

فريده پناه

گروه بهداشت و سلامت –

کودکانی که در مورد خودشان احساس خوبی دارند، در حل تعارض ها و مقابله با فشارهای منفی نیز راحت تر برخورد خواهند کرد. آن ها به راحتی می خندند و بیسه خوبی از زندگی لذت می برند. این کودکان، واقع بین و در کل، افرادی خوش بین هستند.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس یا حرمت خود مجموعه‌ای از عقاید و احساسات است که ما درباره خودمان داریم که به آن «ادراک از خود» نیز گفته می‌شود. به عبارت دیگر درجه ارزیابی فرد از خود، توانایی ها، شایستگی ها و میزان ارزشی که شخصی، برای خود قائل است.

چگونگی تعریف ما از خودمان بر انگیزش ها، گرایش ها و رفتار ما منوذه می‌کند. همچنین بر تعادل هیجانی ما نیز اثر می‌گذارد. الگوهای عزت نفس در اوایل زندگی شکل می‌گیرد. برای مثال زمانی که یک نوزاد با یک کودک نوپا به بازیچه خود می‌رسد، احساس دست یافتن را تجربه می‌کند که این احساس، عزت نفس او را تصدیق می‌نماید. آموختن این که بعد از شکست‌های متوالی ناامید نشدن و برگشتن به کوششی دوباره و در نهایت ماهر شدن در دست گرفتن قاشق و به دهان گذاشتن آن هر بار که کودک چیزی می‌خورد به او این انگیزش را که «می‌تواند» می‌آموزد. مفهوم موفقیت به دنبال تاووم و پایداری شکل می‌گیرد. سطح عزت نفس در کودک به موازات رشد او در حال نوسان است. بسیاری از اوقات این تغییرات و موفقیت‌ها در اثر تجربیات و ادراک‌های جدید کودک است. این موضوع به والدین کمک می‌کند که نشان‌های عزت نفس سالم و نامسال را در کودک خود ببینند.

کودکی که عزت نفس پایین دارد:

۱. ممکن است که تمایلی به آزمون موضوعات تازه نداشته باشد. همچنین این کودک اغلب در مورد خودش منفی صحبت می‌کند جملاتی شبیه: «من یک احمق هستم یا من هیچ‌گاه انجام این کار را یاد نخواهم گرفت».
۲. این گونه کودکان سطح سازش پایین در رویارویی با فرد دیگری برای تخریب، مانع کردن یا منتظر ماندن نشان می‌دهند.
۳. کودکان با عزت نفس پایین نسبت به خودشان منتقد هستند و به آسانی افسرده می‌شوند. در کل یک

حس بدبینی در آن‌ها وجود دارد. کودکی که عزت نفس سالمی دارد:

۱. از تعامل با دیگران لذت می‌برد.
۲. در مجامع عمومی راحت است
۳. به هنگام رخ دادن چالش‌ها، مناسب توانمنداست.
۴. شکایت‌های خود را امور را بدون تحقیر خود و یا دیگران ابراز می‌کند. برای مثال به جای گفتن: «من یک احمق هستم»، می‌گوید: «من این موضوع را نمی‌فهمم»
۵. او توانایی‌ها و ضعف‌های خود را می‌شناسد و آن‌ها را می‌پذیرد و دارای نوعی حس خوشبینی است.

والدین چه می‌توانند بکنند؟

بر اساس پیشی که مرکز مطالعات و پاسخگویی به شبهات حوزه علمیه قم انجام داده است، اینکه چگونه والدین می‌توانند به پرورش یک عزت نفس سالم کمک کنند، یکی از مهمترین پرسشهای تربیتی کودکان است؛ در اینجا چند پیشنهاد که می‌تواند کمک خوبی باشد ارائه می‌شود:

صبگرید چه می‌گویید:

کودکان نسبت به گفته‌های والدین بسیار حساس هستند. به یاد داشته باشید که کودک خود را نه تنها هنگامی که کاری را به خوبی انجام می‌دهد بلکه زمانی که تلاش می‌کند، او را ستایش و تشویق نمایید، البته راستگو باشید. برای مثال اگر کودک شما یک تیم فوتبال ترتیب نمی‌دهد، به جای این که بگویید: «خب در آینده تلاش بیشتری خواهی کرد و این تیم را ترتیب می‌دهی، باید بگویی: «خب تو یک تیم فوتبال ترتیب ندادی ولی به خاطر تلاشی که برای انجام آن از خود نشان دادی من واقعا به تو افتخار می‌کنم.» (به جای پاداش دادن به نتیجه، به تلاش و اجرا و تکمیل کار کودک پاداش بدهید).

نقش یک الگوی مثبت را داشته‌باشید:

اگر شما نسبت به خودتان خوشنود زیاد داشته‌باشید، نسبت به توانایی‌ها و محدودیت‌هایتان بدبین و غیر واقع بین باشید، ممکن است کودکان در نهایت آینه شما باشند. عزت نفس خود را پرورش دهید تا کودکان الگوی خوبی در اختیار داشته‌باشند.

عقاید و افکار نادرست کودکان را شناخته و اصلاح کنید:

بهداشت و سلامت

چند روش برای افزایش عزت نفس در کودکان

■ حرمت خود با عزت نفس (self-esteem) بالا یکی از راه کارهایی است که کودک به وسیله آن به مقابله با چالش‌های دنیای پیرامون خود می‌پردازد.



این مهم است که والدین افکار غیر منطقی کودک را نسبت به خودش بشناسند، همچنین افکار و عقاید او نسبت به کمال، رشد و جدابیت‌ها، توانایی‌ها و چیزهای دیگر. به کودک خود کمک کنید که در ارزیابی از خودش منطقی تر و دقیق تر عمل کند. ادراک نادرست از خود ممکن است ریشه بگیرد و به صورت یک واقعیت برای کودک جا بیفتد. برای مثال کودکی که در مدرسه خوب عمل می‌کند ولی در درس ریاضی مشکل دارد ممکن است بگوید: «من نمی‌توانم ریاضی یاد بگیرم، من دانش آموز بدی هستم.» نه تنها این یک تعمیم غلط است بلکه یک عقیده است که کودک را برای شکست آماده می‌سازد. کودک خود را تشویق کنید تا در روشنی از موقعیت داشته‌باشد. یک پاسخ‌پاری دهنده می‌تواند این باشد که: «تو یک دانش آموز خوب هستی، تو در مدرسه خیلی خوب هستی، فقط در درس ریاضی باید وقت بیشتری صرف کنی، چه طور است با هم روی آن کار کنیم»

باز خورد مثبت و درست بدهیید:

یک جمله معمول مثل: «تو همیشه در انجام کارها زیاده‌روی می‌کنی» باعث می‌شود کودک در مورد خودش فکر کند که هیچ کنترل در ابزارها و ظهور احساساتش ندارد. جمله بهتر این است که: «تو واقعا برادرت رو دوست داری و من از این که او را نزدی و بر سرش فریاد نکشیدی از تو تقدیر می‌کنم.» این تشویق به کودک کمک می‌کند انتخاب درستی داشته‌باشد.

محیط امن تربیتی را در خانه به وجود آورید:

کودکی که در خانه احساس امنیت نمی‌کند او ترس سوء استفاده از او رنج زیربنایی که در ایمن زمینه نقش دارند شمارا یاری دهند. درمان می‌تواند راهی برای تشخیص دیدگاه‌های کودک در مورد خودش باشد. همچنین می‌تواند به کودک این توان را بدهد که ابتدا نسبت به خود واقع بین باشد، سپس آن‌چه را در مورد خود می‌پذیرد درست است. با گروه بهداشت و سلامت – بررسی داده‌های بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال آمریکایی در طول دو دهه نشان داده است زنانی که درگیر فعالیت بدنی هستند، ۲۴ درصد کمتر در معرض مرگ به هر دلیل هستند، در حالی که این رقم برای مردان ۱۵ درصد است.

گروه بهداشت و سلامت –

در همین حال، بر اساس نتایج مطالعه منتشر شده در BMJ، بسیاری از انواع ورزش – از جمله پیاده‌روی، یوگا، آهسته، یوگا، تمرینات هوازی و تمرینات قدرتی به اندازه یک روش درمانی معتبر در درمان افسردگی موثر هستند. در این مطالعه، متخصصان داده‌های ۲۱۸ مطالعه در مورد ورزش و افسردگی را که با مشارکت بیش از ۱۴ هزار نفر انجام شده، تجزیه و تحلیل کردند. «مایکل نوتل»، نویسنده

گروه بهداشت و سلامت – سنین کودکی دوره حساسی از زندگی انسان است و اگر مراقبت‌های مناسب انجام نشود ممکن است مشکلات زیادی از جمله مشکل دهان و دندان برای کودک به وجود آید. پوسیدگی دندان یک مشکل رایج در بین کودکان است و بهتر است علائم اولیه پوسیدگی دندان را با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها شناسید تا از رشد آن جلوگیری کنید. پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌ها در دهان اسیدی تولید می‌کنند که مینای دندان را که لایه محافظ دندان است، فرسایش می‌دهد و اگر درمان نشود، می‌تواند باعث پوسیدگی دندان و ایجاد سوراخ‌های کوچک یا مناطق آسیب‌دیده در دندان

علائم اولیه پوسیدگی دندان در کودکان

پوسیدگی دندان در کودکان اغلب به صورت لکه‌ها یا خطوط سفید روی دندان ظاهر می‌شود که نشان‌دهنده مراحل اولیه دمیترالیزاسیون است. در این گزارش برجسته‌ترین علائم اولیه پوسیدگی دندان را ارائه می‌شود:

- لکه‌های سفید روی دندان‌ها
- لکه‌های سفیدی یکی از اولین نشانه‌های دمیترالیزاسیون دندان و نشان‌دهنده پوسیدگی زودرس دندان است.
- آلرژی
- کودکان ممکن است هنگام مصرف غذاها و نوشیدنی‌های گرم، سرد یا شیرین احساس درد یا ناراحتی شود.

کمکی انسداد که کودک می‌توان عزت نفس سالم را در او پرورش داد تا زندگی پر از شادی داشته‌باشد.

چند راهکار ساده برای تقویت عزت نفس کودکان

۱. در برخورد با کودکان و نوجوانان ملایم و منطقی باشید.
۲. اجازه ابراز وجود را به کودکان خویش بدهید و به نظریات آن‌ها احترام بگذارید.
۳. مقایسه کردن کودکان با هم یا با دیگران جدا بپذیرید.
۴. هیچ‌گاه نظریات خویش را به کودکان تحمیل نکنید. (تا حد امکان نظریه خود را ساده و عینی – قابل لمس و درک برای کودک – توضیح دهید).
۵. همواره سعی کنید توانمندی‌های کودکان و نوجوانان را مد نظر قرار دهید نه ضعف‌ها و ناتوانی‌های آنان را.
۶. به کودکان خود در حد توانایی‌هایشان مسئولیت دهید.
۷. تجارب موفقیت آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهید تا از این طریق عزت نفس بالایی در آنان شکل گیرد.
۸. فرزند خود را محکم، مستدل و مضبوط بار آورید. سعی کنید عصبانیت، شما را از حالت اعتدال خارج نکند. اگر او بداند که شما آدم منصفی هستید، احترام و محبتی را که نسبت به شما دارد، از دست نخواهد داد. حتی کوچکترین بچه عدالت را بخواهی خوش می‌کند.
۹. به کودک خویش در حد لزوم اجازه فعالیت و بازی دهید.
۱۰. مهارت‌های اجتماعی کودک و نوجوان کمرو و دارای عزت نفس پایین را تقویت کنید.
۱۱. همیشه در برخورد با کودک حالت پذیرندگی، و نه طرد کنندگی، داشته‌باشید.
۱۲. با همسر خویش، جبهه متحد

ارتباط بین کووید ۱۹ و بی‌خوابی

گروه بهداشت و سلامت – متخصصان در ویتنام ارتباط بین موارد ابتلا به کووید ۱۹ و مشکلات خواب در بیماران را کشف کردند. از ۱۰۵۶ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ غیر بیمارستانی که در این مطالعه بررسی شدند، ۶۶.۱ درصد گزارش کردند که بی‌خوابی را تجربه کرده‌اند. همچنین از بین کسانی که مشکل خواب را گزارش کردند، ۲۲.۸ درصد به بی‌خوابی شدید مبتلا بودند. متخصصان گزارش دادند: یک سوم از شرکت‌کنندگان کیفیت خواب بدتر، مدت زمان خواب کوتاه‌تر و سخت‌تر به خواب رفتن را گزارش کردند و نیمی از آنها شب بیداری‌های بیشتری را پس از عفونت کووید ۱۹ تجربه کردند. همچنین شرکت‌کنندگان مبتلا به افسردگی یا اضطراب نیز به طور قابل توجهی احتمال بیشتری برای ابتلا به بی‌خوابی داشتند. متخصصان افزودند: بنابراین پس از عفونت SARS-CoV-2 – مطمئناً مسائل جسمی شناختی زیادی وجود دارد. در همین حال، متخصصان این مطالعه به این نتیجه رسیدند که حتی بیماران کرونایی که علائم آن‌ها خفیف بوده و نیازی به بستری شدن نداشته‌اند هم با بی‌خوابی روبرو هستند. آنها همچنین گفتند که ارتباط قابل توجهی بین افسردگی و اضطراب در مورد بی‌خوابی مرتبط با کووید ۱۹ وجود دارد. برای انجام این مطالعه، متخصصان شدت بی‌خوابی را در بین ۱۰۶۸ بیمار در جمعیت عمومی ویتنام اندازه‌گیری کردند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه بهبود یافتگان کووید ۱۹ حداقل ۱۸ ساله بودند که در شش ماه گذشته بدون بستری شدن ناشی از این ویروس بهبود یافته بودند.

کاهش خطر مرگ زودرس در زنانی که منظم ورزش می‌کنند

ارشد از آنها تغییرات در روانشناسی در دانشگاه کوئینزلند استرالیا، می‌گوید: افسردگی بین ۱۰ تا ۲۵ درصد افراد را گرفتار می‌کند و بیش از هر مشکل دیگری همچون بدهکاری، طلاق و حتی دیابت به سلامتی انسان آسیب می‌زند. مایکل نوتل افسرد: داده‌ها نشان داد که ورزش به عنوان یک گزینه درمانی کاملا موثر در درمان افسردگی ایفای نقش می‌کند. هر چند این مطالعه نشان داد که ورزش بیشتر و شدیدتر بهتر است، اما طبق داده‌ها، نیازی نیست تمرینات خود را مانند یک ورزشکار حرفه‌ای شروع کنید. مایکل نوتل می‌گوید: مهم نیست افراد چقدر ورزش می‌کنند، حتی پیاده‌روی تاثیر مثبت خود را دارد و هر تمرینی بهتر از هیچی است. اما نوتل چند توصیه را نیز مطرح کرد. او گفت: بسیاری از افراد با پیدا کردن انگیزه برای ورزش کردن مشکل دارند و اضافه کردن افسردگی به آن می‌تواند شروع را حتی سخت‌تر کند. او می‌افزاید: می‌توانید با پیوستن به یک گروه تناسب‌اندام، گرفتن

علائم اولیه پوسیدگی دندان در کودکان

پوسیدگی دندان در کودکان اغلب به صورت لکه‌ها یا خطوط سفید روی دندان ظاهر می‌شود که نشان‌دهنده مراحل اولیه دمیترالیزاسیون است. در این گزارش برجسته‌ترین علائم اولیه پوسیدگی دندان را ارائه می‌شود:

- لکه‌های سفید روی دندان‌ها
- لکه‌های سفیدی یکی از اولین نشانه‌های دمیترالیزاسیون دندان و نشان‌دهنده پوسیدگی زودرس دندان است.
- تغییر رنگ
- ماده زرد یا قهوه‌ای روی دندان‌ها ممکن است نشان‌دهنده ایجاد پوسیدگی دندان و ایجاد حفره باشد.

اقتصاد کیش

به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص‌ترین و سالم‌ترین محبت در تلاشی که به طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان به عمل می‌آورد، جلوه گر می‌شود. ۲۴. در محبت کردن به کودکان راه‌افراط یا تقریظ (زیاد یا کم) را در پیش نگیرید، محبت متوسط توأم با صمیمیت، اثر فراوان‌تری دارد. ۲۵. به فرزندان استقلال و قابل احترام که بداند دوست‌داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او «نوزاد وار» رفتار نکنید. ۲۶. توقعات کودک را در حد معقول و درست برآورده سازید. ۲۷. هیچ‌گاه کودکان را با القاب نامناسب صدا نزنید و از مسخره کردن آنان جدا بپذیرید. ۲۸. در پرورش استعداد های بالقوه کودکان جدیت به خرج دهید. ۲۹. سرانجام برای آن که کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود دارای عزت نفس شایان توجهی باشید. مهربان و معلمان بدانند برای بالا بردن سطح عزت نفس دانش آموزان، معلمان و مربیان باید این دو نکته را در نظر بگیرند:

(الف) در شرایط آموزشی، بر فعالیت دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان؛ زیرا تأکید بر فعالیت یادگیری، به جای تأکید بر درستی و نادرستی پاسخ، بر انگیزنده کوشش‌های دانش آموزان است.

(ب) رقابت میان دانش آموزان برای کسب نمره کاهش یابد. تحقیقات نشان داده است در موقعیت‌های آموزشی که میان دانش آموزان رقابت وجود دارد، حتی دانش آموزانی که عزت نفس پایین دارند یا مضطرب هستند و به دنبال آن انتقاد از خود در آن‌ها افزایش می‌یابد.

گروه بهداشت و سلامت –

کودکی دوره حساسی از زندگی انسان است و اگر مراقبت‌های مناسب انجام نشود ممکن است مشکلات زیادی از جمله مشکل دهان و دندان برای کودک به وجود آید. پوسیدگی دندان یک مشکل رایج در بین کودکان است و بهتر است علائم اولیه پوسیدگی دندان را با رعایت بهداشت دهان و دندان‌ها شناسید تا از رشد آن جلوگیری کنید. پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌ها در دهان اسیدی تولید می‌کنند که مینای دندان را که لایه محافظ دندان است، فرسایش می‌دهد و اگر درمان نشود، می‌تواند باعث پوسیدگی دندان و ایجاد سوراخ‌های کوچک یا مناطق آسیب‌دیده در دندان

شرکت صنایع چوبی

حراج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

جزیره کیش- شهرک صنعتی درخت سبز- صنعت ششم- پلاک R61 ☎ ۰۹۳۴ ۷۱۶۹۸۲۵۲

روزنامه اقتصاد کیش

تماس: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹ | تحریریه: ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ | واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴ | اینستاگرام: @eghtesadkish | تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴

روزنامه