

مهارت مادر حوصله کودک



فاطمه امیری

حرف تازه

وعده مهم

متنصره لیبی

با نوع بسجانه‌ای که می‌خورد می‌توانید احساس کنید که یک روز سراسر باد و خوشی خواهید داشت یا یک روز کسات‌بار و خسته‌کننده. اگر هنگام صرف صحنه طبق عادت‌های معمولی و عادی عموم مردم، فقط به صرف چای شیرین همراه با کمی نان و پنیر، آکنفا کنید، مطمئن باشید با گذشت زمان بیماری در انتظارتان خواهد بود و طولی نخواهد کشید که پیش‌درآمد بیماری‌های کمی پس از دیگری، خود را نشان خواهند داد. چاقی یکی از این نشانه‌ها است. بسجانه‌ای که در آن، تنها از ماده غذایی چاق‌کننده یا همان هیدرات‌های کربن به شکل‌های مختلف شکر، نان و مربا استفاده می‌شود، به سرعت غیربازی در فرد ایجاد چاقی می‌کند زیرا قندخون که در اوایل صبح ۷۵ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در صد سی‌سی است با خوردن چنین ترکیبی در وعده غذایی صحنه به ۱۵۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم می‌رسد. وقتی قندخون با این سرعت، بالا برود، لوزالمعده را به ترشح انسولین تحریک می‌کند. انسولین هم به نوبه خود یک عسل‌های بدن را وارد به جذب خواهد کرد. عسل‌ها فقط قادرند مقدار کمی قند را به صورت گلوکز در خود ذخیره کنند در نتیجه قند اضافی در بدن به صورت چربی در بافت‌های ذخیره می‌شود و این یکی از راه‌های بیماری و علل چاقی شدن است.

حال اگر چنانچه هنگام صرف بسجانه، کمی پروتئین، کمی شیر، یکانه تخم‌مرغ و یک لیوان آبیوه (مرکبات)، کمی پنیر و جوانه گندم مصرف کنیم، به نفع با پدیدهای ای نام چاقی روه در نمی‌شویم، بلکه با توجه به آرام‌سوختن و مصرف پروتئین‌ها در بدن، ساعت‌ها سرخوش و شاداب بوده و روزی زیما و دور از احساس خستگی را به شب خواهیم رساند.

در تعدیه نوع اول، انرژی بدن همان طور که به سرعت افزایش می‌یابد، به سرعت نیز بعد از گذشت یک ساعت کاهش یافته و فرد دچار ضعف، بی‌حالی و احياناً سرما می‌شود و گاهی حتی این وضع او را از انجام کارهای معمولی روزانه نیز باز می‌دارد! این شرایط دربارۀ فرزندان شما هم صدق می‌کند. آنها در ساعت‌های آخر سوخت و انرژی گفته شده چیزی نمی‌فهمند زیرا سوخت و انرژی بدشان تمام شده است.

برای جلوگیری از این وضع، هر روز در کیف آنها یک ساندویچ کوچک کباب بگذارید و مجبورشان کنید آن را نخورده از مدرسه به خانه بیاورید و قبل از رفتن به مدرسه نیز به آنها یک لیوان بزرگ شیر، با یک لیوان بزرگ آب مرکبات بدهید. گاهی توصیه به خوردن روزی یک نوع ویتامین (B) میکملی با مولتی‌مینرال) هم می‌شود. در این صورت کودکان یک روز سراسر شادای و خستگی پدیداری را طی خواهند کرد.

لباس‌های شسته شده را جابه‌جا کنید. اما وقتی که مادر از این کار خسته می‌شود، کودک تازه سرحال شده و پر از انرژی آماده بازی با سرگرمی دیگری است. عیب نیست که مادر مدام به پای کودک که خواسته‌هایش عمل می‌کند. اما مطمئن اگر یک روز عصر که مادر کار زیادی برای انجام دادن دارد، تلفن‌نشین سرهم بزند او و تماس چهارم و پنجم بی‌اعتنا می‌شود و چه بسا گوشه‌تلفن را هم بردارد، اما این کار را هیچ وقت با کودکش که برای بار چندم می‌خواهد با مادر بازی کند، نخواهد کرد. بنابراین بعد از مدتی مادر به درجه‌ای از صبور و تحمل رسیده که گاهی برای اطرافیان تعجب برانگیز هم هست.

هواپیمایی پر از مسافر برای دهان کودک

سرگرم کردن کودک یکی بی‌حوصله‌است، دوست دارد قصه‌ای بشنود یا رفتار با کودک یکی که بی‌حالی خورده‌غذایش با آن بازی می‌کند هم معمولاً کاری است که مادران به خوبی توان انجام دادن آنها را دارند.

دکتر ابهری می‌گوید: مادران از قاشق‌های غذا هواپیمایی می‌سازند که آماده‌است مسافرتش را در دهان کودک خالی کند. با شکلک‌های عجیب و غریب درآوردن برای نشان دادن خنده به روی صورت بچه‌ای گویان و توجه او را به چیز دیگری جلب کردن و ساختن قصه‌ای در آن واحد، همگی مهارت‌هایی است که در نهایت رشد خلاقیت مادر را به همراه دارد و حضور ذهن که مادران می‌آموزند، چطور در جریان یک مکالمه برای سؤال‌های پیش‌بینی‌نشده کودکان جواب داشته باشند و پاسخ سؤال‌های او را سریع و بدون مکث بدهند. مهارت فکر کردن مثل کودکان و دیدن دنیا از زاویه دید آنها و در عین حال هم صحنه‌ای با فردی بزرگسال و شرکت کردن در گفت‌گویی جدی با او هم البته ارزشمند و قابل توجه است.

مگسی که در حین بازی با دوستانش از خانه خیلی دور شد. گریه‌ای که با میومیوم کردن زیاد ناراحتی صاحبخانه‌اش را موجب شد و گنجشکی که یک روز از خواب بلند شد و دید دیگر نمی‌تواند بخواند، کودکان با منطقی با غیرمنطقی نمودن قصه‌ها کار می‌نارند و در عوض مادران چنان با مهارت این قصه‌ها را در ذهن خود خلق می‌کنند که بسیاری از افراد عادی باید ساعت‌ها دربارۀ ساختن و پرداختن آنها فکر کنند و گاهی هم به نتیجه‌ای نرسند. پدید آمدن هم‌صحنه‌های جدید، برقراری روابط نو و رفت‌وآمد خانواده‌ها و آدم‌های تازه را به خاطر فرزندان به والدین نیز ایده‌های نوینی داده و آنها را در معرض تجربه‌های متفاوتی قرار می‌دهد.

روانشناسان معتقدند، والدین باید به خاطر فراگیری چنین مهارت‌ها با ایجاد این موقعیت‌ها از فرزندان خود سبکبار باشند. آنها به مادران سفارش می‌کنند که به پرتها هم مدتی برای سپاس‌گشایی در این تجربه‌ها با والدین‌های مهارت‌ها بدهند و از آنها بخوانند یا مادران همراه شوند.

تمام قابل شهرت داشته، اما از وقتی بچه‌ها در شده، حتی با کوچکترین صدای دختر دو سه ساله‌اش که از این همان صحنه‌ها می‌شنود، از جا می‌پرد. این همان متخصص روانشناسی است که می‌گوید: «صرف نظر قدرت تطبیق و نشان دادن واکنش به موقع و مناسب از این یاد می‌شود. البته منظور ترویج حساسیت‌هایی از این قبیل نیست، بلکه طرح این موضوع است که والدین چنین بچه‌های مهارت‌هایی را می‌آموزند که می‌تواند برای این‌گونه زندگی‌شان هم مفید و گام‌داند».

صبر و حوصله‌ای تعجب برانگیز

مهارت تطبیق‌اند خود با شرایط، رشد

با همه این سختی‌ها، می‌شود قصه‌ها را با بعد دیگری هم دید. دیدگاهی که برخی از روان‌شناس‌ها در حال ترویج آن هستند، از آن جمله مینو ابهری می‌دانند برای خوششان باشند. نگاه‌های منتقدی هستند که مادر باید با حضورش به آنها امنیت و اطمینان خاطر بدهد. صاحب کوچک این نگاه‌ها را در آغوش بگیرد و بازتابش را بر طرف کند. حورا حسینی مادر ۲۹ ساله وقتی به خانه می‌رسد، تازه بیدار خود را آماده بازی با پسر کوچک ۳ ساله‌اش کند. پدر که چشم به مهر زن از جلوی در ورودی تا اتاق انتهایی خانه اسباب بازی‌ها به صف می‌شوند و میسر می‌یابند او به بازی با همراهی‌ها می‌اند.

ردیف	نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی	مدرسه یا موسسه آموزشی	موضوع	ردیف	نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی	مدرسه یا موسسه آموزشی	موضوع
۳۳۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۳۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۳۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۳۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۳۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۳۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۳۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۳۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۴۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۴۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۵۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۵۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۶۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۶۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۷۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۷۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۸۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۸۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۱	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۲	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۳	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۴	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۵	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۶	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۷	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۸	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۳۹۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۳۹۹	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع
۴۰۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع	۴۰۰	فرزاد	فرزاد	مدرسه	موضوع