



راهکارهایی برای حرف شنوی کودکان

همه ما می خواهیم فرزندانمان حرف شنو باشند. وقتی فریاد می زنیم که بایست! نرو وسط خیابان! توقع داریم کودکمان اطاعت کند. یا اگر به او می گوئیم که برو مسواک بزن، یا بخواب، توقع داریم بدون هیچ حرفی این کار را انجام دهد. خیلی اوقات، وادار کردن بچه ها به این که رفتار شایسته ای داشته باشند مشکل است. روش "هر چه می گویم همان است" که بیشتر والدین به آن متوسل می شوند، معمولاً بی فایده است. خوشبختانه روش هایی برای اداره رفتار بچه ها وجود دارد که بدون برخورد، بدون اشک و قهر، فریاد، کتک کاری، یا توهین زبانی است. شروع واقعی این گونه تربیت، از سال های آغاز کودکی است. در سنین پیش دبستانی، بچه ها کارهای عادی روزمره و مهارت نظم و انضباط را که لازمه زندگی است، را به راحتی یاد می گیرند. برای تسلیم کردن کودکان روشی کلی وجود دارد که در همه شرایط، مفید است. در تربیت مؤثر، وجود حد و مرز برای بچه ها ضروری به نظر می رسد. اگر ما آنها را درست راهنمایی کنیم، فرزندانمان آماده پذیرش می شوند. چرا که اساساً بچه ها مایلند والدین خود را خشنود سازند. اما اکثر ما در تعیین حد و مرز برای کودکانمان مهارتی نداریم. زیاد صحبت می کنیم، بسیار عاطفی برخورد می کنیم و نمی توانیم به طور واضح منظور خود را بیان کنیم.

۱- خورد مثبت داشته باشید

به رفتار مناسب فرزند خود توجه کنید و در همان لحظه از آن تعریف کنید. سپس از او درخواست نمایید (یا او را راهنمایی کنید) تا فعالیت بعدی را انجام دهد. در این روش برای هر کاری که کودک درست انجام می دهد امتیازی قائل شوید، به نوعی که گویی جادویی در کار است، او به طور باور نکردنی، درخواست های بعدی را اجابت می کند. به طور مثال به او بگویید:

- آفرین که یک لیوان شیر خوردی. حالا بیا کمی تخم مرغ بخور.
- خیلی خوب مسواک زدی. حالا بیا لباس خوابت را بپوش.

بچه ها بیشتر پذیرای فرمانهای مثبت هستند تا منفی. به طور کلی بهتر است واضح و روشن به کودک بگویید باید چه کار کند. دستورات منفی مثل نرو، نریز، نکن به کودک می گوید چه چیزی قابل قبول نیست، اما رفتاری که از او انتظار می رود را بیان نمی کند. والدین مستبد اغلب از فرمانهای منفی استفاده می کنند، در حالی که والدین موفق دریافته اند بیشتر باید از فرمانهای مثبت استفاده کنند.

۲- برای کنترل او به نرمی رفتار کنید

هر گاه از کودک خود خواهشی دارید، به سمت او بروید و به نرمی او را لمس کنید. به طوری که حضور شما تقریباً موافقت کودکان را ضمانت کند. اکنون درست در جایی هستید که فرمان شما به یک عمل تبدیل می شود. شما می خواهید فرزندانان میز را بچینند، اگر با فریاد از او بخواهید که از آن طرف خانه بیاید و میز را بچیند، حتماً مؤثر نخواهد بود؛ بهتر است نزد او بروید و آنچه که می خواهید به او بگویید، سپس با او به آشپزخانه بروید. هنگامی که خواهر و برادر مشغول نزع و درگیری هستند، نباید با داد و بیداد دعوا را متوقف کنید. به جای آن، به طرف آنها بروید و صحبت کنید. خیلی اوقات همین آرامش شما برای ساکت کردن بچه ها کافی است. اگر می خواهید موافقت کودک خود را جلب کنید کمتر از "نه مؤکد" استفاده کنید و حتی المقدور از حبس کردن او در اتاقش خودداری نمایید.

۳- فرزند خود را دوباره راهنمایی کنید

فرزند خود را به سمت رفتار پسندیده هدایت کنید. اگر او به چیزی دست می زند که نباید دست بزند، به او بفهمانید که دقیقاً چه چیزهایی را می تواند لمس کند یا بردارد. اگر او روی میل بالا و پایین می پرد، به جای اینکه او را سرزنش کنید، جایی را که می تواند جست و خیز کند به او نشان دهید.



راهکارهایی برای حرف شنوی کودکان

۴- اشیاء مخرب را از دسترس کودکان دور کنید

اگر فرزندان روی دیوار رنگ آمیزی می کند ، مداد رنگی را از دسترس دور کنید و برایش توضیح دهید که چطور می تواند از مداد رنگی به درستی استفاده کند .

۵- عزت نفس کودکان را از بین نبرید

اگر فرزند خردسالان روی میز ایستاده و می خواهید او را پایین بیاورید ، به او بگویید " اجازه نداری روی میز بایستی ، خودت پایین می آبی یا من کمکت کنم ؟ " در این صورت شما به نوعی ناتوانی های او را مهار می کنید و اعتماد به نفس از شما به فرزندان انتقال می یابد .

۶- فرزند خود را برای حضوری در جمع آماده کنید

اگر فرزند شما در حضور دیگران بد رفتاری کند ، باعث خجالت شما می شود و افرادی که شاهد خرابکاری او هستند رنجیده می شوند . در این زمان اگر به او بگویید " ساکت بنشین " ، معمولاً رفتارش بهبود نمی یابد . قبل از هر وضع جدیدی همچون سوار شدن به هواپیما یا حضور در جشن تولد ، موقعیت را برای او شرح دهید و انتظارات واقعی خود را بیان کنید . به طور مثال بگویید : وقتی سوار هواپیما می شویم ، در آنجا صندلی مخصوص خودت را داری و باید کمربندت را ببندی . می توانی کتاب بخوانی ، چیزی بخوری یا با اسباب بازی کوچکی بازی کنی . وقتی فردا به جشن تولد می رویم ، از تو انتظار دارم شلوغ نکنی و هنگامی که دوستت کادوهایش را باز می کند ، بنشین و تماشا کنی .

۷- به کودکان کمک کنید که کمی جلوتر را ببینند

بچه ها در هر موقعیتی که قرار دارند ، رویدادهای بعدی را نمی بینند و فقط در لحظه زندگی می کنند . برای همین ، هنگام گذر از مرحله ای دیگر ، دچار مشکل می شوند . بنا براین بهتر است هنگامی که می خواهید او را از جایی که دوست دارد به جای دیگری ببرید ، ابتدا پنج دقیقه قبل او را مطلع کنید که تا چند لحظه دیگر باید اینجا را ترک کنید . اگر بی خبر دست او را بگیرید و به جای دیگری ببرید باعث آزار او می شوید .

۸- از جایی که بیرون می آید او را مشکل ساز است دور کنید

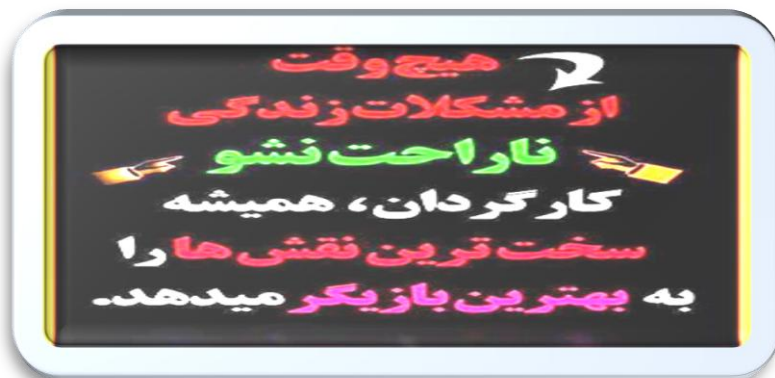
اگر هر بار با کودکان به سوپر مارکت رفتید و با مشکلاتی روبرو شدید ، زمانی به آنجا بروید که کسی از او نگهداری می کند . بهتر است مدت یک ماه به او فرصت دهید و او را همراه خود به خرید نبرید ، این مدت ، زمان مناسبی است که این چرخه منفی بشکند و به شما و فرزندان اجازه دهد که روال عادی پیدا کنید .

۹- کودکان را به جای دیگری ببرید

اگر در رستوران هستید و او بهانه گیری می کند ، کودکان را بردارید و از آنجا خارج شوید . اغلب بیرون رفتن و انتقال او به جایی دیگر ، باعث آرامش او می شود . کارهای روزمره را به طور منظم انجام دهید . لباس پوشیدن ، مسواک زدن ، باز کردن در ، تمیز کردن اسباب بازیها ، رفتن به رختخواب ، همه اینها مجموعه ای هستند که رویدادهای مهم روزانه محسوب می شوند . شما می خواهید فرزندان هر یک را با موفقیت پشت سر بگذارد و در گذر از هر مرحله ، رفتار مناسبی داشته باشد . اما ممکن است رفتارهای منفی مثل فریاد زدن نیز به سرعت در روال عادی روزمره جای بگیرد .

۱۰- در هر مرحله او را راهنمایی کنید

دقت کنید که هر یک از مراحل رشد کودکان در کارهای روزمره پنهان شده است . او به تدریج می تواند کفشهایش را بپوشد و یا به حمام برود . شما نخست باید او را از لحاظ فیزیکی (در هر مرحله انجام امور روزانه) راهنمایی کنید و بعد فقط نظاره گر باشید . مثلاً به او بگویید : " من نمی توانم لباست را در بیاورم ؛ اما تو را تماشا می کنم که چطور این کار را می کنی . "



راهکارهایی برای حرف شنوی کودکان

۱۱- گاهی بعضی امور را به کودک یادآوری کنید

بچه ها به راحتی ممکن است چیزی را فراموش کنند. این وظیفه شماست که بعضی موارد را به آنها تذکر دهید. مثلاً اگر کودک شما فراموش کرد به دستشویی برود. باید با مهربانی به او بگویید "وقت دستشویی" رفتن است. یک کلمه ی یاد آوری برای او بسیار مفید خواهد بود.

۱۲- هنگام فرمان دادن به کودک، از دستورات واضح و روشن استفاده کنید

به جای اینکه بگویید "اتاق را مرتب کن" بهتر است به مورد مشخصی اشاره کنید. یعنی بگویید کتاب ها را در قفسه آبی، و اسباب بازی ها را در قفسه پایینی بگذار. هر قدر فرمان های شما واضحتر باشد پذیرفتن آنها برای کودک آسانتر است.

۱۳- علت انجام هر کاری را برای کودک توضیح دهید

همانطور که شما و فرزندتان در حال مسواک زدن هستید، برای آگاهی او توضیح دهید که چه کار می کنید و چرا. مثلاً بگویید: "بین من خمیر دندان را به تمام دندانم می رسانم. حالا با آب، دهانم را می شویم، غرغره می کنم و بعد آب دهانم را بیرون می ریزم تا دندانهایم خراب نشود و سفید بماند. بیا با هم این طوری مسواک بزنیم."

۱۴- واضح و روشن صحبت کنید.

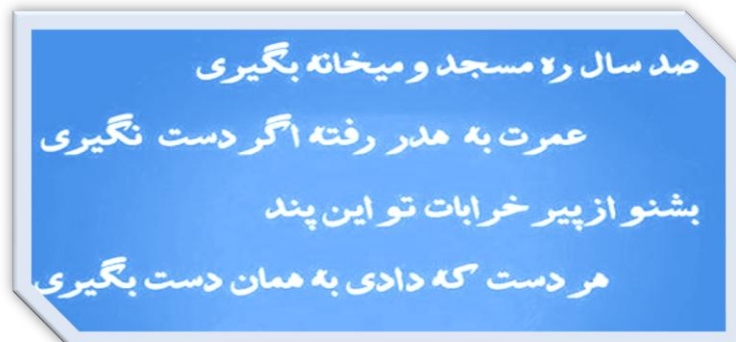
والدین برای حد و مرز گذاشتن و ادب کردن فرزندانشان سر بسته و مبهم صحبت می کنند، می گویند «مؤدب باش، اذیت نکن، شلوغ نکن». این راهنمایی های کلی برای هر کودکی معنی خاصی دارد. بچه ها از ما می خواهند، انتظاراتمان را به طور روشن و واضح بیان کنیم. حد و مرز مشخص به کودک می گوید دقیقاً چگونه باید رفتار کند. مثلاً در "کتابخانه آهسته صحبت کن، وقتی از خیابان عبور می کنی دست مرا بگیر یا موقع غذا حرف نزن". این راهبرد در واقع میزان پذیرش و حرف شنوی کودکان را افزایش می دهد.

۱۵- انتخابهای دیگر را به کودک پیشنهاد کنید.

در بسیاری موارد می توانید به فرزندتان فرصت یک انتخاب محدود شده بدهید تا خودش تصمیم بگیرد چگونه دستورات شما را انجام دهد. گاهی آزادی عمل در تصمیم گیری، به کودک احساس قدرت و تسلط می دهد که به تدریج مقاومت در برابر والدین را کاهش دهد. به طور مثال به او بگویید: «الان وقت استحمام است. می خواهی دوش بگیری یا در وان حمام کنی؟» «می خواهی نیم ساعت صبح، نیم ساعت بعد از ظهر ریاضی تمرین کنی؟ یا یک ساعت صبح؟» از این رو والدین بهتر و سریع تر می توانند به کودک خود پیشنهاداتی بدهند. آنها انتخاب محدودی برای کودکان تعیین می کنند. اما می توانند تغییراتی در آن پدید آورند. به عبارتی دیگر این گونه انتخابها محدود، اما تغییر پذیرند. هرگاه رفتار کودکی را محدود کردید، سعی کنید به یک فعالیت قابل قبول دیگر اشاره کنید. از این طریق شما مستبد به نظر نمی رسید و فرزندتان حس نمی کند کسی اختیارش را سلب کرده است و احساس محرومیت هم نمی کند. بنابراین می توانید بگویید: «پسرم نمی توانی قبل از شام بستنی بخوری، اما بعد از شام می توانی بستنی مورد علاقه ات را بخوری» با پیشنهاد چاره ی دیگر می توانید، هنگامی که احساس کودک شما قابل پذیرش است، او را تربیت کنید.

۱۶- قاطع باشید.

زمانی که عدم پذیرش و سرپیچی رخ داده باشد و شاید کودک به خودش یا دیگران آسیب برساند. به موقعیت محدوده کننده قاطع نیاز داریم. یک محدودیت قاطع به کودک می گوید باید رفتار نامطلوبش را متوقف کند و فوراً حرف شما را بپذیرد. مثلاً: «همین الان برو تو اتاق»، «بس کن اسباب بازیهایت را پرت نکن». البته این قاطعیت از طریق جدیت در چهره و صدا به خوبی نمایان می شود. همان طور که نرمش بیش از حد والدین برای کودک مفید نیست، رفتار خصمانه والدین نیز برای آنها مضر است. اما قاطعیت مرز بین نرمش بیش از حد و رفتار خصمانه است.



۱۷- بیسی ظرفی خودتان را اعلام کنید.

وقتی می‌گویید: « الان برو بخواب » ممکن است نیروی کشمکش شخصی بین او و شما ایجاد شود. روش بهتر این است که دستورات را به حالت غیر شخصی بیان کنید. به طور مثال به او بگویید « ساعت نه است و وقت خواب تو » و به ساعت اشاره کنید. در این حالت هر اعتراض و حس ناخوشایندی پدید بیاید، بین کودک و ساعت است، نه بین او و شما. یا هنگامی که به او می‌گویید: « خانه جای توپ بازی نیست » او از این قاعده ناراحت می‌شود نه از شما.

۱۸- توضیح دهید چرا محدودیت لازم است.

مردم وقتی در مورد قاعده یا دستوری توجیه شوند، بهتر می‌توانند آن را بپذیرند، اما در غیر این صورت آن را مستبدانه می‌پندارند. بنابراین هنگامی که برای اولین بار کودک را در موقعیت محدود کننده قرار دادید توضیح دهید چرا فرزندتان باید آن را بپذیرد. شناخت علت قواعد، باعث می‌شود رفتار مناسب در کودک درونی شود. یعنی تمایلات درونی اش، او را مطیع قوانین خانواده می‌سازد. برای بیان علت قوانین به جای این که از توضیحات طولانی، که بچه‌ها را خسته می‌کند، استفاده کنید. به طور خلاصه، دلیل یک دستور را بیان کنید. مثلاً: « دیگران را زن! چون بدنشان درد می‌گیرد » یا « وقتی اسباب بازی را از دست بچه‌های دیگر می‌گیری، آنها ناراحت می‌شوند، چون هنوز بازیهایشان تمام نشده است.

۱۹- در تربیت کودک ثابت قدم باشید.

تعیین حد و مرز برای کودکان، هنگامی مؤثر است که این قوانین ثابت باشند. به عبارت دیگر، در هر خانه باید ضوابط خاصی حاکم باشد و والدین همواره به آن پایبند باشند و آن را تغییر ندهند. مثلاً اگر ساعت خواب، یک شب هشت و شب دیگر هشت و نیم و شب بعد نه باشد، به جای همراهی، مقاومت بچه‌ها را در پیروی از این برنامه به دنبال خواهد داشت. سختی این روش در این است که قوانین مهم و روزمره خانواده باید هر روز به موقع اجرا شوند تا تأثیر گذار شوند.

۲۰- رفتار ناپسند را تذکر دهید.

مهم نیست بد رفتاری کودک چه باشد، ما باید برای او روشن کنیم که رفتارش را ناپسند می‌دانیم و آن را قبول نداریم. بنابراین به جای این که بگوییم « پسر بد » یعنی خودت را قبول نداریم، باید بگوییم « کتک کاری نکن » یعنی رفتارت را رد می‌کنیم.

۲۱- احساسات و عواطف خود را کنترل کنید.

بنا به گزارش پژوهشگران، هنگامی که والدین عصبانی هستند، فرزندان خود را شدیداً تنبیه می‌کنند و بیشتر از قبل مورد آزار زبانی و بدنی قرار می‌دهند، گاهی اوقات به جای خشونت و رفتار خصمانه باید آرامش خود را حفظ کنیم، نفس عمیق بکشیم و تا ده بشماریم. اساساً تربیت یعنی آموزش رفتار صحیح به کودکان، اما اگر شما عصبی یا احساساتی باشید نمی‌توانید آموزش را به طور مؤثر انجام دهید. مثلاً به جای این که به کودک خود حمله کنید و حرف ناشایستی به او بزنید بهتر است یک لحظه صبر کنید، بعد با آرامش از او بپرسید « اینجا چه خبر است؟ ». همه ی کودکان به راهنمایی والدین برای شناخت رفتار پسندیده نیاز دارند. مهارت ما در ایجاد قوانین و محدودیتها، همکاری بیشتری از جانب فرزندان برای ما به ارمغان می‌آورد.



نتایج یک پژوهش تازه که در **Metabolism & Endocrinology Journal of Clinical** ارگان انجمن آندوکراین به چاپ رسیده، اولسربای دیابتی بیماران مبتلا با احتمال دو برابر درگروه درمان با داروی ترمیم بافتی نسبت به دارونما ظرف ۸ هفته درمان می‌شود. اولسره‌های پا عارضه‌ی شایع دیابت به‌شمار می‌آیند که به بستری‌شدن و آمپوتاسیون اندام تحتانی منجر می‌شود. طبق گزارش مراکز کنترل بیماری و پیشگیری به سال ۲۰۰۶، حدود ۶۵۷۰۰ آمپوتاسیون غیر تروماتیک اندام تحتانی درافراد دچار دیابت انجام شده است. وقتی بتوان از ایجاد اولسربیشگیری کرد یا آن را با موفقیت درمان نمود می‌توان از انجام ۸۵٪ موارد آمپوتاسیون جلوگیری کرد.



اولسره‌های پا ازخطرناک‌ترین و پرهزینه‌ترین عوارض بیماری دیابت به‌شمار می‌آیند و درمان‌های رایج آن مانند درمان با اکسیژن هیپربار گران است و ممکن است دارای عوارض جانبی باشد.

نتیجه‌ی یک بررسی برای نخستین‌بار نشان‌داده است که می‌توان با رویکردی دارویی، ترمیم زخم را در افراد دچار دیابت بهبود بخشید. طی یک کارآزمایی آینده‌نگر غیرانتخابی دوسوناآگاه با دارونما و شاهد تعداد ۲۱۶ شرکت‌کننده‌ی دچار اولسر دیابتی پا و بدون عفونت قابل رویت از پلی‌دئوکسی ریبونوکلوئوزید **Polydeoxy ribonucleoside (PDRN)** یا دارونما استفاده شد. شرکت‌کنندگان از تزریق **PDRN** یا دارونما به‌مدت ۸ هفته استفاده کردند و به‌مدت چهار هفته‌ی دیگر برای بروز هر نوع تغییر در اولسر پایش شدند.

بعد از ۲ ماه، اولسر در ۳۷٪ بیماران که با **PDRN** درمان شده بودند به‌طور کامل بسته‌شد حال‌آنکه قریب ۱۹٪ بیماران دریافت از دارونما بهبود یافتند. افراد تجربی عوارض جانبی اندکی از مصرف **PDRN** گزارش کردند.

استفاده از این رویکرد در درمان اولسره‌های دیابتی پا که در کشورهای توسعه‌یافته، علت اصلی پذیرش‌های بیمارستانی است انقلاب عظیمی به‌وجود خواهد آورد. تخمین‌زده می‌شود ۳۸۲ میلیون نفر در سراسر جهان دچار دیابت هستند و یافتن گزینه‌های مؤثر درمانی برای اولسرهایی که سخت جوش می‌خورند و سایر عوارضی که میلیون‌ها بیمار با آن روبرو هستند امری حیاتی است.



غریبالگری سونوگرافی مکمل در زنان با توده پستانی

تجزیه و تحلیل مبتنی بر مدل نشان می‌دهد که چنین غریبالگری مکملی بدون مزایای قابل توجهی تنها هزینه‌ها را افزایش می‌دهد.

بسیاری از ایالت‌ها پزشکان را موظف کرده‌اند که باید به زنانی که توده‌ی پستانی در آنها توسط ماموگرافی غریبالگری تشخیص داده شده است آگاهی داده شود و همچنین آنها باید در مورد غریبالگری مکمل، از جمله: سونوگرافی با بیماران صحبت کنند. با استفاده از یک استراتژی مدلسازی تطبیقی، محققان تحت حمایت مالی موسسه ملی سرطان به تخمین مزایا، مضرات و هزینه‌های سونوگرافی غریبالگری مکمل پرداختند.

انجام سونوگرافی مکمل غریبالگری در ۲۸۲۷ بیمار ۵۰ تا ۷۴ ساله با توده‌های پستانی ناهمگن و یا بسیار متراکم، در مقایسه با زمانی که فقط از ماموگرافی دوسالانه‌ی غریبالگری استفاده می‌شود، ارزیابی گردید. سونوگرافی مکمل غریبالگری زمانی که ماموگرافی منفی بود، تنها توانست از ۰/۲۶ مرگ ناشی از سرطان پستان جلوگیری کند و سال‌های با کیفیت تعدیل شده‌ی زندگی را ۱/۷ سال (کمتر از ۲۰ ساعت در هر زن) افزایش دهد و منجر به ۲۵۴ توصیه‌ی بیوپسی بعد از سونوگرافی مثبت کاذب در هر ۱۰۰۰ زن شود. در مقایسه با فقط ماموگرافی غریبالگری، اضافه کردن سونوگرافی مکمل منجر به هزینه‌ی ۳۲۵۰۰۰ دلاری در هر سال برای کیفیت تعدیل شده‌ی زندگی به دست آمده می‌شود.

Ann Intern Med 2014 Dec.9.

