



ترس های رایج والدین و راه های مقابله با آنها

پیرو مطالعه ای که روی 2400 پدر و مادر صورت گرفت، مشخص شده است برخی از ترس ها و نگرانی ها بین والدین مشترک است و باعث می شود تا شب ها راحت ن خوابند.

سلامت نیوز: پیرو مطالعه ای که روی 2400 پدر و مادر صورت گرفت، مشخص شده است برخی از ترس ها و نگرانی ها بین والدین مشترک است و باعث می شود تا شب ها راحت ن خوابند. این ترس ها شامل آینده فرزندان و مسال امنیتی آنها است. بیشتر افراد از مسایلی می ترسند که نمی توانند آنها را کنترل کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ برخی از والدین از اینکه فرزندان آنها مثلا هنگامی که داخل اتومبیل هستند توسط غریبه ها ربوده شوند، می ترسند. شاید در رسانه ها در مورد خطراتی که کودکان را تهدید می کنند، صحبت شود اما بیشتر آنها هشدار دهنده هستند و تقریبا هیچ کدام بار آموزشی و اطلاعاتی ندارند. اما ما در این مطلب راهکارهایی به شما نشان می دهیم تا راحت تر با این ترس ها کنار بیایید و تا حد امکان آنها را از میان ببرید.

1. مطالبات زیاد

ترس: می ترسم فرزند من آموزش های لازم برای پرورش استعدادها و هوش درونی خود را دریافت نکند.

در آزمایش انجام شده، این نگرانی بسیاری از والدین بود که نکند فرزندشان آموزش لازم را دریافت نکند. بسیاری از کارخانه ها نیز با تکیه بر این ترس اسباب بازی، کتاب یا وسایلی طراحی و عرضه می کنند که کودک در همان دوران نوزادی آموزش های ابتدایی را ببیند.

واقعیت: واقعیت این است که ما در زمانه ای زندگی می کنیم که شرایط اقتصادی بد شده است، درآمدها کم و هزینه ها بسیار بالا هستند. برخی از والدین از این می ترسند که نتوانند به راحتی این شرایط را تحمل کنند و به همین دلیل بسیار تلاش می کنند تا آینده ای متفاوت برای فرزندان خود رقم بزنند. این نشان می دهد تا چه اندازه والدین نگران فرزندان خود هستند و سعی می کنند همه امکانات لازم برای آینده بهتر فرزند خود را مهیا کنند. اما زیاد پول خرج کردن همیشه هم خوب نیست.

راهکار مقابله با این ترس: لازم نیست همه وسایل آموزشی و کمک آموزشی موجود در بازار را برای فرزند خود تهیه کنید. لازم نیست همه ساعت های زندگی او پر از سرگرمی های گران قیمت باشد. باید بدانید در بحث آموزش کودکان، «کم؛raquo همیشه نتیجه بهتری دارد.

تجربه و مطالعات علمی ثابت کرده اند، بهترین کار این است که کم برای کودک خرید کنید. شاید بتوان گفت کودکان این زمانه سالانه حدود 70 اسباب بازی جدید خریداری می کنند. این باعث می شود تا کودک خلاقیت خود را از دست بدهد. برای داشتن نتیجه بهتر باید اسباب بازی های ساده، ابتدایی، اسباب بازی هایی که باعث رشد خيالپردازی کودکان می شود و همچنین وسایل مبتکرانه برای کودک خود بخرید.

والدین تصور می کنند اگر همه امکانات لازم را در اختیار کودک خود قرار دهند لطف بزرگی در حق او انجام می دهند اما واقعیت این است که به روحیه کودک خود لطمه می زنند زیرا کودک توان ناامیدی و نداشتن مطالبات خود را نخواهد داشت. این تصور غلطی است که والدین فکر می کنند بدون امکانات زیاد و اضافی، کودک آنها از پیشرفت و می ماند و به کودکان دیگر نمی رسد.

اگر به جای خرید وسایل زیاد سعی کنید تا خلاقیت، خيالپردازی، مستقل بودن و مهارت های زندگی را به کودک بیاموزید، آینده روشن تر و موفق تری برای او رقم خواهید زد.

2. خطر غریبه ها

ترس: می ترسم کسی به فرزندم آسیب برساند.

این ترس بسیاری از والدین است. حفاظت از کودکان یکی از ابتدایی ترین اصول بچه داری است. شاید با خواندن خبرهای حوادث این ترس شدت بیشتر هم پیدا کند.

واقعیت: مرکز مطالعات بدرفتاری های کودکان نشان می دهد هر یک از صد کودک از بدرفتاری یا نادیده انگاشته شدن رنج می برند. البته با گذشت زمان این بدرفتاری ها در حال کاهش هستند و آمار سواستفاده از کودکان نسبت به سال های گذشته بسیار کمتر شده است. شاید بتوان دلیل آن را تا حدی کشف داروهای جدید برای برطرف کردن افسردگی و مشکلات دوران کودکی دانست. درمان بیماری های فکری و سلامت روانی افراد باعث شده اند تا جامعه به سمت پرورش بهتر کودکان پیش برود.

راهکار مقابله با این ترس: یکی از امن ترین روش ها برای حفظ امنیت کودک این است که تا حد امکان مراقب او باشید. سعی کنید همیشه نزدیک او باشید و رابطه دوستانه ای با فرزند خود برقرار کنید. این باعث می شود تا کودک در مقابل اتفاق هایی که برایش رخ می دهند احساس راحتی بیشتری داشته باشد.

این هم بسیار مهم است بدانید سواستفاده های فیزیکی از کودکان اصولا در خانواده صورت می گیرد نه از طریق غریبه ها. از دیگر روش های حفظ امنیت کودک، دادن ابزار و امکانات لازم به آنها برای حفاظت از خود است.

با روش هایی که مناسب سن کودک است به او در مورد بدنش و تماس های درست و غیرمناسب آموزش و آگاهی های لازم را بدهید. در ضمن، به او یاد بدهید هنگام مواجهه با خطر یا شرایط نامناسب، از شما یا والدین دیگر کمک بگیرد.

3. تصادفات و جراحات

ترس: همیشه می ترسم که فرزندم در تصادف مثل تصادف اتومبیل آسیب ببیند.

واقعیت: این ترس بیشتر والدین است و نمی شود آن را از بین برد. خیلی از والدین از خطر تصادف با اتومبیل یا موتور سیکلت هراس دارند و همین وسایل نیز دلیل مرگ بسیاری از کودکان بوده اند. اما خبر خوشحال کننده این است که می توان با این ترس مقابله کرد.

راهکار مقابله با این ترس: بسیاری از تصادفات را می توان پیشگیری کرد: صندلی ماشین، کمربند ایمنی و کلاه ایمنی موتور سیکلت مواردی هستند که با استفاده از آنها می توان تا حد زیادی جلوی تصادفات را گرفت. وسایل امنیتی متعددی در بازار وجود دارند که با تهیه آنها می توانید تا حدی امنیت فرزند خود را تامین کنید. به طور مثال، کلاه ایمنی هنگام دوچرخه سواری.

محافظت از سر در تصادفات بسیار مهم و الزامی است زیرا شاید بتوان مشکلات دیگر را با دارو درمان کرد اما ضربه های مغزی به راحتی درمان نمی شود. بنابراین، باید از سنین پایین به کودک خود آموزش دهید هنگام دوچرخه سواری، اسکوتر، اسکیت و .. کلاه ایمنی بر سر بگذارند تا به عادت همیشگی آنها تبدیل شود.

4. زورگویی

ترس: می ترسم کودکم نتواند در اجتماع با دیگران ارتباط برقرار کند یا مورد آزار و اذیت واقع شود.

واقعیت: زورگویی در مدارس بسیار رایج است. البته در ایران این مساله بسیار کم رنگ تر از مدارس آمریکا است اما وجود دارد و والدین باید مراقب زورگویی کودکان دیگر بر علیه فرزند خود باشند. مورد زورگویی دیگران قرار گرفتن عواقب بد و طولانی مدت همچون عدم اعتماد به نفس، افسردگی، کم شدن فعالیت های مدرسه ای یا حتی خودکشی به دنبال دارند.

زورگویی همچون ویروس می ماند. بدترین زورگویی هم زمانی است که کودکان بر علیه یکدیگر اعمال می کنند. در مدارس باید کلاس های آموزشی برای کودکان برپا شود تا یکدیگر را مورد آزار و اذیت قرار ندهند. این برنامه ها می توانند به مرور باعث کاهش آسیب هایی باشند که کودکان به یکدیگر می رسانند.

راهکار مقابله با این ترس: کارشناسان می گویند کودکانی که در خانه خشونت را تجربه می کنند بیشتر به آزار دیگران تمایل دارند. به همین دلیل، بسیار مهم است در خانه با کودکان خود با ملایمت رفتار کنید و به دیگران نیز اجازه خشونت ندهید.

از همان سنین پایین به کودک آموزش دهید تا نام یا چهره افراد دیگر را مورد تمسخر قرار ندهد. اگر کودک شما خودش زورگو است و با خشونت با دیگران رفتار می کند حتما به او یاد بدهید این کارها درست نیست و باید رفتار مناسب تری داشته باشد.

به فرزند خود آموزش دهید چگونه با دیگران رفتار کند و چگونه در مقابل خشونت و زورگویی دیگران بایستد.

5. مشکلات وزنی

ترس: می ترسم فرزندم دچار مشکلات وزنی همچون چاقی مفرط یا بی اشتهايي بشود.

واقعیت: هر دو سر مشکلات وزنی کمبود وزن شدید یا اضافه وزن مفرط مشکلات جدی برای کودکان به شمار می روند. در عصر حاضر نیز هر دو این مشکلات در حال زیاد شدن هستند.

راهکار مقابله با این ترس: خوبی این بیماری ها این است که درمان دارند. دکتر، مربی باشگاه، معلم مدرسه یا پرستار کودک به اندازه شما نمی دانند فرزند شما چه می خورد و زمان غذای خود را به چه نحوی سپری می کند.

برای کمک به اشتهای زیاد کودک خود باید به او غذاهای سالم و به مقدار کم بدهید و مجبورش کنید تا ورزش کند. والدین خود الگوی اصلی کودکان در زندگی هستند. به همین دلیل، خودتان باید رژیم خود را رعایت و ورزش کنید تا کودک از شما بیاموزد. به طور مثال، پیاده روی، کوهنوردی یا شطرنج بازی کنید.

تا حد امکان باید غذاهای ناسالم و به اصطلاح هله هوله را از رژیم غذایی خانواده حذف کنید تا کودک به خوردن سبزیجات و غذاهای سالم عادت کند.

علاوه بر اینها می توانید از همان سنین پایین به کودک خود در مورد ارزش غذایی خوراکی های سالم، ورزش و سلامت توضیح و آموزش دهید. به کودک بیاموزید که مشکل شما لاغری یا چاقی بیش از حد او نیست بلکه سلامت بدن اوست که برایتان مهم است.