچه های چاق در مدرسه بیشتر از دیگر بچه ها توسط همسالانشان مورد آزار و اذیت قرار می گیرند.



تازه‌ترین مطالعه محققان آمریکایی نشان داده است کودکانی که در دوران بچگی دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند، در بزرگسالی دچار افسردگی می‌شوند. بر اساس نتایج حاصل از یک مطالعه جدید، چاقی در سنین کودکی می‌تواند مشکلاتی را از لحاظ روحی در سنین بالاتر ایجاد کند. محققان اروپایی با بررسی ۲۰ هزار دانش‌آموز دوره دبستان دریافتند، بچه‌های چاق در مقایسه با کودکان با وزن مناسب، در سنین بزرگسالی سه برابر بیشتر دچار افسردگی می‌شوند و اگر چاقی هم در بچگی و هم در بزرگسالی باشد، این احتمال چهار برابر است.


منبع: فارس نیوز

پژوهشگران در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که بچه‌های چاق در مدرسه بیشتر از دیگر بچه‌ها توسط همسالانشان آزار و اذیت می‌شوند؛ همچنین اضافه‌وزن ظاهر آنها را زشت می‌کند و تاثیر منفی بر چهره آنها می‌گذارد؛ این عوامل می‌توانند ریسک بروز افسردگی در سنین بالاتر را در آنها افزایش دهد.

محققان آمریکایی در دانشگاه دوک باور دارند، این دسته از کودکان ممکن است در خانواده مشکلی نداشته باشند، اما چاقی آنها در مدرسه باعث بروز مشکلات بسیاری می‌شود که بواسطه آن دانش‌آموز مضطرب شده و سطح هورمون استرس افزایش می‌یابد.

# اسانس ها چگونه می توانند موجب مسمومیت شوند؟

درمان های طبیعی برای کمک به بیماری های مختلف از آلرژی تا افسردگی رو به رشد هستند.

اسانس ها باعث مسمومیت اکثر بچه ها می شوند. 

این مسمومیت را ایجاد می کند. این مسمومیت ها زیاد نیستند! و والدین باید توجه داشته باشند که هر نوع اسانسی خطرناک نیست اما وقتی با کافور، گل میخک، اسطوخودوس، اکالیپتوس، آویشن، چای و اسانس های زمستانه همراه می شوند خطرناک هستند. مطمئن شوید که عدم استفاده بیش از حد از دارو، راز جلوگیری از مسمومیت تصادفی است. اسانس ها گاهی در هوا نیز پخش می شوند که به خصوص برای بچه ها بسیار خطرناک هستند؛ به این دلیل است که بسیاری از آنها بوی خوبی دارند و ممکن است اشتهای آدم را تحریک کنند. و به این خاطر بهترین راه نگهداری در یک کابینت قفل شده است. لودن یادآور می شود که پوست بچه ها نازک است و ممکن است نسبت به بزرگسالان اسانس ها را سریع تر به خود جذب کند. مصرف بیش از حد از اسانس می تواند علائم بسیار جدی ایجاد کند و مجدد به خاطر داشته باشید که این مسمومیت خیلی طول نمی کشد. علائم استفاده بیش از حد این موارد هستند: آشفستگی، توهم، تشنج، سوختگی های شیمیایی، مشکلات تنفسی، نارسایی کبدی و تورم مغزی.

**فکر نکنید که اسانس ها برای بچه هایتان ضرر ندارند!**

درمان های طبیعی برای کمک به بیماری های مختلف از آلرژی تا افسردگی رو به رشد هستند. اما با توجه به مرکز سم شناسی Tennessee بچه ها بیشتر در معرض خطر مسمومیت تصادفی با اسانس های استفاده شده در این درمان ها، یا با مصرف خوراکی یا از طریق مصرف نادرست هستند. گزارش سالانه سلامت بین سالهای ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ نشان می دهد قرار گرفتن در معرض اسانس های حاصل از گیاهان و استفاده شده در محصولات معطر و هومیوپاتی مانند روغن درخت چای دو برابر شده است.

**اما اگر این اسانس ها طبیعی باشند، چگونه می توانند موجب مسمومیت شوند؟**

دکتر جاستین لودن، متخصص گواهی مرکز سم شناسی Tennessee مرکز پزشکی دانشگاه وندربیلت، توضیح می دهد: «قاعده در سم شناسی این است که مقدار دارو سم را ایجاد می کند؛ بنابراین تمام اسانس ها به طور بالقوه مضر هستند». وی افزود: « این مسمومیت در کودکان وقتی اتفاق می افتد که آنها سعی می کنند اسانس بخورند اما ورود حتی کمی از آن ها به داخل ریه باعث ذات الریه می شود، حتی کمتر از نصف قاشق چایخوری



# تاثیر ترتیب تولد بر شکل گیری شخصیت

بچه اول، وسط یا آخر یا تک فرزند بودن، می تواند  
بر شکل گیری شخصیت شما تاثیر بگذارد.

## حقیقتی درباره کلیشه های ترتیب تولد

لفظ «اول» استفاده می کنند، این آن ها را با انگیزه می کند تا به اولین ها دست یابند.

دست یافتن به کمال برای فرزندان اول کار سختی نیست. در هر حال آن ها رنگ آمیزی کردن بی نقص بزرگترها و ریختن شیر در لیوان بدون پاشیدن به اطراف را دیده اند. فرزند اول شما می خواهد که به همه چیز دست یابد و اولین نفری باشد که چیزی را کسب می کند. به همین دلیل شاید نخواهد خودش در لیوان شیر بریزد یا خودش رنگ آمیزی کند، زیرا نمی خواهد اشتباهی از او سر بزند. این تمایلات کمال گرایانه همچنین به این معنا است که وقتی اشتباهی از بچه های اول سر بزند، به سختی آن را قبول می کنند.

فرزندان اول می توانند به شدت آسیب بینند. از آن جا که افراد وقتی برای اولین بار بچه دار می شوند و نقش های جدیدی را به عنوان پدر و مادر می پذیرند، بسیار مواظب باشند و کارها را به طور تجربی و آزمایشی انجام دهند. این موضوع می تواند برای کودک به عنوان دستیابی بیش از حد ترجمه شود.

فرزندان اول معروف: باراک اوباما، هیلاری کلینتون، اوپرا وینفری، پنه لوپه کروز، جاش هارتنت و کیت میدلتون.  
از زبان فرزندان اول: «چرا من نمی توانم مانند برادر کوچکترم از کارها فرار کنم؟»، «چرا همیشه مسئولیت خواهر کوچکم با من است؟»

تک فرزندها در به اشتراک گذاشتن مشکل دارند، بچه بزرگتر قلدر است، بچه وسط در وسط گیر کرده است. آیا این ها کلیشه هستند یا واقعا تفاوت هایی در ترتیب تولد وجود دارد؟ این نظریه تنها بخش کوچکی از نحوه شکل گیری شخصیت ما را توضیح می دهد و این تفاوت ها واقعا وجود دارند. شخصیت بر اساس واقعیت زیستی ترتیب تولد شکل نمی گیرد، بلکه نقش هایی که بچه ها اتخاذ می کنند، باعث به وجود آمدن تفاوت هایی در رفتار آن ها می شود. تکنیک هایی که کودکان برای جلب توجه والدین به کار می برند، با توجه به موقعیت آن ها در ترتیب سن خانواده فرق می کند و والدین معمولا خواه آگاهانه و خواه ناآگاهانه، این نقش ها را تقویت می کنند. در ادامه با توجه به ترتیب تولد فرزندان، به ویژگی های آن ها می پردازیم.

## فرزند بزرگتر

از آنجا که فرزندان اول، رفتار والدین را دنبال می کنند، دوست دارند که مسئولیت قبول کنند و توده ای از اعتماد به نفس هستند. آن ها برادر یا خواهر بزرگتری ندارند تا زمانی که او یاد می گیرد بند کفش هایش را ببندد یا دوچرخه سواری کند، او را اذیت کنند. بزرگترها آن ها را جدی می گیرند و این مسئله اعتماد به نفس آن ها را افزایش می دهد. زمانی که والدین همیشه برای آن ها از



زمانی که مسئولیت هایی را به فرزند بزرگتر خود می دهید، مزایایی، مانند دیرتر خوابیدن، را هم برای او تعیین کنید.

مسئولیت زیاد به فرزند اول دادن کار راحتی است. فرزند بزرگتر شما باید داوطلبانه به شما در نگهداری از فرزندان دیگر کمک کند. اما از او نخواهید که همیشه به شما کمک کند.

والدین معمولا فرزندان اول را الگویی برای فرزندان بعدی قرار می گیرند و این فشار زیادی برای فرزندان اول است. مواظب عواقب استرس باشید. مراقب کلمه «باید» و «نباید» زمانی که می گویند «نباید آن کار را می کردی» باشید.

چرا همیشه مسئولیت خواهر کوچکم با من است؟

چرا من نمی توانم مانند برادر کوچکترم از کارها فرار کنم؟

۱

زمانی که در دعوی بین دو فرزند میانجیگری می کند، از او تشکر کنید.

۲

به نیاز او برای ارتباط با همسالان احترام بگذارید و فرصت هایی را برای او فراهم کنید تا دوستان جدیدی پیدا کند.

۳

فرزندان اول در ابتدا والدین را برای خودشان دارند و فرزندان آخر نیز وقت بیشتری را با والدین می گذرانند. اما فرزندان وسط همیشه باید توجه والدین را با فرزندان دیگر شریک شوند. زمانی را برای فرزند وسط تعیین کنید تا احساس کند خاص است. این کار را به طور انفرادی برای تمام بچه ها و به خصوص برای فرزند وسط انجام دهید.

زمانی که نقشی توسط فرزند اول اتخاذ شده است، فرزند دوم نقشی کاملاً متضاد با نقش فرزند اول را اتخاذ می کند. به این دلیل، مشخص کردن ویژگی های شخصیتی فرزند وسط، آسان نیست، زیرا شخصیت آن ها بر اساس ویژگی های شخصیتی فرزند قبلی آن ها شکل می گیرد. اگر فرزند بزرگتر حرف گوش کن باشد، احتمال دارد که فرزند دوم برای جلب توجه سرکشی کند. فرزند وسط، سخت ترین ترتیب تولد برای طبقه بندی است، اما هر ویژگی که داشته باشد، برای خنثی کردن ویژگی های فرزند اول است.

از دیدگاه فرزندان وسط، تمام امتیازات برای فرزند اول است و فرزند آخر از تمام مسائل فرار می کند. بنابراین فرزند وسط یاد می گیرد تا برای رسیدن به خواسته هایش مذاکره کند. فرزندان وسط در معامله بسیار خوب هستند، آن ها توافق می کنند، دیپلماتیک هستند و کوتاه می آیند و به خوبی می توانند ناامیدی را مدیریت کنند. آن ها انتظارات واقع بینانه ای دارند، کمترین احتمال انحراف را دارند و اغلب مستقل هستند. از آن جا که همیشه احساس می کنند رها شده اند، اغلب تمایل دارند به سمت دوستان خارج از خانواده بروند.

فرزندان وسط معروف : دونالد ترامپ، الایژا وود، بیل گیتس، شاهزاده دایانا، مارتین لاجر کینگ.

از زبان فرزندان وسط: «هیچ کس من را درک نمی کند و به حرف هایم گوش نمی دهد»، «برادر بزرگترم همه کارهای باحال را اول انجام می دهد و همه به خواهر کوچکترم توجه می کنند، به من توجهی نمی شود»

والدین دیگر مانند زمانی که اولین فرزند خود را داشتند، مضطرب نیستند، در نتیجه فرزندان آخر معمولاً بیشتر از برادران و خواهران خود از کارها فرار می‌کنند. مسئولیت کمتری بر دوش آن‌ها است بنابراین بی‌خیال‌تر، خونسردتر، مهربان‌تر، اجتماعی‌تر هستند و عاشق تفریح می‌باشند و دوست دارند افراد دیگر را به خنده بیندازند. اما فرزند آخر بودن مطلقاً خوب نیست. از آن‌جا که آن‌ها همیشه خواهر و برادر خود را بزرگتر، سریع‌تر و باهوش‌تر می‌بینند، ممکن است بخواهند با سرکش بودن، خود را از آن‌ها متمایز کنند. فرزندان آخر نگرش «به آن‌ها نشان خواهم داد» دارند و اگر فرزندان بزرگتر بخواهند از فرزند کوچکتر نگهداری کنند، فرزندان آخر ممکن است خرابکار و دستکاری‌کننده باشند.

فرزندان آخر معروف: ادی مورفی، کامرون دیاز، رزی اودانل، هیل بری، پاولا ابدولا و لوسی لیو.

از زبان فرزندان آخر: «عکس‌های بچگی من کو؟»، «من هیچ‌گاه به اندازه کافی بزرگ و باهوش نمی‌شوم»، «هیچ‌کار من مهم نیست»، «یک وسیله دست دوم دیگر، من نمی‌تونم چیز جدیدی داشته باشم؟»

۱

فرزندان آخر اغلب احساس می‌کنند که جدی گرفته نمی‌شوند. از آن‌ها بخواهید تصمیماتی برای خانواده بگیرند. مثلاً برای شام به کدام رستوران بروید یا چه فیلمی را با هم ببینید.

۲

به «اولین»‌های آن‌ها اهمیت بدهید. وقتی برای اولین بار بند کفش‌هایش را می‌بندد او را تشویق کنید. برای نقاشی‌های او ارزش قائل شوید و آن‌ها را روی یخچال بچسبانید، همانطور که برای فرزند اول خود این کار را می‌کردید.

۳

به فرزند آخر مسئولیت‌هایی بدهید. حتی اگر بسیار ساده باشد مانند گذاشتن دستمال بر روی میز. فرزندان آخر می‌توانند تعداد کمی از کارهای خانواده را انجام دهند زیرا آن‌ها یاد گرفته‌اند از کار فرار کنند یا دیگر اعضای خانواده به آن‌ها می‌گفته‌اند که برای انجام دادن کارها بسیار «کوچک» هستند.





## تک فرزندان

از آنجا که تک فرزندان زمان زیادی را به تنهایی سپری می کنند، می توانند خودشان را سرگرم کنند و اغلب از سایر ترتیب تولد ها خلاق تر هستند. در واقع آنها فرزندان اول خارق العاده ای هستند. مانند فرزندان اول با اعتماد به نفس، خوش صحبت هستند، توجه زیادی به جزئیات می کنند و اغلب عملکرد تحصیلی خوبی دارند. بعلاوه، از آنجا که وقت زیادی را با بزرگترها می گذرانند، باعث می شوند تا «بزرگان کوچک» باشند. تک فرزندان هیچ گاه برای توجه والدین خود رقابت نمی کنند و اسباب بازی هایشان را با فرزندان دیگر تقسیم نمی کنند، به همین دلیل این احتمال وجود دارد که خود محور شوند. همچنین توقع دارند که احساس مهم بودن بکنند و وقتی اوضاع بر وفق مراد آن ها نیست اوقات سختی را سپری می کنند. از آنجا که الگوی آن ها بالغان رقابت کننده هستند، تک فرزندان ممکن است حتی از فرزندان اول هم کمال گرا تر شوند.

از زبان تک فرزندان: «همه از من توقع دارند تا مانند افراد بزرگ رفتار کنم»، «می تونم یک برادر کوچکتر داشته باشم؟»

## تربیت تک فرزندان:

۱. از آنجا که تک فرزندان عادت ندارند وسایلشان را با دیگر بچه ها شریک شوند، بازی در زمین بازی برای آن ها بسیار مفید است.

۲. تک فرزندان تمایل به کمال گرایی دارند، پس در مقابل آن ها اشتباهات خود را بپذیرید. به او بگویید زمانی که در سن او بودید، شما هم نمی توانستید یک دایره بی نقص بکشید.

۳. از هر فرصتی برای یاد دادن راه های بهتر انجام دادن چیزی به او استفاده نکنید. اگر تخت را با کمی چروک درست می کند، بلافاصله آن را صاف نکنید. با این کار به او می فهمانید که کارها را درست انجام نمی دهد.

## دوقلوها

دوقلوها اغلب از نقش های ترتیب تولد معمول پیروی نمی کنند. اکثر والدین اغلب بسیار عادلانه رفتار می کنند و بر ترتیب تولد تاکید نمی کنند. اما زمانی که دوقلوها به صورت طبیعی به دنیا می آیند، آن فرزنددی که اول به دنیا می آید معمولاً بزرگتر است و دومی در معرض خطر مشکلات سلامتی قرار دارد. در این موارد، ممکن است والدین به طور ناخودآگاه با فرزند اول مانند فرزند اولی ها رفتار کنند.

## بدون ترتیب

هستند. زمانی که بچه ها از نظر سنی فاصله کمی داشته باشند، از نظر فیزیکی به هم شبیه هستند. به همین دلیل والدین تفاوت زیادی بین آن ها قائل نمی شوند.

**فرزند با نیاز های ویژه:** زمانی که فرزندی با نیازهای ویژه متولد می شود، فرزندان کوچکتر ممکن است نقش فرزند اول را بگیرند.

توصیه می شود که زمان هایی انفرادی برای سپری کردن با بچه ها تعیین شود. فرزندان زمانی که با یکدیگر هستند، با هم رقابت می کنند. هفته ای ۵۱ دقیقه با هر کدام از فرزندان خود به تنهایی سپری کنید و می فهمید که واقعا چه کسانی هستند.

در انتها باید متذکر شد که ترتیب تولد شما نیز می تواند بر نحوه فرزندپروری شما تاثیر بگذارد.

چیزهای بسیاری در رفتار انسان تاثیر می گذارند، ترتیب تولد تنها بخش کوچکی را توضیح می دهد. موارد زیر عوامل دیگری هستند که جایگزین نقش های ترتیب تولد سنتی می شوند:

**جنسیت:** اول به دنیا آمدن، لزوما جایگاه فرزند اول را تضمین نمی کند. در برخی فرهنگ ها، با یک پسر ممکن است مانند فرزند اول برخورد شود حتی اگر چهار خواهر بزرگتر داشته باشد، زیرا او اولین پسر است.

**تفاوت سنی:** زمانی که فرزندان دو تا چهار سال تفاوت سنی داشته باشند، تاثیرات ترتیب تولد پررنگ تر می شود. با فاصله سنی زیاد، فرزندان ممکن است بیشتر مانند تک فرزندان یا فرزندان اول رفتار کنند. فرزندان با فاصله سنی کمتر از دو سال تقریباً شبیه به دو قلو ها

### ده ویژگی معلمان امروزی از دیدگاه یونسکو

1. معلمان موفق امروزی آماده اند بگویند: ما نمی دانیم اما با هم می آموزیم.
2. معلمان امروزی می دانند که در وهله نخست معلم دانش آموزان هستند نه معلم کتب درسی.
3. معلمان فقط عرضه کنندگان دانش نیستند بلکه تسهیل گر روند یادگیری اند.
4. معلمان موفق امروزی می دانند که اثر گذاری بر دانش آموزان بی انگیزه نیز از اهداف مهم آنهاست.
5. معلمان موفق امروزی می دانند زنگ تفریح و بازی حق مسلم کودکان است.
6. معلمان موفق امروزی می دانند برداشتن دیوارهای میان کلاس درس و جامعه از اهداف آنهاست.
7. معلمان موفق امروزی می دانند کلید قرن اخیر یادگیری مداوم است.
8. معلمان موفق امروزی می دانند باید فرصت های مناسب برای احساس امنیت در دانش آموزان فراهم نمایند.
9. معلمان موفق امروزی می دانند سهم هر دانش آموز از یادگیری اهمیت دارد.
10. معلمان موفق امروزی می دانند آنها علاوه بر نیازهای علمی نیازهای معنوی و اخلاقی هم دارند.

# آیا فرزند شما رفتار بزرگترها را تقلید می کند یا مطابق سن خود رفتار می کند؟

آیا کودک شما میتواند ارتباط برقرار کند؟ با شما درشتی میکند یا شما را نادیده میگیرد؟ دلیل این امر این میتواند باشد که او هنوز بچه است.

بعدها وقتی از پسرانم پرسیدم چرا به حرف من گوش نمی دادند، یکی از آنها گفت: «چون میخواستیم در مهمانی بمانیم». نمی توانستم با آنها بحث کنم. در آن سن، کودکان درگیر لذت های لحظه ای هستند و مفهوم رفتار هنوز در حال شکل گیری است. بنابراین واقعا چه انتظاری می توانستم داشته باشم؟

ها در مهد کودک برگزار شد بودیم، متوجه ظهور این مسئله شدم. زمانیکه وقت رفتن رسیده بود، میلس و دنی فرار می کردند و همانطور که من سعی میکردم برای رفتن متقاعدشان کنم، اسباب بازی ها را ریختند و کوکی ها را از روی میز برداشتند. با دیدن شرایط من یکی از معلم ها گفت: «چه انتظاری داری؟ آنها ۳ سالشان است».

به عنوان یک زن خانه دار و مادر دوقلوهای ۴ ساله، اجازه دهید به شما بگویم: سال گذشته سال سختی بود. سر و کله زدن با دوقلوهام چطور بود؟ خب افتضاح بود. آیا آنها مدام بهانه گیر و غیر قابل کنترل بودند؟ تمام مدت. زمانیکه در جشنی که با حضور خانواده

## گوش ندادن

شروع کنید. ممکن است بگویید: «می بینم که وسط ساختن یک برج آجری هستی. راحت نیست که دست از بازی کردن برداری. اما مشکل اینجاست که ما باید قبل از خواب دوش بگیریم». حالا قدرت انتخاب را در دستان او قرار داده اید. جوانا فیبر مربی والدین و نویسنده ی کتاب «چگونه با بچه های خیلی کوچک صحبت کنیم که حرفهایمان را گوش دهند» می گوید: «بچه ها همیشه کارهایی را برای انجام دادن انتخاب می کنند که هیچ کس دوست ندارد». سعی کنید به او حق انتخاب بدهید: آیا میخواهی مسیر حمام را مثل یک حیوان دست آموز

هنگامیکه از فرزندتان می خواهید آید خود را کنار بگذارد و به حمام برود، ممکن است تظاهر کند که حرف شما را نشنیده است. دکتر شفالی تسابری نویسنده ی کتاب خانواده فریب خورده توضیح می دهد: «به عنوان والدین، اغلب به این نتیجه می رسیم که فرزندان عمدا به ما گوش نمی دهند. اما اغلب اوقات اصلا حواسشان نیست یا به شدت سرگرم کاری هستند که انجام می دهند». به فرزند خود کمک کنید فایده گوش کردن را ببیند. با نشان دادن اینکه شما دیدگاه او را درک می کنید،

الیسون اسکافر نویسنده ی کتاب «عزیزم، من بچه ها را نابود کردم» می گوید: «کودکان نوپا و پیش دبستانی ها از روی قصد و غرض کاری نمی کنند، آنها تلاش می کنند نیازهای خود را برآورده کنند چه در زمان توجه، چه قبل از خواب». نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که: ما باید با حفظ انتظارات منطقی آنها را شکست دهیم. من از کارشناسان خواستم تا رفتارهای بسیار ناامید کننده کودکان بسته با نشان را بررسی کرده و نظرات جدیدی را برای جلوگیری از آنها ارائه دهند.



لی لی کنان بروی یا مثل یک مار روی زمین بخزی؟»

اگر او همچنان شما را نادیده می‌گیرد، ممکن است یک زنگ خطر باشد که نشان دهنده این است که فرزند شما نیاز به کنترل دارد. به دنبال راه‌های بیشتری برای گفتن سایر موارد به او در طول روز باشید، خواه اجازه دادن برای انتخاب لباسش باشد خواه انتخاب بین دو چیز مختلف.

### وحشیانه رفتار کردن

من دیگر بچه‌ها را با خودم به فروشگاه نمی‌برم. نقطه شکست من وقتی بود که آنها برنج‌ها را در راهروها ریختند و کنسروها را از قفسه‌ها پایین انداختند و یکی از آنها در قسمت پرداخت صورتحساب دستشویی کرد. (نه، اغراق نمی‌کنم). دکتر لیز ایوت، استادیار علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی راولیندان فرانکلین در شمال شیکاگو، ایلینوی می‌گوید: واقعیت این است که بچه‌های کوچک انرژی آتش سوزاندن دارند اما در کنترل بدنشان عاجزند. و کودکی که بیش از حد خسته و بیش از حد تحرک داشته باشد برایش سخت‌تر است که بتواند کارهایش را کنترل کند. از آنجا که بدقلقی کردن کاملاً

طبیعی است، به کودک خود اجازه دهید آزادانه در محیط اطراف خود بدود خواه بیرون از خانه خواه در اتاقی که برای این کار تدارک دیده‌اید؛ و زمان زیادی را به فعالیت‌های فیزیکی اختصاص دهید. زمانیکه کارهایش در محیط اطراف مناسب نیست (مانند سوپر مارکت) آنها را مشخص کرده و برایش برنامه ریزی کنید. فابر پیشنهاد می‌کند: «سعی کنید وظیفه‌ای به فرزندتان محول کنید، مانند جمع کردن سیب یا گذاشتن اجناس در پیشخوان برای دریافت صورتحساب». اگر نتیجه نداد و نتوانستید وظیفه‌ای را به او محول کنید دو گزینه دارید: او را در سبد خرید بگذارید یا فروشگاه را ترک کنید.

### بیقراری

با اینکه بیرون رفتن برای شام با خانواده خوب است، اما بردن بچه‌ها به رستوران عملاً یک تجربه‌ی ناراحت‌کننده خواهد بود. دکتر تسابری می‌گوید: «آنها نقطه توجه کوچکی دارند؛ آنها هنوز نمی‌توانند صبورانه بنشینند یا منتظر بمانند». با این حال می‌توانید برای قرار دادن فرزندتان در مسیر موفقیت قدم‌هایی بردارید. دکتر تسابری می‌گوید: «کتاب‌های رنگ آمیزی یا اسباب

### درشتی کردن

زمانیکه فرزند شما وارد مهد کودک می‌شود، ممکن است یک نگرش بد از همسالان خود را انتخاب کند. پس یک روز زمانیکه به او می‌گویید وقت آن است که اسباب بازی‌هایش را کنار بگذارد و بیاید شام بخورد، دست‌هایش را روی کمرش بگذارد و بگوید: «تو واقعا احمقی؟» آن را شخصی نکنید. دکتر لورا مارکام نویسنده والدین آرام، بچه‌های شاد توضیح می‌دهد: «ممکن است فرزندتان از دست شما عصبانی باشد، اما او صرفاً چیزی را انجام می‌دهد که از بچه‌های دیگر شنیده است». در حالیکه به او یادآوری می‌کنید که

«ما افراد را در خانواده با اسم کوچک صدا نمی کنیم» زیرا آنها را ناراحت می کند» باید احساسی که او دارد را نیز رمزگشایی کنید. مثلا بگویید: «می فهمم که عصبانی هستی. باید بتوانی از پشش بر بیای». بعد وقتی آرام شد؛ درستی کردنش را به او یا آوری کرده و راههای زیباتر برای اینکه به شما نشان دهد ناراحت است را به او پیشنهاد کنید («مامان، الان عصبانیم بهتره سکوت کنم. می توانم چند دقیقه دیگه در موردش صحبت کنم؟»).

### دور ریختن خشم و عصبانیت

در حالیکه ممکن است فرزند شما خیلی احساساتی به نظر برسد اما واقعیت این است که او نمی تواند از پس احساسات بزرگش بر بیاید. دکتر الیوت می گوید: «بچه های این سن نمی توانند مانند بسیاری از بزرگترها احساس نا امیدی را از بین ببرند و بیشتر اوقات نمی توانند احساسات خود را بیان کنند». این موضوع اغلب منجر به یک چرخه حیرت انگیز می شود: فرزند شما بد خلقی می کند، شما با عصبانیت پاسخ می دهید و سپس او عصبانی تر می شود. هدف شما این است که کمتر واکنش نشان داده و بیشتر حمایت کنید.

دکتر الیوت می گوید: «به فرزند خود این امکان را بدهید تا خود را بشکند، حتی اگر به معنی فرستادن او به اتاق دیگر باشد». گریه یک راه درمانی است و هورمون های استرس را آزاد می کند. زمانیکه در حال طغیان است یا می داند که پرتاب کردن چیزها یک استراتژی موثر برای رسیدن به آنچه می خواهد است؛ سعی کنید به خواسته های او پاسخ ندهید. اما مهربان و باهوش باشید و این اطمینان خاطر را به او بدهید که هر زمان که او آماده است شما برای در آغوش گرفتنش کنارش هستید.

### پرخاشگر بودن

دیدن فرزندتان در وضعیتی که بچه دیگری را هل می دهد یا اذیت می کند واقعا دلهره آور است. مطمئنا خجالت آور است اما یک بخش کوچک از شما هم نمی تواند کمکی کند اما این عملکرد نشان دهنده یک نوع مشکل عاطفی عمیق تر است. نگران نباشید: اکثر بچه ها که به مهد کودک می روند یاد می گیرند پرخاشگری فیزیکی نداشته باشند. در عین حال شما می توانید رفتار ملایم با حیوانات خانگی و عروسک ها را برای او مدل قرار دهید تا به او نشان دهید چگونه باید با مردم رفتار کند.

اگر فرزندتان کسی را کتک زد، او را از موقعیت دور کنید و به او بگویید: «ما دوستان خود را کتک نمی زنیم، این کار ناراحتشان می کند». احساساتش را بپذیرید («من می دانم تو عصبانی هستی زیرا جکسون اجازه نداد تو با کامیون بازی کنی اما کتک زدن او راه گرفتن کامیون از او نیست»). فابر می گوید: فرزند خود را خجالت زده نکنید، شما می خواهید این پیام را به او القا کنید که او یک بچه مهربان و آرام است که فقط نیاز به راهنمایی هایی دارد.

همچنین می توانید راه های قابل قبولی برای بیان سرخوردگیهایش پیشنهاد کنید. اگر در مورد به اشتراک گذاشتن اسباب بازی در روز بازی ناراضی است می تواند بگوید: «من نمی خواهم با شما بازی کنم» و برود. و البته او همیشه می تواند برای درخواست کمک پیش شما بیاید. این یک پاسخ مناسب سن است که او برای سال ها از آن استفاده خواهد کرد، بنابراین به آن عادت می کند.

# ۸ نکته مهم در آموزش مدیریت مالی به کودکان

می خواهید کودکان پول پس انداز کند؟ روش های زیر به کمک می کنند تا کودک  
پس انداز کردن و مدیریت مالی را یاد بگیرد.



کودکان نمی دانند پول از کجا بدست می آید. بنابراین وظیفه والدین است تا به آن ها توضیح دهند پول چگونه بدست می آید و عادات اقتصادی هوشمندانه را به کودکان خود آموزش دهند. می توانید از روش های زیر برای آموزش مسائل مالی به کودکان استفاده کنید.

- ۱ به محض دریافت پول، آن را خرج نکن**  
کودکان با صبر داشتن، یاد می گیرند که پولشان را زود خرج نکنند. با مثال به آن ها نشان دهید. قبل از اینکه به خرید بروید، مقداری بودجه و چیزهایی که لازم دارید و مغازه هایی که می خواهید بروید و حدود قیمت هر مورد را مشخص کنید و طبق آن ها خرید کنید.
- ۲ با بودجه خود کار کنید**  
بهترین روش برای اینکه کودکان پول را مدیریت کنند، این است که مقداری به آن ها بدهید. اگر پولشان را خرج چیزهای الکی می کنند و برای چیزی که می خواهند پول ندارد، این چیز خوبی است. در این صورت خودشان به چشم، نتایج الکی پول خرج کردن را دیده اند.
- ۳ پول روی درخت رشد نمی کنه**  
زمانی که کودکان می بینند پول از دستگاه عابر بانک بیرون می آید، درک نمی کنند که منبعی محدود دارد. به کودک توضیح دهید که کار می کنید تا پول بدست آورید و بانک جایی است که پولتان را آن جا قرار می دهید تا امنیت داشته باشد.



۴

## پس انداز کردن خوب است

کودک شما یک اسباب بازی می خواهد که برای خریدش پول ندارد؟ به او بگویید که پس انداز کند. وقتی به اندازه کافی پول داشت، او را به خرید برده و اجازه دهید تا خودش پول را به صندوق دار بدهد. هیچ گاه فراموش نمی کند که کاری را برای هدفی انجام دادن و در نهایت به آن دست یافتن چقدر خوشایند است.

۵

## به او بگویند که حساب پول خود را داشته باشد

این که کودک بداند پولش کجا می رود، اولین قدم برای کسب مهارت های مدیریت مالی است. برای او یک دفتر تهیه کنید تا آمار پس انداز و خرج های خود را در آن بنویسد.

۶

## یک لیست خواسته نوبه کنید

اولویت بندی برای کودکان سخت است، پس با هم بنشینید و از چیزهایی که کودک می خواهد با پولش بخرد، یک لیست خواسته تهیه کنید. سپس به او کمک کنید تا آن ها را بر اساس اهمیت هر کدام اولویت بندی کند.

۷

## کمی دیر باور باشد

اگر نمی خواهید کودکان تمامی پیام های تبلیغاتی را باور کنند، همیشه به او یادآوری کنید که محصولات شرکت ها افراد را گول می زنند. دیرباوری سالم برای اینکه کودکان تبلیغات تلویزیونی را باور نکنند و همه محصولات درون تبلیغات را نخواهند، ضروری است.

## به اشتراک گذاشتن

از کودک بخواهید بخشی از پول خود را به افراد نیازمند بدهد. این کار به آن ها یاد می دهد که با پول علاوه بر خرید کردن، می توان به افراد دیگر کمک کرد. به آن ها یادآوری کنید که مهم نیست چقدر کمک کنند، هر اندازه ای که باشد به افراد نیازمند کمک می کند.

۸







### اهداف کوتاه مدت برای تمرکز بهتر هستند

برای رسیدن به یک هدف، محدودیت زمانی تعیین کنید. اگر هدف درس خواندن است، می‌توانید بگویید در ۲۰ دقیقه تعداد مشخصی صفحه خوانده شود.



### زمانی را به حواس پرتی اختصاص دهید

کودکان به صورت طبیعی پراستری و بازیگوش هستند، پس، وقتی زمان آنها برای انجام کاری به پایان رسید، می‌توانیم زمانی را به آنها بدهیم تا انرژی خود را تخلیه کنند. بهتر است در این زمان کار متفاوتی انجام دهند.



### از انرژی استفاده‌ی کارآمد کنید

بعضی بچه‌ها صبح‌ها بیشتر انرژی دارند، ولی بعضی دیگر عصر پراستری هستند. مطالعه یا انجام کارهای دیگر در این زمان به بچه‌ها کمک می‌کند، بیشتر روی کار خود تمرکز کنند. همیشه فعالیت‌های سخت‌تر را برای وقتی بگذارید که بیشترین انرژی را دارند. با کاهش انرژی، همیشه می‌توانید سراغ فعالیت‌های سبک‌تر بروید. این کار کمک می‌کند تمرکز بچه‌ها بیشتر شود.

www.tizland.ir **تیزلند**  
کاری از سرزمین تیزهوش‌ها



## بهترین راه‌های بالا بردن تمرکز در کودکان



### روال کارهای روزمره اهمیت دارد

مهم است که کودک ما برنامه‌ریزی داشته باشد، حتی اگر این برنامه‌ریزی انعطاف پذیرتر باشد. این کار مدیریت زمان را آسان‌تر می‌کند و همچنین ذهن کودک را طوری برنامه‌ریزی می‌کند که بداند چه وقت باید درس بخواند، در نتیجه تمرکز را افزایش می‌دهد.



### چرت زدن و استراحت تمرکز را بیشتر می‌کند

بیشتر کودکان بعد از یک خواب خوب شبانه راحت‌تر می‌توانند تمرکز کنند. یک چرت کوتاه برای ۲۰ دقیقه بعد از مدرسه یا بعد از ظهر برای افزایش تمرکز عالی است. قبل از اینکه کودک درس خواندن را شروع کند، باید دستشویی برود و چیزی بخورد. چون اینها مواردی هستند که تمرکز را پایین می‌آورند.



### کارهای بزرگ را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید

خواندن یک فصل کامل از یک درس، به صورت یکباره ممکن است برای کودک سخت باشد. بهتر است فصل را به صفحه‌ها و حتی پاراگراف‌هایی تقسیم کنیم تا کودک بعد از به اتمام رساندن هر کار کوچکی احساس موفقیت کند و به او انگیزه دهد تا کار خود را ادامه دهد.



### بازی کردن تمرکز کودکان را افزایش می‌دهد

از آنجایی که کودکان در هنگام بازی، مطالب زیادی را یاد می‌گیرند، بهتر است کاری کنیم فعالیت‌هایشان بیشتر شبیه بازی کردن باشد. تلفن هوشمند، تبلت و رایانه را از آنها دور نگه دارید و اجازه دهید کودکان، با اسباب‌بازی‌های معمولی بازی کنند. بازی‌هایی که تمرکز آنها را بیشتر می‌کند، انجام دهند و تمرکز کردن را تمرین کنند.



### محیط را آماده کنید

برخی کودکان با محیط آرامش‌بخش و ساکت راحت‌تر هستند. برخی دیگر در محیطی راحت‌تر هستند که جنب‌وجوش زیادی دارد. درک این مسئله که کودک شما در کدام محیط راحت‌تر است، می‌تواند اولین قدم در افزایش تمرکز او باشد.



### تغذیه سالم

خوردن غذای سالم رابطه مستقیمی با تمرکز کودک دارد. خوردن غذاهای آماده یا شیرین باعث می‌شود کودک بی‌حال شود، ولی غذا های پروتئینی مانند بادام، تخم‌مرغ و گوشت بدون چربی هوشیاری و تمرکز را بالا می‌برد.

# ۵ روش آموزش مسائل مالی به کودکان

آیا فکر می کنید پول فقط برای بزرگسالان مهم است؟

“

آور نیست. اکثر کودکان فکر می کنند که پول رایگان است یا فکر های مسخره ای درباره کسب آن دارند. نگه داشتن پول بسیار مهم است. با استفاده از روش های زیر، شروع مالی خوبی برای فرزندتان رقم بزنید.

تولدش پول کادو گرفته بود، آن را پس انداز کرده بود. من او را بردم اما او از ماشین پیاده نشد و گفت این مغازه پول واقعی نیست. از او پرسیدم که مغازه واقعی کجاست؟ او پاسخ داد: «جایی که میریم و بهمون پول میدن». منظور او بانک بود! این اشتباه تعجب

آموزش مسائل مالی به کودک هیچ گاه زود نیست. همین حالا شروع کنید تا پیش از آنکه متوجه شوید کودکان حساب کیفش را داشته باشد. روزی که پسر ۶ ساله ام از من پرسید که «می تونیم بریم به مغازه پول؟» ما درس مهمی آموختیم. از زمانی که برای





## ۱. به دنبال شغل گشتن

از کودک ۵ ساله خود بپرسید که پول از کجا می آید، احتمالاً پاسخ می دهد از «بانک»، «پدر و مادر»، «رئیس جمهور» یا «مردم پولدار». احتمالاً او کاملاً درک نمی کند که خانواده شما پول را با کار کردن بدست می آورد. برای اینکه مفهوم کسب درآمد را به او بفهمانید، درباره مشاغل مختلف و کسب درآمد با او صحبت کنید. سپس به او پیشنهاد دهید که کار کند و او را استخدام کنید تا کارهای روزمره بیشتری را انجام دهد.



## ۲. خریدار

اتاق کودک را تبدیل به مغازه کنید و روی وسایل قیمت بچسبانید. تظاهر کنید که یک سوپر مارکت، اسباب بازی فروشی یا لباس فروشی دارید. کودک با لیست خرید می آید و چیزهایی می خرد. با مقدار پولی که دارد کار کنید، این فرصت را به او بدهید که صندوق دار شود. زمانی که خرید کردن را یاد گرفت، دفعه بعدی که به خرید می روید، مقداری پول و یک لیست خرید به او بدهید تا در دنیای واقعی خرید کند.



۵۰۰۰ تومان

## ۳. پول ماهیانه

پول باید در دسترس کودک باشد. اگر کودک هیچ وقت به پول دسترسی نداشته باشد، هیچ گاه یاد نمیگیرد که آن را مدیریت کند. مقدار ماهیانه را تعیین کنید. سپس با او بانک بازی کنید. زمانی که وقت پرداخت ماهیانه رسید، یک چک ساختگی به او بدهید و برای نقد کردن آن دقیقاً کارهایی که در بانک واقعی انجام می شود، انجام دهید. از او بپرسید که تمام پولش را می خواهد یا قصد دارد مقداری را در حسابش نگه دارد تا در آینده آن را بگیرد. درباره دلایل پس انداز کردن پول صحبت کنید. برای مثال بگویید می دونم که یک خودکار ژله ای جدید می خواستی. اگر به مدت سه هفته پولت رو پس انداز کنی می تونی مجموعه ای که دوست داشتی بخری.

## ۴. پس اندازهای مرتب

کودکان پول را برای ریخت و پاش می خواهند. یک روش خوب برای تشویق کودکان برای پس انداز کردن این است که به آن ها بگویید هر وقت ۱۰۰۰ تومان پس انداز کرد، شما ۵۰۰ تومان از خودتان به آن اضافه می کنید. در این صورت کودک احتمالاً مشکلی با پس انداز کردن نخواهد داشت و باعث می شود پس انداز کردن را یاد بگیرد. کودکان کوتاه مدت فکر می کنند پس در طول مسیر آن ها را دخالت دهید. یک قلک صدا دار یا نور دار یا یک تابلوی رنگی که هدف او و میزان پیشرفتش را نشان دهد یا حتی یک ظرف شیشه ای که بتواند زیاد شدن پول ها را ببیند، می تواند عملیات پس انداز کردن را هیجان انگیز کند.



## ۵. بررسی واقعیت

کودک شما سعی دارد شما را توجیه کند که عینک شب احتیاج دارد. همینطور که دوچرخه، ماشین کنترلی و یک سگ احتیاج دارد. بازی «مچتو گرفتم» می تواند به درک بهتر خواسته و نیاز کمک کند. ابتدا به طور ساده تفاوت بین خواسته و نیاز را توضیح دهید. می توانید بگویید نیاز چیزی است که برای زنده ماندن مورد نیاز است مانند هوا، غذا، آب و سر پناه. خواسته چیزی است که می خواهد داشته باشد. سپس یک شیشه برای بازی خانوادگی «مچتو گرفتم» تعیین کنید. هر زمان که یکی از اعضای خانواده گفت «نیاز دارم» در صورتی که یک خواسته است، یک نفر باید داد بزند «مچتو گرفتم» و شخصی که اشتباه کرده است باید مقداری پول درون شیشه بیندازد. این کار باعث می شود تا کودک گوش به زنگ باشد و منتظر است تا کسی اشتباه کند تا مچش را بگیرد. هر زمان که شیشه پر شد، می توانید پول آن را به افرادی کمک کنید که واقعا به آن نیاز دارند.



آگه یه

ششمی باهوش هستی و

می خواهی تو مدارس تیزهوشان،

نمونه دولتی یا مدارس خاص پذیرفته بشی

« همراه ششم »

رو تو سرزمین

تیزهوش ها دنبال کن.

تا حالا به

سرزمین تیزهوش ها

سفر کردید؟

یه سایت پر از محتوای آموزشی رایگان

برای شما دانش آموزای باهوش

ششم تا دهم

حالا

همراه ششم چیه؟

\* اینجا ریاضی و علوم ششم

تدریس میشه

\* تمرین های کتاب درسی حل میشه

\* سوالات تیزهوشان

بررسی میشه

همین حالا به سرزمین تیزهوش ها بیاید و عضو بشید.

[www.tizland.ir](http://www.tizland.ir)

[instagram.com / tizland.ir](https://www.instagram.com/tizland.ir)

[telegram.me / tizland](https://t.me/tizland)

88996316 -17

اینم یه فرمول جنگی برای باهوش تر شدن!

می دونستید برای اینکه ذهن خلاق تری داشته باشید باید کتاب

داستان بخونید؟ حالا چه کتابی؟! ما بهتون میگییم.

تازه کتابی رو معرفی می کنیم که خودتون دوست دارید و باهوش

حال می کنید: [ketabamkoo.ir](http://ketabamkoo.ir)

shk523

اینم یه کد تخفیف ۱۵ درصدی برای خود خود شما



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



www.tizland.ir