

ترندهایی که والدین و فرزندان را با هم دوست می کند

بنا بر این والدین و فرزندان این تعارضات نقش اساسی دارند. هر چه سن فرزندان پایین تر باشد، رهبری و حل تعارضات بیشتر بر دوش والدین قرار می گیرد. این روانشناس کودک و نوجوان گفت: والدین اگر خود را برای ورود به دوران نوجوانی فرزندان آماده نکنند، به طور قطع تعارضات زیادی میان آنها و فرزندان ایجاد می شود. برای این منظور والدین می توانند در کارگاههای آموزشی مفید شرکت کنند تا مهارت لازم را کسب کنند. باورها و اعتقادات والدین یکی از عوامل مهم بروز تعارضات بین والدین و فرزندان است. به طور مثال والدین معتقد می شوند که تعارضات والدین نباید خلاف نظر آنها عمل کند و اگر عمل کرد، باید به شدت تنبیه شود.

فکری اظهار کرد: والدین باید نخست باورها و اعتقاداتشان را در زمینه برخورد فرزندان به هنگام بروز تعارضات بشناسند. والدین می توانند لیستی از همه رفتارهای فرزندان که ممکن است در این رفتارها با او به مشکل برخورد دارند، تهیه کنند و از طریق پرسیدن این سوال که سن باید در این موقعیتها با فرزند چگونه برخورد کند، باورهای که از قبل در ذهنشان است، از این طریق شناسایی و کارآمدی یا ناکارآمدی پاسخها را مشخص کنند.

فکری اظهار کرد: والدین باید نخست باورها و اعتقاداتشان را در زمینه برخورد فرزندان به هنگام بروز تعارضات بشناسند. والدین می توانند لیستی از همه رفتارهای فرزندان که ممکن است در این رفتارها با او به مشکل برخورد دارند، تهیه کنند و از طریق پرسیدن این سوال که سن باید در این موقعیتها با فرزند چگونه برخورد کند، باورهای که از قبل در ذهنشان است، از این طریق شناسایی و کارآمدی یا ناکارآمدی پاسخها را مشخص کنند.



فکری اظهار کرد: والدین باید نخست باورها و اعتقاداتشان را در زمینه برخورد فرزندان به هنگام بروز تعارضات بشناسند. والدین می توانند لیستی از همه رفتارهای فرزندان که ممکن است در این رفتارها با او به مشکل برخورد دارند، تهیه کنند و از طریق پرسیدن این سوال که سن باید در این موقعیتها با فرزند چگونه برخورد کند، باورهای که از قبل در ذهنشان است، از این طریق شناسایی و کارآمدی یا ناکارآمدی پاسخها را مشخص کنند.

هر چه کودکان بزرگتر می شوند، شرایط بروز تعارض بین والدین و نوجوانان هم افزایش پیدا می کند، بنابراین برای کاهش این تضادها باید چاره‌ای اندیشیده شود.

دسترخ یادآوری کرد: والدین باید به نوجوان اعتماد کنند و توانایی‌های او را باور داشته باشند. همچنین آنها باید به فرزندان اجازه تصمیم‌گیری در امور مختلف را بدهند. همواره در کنار نوجوان حضور و او را قبول داشته باشند تا بتوانند در محیطی صمیمی فرزندان را به بهترین راه هدایت کنند.

همچنین در ادامه مهشید فکری روانشناس کودک و نوجوان درباره تاثیر خصوصیات رشدی و تربیتی دوران کودکی و نوجوانی در بروز اختلالات رفتاری و روانی فرد در بزرگسالی اظهار کرد: کودکی و نوجوانی هر کدام به نوع خود از مهم‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد محسوب می‌شوند. ویژگی‌های رشدی و تربیتی که در این دوره‌ها وجود دارند، می‌توانند بر اختلالات رفتاری و روانی شخص در بزرگسالی موثر باشند. کودکان و نوجوانان بخش وسیعی از ساختار جمعیتی جامعه را تشکیل می‌دهند، بنابراین توجه به این ویژگی‌ها در این دوره‌ها بسیار اهمیت دارد.

شایع‌ترین تعارض میان والدین و فرزندان در دوران کودکی

اوبیان کرد: یکی از شایع‌ترین تعارضاتی که در دوران کودکی (سنین پنج تا ۶ سالگی) وجود دارد، غذا نخوردن فرزندان است که این تضاد اگر شدت پیدا کند و حل نشود، کودک به اختلال خوردن دچار می‌شود. بازرگر شنید فرزندان، نوع تعارضات هم تفاوت پیدا می‌کند، به طوری که این مشکل دیگر در دوران نوجوانی مشاهده نمی‌شود، اما موضوع آموزش نظم به فرزندان که اغلب از دوران پیش‌دبستانی و دبستان آغاز می‌شود، تا دوران نوجوانی ادامه پیدا می‌کند. از دیگر تعارضات میان والدین و کودکان می‌توان به انتخاب لباس، استفاده از گوشی تلفن همراه و بازی کردن بی‌ان و ابراز وجود (به طوری که همسواره تلاش می‌کند تا از والدین خود تقلید کند و کارهای آنها را انجام دهد تا از این طریق به آنها ثابت کند که بزرگ شده است). اشاره کرد.

این روانشناس کودک و نوجوان افزود: فرزندان وقتی به سن بلوغ می‌رسند، زمینه‌های تعارض به طور خود به خود گسترش پیدا می‌کند. هر چه کودکان بزرگتر می‌شوند، تمایل به قدرت و استقلال‌طلبی آنها افزایش پیدا می‌کند و شرایط بروز تعارضات بین والدین و نوجوانان هم

محبت به شکل فیزیکی و کلامی نیازی ندارد. این در صورتی است که در دوران نوجوانی فرد ترجیح می‌دهد بیشتر در دنیای خود فرو برود و از خانواده فاصله بگیرد، والدین می‌توانند با نزدیک شدن به دنیای نوجوان، ارتباط خود را با فرزندان حفظ کنند. علائق او را بشناسند و به او بیشتر نزدیک شوند.

راهکارهایی برای برقراری روابط گرم و صمیمی بین والدین و فرزندان

دسترخ تأکید کرد: والدین باید با فرزندان خود همدلی کنند. اگر در یک گفتگو هر دو طرف قصد داشته باشند تا صحبت خود را به کرسی بنشانند، این مکالمه نتیجه‌ای نداشته و این ارتباط قطع می‌شود. مشکل شایع که امروزه بین والدین و نوجوانان وجود دارد، این است که والدین همواره تمایل دارند که فرزندان در دوران نوجوانی همانند کودکی حرف گوش کن باشند، اما به علت اینکه در این دوران فرد توانمندی‌های بیشتری نسبت به گذشته دارد و مستقل شده است، والدین نباید همچون قبل انتظار داشته باشند تا فرزندان با آنها مخالفت نکنند. این مخالفت‌ها پایه گذار زندگی نوجوان است و اعتماد به نفس او را شکل می‌دهد. اگر نوجوان نتواند نظر خود را ابراز کند، به طور قطع در زندگی اجتماعی‌اش هم با مشکل



این مشاور و درمانگر کودک افزود: در برخی والدین تصور می‌کند که فرزند نوجوانشان دیگر به دریافت



از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید. دوستان را مرتب با آب خنک کنید. لباس گشاد و رنگ روشن بپوشید. در ورزش افراط نکنید. از گرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید. لباس زیاد تنگ نپوشید. فعالیت‌های بدنی شدید را محدود کنید. ناشی از گرما خستگی مفرط، گرفتگی عضلات و هیپوترمی یا بالا رفتن حرارت بدن را شامل می‌شود.

چگونه از گرم‌زدگی در امان بمانیم؟

فاکتورهای مرتبط با محیط مانند وجود یا نبود سایه بان، وجود باد در منطقه و میزان رطوبت هوا میزان سن افراد شرایط نامساعد کاری و محیطی علائم گرم‌زدگی را می‌توان به صورت سردرد، سرگیجه، تشنج، حالت تهوع یا استفراغ، دمای بدن بالاتر از ۴۰ درجه سانتی گراد، پوست خشک، گرم و قرمز گلگون مشاهده کرد. همچنین اختلال ضربان قلب، افت فشار خون در مراحل پیشرفته، توم و هذیان گویی و تغییر سطح هوشیاری در دسته این علائم قرار می‌گیرد.

گرم‌زدگی نیز مانند بسیاری از بیماری‌ها

افزایش می‌دهد. هوای گرم تابستان بسیاری از مردم را دچار گرم‌زدگی می‌کند که کودکان و سالمندان، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

از عوامل موثر در ایجاد و تشدید گرم‌زدگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

شرایط زمینهای و مصرف داروها میزان فعالیت فیزیکی دما و رطوبت بالا پوشش لباس سطح هوشیاری قبل آسیب

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

نیاز آبرویی دشمنان برای استری بیزاران گروایی بیگران برای استری بیزاران گروایی

تأکید بر تسریع بر اجرای طرح ساماندهی سواحل کیش

بر اساس گزارش‌های اعلام شده، در طول سال گذشته، ۹۹ درصد از ساحل‌های کیش ساماندهی شده است.

دارای راه‌های پیشگیری است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

مقدار زیاد آب خنک بنوشید. حتی الامکان زیر تابش مستقیم آفتاب نمانید. زیر نور آفتاب از کلاه قلابدار یا چتر استفاده کنید. بظری آب به همراه آب داشته باشید. ترجیحاً بین ساعت‌های ۱۱ صبح تا ۱۵ عصر، بیرون نروید. غذای چرب و سنگین نخورید. خشکسخت خنک با شربت آب لیمو بخورید. مرتب دوش آب سرد بگیرید.

داری راه‌های پیشگیری است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

مقدار زیاد آب خنک بنوشید. حتی الامکان زیر تابش مستقیم آفتاب نمانید. زیر نور آفتاب از کلاه قلابدار یا چتر استفاده کنید. بظری آب به همراه آب داشته باشید. ترجیحاً بین ساعت‌های ۱۱ صبح تا ۱۵ عصر، بیرون نروید. غذای چرب و سنگین نخورید. خشکسخت خنک با شربت آب لیمو بخورید. مرتب دوش آب سرد بگیرید.

میوه‌هایی که برای لاغری معجزه می کنند

عکس العمل درمانی قوی از خود نشان دهد. بیماری‌های آرایزمی و استخوان نیز با تشنگ بسیار بهبود می‌یابد.

توت
انواع توت‌ها از جمله شاه توت خواص درمانی زیادی دارند؛ شاه توت جزء میوه‌های سرشار از آنتی اکسیدان محسوب می‌شود. سلامت قلب و عروق و بهبود گرفتگی عروق با شاه توت امکان پذیر است. این میوه می‌تواند در سوزاندن چربی‌ها و جلوگیری از چاقی کمک کند.

آلبالو
دو آنتی اکسیدان قوی آنتوسیانین و کوئرستین در آلبالو موجود است. آلبالو همچنین حاوی مقادیر زیادی فیبر و ویتامین C. کاروتنوئیدها و ملاتونین بود و تمام مواد مغذی موجود در آلبالو جهت درمان بهبود قلب، التهابات بدن و آرایزمی مفید است.

کیوی
کیوی سرشار از ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، فولات، پتاسیم و فیبر است، این میوه یک درمانگر فوق العاده قوی در کاهش فشار خون و کلسترول است. کیوی می‌تواند میسمت ایمنی بدن را بهبود بخشد و کیفیت خواب و سروتوین را متعادل نگه دارد.

گریپ فروت

اقتصاد کیش

روزنامه

نیاز آبرویی دشمنان برای استری بیزاران گروایی بیگران برای استری بیزاران گروایی

تأکید بر تسریع بر اجرای طرح ساماندهی سواحل کیش

بر اساس گزارش‌های اعلام شده، در طول سال گذشته، ۹۹ درصد از ساحل‌های کیش ساماندهی شده است.

اقتصاد کیش

روزنامه

نیاز آبرویی دشمنان برای استری بیزاران گروایی بیگران برای استری بیزاران گروایی

تأکید بر تسریع بر اجرای طرح ساماندهی سواحل کیش

بر اساس گزارش‌های اعلام شده، در طول سال گذشته، ۹۹ درصد از ساحل‌های کیش ساماندهی شده است.

چند روش ساده برای نجات از خفگی

ندیده. به همین شکل مراقب قطعات کوچک جداشدنی اسباب‌بازی‌ها نیز باشید. قرض‌های داری را پس از حل کردن در آب به کودکان بدهید. معمولاً اشیاء کوچکی مانند سسکه، دکمه، بادکنک پاره نشده، نخود، لوبیا، دانه تسبیح، تیله‌های شیشه‌ای و سنگی را از دسترس کودکان دور نگه دارید. خوراکی‌هایی مانند ذرت پودانه، آجیل، پنخ، شکلات، سبزیجات خام، هویج را نیز از دسترس کودکان دور نگه دارید. خانواده‌ها دقت کنند که کودکان در حال خوردن خوراکی نباید راه بروند و یا بازی کنند.

چگونه خودمان را از خطر خفگی نجات دهیم

پشت سر شخص مدام مایستید. دستانتان را به دور کمر او گره بزنید. آنگاه دست را به روی شکم مصلوم به طرف بالا فشار دهید. این حرکت را به تکرار کنید. در صورتی که شخص بر روی منتهلی نشسته باشد، می‌توانید این حرکت را از پشت صندلی انجام دهید.

چگونه پیرچشمی را کنترل کنیم؟

می‌شود. وی افزود: پیرچشمی معمولاً در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی با علائمی همانند: سرگیجه، خواب آلودگی هنگام مطالعه، خستگی چشم و تاری دید خود را نشان می‌دهد، البته از دلایل پیرچشمی زود هنگام می‌توان به فشار خون بالا، دیابت و افزایش سن اشاره کرد. میزایی در ادامه گفت: مصرف خوراکی‌های مفید از جمله انواع میوه، سبزیجات و مرکبات، داشتن ساعت

اقتصاد کیش

روزنامه

نیاز آبرویی دشمنان برای استری بیزاران گروایی بیگران برای استری بیزاران گروایی

تأکید بر تسریع بر اجرای طرح ساماندهی سواحل کیش

بر اساس گزارش‌های اعلام شده، در طول سال گذشته، ۹۹ درصد از ساحل‌های کیش ساماندهی شده است.

اقتصاد کیش

روزنامه

نیاز آبرویی دشمنان برای استری بیزاران گروایی بیگران برای استری بیزاران گروایی

تأکید بر تسریع بر اجرای طرح ساماندهی سواحل کیش

بر اساس گزارش‌های اعلام شده، در طول سال گذشته، ۹۹ درصد از ساحل‌های کیش ساماندهی شده است.

گروه تغذیه و سلامت - یک اپنوتریست

در خصوص چگونگی پیشگیری از ابتلا به عارضه پیرچشمی در افراد مختلف توضیحاتی را ارائه کرد. در خصوص پیرچشمی اظهار کرد: متأسفانه با بالا رفتن سن افراد مستعد انواع بیماری‌ها می‌شوند، انعطاف پذیری و تازگی دید از جمله بیماری‌های چشم در میانسالی است که باعث کاهش قدرت دید افراد مسن می‌شود. در اصطلاح به این اختلال پیرچشمی گفته

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲