



بسته آموزش همگانی سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
با همکاری گروههای کارشناسی: سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد، بهبود تغذیه
جامعه، پیشگیری از بیماریهای واگیر، پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر، سلامت محیط
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی - ۱۳۹۳

نام سند	بسته آموزشی سلامت نوجوانان و جوانان
نگارش	-
تاریخ صدور	۱۳۹۳
نام کامل فایل	بسته آموزش همگانی سلامت نوجوانان و جوانان
شرح سند	بسته آموزشی سلامت نوجوانان و جوانان
نویسنده/مترجم	گروه کارشناسان سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی تبریز باهمکاری سایر گروههای کارشناسی

فهرست موضوعات:

- ۱- اهمیت صرف صبحانه و کیفیت آن در سنین مدرسه
- ۲- آشنائی با اصول بهداشت فردی
- ۳- تغذیه در دوران بلوغ (دختران)
- ۴- بهداشت دوران بلوغ (دختران)
- ۵- بهداشت دوران بلوغ (پسران)
- ۶- بهداشت نوجوانان و نقش والدین و مربیان
- ۷- آشنائی با نحوه انتخاب و استفاده از کیف مدرسه
- ۸- اصول استفاده درست از تلویزیون - بازی های رایانه ای
- ۹- اهمیت و اصول تحرک و فعالیت بدنی در سنین نوجوانی و جوانی
- ۱۰- پیشگیری از پدیکلوزیس
- ۱۱- چگونه از سوء مصرف مواد در فرزندم پیشگیری کنم
- ۱۲- آشنایی با عوامل خطر و محافظت کننده در ابتلا و پیشگیری از اعتیاد
- ۱۳- مهارت "نه" گفتن
- ۱۴- اضطراب و راههای مدیریت آن
- ۱۵- اختلال بیش فعالی راههای مدیریت آن
- ۱۶- شیوه زندگی سالم در سنین کودکان و نوجوانان
- ۱۷- پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان و نوجوانان
- ۱۸- آشنایی با نیازهای نوجوانان و مهارتهای فرزند پروری در این دوره سنی
- ۱۹- مضرات ازدواج زودرس در نوجوانان

کودکان، نوجوانان و جوانان، سرمایه های اصلی هر کشور برای دستیابی به توسعه ملی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و محور اصلی برنامه های رشد و تعالی جامعه به ویژه در زمینه های بهداشتی، درمانی، آموزشی و فرهنگی به شمار می آیند. چون آینده هر کشوری در دست کودکان، نوجوانان و جوانان کنونی خواهد بود. لذا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنها یکی از الزامات غیر قابل انکار بوده و در صورت غفلت از آنها اثرات و لطمات جبران ناپذیری در سلامت عمومی جامعه ایجاد میشود.

بنابراین پوشش دادن این جمعیت در خدمات بهداشتی و درمانی به صورت عام و خاص و یافتن اختلالات جسمی، روانی، ناهنجاریهای اجتماعی، همچنین پیشگیری و درمان به موقع آنها و دادن آگاهیهای بهداشتی و ارتقاء مهارت های زندگی فردی و اجتماعی این گروه سنی و اصلاح روابط فی مابین آنها و اولیای شان (مدرسه و خانه) متضمن سلامت و سعادت آینده جامعه بوده و از اهمیت ویژه ای برخوردار است. همچنین با عنایت به اینکه کشور ما یکی از جوانترین جمعیت های جهان را دارا می باشد به طوری که بیش از یک سوم جمعیت آن را گروه های سنی ۲۰-۶ سال تشکیل داده و اکثریت قریب به اتفاق آنها نیز در حال تحصیل و در معرض مخاطرات جسمی، رفتاری و اجتماعی ویژه این سنین هستند، توجه خاصی را در ارائه خدمات بهداشتی، ارتقاء آگاهی و دانش بهداشتی و تقویت رفتارهای مثبت بهداشتی طلب می کنند تا با به کار گیری راهکارهای مناسب بهداشتی و درمانی در زندگی فردی و اجتماعی شان از میزان بروز این مخاطرات و عوارض ناشی از آن جلوگیری شود. از طرف دیگر آموزش و ارتقاء سطح سلامتی آنها از مهمترین مسائل پیش روی برنامه های توسعه کشور بوده و از مسیر تامین، حفظ و ارتقاء تندرستی آنها نیل به سلامت خانواده و جامعه در حال و آینده به عنوان یک هدف مهم، اساسی و ضروری امکان پذیر شده و به تبع آن ارتقاء سلامت عمومی حاصل میشود.

بستر مدرسه که دانش آموزان ساعات زیادی از عمر خود را در آن محیط می گذرانند بهترین و مناسبترین موقعیت برای ایجاد دانش، آگاهی و بهبود نگرش و عملکرد بهداشتی در جامعه به حساب می آید. که بایستی مد نظر قرار گرفته و در تدوین برنامه های توسعه بهداشتی و درمانی مورد عنایت و توجه ویژه قرار گیرد. بدین منظور جهت ارتقاء اطلاعات بهداشتی گروه هدف این بسته آموزشی توسط گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس با همکاری سایر گروه های کارشناسی مرکز بهداشت استان تدوین گردیده تا در جهت آموزش جمعیت تحت پوشش به کار گرفته شود. لذا انتظار داریم ما را با ارائه پیشنهادات و نظرات سازنده مفتخر فرموده و موارد لازم را به گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ارسال فرمائید.

با احترام و آرزوی توفیق

مولفین

اهمیت صرف صبحانه و کیفیت آن در سنین مدرسه

گروه هدف: والدین، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ اهمیت صرف صبحانه و نقش آن را در میزان یادگیری دانش آموزان توضیح دهید.
- ☒ نکات مهم در ایجاد میل و رغبت برای صرف صبحانه توسط دانش آموزان بکار بگیرید.

مقدمه:

دانش آموزانی که به خوردن صبحانه اهمیت می‌دهند تمرکز حواس و قدرت یادگیری بیشتری دارند و در درس‌هایی مانند ریاضی موفق‌تر هستند. چون قند خون آنها ثابت می‌ماند و مغزشان غذای کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره دارد. همچنین مصرف صبحانه در پیشگیری از چاقی این دانش آموزان مؤثر است. نخوردن صبحانه میتواند اثرات منفی بر یادگیری آنها داشته باشد اگر مدت زمان ناشتایی طولانی شود نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوار تر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل میشود

داستان زیر را برای بچه بخوانید:

دیشب خیلی دیر شام خوردیم صبح به سختی بیدار شدم و میلی به خوردن صبحانه نداشتم. از طرفی دلم شور امتحان را هم می‌زد. مادرم اصرار می‌کرد باید صبحانه ات را بخوری و به زور یک لقمه برایم آماده کرد. انقدر اضطراب امتحان داشتم و معده ام پر بود که حالم داشت به هم می‌خورد. وقتی به مدرسه رسیدم پریا را دیدم که بر عکس من سرحال و خوشحال بود. وقتی حالم را برایش تعریف کردم گفت: مگر نمی‌دانی که باید زود شام بخوری و بخوابی تا به موقع از خواب بیدار شوی؟ تازه کمی نرمش صبحگاهی کمک می‌کند اشتیهای خوبی برای خوردن صبحانه داشته باشی. در ضمن ما در آرامش و به همراه خانواده صبحانه می‌خوریم. تازه فهمیدم چرا پریا هم وزن مناسب‌تر و هم دقت بیشتری در درس‌ها دارد و نمره‌هایش هم همیشه خوب هستند.

بله دوستان عزیز: بچه‌های باهوشی مثل پریا همیشه سعی می‌کنند:

- ☒ شام را زودتر بخورند.
- ☒ شبها قبل از ساعت ۹ بخوابند.
- ☒ سحرخیز باشند.
- ☒ قبل از خوردن صبحانه کمی نرمش کنند.
- ☒ صبحانه را در آرامش و به دور از اضطراب و عجله به همراه اعضای خانواده میل کنند

نکات مهم در صبحانه دانش آموزان:

- برای این که کودکان سنین مدرسه اشتیهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید:
- ☒ شام را در ساعت ابتدای شب صرف کنند.

☑ شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبح ها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

☑ والدین و اعضای خانواده سحرخیز باشند .

☑ ورزش و نرمش صبحگاهی در خانواده انجام شود.

☑ صبحانه در محیط گرم و بانشاط و صمیمی خانواده صرف شود.

☑ غذاهای مورد علاقه دانش آموزان برای صبحانه تدارک دیده شود :

- غذاهایی مثل فرنی، شیر برنج، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و از

ارزش غذایی بالایی نیز برخوردارند. این غذاها را میتوان در وعده صبحانه به کودکان داد.

- یا غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، همراه با

یک لیوان شیر

☑ شیر را به شکل های مختلف در صبحانه دانش آموزان مورد توجه قرار داد .

شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای کودکان به شمار میرود. در این سنین به دلیل رشد و استحکام دندان و استخوان ها شیر و لبنیات ضروری است. اگر دانش آموز علاقه ای به خوردن شیر ندارد میتواند مقدار کمی پودر کاکائو(در حد یک قاشق مربا خوری به یک لیوان اضافه کرد. اضافه کردن مقدار کمی عسل به شیر نیز ممکن است دانش آموز را به خوردن شیر علاقه مند کند میتوان شیر را به صورت غذاهایی مثل فرنی و شیر برنج به کودکان داد معمولا مصرف یک لیوان شیر در روز برای کودک این سنین کافیت و با گنجاندن سایر مواد غذایی این گروه مثل ماست پنیر و کشک در وعده ناهار و شام و یا بستنی در میان وعده نیاز کلسیم تامین میشود. افراط در خوردن شیر نیز به این دلیل که جایگزین سایر غذاهای اصلی میشود، کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه ای به خصوص کمبود آهن قرار میدهد

اصول بهداشت فردی

گروه هدف : دانش آموزان ابتدائی و راهنمائی

اهداف رفتاری : انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

➤ اهمیت استفاده از وسایل شخصی را توضیح دهید.

➤ اصول رعایت بهداشت فردی را بیان کنید.

مقدمه :

ارتقاء بهداشت از طریق مدارس یکی از موثرترین و کاراترین راههای بهبود زندگی فرزندان ماست. منظور از بهداشت فردی مراقبت از جسم و روان به منظور حفظ سلامت و پیشگیری از بیماریهاست. هر فرد با رعایت بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گرفته و وظیفه ای را که نسبت به خود، افراد خانواده و جامعه خود دارد به خوبی ادا کند. سلامت هرگز به عنوان هدیه به دست انسان نمی رسد مگر آن که برای بدست آوردن آن کوشش کند تا بتواند تغییرات مثبتی در رفتار خود ایجاد نماید.

من خیلی ناراحت شدم وقتی فهمیدم در حالی که سرماخوردگی داشتم با دادن لیوان خود به دوستم باعث بیماری او هم شده ام هر وقت دوستم را می بینم احساس بدی به من دست می دهد. حالا فهمیده ام که کار بدی کرده ام و می دانم که وسایلی مثل لیوان، شانه و حوله، وسایل شخصی خودمان است اگر آنها را به دوستانمان بدهیم یا از وسایل آنها استفاده کنیم می تواند منجر به بیماری شود. چون یکی از راه های مهم انتقال بیماری استفاده کردن از وسایل شخصی دیگران است.

فقط از وسایل شخصی خودمان مانند لیوان، شانه، مقنعه، کلاه و... استفاده کنیم.

ما باید یاد بگیریم که وسایل شخصی هر فردی برای استفاده خودش است و نباید دیگران از آن استفاده کنند چون بعضی از عفونت های روده ای و گوارشی از جمله انگل ها و اسهال با استفاده از وسایل دیگران مانند لیوان منتقل می شود و برخی بیماریهای پوستی از جمله کچلی و شیش نیز با استفاده وسایلی مانند مقنعه و کلاه می توانند ایجاد شوند. توجه داشته باشید که برخی ویروسها مثلاً ویروس آنفلوانزا عمدتاً از طریق ریز قطره های دستگاه تنفس به وسیله سرفه و عطسه به طور مستقیم از فردی به فرد دیگر و به طور غیرمستقیم از طریق دست زدن به اشیاء آلوده (از قبیل دستمال، دستگیره درب، میز تحریر، میز غذاخوری و ...) و آنگاه تماس دست آلوده با بینی، دهان، یا چشم منتقل می شود ، لذا با رعایت بهداشت فردی از توسعه این بیماری در محیط زندگی و

تحصیلی جلوگیری نماییم. جهت پیشگیری از انتقال این قبیل بیماریها ؛ به هیچ عنوان وسایل شخصی خود (مانند دستمال ، لیوان ، بطری و قمقمه آب ، مداد ، خودکار ، مداد تراش و مداد پاکن و خط کش و...) را در اختیار دیگران قرار نداده ، از وسایل شخصی دیگران نیز استفاده نکنید . همیشه به همراه خود دستمال مناسب (ترجیحاً دستمال کاغذی) برای پوشاندن دهان و بینی خود هنگام عطسه و یا سرفه به همراه داشته و پس از مصرف دستمال کاغذی بلافاصله آن را در سطل آشغال بیاندازید.

ما می توانیم با تصمیم درست در مورد استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران همیشه سالم بمانیم

و

همین طور مانع از انتقال بیماری به دوستانمان شویم.

تغذیه در دوران بلوغ (دختران)

گروه هدف: دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی و متوسطه، والدین، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ تغذیه مناسب در دوران بلوغ را بیان نمایید
- ☒ اهمیت مصرف صبحانه را بیان کنند.
- ☒ علل ایجاد کم خونی و راههای پیشگیری از آن را توضیح دهند.
- ☒ اصول کنترل وزن را بدانند.

مقدمه:

بلوغ دوران حساسی از رشد و تکامل هر انسان است که در طی آن نیاز به انرژی و مواد مغذی افزایش می‌یابد. جهش رشدی نوجوانان یکی از شدیدترین و سریع‌ترین تغییراتی است که در جسم انسان رخ میدهد در ذهن خود تجسم کنید که در یک دوره دو تا سه ساله بچه‌ای که در حدود صدو بیست یا صدو سی سانتی متر قد و حدود سی و پنج کیلو گرم وزن دارد به یک مرد بلند قد قوی و عضلانی یا یک زن بالغ تبدیل می‌شود. برای اینکه این مراحل طی شود نیاز بدن به انرژی (کالری) پروتئین، مواد معدنی، ویتامین‌ها و چربی‌ها افزایش پیدا می‌کند در طی این سالها یک نوجوان پسر معمولی روزانه به حدود ۲۸۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری و یک دختر معمولی به ۲۴۰۰ کالری نیاز دارد. وقتی جهش رشد رو به پایان می‌رود نیاز نوجوانان به انرژی به تدریج روبره کاهش می‌رود. در شرایطی که نوجوانان کمبود وزن یا اضافه وزن ندارند. به جای اینکه تکیه بر هر نوع توصیه عمومی بهتر است اجازه داده شود که نوجوان برپایه میزان اشتهاى خود غذا بخورد فقط باید مطمئن باشیم که حتماً در غذای او مقادیر کافی پروتئین چربی و کربوهیدرات وجود داشته باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب به نوجوانان در دوران بلوغ:

- ۱: از غذاهای مقوی و آهن‌دار مثل گوشت (گاو، گوسفند، مرغ، ماهی پرندگان) جگر یا حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس یا سبزیجات مثل گشنیز، جعفری استفاده شود.
- ۲: از خوردن چای یک الی دو ساعت قبل و بعد از غذا به دلیل جلوگیری از جذب آهن پرهیز شود.
- ۳: برای جذب بهتر آهن غذا از سبزیجات و میوه‌جات تازه که حاوی ویتامین C هستند استفاده شود.
- ۴: برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن با تجویز پزشک از «قرص آهن» استفاده شود.
- ۵: غذای چرب و شیرین و خامه کمتر مصرف شود.
- ۶: در دوران بلوغ یعنی ۹ تا ۱۴ سالگی باید از شیر و لبنیات مثل پنیر—خامه—ماست و کشک برای رشد استخوانها و دندانها استفاده شود.

۷: از مصرف غذاهای نفاخ مانند سیر و کلم و... در دوره عادت ماهانه پرهیز شود.

۹: علاوه بر مصرف غذای اصلی، خوردن میان وعده برای نوجوانان لازم است، بهتر است برای میان وعده از میوه، خشکبار، شیر و مانند آن استفاده شود.

۱۰: از مصرف غذاهای پرکالری مانند انواع چیپس، پفک، نوشابه های گازدار و شیرینی در این دوران خودداری گردد.

چرا مصرف صبحانه مهم است؟

۱- در میان وعده های غذایی، مصرف صبحانه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن در هنگام صبح، برای کودکان اهمیت فراوان دارد.

۲- از طرف دیگر تحقیقات زیادی نشان می دهند که صرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می شود.

۳- اطلاعات ثبت شده در منابع تغذیه ای نشان می دهد، کودکانی که ۲۰ دقیقه قبل از آغاز کلاس، صبحانه میل می کنند، نسبت به گروهی که یک ساعت قبل، صبحانه مصرف کرده اند تمرکز بهتر و نمرات بالاتری دارند.

۴- بهترین زمان برای کودکان سنین مدرسه قبل از ورود به کلاس و در کودکان پیش دبستانی بین ساعت ۷-۹ صبح است.

پس صبحانه باید شامل مواد غذایی باشد که بتواند یک سوم کل انرژی مورد نیاز روزانه را (معادل ۶۰۰ تا ۷۰۰ کالری برای پسران و حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری برای دختران) تامین کند. برای تامین انرژی مورد نیاز انواع نان، غلات آماده صبحانه مانند برشتوک، همچنین مربا، کره، عسل، خامه، حلیم و برای تامین پروتئین مصرف پنیر، تخم مرغ و شیر توصیه می شود.

از نکات مهم دیگر توجه به زمان مصرف صبحانه است:

فراموش نکنیم که نخوردن صبحانه از دلایل مهم افت تحصیلی در کودکان سنین مدرسه و اختلال رشد در کودکان پیش دبستانی است.

علل ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران مدرسه و بلوغ:

۱- در سنین مدرسه، بدن به دلیل رشد به آهن بیشتری نیاز دارد

۲- دختران در سنین بلوغ، علاوه بر جهش رشد، به علت عادات ماهانه و از دست دادن خون نسبت به کم خونی فقر آهن بسیار حساس تر و آسیب پذیرتر هستند

۳- عادات و رفتارهای غذایی خاص در دوران مدرسه و بلوغ اغلب موجب می شود که کودکان و دانش آموزان به جای مصرف غذاهای خانگی از غذاهای غیر خانگی مانند انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس، پیتزا، تنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس، نوشابه، شکلات و پفک استفاده نمایند و به این دلیل در معرض خطر کمبود آهن قرار می گیرند زیرا این غذاها اغلب از نظر آهن فقیرند.

۴- تغییرات خلق و خو در دوران بلوغ ممکن است موجب کم اشتها می شود و به علت مصرف ناکافی غذا، دریافت آهن و سایر مواد مغذی محدود میشود.

۵- عدم رعایت اصول بهداشتی، آب آشامیدنی ناسالم، توالی های غیر بهداشتی، عدم شستشو و ضد عفونی صحیح سبزی های خام و در نتیجه ابتلاء به آلودگی انگلی از دیگر عوامل موثر در بروز کم خونی فقر آهن هستند.

۶- مهمترین و شایعترین علل بروز کمبود آهن، مصرف کم انواع گوشت به ویژه گوشت قرمز است که آهن قابل جذب دارد.

از عوامل دیگر مصرف چای قبل از غذا و یا بلافاصله پس از غذا است. تانن موجود در چای میتواند جذب آهن غذا را به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش دهد.

- ۷- مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C نیز احتمال بروز کمبود آهن را افزایش می دهد.
- ۸- مصرف نان هایی که در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده میشود، یکی دیگر از عوامل موثر در بروز کمبود آهن است.

علائم کم خونی فقر آهن آهن

رنگ پریدگی دائم زبان و مخاط داخل پلک چشم و لبها، کمرنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی اشتها، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دستها و پاها در افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن دیده میشود. موارد کم خونی فقر آهن شدید با تنگی نفس و طیش قلب و ورم قوزک پا همراه است .

عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه و نوجوانان:

- ۱- کم خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه موجب کاهش قدرت یادگیری میشود.
- ۲- کاهش ضریب هوشی: در کودکان کم خون ضریب هوشی ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از حد طبیعی برآورد شده است
- ۳- همچنین در این کودکان میزان ابتلاء به بیماریهای عفونی بیشتر است زیرا سیستم ایمنی آنان قادر به مبارزه با عوامل بیماریزا نیست. مطالعات نشان داده است که دادن آهن به کودکان کم خون موجب کاهش ابتلا به بیماریهای عفونی میگردد .
- ۴- تاخیر رشد

پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن:

بطور کلی چهار روش اساسی برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن وجود دارد که عبارتند از :

آهن یاری: آهن یاری عبارتست از توزیع قرص آهن بین گروههای آسیب پذیر و در معرض خطر کم خونی فقر آهن (مانند زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، کودکان سنین مدرسه و دختران نوجوان)

در برخی از کشورها آهن یاری یعنی توزیع قرص آهن به کودکان مدرسه ای و دختران نوجوان در زمره اقدامات پیشگیری از کم خونی فقر آهن است. در این روش قرص توسط معلمان مدارس بین دانش آموزان توزیع میشود. آهن یاری معمولاً با مصرف یک قرص سولفات فرو در هفته به مدت ۱۲ تا ۱۶ هفته در سال در طی سنین بلوغ اجراء میشود .

آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی: یکی از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن آموزش تغذیه به منظور ایجاد تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است. اساس آموزش بر این اصل استوار است که در وعده های غذایی از افزایش دهنده های جذب آهن مانند سبزی خوردن، سالاد همراه با آبلیمو و پیاز استفاده شود و از مصرف کاهنده های جذب آهن مانند چای همراه با غذا و یا بلافاصله بعد از غذا خودداری شود.

کنترل بیماریهای عفونی و انگلی: ابتلا به بیماریهای عفونی موجب کاهش اشتها شده و در نتیجه دریافت مواد مغذی از جمله آهن کاهش می یابد.

غنی سازی مواد غذایی: غنی سازی مواد غذایی با آهن یکی از روشهای عمده و موثر برای کاهش کمبود آهن و کم خونی فقر آهن در جامعه میباشد. در کشور ما غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک در تعدادی شهرستانها به مورد اجرا گذاشته شده است.

چگونه می فهمیم وضعیت جسمانی و رشد بدن ما مناسب است؟

نظرات و روش های متفاوتی برای محاسبه وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است . وزن مطلوب ، مرز اضافه وزن و چاقی در هر کدام از این روش ها متفاوت تعریف شده است ، اما پذیرفته شده ترین آنها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی نیز می باشد شاخص توده بدنی یا Body Mass Index است که به صورت مخفف BMI خوانده می شود.

$$\frac{\text{وزن}}{2} \\ (\text{قد})$$

= شاخص توده بدنی

(واحد وزن کیلوگرم و واحد قد متر است)

افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه های زیر تقسیم بندی می شوند.

BMI	وضعیت فرد
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ – ۲۴/۹	طبیعی
۲۵ – ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ – ۳۴/۹	چاقی
۳۵ ≥	چاقی مفرط (چاقی درجه ۱)
۳۵ – ۴۰	چاقی درجه ۲
بیش از ۴۰	چاقی درجه ۳

اصول کنترل وزن :

اگر شما هم چاق هستید باید بدانید که کاهش هر کیلوگرم از وزن فعلی تان ، تأثیرات بسیار مثبتی در پایین آوردن قند چربی خون و نیز احتمال ابتلا به بیماری های قلبی دارد. شما بر اساس قد ، وزن و میزان فعالیتی که انجام می دهید به مقدار معینی کالری نیاز دارید. اگر بدن شما بیشتر از نیاز خود کالری دریافت کند آن را به صورت چربی ذخیره خواهد کرد، بنابراین یکی از اقدامات اساسی در کاهش وزن، کم کردن کالری مصرفی روزانه است. انجام فعالیت ورزشی نیز برای رسیدن به وزن ایده آل از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

وزن خود را نباید ناگهانی و طی مدت کوتاهی و با یک رژیم سخت کاهش داد بلکه اگر به میزان کم ولی به طور منظم وزن تان را کاهش دهید، احتمال ثابت ماندن وزن بیشتر خواهد بود . هدف شما باید اجرای یک برنامه غذایی پیوسته و پایدار برای کاهش وزن تدریجی باشد، به علاوه به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی ، دومین اصل کاهش وزن بدن بعد از رژیم غذایی مناسب است . حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته برای افراد چاق ، دو کیلو گرم می باشد.

راه های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد که در زیر به تعدادی از این روشها اشاره می کنیم ولی بخاطر داشته باشید که رعایت روشهای ذکر شده در کنار هم برای رسیدن به وزن ایده آل توصیه می شود و هیچ یک به تنهایی بدون رعایت مورد دیگر موثر نخواهد بود ، عبارتند از:

کاهش میزان مصرف غذا

مصرف کمتر شیرینی جات

کاهش مصرف چربی

مصرف منظم وعده های غذا

ورزش و فعالیت

لاغر شدن باید تدریجی ، آرام و کند باشد . لاغر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده ، تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد . در پی کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی غیر اصولی ممکن است فرد دچار یبوست ، ریزش مو ، افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت شود . شما همچنین می توانید از مشاور تغذیه برای طراحی یک برنامه خاص کاهش وزن کمک بگیرید. به هر حال اگر واقعاً قصد دارید که وزن خود را کاهش دهید، باید بیش از آن مقداری که کالری به بدن می رسانید، کالری از دست بدهید.

بهداشت دوران بلوغ(دختران)

گروه هدف : دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی و متوسطه ،والدین ، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری : انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ✓ مفاهیم و تعاریف بلوغ را بیان کنند.
- ✓ عوامل موثر بر بلوغ را نام ببرند.
- ✓ تغییرات فیزیولوژیکی و جسمی دوران بلوغ در دختران را بیان نمایند.
- ✓ قاعدگی و نکات مهم آن را بدانند.
- ✓ مسائل و مشکلات شایع جسمی در دوران بلوغ را بیان کنند.

مقدمه:

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است و دوره ای از زندگی است که فرد از دنیای کودکی فاصله می گیرد و در مسیر تکامل جسمی و روحی قدم برمی دارد. در این دوران ، مجموعه ای از تغییرات جسمی و روانی به صورت خیلی سریع ، پیوسته و پشت سرهم و در طی یک زمان ۳ تا ۴ ساله اتفاق می افتد . در اثر این تغییرات ، کودک از نظر جسمی و فیزیولوژی ویژگی های یک فرد بالغ را در خود مشاهده می کند و هویتی جدا از خانواده پیدا می کند.

عوامل موثر بر بلوغ :

- ۱- عوامل فامیلی و ژنتیکی : متوسط سن شروع قاعدگی در دوقلوهای یک تخمکی برخلاف دوتخمکی یکسان است، همچنین در مهاجران آسیایی به اروپا علیرغم داشتن شرایط یکسان اجتماعی، تغذیه ای و فعالیت های فیزیکی، متوسط سن شروع قاعدگی تغییری نکرده است.
- ۲- بهره هوشی فرد
- ۳- سلامت فرد همراه با بهداشت و تغذیه مناسب
- ۴- چاقی یا سوء تغذیه: سوء تغذیه موجب کوتاهی قد و تأخیر سن بلوغ می‌شود در جوامع اروپایی و آمریکایی تغیر الگوی تغذیه ای و افزایش مصرف چربی ها و پروتئین ها موجب کاهش متوسط سن بلوغ دختران شده است.
- ۵- عوامل جغرافیائی و آب و هوائی: مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم ،بلوغ را تسریع می کند.

علامت های جسمی بلوغ به دنبال مجموعه تغییرات هورمونی بدن که ارتباط مستقیمی با تخمدان دارد، ظاهر می‌شود. سن بروز تغییرات بدنی در دوره بلوغ، بسیار متغیر است. اکثر دختران در سنین ۹ تا ۱۳ نخستین تحولات دوره بلوغ را از خود نشان می‌دهند. ۲-۱ درصد جمعیت، شروع تغییرات بلوغ را در خارج از این محدوده سنی تجربه می‌کنند. چنانچه این تغییرات قبل از ۸ سالگی آغاز شوند، تحت عنوان «بلوغ زودرس» و اگر بعد از ۱۶ سالگی شروع شوند، «بلوغ دیررس» نامیده می شوند . این افراد را از نظر بلوغ زودرس و یا دیررس می‌بایست ارزیابی کرد. .

آناتومی دستگاه تناسلی زن

دستگاه تناسلی زن به دو بخش خارجی و داخلی تقسیم می شود:

دستگاه تناسلی خارجی شامل فرج (ولو)، مهبل (واژن) و پرده بکارت می باشد که این بخش در عبور جنین در زایمان طبیعی، عبور خون عادت ماهیانه و امر زناشویی دخالت دارد. دستگاه تناسلی داخلی شامل رحم و گردن رحم، لوله های رحمی و نخمدانها می باشد که در کار ترشح هورمون زنانه، لقاح و به وجود آوردن سلول تخم، انتقال آن به درون لوله رحم، لانه گزینی، رشد و تولد جنین و بالاخره تشکیل و عبور خون قاعدگی دخالت می کند.

فیزیولوژی دستگاه تناسلی زن:

همان طور که می دانید تمام اعمال و کارهای اعضای بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می شود و در مورد قاعدگی هم چنین است. ابتدا مغز با ترشح هورمون خاصی روی تخمدانها اثر می گذارد و تخمدانها هورمون جسمی زنانه (استروژن و پروژسترون) را ترشح می کنند. هورمون استروژن در تخمدان باعث رشد و رها شدن تخمک می گردد که به این عمل تخمک گذاری میگویند. در هر دوره، تخمک گذاری معمولاً چهارده روز قبل از عادت ماهیانه اتفاق می افتد. هورمون های ترشح شده بر روی بافت پوششی درون رحم تاثیر می گذارند که در اثر آن لایه نسبتاً ضخیمی در درون رحم ایجاد می شود و در پایان دوره دیواره رحم شروع به ریزش می کند و دوره جدید عادت ماهانه آغاز می شود.

چه تغییرات جسمانی در هنگام بلوغ در دختران به وجود می آید؟
دختران در هنگام بلوغ مراحل زیر را طی می کنند.

- ۱- جوانه زدن پستانها
- ۲- جهش رشد
- ۳- رویش موهای ناحیه زهار (ناحیه شرمگاهی)
- ۴- شروع نخستین عادت ماهیانه
- ۵- رویش موی زیر بغل
- ۶- تکامل رشد رحم و واژن
- ۷- تغییرات دیگر مانند آکنه یا جوش غرور و تغییر بوی عرق بدن

رشد پستانها:

رشد پستانها در بیشتر از ۸۵٪ دخترها، یکی از نخستین نشانه های بلوغ است. در بیشتر دخترها معمولاً در سنین بین ۹-۱۳ سال پستانها شروع به رشد می کنند. در مراحل خیلی ابتدائی رشد پستانها، دخترها در ناحیه زیر توک سینه برجستگی کوچکی را احساس می کنند و ممکن است این قسمت از بدنشان حساس باشد که کاملاً طبیعی است. با رشد پستانها وقت آن می رسد که دختران از سینه بند استفاده کنند. در پایان دوره بلوغ، رشد پستان کامل می شود و به صورت پستان بالغ در می آید

آیا میدانید با دیدن چه علائمی باید به پزشک مراجعه کرد؟

***چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن ۱۴ سالگی شروع نشده باشد**

رشد و جهش سریع در قد و وزن یکی دیگر از تغییراتی است که در دوران بلوغ اتفاق می افتد

طول مدت رشد در پسرها طولانی تر از دخترها است به طوری که معمولاً مردها قد بلندتر از زنهای می شوند. جهش رشد معمولاً در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می افتد و بسیار چشمگیر است. به طوری که در مدت یک سال میزان رشد ۲ برابر می شود و قد حدود ۶-۱۱ سانتی متر بیشتر می شود. جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن، معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستان ها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد. به هنگام جهش رشد، شکل بدن نیز تغییر می کند. معمولاً رشد از قسمتهای انتهایی بدن شروع می شود و به سوی نواحی داخلی بدن پیش می رود. نخست فقط انگشتان دست و پا رشد میکنند و سپس پا و دست بلند می شود و آخرین قسمت بدن که رشد می کند سر است.

سرعت رشد در دختران به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی (استروژن) مربوط می شود هورمون رشد باعث افزایش رشد بخصوص در استخوان ها و غضروف می شود ولی هورمون جنسی (استروژن) سبب بسته شدن مرکز رشد استخوانی و کاهش و کند شدن استخوان می شود. به همین دلیل است که بعد از شروع قاعدگی، سرعت رشد قد کندتر می شود و معمولاً قد بیش از ۶ سانتی متر افزایش نمی یابد.

از نظر وزن طی دوران جهش رشد بلوغ، سالانه بین ۵/۵-۱۰/۵ کیلو گرم به وزن ۹۵ درصد دختران اضافه می شود. موهای ناحیه زهار (ناحیه شرمگاهی) پیرو رشد پستانها و به طور متوسط در ۱۰/۵ سالگی، ظاهر می شود. همچنین در ناحیه زیر بغل رشد مو پدیدار می شود. قاعدگی (منارک):

معمولاً آخرین تغییری که در سیر تکاملی بلوغ رخ می دهد، «قاعدگی» یا «عادت ماهیانه» (menstruation) است که نشان می دهد دختر به حداکثر رشد نوجوانی و بلوغ خود رسیده است. مجموعه این تغییرات ناشی از ترشح هورمون استروژن تخمدان ها است که منجر به تخمک گذاری و خونریزی های ماهیانه می شود. قاعدگی یک بیماری نیست بلکه نشان دهنده سلامت یک دختر است.

قاعدگی در سنین ۱۶-۱۰ سال اتفاق می افتد. عامل وراثت، عوامل محیطی از قبیل محل جغرافیایی و تماس با نور، وضعیت سلامت، وزن، تغذیه و شرایط روانی در شروع سن بلوغ دخالت دارند. کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند، زودتر بالغ می شوند.

ریزش خون درون رحم حدود ۸ _ 3 روز طول می کشد که در خانم ها و دخترها متفاوت است.

مقدار آن به طور متوسط ۳۰ الی ۴۰ میلی لیتر (۶ _ ۴ قاشق غذاخوری) است. طول مدت پریود در دخترها (و البته در خانم ها) متغیر است و از ۲۱ روز تا ۳۵ روز طبیعی تلقی می شود، ولی به طور متوسط این فاصله ۲۸ روز است.

سن شروع پریودهای ماهیانه به طور دقیق قابل پیش بینی نیست، اما در اغلب موارد تابع الگوی خانوادگی است، یعنی اگر پریود مادر زود شروع شده باشد، این احتمال وجود دارد که فرزند دختر هم زود پریود شود. در صد سال گذشته، سن شروع پریود در دخترها کم شده است. ممکن است این امر به دلیل تغذیه بهتر و سلامت جسمانی دخترها باشد. امروزه سن میانگین شروع پریودهای ماهیانه حدود ۱۲ _ ۱۱ سالگی است. هنگامی که اولین پریودها آغاز می شوند، ترشحات آن رنگ قرمز و روشن نیست، بلکه متمایل به قهوه ای و به مقدار کم است و غالباً منظم هم نیست. برای بیشتر دخترها یک سال و یا حتی ۱۸ ماه طول می کشد تا خون ریزی ماهیانه آنها مرتب شود. بیشتر دخترها در حین روزهای پریودشان دچار دردهای جسمانی مثل دل درد، سرگیجه، سردرد، کمر درد و... می شوند

• قاعدگی دردناک

برخی از دخترها در طول روزهای پر یود خود دچار انقباض های دردناک عضلانی می شوند که از حالات بسیار ضعیف تا شدیدترین حالت را دربر می گیرد. علت این امر ترشح بیش از اندازه هورمون پروستاگلندین است. این هورمون با ایجاد انقباض های منظم و قوی در رحم موجب بیرون راندن جنین از رحم، هنگام زایمان می شود. برای تسکین این گونه دردها می توان با تجویز پزشک قرص های مسکن (مثل ایبوپروفن و یا مگنامیک اسید) استفاده نمود .

• سندرم پیش از قاعدگی

برخی از دخترها در روزهای پر یود خود کج خلق، افسرده، بی حال، عصبانی و بسیار حساس می شوند. علت این امر بسیار پیچیده است؛ زیرا در روزهای پر یود چندین عضو بدن و هورمون های مختلف آن دچار تغییرات گوناگونی می شوند. تقریباً نیمی از دخترهایی که احساس افسردگی می کنند، دچار کمبود نسبی ویتامین B6 می شوند که می توان با مراجعه به پزشک علت دقیق و درمان آن را جویا شد .

• تاخیر در قاعدگی

عدم وقوع قاعدگی اگر به دلیل حاملگی نباشد، معمولاً ناشی از بیماری های دستگاه سوخت و ساز بدن، ناهنجاری های کروموزومی، کم اشتها و یا بی اشتها، مرضی است. پر یود نشدن تا ۱۴ سالگی (و حتی تا ۱۷ سالگی) طبیعی است، اما در غیر این صورت باید به پزشک متخصص مراجعه نمود .

چند توصیه برای کاهش مشکلات روزهای پر یود:

- یک کیسه آب گرم و یا پارچه ای پشمی و گرم و یا ماساژ کمر می تواند از دردهای روزهای پر یود بکاهد .
- نوشیدن یک فنجان چای و یا شکلات گرم ممکن است احساس بهتری در دخترها ایجاد کند .
- انجام یک پیاده روی آهسته می تواند از انقباض های ماهیچه های شکم کم کند .
- خوردن غذا های سبک قبل از پر یودهای ماهیانه می تواند از شدت دردهای شکمی بکاهد .
- در صورت قابل تحمل نبودن و یا طولانی بودن درد ، مصرف بعضی از داروها با نظر پزشک در کاهش درد موثر میباشد.
- در صورت بهبود نیافتن درد با دارو و شدت داشتن آن به حدی که قادر به انجام کارها و فعالیتهای روزانه نباشید مراجعه به پزشک ضروری است.
- با دیدن چه علائمی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- ۱- اگر قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی شروع نشده باشد.
- ۲- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد
- ۳- عدم وجود قاعدگی بیش از ۹۰ روز
- ۴- پیدایش ناگهانی بی نظمی در قاعدگی بعد از داشتن دوره های منظم
- ۵- اگر دوره سیکل کمتر از ۲۱ روز و یا بیشتر از ۴۵ روز باشد.
- ۶- اگر قاعدگی بیش از ۷-۱۰ روز طول بکشد
- ۷- اگر به طور ناگهانی خونریزی شدید وجود داشته باشد یا در فاصله بین قاعدگی ها لکه بینی وجود داشته باشد.

اصول بهداشت دوران قاعدگی:

در دوران عادت ماهانه به علت باز بودن دهانه رحم و این که خون ، محیط مناسبی برای رشد انواع میکروب است ، رعایت بهداشت فردی بسیار مهم بوده و عدم رعایت آن ممکن است منجر به ایجاد عفونت و عوارضی نظیر نازائی در آینده گردد. این عوارض میتواند فرد را از نعمت مادر شدن محروم کند بنابراین لازم است نکات زیر را در این ایام به طور دقیق رعایت شود:

۱- لباس زیر مناسب:

استفاده از لباس های نخی و تعویض زود به زود آنها
شستن جداگانه لباس های زیر (جدا از سایر لباس ها) و خشک کردن آنها در آفتاب
عدم استفاده از لباس زیر دیگران به هیچ عنوان

۲- ورزش:

انجام فعالیت ها و ورزش های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه
منعی ندارد، بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می کند.
دراز کشیدن روی تخت و ب ی حرکت ماندن از موارد بسیار بد در این دوران به حساب می آید که بایستی از آن
خودداری شود.

۳- تغذیه:

برای جبران خون از دست رفته در این دوران توصیه می شود:
از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع
میوه های تازه و ... بیشتر استفاده شود.
برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی
ویتامین B6

و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس دار مصرف شود .

۴- حمام کردن:

حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است . لذا باید در طی دوران قاعدگی هر دو روز
یکبار به طور مرتب استحمام شود(البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل
ایستاده حمام کنید تا بدن شما به آلودگی های میکروبی کف حمام آلوده نشود)
در این دوران از رفتن به استخر یا دریا اجتناب شود

۵- نوار بهداشتی:

در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده نموده و نسبت به تعویض مرتب و زود به زود آن اقدام شود(اهمیت
این موضوع به خصوص زمانی است که خو نریزی بیشتر است) ، با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از
آلوده

شدن لباس های دیگر نیز خودداری می شود(هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور
انداخته شود)

چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ممکن نیست ، از پارچه های معمولی و قابل شستشو استفاده کرده و
سپس آنها را با آب سرد و صابون شسته و در آفتاب خشک و در صورت امکان اتو شود.

تا حد امکان از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نشود و یا در صورت استفاده، یک عدد گاز استریل روی پنبه
قرارگیرد زیرا ممکن است قطعات خرد شده دستمال و پنبه جذب شده و موجب عفونت شود . با توجه به اینکه
در اوایل بلوغ، شروع قاعدگی نامنظم است، می توان با علامت زدن تاریخ شروع قاعدگی در تقویم، آن را به
خاطر سپرده و به

دانش آموزان توصیه شود تا نوار بهداشتی را به خصوص در مدرسه به همراه داشته باشند تا مشکلی ایجاد
نشود.

۶- استفاده از مسکن:

وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئل های طبیعی است .علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است

که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می شود .در صورت شدت درد توصیه می شود:

ضمن مشاوره با پزشک و تجویز او ، از داروهای تسکین دهنده استفاده شود .البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود.

استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل شدن عضلات شده و می تواند انقباضات را متوقف کند.

استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیادشکر، قهوه وچای نیز می تواند در تسکین دردموثر باشد .

۷-بهداشت ناحیه تناسلی:

در خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب ها به

دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت:

باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود .

در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست شویی رفتن به خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه

فوق صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود.

تا حد امکان برای طهارت از آب سرد استفاده نشود ، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود.

هیچگاه با دست کثیف یا آلوده نباید طهارت کرد

بهداشت بلوغ و نوجوانی در پسران

گروه هدف : دانش آموزان پسر مقطع متوسطه ،والدین ، معلمین و مدیران مدارس

اهداف رفتاری : انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ مفاهیم و تعاریف بلوغ را بیان کنند.
- ☑ عوامل موثر بر بلوغ را نام ببرند.
- ☑ تغییرات فیزیولوژیکی و جسمی دوران بلوغ در پسران را بیان نمایند.
- ☑ مسائل و مشکلات شایع جسمی در دوران بلوغ را بیان کنند.

مقدمه:

بلوغ در لغت به معنی رسیدن به سن رشد، مرد شدن، زن شدن، رسیدگی و پختگی است . بلوغ دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی می باشد . بلوغ عبارت از مجموعه تغییرات جسمی و روانی است که به دنبال هم اتفاق می افتد .شایان ذکر است که برطبق تعریف، نوجوانی سنین بین ده تا نوزده سال را شامل می شود.

چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟

به دلایل زیر توجه به بهداشت نوجوانان اهمیت دارد:

- ۱- نوجوانان، سرمایه های آینده و آینده سازان جوامع هستند
 - ۲- آگاه هستند
 - ۳- نیازمند اطلاعات هستند و اگر اطلاعات صحیح از منابع سالم دریافت نکنند، از منابع ناسالم کسب خواهند کرد و صدمات طولانی مدت خواهند دید
 - ۴- به دلیل جهانی شدن و پیشرفت ارتباطات با همه نوع مسایل و اطلاعات مواجه هستند. پس باید قدرت تمیز اصول صحیح از ناصحیح را یاد داشته باشند.
 - ۵- در دوران نوجوانی می توان از بیماری های مزمن و ناتوان کننده بزرگسالی پیشگیری نمود.
- بسیاری از مرگ و میر ها و بیماری ها و ناتوانی های دوره نوجوانی قابل پیشگیری است. پس امروزه پرداختن به سلامت نوجوانان از برنامه های دارای اولویت سلامت و پزشکی پیشگیری در دنیا محسوب می شود. رفتار پرخطر نوجوان بر سلامتی آتی او تاثیر می گذارد.

بلوغ یک دوره خاص و مشخصی است که از طریق بعضی تغییرات در تکامل و رشد فرد شناخته میشود. این تغییرات در هسیچ زمان دیگری در طول حیات فرد اتفاق نمی افتد و ویژگیهای خاصی دارد که مهم ترین آنها عبارتند از:

۱- بلوغ دوره کوتاهی را شامل میشود: بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی است و از ۲ تا ۴ سال طول میکشد. و معمولاً به ۳ مرحله تقسیم می شود:

* مرحله قبل از بلوغ: در این مرحله صفات ثانویه جنسی پدیدار می شود (پیدایش مو در صورت پسران و ناحیه اندامهای تناسلی و تغییر آهنگ صدا در پسران) ولی اندامهای تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده اند. این دوره در اوایل نوجوانی است و سنین ۱۰ الی ۱۲ سالگی را شامل میشود.

* مرحله بلوغ جنسی: در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی، سلولهای جنسی هم پیدا میشوند و اسپرم های زنده در ادرار پسران یافت میگردد. این دوره اواسط نوجوانی است و سنین ۱۳ الی ۱۴ سالگی را شامل میشود

* مرحله بعد از بلوغ: در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر می شود و عمل اعضاء تناسلی و تولید مثل کامل است. این دوره که سنین ۱۵ الی ۱۹ سالگی را شامل میشود اواخر نوجوانی است.

۲- بلوغ زمان تغییرات سریع است: بلوغ یکی از دو مرحله در سراسر طول حیات زندگی هر فرد است که با تغییرات مشخص و رشد سریع در همه اندامهای بدن همراه است این رشد سریع و ناگهانی یک تا دو سال قبل از اینکه دختر یا پسر به بلوغ جنسی برسند شروع می شود و شش ماه تا یک سال بعد از آن هم ادامه می یابد. بنابراین دوره کامل این رشد سریع حدود ۳ سال طول می کشد. تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می افتد موجب سراسیمه شدن، دستپاچگی و نگرانی نوجوانان می شود و در خیلی از موارد منجر به بروز رفتارهای ناهنجار و غیر مطلوبی در آنان میگردد.

۳- بلوغ مرحله منفی گرائی است: نوجوان در اوایل بلوغ دچار منفی بافی می شود و نگرش و رفتاری منفی در پیش میگیرد. جملاتی از قبیل (به من نگوئید چکار کنم و چه کار نکنم) در این دوره به وفور شنیده میشود این روشی است که نوجوان به والدین و اطرافیان خود بگوید که جوانان افکار و رفتاری دارند که مربوط به خودشان است.

۴- سن رسیدن به بلوغ متفاوت است: بلوغ می تواند در هر زمانی بین ۱۰ تا ۱۹ سالگی اتفاق بیفتد این تفاوتها در سن بلوغ به همان اندازه که مربوط به خود فرد است به مسائل اجتماعی هم مربوط می شود.

سن شروع بلوغ در پسرها به طور متوسط در ۱۳ سالگی است. دو قلوها از هر جنسی که باشند دیرتر به سن بلوغ می رسند درصدی از دختران و پسران کمی زودتر و یا کمی دیرتر از میانگین سنی یاد شده در بالا به سن بلوغ میرسند. تا ۱۰ سالگی پسر و دختر تفاوت زیادی جز در اندامهای جنسی با یکدیگر ندارند اما بین سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی تفاوتهای مشخصی بین دو جنس مشاهده میشود.

شواهدی در دست است که رعایت بهداشت، سلامت جسمی، تغذیه خوب و مناسب، وراثت و... در سن شروع بلوغ تاثیر میگذارند در شرایط کنونی در مقایسه با نسل قبلی بلوغ زودتر اتفاق می افتد.

چه تغییرات جسمانی در هنگام بلوغ در پسران به وجود می آید؟

پسران در هنگام بلوغ مراحل زیر را طی می کنند.

۱- تغییر در اندازه اندامهای بدن

۲- رشد و تکامل صفات اولیه جنسی

۳- رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی

تغییر در اندازه اندامهای بدن:

تغییر در اندازه بدن شامل افزایش وزن و طول قد است.

* افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد و ابتدا از پاها و دستها شروع شده و سپس ساق پا و در نهایت رانها رشد می کنند. حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است. بعد از آن سرعت رشد کاهش یافته و این کاهش تا سن ۲۰ الی ۲۱ سالگی ادامه می یابد به علت این دوره طولانی رشد، قد پسران معمولاً بلند تر از دختران است.

*افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط است. بیشترین مقدار افزایش وزن در ۱۶ سالگی است و بعد از آن افزایش وزن کمتر است. در این سنین درجاتی از بزرگ شدن پستانها نیز دیده می شود که به دلیل افزایش تحریکات استروژنی (هورمون زنانه) در پسر ها است که طبیعی بوده و نباید موجب نگرانی شود. البته در صورت رشد بیش از حد پستانها باید به پزشک مراجعه کرد. همین طور بعضی از نقاط مثل بینی، بی قواره بزرگ می شود. در این دوره اندازه قلب، ظرفیت ریه و حجم خون نیز در پسر ها افزایش می یابد رشد اندامها ابتدا بسیار ناموزن است ولی در نهایت در پایان بلوغ، حالت مردانه و موزون پیدا می کند.

رشد و تکامل صفات اولیه جنسی یکی دیگر از تغییراتی است که در دوران بلوغ اتفاق می افتد و شامل کلیه تغییراتی است که به طور مستقیم مربوط به فعالیت بیضه ها و غدد تناسلی میباشد:

رشد بیضه ها و آلت تناسلی: اولین علامت جسمی بلوغ در پسر ها بزرگ شدن بیضه هاست که اغلب در ۹/۵ سالگی اتفاق می افتد. که در ۲۰ سالگی به طور کامل رشد می کند. کمی بعد از رشد سریع بیضه ها، رشد آلت تناسلی نمایان می شود که مانند سایر اندامهای بدن از فردی به فرد دیگر متفاوت است بعضی از نوجوانان از کوچکی آلت تناسلی خود نگرانند و برای مدتی این احساس را دارند که رشد آن عادی نیست و ممکن است نتوانند وظایف زناشوئی را انجام دهند که البته باور غلطی می باشد.

عمل جنسی (نعوظ و انزال): وقتی اعضاء تناسلی فرد فعال و بالغ شد در اثر تحریک جنسی، تجمع خون در آلت تناسلی اتفاق افتاده و آلت بزرگ و سفت می شود که به آن نعوظ می گویند. به دنبال رشد بیضه ها و آلت تناسلی، در نهایت تولید اسپرم (سلول جنسی) نیز آغاز میشود معمولاً در این دوران پسر ها احتلام در خواب را تجربه می کنند که این انزال یا خروج منی (مایع لزجی است که حاوی اسپرم یا نطفه مرد است) یکی از معیارهای بلوغ است.

ظاهر پسران و دختران در مراحل رشد و تکامل دوران بلوغ به طور فزاینده ای با هم تفاوت پیدا می کند. این تغییر که معلول رشد تدریجی صفات ثانویه جنسی است آنها را از هم متمایز می کند. صفات ثانویه جنسی، صفاتی هستند که ارتباطی به توالد و تناسل ندارند و شامل کلیه تغییرات قابل رؤیت که منجر به متمایز شدن دو جنس می شود. این صفات اکتسابی بوده و در اثر فعالیت غدد جنسی در هر فرد ایجاد می شود. صفات ثانویه جنسی در مردان عبارتند از:

*رویش مو در ناحیه تناسلی:

این موها حدود ۱ سال بعد از شروع بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی ظاهر میشوند. شروع رویش موها از ابتدای بلوغ تا ۱۵ سالگی و قبل از اولین انزال می باشد. در ابتدا این موها کم، نازک و ظریف اند و به تدریج تیره رنگ، زبر و مختصری پیچ دار می شوند.

*رویش موی صورت، زیر بغل و افزایش موی بدن:

رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای زهار اتفاق می افتد. بعضی از افراد پر موتر از دیگران هستند و در بعضی ها ممکن است موهای روی قفسه صدری رشد نکنند.

*زبر شدن پوست:

پوست زبر شده و رنگ آن خاکستری میگردد. منافذ پوست بازتر و وسیع تر می شوند.

*فعالیت غدد چربی:

غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شود در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوشهایی روی صورت و بدن ظاهر شود که به آنها آکنه میگویند و محل شایع آنها صورت است . این جوشها نباید دستکاری شوند زیرا در اثر دستکاری حالت چرکی پیدا می کند و احتمال اینکه جایشان به صورت فرو رفتگی در صورت باقی بماند بیشتر میشود. اگر این جوشها زیاد شدند و ایجاد ناراحتی کردند بهتر است با مشورت والدین به پزشک مراجعه شود و از خوردن شیرینی و غذاهای چرب و پر ادویه حتی المقدور خوداری شود. در ضمن غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت می کند. در این دوران تعریق به خصوص در ناحیه زیر بغل افزایش می یابد که به همراه فعالیتهای غدد چربی ممکن است بوی خاصی که کمی ناراحت کننده است تولید کند.

***تغییر صدا:**

تغییر صدا ناشی از رشد طنابهای صوتی است . صدا در ابتدا خشن و بعد بم و به تدریج آهنگ صدا مطلوب تر می شود.

***رشد عضلات:**

به خصوص عضلات سینه رشد میکنند و نیرو میگیرند و ساق ها، بازوان و شانه ها شکل مردانه می گیرند.

دستگاه تناسلی مرد به دو بخش خارجی و داخلی تقسیم می شود:

دستگاه تناسلی خارجی شامل آلت تناسلی، کیسه بیضه و بیضه ها می باشد و دستگاه تناسلی داخلی شامل اپیدیدیم، مجرای خروجی و پروستات است .

همان طور که می دانید تمام اعمال و کارهای اعضای بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می شود . جهت فعالیت سیستم تناسلی مرد هم فعالیت مغز و بیضه مورد نیاز است. در مغز هیپوتالاموس توسط هورمونی روی هیپوفیز قدامی اثر گذاشته و هیپوفیز قدامی هورمونهای محرکه (گنادوتروپین ها) را ترشح می کند که روی بیضه ها اثر گذاشته و بیضه ها هورمون جنسی مردانه (تستسترون) را ترشح می نماید. و در نتیجه تحریک این هورمون سلولهای زایا در سلولهای منی ساز تکثیر و سلولهای جنسی مردانه (اسپرم) را می سازند.

با دیدن چه علائمی باید به پزشک مراجعه کرد؟

۱- در صورتی که صفات ثانویه جنسی تا ۱۵ سالگی اتفاق نیفتد

۲- در صورتی که علاوه بر بیضه ها توده دیگری لمس شود

۳- اگر بیضه ها در کیسه بیضه لمس نشوند

در دوران بلوغ به بهداشت جسمی بایستی توجه بیشتری شود. مسیر تحولات دوران بلوغ در همه اعضا بدن از جمله فعالیت غدد جنسی رابطه مستقیمی با بهداشت جسمی دارد توجه به بهداشت فردی، تغذیه مناسب و صحیح، ورزش منظم، استراحت و تفریح سالم از اهم نیازهای این دوران هستند. نکات بهداشتی زیر به نوجوانان توصیه می شود:

۱- به نظافت پوست توجه بیشتری شود زیرا علاوه بر زیبایی و شادابی پوست موجب از بین رفتن بوی بد بدن می شود.

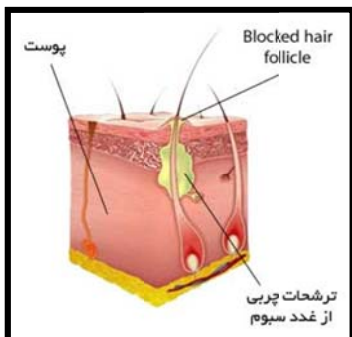
۲- شستشوی بدن و استحمام مرتب با آب و صابون برای سلامتی نوجوان لازم است

۳- از دستکاری جوشهای صورت و بدن خودداری کرده و روزانه چند بار آنها را با آب و صابون شستشو دهید

۴- جهت تراشیدن و اصلاح موهای صورت و سایر نواحی بدن وسیله مناسب را انتخاب کنید.

- ۵- استفاده از وسایل شخصی از جمله حوله و مسواک و به حداقل رسانیدن تراشیدن صورت در سلمانیهها از برخی از بیماریها پیشگیری می کند.
- ۶- رعایت صحیح بهداشت دستگاه تناسلی از بروز بیماریهای مختلف جلوگیری می کند.
- ۷- محافظت و پاکیزگی دست و صورت و نیز شستشوی مرتب پاها و استفاده از نخ دندان و مسواک زدن مرتب توصیه می شود.

از موارد دیگری که در دوران بلوغ بایستی به آن توجه شود بهداشت پوست و مو است. از جمله موارد شایع مشکلات نوجوانان در دوران بلوغ موارد زیر است:



آکنه (جوش غرور و جوانی):

آکنه بیماری التهابی مزمن پوست است که بیش از نیمی از دختران و پسران در دوران بلوغ دچار آن می شوند. حدود نیمی از مردم در طول زندگی خود دچار آکنه میشوند معمولاً شیوع آکنه همراه با بلوغ است و در دختران زودتر از پسران ظاهر میشود

از علل بروز آکنه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- اختلالات هورمونی: با شروع دوره بلوغ تغییراتی در میزان هورمونهای بدن بوجود می آید که می تواند باعث بروز آکنه شود. همچنین در این دوران بر اثر ترشحات هورمونی فعالیت های غدد چربی زیاد شده و نوعی چربی به نام (سبوم) در غدد ربی زیر پوست افزایش می یابد که باعث پیدایش جوش صورت می شود که به این جوشها (جوش غرور جوانی) نیز می گویند.
 - ۲- مشکلات روانی از جمله استرس: مشکلات روانی و استرس باعث افزایش ترشح هورمونهای نوع مردانه از غدد فوق کلیوی است که در نتیجه آن ممکن است آکنه افزایش یابد. معمولاً با شروع دوره امتحانات یا مراحل مختلف زندگی که توام با استرس است آکنه تشدید می یابد.
 - ۳- تغذیه: تا کنون ارتباط مشخصی بین آکنه و رژیم غذایی پیدا نشده است اما ممکن است شدت آکنه با مصرف برخی مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی، آجیل و غذاهای چرب و سرخ کردنی بدتر شود.
 - ۴- ارث، نژاد، آب و هوا، اشعه ماوراء بنفش خورشید، کم خوابی، شغل و عدم تحرک بدنی نیز می تواند در بروز آکنه موثر باشد.
- چه نکات بهداشتی در مورد آکنه باید رعایت شود؟

- ✓ به هیچ عنوان سعی در خارج کردن مواد داخل جوش نکنید، دستکاری جوش باعث تورم و قرمزی بیشتر آن میشود، احتمال عفونت را افزایش می دهد و نمای آکنه را چند برابر می کند و پس از بهبودی نیز اثرات آن روی پوست باقی می ماند.
- ✓ محل جوشها با آب و صابون شسته شود و سپس با دقت با حوله شخصی خشک شود
- ✓ برای شستشو سعی کنید از لیف استفاده نکنید.
- ✓ از سبزی تازه، میوه و شیر بیشتر مصرف کنید.
- ✓ به قدر کافی استراحت و ورزش کنید

- ✓ سعی کنید در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به مدت زیادی زیر آفتاب نروید زیرا ممکن است اشعه خورشید باعث تشدید آکنه شود.
- ✓ اگر ضد آفتاب استفاده می کنید ضد آفتاب شما باید فاقد چربی باشد.
- ✓ از جنجال و هیاهوی زیاد که باعث عصبی شدن شما می شود پرهیز کنید ، اضطراب ، احساس بی‌هوگی و پوچی، نگرانی و نارضایتی همه باعث بیشتر شدن آکنه می گردد.
- ✓ عاداتی مثل تکیه دادن صورت روی دست ، مالیدن صورت و تحریک کردن آن را ترک کنید.

شوره سر از جمله مواردی است که در دوران بلوغ ممکن است دیده شود. شوره سر نتیجه پوسته پوسته شدن غیر طبیعی لایه سطحی پوست سر است . شوره قطعاتی ریز ، پولک مانند و گرد است که معمولاً روی هم جمع شده و از پوست سر جدا میشود به دنبال تغییرات پوست در روند بلوغ ممکن است این وضعیت همراه با موهای چرب دیده شود.

. حال ببینیم علل پیدایش شوره سر چیست؟

آلرژی ، ارث ، هیجان ، تغذیه نادرست ، اختلالات هورمونی ، چرب بودن پوست ، نگرانی و استرس ، بیماری پوستی نظیر قارچ ها ، آب و هوای گرم و مرطوب یا بسیار سرد و خشک ، آرایش بی رویه (مو) از قبیل خشک کردن مو با سشوار ، صاف کردن (مو) عدم رعایت نظافت مو (مانند شامپو نزدن مرتب ، عدم شستشوی کافی سر متعاقب استفاده از شامپو یا باقی ماندن بقایای صابون در سر) از علل پیدایش شوره سر می باشد. شوره سر به دو نوع شوره خشک و شوره چرب تقسیم می شود.

شوره خشک: شوره هایی که در موهای خشک ایجاد میشود شوره خشک نامیده میشود . این شوره ها معمولاً کوچک و سفید بوده و به پوست سر نمی چسبند . پوسته ها هنگام زدن مثل برف می ریزند. شوره خشک معمولاً مملو از میکروبهای خیلی ریز است و میتواند به علت بعضی از بیماریها ایجاد شده باشد بنابراین در صورت داشتن شوره خشک ، حتماً با پزشک مشورت کنید.

شوره چرب: این شوره ها به علت چرب بودن به هم چسبیده و از شوره های خشک بزرگترند. سفید رنگ بوده و به پوست سر می چسبند. این شوره ها جایگاه میکرو ارگانیسم ها و میکروبهای است که می تواند باعث عفونت پوست سر شود و این وضعیت همراه با خارش شدید خواهد بود. شوره چرب ممکن است با شستشو بهتر شده و دو روز بعد مجدداً ایجاد شود اگر با استفاده از شامپوی مناسب و افزایش دفعات شستشو این شوره برطرف نشد به پزشک مراجعه کنید.

شوره سر درمان قطعی ندارد و مانند سایر پدیده های نوجوانی از جمله جوش غرور جوانی پس از چند سال بهبود می یابد. شوره سر باعث ریزش مو و طاسی نخواهد شد . مگر در مواردی که به علت خارش مستمر در سر میکروبهای فرصت طلب در این زمینه مناسب رشد کرده و باعث عفونی شدن پوست سر شوند. برای به حداقل رساندن شدت شوره سر می توانید از روشهای زیر استفاده کنید:

۱- رعایت بیشتر پاکیزگی و نظافت: هفته ای یک الی دو بار موهای خود را بشوئید. اگر شوره خشک دارید از شامپو های ملایم مثل شامپو بچه و در صورت داشتن شوره چرب از شامپو های مخصوص موهای چرب و ضد شوره مناسب استفاده کنید.

۲- توقف خاراندن سر: به هیچ وجه نباید سر خود را بخارائید باید این کار را به حداقل برسانید تا وضعیت به حالت طبیعی برگردد.

۳- استفاده از برس مناسب: برس زدن مرتب موها بویژه در هوای آزاد و تمیز در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد زیرا سبب میشود که جریان خون سریعتر شود و سلولهای بافت پوست سر تغذیه شود. برای برس زدن موها

باید از برس های طبیعی (ابریشمی و طبیعی و شانه های شاخی یا چوبی با سر و دندان های گرد و نرم) استفاده نمائید

تغذیه در دوران بلوغ:

جهش رشدی نوجوانان یکی از شدیدترین و سریع ترین تغییراتی است که در جسم انسان رخ میدهد در ذهن خود تجسم کنید که در یک دوره دو تا سه ساله بچه ای که در حدود صدو بیست یا صدو سی سانتی متر قد و حدود سی و پنج کیلو گرم وزن دارد به یک مرد بلند قد قوی و عضلانی یا یک زن بالغ تبدیل می شود. برای اینکه این مراحل طی شود نیاز بدن به انرژی (کالری) پروتئین، مواد معدنی، ویتامین ها و چربی ها افزایش پیدا می کند در طی این سالها یک نوجوان پسر معمولی روزانه به حدود ۲۸۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری نیاز دارد. وقتی جهش رشد رو به پایان می رود نیاز نوجوانان به انرژی به تدریج روبه کاهش می رود. بنابراین برای تامین مواد غذایی در دوران بلوغ :

- ۱- در برنامه غذایی خود مواد نشاسته ای (برنج، گندم و سیب زمینی) و چربی بگمجانید
- ۲- مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۰ گرم پروتئین برای شما ضروری است. پروتئین را به دو صورت حیوانی (مانند تخم مرغ، گوشت، شیر و پنیر) و گیاهی (مانند غلات و حبوبات) مصرف نمائید.
- ۳- در این مرحله از رشد به انواع ویتامینها و املاح معدنی نیاز دارید لذا با مصرف سبزیجات، میوه جات انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات آنرا تامین کنید.
- ۴- ویتامین A در جگر، قلوبه، زرده تخم مرغ، اسفناج و هویج وجود دارد و برای سلامت پوست و مخاط ضروری است.
- ۵- ویتامین D که برای رشد و نمو استخوانها لازم است در روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ وجود دارد. از طریق تایش مستقیم آفتاب بر روی پوست بدن هم تولید می شود
- ۶- ویتامین C در انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز گل کلم، طالبی، کاهو و... وجود دارد و برای التیام زخمها و سلامت لثه ها لازم است.
- ۷- با توجه به نقش مهمی که عنصر روی برای رشد و نمو طبیعی بدن دارد توصیه می شود در برنامه غذایی خود بگنجانید. غذاهای دریائی (ماهی و میگو) و حبوبات و گندم حاوی روی هستند.
- ۸- برای پیشگیری از بیماری گواتر از نمک ید دار تصفیه شده استفاده نمائید.
- ۹- توجه به دریافت کلسیم کافی و آهن در این دوران را هرگز فراموش نکنید

همچنین در برنامه غذایی خود به موارد زیر توجه داشته باشید:

- ۱- علاوه بر مصرف وعده های غذایی اصلی خوردن میان وعده ها برای کودکان و نوجوانان لازم می باشد. بهتر است برای میان وعده از میوه، خشکبار، شیر و مانند انها استفاده کنید.
- ۲- خوردن چای یک الی دو ساعت قبل و بعد از غذا موجب جلوگیری از جذب آهن می شود و در نتیجه کم خونی فقر آهن را که از شایع ترین انواع کم خونی هاست، تشدید می کند.
- ۳- انواع غذایی حاوی ویتامین (ث) مانند میوه های ترش (مرکبات) در یک زمان جذب آهن را افزایش می دهد.
- ۴- از خرید غذاهای پرکالری مانند انواع چیپس، پفک، نوشابه های گازدار و شیرینی در این دوران خودداری کنید.

مصرف صبحانه چه تاثیری در سلامت دارد؟

- ۱- در میان وعده های غذایی، مصرف صبحانه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن در هنگام صبح، برای کودکان اهمیت فراوان دارد.

۲- از طرف دیگر تحقیقات زیادی نشان می دهند که صرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می شود .

۳- اطلاعات ثبت شده در منابع تغذیه ای نشان می دهد، کودکانی که ۲۰ دقیقه قبل از آغاز کلاس، صبحانه میل می کنند، نسبت به گروهی که یک ساعت قبل، صبحانه مصرف کرده اند تمرکز بهتر و نمرات بالاتری دارند.

۴-بهترین زمان برای کودکان سنین مدرسه قبل از ورود به کلاس و در کودکان پیش دبستانی بین ساعت ۷-۹ صبح است .

پس صبحانه باید شامل مواد غذایی باشد که بتواند یک سوم کل انرژی مورد نیاز روزانه را (معادل ۶۰۰ تا ۷۰۰ کالری برای پسران و حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری برای دختران) تامین کند. برای تامین انرژی مورد نیاز انواع نان ، غلات آماده صبحانه مانند برشتوک، همچنین مربا، کره، عسل ، خامه، حلیم و برای تامین پروتئین مصرف پنیر، تخم مرغ و شیر توصیه می شود .

از نکات مهم دیگر توجه به زمان مصرف صبحانه است:

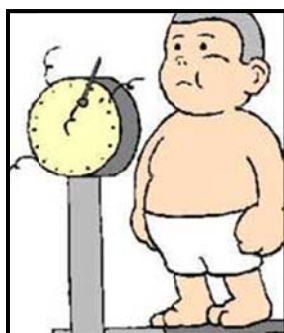
فراموش نکنیم که نخوردن صبحانه از دلایل مهم افت تحصیلی در کودکان سنین مدرسه و اختلال رشد در کودکان پیش دبستانی است .

نظرات و روش های متفاوتی برای محاسبه وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است . وزن مطلوب ، مرز اضافه وزن و چاقی در هر کدام از این روش ها متفاوت تعریف شده است ، اما پذیرفته شده ترین آنها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی نیز می باشد شاخص توده بدنی یا Body Mass Index است که به صورت مخفف BMI خوانده می شود.

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن}}{(\text{قد})^2}$$

(واحد وزن کیلوگرم و واحد قد متر است)
افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه های زیر تقسیم بندی می شوند.

وضعیت فرد	BMI
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ – ۲۴/۹	طبیعی
۲۵ – ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ – ۳۴/۹	چاقی
۳۵ ≥	چاقی مفرط (چاقی درجه ۱)
۳۵-۴۰	چاقی درجه ۲
بیش از ۴۰	چاقی درجه ۳



اصول کنترل وزن چیست ؟

اگر شما هم چاق هستید باید بدانید که کاهش هر کیلوگرم از وزن فعلی تان ، تأثیرات بسیار مثبتی در پایین آوردن قند چربی خون و نیز احتمال ابتلا به بیماری های قلبی دارد. شما بر اساس قد ، وزن و میزان فعالیت که انجام می دهید به مقدار معینی کالری نیاز دارید. اگر بدن شما بیشتر از نیاز خود کالری دریافت کند آن را به صورت چربی ذخیره خواهد کرد، بنابراین یکی از اقدامات اساسی در کاهش وزن، کم کردن کالری

مصرفی روزانه است. انجام فعالیت ورزشی نیز برای رسیدن به وزن ایده آل از اهمیت ویژه ای برخوردار است . وزن خود را نباید ناگهانی و طی مدت کوتاهی و با یک رژیم سخت کاهش داد بلکه اگر به میزان کم ولی به طور منظم وزن تان را کاهش دهید، احتمال ثابت ماندن وزن بیشتر خواهد بود . هدف شما باید اجرای یک برنامه غذایی پیوسته و پایدار برای کاهش وزن تدریجی باشد، به علاوه به خاطر داشته باشید که فعالیت بدنی ، دومین اصل کاهش وزن بدن بعد از رژیم غذایی مناسب است . حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته برای افراد چاق ، دو کیلو گرم می باشد.

راه های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد که در زیر به تعدادی از این روشها اشاره می کنیم ولی بخاطر داشته باشید که رعایت روشهای ذکر شده در کنار هم برای رسیدن به وزن ایده آل توصیه می شود و هیچ یک به تنهایی بدون رعایت مورد دیگر موثر نخواهد بود ، عبارتند از:

(کاهش میزان مصرف غذا ،مصرف کمتر شیرینی جات ،کاهش مصرف چربی ،مصرف منظم وعده های غذا ،ورزش و فعالیت)

لاغر شدن باید تدریجی ، آرام و کند باشد . لاغر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده ، تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد . در پی کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی غیر اصولی ممکن است فرد دچار یبوست ، ریزش مو ، افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت شود . شما همچنین می توانید از مشاور تغذیه برای طراحی یک برنامه خاص کاهش وزن کمک بگیرید. به هر حال اگر واقعاً قصد دارید که وزن خود را کاهش دهید، باید بیش از آن مقداری که کالری به بدن می رسانید، کالری از دست بدهید.

ورزش برای تندرستی و شادابی جسمی و روانی افراد بخصوص نوجوانان بسیار مؤثر و ضروری است. شاید بتوان گفت که ورزش یک راه بسیار مناسب برای مبارزه با سستی و تنبلی است. از طرفی دوران بلوغ مرحله جهش رشد است. به این جهت دختران و پسران نوجوانی که ورزش و فعالیت بدنی بخش مهمی از برنامه و فعالیت های روزانه یاهفتگی آنها را تشکیل می دهد از لحاظ بدنی، تناسب اندام و آمادگی جسمی در سطح بالاتری قرار دارند. بسیاری از مسائل روانی نوجوانان در این سنین از قبیل رفتارهای تند و پرخاشگرانه، کم رویی، گوشه گیری و اعتماد به نفس پایین را می توان به وسیله شرکت در ورزشهای گروهی و فردی کاهش داد. ورزش مناسب سبب می شود که نوجوان در برابر مشکلات زندگی صبر و تحمل بیشتری داشته باشد. اگر نوجوانان به طور منظم شروع به تمرینات بدنی کنند و در واقع به ورزش کردن عادت کنند، در میانسالی گرفتار بسیاری از بیماریها از جمله دردهای ناشی از ضعف عضلانی و پوکی استخوان نخواهند شد .

شرکت در ورزشهای فردی و گروهی در دوران بلوغ بر تندرستی جسمی و روانی و حل مشکلات رفتاری فرد، مانند کم رویی، گوشه گیری، اعتماد به نفس پایین و پرخاشگری، تاثیر بسزایی دارد نوجوانان باید قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات زیر توجه داشته باشند:

- ۱- بدن خود را قبل از شروع ورزش گرم کنید تا از بروز کشیدگی عضلانی جلوگیری شود
- ۲- پس از انجام تمرینات بدنی ان را یکباره قطع نکنید تا از بروز گرفتگی عضلانی جلوگیری شود.
- ۳- قبل از تمرینات زیاد نخورید و پس از عرق کردن بدن، آب کافی بنوشید.
- ۴- به تمرینات و ورزشهای خیلی سنگین نپردازید.
- ۵- ورزش بهترین و مناسبترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوانان است.
- ۶- ورزش باید بطور مداوم و مستمر و در هوای پاک و حداقل هفته ای سه یا چهار بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام گیرد

دخانیات در جامعه جزء شایع ترین مواد اعتیاد آور شایع و قانونی می باشند. متأسفانه در بین بعضی از جوانان این طور فکر غلط جاافتاده که سیگار کشیدن نشانه بزرگ شدن آنها است. تعداد زیادی از نوجوانان وجود دارند که مرتب سیگار می کشند اما با این حال معتقدند که سیگاری نیستند. مصرف دخانیات از مخرب ترین رفتارهای غیر بهداشتی است نیکوتین موجود در سیگار یک سم بسیار قوی است که منجر به اعتیاد جسمانی و روانی می شود عروق را تنگ می کند و باعث کاهش جریان خون در تمام بدن می شود و به دنبال آن بسته شدن رگ خونی و سکتة قلبی اتفاق می افتد نیکوتین به غشاء مخاطی معده آسیب می رساند و با تغییراتی که در ریه ایجاد می کند موجب آ زبین رفتن حالت ارتجاعی ریه و انعطاف پذیری آن، عفونتهای تنفسی و برونشیت مزمن می شود. و عامل بسیاری سرطانها از جمله سرطان ریه می باشد بد شکل شدن دندانها و لثه ها نیز از عوارض مصرف سیگار است.

اغلب نوجوانان سیگاری یک یا چند دوست سیگاری دارند. همچنین نوجوانی که سیگار می کشد احتمال مصرف مواد مخدر و الکل در او زیاد است .

نوجوان در طی دوران بلوغ علاوه بر تغییرات جسمی دستخوش یکسری تغییرات و علایم روانی نیز می شود که شناخت بهتر آن برای خود نوجوان، والدین و مربیان او برای برخورد صحیح و منطقی کمک بسیار خواهد نمود بسیاری از نوجوانان ممکن است با مشکلات زیادی روبرو شوند هرچند که تعداد زیادی از آنها این مرحله از رشد را بدون ناراحتی جدی سپری می کنند.

تغییراتی که در دوره نوجوانی رخ میدهند هم برای خود نوجوان ها و هم برای والدین آنها سوال برانگیز و گیج کننده هستند چه اتفاقی دارد می افتد؟ چرا این تغییرات ایجاد می شوند؟ برخی از ویژگی های روانی و رفتاری بلوغ پسران ۱۴ تا ۱۹ ساله عبارتند از:

۱- تمایل به گوشه گیری: وقتی تغییرات بلوغ شروع می شود، نوجوان از خانواده، همسالان و دوستان کناره گیری می کند و غالباً حالت نزاع و مشاجره با آنان را دارد

۲- احساس دلتنگی و خستگی: از کارها و بازیهای که قبلاً از آنها لذت می برد دل می کند و از کار در مدرسه و خانه و یا فعالیتهای اجتماعی سرباز می زند و احساس خستگی می کند.

۳- ناسازگاری: رشد سریع و غیر قابل پیش بینی دوران بلوغ روی خصوصیات و رفتارهای عادی و همیشگی او تاثیر می گذارد و نوجوان حالت ناسازگاری پیدا می کند، در مواردی گستاخ، نامهربان، خشن و بی ادب می شود ولی انتظار دارد که با محبت و دوستی با او رفتار شود.

۴- مخالفت های اجتماعی: معمولاً ناسازگازر و مخالف است و روح همکاری ندارد و رفتارش خصومت آمیز است.

۵- تشدید احساسات و عواطف: بد اخلاقی، بد اخمی، تند مزاج و تمایل به گریه کردن در اثر کمترین هیجان و تحریک از ویژگیهای مرحله اول بلوغ است و به تدریج که کودک از نظر جسمی بالغ می شود فاین رفتارها سنجیده تر می شود.

۶- فقدان اعتماد به نفس: در این مرحله نوجوان اعتماد به نفس خود را از دست میدهد و ترس از شکست خوردن در زندگی دارد انتقادهای همسالان و بالغین در تشدید این حالات بسیار موثر است.

۷- توجه افراطی به ظاهر: در این سنین نوجوان به نحو افراطی به خود توجه دارند و به جالب بودن ظاهرشان بسیار علاقمند و به دنبال کسب محبوبیت هستند.

تاثیر و نفوذ همسالان و دوستان در این دوران بالا بوده و می تواند موجب تعاملات اجتماعی مثبت و امتناع از رفتارهای غیر قابل پذیرش از نظر اجتماعی و یا برعکس موجب درگیری در رفتارهای پرخطر شود.

پس در انتخاب دوستان خود دقت کنیم

اعتماد به نفس حس فرد از ارزش خود بر اساس موفقیتها و وظایف قبلی است. و چگونگی ارزش دادن به فرد از طرف همسالان، اعضای خانواده، معلمین و جامعه در کل می باشد.

مهمترین عامل مرتبط با اعتماد به نفس خوب، درک فرد از ظاهر جسمی مثبت و ارزش بالا به افراد خانواده و همسالان است. اعتماد به نفس در دوران نوجوانی، توسط برخورد مثبت دریافت شده از گروه همسالان و اعضای خانواده ایجاد میشود

به یاد داشته باشیم طی نوجوانی میزان کلی اعتماد به نفس کاهش می یابد.

بهداشت نوجوانان و نقش والدین و مربیان

گروه هدف: والدین، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ علل اهمیت بهداشت نوجوانان و چالشهای موجود در این دوران را توضیح دهید.
- ☒ اهمیت درک نوجوان از طرف والدین و مربیان و نقش حیاتی آنها را توضیح دهید.
- ☒ حداقل ۵ مورد از راههای حمایت نوجوان جهت جلوگیری از انحراف او را بیان نمایید.

مقدمه:

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است. با توجه به تعریف سلامت، بلوغ در ابعاد جسمانی، روانی عاطفی، معنوی و اجتماعی و درسین نوجوانی پی ریزی می شود. امروزه سلامت نوجوانان به عنوان مطلبی مستقل مطرح می گردد؛ این امر مخصوصاً از کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه - قاهره ۱۹۹۴ (ICPD) به بعد مورد تاکید ویژه ای قرار گرفته است و هر روز مطلب جدیدی در مورد آن نوشته و گفته می شود. شایان ذکر است که بر طبق تعریف نوجوانی سنین بین ده تا نوزده سال را شامل می شود.

چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟

دنیای امروز، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان ها دارد. طبق سرشماری سال ۱۳۷۵، ۲۵٪ جمعیت کشور ایران را افراد ۱۹-۱۰ سال تشکیل می دهند. این تعداد افزون بر ۱۶ میلیون نفر جمعیت میباشد. تاثیر دوره جوانی بر بقیه سالهای زندگی حیاتی است. نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای بزرگسالی است. نوجوانی زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی ... می باشد. بلوغ فیزیکی، روانی و عاطفی در نوجوانی متحول شده و ادامه می یابد. بسیار از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتارهای ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند. ازدواج های ناموفق، حاملگی های پرخطر، مرگ و میر ها، عادات و رفتارهای ناسالم از این زمان شدت می گیرند. تحقیقات نشان می دهند که بیشتر افراد سیگاری اولین سیگار را در زمان بلوغ تجربه کرده اند. نوجوانان آینده سازان جامعه هستند. نوجوانان کنونی جامعه و نیاز دهه های آینده را اداره خواهند کرد. پس پرداختن به سلامت نوجوانان سرمایه گذاری برای آینده است.

چالشهای سلامت در این دوران چیست؟

با اینکه نوجوانی در فرهنگ ها اغلب با جشن و شادی همراه است ولی نوجوانان برداشت خوبی از بلوغ و بزرگ شدن ندارند. یک نظر سنجی از دختران روستایی نشان داد که اکثر دختران نگرش منفی و احساس ترس و نگرانی از بلوغ دارند و اکثراً رفتارهای ناسالم بهداشتی درباره قاعدگی از خود نشان می دهند. یافته های مطالعه دیگری نشان داد که حدود ۱۹-۱۶٪ دختران و ۱۹٪ پسران، بلوغ را حادثه ای خوشحال کننده و امیدوار کننده می دانند.

نوجوان تغییراتی در جسم و روح خود احساس می کند ،سؤالاتی برای او مطرح میشود و دچار اضطراب می گردد .به خود می گوید این علائم چیست که درمن رخ می دهد؟ آیا این تغییرات طبیعی است؟ آیا در همه اتفاق می افتد؟ چه تغییراتی طبیعی هستند؟ من کی ام ؟ او نیاز به تطابق با این تغییرات دارد .

سؤالات مطرح شده درصداى مشاور سازمان بهزیستى، طیف گسترده اى از این سؤالات را در رابطه با بلوغ و مسایل مربوط به آن نشان داد. انواع و اقسام سؤالات از قبیل شرایط و وضعیت عادات ماهیانه، بیماریهای عفونی، ایدز، حاملگی و ... مطرح شده بود و این امر نشان دهنده نیاز نوجوان به دانستن و کسب آگاهی از تحولاتی است که درخود و اطرافش می گذرد .

دردنیا نیمی از نوجوانان درمقابل ایدز و بیماریهای مقاربتی و حاملگی حفاظت کافی ندارند؛ درمعرض روابط جنسی ناسالم و حفاظت و حمایت نشده، مصرف مواد، بیماریهای مقاربتی، روابط جنسی فارغ از مسئولیت، حاملگی زودرس، خشونت، شکست در درس و مدرسه و موارد مربوط به سلامت فردی، تغذیه، ورزش ... هستند .

از مسائل دیگر آن است که دختران رفتارهای سلامت مناسبی در ضمن قاعدگی ندارند. عموماً منبع اکتساب اطلاعات آنان، دوستان، کتب و مجلات می باشد؛ به نظر می رسد که نحوه برداشت افراد جامعه از جنسیت و نقش جنسیتی خود سالم نیست و این امر موجب تظاهرات مختلف، اختلالات سلامت جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می شود.

اولین علت مرگ نوجوانان جراحات و تصادفات است. درمرحله بعدی، خودکشی و قتل قراردارد و سپس تومورها، بیماری های قلبی و ناهنجاریهای مادرزادی هستند . پس بصورت خلاصه می توان نتیجه گرفت که توجه به مقوله بهداشت در این سنین و بخصوص بهداشت بلوغ و باروری هم اولویت بهداشتی و هم دارای نتایج طولانی مدت برای سرمایه های آینده و آینده سازان جوامع است .

توجه داشته باشیم که نوجوان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه بدن و سلامت خود دارد . بدیهی است اگر نوجوان اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکند، اطلاعات خود را از منابع ناسالم کسب خواهد کرد و در این صورت صدمات طولانی مدت خواهد دید.

نقش والدین ، مربیان و اولیای امور

عدم درک نوجوان از طرف افراد با صلاحیت ، باعث سوق پیدا کردن نوجوان ، به طرف منابع ناصالح میشود و اغلب زیر بنای رفتارهای ناهنجار ،دربزرگسالی را فراهم می آورد . نقش حیاتی افراد کلیدی فوق به قرار زیر است:

۱. احترام به نوجوان
۲. ابراز علاقه و محبت به نوجوان، به ترتیبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن احساس کند
۳. درکنار او و نه درمقابل او بودن
۴. دوست بودن با نوجوان به جای ارباب و دشمن او بودن
۵. ایجاد عزت نفس در نوجوان
۶. دادن شخصیت به نوجوان

به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه نداشته باشد . ممکن است که مصرف مواد مخدر از طرف نوجوان به دلیل دستیابی به احساس استقلال از والدین و مخالفت صریح در مقابل معیارهای جامعه و مقابله با اضطراب، گوشه گیری و افسردگی یا پذیرفته شدن از طرف گروه همسال باشد. فرار از

خانه می تواند یکی از نشانه های مهم استرس های محیطی بر روی نوجوان باشد . عواقب این اقدام بر روی سلامت فرد واضح و روشن است ،والدین و اولیاء با حمایت نوجوان می توانند از این امر جلوگیری کنند.

۷. حمایت از نوجوان با ایجاد فضایی آرام، پر محبت، به دور از مناقشات و قهر و غضب

۸. مشورت با نوجوان به جای قهر و تحکم ، راهنمایی برای انتخاب صحیح

۹. درک وضعیت بحرانی بلوغ کمک به هدایت نوجوان، برای عبور از مرحله نوجوانی و پذیرفتن مسئولیتهای بزرگسالی، نقطه اتکا بودن برای او، پشتیبان او بودن

۱۰. دانش و درک از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان

۱۱. شناخت مسائل و مشکلات و نحوه برخورد صحیح با آن

۱۲. ایجاد اعتماد در نوجوان به تربیتی که او والیدین و افراد ذیصلاح را مورد اعتماد ترین و معتبرترین افراد بدانند.

۱۳. راهنمایی و هدایت نوجوان درانتخاب دوستان مناسب

۱۴. رابطه همدلانه و صمیمانه به جای تمسخر او

۱۵. دردسترس بودن برای مشاوره و یاری رساندن به او

۱۶. ایجاد سرگرمی سازنده درمنزل و خارج از منزل

۱۷. تشویق برای فعالیت درگروههای همسال ازقبیل فعالیت های ورزشی ، هنری ، درسی و تحصیلی ، تفریحی، آموزشی

۱۸. نظارت بر نیازمندی های بهداشت و سلامتی ازقبیل تغذیه ، ورزش ، رفتارهای سالم

۱۹. دادن اطلاعات مورد لزوم درباره تصمیمات مهم زندگی از قبیل ازدواج ، بارداری ، دوستیابی و دانش جنسی و جنسیتی ، جایگاه ها ، حقوق و احترام افراد

۲۰. جلوگیری از خشونت و رفتارهای مخرب ، کنترل انگیزه های رفتارهای ناسالم

۲۱. کمک به ایجاد اعتماد به نفس و تحت تاثیر دیگران نبودن، به نحوی که نوجوان توان تجزیه و تحلیل شرایط و شهامت گفتن « نه » را داشته باشند

آشنایی با نحوه انتخاب و استفاده از کیف مدرسه

گروه هدف: والدین ، معلمین و مدیران مدارس ، دانش آموزان

اهداف رفتاری : انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

➤ ویژگیهای کیف مدرسه مناسب و نحوه درست استفاده از آن را بیان کنید.

➤ مشکلات ناشی از استفاده نادرست از کوله پشتی را نام ببرید.

مقدمه :

اگر یک روز صبح به مدرسه ای وارد شوید، رنگین کمانی از کوله پشتی های زندگی و بزرگ و کوچک را خواهید دید .شاید شما نیز مثل خیلی از دوستانتان از کوله پشتی برای بردن کتاب و دفتر به مدرسه استفاده می کنید و یا دوست دارید که از این کیف ها داشته باشید ولی آیا می دانید کودکان و والدینشان باید چه معیارهایی را برای خرید این کوله پشتی ها در نظر بگیرند؟

صدمات ناشی از حمل کیف دستی :

پژوهشگران کشورمان با بررسی وزن کیف مدرسه و محتویات آن به این نتیجه رسیده اند که $18/2$ درصد دانش آموزان در موقع حمل کیف احساس ناراحتی می کنند و این احساس در دختران بیشتر از پسران دیده می شود. البته دانش آموزانی که با سرویس رفت و آمد می کنند نسبت به بچه هایی که مجبورند راه زیادی را از خانه تا مدرسه، پیاده یا با وسایل نقلیه عمومی مثل اتوبوس طی کنند، مشکلات کمتری دارند. 30 تا 50 درصد دانش آموزان 16 ساله در کشور کمردرد دارند و کارشناسان معتقد بودند که یکی از علتهای اصلی این مسأله، استفاده از کیفها و کوله پشتی های نامناسب است.

کارشناسان در نقاط مختلف دنیا عقیده دارند که استفاده نادرست از کیفهای مدرسه می تواند صدمات جبران ناپذیری را به ستون فقرات کودکان وارد کند. درد گردن، کمردرد، انحنای غیر طبیعی ستون فقرات، افزایش غیر طبیعی انحنای ستون فقرات و حتی درموردی آسیب به رشته های عصبی ازجمله این آسیبها و مشکلات است. به گفته این محققان، گر چه استفاده از کوله پشتی در مقایسه با کیفهای دستی آسیب کمتری به ستون مهره های کودکان وارد می کند، اما در بسیاری اوقات وزن کوله ها آن قدر زیاد است که باعث دردهای مزمن ناحیه ستون فقرات و کمردردهای مزمن می شود.

باید بدانید که اگر کوله پشتی ها بیش از اندازه سنگین باشد و یا به جای دو بند از یک بند استفاده شود می تواند مشکلات زیادی را برای کمر، ستون فقرات، گردن و شانه، ایجاد کند. اگر وزن کوله پشتی شما زیاد باشد ستون فقرات را بیشتر خم کرده و باعث می شود بعدها دچار کمر درد شوید اگر هم از یک بند استفاده کنید باعث خم

شدن ستون فقرات به یک طرف شده و بعدها منجر به انحراف ستون فقرات دردهای مفصلی و پیری زودرس در مفاصل و کمر می شود.

مشخصات یک کوله پشتی خوب :

- ۱- کوله پشتی خوب باید دو بند شانه ای پهن و نرم داشته باشد.
- ۲- یک کوله خوب باید کمتر از ده درصد وزن بدن کودک باشد، مثلاً کودک ۴۰ کیلویی باید کوله ای را حمل کند که با وسایل داخل آن بیش از ۴ کیلوگرم وزن نداشته باشد.
- ۳- هر چند دقت در زیبایی کوله پشتی برای دانش آموزان بخصوص نوجوانان مهم است، اما نباید صرفاً براساس مد و زیبایی کوله را انتخاب کرد.

استفاده درست از یک کوله پشتی :

- ۱- دو بند شانه ای پهن و نرم کوله پشتی باید به راحتی روی شانه ها قرار گیرد.
 - ۲- از هر دو بند کوله برای حمل استفاده شود و طول بندها به اندازه ای باشد که کیف نسبت به بدن چسبان، اما خیلی تنگ نباشد.
 - ۳- بستن بند کمری کوله پشتی از جمله ضروریات است، چرا که از انتقال تمام نیروی وزن بر شانه ها جلوگیری می کند، به خصوص از ایجاد سوانح احتمالی در فرد مثلاً در زمستان جلوگیری می کند.
 - ۴- لوازم داخل کوله پشتی را باید مرتب و منظم و در تمام فضای کوله چید.
 - ۵- لوازم سنگین تر در کوله باید در نزدیک ترین محل به پشت فرد قرار گیرد، در غیر این صورت مرکز ثقل به مکانی عقب تر از بدن منتقل شده و باعث کمردرد می شود.
 - ۶- حرکت لوازم داخل کوله باعث جا به جایی مکرر مرکز ثقل می شود و با استفاده از جیبهای متعدد در کوله جهت تقسیم بندی صحیح لوازم تحریر، می توان این مشکل را حل کرد.
- و سرانجام توصیه برای کسانی که به هر دلیلی کیف را به کوله پشتی ترجیح می دهند، آن است که در انتخاب کیف دستی ضمن آن که وزن و جنس آن باید مناسب باشد، دسته های کیف هم نباید خیلی سفت و خشک باشد. بند کیف باید قابل کوتاه و بلند شدن باشد تا به تناسب جثه فرد تنظیم شود. بند کیف یا کوله نباید خیلی سفت یا شل باشد، بچه هایی که عادت دارند بند کوله را خیلی بلند بگیرند کوله به جای کمر روی باسن قرار می گیرد و درچنین وضعی دانش آموز برای حفظ تعادل خود به جلو خم می شود و در اثر تکان خوردن کیف دائماً تلوتلو می خورد.
- آخرین تذکر این که اگر دانش آموزی هنگام حمل کوله پشتی به جلو خم شود، شانه هایش را گرد کند و موقع راه رفتن سرش را پایین تر بیندازد باید بدانیم که کوله اش سنگین است.

اصول استفاده درست از تلویزیون – بازی های رایانه ای

گروه هدف: والدین ، دانش آموزان

اهداف رفتاری: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- مشکلات ناشی از تماشای تلویزیون و انجام بازیهای رایانه ای بیش از حد را بیان کنید.
- حداکثر مدت زمان مناسب برای تماشای تلویزیون و بازیهای رایانه ای و فوائد آنرا بیان کنید

مقدمه :

پیشرفت فناوری جدید، شیوه زندگی بشر را به تدریج و بی سر و صدا دگرگون کرده است و انسان که بدنش به طور طبیعی متناسب با فعالیت و تحرک طراحی شده است امروزه تنها به پشت میز نشینی عادت کرده و کم کم بی تحرک شده است. جامعه شناسان بر این باورند که ورود تلویزیون به خانه، خانواده ها را به خانوار تبدیل کرده است؛ یعنی به گروهی از افراد که فقط با یکدیگر هم خانه اند و زیر یک سقف زندگی می کنند ولی روابط آنها با یکدیگر، از بعد عاطفی و روانی به دور است. تلویزیون، رایانه و بازی های رایانه ای، رقیبان جدی افراد در برقراری ارتباط و هم فکری میان اعضای خانواده به شمار می روند و فرصت کمی را برای درد دل کردن و گفت و گوی صمیمانه به اعضای خانواده می دهند. بنابراین، نوع و میزان استفاده از تلویزیون، باید تحت کنترل باشد. توصیه پژوهشگران علوم ارتباطات بر این است که نوجوانان دانش آموز در شبانه روز حداکثر بیش از دو ساعت در مقابل دستگاه های تصویری نظیر تلویزیون، ویدیو و کامپیوتر قرار نگیرند. برای جلوگیری از اعتیاد الکترونیکی، شایسته است کلیه دستگاه های تصویری و صوتی در اتاق نشیمن عمومی قرار گیرند و از اختصاصی کردن آنها در اتاق ویژه فرزندان خودداری شود.

همچنین تماشا کردن تلویزیون و یا کارکردن با رایانه پیش از خوابیدن توصیه نمی شود ، زیرا اشعه های منتشرشده از صفحه تلویزیون و رایانه توزیع هورمون “ملاتونین” که وظیفه تنظیم ریتم بدن را بهنگام روز و شب دارد مختل می کند و در نتیجه بدن خارج از وضع طبیعی خود مجبور است بیدار باشد. اختلالات خواب سلامت انسانها را تهدید می کند و آنان را در معرض انواع بیماریهای روحی روانی و جسمی قرار می دهد . محرومیت و یا اختلال در خوابیدن می تواند باعث بیماری چاقی مفرط شده و در شرایط حاد خود آغازی برای بیماری دیابت شود.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که افسردگی، استرس، عصبانیت و همچنین تماشای تلویزیون و کار کردن با رایانه اندکی پیش از خوابیدن از عوامل موثر در بروز اختلالات خواب است.

دوستان عزیز به داستان پویا توجه کنید:

همکلاسیم پویا امسال برخلاف سال های گذشته در درسهایش خیلی ضعیف شده و حوصله هیچ کاری را ندارد. هر روز فقط از سریال ها و بازی های کامپیوتری صحبت می کند و اخلاقی هم خیلی بد شده است امروز خانم مراقب بهداشت گفت که برنامه های جذاب تلویزیونی و بازی های متنوع رایانه ای باعث می شود که بچه ها وقت زیادی را صرف استفاده از آنها کنند. او گفت : استفاده از تلویزیون و بازی های رایانه ای به مدت طولانی باعث سردرد، ناراحتی های چشمی، دردهای عضلانی، درد مچ دست، بازوها و کمر میشود. افرادی که مدت زیادی را به تماشای تلویزیون می نشینند یا زمان زیادی به بازی های رایانه ای مشغول هستند با بقیه همکلاسی هایشان ارتباط کمتری دارند و همیشه احساس تنهایی می کنند. علاوه بر آنکه با خانواده خودشان هم روابط عاطفی کمتری دارند. تماشای تلویزیون و استفاده ی زیاد از رایانه باعث می شود که بچه ها خوب درس نخوانند زود خسته شده و دچار افت تحصیلی شوند. علاوه بر آن خلاقیت هم از آنها گرفته شده و مجبور می شوند به آنچه برایشان طراحی شده عمل کنند. ما تازه فهمیدیم که علت حال و احوال جدید پویا چه بوده است. برای آنکه ما هم مثل پویا مشکل پیدا نکنیم بهتر است کمتر از دو ساعت در روز برای تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای وقت بگذاریم.

توجه:

مدت زمان تماشای تلویزیون و انجام بازی های رایانه ای را به کمتر از دو ساعت در روز

کاهش دهیم

گروه هدف: دانش آموزان و والدین

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ✓ حداقل ۴ مورد از فوائد ورزش بر سلامتی را نام ببرید.
- ✓ با هرم فعالیت های بدنی آشنا شده و سطوح مختلف آن را توضیح دهید.
- ✓ حرکات کششی مناسب و نحوه انجام آنرا توضیح دهید.
- ✓ عوامل و نکات مهم در انجام فعالیت های بدنی را بکار بگیرید.

مقدمه:

می دانیم و بارها نیز به ما گفته اند که داشتن فعالیت بدنی برای سلامت بدن مفید است. در واقع زندگی ماشینی امروز باعث شده است فعالیت بدنی افراد کم شود و در نتیجه نه ظاهر سالمی داشته باشند و نه شرایط روحی متعادلی. کم تحرکی باعث بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا می شود. در ضمن در بزرگسالان و همچنین کودکان چاقی و کسالت ایجاد می کند. فعالیت بدنی منظم کمک می کند که ما نه تنها عضلات و استخوانهای قوی و سالمی داشته باشیم بلکه ظاهرمان نیز زیباتر می شود. ضمناً افسردگی و کسالت را هم کاهش داده و به ما کمک می کند تا خواب راحت تری داشته باشیم. با توجه داشته باشیم صرف یک روز در هفته برای فعالیت بدنی کافی نیست.

ما باید خودمان را عادت بدهیم که حداقل ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه حرکات بدنی مناسب مانند: طناب بازی، دویدن، پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و... را تاحدی که ضربان نبضمان بالا برود و عضلات بزرگ بدنمان به کار بیفتند انجام دهیم. بهتر است که انجام حرکات بدنی زمانی باشد که دمای هوا خنک تر است. انجام حرکات بدنی همراه دوستانمان و یا خانواده و به صورت گروهی لذت بخش تر است. ضمناً اگر دفعه اولی که ورزش را شروع کردیم کمی بدنمان خسته شد جای نگرانی نیست با تمرین و تکرار، روز به روز سر حالتر و شادتر می شویم و درس هایمان را هم بهتر می فهمیم. پس حالا که تحرک رمز سلامتی است از همین امروز شروع کنیم

۱،۲،۳،

فعالیت هایی که می توانند تحرک و فعالیت بدنی ما را افزایش دهند:

با توجه به هرم فعالیت های بدنی، فعالیت های بدنی منظم در سطوح مختلف می توانند در افزایش سلامتی و تندرستی افراد تاثیر داشته باشند. مهمترین این فعالیت در سطح قاعده هرم قرار دارد و آن عبارت است از فعالیت های روزمره زندگی و سطوح بعدی هم به تناسب تاثیر گذاری در مراحل دیگر مورد توجه قرار گرفته اند که به صورت اجمالی مورد اشاره قرار می گیرد:

✓ فعالیت های روزمره زندگی مانند:

- پیاده رفتن به مدرسه، خانه، محیط کار، خرید و...

- استفاده از پله به جای آسانسور
- زود پیاده شدن از تاکسی، اتوبوس و... طی قسمتی از مسیر با پای پیاده
- انجام کارهای باغچه بانی، کشاورزی و...

☑ فعالیت های پرتحرک (هوازی) و ورزش های فعال (در طول هفته ۳ تا ۵ روز با مدت زمان ۳۰ دقیقه

روزانه)

- پیاده روی سریع، دویدن و دوچرخه سواری
- ورزشهای باتوپ (بسکتبال، تنیس، والیبال و فوتبال)
- کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی

☑ فعالیت های قدرتی و آمادگی عضلانی مانند:

- فعالیت های کششی، انعطاف پذیری که حداقل ۲ روز انجام می پذیرد.
- مانند :

الف / کشش عضله چهار سر ران: با تکیه به دیوار

ایستاده و پای چپ را خم نموده و بادرست چپ از ناحیه مچ پا گرفته تا پا ناحیه سرین رالمس نماید این حالت بمدت ۱۰ ثانیه حفظ شده و ۵ مرتبه برای هر پا تکرار می گردد در این حرکت کششی نایستی مچ پا بطرف سرین کشیده شود.

۲- کشش عضلات شانه و بازو: دستها را بفاصله عرض شانه از

همدیگر در روی میله ای قرار داده و با خم کردن زانوها به تنه اجازه داده میشود که به طرف پایین کشیده شود این وضعیت را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ نموده و ۵ مرتبه تکرار نمایید.

۳- کشش عضلات پشت ران، پشت ساق و

کمر: در حالتی که پای چپ در وضعیت باز شده و پای راست در وضعیت خم شده باشد نشسته و سپس تنه را تا حد ممکن بطرف جلو بکشید در این حالت زانو را مختصر خم کرده و حالت کشش را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ نمایید و سپس ۵ مرتبه این حرکت را برای هر پا تکرار نمایید.

۴- کشش عضلات پشت ران و پشت ساق

در روبروی دیوار بطوریکه یک پا در جلوی پای دیگر قرار بگیرد
بایستید سپس زانوی جلویی را خم نمایید در حالیکه زانوی عقبی در
وضعیت کاملاً باز شده نگه داشته شود بایستی هر دو پاشنه کاملاً
درروی کف زمین قرار بگیرد و این وضعیت را بمدت 10 ثانیه نگه داشته
و سپس با پای دیگر تکرار گردد.

نکات مهمی که باید در انجام فعالیت های بدنی :

☑ قبل از انجام فعالیت های سنگین ورزشی با مراجعه و مشورت با پزشک از سلامت خود مطمئن شده و

کیفیت و میزان فعالیتهای بدنی و ورزشی متناسب را از سؤال نموده و تایید اور بدست آورید.

☑ فعالیت های ورزشی تان را متناسب ، جذاب و لذت بخش کنید. درواقع ورزشی مفرح داشته باشید . برای

اینکار موارد زیر را مورد توجه قرار دهید :

- ✓ در فضای باز با مناظر طبیعی ورزش کنید .
- ✓ با دوستان و همکلاسیهاتان ورزش کنید .
- ✓ تا حد امکان با خانواده ورزش کنید .
- ✓ فعالیت های ورزشی تان را بتدریج افزایش دهید.
- ✓ در حد امکان از فعالیت های ورزشی متنوع (پیاده روی، کوهنوردی، شنا، بسکتبال و..) به طور متناوب استفاده کنید .
- ✓ وقتی به اهداف ورزشی تان دست پیدا می کنید به خود ببالید و به خود تان جایزه بدهید.
- ✓ در صورتیکه نمی توانید فعالیتهای ورزشی تان را مطابق میل و دلخواه خود انجام دهید نگران و دلسرد نباشید.
- ✓ پیشرفت ورزشی تان را ثبت نموده و به خودتان نمره دهید (میزان مسافت فعلی تان با دفعات قبل ، وزنتان نسبت به قبل از فعالیت های ورزشی و بدنی و...)
- ✓ ورزش را به عنوان یکی از اجزای مهم و موثر زندگی وارد چرخه فعالیت های روز مره تان کنید.
- ✓ در انجام فعالیت های ورزشی به ایمنی تان توجه کافی داشته باشید.
- ✓ متناسب با وزن، قد ، سن و میزان فعالیت های ورزشی خود رژیم غذایی مناسب و دلپذیری را انتخاب کنید.

گروه هدف : والدین ، معلمان و مدیران مدارس، دانش آموزان

اهداف رفتاری : انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- انواع آلودگی به شپش را توضیح دهید.

- علایم ابتلا به آلودگی را ذکر نمایید.

- نحوه مبارزه با آلودگی را ذکر نمایید.

- درمان موارد ابتلاء را توضیح دهید.

- بتوانید توضیح دهید اگر درمان نشوند چه عوارض احتمالی وجود دارد.

مشخصات کلی شپش: حشره ای کوچک، دارای ۶ پا، بدون بال و خونخوار است که انگل خارجی بدن انسان بوده و می تواند تن، سر و عانه را آلوده کند.

تخم شپش، رشک نام دارد و بیضی شکل و سفید رنگ و به اندازه ته سنجاق می باشد و به مو و درز لباسها می چسبد.

شپش حشره ای است که زندگی انگلی دارد و از خون انسان تغذیه می نماید. بزاق شپش حاوی مواد ضد انعقادی است که از لخته شدن خون جلوگیری کرده و خارش شدیدی را موجب می شود. در واقع شپش نمی پرد و نمی جهد بلکه حرکت لغزشی دارد. شپش ماده تا ۳۰ روز زندگی می کند و رنگ آن بین خاکستری تا قرمز متغیر است. تخم های شپش ماده کوچک بوده و به ساقه مو چسبندگی پیدا می کند.

دخترها بیشتر از پسرها به شپش سر مبتلا می شوند که علت آن تماس سر به سر بیشتر در این جنس می باشد. این نکته مهم است که هر کسی می تواند بدون ارتباط با شرایط اجتماعی - اقتصادی خاص یا وضعیت خاص بهداشت فردی اش به شپش مبتلا شود.

شپش در آب زنده نمی ماند زیرا از طریق سوراخ های کوچکی که در اطراف بدنش بنام اسپیراکل دارد تنفس می کند بهمین دلیل در مناطقی مثل استخر قادر به فعالیت نیست و از طریق شنا و استخر منتقل نمی شود.

اگر کودک شما مبتلا به شپش شد بدانید که بدترین اتفاق عالم برای او رخ نداده است و مهم ترین نکته آن است که در این خصوص والدین ترس بخود راه ندهند. البته شپش اگر برای مدتی بدون درمان بماند می تواند مشکلاتی برای سلامتی فرد و دیگران ایجاد کند.

بزرگ ترین مشکل ایجاد حس مشمئز کننده ای است که در دوستان و اطرافیان فرد مبتلا بوجود آمده و به مختل شدن روابط بین فردی می انجامد. ابتلا به شپش یکی از بیماریهای شایع در همه سنین به ویژه در سنین مدرسه می باشد.

شپش علاوه بر ناراحتیهایی که در اثر گزش ایجاد می کند، ناقل بیماری تیفوس و تب راجعه نیز می باشد.

بنابراین آگاهی از علائم و نشانه های این بیماری در مدارس، گامی مثبت در جهت کنترل بیماری محسوب می شود.

انواع شپش:

۱ - شپش سر

۲ - شپش بدن

۳ - شپش عانه

محل زندگی:

شپش سر در لابلای موهای سر زندگی می کند و این مناطق (عقب سر و نیز قسمت پشت گوش) را مورد گزش قرار می دهد.

شپش بدن در مسیر درزهای داخلی و چینهای لباسها زندگی می کند.

شپش عانه در محل عانه است و احتمالاً در سایر نقاط موارد بدن ممکن است مشاهده شود.

راههای انتقال:

۱ - از طریق تماس مستقیم افراد سالم با افراد آلوده

۲ - از طریق تماس غیرمستقیم بصورت استفاده از وسایل شخصی آلوده « لباسها، پتو، ملحفه، شانه، کلاه، روسری و

علائم:

۱ - علائم ابتلا به شپش سر:

الف) خارش شدید

ب) التهاب و تورم در ناحیه ریشه مو بدلیل خاراندن شدید

ج) بزرگ و حساس شدن غدد لنفاوی پشت گوش و پشت سر و گردن

۲ - علائم ابتلا به شپش بدن:

الف) خارش شدید

ب) ضخیم شدن پوست

۳ - علائم ابتلا به شپش عانه:

الف) خارش غیر قابل تحمل در ناحیه عانه

ب) لکه های آبی رنگ

عوارض ابتلا به شپش:

۱ - خارش شدید در سطح بدن بدلیل تلقیح ماده بزاقی به پوست فرد مبتلا.

۲ - عفونت ثانویه مثل زرد زخم که در اثر خاراندن شدید پوست رخ می دهد.

۳ - سایر عوارض مثل خستگی عمومی، افسردگی و پریشانی روانی و بیخوابی، ضایعات پوستی بصورت بثورات ریز قرمز رنگ

راههای پیشگیری:

۱ - آموزش به مردم در مورد شستشوی لباس و ملحفه در آب جوش بمدت ۳۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی، خشک کن و اتو کردن درزهای لباس برای از بین بردن شپش و رشک.

۲ - رعایت بهداشت فردی (بخصوص استحمام مرتب)

۳ - شانه کردن روزانه موی سر

۴ - تمیز کردن همه روزه برس و شانه

۵ - شستشوی منظم لباسها، روسری، کلاه و...

۶ - عدم استفاده از شانه، برس و کلاه دیگران

۷ - پرهیز از تماس با اشیاء و لباسهای فرد آلوده

۸ - کنترل روزانه موی سر و بازدید بدن (در صورت لزوم) دانش آموزان در مدرسه و ورزشگاه ها

۹ - گزارش موارد آلوده مشاهده شده به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی

راههای مبارزه:

۱ - درمان مناسب فرد و سایر افراد خانواده بطور همزمان طبق دستورهای مراکز بهداشتی درمانی

۲ - اطو کردن لباسها (بخصوص درزهای لباس)

۳ - جوشاندن کلیه وسایل شخصی آلوده (حوله، ملحفه، لباسهای زیر و رو و ...) در آب جوش به مدت حداقل نیم ساعت (در مورد شپش تن)

۴ - شستشوی منظم و یا پودرپاشی وسایل خواب و سایر وسایلی که قابل شستشو نبوده یا شستشوی آنها مشکل می باشد.

۵ - استفاده از داروهای ضد شپش (از جمله شامپو و لوسیون گامابنزن، شامپو و لوسیون پرمترین در صورت دسترسی و طبق دستور پزشک)

در چه مواردی موی سر دانش آموز باید بررسی شود ؟

۱ - وقتی یک مورد شپش در کلاس کشف شد تمام دانش آموزان همان کلاس باید بررسی شوند.

۲ - برادران و خواهران و اولیاء دانش آموزان مبتلا نیز باید مورد بررسی قرار گیرند.

۳ - موارد جدید باید فوراً درمان شوند.

۴ - وقتی بیش از سه کلاس یک مدرسه درگیر باشند تمام کلاسهای مدرسه باید از نظر شپش غربالگری شوند.

۵ - چک کردن موی سر باید زیر نور کافی صورت پذیرد.

۶ - دانش آموز مبتلا زمانی که دوره درمانش تمام شد یا تمام تخم ها از موهایش زدوده شد باید پذیرفته شود.

۷ - دانش آموز مبتلا باید بمدت ۱۴ روز مورد بررسی روزانه قرار گیرد.

۸ - اعضای خانواده باید تا ۱۰ روز موهایشان از نظر ابتلا به شپش مورد بررسی روزانه قرار گیرد.

در مبارزه با شپش، فرد آلوده و کلیه افراد خانواده و سایر افرادی که با او در تماس نزدیک می باشند باید نکات بهداشتی را رعایت کنند.

درمان

درمان از طریق استفاده از شامپوی پرمترین می باشد همچنین استفاده از شانه دندانه ریز در درمان بیماری سرعت بخش خواهد بود.

پیشگیری

- شستشوی مرتب و تمیز نگهداشتن بدن و موی سر

- شانه زدن مرتب موی سر

- تمیز نگه داشتن شانه و برس خود

- شستن لباسها و ملحفه ها با دست یا ماشین لباسشویی و خشک کردن آنها در آفتاب و یا با خشک کن و اظو

- استفاده نکردن لباسها و وسایل شخصی دیگران مانند(شانه، برس، روسری، کلاه، حوله، گل سر، تل سر، کش سر و....

مدت ممنوعیت از مدرسه

تا زمانی که شپش زنده و تخمهای موجود در موی سر و بدن لباسها از بین نرفته اند لازمست دانش آموز از رفتن به مدرسه خودداری نماید.

اقدامات در مدارس

- آموزش به سه گروه هدف: دانش آموزان، اولیا دانش آموزان، کارکنان مدارس در خصوص شستشوی لباس و ملحفه در آب گرم ۵۵ درجه سانتیگراد به مدت بیست دقیقه و یا خشکشویی آنها برای از بین بردن شپش و رشک و ضد عفونی گروهی البسه و رختخواب و سایر وسایل مورد استفاده شخصی مثل شانه و برس و...

- بازرسی مستقیم موی سر و در صورت لزوم بدن و لباس افراد آلوده و البسه و متعلقات آنها

- استفاده از داروی ضد شپش در افراد آلوده

آشنایی با عوامل خطر و محافظت کننده در ابتلا و پیشگیری از اعتیاد

گروه هدف: دانش آموزان ،والدین ، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری:انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ مفهوم اعتیاد و وابستگی به مواد مخدر را بیان کنید.
- ☑ عوامل موثر در ایجاد وابستگی به مواد مخدر را نام برده و هر کدام را توضیح دهید.
- ☑ راههای پیشگیری از سوء مصرف و وابستگی به مواد مخدر را شرح دهید.

مقدمه :

اعتیاد و سوء مصرف مواد یکی از مشکلات مهم جامعه است. خصوصیات خاص نوجوانان در دوران بلوغ از جمله حس استقلال، همه کار توانی، عدم توانایی پیش بینی عواقب کارها، منحصر به فرد دانستن خود و تاثیر زیاد همسالان موجب آسیب پذیری هر چه بیشتر این گروه سنی در برابر رفتارهای پر خطر می شود. شیوع مصرف زودتر (در سنین پایین) با احتمال بیشتر وابستگی و عواقب جدی تر از نظر سلامت روانی همراه بوده و احتمال رسیدن به یک زندگی باثبات را کاهش داده و باعث افزایش شیوع اختلالات روانی می گردد.

امروزه به جای کلمه اعتیاد، وابستگی به دارو به کار می رود. مفهوم این کلمه آن است که انسان بر اثر کاربرد نوعی ماده شیمیایی از نظر جسمی و روانی به آن وابستگی پیدا می کند، به طوری که بر اثر دستیابی و مصرف دارو، احساس آرامش ولذت به او دست داده؛ و در زمان نرسیدن دارو دچار علایمی خاص می شود. عواملی چون رهایی از اضطراب و ناراحتی و فشار، کنجکاوی، سرگرمی، احساس آرامش و نشئه، پذیرش در گروه همسالان، فرار از مشکلات ممکن است عامل روی آوردن افراد به مصرف مواد شوند.

سوء مصرف مواد و وابستگی در یک فرد موضوعی است که بسته به عوامل متعددی دارد. وابستگی به مواد یک بیماری زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی است که علل مختلفی در سبب شناسی آن موثر می باشند. هرگز یک عامل خطر به تنهایی منجر به سوء مصرف مواد نمی شود. در واقع هر چه تعداد عوامل خطر بیشتر باشد، احتمال سوء مصرف و وابستگی بیشتر خواهد بود. مجموعه مختلفی از عوامل خطر بر اساس قدرت و ماهیت هر یک از آنها، می تواند منجر به پیامد های منفی متعددی شود. برخی از عوامل محافظت کننده موجب کاهش این عوامل خطر و تعدیل شدت پیامد منفی شده، حتی از وقوع آن نیز جلوگیری می کنند. محدوده سنی که عوامل خطر بیشترین تاثیر را دارند نیز حایز اهمیت می باشد. به نظر می رسد عوامل فرهنگی و اجتماعی در سراسر مراحل رشدی تاثیرگذار باشند. عوامل بین فردی به طور واضح عواملی بودند که بیشترین تاثیر را طی دوران کودکی و نوجوانی داشتند. از جمله عوامل بین فردی که انتظار می رود تاثیر بیشتری را در دوران کودکی داشته باشند می توان به موارد زیر اشاره کرد: الگوسازی از والدین، باور والدین در مورد بیضرر بودن مواد، نحوه نظارت والدین، کودک آزاری توسط افراد خانواده، از هم پاشیدگی خانواده، الگوهای ارتباطی منفی، عدم کنترل خشم در خانواده های معتاد، عدم صمیمیت با کودکان و عدم اختصاص اوقات مشترک با آنان، گوشه گیری و بی توجهی مادر، و عملکرد تحصیلی ضعیف.

وجود عوامل خطر متعدد نه تنها منجر به شروع مصرف مواد شده، بلکه موجب ادامه مصرف نیز می گردد. در بین عوامل خطر بین فردی موثر، تاثیر همسالان نقش بسیار مهمی را ایفاء می کند. فشار همسالان همچنین در عود و مصرف مجدد مواد نقش قدرتمندی دارد.

عوامل روانی - رفتاری در دوره های سنی مختلف می توانند اثرگذار باشند. شروع مصرف مواد در سنین پایین تر و همچنین تعداد مصرف بیشتر منجر به پیشرفت سریع تر اختلالات وابسته به مواد می گردد. فاصله بین شروع مصرف مواد تا ایجاد وابستگی در افرادی که در سنین پایین تر اقدام به مصرف مواد کرده اند بسیار کوتاه تر از شروع مصرف مواد در بزرگسالی است. شروع مصرف مواد در سنین پایین تر همچنین پیشگویی کننده خطر سوء

مصرف سایر مواد و استفاده از مواد متعدد در آینده است. در بین عوامل روانی - رفتاری نشان داده شده است که شروع به مصرف مواد در سنین پایین، عملکرد ضعیف تحصیلی، عدم حضور مرتب در مدرسه، مهارت ها و موفقیت اجتماعی ضعیف، وجود اختلالات یادگیری، و اعتماد به نفس پایین با سوء مصرف مواد مرتبط بوده اند. آشنایی با عوامل خطر مرتبط با مصرف مواد و آموزش آنان به والدین و معلمان می تواند در جهت مداخله مناسب و به موقع در مورد کاهش آسیب کمک کننده باشد.

مهمترین عوامل خطر مرتبط با مصرف مواد عبارتند از :

۱ - عوامل فرهنگی / اجتماعی

- ☒ نبود مقررات جدی منع مصرف، تولید، خرید و فروش و مصرف مواد
- ☒ وجود ارزش ها و فرهنگ اجتماعی به نفع مصرف مواد
- ☒ در دسترس بودن، ارزان بودن و تهیه آسان داروها
- ☒ فاصله طبقاتی زیاد از نظر اقتصادی
- ☒ آشفته گی و بی سامانی و وجود اعمال خلاف در مناطق زندگی افراد

۲ - عوامل بین فردی

- ☒ - عوامل بین فردی در دوران کودکی
- ☒ تمایل خانواده به مصرف الکل و مواد
- ☒ آشفته گی و بی ثباتی در خانواده
- ☒ خصوصیات فردی و شخصیتی والدین
- ☒ وجود اختلافات خانوادگی
- ☒ کودک آزاری جسمی و جنسی
- ☒ عوامل بین فردی در دوران نوجوانی
- ☒ بروز وقایع زندگی ناراحت کننده و تنش آور مداوم
- ☒ طرد توسط همسالان در مدرسه و سایر موقعیت ها
- ☒ ارتباط با همسالان مصرف کننده مواد

۳ - عوامل روانی - رفتاری

- ☒ دوران کودکی و نوجوانی
- ☒ سن (دوره نوجوانی)
- ☒ وجود مشکلات رفتاری از سنین پایین و به صورت مداوم
- ☒ افت تحصیلی و ناکامی در تحصیل
- ☒ حضور کم و بی نظمی در مدرسه
- ☒ - دوره بعد از نوجوانی
- ☒ موفقیت شغلی و میزان رضایتمندی از آن
- ☒ نیاز های مربوط به تربیت فرزند
- ☒ وظایف اجباری زیاد و متعدد
- ☒ ارتباط بین فردی صمیمی و افراطی با دیگران
- ☒ دست یابی به امنیت مالی و آموزشی

- ✓ وجود روابط زناشویی سالم و مناسب
- ✓ - در سراسر زندگی
- ✓ وجود شخصیت ضد اجتماعی
- ✓ هیجان طلبی و تاثیر مثبت مواد بر فرد
- ✓ وجود بیماری های روانی مثل افسردگی و اضطراب
- ✓ تمایل و نگرش مثبت به مصرف مواد
- ✓ انگیزه های ذهنی یا انتظارات خاص از مصرف مواد

۴ - عوامل زیست شناختی

- ✓ استعداد ذاتی به مصرف مواد
 - ✓ آسیب پذیری روانی - جسمی به اثرات مواد
- از عوامل محافظت کننده احتمالی می توان موارد زیر را نام برد :
- ✓ محیط زندگی با ثبات و با آرامش
 - ✓ انگیزه بالا
 - ✓ ارتباط قوی و مستحکم بین والدین و فرزندان
 - ✓ قانونمند بودن والدین و نظارت مداوم آنان
 - ✓ ارتباط مستحکم با موسسات مذهبی و اجتماعی
 - ✓ اعتقادات مذهبی بالا
 - ✓ ارتباط با همسالان با تمایلات سالم از نظر فرهنگی اجتماعی
 - ✓ تبلیغات مداوم و گسترده بر ضد مصرف مواد در سطح جامعه

توصیه هایی در مورد آگاه ساختن نوجوانان و جوانان

- ✓ آموزش خطرات و عواقب ناشی از مصرف مواد به نوجوانان و جوانان
- ✓ ارائه اطلاعات صحیح و معتبر از نظر علمی بدون بدون اغراق و ترساندن بیش از حد (حقایق بیان شوند.)
- ✓ از بیان اثرات نئشه آور و خوش مواد به دلیل برانگیختن حس کنجکاوی جهت تجربه آن خودداری شود.
- ✓ نحوه بدست آوردن و تهیه مواد و طرز مصرف آنان به هیچ عنوان آموزش داده نشود.
- ✓ به عوارض کوتاه مدت و دراز مدت مصرف مواد اشاره شود.
- ✓ تفکرات و برداشت های نادرست در مورد اثرات مواد اصلاح شود.
- ✓ به تغییرات رفتاری و اثرات محسوس و آشکار مواد و عوارضی که اهمیت بیشتری برای نوجوانان و جوانان دارند، تاکید بیشتری گردد.
- ✓ مهارت های زندگی موثر در کاهش مصرف مواد به آنان آموخته شود .

توصیه هایی در مورد آگاه ساختن والدین و معلمان

- ✓ در مورد احتمال ابتلای هر کس به مصرف مواد والدین را آگاه کنید. (هیچ جوان نوجوانی از خطر اعتیاد مصون نیست.)
- ✓ والدین و معلمان را با علایم اولیه و رفتارهای مرتبط به مصرف مواد آشنا کنید. عوارض و خطرات کوتاهمدت و طولانی مدت را گوشزد کنید.

- ☑ لزوم نظارت بر ارتباط فرزندان با سایر دوستان و کنترل غیر مستقیم رفت و آمد آنان را یادآوری کنید.
- همسالان نامناسب نقش مهمی در آثایی نوجوانان با مصرف مواد دارند.
- ☑ اولین الگوی فرزندان در زندگی والدین هستند، خود والدین بایستی الگوی مناسبی از نظر رفتارهای صحیح اجتماعی مثل عدم پرخاشگری، عدم مصرف سیگار و الکل و سایر رفتارها باشند.
- ☑ عوامل خطر احتمالی که موجب شروع و تداوم مصرف مواد می شوند به والدین آموزش داده شوند.
- ☑ برنقش موثر روش های صحیح فرزندپروری و الگوی ارتباطی مثبت و مناسب با فرزندان و ارتباط نزدیک و صمیمی با آنان در پیشگیری از مصرف مواد تاکید کنید.
- ☑ والدین و معلمان را با انواع مواد رایج در جامعه، شکل مواد و ابزارهای مورد استفاده آشنا کنید.
- ☑ در صورت آگاهی والدین و معلمان از مصرف مواد در نوجوانان ، در مورد چگونگی برخورد با فرزندان حتما از مشاورین مطلع و باتجربه در این زمینه کمک بگیرند.
- ☑ برنقش آموزش مهارتهای زندگی به نوجوانان در جهت کاهش خطر مصرف مواد اطلاعات کافی آموزش داده شود.

چگونه از سوء مصرف مواد در فرزندم پیشگیری کنم

گروه هدف: والدین، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

☑ چگونه با فرزندان در دوره های مختلف زندگی در خصوص پیشگیری از سوء مصرف مواد صحبت کنید.

مقدمه:

از انجایی که بنیاد همه عادات بهداشتی از تغذیه درست گرفته تا رعایت بهداشت فردی از سال های پیش از مدرسه برقرار می شود این سال ها زمان مهمی برای پایه ریزی یک زندگی عاری از مواد هستند. نکات زیر در رفتار با کودکان خردسال شما که سال های پیش از مدرسه را می گذرانند کمک می کند که بتوانند شاد و سالم و رها از الودگی به مواد بزرگ شوند.

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

۱- با فرزندان در مورد لذت سالم زندگی کردن صحبت کنید.

به او بگویید از آنجا که شما از خودتان مراقبت کرده اید احساس خوشحالی می کنید که سالم هستید و می توانید ، بدوید ، بازی کنید ، ورزش کنید و ساعت ها کار کنید. با این عبارت می توانید سر صحبت را با فرزندان باز کنید((من خوشحالم که سالم هستم و می توانم...))

۲- توانایی تصمیم گیری فرزندان را تشویق کنید.

تا جایی که ممکن است اجازه بدهید تا بچه شما خودش تصمیم بگیرد چه لباسی بپوشد. حتی اگر لباس هایی که انتخاب می کند که کاملاً مناسب نباشد شما توانایی تصمیم گیری را در او تقویت کرده اید.

۳- تأکید کنید فرزند شما خودش مسئول حفظ سلامت ، بهداشت فردی و تمیزی محیط شخصی اش است.

راهنمایی های بهداشتی شما باید صریح و روشن ، مرتبط با تجربه های کودک و با جملات مثبت باشد. سعی کنید کارهایی مثل مسواک کردن دندان ها ، مرتب کردن اسباب بازی ها ، تمیز کردن میز غذا خوری برای کودک به صورت فعالیتی لذت بخش درآید. فعالیت ها را به مراحل قابل کنترل تقسیم کنید تا به این شکل به فرزندان مهارت طراحی یک فعالیت را آموزش بدهید.

۴- به کودکان یاد دهید خود را از خطرانی که در محیط زندگی اش وجود دارد دور نگه دارد.

مواد شیمیایی سمی و خطرناکی که در خانه ها یافت می شود به فرزندان نشان بدهید موادی مثل واکس ، مایعات سفید کننده و ضد عفونی کننده های سبزی ها. اخطار بر روی برچسب چنین موادی را برای بچه ها بلند بخوانید. به او بگویید مواد غذایی و داروایی را که پزشک تجویز کرده است را فقط باید از شما ، بستگان نزدیک ، مربیان و مراقبانی که شما می شناسید قبول کند. همچنین به او بگویید داروها وقتی که توسط پزشک تجویز می شوند برای بیمار مفید هستند اما ممکن است برای فرد دیگری مضر باشند.

۵- به فرزندان کمک کنید تفاوت بین زندگی واقعی و افسانه ها را دریابند.

کودکان در سال های قبل از مدرسه ممکن است تخیلات غیر واقعی را به رنگ واقعیت ببینند. از او بپرسید در مورد یک فیلم ، یا داستان و یا کارتون چه فکری می کند. به او بگویید از چه چیزهایی خوششان می آید و چه چیزهایی را دوست ندارید. برایش توضیح دهید چگونه پرخاشگری و رفتارهای بد ممکن است به افراد صدمه بزند.

۶- ناکامی را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کنید.

اگر برجی که با قطعات خانه سازی درست کرده است خراب شد و فرو ریخت در مورد راه حل های این مشکل صحبت کنید.

۷- احساس خوشحالی خود را وقتی فرزندان به شما کمک می کند ابراز کنید.

هر وقت و هر فرصت را برای تقویت اعتماد به نفس کودک مغتنم بدانید.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

کودکان ۵ تا ۸ سال هنوز به پدر و مادر خود چسبندگی زیادی دارند اما در عین حال همزمان در حال شناخت و تجربه خودشان هم هستند. به علاوه با ورود به مدرسه بچه ها زمان بیشتری را با همسالان خودشان می گذرانند و اطلاعاتی را از جمله اطلاعات و صحبت هایی درباره مواد از محیط مدرسه و همچنین به او بگویند که بهترین راهنما در بین افراد بنام اطلاعاتی محیطی برای کودکان شما هستید.

با در نظر گرفتن نکات زیر می توانید فرزندانان را به سمت یک زندگی سالم و عاری از مواد راهنمایی کنید.

۱- در مورد ضررهای سیگار ، الکل و مواد صحبت کنید. در این صحبت ها به روی اثرات زودرس متمرکز شود.

درک پیامدهای دراز مدت مواد برای بچه ها در این سنین قدری سخت است. به بچه ها بگویید سیگار کشیدن باعث بد بو شدن دهان ، بدن و لباس می باشد و مصرف الکل باعث مستی و اشکال تعادل و تکلم می گردد.

۲- با بچه ها در مورد پیام هایی که در رسانه ها و آگهی ها در مورد مواد دریافت می کنند صحبت کنید.

برنامه های تلویزیونی ، آگهی ها و فیلم های سینمایی ممکن است مصرف سیگار ، مشروب الکلی و یا مواد را به طور مستقیم یا غیر مستقیم تشویق کنند. از فرزندانان بپرسید در مورد فیلم هایی که می بینید چه فکر می کند. چنین سؤال هایی اطلاعات باارزشی از تفکر و ذهنیت فرزندانان به شما می دهد.

۳- وقتی صحبت از مواد می شود از این موضوعات را با بچه هایان بحث کنید: سیگار ، مشروب ، ترپاک و سایر مواد چه هستند ، برای چه مصرف الکل و مواد غیر قانونی و ممنوع است و چه ضررهایی از مصرف مواد ایجاد می شود.

همچنین تفاوت بین مصرف دارویی و مصرف غیر دارویی را توضیح دهید و بگویید چگونه مصرف مواد به خانواده و دوستان کسی که مصرف می کند هم تاثیر می گذارد.

۴- قوانین مشخص را و واضحی در خانه وضع کنید وانچنان که می خواهید با فرزندانان رفتار کند ، رفتار کنید.

به بچه ها در مورد دلایل یک قانون توضیح دهید و اگر خودتان سیگار یا مواد دیگری مصرف می کنید بدانید که چه پیامی به فرزندانان می دهید.

۵- به بچه ها کمک کنید که راه های مختلف بیان احساساتشان را بیابند.

بچه هایی که از بیان احساساتشان در گفتگوی رودر رو خجالت می کشند ممکن است این احساسات را از طریق نقاشی ، بازی یا نوشتن نامه به پدر و مادر یا نزدیکان بیان کنند.

۶- بر روی مهارت حل مسئله با تمرکز بر مسائلی که بچه ها در این سن با آن روبرو هستند ، کار کنید.

به فرزندانان کمک کنید که راه حل های پایدار برای مسائلی مثل انجام تکالیف مدرسه ، اختلاف یا دعوا با یک دوست ، یا مشکل قلدری در مدرسه بیابند. به آنها نشان دهید راه حل های موقت مشکل را به درستی حل نمی کند.

۷- به بچه ها بیاموزید توان گریز از موقعیت های ناراحت کننده را داشته باشند.

همچنین بچه ها باید بدانند لازم نیست به دوستی که رفتار خوبی با آنها ندارد وابسته باشند.

۸- سعی کنید با دوستان فرزندان و والدین آنها آشنا شوید.

از طریق ارتباط تلفنی یا حضوری با آنها مطمئن شوید که ایا آنها هم همچنین نظرات شبیه شما در مورد مواد دارند.

۹- بچه هایان را به برنامه های اجتماعی و گروه هایی که به نقش مهم در سبک سالم زندگی تاکید می کند منتقل کنید.

در چنین برنامه های دسته جمعی پیامهای منفی شما در مورد مواد تکرار و تقویت می شود و بچه ها هم ضمن توسعه روابط دوستانه سالم اوقات خوشایندی خواهند داشت.

پیشگیری از مصرف مواد در سالهای پایانی دبستان

در این سالها بچه ها به دنبال تثبیت جایگاه خود در جهان هستند و گاهی برای تفسیر زندگی و جهان نظرات دوستان و هم سن و سالان برایشان مهمتر و پذیرفتنی تر از نظرات والدین است. ممکن است بچه ها گاهی با نظرات شما مخالفت کنند اما باز هم این نظرات در ذهنشان خواهد ماند.

نکات زیر به حفظ زندگی سالم و عاری از مواد در این دوران کمک می کنند:

- ۱- بدانید فرزندان قوانین خانه را درک کرده و می دانند که شما پیامد نقض قوانین را اعمال خواهید کرد.
- ۲- به بچه ها بیاموزید که با پیشنهاد سیگار ، یا مواد از سوی دیگران برخورد کنند آنها می توانند شما را به عنوان بهانه پاسخ منفی مطرح کنند.
- ۳- به فرزندان بگوئید که برای شما منحصر به فرد است.
- ۴- به بچه ها قدرت تصمیم گیری هایی که ممکن است خلاف نظر دوستان باشد بدهید.
- ۵- پیام هایی که در مورد مواد می دهید بر اساس واقعیت ها باشد نه ترس.
- ۶- بچه ها در این سن به ظاهر و مقبولیت ظاهری خود اهمیت زیادی می دهند پس به جای پیامدهای دراز مدت مواد روی اثرات منفی در این مورد تاکید کنید.
- ۷- دوستان و والدین دوستان فرزندان را بشناسید.
- ۸- به بچه ها کمک کنید واقعیت را از تخیل جدا کنند.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره راهمایی

شما باید در این سن کمک کنید بچه ها در مواجهه با مواد انتخاب درستی بکنند. صاحب نظرات پیشگیری از سوء مصرف مواد می گویند شما باید چنین فرض کنید که اولین تعارف سیگار یا مواد ممکن است از حدود ۱۲ سالگی شروع شود. نشان داده شده نوجوانی والدینشان فقط در مورد ضررهای مصرف مواد با آنها صحبت کرده اند ۵۰ درصد کمتر امکان دارد مصرف مواد را بپذیرند.

ضمناً با بچه ها در مورد انتخاب دوستانشان صحبت کنید مصرف مواد در این سن غالباً بصورت یک رفتار اجتماعی شروع می شود.

۵ نکته ای که در این دوره به حفظ زندگی سالم و عاری از مواد کمک می کند:

- ۱- اطمینان داشته باشید فرزندان قوانین خانه را می دانند پیامدهای نقض قانون را درک می کند و مهمتر اینکه می دانند شما این پیامدها را حتماً اعمال خواهید کرد.
- ۲- مرتباً در مورد اینکه فرزندان را تحسین می کنید با او صحبت کنید و اعتماد به نفس او را با شمردن نکات مثبت و توانایی هایش تقویت کنید.
- ۳- به تغییرات خلق و خو ، نادانی ها و خوشحالی های فرزندان توجه کنید.
- ۴- به فرزندان در مورد آثار منفی الکل ، سیگار ، تریاک و سایر موارد بر ویژگیهای ظاهری فرد توضیح دهید.
- ۵- وظیفه ، آموزش بر ضد مواد را فقط به عهده مدرسه نبینید.

پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان دبیرستانی

همه نوجوانان ایرانی در این سن چیزهایی در مورد مواد می دانند. شنیدن مطالبی در مورد مواد و زندگی عاری از مواد همیشه جزئی از زندگی روزمره نوجوانان است. آنها میدانند مواد مختلف را از هم تشخیص دهند و غالباً می دانند مصرف گهگاه ، تفننی و اعتیاد چه معنی دارد. آنها احتمالاً دوستان و هم سن و سالانی را دیده اند که سیگار یا چیزهای دیگری مصرف می کنند و شاید احساس می کنند که دچار پیامد خاصی نشده اند و در مقابل شاید کسانی را بشناسند که نمی توانند مصرف الکل یا مواد شان را کنترل کنند و به سختی در رنج هستند.

ممکن است نوجوانان در این سن سیگار ، مشروب یا مواد دیگر را تجربه کرده یا برای مصرف آن تحت فشار دوستان و همسالان قرار گرفته باشند همچنین ممکن است تعارف دوستانشان را برای مصرف مواد رد کرده و سعی کرده باشند پاک بمانند.

پنج نکته ای که به زندگی سالم و عاری از مواد در این دوره کمک می کنند این موارد هستند :

۱- دیگر زمان صحبت کلی در مورد مواد گذشته است.

در این سن باید با جزئیات واقعی بیشتری صحبت کنید. خیلی باارزش است که به فرزند نوجوانتان بگوئید مصرف مصرف مواد می تواند برایش پیامدهای مخرب جبران ناپذیری داشته باشد یا او را در موقعیت خطرناکی قرار دهد. همچنین بگوئید هر کس ممکن است به مصرف مواد وابسته یا معتاد شود و برخی ترکیب های مواد ممکن است حتی کشنده باشد.

۲- به فرزندان با تاکید بگوئید که مواد چه تاثیر مخربی بر آینده یک نوجوان دارد.

بگوئید چگونه مصرف مواد ممکن است شانس ورود یک نوجوان دبیرستانی به دانشگاه یا شاغل شدن او را در حرفه ای که دوست دارد از بین ببرد.

۳- به فرزندان بگوئید چگونه سعی کند رهبر گروه همسالان خودش باشد.

مسئولیت شخصی کارهای خود را بر عهده بگیرد و به دیگران هم بگوید آنها هم چنین کنند. رهبری کردن جزئی از ابزار وجود مثبت است. نوجوان باید کند تمرین کند روی گروه تاثیر مثبت بگذارد.

۴- از گزارشات خبری تلویزیون و روزنامه ها برای باز کردن سر صحبت استفاده کنید.

اگر خبری در مورد بازداشت یک نوجوان به خاطر مصرف مشروب الککل یا مواد شنیدید در مورد اثر مخرب این حادثه روی آینده یک نوجوان و خانواده اش با او صحبت کنید. اگر خبری در مورد حادثه ، تصادف ، یا بیماری بدنبال مصرف مواد وجود داشت با او از پیامدهای مشکل ساز مصرف مواد که باید از ابتدا پیش بینی می شدند سخن بگوئید.

۵- فرزند نوجوان خود را برای کارهایی که خوب انجام می دهید و انتخاب های مثبتی که می کند تشویق کنید.

به او نشان دهید که رفتار و ویژگیهای خویش را متوجه هستید و آنها را قدر می دانید. به او بگوئید از اینکه الگوی خوبی برای خواهر و برادر کوچکتر و سایر بچه ها است خوشحال هستید. همچنین به او صریحاً بگوئید که اگر او سیگار یا هر ماده ای مصرف کنند چقدر ناراحت می شوید.

مهارت "نه" گفتن

گروه هدف: دانش آموزان، والدین، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ مهارت‌های زندگی را تعریف کنید.
- ☑ رفتار جراتمندانه را توضیح دهید.
- ☑ موانع شناختی جراتمند بودن را بیان کنید
- ☑ چگونه "نه" بگوئید.

مقدمه :

مهارت‌های زندگی همانگونه که می‌توان از نام آن فهمید روشها و مهارت‌های اصلی و ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است به عبارت دیگر این مهارت‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که سبب سازگاری ما با محیط و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند این توانایی‌ها ما را قادر می‌سازند که نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کنیم و بدون آن که به خود و یا دیگران لطمه‌ای بزنیم با خواسته‌ها و انتظارات و مسائل و مشکلات روزانه خصوصا در روابط خود با دیگران به شکل موثری روبه‌رو شویم.

مهارت‌های زندگی متنوع و مختلف هستند. ولی برخی از آنها مهم‌تر و شناخته شده‌ترند. توانایی تصمیم‌گیری، انتخاب هدف، مقابله با فشارروانی، شناخت خود، کسب ارزش‌ها، ارتباط موثر با دیگران، حل مساله، تفکر انتقادی و تحلیلی و مهارت نه گفتن چند مهارت اساسی در این زمینه هستند.

انسانها در برخورد با یکدیگر یکی از سه نوع شیوه پرخاشگرانه، منفعلانه و جراتمندانه را به کار می‌برند. در ارتباط پرخاشگرانه فرد با تهدید کردن و تضييع حق دیگران، توهين آمیز برخورد می‌کند. در شیوه منفعلانه فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساسها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد.

اما ارتباط جرات مندانه :

رفتار جراتمندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و رک افکار و احساسات می‌باشد، به گونه‌ای که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد. جرات مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جراتمندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می‌باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

جراتمند نبودن چه مشکلاتی را در پی دارد؟

❖ افسردگی، رنجیدگی، ناکامی، انفجار خشم، اضطراب و به دنبال آن اجتناب، ضعف در روابط بین فردی، مشکلات جسمانی و مشکلات مربوط به فرزند پروری از مهم‌ترین پیامدهایی است که نداشتن جرات برای فرد به همراه دارد.

این نوع رفتار چه توانایی‌هایی برای فرد دارد؟

❖ رفتار جراتمندانه به انسان کمک می‌کند تا بتواند به خود اطمینان داشته باشد، اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، احترام دیگران را نیز جلب کند، توانایی تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشد، حقوق خود را حفظ کند، احساسات خود را ابراز

کند، روابط خود را بهبود بخشد، اعتراض کند، نظر خود را بیان کند، درخواست کند و نه بگوید.

در واقع هر کسی حق دارد:

- به تقاضاهای دیگران نه بگوید.
- در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی اش به دیگران توضیح ندهد.
- در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کند.
- از دیگران بخواهد که هنگام صحبت به نظراتش گوش دهند.
- تغییر عقیده دهد.
- از دیگران بخواهد که کاری را برایش انجام دهند.
- زمانی که نیاز داشت تنها بماند.
- در روابط بین فردی مورد احترام قرار گیرد.
- اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرد.
- برای زندگی خود تصمیم بگیرد.
- احساس خاصی را داشته و آن را نشان دهد.
- از دیگران سوال کرده یا کمک بخواهد.
- خودش را دوست داشته باشد.

موانع شناختی جرأت‌مند بودن چیست؟

- بیم از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل.
- احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران.
- باور به اینکه اگر از قبول درخواست دیگران سر باز زنید، آدم بد و خودخواهی هستید.
- احساس مهم و باارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می شود.
- اعتقاد به اینکه همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه داریم.
- اعتقاد به اینکه خوب نیست خواسته های خود را بر خواسته های دیگران ترجیح دهیم.
- اعتقاد به اینکه اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که سبب ناراحتی ما شد، نباید چیزی بگوییم و اگر این کار ادامه پیدا کرد، بهتر است فقط تلاش کنیم از او فاصله بگیریم.

چطور می توانیم این نوع رفتار خود را تغییر دهیم؟

- *** نخست باید باورهای ناکارآمد را بشناسیم و آنها را ارزیابی کنیم. سپس پیامدهای رفتار غیر جرأت‌مندانه را بررسی کنیم و تصمیم بگیریم رفتار جرأت‌مندانه را به کار بگیریم.
- در مورد انجام رفتار جرأت‌مندانه زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید. تلاش کنید احساس فرد مقابل را منعکس کرده و با او تا حدی همدلی کنید. رفتار موردنظر و احساس خود را در مورد آن به طور واضح بیان کنید. از پیام «من» استفاده کرده و از سرزنش فرد مقابل یا برچسب زدن به او خودداری کنید. تغییر مورد نظر و آنچه را که می خواهید بیان کنید. در مواردی که اعتراض کرده یا می خواهید "نه" بگویید، می توانید پیامد ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید.

توصیه هائی برای نه گفتن:

- ۱- مطمئن شوید که چه می خواهید، آیا می خواهید بگویید «بله» یا «نه». اگر مطمئن نیستید بگویید که باید درموردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.
- ۲- اگر مطمئن نیستید که چه چیزی از شما خواسته شده، توضیح بیشتری بخواهید.
- ۳- تا جایی که می توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.

۴- از عباراتی با ضمیر «من» استفاده کنید و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع بپردازید.

۵- به جای عباراتی مانند «فکر نمی کنم بتوانم» از کلمه «نه» استفاده کنید.

۶- به جای قضاوت کردن، مواردی را که وجود دارد مطرح کنید. درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید. سعی کنید حرکات غیر کلامی تان با پیامی که می دهید همخوانی داشته باشد.

۷- به جای گفتن «نمی توانم»، بگویید «این کار را نخواهم کرد». گاه مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید. در این صورت به جای اینکه هر بار دلیل جدیدی بیاورید، «نه» گفته و همان دلیل قبلی را تکرار کنید.

۸- اگر علیرغم اینکه چند بار نه گفتید، فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می توانید به گفتگوی خود پایان دهید.

۹- افراد منفعل، گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستند، برای آرام نگه داشتن شرایط، تظاهر به موافقت می کنند، برای مثال لبخند می زنند، سرشان را تکان می دهند یا به دقت گوش می کنند. در حالی که لازم است به طور مستقیم یا غیرمستقیم مخالفت خود را نشان دهند.

۱۰- لزومی ندارد احساس گناه کنید. شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید. اگر می خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می توانید پیشنهاد خود را به او بگویید .

۱۱- باید در نظر داشت که رفتار جرأت‌مندانه همیشه فرد را در رسیدن به اهداف خود موفق نمی سازد.

اضطراب و راههای مدیریت آن

گروه هدف: والدین، معلمان و مدیران مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ اختلال اضطرابی را تعریف نموده و انواع آن را نام ببرید.
- ☑ عوامل موثر در اختلالات اضطرابی را نام برده و هرکدام را توضیح دهید.
- ☑ علائم اختلالات اضطرابی را نام برده و هرکدام را به صورت مختصر شرح دهید.
- ☑ روش‌های درمان دارویی و غیر دارویی در اختلالات اضطرابی را بیان کنید.
- ☑ اقدامات مهم و کاربردی در پیشگیری و مراقبت از اختلالات اضطرابی را بیان کنید.

مقدمه:

همه کودکان اضطراب را تجربه می‌کنند. در مراحل از دوران رشد اضطراب قابل پیش بینی بوده و طبیعی تلقی می‌شود. در حوالی ۹ - ۸ ماهگی کودک در حضور افراد نا آشنا دچار بی‌قراری می‌شود. این نوع اضطراب در این مرحله از دوران رشد اضطراب بیگانه نامیده می‌شود. بتدریج با بزرگتر شدن کودک و رویارویی با افراد مختلف از شدت این نوع اضطراب کاسته می‌شود. کودک در سنین بین ۹ تا ۱۸ ماهگی در صورت ترک کردن مادر شروع به گریه کردن می‌کند، این حالت اضطراب جدایی است که به تدریج تا سن ۲/۵ سالگی کاهش می‌یابد. بروز گذرای اضطراب جدایی در اوایل ورود به مدرسه نیز قابل انتظار می‌باشد. در کودکان کم سن ترس‌های موقتی چون ترس از تاریکی، حیوانات و رعد و برق ممکن است دیده شود.

والدین نبایستی نسبت به ترس‌های کودکان بی‌توجه باشند. اضطراب در کودکان ممکن است در فعالیت‌های معمول کودکان مشکل ایجاد کند. به جهت عدم ابراز اضطراب توسط کودکان ممکن است این موضوع مورد توجه والدین قرار نگیرد. آشنایی والدین با علائم اضطراب شدید در کودکان و تمایز اضطراب و ترس‌های معمول در کودکان از اختلالات اضطرابی جهت درمان و مداخله به موقع در جلوگیری زودرس از عوارض بعدی در کودکان حایز اهمیت می‌باشد.

شیوع:

اختلالات اضطرابی جزو شایع‌ترین اختلالات روانی در دوران کودکی است. شیوع طول عمر هر نوع اختلال اضطرابی در کودکان و نوجوانان بین ۸/۳ تا ۲۷٪ متغیر می‌باشد. به نظر می‌رسد در کشور ما این اختلالات از شیوع نسبتاً بالایی برخوردار باشند.

سبب شناسی:

☑ عوامل زیستی روانی اجتماعی: صفات مزاجی کودک، مهار رفتاری، میزان اضطراب در مادرومیزان پیوستگی با کودک

☑ عوامل یادگیری اجتماعی: الگو برداری مستقیم واکنش‌های همراه با ترس به محرک‌های محیطی از والدین، حمایت بیش از حد والدین از کودک در برابر خطرهای محیطی یا بزرگ‌نمایی خطرات، وجود اختلالات اضطرابی در والدین

☑ عوامل وراثتی: وجود صفات ارثی چون مهار رفتاری، کمروبی افراطی، تمایل به دوری از موقعیت‌های نا آشنا و بروز واقعی اختلالات اضطرابی سهم ژنتیکی دارند. مطالعات نشان می‌دهند آنچه که به ارث می‌رسد یک زمینه استعداد عمومی به اضطراب می‌باشد که احتمال خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی را افزایش می‌دهد.

علائم:

انواع مختلف اختلالات اضطرابی شرح داده شده است.

۱ - اختلال اضطراب جدایی :

- ☑ ترس شدید و نگرانی مداوم در مورد سلامتی والدین یا مراقبین
- ☑ امتناع از رفتن به مدرسه
- ☑ درد مکرر شکمی یا سایر شکایات جسمانی
- ☑ نگرانی زیاد در مورد بیرون از منزل ماندن
- ☑ چسبندگی افراطی به والدین
- ☑ ترس و قشقرق در زمان جدایی از والدین
- ☑ خواب نا آرام و کابوس شبانه

۲ - جمع هراسی:

- ☑ ترس از شرکت در جمع و صحبت با سایرین
- ☑ دوری جستن از موقعیت های اجتماعی
- ☑ دوستان معدود و ارتباط محدود با دوستان

۳- هراس خاص

- ☑ ترس افراطی در مورد شیء یا وضعیت خاص
- ☑ ترس ها موجب ناراحتی زیادی شده و یا با فعالیت های روزمره تداخل کند.

سایر علایم اضطرابی در کودکان

- ☑ نگرانی های بودن علت در مورد مسایل قبل از آن که رخ بدهند
- ☑ نگرانی و دلشوره مداوم و خودبخود در مورد خانواده، مدرسه، دوستان و کارها
- ☑ ترس از شرمندگی شدن یا مرتکب اشتباه شدن
- ☑ اعتماد به نفس پایین یا عدم اطمینان به خود
- ☑ وجود افکار یا اعمال ناخواسته و تکراری

درمان

مشکلات اضطرابی شدید در کودکان بایستی مورد درمان قرار گیرند. درمان به موقع مانع از بروز عواقبی چون عدم ارتباط با دوستان ، عدم پیشرفت در زمینه های اجتماعی و تحصیلی و عدم شکل گیری اعتماد به نفس کافی شود. در صورتی اضطراب شدید در کودکان به حدی باشد که موجب ناراحتی و اختلال در فعالیت های روزمره شود بایستی به روانپزشک ارجاع و تحت دروان تخصصی قرارگیرد. درمان اختلالات اضطرابی در کودکان شامل مجموعه ای از شناخت رفتار درمانی ، دارو درمانی، خانواده درمانی ، آموزش والدین و مشاوره با مدرسه می باشد.

آنچه که می توان در مورد کودکان مضطرب انجام داد.

- ☑ آشنایی با علایم اضطرابی در کودکان و ترس های طبیعی
- ☑ بررسی وجود اختلالات اضطرابی در والدین و توجه به درمان این اختلالات
- ☑ توجه به الگوی رفتاری والدین در ارتباط با دیگران و در مقابل خطرات با کودکان
- ☑ عدم استفاده از تهدید و ترساندن کودکان
- ☑ عدم بزرگنمایی مسایل و مشکلات
- ☑ عدم حمایت بیش از حد از کودکان در برابر مسایل و لزوم درگیر ساختن آنان در حل مشکلات
- ☑ تشویق ملایم کودکان به شرکت در موقیت ها و فعالیت های جدید

اختلال بیش فعالی و راههای مدیریت آن

گروه هدف: والدین ، معلمان و مدیران مدارس، مشاورین و سایر کارکنان مدارس

اهداف رفتاری: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ اختلال بیش فعالی را تعریف نموده و عوامل سبب ساز آن را شرح دهید.
- ☒ علائم اختلال بیش فعالی را بیان کنید.
- ☒ علائم نقص توجه و عدم تمرکز در بیش فعالی را توضیح دهید.
- ☒ روش های درمان دارویی و غیر دارویی در اختلال بیش فعالی و عدم تمرکز را بیان کنید .
- ☒ ضمن آشنایی با نکات مهم در کنترل بیش فعالی کودکان، از آنها در کنترل رفتاری کودکان بیش فعال استفاده کنید.

مقدمه :

بیش فعالی و کم توجهی یکی از اختلالات شایع دوران کودکی است ، که در مناطق و کشورهای مختلف متفاوت بوده و بین ۲۰ - ۲ درصد گزارش شده است . آشنایی با این بیماری، تشخیص به موقع و درمان مناسب آن و آموزش نحوه رفتار با این کودکان در خانه و مدرسه در پیشگیری از کاهش اعتماد به نفس، رفتارهای ضد اجتماعی، سوءمصرف مواد ، مشکلات تحصیلی و شغلی تأثیر بسزایی دارد.

تعریف :

اختلال بیش فعالی / کم توجهی با الگویی از کاهش مداوم توجه و میزان بالای تکانشگری (کسی که بدون فکر قبلی عمل می کنند)، نسبت به سن و سطح رشدی کودک و نوجوان مشخص می شود. شیوع متوسط جهانی ۷ - ۳٪ در کودکان دبستانی است ولی شیوع آن در کشور ما بالاتر از این مقدار می باشد. میزان ابتلا پسران ۹ - ۲ برابر دختران است . در بستگان درجه بیماری بیشتر از جمعیت عمومی دیده می شود.

سبب شناسی:

هر چند نارسایی رشدی در مدار های مغزی کنترل کننده سیستم مهاری در مغز به عنوان یک علت احتمالی مطرح شده است. در بیشتر کودکان مبتلا به این اختلال شواهدی از آسیب مشخص ساختمان مغزی دیده نمی شود . عوامل مختلفی در ایجاد این اختلال مطرح شده اند که به طور خلاصه میتوان به موارد زیر اشاره کرد.

۱ - عوامل ژنتیکی

۲ - عوامل رشدی از جمله مواجهه با مواد سمی در دوران بارداری، آسیب مکانیکی به سیستم عصبی جنین

۳ - عوامل عصبی شیمیایی ، نقش سیستم عصبی نورآدرنژیک

۴ - عوامل عصبی فیزیولوژیک

۵ - عوامل روانی اجتماعی : کودکان مقیم پرورشگاه ها با محرومیت عاطفی، وقایع محیطی تنش زا ، به هم خوردن تعادل خانوادگی یا سایر عوامل اضطراب آور در شروع و تداوم اختلال بیش فعالی/کم توجهی نقش دارند.

در کل، از عوامل مستعد کننده میتوان مزاج کودک، عوامل ژنتیکی - خانوادگی و سطح انتظارات اجتماعی از رفتار کودک را نام برد.

علائم :

شروع علائم ممکن است از دوران نوزادی بوده، نوزاد مبتلا فعال، کم خواب و بی قرار بوده و زیاد گریه کند . علائم اغلب از سن ۳ سالگی مشاهده می شود ولی تشخیص معمولاً تا زمان ورود به پیش دبستانی یا مدرسه به تعویق می افتد. برای تشخیص این اختلال، وجود علائم مختلف در سه حوزه بیش فعالی، کم توجهی و تکانشگری لازم است، که باید حداقل به مدت ۶ ماه تداوم داشته و شروع برخی از علائم قبل از ۷ سالگی بوده و در مقایسه با سایر کودکان هم سن بارز باشد. این علائم بایستی حداقل در دو حیطه مختلف در خانه ، مدرسه، محیط بازی، جامعه و ارتباطات اجتماعی موجب اختلال در عملکرد گردند.

علائم بیش فعالی

- ☒ اغلب با دست یا پاهایش بازی می کند یا در روی صندلی تکان می خورد .
- ☒ اغلب در کلاس یا در جایی که انتظار می رود بنشیند ، صندلی خود را ترک می کند.
- ☒ از در و دیوار بالا می رود .
- ☒ در هنگام بازی و فعالیت های تفریحی نمی تواند ساکت و آرام باشد .
- ☒ خستگی ناپذیر است ، انگار موتوری او را به حرکت وا می دارد.
- ☒ اغلب زیاد حرف می زند.

علائم عدم تمرکز

- ☒ در تمرکز روی جزئیات مشکل دارد و مرتکب اشتباهات ناشی از بی دقتی می شود .

- ✓ از ادامه تمرکز روی بازی ها و فعالیت ها نا توان است.
- ✓ اغلب به نظر می رسد وقتی با او صحبت می شود گوش نمی دهد.
- ✓ قادر به دنبال کردن دستورات داده شده نبوده و تکالیف و کار های خود را نا تمام رها می کند.
- ✓ در سازمان دهی تکالیف و فعالیت هایش مشکل دارد.
- ✓ از انجام فعالیت هایی که تمرکز لازم دارند ، دوری کرده و علاقه نشان نمی دهد .
- ✓ معمولاً لوازم مورد نیاز برای انجام تکالیفش را گم می کند .
- ✓ حواسش به آسانی با محرک های بیرونی پرت می شود.
- ✓ در انجام کارهای روزمره فراموش کار است .

علائم تکانشگری

- ✓ اغلب جواب هایی را قبل از تمام شدن سؤال می پراند.
- ✓ در بازی ها یا کارهای گروهی به سختی منتظر نوبت می شود.
- ✓ مدام سخنان دیگران را قطع کرده و مزاحم دیگران می شود .

سیر این بیماری متغیر است. در ۵۰٪ موارد علائم ممکن است تا دوره نوجوانی یا بزرگسالی ادامه یابد. در نصف موارد باقیمانده علائم در دوره بلوغ یا اوایل بزرگسالی بین ۲۰ - ۱۲ سالگی بهبود می یابد. بیش فعالی معمولاً اولین علامتی که بهبود می یابد و حواس پرتی آخرین علامت. تداوم اختلال به سابقه خانوادگی، وقایع منفی زندگی، همراهی با علائم سلوک و اضطراب و افسردگی دارد. بیشتر مبتلایان بهبودی نسبی داشته و مستعد رفتارهای ضداجتماعی، اختلالات مصرف مواد و اختلالات خلقی هستند . در این کودکان اختلالات یادگیری، اختلالات رفتاری ، اضطرابی و خلقی شیوع بالاتری دارد.

درمان

دارو درمانی : به عنوان خط اول درمانی مطرح است.

مداخلات رفتاری - اجتماعی :

تجویز دارو به تنهایی کافی نبوده و مجموعه ای از مداخلات مختلف بایستی مورد توجه قرار گیرد. از جمله می توان آموزش مهارت های اجتماعی، آموزش والدین، نحوه تعامل در مدرسه و خانه و کمک به افزایش اعتماد به نفس را نام برد. در زیر نکات مهمی در رابطه با نحوه ارتباط با این کودکان بیان شده است .

توصیه هایی در مورد نحوه مدیریت کودکان بیش فعال :

آنچه باید والدین و معلمین بدانند:

این موضوع منحصر به فرزند آنان نبوده و جزء اختلالات شایع دوران کودکی است .
آشنایی هر چه بیشتر با این بیماری موجب می شود تا بیشتر به فرزند خود کمک کنند.
شرح علائم بیماری، سیر بیماری و اهمیت درمان و شرح عواقب ناشی از عدم درمان از قبیل کاهش اعتماد به نفس، رفتارهای ضد اجتماعی، سوء مصرف مواد ، مشکلات تحصیلی و شغلی
این اختلال مربوط به هوش کودک نیست، مشکلات ناشی از کم توجهی را نباید به کم هوشی نسبت داد .

آنچه باید والدین و معلمین انجام دهند:

رفتارهای ناشی از سرپیچی و لجبازی (رفتارهای عمدی) ؛ و رفتارهای ناشی از اختلال بیش فعالی / کمبود توجه را باید از هم جدا کرد.
از برچسب زدن مکرر به فرزندان مبتلا مثل شلوغ ، تنبل، حواسپرت، بی لیاقت و ... خودداری کرد.
به جای جملاتی نظیر " حواست کجاست؟ " " چرا توجه نمی کنی ... " درخواست خود را تکرار کرد.
نظارت دقیق بر کودک داشته تا از هرگونه آسیب احتمالی جلوگیری گردد.
در مواقع عادی و در برابر رفتارهای مناسب بایستی مکرراً او را تشویق کرد.
از دستورات روشن و مشخص و کوتاه استفاده کرد.
به جهت علائم رفتارهای ناشی از بیش فعالی / کم توجهی آنان را مورد سرزنش، تحقیر و تنبیه قرار نداد.
محیط درسی را به گونه ای انتخاب کرد که کمتر موجب حواس پرتی کودک شود.
ترتیبی داده شود که در کلاس در ردیف اول و مدام در معرض کنترل معلم باشد.
در وسط کلاس فرصتی جهت استراحت یا خروج از کلاس در نظر گرفته شود.
تکالیف کمتری برای آنان در نظر گرفته و تکالیف طولانی را بهتر است به تکالیف کوتاه تقسیم کرد.
محیطی منظم و با برنامه در منزل بهتر است برای کودک فراهم شود.

شیوه زندگی سالم در سنین کودکان و نوجوانان

گروه هدف: گروه سنی ۶-۲۵ سال دانش آموز و غیر دانش آموز، والدین و معلمان

آموزش دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی، بهورز

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ کودکان و جوانان باشیوه زندگی سالم آشنا شوند
- ☒ بزرگسالان مهارت های ضروری را در خصوص ارتباط با نوجوانان و جوانان در مورد آموزش شیوه زندگی سالم یاد بگیرند
- ☒ فواید فعالیت فیزیکی را بیان نمایند.
- ☒ با نحوه تغذیه درست آشنا شوند

مقدمه:

همه میخواهیم سالم باشیم اما با وجود تلاشهای فراوان هنوز هم در سنین بالاییک نفر از بیماری فشارخون بالا و یک نفر به نوعی از مشکل روحی و روانی رنج میبرد. یک سوم موارد مرگ و میر به علت بیماریهای قلبی و عروقی است. تعداد زیادی از مردم از پوکی استخوان، مرض قند و انواع سرطانها و... رنج میبرند. علاوه بر این، سلامتی تنها به معنای عدم بیماری نیست آیا فرد ظاهراً سالمی که اغلب شاداب نیست، روحیه شاداب و ذهنی خلاق ندارد و همیشه خمود و بی حوصله است واقعاً سالم است؟ مسلماً خیر، انسان سالم انسانی است که جسمی سالم، روحیه ای شاداب و عاطفه ای قوی داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت، بهبود شیوه زندگی را مهمترین راه حفظ سلامتی در تمام جنبه های فوق می داند و معتقد است مردم خود بیشترین نقش را در حفظ سلامتی شان دارند. امروزه معتقدند اگر مردم رفتارهای سلامت زا را در زندگی روزمره خود کسب کنند میتوانند تا حد زیادی به سلامتی خود کمک نمایند. ما در این بحث سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نمائیم. توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم.

تعریف شیوه زندگی

شیوه زندگی از تاثیر متقابل بین ویژگیهای شخصیتی فرد با مداخلات اجتماعی و شرایط اجتماعی اقتصادی حاصل می شود.

در باره شیوه زندگی می توان گفت :

-  دائماً در معرض تغییر میباشد
-  دارای تاثیر عمیق در مردم است
-  الگوی یکسانی برای همه وجود ندارد

شیوه زندگی سالم

آن دسته از رفتارها که فرد را در مقابل بیماریها یا صدمات محافظت می کند و یا خطر صدمه به سلامتی فرد را به حداقل میرساند.

هدف این شیوه حفظ، حمایت و ارتقاء سلامت است

رفتارهای سلامت زا:

۱- تحرک بدنی:

امروزه شیوه زندگی بیشتر مردم به دلایل متعددی به سمت کم تحرکی و بی تحرکی پیش میرود. پیشرفتهای تکنولوژیکی باعث شده است که انجام بسیاری از فعالیتهای که قبلاً با انرژی بدن انجام می شد به وسیله ماشین

صورت گیرد. استفاده از ماشین لباسشویی، ظرفشویی، اتومبیل و آسانسور مثالهایی از این موارد هستند. از طرف دیگر توسعه شهر نشینی و زندگی در شهر ها به علت دور شدن از طبیعت باعث کاهش فعالیتهای جسمانی که در اثر زندگی در طبیعت انجام میگردد شده است.

امروزه اوقات فراغت اغلب کودکان و نوجوانان به جای فعالیتهای جسمانی و بازیهای که قبلاً رایج بود، با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئو و بازی با رایانه پر میشود و در مجموع باید گفت که بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان، به دلایل فوق و سایر علل از تحرک و آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیستند. الگوهای مناسب فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند در طول زندگی هر فرد باقی می ماند و پایه ای فعال و سالمی را در در زندگی بوجود می آورند. برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی تحرک، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد و ... که در دوران جوانی بوجود می آیند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً امتداد پیدا می کنند. در حقیقت، ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فرد است و پرداختن به آن سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی شده و بسیاری از مسائل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پر خاشجویانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس، را بهبود می بخشد. عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماریها و ناتوانایی هاست.

فواید فعالیت فیزیکی

- به عنوان یک رفتار مهم ارتقاء دهنده سلامت، باعث پیشگیری و یا به تأخیر انداختن انواع بیماری های مزمن و مرگ و میر زودرس می گردد.
 - انجام فعالیت فیزیکی منظم منجر به ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت مندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می شود.
 - قلب را تقویت می کند و باعث کاهش خطر بیماریهای عروق کرونری می شود.
 - باعث کاهش فشار خون و حوادث عروقی مغزی می شود.
 - باعث کاهش دیابت نوع دو می شود.
 - نقش مهمی در کنترل وزن دارد و به کاهش وزن کمک می کند.
 - باعث کاهش بروز سرطان ها از جمله کولون و سرطان پستان می شود.
 - باعث تقویت عضلات اسکلتی و کاهش کمر درد و آرتروز و جلوگیری از پوکی استخوان می شود.
 - با تأمین سلامت روانی، اجتماعی و آمادگی جسمانی از رفتارهای پر خطر به خصوص اعتیاد و ایدز پیشگیری می نماید و در ایجاد جامعه ایمن نقش موثری دارد.
- بخشی از فعالیت های بدنی روزمره میتواند شامل پیاده روی، طناب بازی، بازی های توأم با دو در مدرسه، دوچرخه سواری، شنا یا ورزش های آبی هوازی، بدنمیتون، بسکتبال، شرکت در انجام کارهای منزل، استفاده از پله بجای آسانسور، شرکت در برنامه های ورزشی خارج از مدرسه باشد.

توصیه هایی در خصوص تحرک بدنی:

- ✓ قبل از انجام فعالیت های سنگین ورزشی با مراجعه و مشورت با پزشک از سلامت خود مطمئن شده و کیفیت و میزان فعالیتهای بدنی و ورزشی متناسب را از وی سؤال نموده و تایید او را بدست آورید.

- ✓ نوجوانان باید روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت فیزیکی متوسط (پیاده روی سریع از منزل تا مدرسه و بر عکس، در صورت امکان فعالیت ایروبیک در منزل) یا ۲۰ دقیقه فعالیت فیزیکی شدید (طناب زدن، والیبال، تنیس، در صورت امکان دویدن در پارک) به میزان ۳ روز در هفته انجام دهند.
- ✓ کودکان و نوجوانان باید در فعالیتهای متنوع و مورد علاقه خود شرکت کنند.
- ✓ فعالیت جسمی جزیی از زندگی روزمره است و نیاز به لباس خاص و یا شرکت در کلاس ویژه ندارد.
- ✓ متناسب با شرایط سنی و جسمی ورزش کنید
- ✓ حتی الامکان در طبیعت و فضای باز ورزش نمائید
- ✓ در تمام فصول سال ورزش کنید
- ✓ ورزش بهتر است به صورت دسته جمعی یا خانوادگی در محل های مناسب و با طبیعت زیبا مانند کوهنوردی و پیاده روی خانوادگی صورت گیرد.
- ✓ از تمام فرصتهای ممکن برای انجام فعالیت بدنی استفاده نمائید به عنوان مثال نرمش های حین تماشای تلویزیون و هنگام کار، استفاده از پلکان به جای آسانسور و پیاده روی به جای استفاده از اتومبیل

۲- رعایت عادات تغذیه:

- تغذیه نیز از عوامل پایه ای در حفظ سلامت است و با تقویت بدن و جلوگیری از بیماریهای مختلف، زندگی شادابی را برای ما فراهم میکند. و بر عکس اگر آداب تغذیه رعایت نشود میتواند عوارض متعددی در سلامت ایجاد کند و زندگی شاداب را آسیب زند و بدن را برای پذیرش بیماریهای مختلف آماده کند. کودکان و نوجوانان برای داشتن زندگی سالم بایستی موارد زیر را مد نظر قرار دهید:
- ✓ برای حفظ سلامتی خود روزانه از ۵ گروه اصلی هرم غذایی شامل: نان و غلات، میوه ها، سبزیها، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات به طور متنوع و متعادل استفاده کنید.
- ✓ قبل از رفتن به مدرسه صبحانه خود را به طور کامل میل کنید. مواد غذایی مناسب برای صبحانه عبارتند از نان، پنیر، شیر؛ کره، مربا، گردو و تخم مرغ
- ✓ برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون و کاهش میزان یادگیری، برنامه غذایی خود را برای سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده بین آنها تنظیم کنید.
- ✓ مصرف برخی از تنقلات مانند چیپس، پفک، نوشابه های گاز دار به دلیل داشتن پربی و نمک زیاد برای سلامتی زیان آور است. برای حفظ سلامتی خود مصرف تنقلات را تا حد امکان محدود نمایید.
- ✓ برای میان وعده بیشتر از میوه ها، سبزیها، خشکبار، لبنیات و مغزها استفاده نماید.
- ✓ سبزیها بهترین منبع انواع ویتامین ها و املاح می باشند. بهتر است سبزیها را بعد از شستشو و ضد عفونی نمودن به صورت خام مصرف کنیم.
- ✓ میوه ها منابع مهم و سرشار از ویتامین و فیبرها هستند. روزانه ۴-۲ واحد (هر واحد میوه برابر یک عدد میوه متوسط است) استفاده کنید.
- ✓ مصرف کافی و روزانه انواع لبنیات برای رشد و تکامل استخوانها و دندانها ضروری می باشد. روزانه ۳-۲ لیوان شیر یا ماست (پاستوریزه و استرلیزه) استفاده کنید.
- ✓ اضافه وزن و چاقی علت انواع بیماریها مانند فشار خون، قلبی عروقی، بیماری قند و... می باشد. با توجه به اینکه روغن ها و چربیها موجب اضافه وزن و چاقی می شوند تا حد امکان از روغن ها و چربیها کمتر استفاده کنید.

۳- استفاده از طبیعت و انجام کارهای هنری:

- گنجاندن استفاده از طبیعت و انجام کارهای هنری در برنامه روزانه میتواند در تنظیم و آرامش درون انسان و ایجاد تعادل در آن نقش موثری داشته باشند. بنابراین بهتر است موارد زیر را مد نظر قرار دهید:
- ✓ گردشهای خانوادگی در پارکها و فضاها، باز اطراف منزل را جزء برنامه خانوادگی خود قرار دهید.
- ✓ در حد توان مسافرتها، خانوادگی به مناطق طبیعی را در برنامه های خود بگنجانید
- ✓ در منزل گل و گیاه پرورش دهید

- ✓ به مظاهر طبیعی موجود در محیط کار یا خانه توجه کافی داشته باشید. مانند نگاه کردن و تمرکز روی گل و گیاه در منزل و یا محل کار
- ✓ برای استفاده از هنرهای مورد علاقه متناسب با شرایط جامعه وقت کافی صرف کنید.

۴- مطالعه:

- مطالعه روزانه به مدت قابل قبول، ضمن دادن اطلاعات مفید، به ما اجازه می دهد که از توان ذهنی خود تا آخر عمر به طور مناسب استفاده کنیم و با یادگیری مهارت های اجتماعی از طریق مطالعه، زندگی خود را بهتر اداره کنیم
- عادت به برنامه ریزی و سایر کارها و بازیهای فکری نیز همان اثرات را دارد برای انجام مطالعه و کارهای ذهنی موارد زیر توصیه میشود:
- ✓ موضوعات مفید و مورد علاقه خود را مطالعه نمائید
- ✓ به صورت روزانه و مستمر و متناسب با شرایط مطالعه کنید.
- ✓ در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و شغلی مطالعه نمائید مانند مطالعه روزنامه، مجله و کتب مربوطه با توجه به علاقه و نیاز

۵- نیایش

سعی در ایجاد حس ارتباط نزدیک و اتصال با خدا از صمیم قلب هنگام عبادت و حتی هنگام کارهای روز مره

۶- ارتباط با خانواده

- ✓ در محیط خانه و در جمع خانواده حضور کافی داشته باشید
- ✓ صرف غذا همراه با اعضای خانواده صورت گیرد.
- ✓ با بستگان نزدیک رفت و آمد منظم خانوادگی داشته باشید و صله رحم کنید
- ✓ ورزشهای دسته جمعی خانوادگی انجام دهید.
- ✓ با کودکان بازی کنید
- ✓ پدر و مادر باید با هریک از فرزندان جلسات خصوصی داشته باشند
- ✓ در کارها و هنگام مشکلات با اعضای خانواده تبادل نظر و مشورت کنید
- ✓ والدین بایستی دوستان، معلمان و مربیان فرزند خود را بشناسند.

۷- توسعه روابط اجتماعی

- ✓ در امور خیریه و عام المنفعه بدون چشم داشت شرکت کنید.
- ✓ در مجالس، جشنها و گردهمائیها شرکت نمائید
- ✓ در جلسات و انجمنهای مختلف مانند شرکت نمائید

۸- استراحت و تفریح کافی

- ✓ در حد نیاز خواب کافی داشته باشید و از پرخوابی و بیخوابی پرهیز کنید.
- ✓ بین کار و استراحت تعادل برقرار نمایید
- ✓ از تماشای بی برنامه تلویزیون پرهیز نموده و برنامه خردمندانه ای برای تماشای تلویزیون داشته باشید
- ✓ در حد امکان برنامه منظم برای تفریحات خانوادگی داشته باشید

۹- کسب عادات و رفتارهای سلامت بخش و پرهیز از رفتارهای بیماریزا

- ✓ مهارتهای ارتباطی با دیگران را یاد بگیرید
- ✓ از نقض قوانین ترافیکی و عبور و مرور خود داری کرده و در اتومبیل کمربند ایمنی خود را ببندید
- ✓ هنگام نشستن، ایستادن، خوابیدن، برداشتن صحیح اجسام از روی زمین، و هنگام مطالعه و کار، اصول بهداشتی را رعایت نمائید
- ✓ از رفتارهای تغذیه ای ناسالم پرهیز کنید
- ✓ از رفتارهایی که منجر به آلودگی محیط میگردند پرهیز نمائید.

۱۰- کنترل عوامل محیطی

- ✓ مواد زائد از جمله زباله و فضولات حیوانی بایستی به صورت بهداشتی دفع گردد.

✓ امکانات اطفای حریق در محل زندگی، کار و مدرسه وجود داشته باشد.

۱۱- پیشگیری و مراقبت از بیماریها

✓ به طور مرتب از مسواک و نخ دندان استفاده نمائید

✓ نظافت و بهداشت فردی را رعایت نمائید

✓ سلامت جسمی را به طور مستمر ارزیابی نموده تا در صورت وجود بیماری مهم از آن مطلع شوید.

پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان و نوجوانان

گروه هدف: گروه سنی ۶-۲۵ سال دانش آموزو غیر دانش آموز، والدین
آموزش دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی زن و مرد، بهورز،

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ با سوانح و حوادث چهارشنبه سوری آشنا شوند
- ☑ روشهای پیشگیری از سوانح و حوادث بخصوص حوادث چهارشنبه سوری را بیان کنند.
- ☑ کمکهای اولیه در هنگام وقوع حادثه را به صورت مختصر شرح دهند.

پیشگیری از حوادث چهارشنبه آخر سال

چهارشنبه سوری

یکی از آئین های سالانه ایرانیان چهارشنبه سوری یا به عبارتی دیگر چارشنبه سوری است. ایرانیان آخرین سه شنبه سال خورشیدی را با بر افروختن آتش و پریدن از روی آن به استقبال نوروز می روند. چهارشنبه سوری، یک جشن بهاری است که پیش از رسیدن نوروز برگزار می شود. مردم در این روز برای دفع شر و بلا و برآورده شدن آرزوهایشان مراسمی را برگزار می کنند که ریشه اش به قرن ها پیش باز می گردد. ظاهراً مراسم چهارشنبه سوری برگرفته از آئین های کهن ایرانیان است که همچنان در میان آنها و با اشکال دیگر در میان باقی بازماندگان اقوام آریائی رواج دارد

مراسم چهارشنبه سوری

بوته افروزی

در ایران رسم است که پیش از پریدن آفتاب، هر خانواده بوته های خار و گزنی را که از پیش فراهم کرده اند روی بام یا زمین حیاط خانه و یا در گذرگاه در سه یا پنج یا هفت «گله» کپه می کنند. با غروب آفتاب و نیم تاریک شدن آسمان، زن و مرد و پیر و جوان گرد هم جمع می شوند و بوته ها را آتش می زنند. در این هنگام از بزرگ تا کوچک هر کدام سه بار از روی بوته های افروخته می پرند، تا مگر ضعف و زردی ناشی از بیماری و غم و محنت را از خود بزدایند و سلامت و سرخی و شادی به هستی خود بخشند. مردم در حال پریدن از روی آتش ترانه هایی می خوانند.

زردی من از تو، سرخی تو از من

غم برو شادی بیا، محنت برو روزی بیا

خاکستر چهارشنبه سوری، نجس است، زیرا مردم هنگام پریدن از روی آن، زردی و بیماری خود را، از راه جادوی سرایتی، به آتش می دهند و در عوض سرخی و شادابی آتش را به خود منتقل می کنند. سرود 'زردی من از تو / سرخی تو از من'

هر خانه زنی خاکستر را در خاک انداز جمع می کند، و آن را از خانه بیرون می برد و در سر چهار راه، یا در آب روان می ریزد. در بازگشت به خانه، در خانه را می کوبد و به ساکنان خانه می گوید که از عروسی می آید و تندرستی و شادی برای خانواده آورده است.

در این هنگام اهالی خانه در را به رویش می گشایند. او بدین گونه همراه خود تندرستی و شادی را برای یک سال به درون خانه خود می برد.

مراسم کوزه شکنی

مردم پس از آتش افروزی مقداری زغال به نشانه سیاه بختی، کمی نمک به علامت شور چشمی، و یکی سکه دهشاهی به نشانه تنگدستی در کوزه ای سفالین می اندازند و هر یک از افراد خانواده یک بار کوزه را دور سر

خود می چرخاند و آخرین نفر ، کوزه را بر سر بام خانه می برد و آن را به کوچه پرتاب می کند و می گوید:
«درد و بلای خانه را ریختم به توی کوچه» و باور دارند که با دور افکندن کوزه، تیره بختی، شور بختی و تنگدستی را از خانه و خانواده دور می کنند .

فال گوش نشینی

زنان و دخترانی که شوق شوهر کردن دارند، یا آرزوی زیارت و مسافرت، غروب شب چهارشنبه نیت می کنند و از خانه بیرون می روند و در سر گذر یا سر چهارسو می ایستند و گوش به صحبت رهگذران می سپارند و به نیک و بد گفتن و تلخ و شیرین صحبت کردن رهگذران تفال می زنند. اگر سخنان دلنشین و شاد از رهگذران بشنوند، برآمدن حاجت و آرزوی خود را برآورده می پندارند. ولی اگر سخنان تلخ و اندوه زا بشنوند، رسیدن به مراد و آرزو را در سال نو ممکن نخواهند دانست.

قاشق زنی

زنان و دختران آرزومند و حاجت دار، قاشقی با کاسه ای مسین برمی دارند و شب هنگام در کوچه و گذر راه می افتند و در برابر هفت خانه می ایستند و بی آنکه حرفی بزنند پی در پی قاشق را بر کاسه می زنند. صاحب خانه که می داند قاشق زنان نذر و حاجتی دارند، شیرینی یا آجیل، برنج یا بنشن و یا مبلغی پول در کاسه های آنان می گذارد. اگر قاشق زنان در قاشق زنی چیزی به دست نیاورند، از برآمدن آرزو و حاجت خود ناامید خواهند شد. گاه مردان به ویژه جوانان، چادری بر سر می اندازند و برای خوشمزگی و تمسخر به قاشق زنی در خانه های دوست و آشنا و نامزدان خود می روند.

آش چهارشنبه سوری

خانواده هایی که بیمار یا حاجتی داشتند برای برآمدن حاجت و بهبود یافتن بیمارشان نذر می کردند و در شب چهارشنبه آخر سال «آش ابودردا» یا «آش بیمار» می پختند و آن را اندکی به بیمار می خوراندند و بقیه را هم در میان فقرا پخش می کردند.

تقسیم آجیل چهارشنبه سوری

زنانی که نذر و نیازی می کردند در شب چهارشنبه آخر سال، آجیل هفت مغز به نام «آجیل چهارشنبه سوری» از دکان رو به قبله می خریدند و پاک می کردند و میان خویش و آشنا پخش می کردند و می خوردند. به هنگام پاک کردن آجیل، قصه مخصوص آجیل چهارشنبه، معروف به قصه خارکن را نقل می کردند. امروزه، آجیل چهارشنبه سوری جنبه نذرانه اش را از دست داده و از تنقلات شب چهارشنبه سوری شده است.
گرد آوردن بوته، گیراندن و پریدن از روی آن و گفتن عبارت 'زردی من از تو، سرخی تو از من' شاید مهمترین اصل شب چهارشنبه سوری است. هر چند که در سالهای اخیر متأسفانه این رسم شیرین جایش را به ترقه بازی و استفاده از مواد محترقه و منفجره خطرناک داده است

تحریف آیین چهارشنبه سوری

همه ساله و متأثر از یک دوره تاریخی طولانی مدت ، در کشورمان ، در چهارشنبه آخر سال نوعی حرکت انجام می شود که در شکل اصلی و اولیه آن مراسمی از نوع سنتی ، آرام و خانوادگی دقیقاً منطبق بر آئین اولیه ی چهارشنبه سوری سنتی و اصیل با تمام ویژگی های اصلی و واقعی آن جاری و حاکم است ، این نوع از مراسم ، معمولاً در حیاط منازل بزرگ ، داخل کوچه ها و خیابانهای فرعی و بر اساس اعتقادات سنتی نهادینه شده به ارث رسیده از گذشتگان انجام می شود، ترکیب افراد حاضر و فعال در این گونه از مراسم ، یک ترکیب آرام ، بدون آزار رسانی و اذیت و مزاحمت بوده و حتی اگر در خارج از حیطه خانوادگی و در جمع دوستان و رفقا نیز انجام شود...

یافته های پژوهشی نشان می دهد که تمامی آیین ها و یادمان هایی که مردم ایران در هنگامه گوناگون بر پا می داشتند و بخشی از آنها همچنان در فرهنگ این سرزمین پایدار شده است ، با منش ، اخلاق و خرد نیاکان ما در آمیخته بود و در همه آنها ، اعتقاد به پروردگار ، امید به زندگی ، نبرد با اهریمنان و بدسگالان و مرگ پرستان ، در قالب نمادها ، نمایش ها و آیین های گوناگون نمایشی گنجانده شده بود . رفتار خشونت آمیز و مغایر با عرف و منش جامعه نظیر آنچه که امروزه تحت نام چهارشنبه سوری شاهد آن هستیم ، در هیچکدام

از این آیین ها دیده نمی شود . بهتر است بگوییم ، کسانی که با منفجر کردن ترقه و پراکندن آتش سلامتی مردم را هدف می گیرند ، با تن دادن به رفتاری آمیخته به هرج و مرج روحی ، آیین چهارشنبه سوری را تحریف کرده اند.
در گذشته:

روز سه شنبه (شب چهارشنبه) بیرون از خانه جلوی در، در فضایی مناسب آتشی بر می افروختند و اهل خانه از روی آتش می پریدند و با گفتن «زردی من از تو، سرخی تو از من»، بیماری ها و ناراحتی های سال کهنه را به آتش می سپردند تا سال نو را با آسودگی و شادی آغاز کنند. در برخی شهرها هر چهارشنبه ماه اسفند نقش معینی داشت مثلاً نخستین چهارشنبه (موله) مختص به تمیز کردن فرش های خانه و خانه تکانی، دومین چهارشنبه (سوله) روز خرید نیازمندی های سال نو، سومین چهارشنبه (گوله) مربوط به خیس کردن و کاشتن گندم و عدس برای سبزه ی نوروزی و آخرین چهارشنبه (کوله) یا چهارشنبه سوری بود که وسایل کهنه را به آتش می انداختند. این مراسم به قدری زیبا برگزار می شد که برای رسیدن به چهارشنبه های پایانی سال همه مردم شور و هیجانی خاص داشتند و این نشاط باعث می شد که به دیدار یکدیگر بروند و شادی را با هم تقسیم کنند.

در سال های اخیر:

برگزاری مراسم سنتی و زیبای چهارشنبه سوری رنگ دیگری به خود گرفته است. آتش زدن بوته های خشک، پریدن از روی آتش و دود کردن اسفند در محله ها، به تجمع جوانان در خیابان ها، آتش زدن فشفسه و منفجر کردن ترقه و پرتاب سیگارت تبدیل شده است که می تواند خطرات زیادی را به دنبال داشته باشد و در پی آن سوانحی اتفاق بیفتد که جبران پذیر نیست.

طی سالهای اخیر و متأثر از برخی پدیده های غیر ملی ، وارداتی ، همراه با الگو برداری های انحرافی و غیر واقعی ، نوعی دیگر از اقدامات فاقد شباهت با نوع سنتی و اصیل آن ، همراه با رفتارهای آزار دهنده و مخل امنیت در قالب تردد غیر متعارف وسائط نقلیه و مانورهای بسیار خطرناک و کنترل نشده آنان ، تخلقات شدیداً خطرناک رانندگی ، پرتاب ترقه و دست سازهای محترقه و آتش زا ، تجمع همراه با رفتارهای آزاردهنده افراد و انسداد خیابانها ، پیاده رو ها و میادین ، مزاحمت برای بانوان و افراد مونث ، تخریب نسبت به خودروها و اموال عمومی و ایجاد اخلال در نظم و امنیت عمومی (به مفهوم عام آن) نیز در دستور کار برخی از شهروندان قرار گرفته انجام می شود ، به نظر می رسد این دو رفتار کاملاً از یکدیگر جدا و بی ارتباط با هم باشند و چهارشنبه سوری فقط بهانه ای است برای این نوع از تجمع و رفتارهای آزار دهنده ، کما اینکه همین نوع از رفتارها در هنگام جشن نیمه شعبان و پیروزی های مهم فوتبال نیز دیده می شود که کاملاً به هم شبیه هستند در حالی که مناسبت های فوق (نیمه شعبان ، پیروزی های فوتبال و چهارشنبه سوری) با یکدیگر تفاوت های اساسی و ماهوی داشته و بین آنها ، ذره ای شباهت وجود ندارد ، لیکن رفتارهای آزاردهنده و نابهنجاری ها جاری در آنها با یکدیگر شبیه بوده و در مجموع با توجه به اینکه در حال حاضر ، هر گونه جشن و سرور تمرکزی دچار حاشیه آزاردهنده و مخل امنیت و آسایش می گردد ، امری است بسیار مهم که در عین حال نیازمند کالبد شکافی و بررسی دقیق است. واقعیت های اجتماعی و شواهد قطعی مشهود و بدیهی ، موید این است که ، میزان استقبال مردم از مراسم چهارشنبه سوری ، رشد دارد یعنی به نظر می رسد با وجود آنکه برای این امر هیچگونه تبلیغ و ترغیبی صورت نمی گیرد ، معذالک گرایش به آن روند رشد را نشان می دهد که به نظر می رسد معلول چند عامل مشخص باشد:

الف : نیاز مردم به مشارکت های جمعی همراه با شادمانی و هیجان از نوع سالم آن

ب : توجه جدی مردم به سنت های فردی و ملی از نوع سالم ، فاقد انحراف و دارای ریشه در قومیت ایرانی
پ : توجه عمیق به فلسفه نهفته در مراسم چهارشنبه سوری تحت عنوان دور ریزی بیماری ها ، کدورتها و ضعف ها (با سمبل رنگ زرد) و جایگزینی آن با سلامت ، نشاط و هیجان (با سمبل قرمز) اکثریت قریب به اتفاق فعالان در این جشن سنتی ، مراسم بدون مزاحمت برای دیگران و منطبق با فلسفه وجودی آن (چهارشنبه سوری واقعی و بدون حاشیه آزاردهنده) را به عنوان یک رفتار مفرح و در عین حال باورگونه در دستور کار

زندگی خود دارند، این مراسم را در محله مسکونی خود و با یک حجم آتش محدود و فاقد خطر برگزار می نمایند افراد شرکت کننده در آن نیز معمولاً اعضاء خانواده، فامیل و احتمالاً همسایگان دارای روابط حسنه هستند که در واقع می تواند به استحکام و ارتقاء الفت و عواطف فی ما بین نیز منتهی گردد، درباره این افراد هرگز به اعمال کنترل، هدایت، برقراری تمهیدات احتمالی نیاز نخواهد بود و اما آنچه که می ماند و به نظر می رسد که نیازمند اصلاح و هدایت باشد، نوع جهش یافته و انحرافی مراسم چهارشنبه سوری است.

اگر به تاریخچه این رسم دیرینه ایرانی توجه شود مشخص است که در واقع مراسم چهارشنبه سوری با این وضعیت طراحی شده که یک توده بسیار کوچک آتش کنترل شده ی غیر خطرناک در محل مسکونی افراد فراهم و برپا می شده و افراد حاضر در آن، با گمانه مبتنی بر دور کردن زردی (سمبل هر گونه بیماری، ضعف، شکست و حضایل غیر مفید) از خود و جایگزینی آن با سرخی آتش شعله ور (به عنوان سلامت، نشاط، شادابی و موفقیت) مقدمات کار را فراهم نموده و به انتها برسانند. لیکن در نوع انحرافی آن که در سالهای گذشته مطرح و در دستور کار افراد متعددی قرار گرفته، اصلاً این نوع حرکت (تهیه آتش و پريدن از روی آن ...) دیده نمی شود، در شکل انحرافی و تغییر یافته این مراسم، آتش با حجم بالا و خطرناک منجر به جلب توجه همگانی، ترقه پراکنی در محل، پرتاب ترقه از درون خودروی در حال حرکت، مانورهای خودروئی شدید و آزاردهنده، مصرف مشروبات الکلی در حد ایجاد مستی لایعقل، همراهی با جنس مخالف هم عقیده و هماهنگ با خود، خرب نسبت به اموال عمومی و خصوصی، استفاده از قرص های روان گردان صنعتی، آواز خوانی غیر مجاز درون خودرو و در محل وجود آتش، استفاده از صدای بلند و آزاردهنده موسیقی در خودرو دیده می شود که در صورت مراجعه به تاریخ مکتوب ملی، سوابق ذهنی نسل حاضر (میانسالان و پیران) گونه انحرافی آن، هیچ ارتباطی با فلسفه وجودی چهارشنبه سوری اصیل نداشته و مسلم است که با سوء استفاده از این مراسم سنتی و بدون ذره ای ارتباط با آن، به عنوان رفتارهای مربوط به چهارشنبه سوری، موجبات بدنامی، تضعیف و خطرناک شدن این مراسم کاملاً بی خطر و نشاط آور را فراهم ساخته، به نحوی که هر ساله موجبات نگرانی شدید خانواده ها و مقامات مسئول را فراهم نموده.

از سوی دیگر گونه انحرافی و تغییر یافته چهارشنبه سوری، خسارات بیشمار مالی و ضایعات پر تعداد جانی را در پی داشته که هرگز در هیچ مرحله ای از تاریخ کشورمان (از روز چهارشنبه سوری در دستور کار مردم ما قرار گرفته) مسبوق به سابقه نبوده و با فلسفه وجودی این مراسم که زدودن ضعف ها و جایگزینی آن با سلامت است (صرف نظر از اینکه اصولاً چنین نتیجه ای هرگز قابل تحصیل نمی باشد) نیز در منافات مطلق است.

زیبایی چهارشنبه سوری یا دلهره های مرگ آفرین

هر روز که می گذرد و به ایام پایانی سال نزدیک تر می شویم صدای انفجار انواع ترقه در گوشه گوشه شهر، تلنگری است بر اینکه سال در حال اتمام است و سال جدید فرا خواهد رسید، گویی اگر این صدا ها به گوش نمی رسید کسی متوجه فرا رسیدن سال نو نمی شد؛ و اگر در گذشته اجرای سنت های زیبای چهار شنبه سوری نوید گر فرا رسیدن سال نو بود، هم اکنون با عجین شدن با نافرنگ های تازه متداول شده تداعی گر خاطرات تلخ از آسیب های جسمی و روحی در ذهن آدمی گردیده است. قطعی دست و پا، قطع انگشتان، سوختگی های عمیق اعضای مختلف بدن، نابینایی و گاه مرگ از جمله آثار به جای مانده از این روز است که جبران آن سخت و گاه غیر ممکن است و صد حیف که با گذشت زمان از برگزاری آیین ها و رسوم زیبا و خاطره انگیز این روز فاصله گرفتیم و با گرایش به روش های غلط و خطرناک، اصل وجودی برپایی این جشن را فراموش کردیم. آیین چهارشنبه سوری از جمله سنن اصیل ایرانی است که از میان صدها عید و آیین ایرانی در میان مردم برجای مانده و پس از گذشت چند هزار سال هنوز جایگاه خود را از دست نداده و همان طور که قبلاً نیز اشاره شد به دلیل آمیخته شدن با ناهنجارهای غلط اجتماعی موجبات آزار و ناراحتی خانواده های ایرانی را فراهم می آورد، مع الاسف گذشته از هزینه های سنگین درمان، هستند خانواده هایی که داغدار می شوند و یا فرزندان شان سال جدید را با نقص عضو آغاز میکنند. اما براستی برای پیشگیری و یا حداقل کم کردن آسیب های ناشی از این جشن باستانی چه باید کرد؟

کدام یک از ارگان ها و مسئولین ذی ربط را باید ملزم به انجام اقدامات پیشگیرانه در این خصوص کرد که در صورت بروز هر گونه حادثه ای پاسخگو باشند؟ آیا تنها حضور مامورین انتظامی و ایجاد رعب و وحشت در میان مردم کافی است؟ آیا نمی توان با تقویت و ایجاد شورا های فرهنگی، آموزشی، برگزاری برنامه های مختلف در مدارس و مساجد، ساخت فیلم، تبلیغ و معرفی مکان هایی که مواد محترقه کم خطر با ایمنی بیشتر را به مردم عرضه میکنند تا حدود زیادی از آسیب های جدی ناشی از برپایی این جشن کاست؟

در این زمانه هزینه های سرسام آور زندگی و مشکلات معیشتی مردم را کلافه کرده است، آیا برپایی چنین جشن هایی هر چند کوتاه و کم نمی تواند تسکین دهنده و فراموش کردن موقتی مشکلات باشد؟ حتی به اندازه چند ساعت؛ جامعه ای که در آن شورو نشاط نباشد مطمئنا پس از مدتی دچار نوعی افسردگی اجتماعی می شود که شاید یکی از راه های عدم بروز آن، وجود و برپایی چنین جشن هایی باشد چنانچه در کشور های دیگر نیز آیین های مشابه موجود است؛ که اهداف برپایی این آیین محقق نخواهد شد مگر با رعایت لازم و ملزومات آن، که این امر نیز فراهم نخواهد شد مگر با فراهم آوردن زمینه هایی چون ساخت برنامه های فرهنگی، آموزشی در طول سال، حذف ناهنجارهای اجتماعی و جایگزین کردن برنامه های درست و اصولی، برخورد با اراذل و اوباشی که با سوء استفاده از چنین موقعیت هایی موجبات بروز خطر و آسیب را برای عموم مردم در هر گروه سنی را فراهم می آورند.

می توان با ارائه راه کارهای درست عملی در طول مدت زمان و صرف هزینه های نه چندان زیاد و فرهنگ سازی مردم این رفتار اجتماعی را اصلاح کنیم، چرا که در کل نمی توان منکر این گونه ابراز شادی ها در جامعه شد. همچنین همراه شدن بیشتر خانواده ها با فرزندان شان، جایگزین کردن رفتارهای کم خطر، همکاری و تعامل بیشتر ارگان ها و مسئولین از جمله راه کارهای کاهش این آسیب ها است.

مهر و موم کردن و یا جریمه مغازه هایی که عرضه کننده این مواد هستند افتخار نیست، چرا که تا زمانی که تقاضا هست عرضه نیز خواهد بود، حال چه این عرضه از طریق مغازه ها، سوپرمارکتها، لبنیاتی ها و.... صورت پذیرد یا بصورت تجارت زیر زمینی و پستویی این مواد عرضه شوند. شاید اگر به جای اعلام تعداد مغازه های پلمپ شده و دستگیری افراد، از ریشه موضوع را بررسی و با عملی کردن راه کارهای درست به آن جامه عمل می پوشاندیم بیشتر جای افتخار داشت!!!

به امید آن روز که با همکاری و تعامل خوب مسئولین و در عین حال اجرای برنامه های متنوع فرهنگی به منظور ارتقا آگاهی عموم و همکاری و همراهی خانواده ها در برپایی این سنت حسنه کمتر کسی آسیب ببیند و سال نو را با جسم و روحی سالم آغاز کنیم.

دستور العمل پیشگیری و کنترل حوادث چهارشنبه آخر سال

الف (اهداف

هدف کلی : کنترل و پیشگیری از حوادث ناشی از برنامه های چهارشنبه پایان سال به منظور کاهش خسارت های جسمی ، روانی ، اجتماعی و اقتصادی در جامعه

اهداف اختصاصی :

- افزایش آگاهی عمومی بخصوص نوجوانان و جوانان در خصوص آسیب های ناشی از مواد آتش زا ، ترقه،

- افزایش آگاهی والدین در زمینه خطرات و آسیب های ناشی از مواد منفجره و آتش زا و حوادث احتمالی چهارشنبه سوری در مورد فرزندان

- افزایش آگاهی و مربیان و کارکنان مدارس در خصوص حوادث اجتماعی مربوط به مراسم چهارشنبه

سوری

- افزایش آگاهی دانش آموزان در خصوص مواد و وسایل محترقه پرخطر و حادثه آفرین و شناخت وسایل بی خطر یا کم خطر و نحوه استفاده از آنها

- افزایش آمادگی و توانمندی کارکنان بهداشتی درمانی جهت رویارویی با حوادث چهارشنبه پایان سال و پیشگیری و کنترل از عوارض آنها

- افزایش آگاهی عموم مردم از نحوه همکاری و اطلاع رسانی با نیروهای امدادی ، و نحوه کمک رسانی به مجروحین و مصدومین احتمال حوادث

ب) پیامهای آموزشی

هرگونه بی توجهی به نکات ایمنی و سهل انگاری در برپایی مراسم چهارشنبه سوری می تواند زبان های جانی و مالی سنگین و غیر قابل جبرانی را در پی داشته باشد.

خانواده ها در پیشگیری از حوادث نقش مهمی را ایفاء می کنند.

ممکن است موضوع ایمنی و پیشگیری از حوادث مربوط به چهارشنبه سوری، در بدو امر برای گروه سنی نوجوانان زیاد جالب نباشد، چرا که آنها مجبورند مقداری محدودیت در ترقه بازی، فشفسه بازی و آتشبازی خود متحمل شوند ولی میتوان با نشان دادن این موضوع که این امر با زندگی آنها مرتبط است، آموزش در این زمینه را برای آنها جالبتر کرد. حادثه برای هرکسی اتفاق میافتد. در برخی حوادث افرادی کشته شده یا به شدت آسیب میبینند. اما از بروز اغلب حوادث از جمله حوادث چهارشنبه سوری میتوان جلوگیری کرد. باید کودکان و نوجوانان را تشویق کرد که از حوادث درک خوبی داشته باشند. باید به آنها آموزش داد که آنها در مقابل مواد محترقه و منفجره و آتشبازی آسیب پذیر هستند. آموزش آسیب پذیری در مقابل خطرات مذکور، از اهمیت خاصی برخوردار است.

۱- والدین در تهیه وسایل آتش بازی بیخطر فرزندانیشان را همراهی نمایند. کودکان به هیچ عنوان شخصاً نباید از مواد آتش بازی و محترقه استفاده نمایند.

۲- از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی به خصوص در منزل، زیر زمین، محل کار و ... جداً جلوگیری کنید.

۳- از حمل مواد محترقه و آتش گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم، در جیب لباس و کیف جداً خودداری کنید.

۴- در صورت نگهداری مواد آتش بازی، حتی کم خطر حتماً آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

۵- مواد آتش بازی (محترقه و انفجاری) را از محل هایی که مطمئن هستند خریداری کنید. این مواد را از دست فروش تهیه نکنید.

۶- همیشه در مواقع آتش بازی جهت اطفاء حریق، آب، کپسول اطفاء حریق و حتی الامکان جعبه کمکهای اولیه در دسترس باشد.

۷- مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پرت نکنید.

۸- هیچگاه مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را در ظروف شیشه ای یا فلزی قرار ندهید، زیرا در صورت انفجار ذرات شیشه یا فلز، به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.

۹- هیچگاه از الکل برای آتش گیری مواد استفاده نکنید.

۱۰- از آتش زدن لاستیک، هیزم، کارتن خالی و امثال آن چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر ، کوچه و خیابان خودداری نمایید.

۱۱- از پرتاب مواد آتش زا مانند فشفسه و موشک بر روی درخت ها، بام و بالکن منازل که از عوامل عمده بروز آتش سوزی است جداً خودداری کنید.

- ۱۲- صاحبان فروشگاه های مواد شیمیایی و رنگ فروشی ها از فروش هر گونه مواد آتش زا و مواد شیمیایی به کودکان و نوجوانان جداً خودداری نمایند
- ۱۳- از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت، بنزین و غیره بر روی مواد آتش گیر جداً خودداری شود.
- ۱۴- از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره کش ها و غیره بر روی آتش خودداری شود.
- ۱۵- مراقب رفتارهای خطرناک و ناهنجار بوده و در صورت لزوم مراتب را به واحدهای گشتی نیروی انتظامی و یا پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.
- ۱۶- از سوزاندن وسایلی چون کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتشزا نظیر بنزین، الکل، کربیت و مانند آن جداً خودداری نمایید.
- ۱۷- از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پستهای برق یا ایستگاههای تقلیل فشار گاز و پارکینگهای عمومی پرهیز کنید.
- ۱۸- از برپایی آتشیهای حجیم و غیرقابل مهار خودداری کنید.
- ۱۹- استفاده از مواد آتش بازی هرگز به طور کامل ایمن نیست، حتی در صورتی که مراقبت کامل صورت گیرد. حوادث نه تنها ممکن است برای کسانی که از آن استفاده می کنند به وجود آید، بلکه برای کسانی که این مواد را درست می کنند نیز ممکن است اتفاق بیفتد. پس از مکان هایی که از مواد محترقه در آن استفاده می شود دوری کنید. شما می توانید از عینک های محافظ یا حداقل عینک های طبی خود استفاده کنید.
- ۲۰- در صورت بروز هرگونه حریق و یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۱۵ مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی و ۱۲۵ ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهید.
- ۲۱- مواد سوختی و ترقه را در مقادیر کم یا انبوه هرگز در منزل نگه داری نکنید
- ۲۲- به خاطر داشته باشید همواره استفاده نادرست و بی رویه از وسایل آتش بازی و روشن کردن آتشیهای بزرگ حوادث ناگواری بدنبال دارد.
- ۲۳- از آتش زدن لاستیک، هیزم، کارتن خالی و امثال اینها چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر، کوچه و خیابان خودداری نمائید.
- ۲۴- کبریت و مواد آتش زا را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
- ۲۵- به فرزندان خود درمورد خطرات بازی با آتش و مواد محترقه و منفجره آگاهی لازم را بدهید.
- ۲۶- از پارک اتومبیل در کوچه ها و معابر تنگ خودداری کنید چرا که آتش بازی در نزدیکی وسایط نقلیه که حامل بنزین و مواد سوختی هستند در صورت کمترین نشت و حتی در شرایط عادی این وسایل را مبدل به بمبی می گرداند که چاشنی انفجار آن کشیده شده است.
- ۲۷- مراقب اعمال و رفت و آمد فرزندان خود بوده و به آنها جهت پرهیز از آتش و ترقه بازی و ساخت مواد منفجره دستی هشدار دهید
- ۲۸- به صاحبان فروشگاههای مواد شیمیایی و رنگ فروشیها توصیه می شود از فروش هرگونه مواد آتش زا و مواد شیمیایی به کودکان و نوجوانان خودداری نمایند.
- ۲۹- حتی الامکان درب محلهایی مثل انبارداری، زیرزمین، بالکن، پشت بام و ... را که ممکن است فرزندان ترقه ها و مواد محترقه و منفجره را در این محل ها نگه داری نماید قفل نمائید و از رفت و آمد فرزندان خود به این مکانها ممانعت کرده و این محل ها را روزانه مورد بررسی و تفحص قرار دهید.
- ۳۰- در صورت روشن کردن آتش توصیه می گردد آتش در حجم کم باشد و از هیزم، کارتن خالی و امثالهم که دارای شعله زیاد می باشند استفاده نشود.
- ۳۱- از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت، بنزین و ... بر روی آتش جدا خودداری کنید
- ۳۲- از قراردادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره کشها و ... بر روی آتش جداً خودداری کنید
- ۳۳- از پرتاب فشفسه و موشک بر روی شاخه درختها، پشت بام و بالکن منازل خودداری کنید

- ۳۴- وجود یک کپسول خاموش کننده آتش نشانی بودری در نزدیک محوطه آتش ضروری است.
- ۳۵- قبل از ترک محل روشن کردن آتش حتماً از خاموش بودن آن مطمئن شده و توسط شیلنگ آب باقیمانده آن را کاملاً سرد نموده و جمع آوری نمائید.
- ۳۶- در موقع پریدن از روی آتش از البسه بزرگ و گشاد و از نوع آتش گیر استفاده نشود و از تجمع در اینگونه محافل خودداری شود.
- ۳۷- در صورت بروز هرگونه حریق و یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با تلفن ۱۲۵ با ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهید.

هشدارهای ایمنی به مردم از طرف مرکز بهداشت حوادث و فوریت‌های پزشکی

- ۱- والدین و مسئولین واحدهای آموزشی باید با هشدار به نوجوانان و جوانان آنها را از خطرات و عوارض وحشتناک بازی با آتش و ترقه و مواد منفجره آگاه سازند.
- ۲- به محض مشاهده خرید و فروش مواد محترقه به هر شکل سریعاً مأمورین نیروی انتظامی را در جریان قرار دهند.
- ۳- والدین باید کبریت و مواد آتش زا مانند نفت و امثال آن را از دسترس کودکان دور کرده و اجازه ندهند که با آتش زدن بنه و هیزم و امثال اینها در محیط خانه یا پارکینگ برای جان خود و دیگران مخاطره ایجاد کنند.
- ۴- در این روزها برای حفظ سلامت فرزندان خود مراقبت و نظارت بیشتری بر آنها اعمال نمایید. معمولاً کودکان خود زشتی آتش بازی را به دلیل خطرات آن درک می کنند و به همین دلیل اغلب کبریت و ترقه و مواد آتش زا را در نقاط غیرقابل دید مثل انباری، زیرزمین یا در داخل کمد و کیف و وسایل شخصی خود مخفی می کنند که همین امر از عوامل بروز حریق و حادثه است، لذا توصیه می کنیم حتی الامکان درب این محل ها را قفل کرده و این مکان ها و وسایل شخصی فرزندان خود را مورد بازرسی قرار دهید.
- ۵- کودکان در صورت عدم دسترسی به کبریت و مواد آتش زا در منزل جهت تهیه مواد محترقه به فروشگاه های رنگ و مواد شیمیایی و داروخانه ها مراجعه می کنند لذا به فروشندگان این قبیل مواد توصیه می شود که اکیداً از فروش مواد آتش زا به کودکان و نوجوانان خودداری کنند.
- ۶- در صورت بروز هرگونه حریق و حادثه خونسردی خود را حفظ کرده و در صورت گسترده بودن حریق سریعاً افراد مسن و کودکان و دیگر افراد را از محل حریق به جای امن انتقال داده و سریعاً با تلفن ۱۲۵ آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نشانی دقیق و نوع حادثه به ستاد فرماندهی آتش نشانی اطلاع داده و در هنگام حضور آتش نشانان در محل حریق نهایت همکاری را با آنان انجام دهند.
- ۷- در صورت مواجهه با فردی که دچار سوختگی شده، ضمن حفظ خونسردی از مالیدن مواد غیربهداشتی مثل خمیردندان، سیب زمینی و ... بر روی محل سوختگی خودداری نمایند و مصدوم را هرچه سریعتر به مرکز درمانی منتقل کنند و در صورت شدت مصدومیت با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند

نقش والدین در پیشگیری از حوادث چهارشنبه

والدین باید از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندان جلوگیری کرده و نظارت مستمر بر این موضوع داشته باشند همچنین از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنند.

آخرین چهارشنبه سال بهرغم همه زیباییها و شادمانیهای شهروندان ایرانی، همواره حوادث تلخی را به دنبال دارد و والدین در پیشگیری از این حوادث نقش موثری دارند.

هر سال مواد محترقه ای وارد بازار می شود که قدرت انفجار آنها بیشتر از سال پیش بوده و در بسیاری از مواقع برای اینکه قدرت انفجار بیشتری داشته باشند در داخل آنها از خرده شیشه استفاده می شود که در زمان

انفجار پرتاب شده و علاوه بر تولید صداهای گوش خراش و آزار دهنده آسیبهایی جدی به چشم و سایر ارگانهای بدن وارد می کند.

نقش خانواده ها در پیشگیری از حوادث چهارشنبه پایان سال بسیار موثر است و والدین می توانند در شادیهای فرزندان مشارکت داشته و در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح آنها را همراهی کنند.

والدین باید از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندان جلوگیری کرده و نظارت مستمر بر این موضوع داشته باشند همچنین از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنند.

از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پستهای برق یا ایستگاههای فشار گاز، پارکینگهای عمومی و برپایی آتشیهای حجیم و غیر قابل مهار خودداری کنند و در صورت بروز هرگونه حریق و یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۱۵ مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی و ۱۲۵ ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهند

۱- در شادی های فرزندان دلبندتان مشارکت کنید تا همیشه نظاره گر گل خنده های شان باشید.

۲- با فرزندانانتان در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح همراهی کنید.

۳- قطع عضو، ضایعه ای جبران ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پرخطر زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنید.

۴- از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندان اکیدا جلوگیری نموده و نظارت بر موضوع را جدی بگیرید.

۵- از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری نمایید.

۶- حتی الامکان برای روشن کردن آتش از محل های تعیین شده توسط شهرداری منطقه استفاده کنید.

۷- در هنگام برپایی آتش در داخل یا خارج از ساختمان از دسترسی به کپسول اطفاء حریق و جعبه کمک های اولیه اطمینان حاصل نمایید.

۸- مراقب رفتارهای خطرناک و ناهنجار افراد باشید و در صورت لزوم مراتب را به واحدهای گشتی نیروی انتظامی و یا پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.

۹- از سوزاندن وسایل یا مواد غیر متعارف مانند کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتش زا نظیر بنزین، الکل، کاربیت و مانند آن جدا خودداری نمایید.

۱۰- از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست های برق یا ایستگاههای تقلیل فشار گاز و پارکینگ های عمومی خودداری کنید.

۱۱- از برپایی آتش های حجیم و غیر قابل مهار خودداری نمایید.

۱۲- حتی المقدور با ریختن مقداری خاک در زیر محل برپایی آتش، از آسیب رساندن به سطح آسفالت معابر خودداری نمایید.

۱۳- نگهداری مواد محترقه غیر استاندارد از قبیل اکلیل و سرنج، زرنیخ و کلرات، ... غیر مجاز و برخلاف قانون بوده و می تواند خسارات جبران ناپذیری برای خود و دیگران به همراه داشته باشد.

۱۴- با رعایت حقوق شهروندی از پرتاب نارنجک و مواد محترقه به ساختمان ها که موجب آسیب رساندن و بد منظر کردن آنها و سیمای شهرمان می گردد، خودداری نمایید.

هشدار

کلیه موادی که در نارنجک و ترقه و منور و سایر مواد آتش زا و محترقه استفاده می شوند از مواد منفجره و آتش گیر بوده که ماده ای خطرناک است و صدمات جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. این مواد خاصیت آتش گیری و انفجاری خودبخود داشته لذا:

- در شادی های فرزندان دلبندمان مشارکت کنیم تا همیشه نظاره گر گل خنده های شان باشیم
- با فرزندانمان در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح همراهی کنیم
- در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح فرزندانمان را همراهی کنیم و از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندانمان اکیدا جلوگیری نماییم.
- از نگهداری آن حتی به مقادیر بسیار کم در منازل ، زیرزمین ، محل کار و..... و از حمل مواد محترقه و آتش گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم در جیب لباس، کیف جداً خودداری کنیم .
- از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری نماییم.
- کودکان و نوجوانان از اقشار آسیب پذیر هستند استفاده از این مواد توسط آنان خطرات جدی به همراه داشته سلامت آنان را به خطر انداخته و مرگ را به دنبال خواهد داشت. در صورت نگهداری حتی مواد آتش بازی کم خطر حتماً آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنیم.
- بقایای مواد آتش بازی را سریعاً جمع آوری نکنیم حتماً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کرده بعد آن را جمع آوری کرده و در یک سطل محتوی آب بریزیم و سپس دفع کنیم. حتی المقدور با ریختن مقداری خاک در زیر محل برپایی آتش، از آسیب رساندن به سطح آسفالت معابر جلوگیری شود.
- پس از پایان مراسم در نظافت محله با کارگران شهرداری همکاری نماییم.
- در صورت داشتن مواد محترقه و انفجاری حتماً از آن در بیرون محوطه خانه دور از محل مسکونی و جایی که علف های خشک و درختان موجود هستند استفاده کنیم.
- همیشه در مواقع آتش بازی جهت اطفاء حریق آب در دسترس باشد.
- مواد آتش بازی (محترقه و انفجاری) را از محل هائی که مطمئن هستند خریداری کنیم ، این مواد را از دست فروش تهیه نکنیم.
- کودکان به هیچ عنوان شخصاً نباید از مواد آتش بازی و محترقه استفاده نمایند.
- مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پرت نکنیم.
- هیچگاه مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را در ظروف شیشه ای یا فلزی قرار نداده و استفاده نکنیم زیرا در صورت انفجار ذرات آن به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.
- از نزدیک شدن به موادی که برای انفجار یا احتراق آماده کرده اند دوری کنیم خطر از دست دادن عضوی از بدن و یا مرگ را به همراه خواهد داشت. قطع عضو، ضایعه ای جبران ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پرخطر زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنیم.
- هر ساله شاهد حوادث رقت آوری از جمله سوختگی های شدید، از دست دادن چشم و یا پاره شدن پرده گوش در ایام چهارشنبه سوری هستیم این مواد را شوخی نگیریم زیرا با هستی خود بازی کرده ایم
- هیچگاه برای چاشنی از الکل در جهت آتش گیری مواد استفاده نشود.
- برای نگهداری از مواد منفجره و محترقه آن را بطور ایمن در یک جعبه و دور از سایر مواد آتش گیر و یا گرما و الکتریسته و.... قرار دهیم.
- هیچگاه ماده محترقه و منفجره ای که یکبار استفاده شده است را مجدداً استفاده نکنیم.
- از آتش زدن لاستیک ، هیزم ، کارتن خالی و امثال آن چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر ، کوچه و خیابان و از سوزاندن وسایل یا مواد غیرمتعارف مانند کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتش زا نظیر بنزین، الکل، کربیت و مانند آن جداً خودداری کنیم.
- حتی الامکان برای روشن کردن آتش از محل های تعیین شده توسط شهرداری منطقه استفاده نماییم.
- از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست های برق یا ایستگاه های تقلیل فشار گاز و پارکینگ های عمومی پرهیز نماییم.
- از برپایی آتش های حجیم و غیرقابل مهار خودداری کنیم.

- نگهداری مواد محترقه غیر استاندارد از قبیل اکلیل و سرنج، زرنیخ و کلرات، ... غیر مجاز و برخلاف قانون بوده و می تواند خسارات جبران ناپذیری برای خود و دیگران به همراه داشته باشد .
- با رعایت حقوق شهروندی از پرتاب نارنجک و مواد محترقه به ساختمان ها که موجب آسیب رساندن و بد منظر کردن آنها و سیمای شهرمان می گردد، خودداری نماییم .
- پرتاب مواد آتش زا مانند فشفشه و موشک بروی درخت ها، بام و بالکن منازل از عوامل عمده بروز آتش سوزی است ، شایسته است بطور جدی از انجام آن بپرهیزیم.
- صاحبان فروشگاههای مواد شیمیائی و رنگ فروشی ها از فروش هرگونه مواد آتش زا و مواد شیمیائی به کودکان و نوجوانان جداً خودداری نمایند.
- از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت ، بنزین و غیره بر روی مواد آتش گیر و همچنین از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول ، اسپری، حشره کش ها و غیره بر روی آتش خودداری کنیم.
- حتی الامکان وجود یک کپسول خاموش کننده آتش پودری در نزدیک محوطه آتش ضروری است . از دسترسی به کپسول اطفاء حریق و جعبه کمک های اولیه اطمینان حاصل نماید.
- در صورت امکان یک رشته شیلنگ آب در نزدیکی محوطه آتش آماده گردد تا در صورت لزوم ، بتوان از آن استفاده نمود.
- حتماً قبل از ترک محل از خاموش بودن آتش مطمئن شویم

توجه داشته باشیم که بهترین راه پیشگیری است. از مکان هایی که از مواد محترقه در آن استفاده می شود دوری کنیم. ما می توانیم از عینک های محافظ یا حداقل عینک های طبی خود استفاده کنیم.

کمکهای اولیه در هنگام وقوع حادثه

- نحوه کمک به فرد دچار سوختگی
- نکات ایمنی هنگام وقوع آتش سوزی:
- در حدود ۱/۸ درصد از حوادث در حال تهیه و ساخت مواد محترقه به وقوع می پیوندد پس باید خود را برای رویارویی با آتش سوزی آماده نمود.
- ۱□ سرعت عمل هنگام روبرو شدن با آتش سوزی برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است.
- ۲□ همان طور که می دانیم آتش خیلی سریع انتشار می یابد، بنابراین بلافاصله آتش نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آنجا که می توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آنها بدهید.
- ۳□ سعی کنید که افراد را از ساختمان بیرون ببرید.
- ۴□ با رعایت جوانب احتیاط به خاموش کردن آتش پردازید.
- ۵□ به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آن که مجهز به ماسک تنفسی باشید و کاربرد آن را بدانید.
- ۶□ قبل از فرار از اتاقی که در آن بسته است، در را لمس نمایید. اگر در داغ باشد از خروجی های دیگر استفاده کنید.
- ۷□ اگر در ساختمان آتش گرفته گرفتار شده اید فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و در را ببندید سپس پتو یا فرش را طوری زیر در قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آن گاه از طریق پنجره تقاضای کمک کنید.
- ۸□ اگر دود، حرارت یا شعله های آتش مسیرهای خروجی شما را مسدود کرده است در را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید. اگر در اتاق تلفن وجود دارد با اداره آتش نشانی تماس بگیرید و موقعیت خود را خبر دهید.
- ۹□ زمانی که در جریان حریق واقع می شوید با حفظ خونسردی تمام تهویه های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.

□۱۰ در صورت امکان فوراً مواد سالم و قابل استفاده را از محل خارج کنید.

□۱۱ امدادگران و یا افرادی که در جریان حریق واقع شده اند باید لباس های دارای الیاف مصنوعی و پلاستیکی را از خود دور کنند.

□۱۲ ظرف مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش های دیگر خفه کنید.

نکات ایمنی در نجات مصدوم از اتاق پر دود:

□۱ ابتدا مطمئن شوید برای نجات مصدوم جان خود را به خطر نمی اندازید.

□۲ طناب نجات را به کمر خود ببندید و آن را به دست یکی از حاضران بدهید.

□۳ روشی از نشانه های قراردادی بین خود و کسی که طناب را در دست دارد برقرار کنید تا زمانی که علامت دادید شما را بیرون بکشد. بهترین روش این است که طناب را به صورت دائم در حالت کشیده نگه دارید و در هنگام خطر آن را شل کنید تا فرد متوجه خطر شود و شما را بیرون بکشد.

توجه: بستن دستمال خیس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی خواهد شد.

□۴ برای نجات جان مصدوم از اتاق آتش گرفته ای که در آن بسته است باید قبل از ورود، با لمس در اتاق، حرارت را بسنجید، اگر داغ باشد وارد اتاق نشوید و اگر داغ نباشد، قبل از ورود به اتاق چند نفس عمیق بکشید تا خون شما پر اکسیژن شود سپس با شانه خود از پهلوی به در ضربه بزنید تا در باز شود و در همین حال صورت خود را برگردانید. اتاق ممکن است پر از هوای سوخته فشرده باشد و احتمال دارد هر لحظه انفجاری رخ دهد. اگر دود کاملاً متراکم باشد روی زمین سینه خیز بروید زیرا با توجه به این که هوای داغ بالا می رود، ممکن است لایه ای از هوای تمیز در کف اتاق وجود داشته باشد.

□۵ مصدوم را بگیرید و با توجه به رعایت تمام جنبه های ایمنی به سرعت به سمت در خروجی بکشید. لباس آتش گرفته مصدوم را با استفاده از پتو، گلیم و یا کت خاموش کنید.

□۶ اگر لباس سوخته به پوست مصدوم چسبیده سعی نکنید آن را جدا کنید.

□۷ اگر مصدوم هشیار است کاملاً از او مراقبت کنید زیرا ممکن است بر اثر نیم سوز شدن اشیای داخل اتاق، گاز منواکسید کربن در هوای اتاق پراکنده شده باشد و این امر بر هوشیاری مصدوم به تدریج تأثیر می گذارد.

□۸ اگر تنفس مصدوم قطع شده بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید و سپس مصدوم را به بیمارستان برسانید.

□۹ اگر مصدوم در پارکینگ بسته ای که ماشین یا موتور در آن روشن است گرفتار شده، در پارکینگ را باز کنید تا دود از پارکینگ خارج و هوای تازه به اندازه کافی وارد شود. نباید وارد چنین محل هایی شوید مگر آن که مطمئن شوید خطری جان شما را تهدید نخواهد کرد.

کمکهای اولیه در سوختگی:

- ۱- وضعیت عمومی مصدوم را بررسی کنید. برای این منظور ابتدا از باز بودن راه های هوایی و تنفس صحیح اطمینان حاصل کنید.
- ا) در مصدومی که بیهوش است سر او را عقب بکشید تا زبان موجب انسداد راه های هوایی نشود.
- ۲- اگر مصدوم نفس نمی کشد و نبض ندارد عمل احیاء (تنفس مصنوعی همراه با ماساژ قلبی) را در مورد او انجام دهید.
- ۳- لباس مصدوم را که مربوط به عضو سوخته بدن اوست در آورید.
- ا) به خاطر داشته باشید که اگر لباس مصدوم به پوست ناحیه سوخته چسبیده است لباس را از پوست جدا نکنید بلکه لباس را از دور تا دور محل چسبیده قیچی کنید.
- ۴- ساعت، گردنبند، دستبند، انگشتر، کمر بند و کفش های مصدوم را در آورید.
- ۵- ناحیه سوخته را با آب سرد شست و شو دهید و بدین طریق آن را خنک کنید.

در صورت آسیب دیدن چشم و یا پلک ها:

□۱ از مالیدن چشم ها و پلک ها خود داری کنید.

□۲ حتماً در اولین فرصت به اورژانس چشم پزشکی مراجعه کنید. زیرا در بعضی مواقع آسیب های چشمی در مراحل اولیه علائم زیادی ندارند و ظاهر بدی ایجاد نمی کنند اما می توانند حوادث ناگواری برای چشم ایجاد کنند.

□۳ چشم فرد آسیب دیده را با یک وسیله در دسترس مانند لیوانهای یک بار مصرف یا مقوایی که به شکل مخروط در آورده اید بپوشانید. نیازی به گذاشتن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم وجود ندارد.

□۴ از هیچ گونه پماد یا قطره چشمی استفاده نکنید و چشم ها را نشوئید زیرا استفاده از آنها می تواند آسیب وارده به چشم را شدیدتر کند.

□۵ از آسپیرین، ایبوبروفن و موارد مشابه تا رسیدن به اورژانس چشم پزشکی خودداری کنید.

□۶ سعی کنید مواد غذایی به بیمار ندهید تا در صورت نیاز به جراحی بتوان در اولین فرصت این کار را انجام داد.

در صورت آسیب دیدن چشم و یا پلک ها:

۱- از مالیدن چشم ها و پلک ها خود داری کنیم.

۲- حتماً در اولین فرصت به اورژانس چشم پزشکی مراجعه کنیم. زیرا در بعضی مواقع آسیب های چشمی در مراحل اولیه علائم زیادی ندارند و ظاهر بدی ایجاد نمی کنند اما می توانند حوادث ناگواری برای چشم ایجاد کنند.

۳- چشم آسیب دیده را با یک وسیله در دسترس مانند لیوانهای یک بار مصرف یا مقوایی که به شکل مخروط در آورده ایم بپوشانیم. نیازی به گذاشتن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم وجود ندارد.

۴- از هیچ گونه پماد یا قطره چشمی استفاده نکنیم و چشم ها را نشوئیم زیرا استفاده از آنها می تواند آسیب وارده به چشم را شدیدتر کند.

۵- از آسپیرین، ایبوبروفن و موارد مشابه تا رسیدن به اورژانس چشم پزشکی خودداری کنیم.

۶- سعی کنیم مواد غذایی به بیمار ندهیم تا در صورت نیاز به جراحی بتوان در اولین فرصت این کار را انجام داد.

منابع:

- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

توصیه های ایمنی در برابر زلزله

گروه هدف: آموزگاران

آموزش دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی، بهورز

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

☑ اقدامات لازم را قبل از وقوع زلزله بدانید

☑ عملکرد لازم در هنگام زلزله را بیان نمایید

☑ اقدامات لازم بعد از زلزله را توضیح دهید

الف: نحوه عملکرد دبیران قبل از زلزله

انجام موارد زیر به دبیران محترم توصیه می گردد:

۱- تشکیل شورای ایمنی در مدارس. (متشکل از مدیر، نماینده دبیران، نماینده دانش آموزان و نماینده انجمن اولیا و مربیان)

۲- بررسی وضعیت ایمنی کلاس و مدرسه، گزارش نقاط ضعف به مدیر مدرسه و تلاش در جهت رفع آن ها.

۳- ارتباط با والدین دانش آموزان جهت هماهنگی نوع آموزش و تبادل نظرات.

۴- دعوت از مسئولین مرتبط با زلزله و مدیریت بحران جهت تبادل اطلاعات و دستیابی به راهکارهای مناسب.

۵- آشنایی دانش آموزان با زلزله و پیامدهای آن و بازدید از مراکزی مانند: پژوهشگاه بین المللی زلزله، موسسه ژئوفیزیک و سایر نهادهای مرتبط.

۶- برگزاری مسابقه مقاله نویسی، روزنامه دیواری، عکس، کاریکاتور در مورد موضوع مقابله با زلزله و نمایش فیلم های آموزشی در این راستا.

۷- اگر موضوع مورد تدریس معلم با زلزله مربوط می شود، درباره آن بحث شود تا ترس از زلزله کاهش یافته و موجب افزایش آگاهی و بروز رفتار مناسب در هنگام حادثه شود.

۸- تقسیم بندی دانش آموزان به گروه های ۳-۵ نفری و آموزش نحوه کار گروهی به آنها تا هنگام حادثه و بعد از آن وحدت عمل وجود داشته باشد.

۹- آموزش کمک های اولیه، امداد و نجات به دانش آموزان. (توسط دبیر یا افراد متخصص)

۱۰- معرفی و ارائه کتاب های آموزشی پیرامون موضوع آمادگی در سوانح و امداد رسانی.

۱۱- معرفی مکان های امن در کلاس، آزمایشگاه، حیاط مدرسه، خیابان و منزل و آموزش نحوه پناه گیری مناسب در هنگام زلزله. (مکان های امن: زیرمیز، گوشه دیوار، زیر ستون های اصلی، کنار دیوارهای داخلی و دور از اشیائی که امکان سقوط آنها وجود دارد.

۱۲- معرفی مسیرهای خروج اضطراری در کلاس، آزمایشگاه، حیاط مدرسه و منزل و آموزش نحوه خروج.

۱۳- اجرای مانور زلزله و امداد حداقل دوبار در طی سال تحصیلی و بررسی نقاط ضعف و قوت آن.

۱۴- پاک سازی کلاس و مدرسه از هر گونه عامل آتش زرا و خطر آفرین.

۱۵- تجهیز لوله اصلی گاز و آب به شیر برش خودکار جهت قطع فوری آنها در هنگام زلزله.

۱۶- قراردادن لوازم امداد و ایمنی در مکان امن و قابل دسترس. (فهرست این لوازم به پیوست ارائه شده است)

۱۷- تجهیز کلاس، آزمایشگاه و سالن به جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی و آموزش نحوه استفاده از آنها به دانش‌آموزان.

۱۸- ایمن‌سازی شیشه‌ها با نوار چسب یا نایلون‌های بی‌رنگ.

۱۹- انتقال لوازم سنگین و مواد شیمیایی خطرناک، در آزمایشگاه و کارگاه، به طبقات پایین.

۲۰- اتصال قفسه‌های کتابخانه، کارگاه و آزمایشگاه به دیوار توسط بست‌های محکم.

۲۱- تعبیه حفاظ روی لامپ‌های مهتابی جهت جلوگیری از سقوط آنها.

۲۲- دبیران و دانش‌آموزان موارد زیر را یادداشت کرده و در کیف پول، کیف گردنبد و یا کیف مدرسه قرار دهند:

- مشخصات فردی

- آدرس منزل

- تلفن(های) تماس ضروری

- گروه خونی

- بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا

۲۳- به دانش‌آموزان بیاموزید که در هنگام زلزله به سمت درب‌های خروج هجوم نبرند و آرامش خود را حفظ کنند.

۲۴- موارد فوق را به خانواده‌هایشان نیز منتقل کنند.

ب: نحوه عملکرد دسیران در هنگام زلزله

اگر در هنگام تدریس، زلزله رخ دهد، دانش‌آموزان به شدت نیازمند راهنمایی معلم خود هستند و معلم باید در این لحظه حساس، دستوراتی قاطع و صحیح ارائه دهد. به دبیران محترم توصیه می‌گردد تا در هنگام زلزله، ضمن حفظ آرامش و خونسردی، موارد زیر را انجام دهند:

ب-۱- داخل کلاس:

۱- از هجوم بردن به سمت درب کلاس پرهیز کنید.

۲- دانش‌آموزان به زیر میزرفته و با دو دست، محکم پایه‌های میز را بگیرند.

۳- خود نیز در چهارچوب در، گوشه کلاس و یا زیر یک میز محکم پناه بگیرید.

ب-۲- داخل سالن:

۱- به گوشه سالن و یا زیر ستون‌های اصلی رفته و خود را به دیوار بچسبانید.

۲- در راه‌پله با دودست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.

ب-۳- داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه:

۱- از قفسه‌ها فاصله بگیرید.

۲- به زیر میز رفته و ضمن گرفتن پایه‌های آن از سر خود محافظت کنید.

ب-۴- داخل حیاط:

۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان مدرسه فاصله بگیرید.

۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

توجه:

- در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.
- در تمام حالات اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتابی از ساختمان‌ها باشید.
- در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

ج: نحوه عملکرد دبیران بعد از زلزله

در صورت عدم آسیب دیدگی کلی شهر، مدارس بنا به دلایل زیر نقش بسیار حیاتی بعد از زلزله دارند:

- ۱- به علت نوع ساختمان می توان به عنوان بیمارستان، اسکان اضطراری و غیره از آن استفاده کرد.
- ۲- به علت داشتن کادر مدیر و مدبر، در سازماندهی نیروهای مردمی و عملیات امداد بسیار کارساز و گره گشا می باشند.

بعد از زلزله انجام امور زیر به دبیران محترم توصیه می شود:

- ۱- بعد از اتمام لرزش ها پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به مکان امنی بروید.
- ۲- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران خود را به صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین بشتابید.
- ۳- مهمترین کار در این مرحله ابتدا هدایت دانش آموزان به فضای باز و امن و سپس نجات افرادی است که زیر آوار مانده اند. پس از آن مجروحین را با احتیاط به محیط امن و پاکیزه انتقال داده تا مداوای تکمیلی صورت گیرد.
- ۴- دانش آموزان پس از زلزله وحشت زده هستند، آنها را به آرامش و خونسردی دعوت کرده و از پراکنده شدن آنها جلوگیری کنید. پس از رسیدگی به وضعیت سلامتی آنها، به طور گروهی کارهای لازم را انجام دهید.
- ۵- از وارد شدن به محل های نیمه تخریب شده بپرهیزید.
- ۶- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی گاز را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
- ۷- آتش سوزی های کوچک را مهار کنید.
- از تجمع بی مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
- ۹- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
- ۱۰- از طریق رادیو ترانزیستوری از دستورات مسئولین مطلع شده و آنها را انجام دهید.
- ۱۱- مراقب پس لرزه ها باشید.
- ۱۲- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۳- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۴- به نیروهای انتظامی و هلال احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
- ۱۵- در موارد بسیار ضروری از تلفن استفاده کنید

مهارت‌های فرزند پروری

گروه هدف: والدین و معلمان

آموزش دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی، بهورز

اهداف آموزشی: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

۱. مهارت فرزندپروری را تعریف کنند.
۲. روش‌های تحسین و پاداش دادن را تعریف کنند.
۳. روش‌های تنبیه و محروم‌سازی موقت را توضیح دهند.
۴. شرایط مثبت برای تغییر رفتار را نام برده و توضیح دهند.
۵. وظایف اصلی خود در برنامه گسترش آموزش مهارت‌های فرزندپروری را بطور صحیح انجام دهند.

مقدمه:

دوران کودکی دورانی بسیار حساس و مهم در رشد و شکل‌گیری شخصیت فرد است و تأثیرات آن تا پایان عمر باقی می‌ماند، از این رو توجه به تربیت کودک در این دوره ضروری است. فرزندان به سمت هدفی خاص باید شیوه و روش معینی داشته باشند. پدر و مادر باید وقت کافی برای ارتباط با فرزندان بگذارند و نباید بین گفتار و کردارشان تفاوتی باشد. والدین حالات متفاوتی را در رفتار با کودک از خود نشان می‌دهند و می‌توانند با محبت و آزادگذار، بامحبت و محدود کننده، متخاصم و محدود کننده، و یا متخاصم و آزادگذار باشند و با توجه به شیوه ای که اتخاذ می‌کنند رفتارهای مختلفی را در فرزندان به وجود می‌آورند.

تعریف:

شیوه‌های فرزندپروری به روش‌هایی اطلاق می‌شود که والدین در برخورد با فرزندان خود اعمال می‌کنند که می‌تواند در رشد و تکامل فرد در دوران کودکی و خصایص بعدی شخصیت وی تأثیر فراوان و عمیقی داشته باشد.

تربیت در نظر بیشتر والدین چیزی جز تنبیه نیست، ولی واژه تربیت، در واقع به معنای تعلیم دادن یا پرورش، شامل مجموعه‌ای از روشهای مثبت و منفی است.

نکته‌ها:

- ۱- والدین برای تربیت کودکان از روشهای زیادی استفاده میکنند. گاهی قاطعانه نه گفتن گاهی بی‌توجهی و حتی گاهی تجربه کردن پیامدهای منفی رفتار. البته تأیید رفتارهای مثبت کودک اغلب از تنبیه رفتار نامطلوب مؤثرترند زیرا یک پاسخ مثبت به کودک می‌فهماند که رفتارش مورد پسند شماست.
- ۲- تربیت کودک، وظیفه‌ای یک‌روزه نیست و انضباط، با یک بار آموزش دادن حاصل نمی‌شود و این امر مستلزم وقت و حوصله فراوان می‌باشد.
- ۳- متأسفانه والدین آنچنان در تعلیم و مراقبت از فرزندان غرق هستند که وقتی عمل خوبی از آنها سر می‌زند، آن‌ها آن را به سادگی بدیهی تلقی می‌کنند، اما وقتی اشکالی در رفتار آنها رخ میدهد، همه اشتباهاتشان را به رخ شان می‌کشند.

روش های تحسین کردن

موثر ترین راه برای آموزش رفتار خوب ، شکل دادن رفتار با تحسین است .

چگونه تحسین کنیم ؟

۱. رفتار کودک را تحسین کنید نه شخصیت او را .

۲. از تحسینهای ویژه استفاده کنید .

۳. هر پیشرفتی را تحسین کنید

۴. بطور مناسب و مقتضی تحسین کنید

۵. بلافاصله تحسین کنید

۶. تحسین را با علاقه بی قید و شرط بیامیزید .

چگونه رفتار نامطلوب را حذف کنیم ؟

روش نادیده گرفتن

یک راه موثر برای برطرف کردن رفتارهای آزاردهنده خاص آن است که آنها را بسادگی نادیده بگیریم . در استفاده از این روش در شروع شاید احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود اوضاع انجام نمی دهید اما بعداً در می یابید که با نادیده گرفتن برخی رفتارها بطور حساب شده و مداوم ، این گونه رفتار پیش از بکار بردن این روش باید رفتارها را طبقه بندی کنید و سپس ببینید که کدامیک را میتوانید نادیده بگیرید. نادیده گرفتن سنجیده روشی است که برخی والدین ، آن را دوست دارند و میتوانند بطور موثری آن را بکار گیرند اما برای دیگران بعلت پایین بودن ظرفیت تحملشان ، این روش فقط فشار روانی و تنش را زیاد میکند و بهتر است راه حل دیگری را برای حل کردن مشکل بکار گیرند.

در استفاده از این روش در شروع شاید احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود اوضاع انجام نمی دهید اما بعداً در می یابید که با نادیده گرفتن برخی رفتارها بطور حساب شده و مداوم ، این گونه رفتارها ترک میشوند و به نتایج حیرت انگیزی دست می یابیم.

• نادیده گرفتن رفتارهایی که قبلاً به سبب توجه شما ، تقویت شده اند ، موثر ترند تا آنهایی که

در برخی سنین یا مراحل رشد طبیعی محسوب می شوند .

• در روش نادیده گرفتن هیچ واکنش (چه زبانی و چه غیر زبانی) به رفتار نشان نمیدهیم.

• در استفاده از این روش باید انتظار داشته باشید تا رفتارها قبل از بهتر شدن ، بد تر شوند .

پس والدین باید این نکته را در ذهن داشته باشند که هر چه ثابت قدم تر باشند و بی توجهی کامل تری نسبت به رفتار هدف داشته باشند ، آن رفتار در زمان کوتاه تری فروکش خواهد کرد .

میتوان برای سرعت بخشیدن در اصلاح رفتارهای نامطلوب ، رفتارهای مطلوب را با تعریف و تمجید و جوایز تقویت کرد.

پاداش دادن

✓ پاداش برای رفتار مطلوب ، یک تقویت کننده محسوب میشود . کودک نسبت به کاری که انجام داده

احساس خوبی پیدا میکند ، و در نتیجه این میل در او به وجود می آید که آن را تکرار کند .

- ✓ برای انتخاب نوع پاداش ، خواسته های کودکستان را بررسی کنید (با پرسیدن سوالاتی نظیر اینکه سه تا از آرزوهاتو نام ببر . اگر این مقدار پول داشتی با اون چیکار میکردی . اگر قرار باشه چیز خاصی از مامان بخواهی اون چیز چی هست و...)
- ✓ به پاداشها تنوع ببخشید .
- ✓ همیشه به قولتان عمل کنید (کاری که از عهده انجامش بر نمی آید ، تعهد نکنید و در عین حال چیزی را جایگزین پاداشی که قولش را داده اید ، نکنید) .
- ✓ تغییر دادن رفتار یک کودک نیازمند به وقت و انگیزه های صحیح است . در مراحل نخست ، برای هر پیشرفتی پاداش بدهید و از پاداش برای شکل دادن رفتار جدید استفاده کنید (بعدا برای حفظ رفتار جدید به تقویت کمتری احتیاج دارید)
- ✓ آنچه را که میخواهید در بیشتر اوقات فرزندانتان انجام دهند به دقت تشریح کنید . تا آنجا که ممکن است به دقت توضیح دهید که برای دریافت پاداش چه باید بکنند .
- ✓ هر چه کودک پیشرفت میکند شرایط دریافت پاداش را سخت تر کنید .
- ✓ وقتی ملاک دریافت پاداش را سخت کردید ، عملکرد ضعیف کودک را نپذیرید ولی به او فرصت بدهید .
- ✓ پس از آنکه رفتار جدید تثبیت شد ، به تدریج ، دفعات پاداش روزانه را کاهش دهید .
- ✓ وقتی که مطمئن شدید که رفتار جدید به صورت یک عادت مثبت در آمده ، پاداش را قطع کنید و پی آمدهای طبیعی آن عادت را جایگزین کنید .

تنبیه

- والدین در مورد تنبیه عقاید شخصی مخصوصی دارند چه آنهایی که آن را میپذیرند و چه آنهایی که آن را رد میکنند از تنبیه به عنوان یک روش آموزشی مناسب برای کودکانشان استفاده میکنند .
- تنبیه به تنهایی نمی تواند نتایج دلخواه را فراهم کند زیرا بطور کلی روش منفی است این روش به کودک می آموزد که چه کاری نباید انجام دهد اما نمی آموزد که چگونه باید رفتار کند .
- چگونه از تنبیه استفاده کنیم ؟
- ✓ تنبیه وقتی موثر است که موقتی باشد چون وقتی از یک تنبیه به دفعات زیاد استفاده شود ، تاثیرش را از دست میدهد .
- ✓ تنبیهی را انتخاب کنید که رفتار ناخواسته را کاهش دهد.
- ✓ در تنبیه زیاده روی نکنید .
- ✓ از تنبیه در کنار روشهای مثبت استفاده کنید.
- ✓ تنبیه را به تعویق نیندازید .
- ✓ همیشه پیامدها را تشریح کنید.
- ✓ ثابت قدم باشید .
- ✓ الکی تهدید نکنید .
- ✓ برای اصلاح رفتار به کودک فرصت دهید.

✓ تنبیه بدنی باید کنترل شده و مختصر باشد.

روش محروم سازی موقت

این روش بدان معناست که کودک را از یک فعالیت یا موقعیت محروم کنید تا نتواند مورد توجه قرار بگیرد و تمجید شود. این روش بخصوص هنگامی بیشترین اثر را دارد که کودک حس کند دارد چیز با ارزشی را از دست می دهد :

- ✓ محل اخراج کردن را به دقت انتخاب کنید
- ✓ این محل باید خسته کننده باشد نه تاریک و ترسناک
- ✓ جایی باشد که از جریان فعالیت خانواده جدا باشد
- ✓ دلایل محرومیت را برای کودک بیان کنید
- ✓ مدت زمان محرومیت را برحسب سن کودک تعیین کنید
- ✓ در صورت مقاومت بر شمار دقایق بیافزایید و کمی عصبانیت بخرج دهید .
- ✓ نگذارید دو ره محروم شدن راهی برای دور ماندن از مسئولیت ها باشد.

روش اصلاح یشی از حد

در این روش از پی آمدهای طبیعی برای شکستن عادات ناپسند و آموزش رفتارهای مناسب بطور همزمان استفاده میشود .

این روش برای رفتارهای آزار دهنده شایع و عادات عصبی جدی تر یا حتی رفتارهای نابهنجار بسیار موثر است . تاکید و اصرار بر جبران رفتار نابهنجار مانند یک پادزهر عمل می کند در این هنگام باید مقاومت ، گریه و بد اخلاقی کودک را تا به آخر نادیده گرفت .

۱. کودک را وادار کنید تا اشتباه خود را جبران کند .
۲. کودک را وادار کنید تا روی رفتارهای مثبت تمرین کند .
۳. در صورت لزوم از هدایت دستی استفاده کنید .
۴. حرف شنوی کودک را بستایید و آن را تقویت کنید .
۵. در برابر در خواستههای کودکی که میخواهد تکلیفش را برایش انجام دهید ، مقاومت کنید .

فراهم کردن شرایط مثبت برای تغییر رفتار

در این قسمت در مورد چگونگی مثبت کردن فضای خانه ، برقراری ارتباط مؤثر با یکدیگر ، افزایش صبر و تحمل در سازگاری با کودک و تشویق کردن اعتماد به نفس در کودک توضیحاتی داده می شود.

ایجاد فضای مثبت در خانه

همه می دانیم که نسل قدیم در فضایی متفاوت از فضای کنونی زندگی می کرده اند . اکثر خانواده های جوان همراه پدر بزرگ و مادر بزرگ و دیگر اعضای خانواده زندگی میکردند و هر کدام از اعضاء حامی قومی برای یکدیگر به شمار می آمدند . کودکان تنها نقشهای مشخصی در خانواده داشتند و در کارهای خانه کمک می کردند . این فعالیتها اغلب تعاملات زیادی با والدین منجر می شد و کودکان نه تنها مهارت های شغلی را می آموختند بلکه حس مسئولیت پذیری نیز پیدا می کردند که به نوبه ی خود به شکل گیری اعتماد به نفس در آنها می انجامید .

بعد از کار روزانه نیز، اعضای خانواده شب را در کنار هم می گذرانیدند . امروزه ، تغییراتی نظیر کارکردن طولانی مدت بیرون از خانه ، جداسدن از الگوی خانواده ی گسترده ، جداسدن خانواده از جامعه، افزایش میزان طلاق ، سوء مصرف مواد و نقش برجسته تلویزیون در زندگی ، تعامل والدین و کودکان را دچار مشکلات بسیار کرده است . در نتیجه ، نداشتن نقش معنی دار کودک در خانواده و تعاملات ناچیز با والدین مانع ایجاد حس مسئولیت ، خود انضباطی ، ایجاد ارزشها ، قضاوت خوب و اعتماد به نفس در کودک می شوند . با وجود اینکه استرس در جامعه ی فعلی زیاد است ولی والدین باید سعی کنند که محیط خانه را آلوده به آن نکنند تا شاهد رفتارهایی نظیر خشم ، عدم تحمل ، گوشه گیری ، سوء مصرف الکل و مواد را نباشند . زیرا کودک نیاز دارد که شما را در جایگاهی ببیند که می توانید از عهده مشکلات زندگی برآیید . در اینجا به چند راه که موجب بهتر شدن تعاملات و مثبت شدن فضای خانه می گردد اشاره می کنیم.

(۱) با فرزند خویش زمان هایی برای تفریح داشته باشید.

مهم آن است که فعالیتهایی را پیدا کنید که برای هر دو طرف لذت بخش باشد . این فعالیتهای باید تعاملی باشند . در نهایت هدف بهتر شدن ارتباط شما و کودک است . درواقع تفریح با کودک سه هدف دارد:

دوست شدن ، درک کردن و پرورش کودک . دوستان معمولاً باهم احساس راحتی می کنند و از همدیگر سؤالات مهم می پرسند . اگر با کودک خود دوست شوید به صورت یک والد قابل سؤال کردن خواهید شد . چنین والدی اگر یک رفتار ناامیدکننده و نه چندان مناسب از کودک ببیند حمایت و عشق خود را از وی نخواهد گرفت . بلکه به کودک در حل مشکلاتش کمک می کند و این بدان معنی نیست که والد موقعیت خود را از دست خواهد داد بلکه شما در موقعیتی قرار می گیرید که فرزند خود را به سمت تصمیم گیری صحیح راهنمایی می کنید . همانطور که ذکر شد تفریح کردن باهم باعث درک همدیگر نیز می شود ، در نتیجه ضعف ها و قدرت ها و شباهتهای بین هم را فهمیده و حس احترام نسبت به یکدیگر بوجود می آید .

سومین هدف از تفریح کردن ، پرورش کودک است . یعنی تشویق های زیاد به همراه هیجان و عاطفه برای وی فراهم کنید . در ایجاد مهارتهای ارتباطی موثر ، مهارتهای اجتماعی ، مسئولیت پذیری ، قضاوت خوب و خود انضباطی و اعتماد به نفس به وی کمک کنید . تمام اینها را از طریق عملی و مثال باید آموزش دهید نه با درس دادن . در نهایت می توانید امیدوار باشید که با این روشها بتوانید با دیگر مدلهای و الگوها رقابت کرده و از آنها پیش بگیرید .

نمونه هایی از تفریحاتی که با تعامل همراهند عبارتند از:

- (۱) جمع آوری کارتهای ورزشی ، رفتن به مسابقات ورزشی ، ماهیگیری ، پیک نیک رفتن ، بازی با لغات ، جمع آوری تمبر ، گوش دادن به نوارهای داستان ، غذا پختن و....

(۲) کمک خواستن از فرزند در انجام کارهای خانه

به کودک اجازه دهید تا جاییکه که امکان دارد در کارها به شما کمک کند . انجام این کارها به کودک حس مشارکت در کار خانواده داده و او را مسئولیت پذیر و دارای اعتماد به نفس می کند . در مورد حفظ علاقه به کارهای خانه در کودکان لجباز نیاز به تشویق های مکرر دارید . اگر

ما همیشه درحالیکه فرزندان مشغول تماشای تلویزیون یا بازی است ، کارهای خانه را انجام دهیم ، چگونه می توانیم انتظار داشته باشیم که حس مسئولیت پذیری پیدا کند؟

(۳) مفهوم دوست دارم، را به کودک انتقال دهید.

غیر از اینکه می توانید به کودک بگویید دوست دارم راههای دیگر نیز برای انتقال این مطلب وجود دارد که عبارتند از:

در نقاط مختلف خانه (مثلاً در تخت وی) علامت قلب یا دوست دارم بگذارید .
نشان دادن محبت به شکل فیزیکی مانند بغل کردن نیز از ارتباط های مثبت برای کودکان می باشد.

اجازه بدهید کودک ، زمانیکه در مورد دوست داشتن وی با شخص دیگری صحبت می کنید حرفهای شما را بشنود.

یک آلبوم خانوادگی برای فرزند خود درست کنید . عکسهای خاص ، کارهای هنری و دیگر اطلاعات راجع به فرزندان را در آن بگذارید.

کارهای هنری فرزند خود را به دیگران نشان دهید .

به خاطر داشته باشید که اعمال بلندتر از کلمات صحبت می کنند .

(۴) قوانین و عادات و ساختار را حفظ کنید.

محیط خانه مثبت برای خود قوانینی دارد . درحالیکه ، رسوم خیلی خشن وسخت نامطلوب است ولی استفاده از آنها درحد متوسط باعث عملکرد مؤثرتر خانه می شود . قوانین خانه باید واضح و خاص باشند و شامل یک لیست طولانی بایدها و نبایدها ، نباشد . مثلاً کودک باید در ساعت خاصی به رختخواب برود و بخوابد و هرروز ساعت مشخصی بیدار شود . عادات هنگام خواب نیز شامل فعالیتهای آرام مثل خواندن داستان و دعا و ... می باشد.

(۵) آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.

با حفظ این سنتها فضای خانه مثبت تر می شود . به عنوان مثال ممکن است در تعطیلات مهمانی های خانوادگی برقرار باشد و یا اینکه هر شب در زمان خاصی دور هم جمع شده و هر کس در مورد کاری که آن روز انجام داده صحبت کند . باید سعی کنید که این سنتها توجه کودکان را جلب نماید و در نتیجه به انجام آنها علاقمند گردند.

(۶) اهمیت ارتباط پدر و مادر

تعارضات مکرر و شدید والدین قطعاً به کودکان آسیب می رسانند . بنابراین باید ارتباط پدر و مادر نیز بهبود یابند . یکی از مؤثرترین راهها برای افزایش ارتباط میان همسران افزایش زمان تفریح آنها است . درواقع میزان تفریحات مشترک زوجها قویترین عامل در پیش بینی خوشبختی زناشویی می باشد.

بنابراین ابتدا باید هر دو ، برای فعالیتهای تفریحی زمان صرف کنید . در این مرحله تعدادی از فعالیتهای را فهرست کنید و فعالیتهایی را که مورد علاقه ی مشترک هر دو نفر شماست انتخاب نمایید زمانیکه شما از فعالیتی لذت می برید ، در فرزند شما نیز تأثیر خواهد داشت . در کنار این فعالیتهای سعی کنید راههایی برای سازگاری با تعارضات پیدا کنید . مثلاً هنگامیکه احتمال

می دهید درباره ی موضوعی توافق ندارید و فرزندان نیز حضور دارد، بدلیل احتمال بروز کشمکش از همدیگر دور شوید .البته باوجودیکه مشاهده ی تعارضات شدید برای کودک مضر است ولی مشاهده اینکه والدین گاهی در مورد یک موضوع با یکدیگر توافقی ندارند می تواند مفید باشد و کودک مهارتهای حل تعارض را یاد می گیرد . موضوع دیگر این است که پدران باید در زندگی کودک فعال باشند و خود را از پرورش و تربیت کودک کنار نکشند.

(۷) شبکه ی ارتباط جامعه

به نظر می رسد که در زندگی امروز، خانواده ها کمتر با جامعه و همسایگان خود ارتباط دارند، برخلاف نسل گذشته که خانواده ها برای یکدیگر حامی بوده و از نظر هیجانی به هم نزدیک بودند. تحقیقات نشان داده اند که هرچه خانواده ها بیشتر از هم جدا می شوند مشکلات خانواده بیشتر می شود .بعنوان یک والد، شما نیاز به چنین حمایتی دارید.

بهبود بخشیدن مهارتهای ارتباطی

مهارتهای ارتباطی مؤثر ، بخشی عملکرد خانوادگی موفق می باشد . وجود یک کودک لجباز در خانواده ، آنها را تحت فشار عصبی قرار داده و همین امر می تواند منجر به الگوهای ارتباطی ضعیف در داخل خانواده گردد، مجدداً همین ارتباط ضعیف ، ناراحتی ها را بیشتر می کند و باز هم ارتباطات ضعیف تر می شوند و در واقع یک سیکل معیوب ایجاد می گردد . بنابراین والدین باید برای بهبود بخشیدن مهارتهای ارتباطی خود تلاش بیشتری داشته باشند . تغییر دادن عادات قدیمی بسیار مشکل است بنابراین توصیه می کنیم در هر نقطه زمانی، فقط یک یا دو مشکل ارتباطی را شناسایی کرده و روی آن کار کنید و بهتر است هر دو والد با هم روی این مشکلات کار کنند . در اینجا به تعدادی از مشکلات ارتباطی و راه حل های آنها اشاره می کنیم.

مشکل ۱: بی توجهی

بی توجهی شایعترین مشکل ارتباطی می باشد که می تواند ناشی از عوامل خارجی و یا داخلی باشد .عوامل خارجی شامل : قطع شدن ارتباط کودکان ، زنگ تلفن ، صدای بلند تلویزیون و عوامل داخلی :خستگی ، خشم ، اضطراب ، فکر کردن راجع به موضوع دیگر یا بی تفاوتی نسبت به آنچه که دیگران در مورد آن صحبت می کنند . مکالمه ای که در آن بی توجهی غالب باشد معمولاً حاوی قطع مکالمه به طور مکرر به منظور پرسیدن سؤال بحث کردن یا انتقاد کردن می باشد . تظاهرات غیرکلامی آن نیز بصورت نگاه نکردن به شخص گوینده و تظاهرات منفی چهره می باشد.

• راه حل : یک شنونده ی خوب باشید اکثر مردم می توانند اختلاف عقاید و عدم توافق را

پذیرند تا زمانیکه احساس کننده عقیده ی آنها نیز شنیده و درک شده است.

• برای اینکه یک شنونده خوب و مؤثر باشید ، این اجزاء را باید رعایت کید:

(۱) محرکهایی که موجب انحراف توجه می شوند را حذف کنید : مثلاً تلویزیون را خاموش کنید ، روزنامه را کنار بگذارید و یا یک زمان دیگر را برای صحبت کردن پیشنهاد که محرکی وجود نداشته باشد.

۲) گوش بدهید و درک کنید : باید آنچه که گفته می شود را از اینکه چطور گفته می شد جدا کنید.

سعی کنید موضوع را از نقطه ی نظر شخص مقابل بفهمید . شما حق دارید موافق نباشید ولی نظر خود را فقط بعد از اتمام صحبت شخص مقابل بیان کنید.

۳. منعکس ساختن و خلاصه کردن : یک راه مفید برای اینکه شخص مقابل بداند شما واقعاً گوش داده اید آن است که در طول مکالمه جملاتی بگویید که دلالت براین باشد که شما واقعاً به آنچه گفته شده توجه نشان داده اید . روش دیگر آن است که بدون اینکه قضاوت کنید تمام گفته های شخص را بطور خلاصه بیان کنید.

۴. روشن ساختن (Clarify) : وقتی در مورد آنچه که فرد دیگر صحبت می کند سؤالاتی می شود تا مفهوم آن روشن تر گردد ، در واقع شما درک بیشتری از مطلب پیدا کرده و بهتر گوش داده اید.

۵. (body language) : زبان بدن شما می تواند در مورد اینکه شما چقدر به آنچه که گفته می شود علاقه دارید ، اطلاعات زیادی بدهد . بعضی راههای بیان علاقه از طریق زبان بدن بارتند از برقراری ارتباط چشمی ، نشان داده چهره ی علاقمند در صورت، تکان دادن سر به منظور نشان دادن موافقت با صحبت های شنیده شده و اجتناب از تظاهرات منفی صورت (چهره).

مشکل ۲ : انحصاری کردن مکالمه

زمانیکه یک شخص مکالمه را انحصاری می کند ، ادامه ی آن بسیار مشکل است و کم کم شخص مقابل احساس ناراحتی و ناکامی خواهد کرد و درنهایت مکالمه ناموفق خواهد شد.

- راه حل : افرادی که مکالمه را انحصاری می کنند خیلی پر حرف و برونگرا هستند . اگر از این گونه افراد هستید باید مرحله به مرحله سعی کنید فرد دیگری را نیز درگیر کنید . برای این کار باید از سؤالات باز پاسخ استفاده کنید که معمولاً با کلماتی مثل چگونه ، چه زمان، چه چیز ، چرا شروع می شوند ، زیرا به این سؤالات فقط با بله یا خیر نمی توان جواب داد . در نتیجه شخص مقابل تشویق به بیان نقطه نظرات خود می گردد.

مشکل سوم ۳ : سکوت

نقطه ی مقابل مشکل قبلی ، افرادی هستند که ساکت می مانند . بسیاری از این افراد می خواهند از تعارضات و مطرود شدن اجتناب کنند که البته در کوتاه مدت ممکن است مؤثر باشد ولی در صورتیکه ادامه یابد آن فرد به نقطه ای می رسد که احساسات تبدیل به خشم شده و این برای ارتباط مؤثر ، مناسب نمی باشد.

- راه حل : صحبت کنید ، با ابراز احساسات و عقاید خود که در طول مکالمه ایجاد شده و شکل می گیرند می توانید از بروز خشم جلوگیری نمایید.

مشکل ۴: قضاوت کردن

ممکن است دیگران از ابراز عقیده ی خود در برابر شما خودداری نمایند و فکر کنند که شما نظر خوبی ندارید و نهایتاً نسبت به شما خشم پیدا می کنند . این موضوع به ضرر یک ارتباط مؤثر می باشد.

- راه حل : (**express openness**) درگوش دادن به عقاید و اظهارات دیگران ذهن مثبتی داشته باشید از تحقیرکردن شخص دیگر به خاطر داشتن عقیده ای متفاوت پرهیزید . به جای حمله کردن به او درمورد نظر خود راجع به عقیده ی او بحث کنید.

مشکل ۵ : برگشتن به مشکلات گذشته در زمان بروز اختلاف

بعضی افراد در طول مشاجرات ، مشکلات گذشته را دوباره بیان می کنند و این باعث می شود که شخص احساس کند که هیچگاه به خاطر مشکلات گذشته بخشیده نخواهد شد و این باعث شکل گیری احساسات منفی می گردد.

- راه حل : به موضوعات حال پردازید . افراد باید سعی کنند یکدیگر را ببخشند . ما همه اشتباه می کنیم و می توانیم از آنها نکاتی بیاموزیم که تکرار نشوند ولی به خاطر آوردن مکرر آنها شکل ایجاد می کند . سعی کنید درحال زندگی کنید نه در گذشته.

مشکل ۶ : تمرکز کردن روی اینکه چه کسی مقصر است؟

سرزنش کردن و مقصر دانستن معمولاً منجر به صدمه زدن به احساسات می شود و هیچ راه حلی برای مشکلات نمی باشد.

- راه حل : بهتر است به جای سرزنش کردن ، روی راه حل های بالقوه ای که برای یک مشکل وجود دارد تمرکز کنیم . مثلاً در مورد کودکی که حرفهای زشت می زند ، بهتر است در مورد عواملی که ممکن است منجر به ایجاد این مشکل شده اند بحث کنیم مثل شنیدن از دیگران و ... سپس در مورد راه حل ها صحبت کنیم.

مشکل ۷ : شکایت کردن از یکدیگر بشکل متقابل

وقتی که شخصی از شما شکایتی می کند، یک واکنش شایع این است که شما نیز در مورد کارهای او از وی شکایت نمایید . در واقع در این مدل ، بهترین دفاع یک حمله ی خوب است . اما در این صورت متأسفانه به جای حل مشکل منجر به جر و بحث خواهد شد.

- راه حل : بر روی موضوع فعلی تمرکز کنید : سعی کنید در مقابل شنیدن شکایات فرد مقابل خشمگین نشوید . اگر شما با نظر فرد مقابل مخالف هستید ، می توانید از روش حل مسئله استفاده کنید . دقیق به صحبت طرف مقابل گوش دهید و از خود بپرسید چرا او این صحبتها را بر زبان می آورد؟

مشکل ۸ : خواندن ذهن

بعضی از افراد فکر می کنند می دانند طرف مقابلشان به چه چیز فکر می کند و این موضوع خطرناک است. اگر شما سؤال نکرده اید، هیچگاه نمی توانید مطمئن باشید که شخص مقابل به چه چیز فکر می کند. این موضوع باعث می شود که شخص مقابل در موضع دفاعی قرارگیرد.

- راه حل: فقط برای خودتان صحبت کنید. در طول مکالمه بخصوص زمانی که درجانی از تعارض نیز وجود دارد، فقط در مورد خودتان صحبت کنید اجازه دهید که دیگران عقاید خود را بیان کنند.

مشکل ۹: بی احترامی و تحقیر کردن

متأسفانه مردم برای کسانی که دوستشان دارند نسبت به آنها که غریبه تر هستند احترام کمتری قائلند.

- راه حل: مؤدب باشید و از پیامهایی که با «من» شروع می شود استفاده کنید. اظهارات خود را بیان کنید نه اینکه احساسات خود را تخلیه کنید. استفاده از پیامهایی که با «من» شروع می شوند احساسات و نیازهای شما را انتقال می دهد، ولی استفاده از پیامهایی که با «تو» شروع می شوند اغلب همراه سرزنش و انتقاد فرد دیگر می باشند.

مشکل ۱۰ - پیامهای متناقض

زمانیکه پیامهای کلامی و غیرکلامی در تعارض باشند مانع از تعبیر و تفسیر توسط شخص مقابل می شوند. تحقیقات نشان می دهند که مردم بطور مساوی به پیامهای کلامی و غیرکلامی ارزش می دهند. بنابراین ارتباطات غیرکلامی نیز از اهمیت زیادی برخوردار هستند.

- راه حل: مطمئن باشید که ارتباط کلامی و غیرکلامی شما با هم انطباق دارند. زبان غیرکلامی مثبت شامل تظاهرات چهره (مثل لبخند زدن)، زبان بدن (لمس کردن) و لحن صدا (مثلاً گرم و شاد بودن) می باشند.

دستیابی به صبر و تحمل بیشتر

طبیعی است که والدین در برخورد با درخواست های مداوم کودکان لجباز، گاهی تحمل خود را از دست داده و احساس ناراحتی، ناکامی یا عصبانیت می کنند. اگر این حالت زیاد تکرار شود، می تواند به ایجاد مشکلات جدی در دراز مدت بینجامد. به نظر می رسد که بین نوع افکار والدین در مورد رفتار کودک و میزان تحمل آنها ارتباط وجود داشته باشد. آنچه که باعث واکنش هیجانی والدین نسبت به کودک می شود، فقط رفتار کودک نیست بلکه نگرشی است که نسبت به رفتار او در ذهن شما شکل می گیرد. مثلاً اگر کودکی در مغازه قشقرق راه انداخت، فکر شما این است که دیگران شما را بعنوان یک مادر بد اخلاق تلقی می کنند که قادر به کنترل کودک خود نیست یا این که او فرزند بدی است که باعث عصبانیت شما می گردد. نگرش سوم این است که شاید بدخلقی او به دلیل خستگی و نیاز به خواب او است، در اینصورت شما خیلی ناراحت نخواهید شد، بلکه تصمیم به رفتن به خانه می گیرید تا او بتواند بخوابد.

نکته دیگر آن است که والدین باید افکار منفی گونه ی مطلق خود را تغییر دهد و از کلماتی نظیر باید ، همیشه و نظیر آنها کمتر استفاده کنند . مثال : کودک من نباید هیچگاه رفتار اشتباهی داشته باشد.

زمانیکه تحمل خود را از دست می دهید چه کاری باید انجام دهید؟

پیشنهاد ما این است که ۴ نکته را مرحله به مرحله اجرا نمایید که عبارتند از :

- ۱- **حالتهای خود را در زمانیکه تحمل خود را از دست داده اید تشخیص دهید . مثلاً علائمی نظیر داغ شدن صورت، تند شدن ضربان قلب ، بالا بردن صدای خود و ... در واقع اینها نشان دهنده آن است که به زودی کنترل خود را از دست خواهید داد.**
- ۲- **ترک کردن محل یا موقعیتی که در آن قرار دارید . اگر درجایی هستید که نمی توانید کودک را تنها بگذارید ، چند قدم از او دور شوید و به جای دیگری نگاه کنید . نفس عمیق کشیده و سعی کنید خود را تا جایی که میتوانید آرام کنید.**
- حال بطور اجمالی موقعیتی که در آن قرار داشتید را مجدداً بررسی کنید . چه اتفاقی افتاد ، چطور افکارتان منجر به از دست دادن تحمل شما شد و چطور توانستید بر آن غلبه کنید.
- ۳- **پاسخ به موقعیت را به مناسب ترین شکل بدهید.**

کنترل استرس در زندگی خود

موضوع دیگری که از اهمیت برخوردار است وجود استرس های زیاد در زندگی می باشد که هرچه شدت آنها بیشتر باشند ، صبر و تحمل پایین تر خواهد آمد . بنابراین والدین کودکان لجباز نیز باید بتوانند تا حد امکان استرسهای زندگی را کنترل نمایند . در اینجا به طور خلاصه به راههای کنترل استرس اشاره می کنیم:

- ۱) **شناسایی و کاهش وقایع استرس زا : ما نمی توانیم وقایع استرس زا را در زندگی از میان ببریم ولی تعداد زیادی وقایع پر تنش وجود دارند که می توان آنها را از بین برد یا کاهش داد . می توانید یک لیست از وقایع استرس زای بزرگ وکوچک تهیه کنید و آنها را که می توانید تغییردهید علامت بزنید . برای بعضی مردم گرفتاری های روزمره هم ، استرس زیادی ایجاد می کند . در این موارد باید سازماندهی انجام شود . یک برنامه ی روزانه کمک می کند که مثلاً با یک بار بیرون رفتن تمام کارها را انجام دهید.**
- ۲) **به خودتان استراحت بدهید . بعنوان یک والد کودک لجباز ، شما نیاز دارید که مواقعی در نقش والدی خود نباشید . هدف اصلی این است که حداقل چندین ساعت در هفته کاری را انجام دهید که واقعاً لذت می برید مانند خواب کوتاه نیمروزی ، مطالعه، فیلم نگاه کردن و یا با دوستان بودن .**
- ۳) **یاد بگیرید که خود را آرام (Relax) کنید : اکثر مردم وقتی تحت فشار عصبی قرار می گیرند علائم تنش فیزیکی را نشان می دهند که شامل سفت شدن عضلات ، سردرد ، تنفس سطحی و سریع و افزایش فشارخون می باشند که یک راه حل برای کنترل این فشار عصبی ، شل کردن و آرام کردن خود می باشد . تمرینهای آرام سازی انواع مختلفی دارند . بعضی شامل سفت کردن**

و بعد شل کردن عضلات خاص است و انواع دیگر شامل تکنیک های تصویر سازی و تنفس می باشد . این تمرینها باید هر روز انجام شوند.

ساز و کارهای حل مشکل را بطور مؤثر یاد بگیرید . در فرآیند حل مسئله مراحل زیر را باید به ترتیب انجام دهید:

- ۱- خود را rekax کنید و آرام نگهدارید .
 - ۲- مشکل خود را بطور واضح مشخص کنید .
 - ۳- راه حل های احتمالی را بصورت یک لیست در نظر بگیرید.
 - ۴- راه حل ها را ارزیابی کنید.
 - ۵- راه حلی را که فکر می کنید بهترین است انتخاب کنید.
 - ۶- راه حل را انجام دهید و نتیجه را ارزیابی کنید.
- زمانیکه شما مهارت حل مشکل را یاد بگیرید از طریق اجرای آن می توانید به کودک خود نیز این مهارت را آموزش دهید.
- ۴) استراحت کافی داشته باشید : احساس خستگی بطور مداوم ، خود یک مشکل می باشد و منجر به فشارعصبی و نهایتاً کاهش صبر و تحمل در ارتباط با کودکان می گردد.
- سعی کنید که یک برنامه ی خواب منظم داشته باشید . اگر در به خواب رفتن مشکل دارید ، ممکن است نیاز باشد از تکنیک های آرام سازی استفاده کنید . از تخت خود فقط به منظور خوابیدن استفاده کنید و از تماشای تلویزیون ، مطالعه و خوردن در روی تخت پرهیز کنید . بعضی افراد هستند که بیش از حد می خوابند بطوریکه با فعالیتهای روزانه ی آنها این امر ، تداخل پیدا می کند . در اینصورت اینگونه افراد بهتر است که از افراد متخصص کمک بگیرند .
- ۵) یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید : با یک رژیم غذایی متعادل انرژی و سلامت لازم برای عملکرد خوب را بدست می آورید . افراد تحت فشارعصبی ممکن است خوراک شان نامنظم شود و این امر باعث یک چرخه ی منفی می گردد.
- ۶) ورزش کنید : تحقیقات نشان می دهند که ورزش غیر از سلامتی فیزیکی ، فواید دیگری نیز دارد مثلاً آزاد شدن اندورفین ها بعد از فعالیت فیزیکی منجر به احساس خوبی در شخص می گردند.
- ۷) از سیستم های حمایتی استفاده کنید : سعی نکنید کارها را به تنهایی انجام دهید به این معنی که با مردم ارتباط داشته باشید تا بتوانید زمانیکه تحت فشار عصبی هستید با کسی صحبت کنید و یا حمایت کسی را داشته باشید.
- ۸) شوخ طبعی را حفظ کنید : زمانیکه مردم تحت فشار عصبی هستند از خنده و شوخی پرهیز می کنند . درحالیکه شوخی کردن یک راه مؤثر برای کنترل استرس می باشد . خندیدن می تواند در حفظ یک جنبه واقعی تر در مورد آنچه که برای ما اتفاق افتاده کمک نماید . بخصوص زمانیکه یک کودک لجباز دارید بیشتر به خندیدن احتیاج خواهد داشت.

بهبود حس اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در کودکان بزرگتر یکی براساس اطلاعات عینی است که کودک درباره ی خود می داند ، نظیر عملکرد تحصیلی و دیگری براساس ارزیابی درونی خود از آن اطلاعات می باشد. یعنی چقدر این مهارتهایی که در هر جنبه کسب کرده از نظر او خوب و سازنده تلقی می شوند . در واقع یک کودک در بعضی جنبه ها می تواند اعتماد به نفس مثبت داشته باشد و در بعضی جنبه های دیگر این حالت را نداشته باشد . ولی اعتماد به نفس کلی به اعتماد به نفس کودک در هر جنبه و نظر او در مورد اینکه چه جنبه هایی مهمترین بستگی دارد.

چگونگی اعتماد به نفس در کودکان نوپا شکل می گیرد؟

کودکان نوپا در مورد خود ، به جنبه های انتزاعی فکر نمی کنند، بلکه به خصوصیات عینی خود توجه دارند مثل اینکه من موهای روشن دارم . کودکان در سنین قبل از مدرسه کم کم خصوصیات فردی خود را نیز در نظر بگیرند . ولی به آنها حالت مطلق بودن را می دهند . مثلاً خود را خوب یا بد می بینند . در سنین مدرسه ، می فهمند که می توانند خصوصیات متفاوتی در موقعیتهای مختلف داشته باشند و کم کم خود را با دیگران مقایسه می کنند و بتدریج خود را از نظر خصوصیات بین فردی توصیف می کنند خجالتی بودن و بالاخره به عقاید و نگرشهای خود اهمیت می دهند.

درسین قبل از مدرسه مهمترین جنبه، پذیرش اجتماعی (توسط والدین و همتاها)، ، کفایت شناختی (توانایی یادگیری وحل مشکلات) و کفایت فیزیکی می باشد . در دوران مدرسه مهمترین جنبه ها توانایی ورزش ، ظاهر ، عملکرد تحصیلی و پذیرش توسط همتا ها می باشد. بنابراین کار اصلی والدین کمک به کودک در جهت پرورش مهارتهایی است که بتوانند در بهترین توانایی های خود به موفقیت برسند .در اینجا به راههایی که می توانند منجر به تقویت اعتماد به نفس مثبت در کودکان شوند اشاره می کنیم:

۱) علایق و توانایی های کودک خود را تشویق کنید:

والدین باید در مورد علایق کودک خود و توانایی و ضعف های او در جنبه های مختلف آگاهی داشته باشند و مهارتهای او را در آن توانایی ها افزایش دهند . این امر احساس خوبی در کودک ایجاد می کند یا اینکه احساس می کند که حداقل به اندازه کودکان دیگر همسن خود در آن حوزه ی خاص کفایت دارد.

۲) مرتباً کودک را تشویق کنید: به شکل های متفاوت کودک را تشویق کنید.

۳) موفقیت ها و پیشرفت های طبیعی کودک را تشخیص دهید:

به جای اینکه منتظر باشید تا کودک کار برجسته ای انجام دهد ، پیشرفت های طبیعی کودک را تشخیص داده و تشویق کنید . مثلاً نقاشی او را جایی که در معرض دید باشد قرار دهید . این حس پیشرفت و موفقیت با نمایش دادن کار او به دیگران تقویت می شود.

۴) کودک خود را در تصمیم گرفتن تشویق کنید:

اگر شما در تمام موارد برای کودک خود تصمیم گیری نمایید ، او در آینده در تصمیم گیریها مشکل خواهد داشت و هیچگاه شانس تجربه ی احساس موفقیت برای تصمیمات خوب و احساس شکست برای تصمیم های نادرست را پیدا نخواهد کرد و هر دو مورد از تجارب یادگیری مهم می باشند .از همان سالهای اول زندگی مسئولیت تصمیم گیری را باید به کودکان در موارد

کوچک بدهیم. مثلاً انتخاب پیراهن از بین دو پیراهنی که مادر پیشنهاد می کند. محدود کردن تعداد پیشنهادات نیز مهم است و بتدریج می توان تعداد آنها را افزایش داد.

(۵) اجازه بدهید کودک گاهی مخاطره کند (ریسک کند):

اگرچه، هیچگاه به کودک اجازه ی وارد شدن در فعالیتهای خطرناک را نمی دهید، ولی در بعضی موارد اجازه بدهید که شکست را تجربه نماید. مثلاً بسیاری از والدین اجازه ی بردن بشقاب شکستنی را به کودک سه ساله ی خود نمی دهند در حالیکه اگر در بردن آنها موفق شود و شما او را تشویق کنید او احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهد کرد. اگر بشقاب بیفتد و بشکند به عنوان یک اتفاق باید اوضاع را در دست بگیرید، تاکودک نیز بیاموزد چگونه با شکست باید روبرو شود.

در کودکان کوچکتر باید برای تلاشی که انجام پذیرفته تشویق کنید نه اینکه فقط نتیجه ی عمل را پاداش دهید و بعد از اینکه در یک کاری شکست خورد به او کاری بدهید که احتمال موفقیتش در آن بیشتر می باشد.

(۶) به کودک خود مسئولیت بدهید:

هدف ما در اینجا کمک به کودک در بدست آوردن حس پیشرفت و همکاری با خانواده می باشد. در این مورد در بخشهای قبلی توضیحات بیشتر داده شده است. مهم آن است که ما فقط به نتیجه ی کار او اهمیت نمی دهیم بلکه تلاش او را تشویق می کنیم.

(۷) از کودک خود نخواهید که کامل باشد:

اگر از کودک خود بخواهید که کامل باشد، نا امید خواهید شد و کودک یاد می گیرد که هیچگاه نمی تواند انتظارات شما را برآورده کند و چون کودکان دوست دارند والدین از آنها راضی باشند، این موضوع باعث اعتماد به نفس پایین در آنها می شود، به جای درخواست کامل بودن، تلاشهای کودک خود را تشویق کنید.

(۸) در توصیف کودک خود مطلق نباشید:

از گفتن این جملات بپرهیزید: «تو همیشه کارها را اشتباه انجام می دهی، هیچوقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهی، با شنیدن این جملات، کودک انگیزه ی خود را برای تغییر از دست می دهد به جای این جملات می توانید آنچه را که در آن موقعیت مشاهده می کنید توصیف نمایید. مثلاً امروز بعد از ظهر واقعاً اتفاق به هم ریخته بود. با این جمله او را شلخته قلمداد نکرده اید.

(۹) بازخوردهای منفی را محدود کنید:

بازخوردهای منفی نظیر (نه، نکن، به دیگر) را بخصوص در والدین کودکان لجباز زیاد مشاهده می کنیم. گاهی والدین با یک باز خورد مثبت شروع می کنند ولی نتیجه ی آخر منفی می باشد. مثلاً یک مادر ممکن است بگوید: «پسرم تو امروز کار خوبی کردی که اسباب بازیهایت را جمع کردی، چرا همیشه اینکار را نمی کنی، اگر به موقع همه را جمع کنی من مجبور نیستم با تو اینقدر دعوا کنم». در انتهای این جملات نهایتاً تأثیر منفی را می بینیم.

(۱۰) به کودک خود وعده ای ندهید که نتوانید آن را انجام دهید:

وقتی مکرراً قول داده ولی به قول خود عمل نکنید، کودک فکر می کند به او توجهی ندارید و برایش احترام قائل نیستید. در نتیجه ارزشمند خود را مورد سؤال قرار می دهد و اعتماد به نفس او آسیب می بیند. از طرف دیگر شما می خواهید، کودک شما را به عنوان یک انسان

صادق بشناسد تا این صفت به او نیز انتقال یابد . بنابراین قبل از وعده دادن از خود بپرسید آیا قادر به عمل کردن به آن هستید یا خیر .

(۱۱) - کودک را تشویق کنید تا بصورت مثبت از صحبت کردن با خود استفاده کند :

زمانیکه یک کار خوبی انجام داد، به او یاد بدهید جملات مثبت درباره ی خود بگوید نظیر چه کار خوبی انجام دادم . این کار را می توانید از طریق الگو برداری از خودتان به وی آموزش دهید . مثلاً خودتان با صدای بلند بگویید من فکر می کنم این ساندویچی که درست کردم خیلی خوشمزه شده است . هرچه بیشتر کودک در مورد خود جملات مثبت بگوید ، آنها را بیشتر باور کرده و احساسات درونی مثبت پیدا می کند .

(۱۲) به کودک خود مهارت های حل مسئله را آموزش دهید:

از حل تمام مشکلات کودک خود اجتناب کنید . در عوض راه، حل کردن مشکلات را به او آموزش دهید .

بهترین محل برای شروع آموزش ، حین بازی کردن می باشد . ابتدا کمک کنید راه حل های ممکن را در نظر بگیرد ، سپس هرکدام را ارزیابی کرده و بهترین آنها را انتخاب نماید .

(۱۳) به کودک خود مهارت های اجتماعی را آموزش دهید:

کودکانیکه مهارت های اجتماعی خوبی دارند ، بازخوردهای مثبت بیشتری نیز دریافت می کنند در نتیجه به اعتماد به نفس بیشتری دست خواهند یافت . زمانیکه به کودک خود این مهارت ها را می آموزید سطح تکاملی او را به خاطر داشته باشید . مثلاً اگر کودک شما دوساله است ، ممکن است هدف شما بازی بدون خشونت باشد . در این سن کودکان با خودشان به تنهایی بازی می کنند حتی اگر کودکان دیگری نیز حضور داشته باشند . در سنین دو تا پنج سال ، بازی انفرادی تبدیل به بازی موازی می شود . بدین معنی که کودکان نزدیک همدیگر یک بازی مشابه را انجام می دهند ولی با یکدیگر بازی نمی کنند در سنین ۵ تا ۷ سال ، در فعالیتهای بازی مشارکتی وارد می شوند . پس در هر کدام از این سنین شما بازی بدون خشونت را تشویق می کنید .

(۱۴) با کودک خود:

گذراندن وقت با کودک خود این پیام را می دهد که از بودن با وی لذت می برید . در بخشهای قبلی توضیح داده شد که این پیامهای مثبت اعتماد به نفس او را بالا می برد .

(۱۵) کودک خود را بپذیرید:

جزء اصلی هر ارتباط عاشقانه ، این است که شما علیرغم همه ی نقایص ، کودک خود را می پذیرید . این جدا کردن شخص از رفتار بخصوص در مورد کودکان لجباز از اهمیت زیادی برخوردار است .

مشکلات رفتاری خاص

با استفاده از روش ها و مهارت هایی که در بخش های قبلی آموزش داده شد، می توانیم برخورد مناسب با مشکلات رفتاری کودکان را به ترتیب زیر ارائه کنیم:

کج خلقی :

از مشکلات رفتاری شایع بخصوص در کودکان لجباز می باشد . طیف آن از نق نق کردن و گریه کردن تا گاز گرفتن ، پا کوبیدن روی زمین ، پرت کردن اشیاء و افتادن روی زمین متنوع می

باشد . بعضی کودکان نفس خود را حبس می کنند تا زمانی که ضعف کرده یا بیهوش شوند .
زمانیکه این رفتار اتفاق می افتد ، معمولاً هدف خاصی مد نظر است . این هدف می تواند ،
بدست آوردن توجه ، بدست آوردن چیزی یا اجتناب از انجام کاری باشد . به هر دلیلی که باشد
، والدین باید این مطلب را به کودک خود انتقال دهند که این عمل او غیر قابل قبول است .
هدف ما این است که تواتر و شدت این رفتار را کاهش دهیم . برای رسیدن به این هدف توصیه
های زیر می توانند کمک کننده باشند :

- به رفتار مطلوب کودک توجه کرده و تشویق کنیم .
- حملات کج خلقی بیشتر در زمانهایی که کودک گرسنه یا خسته است اتفاق می افتند . بنابراین مطمئن شوید که کودک خواب و غذای کافی و مرتب دارد .
- بدنبال الگویی در رفتار کج خلقی کودک باشید . بعنوان مثال آیا اکثراً هنگام غروب و وقتی خسته است این رفتار را نشان می دهد ؟ در اینصورت والدین باید سعی بر تنظیم مجدد برنامه ی کودک داشته باشند .
- سریعاً مداخله کنید (یا قبل از اینکه رفتار شروع شود یا به محض شروع شدن آن) اکثراً کودک ابتدا از رفتارهای نامناسب نظیر گریه کردن و فریاد کشیدن را نشان می دهد . به محض اینکه این رفتارها را مشاهده کردید مداخله کنید .
- کج خلقی را نادیده بگیرید . در واقع هرگونه توجهی را از او بگیرید ، در عین حال اگر در شرایط خطرناکی قرار دارد او را بدون اینکه خودش بفهمد در میدان بینایی خود قرار دهید .
- اجازه ندهید کودک از هرگونه مسئولیتی توسط رفتار کج خلقی شانه خالی کند .
- سعی کنید که آرام باشید و خود را کنترل کنید و هیچگاه تسلیم حملات کج خلقی نشوید .
- بپذیرید که کودک شما ناراحت است ولی بعد از اینکه او آرام شد . مثلاً بگویید متأسفم که تو اینقدر عصبانی بودی ولی کج خلقی کردن کار اشتباهی است . اگر سن کودک بالای ۴ سال است . می توانید از او بپرسید بهتر بود چه راهی را برای کنترل این موقعیت انتخاب می کردی ؟ زندگی میسر خود را به سرعت بازخواهد یافت .
- به کودک کمک کنید تا با گفتن کلمات احساسات خود را ابراز کند . بتدریج که کودکان بهتر از مهارت های زبانی استفاده می کنند ، حملات کج خلقی کمتر می گردند .

پرخاشگری

بسیاری از کودکان لجباز به منظور بدست آوردن آنچه که می خواهند ، کتک کاری می کنند ، گاز می گیرند ، اشیاء را پرت و یا آنها را خراب می کنند . این رفتارها بخصوص در کودکان ۲ تا ۳ ساله شایع می باشند ، بتدریج با افزایش سن پرخاشگری فیزیکی کاهش و پرخاشگری کلامی افزایش می یابد . برای کاهش پرخاشگری می توان از توصیه های زیر کمک گرفت :

۱- زمانیکه کودک در برخورد با موقعیت های مشکل ، رفتارهای غیر از پرخاشگری نشان می دهد به او توجه کرده و او را تشویق کنید .

۲- بعد از اینکه درگیری پایان یافت ، سعی کنید به کودک روشهای جایگزین دیگری را یاد بدهید .
مثلاً برای کودک دو تا چهار ساله ، می توان گفت : وقتی عصبانی هستی یک نفس عمیق بکش و

بیا با من صحبت کن . برای کودک بزرگتر از ۴ سال ، او را تشویق به فکر کردن در مورد راههای کنترل موقعیت بجز پرخاشگری کنید.

۳- تماشای تلویزیون را محدود کنید زیرا پرخاشگری در کارتونها ، فیلم ها و بازیها ویدئویی فراوان است.

۴- قرار گرفتن کودک در معرض پرخاشگری در زندگی واقعی را محدود کنید .(مثلاً رفت و آمد با کودکان و بزرگسالان پرخاشگر).

۵- مطمئن باشید که پرخاشگری کودک به او در راه رسیدن به مقصد کمکی نمی کند.

۶- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.

۷- از محروم سازی موقتی (**Time-out**) بلافاصله بعد از پرخاشگری استفاده کنید . در اینجا نیازی به هشدار دادن نیست زیرا با هشدار دادن این پیام را می دهیم که همیشه یک ضربه آزاد قبل از تنبیه می تواند داشته باشد.

۸- احساسات کودک خود را بشناسید ولی مطمئن شوید که او می داند پرخاشگری قابل قبول نیست.

مشکلات رفتاری هنگام غذا خوردن

بعضی از کودکان سر میز غذا ، در صندلی بالا و پایین می پرند ، غذا می ریزند ، با دهان باز غذا می خورند یا با دهان پر صحبت می کنند . زمانیکه این رفتارها بشکل مداوم تکرار شوند ، والدین با تهدید کردن به کودک پاسخ می دهند و نهایتاً زمان غذا خوردن هم برای والدین و هم کودک ناخوشایند می گردد. مهمترین قدم در بهبود این رفتارها ، مثبت کردن هر چه بیشتر فضایی است به غذا خوردن اختصاص دارد.

توصیه های زیر در رسیدن به این هدف و کاهش مشکلات رفتاری در زمان غذا خوردن کمک

کننده می باشند:

✓ ۱-والی را مشخص کنید که همه ی اعضای خانواده در آن درگیر باشند مثلاً هر کس سر میز غذا راجع به روز خود صحبت کند . در مورد کودکان کوچکتر که نمی توانند خوب صحبت کنند ، مادر می تواند به او کمک کند و بیشتر روی کارهای مثبت او تمرکز نماید.

✓ والدین و دیگر اعضای خانواده باید الگوی خوبی برای کودک باشند گاهی خود آنها رفتارهای غلطی زمان غذا خوردن دارند که کودک نیز یاد می گیرد.

✓ سعی کنید به هنگام تماشای تلویزیون غذا نخورید ، زیرا تلویزیون مانع تعامل اعضای خانواده می گردد.

✓ اجازه ندهید کودک اسباب بازی خود را سر میز غذا بیاورد.

✓ اگر کودک رفتار نامناسب سر میز غذا نشان داد ، باید پیامد آن را فوراً تجربه کند . مثلاً از محروم سازی موقتی استفاده نمایید . بهترین این کار این است که صندلی او را کنار بکشید درحالیکه روی آن نشسته و خودتان به مکالمه ادامه دهید و به کودک توجه نکنید.

✓ به عنوان یک قانون کلی در صورتیکه ، بیش از سه بار در طول یک وعده غذا مجبور شدید از محروم سازی موقتی استفاده کنید ، آن وعده برای کودک تمام شده خواهد بود و تا زمان وعده بعدی هیچگونه خوراکی دریافت نخواهد کرد.

✓ می توانید از طریق بازی ، اصول رفتاری صحیح را هنگام غذا خوردن با کودک تمرین کنید . مثلاً یک مهمانی گرفته و وانمود کنید که غذا می خورید . استفاده از کلمات تشکر آمیز برای رفتن غذا ، با دهان بسته غذا خوردن و ... را می توانید با کودک خود تمرین کنید . در سن سه تا چهار سالگی قوانین را برای کودک توضیح می دهید و در صورت انجام دادن آنها او را تشویق می کنید.

بعضی از کودکان در غذا خوردن خیلی سخت گیرند و ایراد می گیرند . در اینصورت باید به او مقادیر کم غذا بدهید و در صورت اتمام آن اگر باز هم تمایل داشت بیشتر بدهید ؛ تا زمانیکه غذا را اتمام نکرده به او دسر ندهید . بین وعده های غذا ، خوراکی را حذف کنید ، مدت زمان غذا خوردن را محدود کنید و در انتهای آن زمان بشقاب کودک را از جلوی وی بردارید . بطور مداوم به او گوشزد نکنید که غذا بخورد.

مشکلات رفتاری در رستوران ؛ اگر کودکی در خانه هنگام غذا خوردن مشکل رفتاری داشته باشد احتمالاً در رستوران نیز خواهد داشت . پس در ابتدا باید روی آموزش رفتار مناسب در منزل تمرین کنید و بعد در یک رستوران که غذاهای آماده و ساندویچی دارد آموزش را ادامه دهید . و در انتها به رستوران های شیک و زیبا که رفتار نامناسب کودک ممکن است باعث خجالت شما شود ، می توانید بروید.

نکته دیگر آن است که می توانید از قبل پیش بینی کنید و با خود کتاب یا اسباب بازی ببرید تا مدت زمانیکه طول می کشد تا غذا آماده شود ، کودک سرگرم باشد و به محض آماده شدن غذا اسباب بازیها را جمع کنید . قبل از وارد شدن به رستوران نیز بهتر است یکبار قوانین را به کودک یادآوری کنید و پیامدهای رفتارهای نامناسب را نیز گوشزد نمایید . این پیامدها می توانند محروم سازی موقتی باشند . درضمن به خاطر داشته باشید برای رفتار مناسب کودک را تشویق نمایید.

مشکلات در زمان لباس پوشیدن

بسیاری از کودکان لجباز در لباس پوشیدن مقاومت می کنند و یا در پوشیدن یک لباس نامتناسب پا فشاری می نمایند . در سن ۲ تا ۳ سالگی بسیاری کودکان برای اینکه خودشان لباسشان را بپوشند علاقه نشان می دهند ، در سن سه سالگی فقط لباسهای بزرگ را می توانند خودشان بپوشند ، در سن چهارسالگی آنها می توانند دکمه های بزرگ را ببندند . در ۵ سالگی غیر از بستن بند کفش بقیه لباسهایشان را می توانند خودشان بپوشند . همچنین کودکان در آوردن لباسها را قبل از پوشیدن آنها یاد می گیرند . با عمل به توصیه های زیر شاید بتوان بخشی از مشکلات لباس پوشیدن را برطرف نمود:

۱- اگر لباس پوشیدن هنگام صبح یک مشکل است، لباسها را شب قبل بیرون بگذارید .

۲- به کودک قدرت انتخاب بدهید ولی محدودیت داشته باشید مثلاً در کودکان قبل از مدرسه بین دو لباس امکان انتخاب یکی را بدهید .

- ۳- فرصت و زمان کافی برای لباس پوشیدن به کودک بدهید . زیرا هر چه عجله به خرج دهید او مقاومت بیشتری نشان خواهد داد.
- ۴- لباس پوشیدن را با شوخی و تفریح همراه کنید . آواز بخوانید و با نگاه کردن به پنجره او را منحرف نمایید.
- ۵- از توجه کردن و توصیف ، زیاد استفاده کنید . مثلاً بگویید ما جوراب را روی پا می کشیم ، حالا جوراب دیگر را پا می کنیم و...
- ۶- در کودکانیکه صبحها به مهدکودک ، آمادگی و ... می روند یک برنامه ی منظم باید داشته باشیم . مثلاً بعد از بیدار شدن ، مسواک زدن ، شانه کردن و لباس پوشیدن انجام گیرد.
- ۷- برای کودک ۴ تا ۵ ساله ، یک ساعت رومیزی در معرض دید بگذارید تا مدت زمانی را که برای لباس پوشیدن نیاز دارد به او نشان دهد . اگر در مدت زمان تعیین شده لباس را به طور کامل پوشید ، تشویق گردد.
- مشکلات رفتاری داخل اتومبیل
- هر زمان که کودک در اتومبیل است باید از صندلی او و کمربندش مطمئن باشیم . کودکانیکه کمربندشان بطور صحیح بسته شده باشد نه تنها ایمن تر هستند بلکه رفتار بهتری نیز داخل اتومبیل خواهند داشت.
- توصیه های زیر به کنترل مشکلات رفتاری در داخل اتومبیل کمک می کنند:
- فعالیتهای خاصی بنام فعالیتهای اتومبیل داشته باشید مثلاً یک کیف پر از اسباب بازی داشته باشید که کودک فقط در اتومبیل می تواند از آنها استفاده کند.
 - نوار موسیقی را که کودک دوست دارد خریده و فقط داخل اتومبیل از آن استفاده کنید و به محض اینکه رفتار نادرست مشاهده گردید موسیقی را قطع کنید.
 - در مسافرتها ی طولانی ، خوراکی ، نوشیدنی ، بازیهای خاصی یا کتابهای مصور همراه خود ببرید.
 - مکرراً زمانیکه رفتار مناسب دارد او را تشویق کنید .
 - اگر رفتار نامناسب داشت ، آرام باشید، کنارجاده توقف کنید و از محروم سازی موقتی در صندلی خودش استفاده کنید . بعد از اینکه آرام شد (به مدت زمانی که لازم است) از او تشکر کنید که آرام شده و مسیر را ادامه دهید . اگر کودک دوست ندارد این مسیر را بروید ، این تکنیک مؤثر نیست بلکه از اول باید به مسیر خود ادامه دهید و او را نادیده بگیرید و اگر سن کودک بیش از ۴ سال است امتیازات او را از وی بگیرید . اگر دو یا بیشتر کودک در اتومبیل هستند و با هم دعوا می کنند ، آنها را جدا از هم بنشانید.

مشکلات خوابیدن

در اینجا سه مشکل اصلی که در خوابیدن کودکان وجود دارد اشاره می کنیم:

مقاومت کردن در رفتن به رختخواب و خوابیدن، بلند شدن مکرر در طول شب ، کابوسهای شبانه

بطور کلی میانگین الگوی خواب کودکان ۷-۲ سال به این شکل می باشد :

سن ۲ سال : ۱۱.۵ ساعت در شب + ۱.۵ ساعت در روز

سن ۳ سال : ۱۱ ساعت در شب + ۱ ساعت در روز

سن ۴-۵ سال : ۱۲ ساعت در شب +

سن ۶-۷ سال : ۱۱-۱۰ ساعت در شب

بعضی کودکان نیازشان به خواب کمتر از مقادیر فوق است و بعضی بیشتر از آن به خواب دارند .

مشکلات در رفتن به رختخواب

بعضی کودکان از رفتن به رختخواب امتناع می کنند و یا اینکه به رختخواب می روند ولی مکرراً والدین خود را صدا می کنند و یا از اتاق خود بیرون می آیند . این رفتار در صورتیکه مکرراً و هر شب تکرار شود به شکل یک مشکل در خواهد آمد . راه اصلی برای پیشگیری از این مشکلات آن است که زمان خواب به شکل ثابت و قابل پیش بینی باشد . یعنی هر روز کودک تقریباً در ساعت معینی بیدار شود حتی در تعطیلات آخر هفته و هر شب نیز در ساعت معینی به رختخواب برود . همچنین مراسم ثابتی نیز برای هنگام خواب پایه گذاری کنید ، که معمولاً شامل چهار تا هفت فعالیت می باشد مثل استحمام ، یک غذای سبک یا تنقلات خوردن ، مسواک زدن، داستان زمان خواب ، بوسه ی شب بخیر برای همه ی اعضای خانواده و قرار دادن حیوانات اسباب بازی در رختخواب این مراسم باید بین ده تا بیست دقیقه به طول انجامد . اگر کودک همه ی این فعالیتها را در زمان معین انجام داد و به رختخواب رفت، می تواند یک داستان اضافه نیز گوش کند .

رفتن به رختخواب یکنوع انتقال وضعیت است و برای کودکان لجباز دشوار است . بنابراین باید سعی شود این انتقال به راحتی صورت گیرد . مثلاً برنامه ریزی شود که بازیها قبل از زمان خواب پایان گیرند .

اگر کودک عادت دارد بعد از خاموش شدن چراغها ، آب بخواند یا دستشویی بخواند ، می توان یک لیوان آب کنار تختش گذاشت و مطمئن شد که قبل از آمدن به رختخواب به دستشویی رفته است زمان خواب باید یک زمان دوست داشتنی برای کودک باشد . در این زمان سعی کنید واکنش مثبت یا منفی به سمت کودک خود نشان دهید . زمانی که کودک بزرگتر میشود ، می توانید با او راجع به وقایع خوبی که در طول روز افتاده و چیزهای خوبی که در آینده رخ می دهد صحبت نمایید .

مشکلات در به خواب رفتن

اگر کودک حدود یک یا دو ساعت در رختخواب دراز می کشد تا خوابش ببرد ، می توانید زمان رفتن به رختخواب او را کمی به تأخیر بیندازید . مثلاً اگر ساعت ۸ به رختخواب رفته ۱۰ خوابش می برد ، ساعت ۱۰ او را به رختخواب بفرستید و بعد بتدریج هرچند روز یک ربع زمان رفتن به رختخواب او را جلو بیندازید تا به زمان مناسب برسد . اگر خواب روزانه ی کودک اواخر بعد از ظهر است ، سعی کنید زمان خواب روزانه ی او را جلوتر بیندازید و مدت آن را کوتاه کنید . اگر کودک از اتاق خود بیرون می آید ، فوراً او را به اتاقش برگردانید بدون اینکه با او صحبت کنید یا عصبانی شوید ، وقتی او را روی تخت گذاشتید قاطعانه به او می گوئید که باید در اتاقش بماند اگر عادت دارد در اتاقش باز باشد به او هشدار می دهید اگر بیرون بیاید در اتاقش را می بندید ، البته در این موارد حتماً چراغ خواب در اتاق کودک وجود داشته باشد .

ترسها و اضطرابها

گاهی بچه ها از چیزی مثل جادوگر می ترسند . کودکان معمولاً تصورات و تخیلات فعال دارند و گاهی در جدا کردن آنها از واقعیت مشکل دارند . در این موارد به جای اینکه به کودک بگویید چیزی به عنوان جادوگر در اینجا وجود ندارد می توانید بگویید ، وظیفه ی من بعنوان مامان تو این است که به تو اطمینان بدهم که هیچ جادوگری به خانه ی ما نمی آید . البته این تکنیک ها زمانی که کودک بزرگتر می شود کمتر اثر دارد . اگر کودک ترس و اضطراب قابل توجهی نشان می دهد ممکن است نیاز باشد از افراد متخصص کمک بگیرید . در صورتیکه کودک در ارتباط با جدایی از شما زمان خواب مشغولیت ذهنی دارد ، به او بگویید که مراقب او هستید و اگر آرام باشد به اتاقش بر می گردید ولی او باید در اتاقش بماند . اگر هدف شما این است که کودک خودش در اتاق دیگر بخوابد بهتر است آن را بصورت یک عادت از اوایل زندگی در بیاورید .

بیدار شدن های مکرر

بسیاری از کودکان در طول شب چند بار بیدار می شوند ولی به راحتی به رختخواب می روند . در حالی که بعضی کودکان در به خواب رفتن مجدد مشکل دارند که بخشی از آن به این دلیل است که والدین در به خواب رفتن به آنها کمک می کنند و خودشان به تنهایی نمی توانند بخوابند ، در این موارد بعد از بیدار شدن نباید بلافاصله به او پاسخ داد بلکه بعد از ۳ تا ۵ دقیقه می توان به اتاقش رفت و به او پاسخ داد . البته نباید کودک را از جای خود بلند کرد یا کنار او خوابید بلکه فقط حدود یک دقیقه در اتاقش بمانید تا مطمئن شود شما در خانه هستید اگر مجدداً بیدار شد شما را صدا کرد ، این بار ۵ تا ۷ دقیقه بعد پاسخ دهید و بعد بتدریج این زمان را طولانی کنید . یکی دو روز اول خیلی خسته کننده خواهد بود ولی بعد از یک هفته نتیجه مؤثر خواهید دید .

کابوسهای شبانه و وحشت شبانه

بسیاری از کودکان بویژه در سنین ۳ تا ۶ سال کابوس های شبانه را تجربه می کنند . کابوس های اتفاق می افتند . برای کاهش اثرات وحشت زدگی آنها (REM) شبانه در سبک ترین قسمت خواب این توصیه ها را می توان بکار برد:

۱- وقتی کودک شما به خاطر کابوس جیغ می زند ، به او سریعاً پاسخ دهید و اطمینان دهید که از او محافظت می کنید و همراه او هستید .

۲- تا جایی که ممکن است آرام باشید و با یک صدای ملایم به او اطمینان بدهید که جایش امن است .

۳- تا زمانی که آرام شود کنار او بمانید .

۴- اگر کاملاً بیدار نشده و به نظر می رسد که هنوز کابوس می بیند ، او را بیدار نکنید . کنار او باشید تا با صدای خودش بیدار شود .

۵- اجازه ندهید که کودک بعد از کابوس به اتاق خواب شما بیاید ، زیرا نه تنها بشکل یک عادت در می آید ، بلکه این پیام را به کودک می دهد که تخت خودش جای امنی نیست .

بعضی کودکان در خواب وحشت شبانه دارند که متفاوت از کابوس می باشد و در عمیق ترین مرحله ی خواب (در چهار ساعت اولیه بعد از به خواب رفتن) اتفاق می افتد . اگرچه نادر می

باشد ولی اکثراً در سنین ۴ و ۵ سالگی روی می دهد و با بالا رفتن سن وقوع آن کمتر می شود . با وجودیکه در آن زمان کودک ممکن است چشمانش باز باشد ولی هنوز در خواب است و وحشت زده به نظر می رسد . اگر کودک دچار این حالات شد ، هرچه سریعتر کنار او بروید و سعی کنید او را آرام کنید تا به خود صدمه نرساند . چون وحشت شبانه زمانیکه کودک خیلی خسته است اتفاق می افتد ، سعی کنید کودک در طول روز استراحت کافی داشته باشد .

دروغگویی

دروغ گفتن در بچه های کوچک خیلی شایع است . شاید به این علت است که در این سنین هنوز یاد نگرفته اند که دروغ گفتن کار اشتباهی است و بخشی از آن نیز به این دلیل است که فکر می کنند مردم یا خوبند یا بدند و این غیر ممکن است که یک انسان خوب کار بدی انجام دهد و برای اینکه در چشمان والدین خوب بمانند ، ممکن است دروغ بگویند . کودکان دو نوع دروغگویی دارند : نوع اول گفتن داستانهایی است که حقیقت ندارند و از تصورات آنها منشاء می گیرد و در واقع چیزهایی را بیان می کنند که آرزو دارند حقیقت داشته باشند . در این موارد بهترین کار این

است که در لابلای داستان کودک حقایق را تزریق کنید . نوع دوم دروغ گفتن ، در واقع برای بدست آوردن چیزی یا اجتناب از کاری صورت می گیرد . در این موارد باید به کودک آموزش دهید که دروغ گفتن اشتباه است و مهم آن است که حقیقت را بگوید . در این آموزش نکاتی را باید در نظر گرفت ، نظر به اینکه والدین باید الگویی از راست گویی برای کودک باشند و در مقابل کودکان خود از دروغ گفتن پرهیز کنند . راست گویی کودک خود را تشویق کنید بخصوص در مواردیکه می توانسته دروغ بگوید . کودک باید بداند که پیامدهای منفی برای کودکانی که دروغ می گویند وجود دارد . والدین سعی کنند هنگامیکه دروغی از فرزند خود می شنود آرام بمانند و خود را کنترل کنند . اجازه ندهند که کودک با دروغ گفتن به آنچه می خواهد دست یابد .

سعی کنید که هنگامیکه کودک دروغ می گوید ، رفتار ثابت و قوانین ثابتی داشته باشید . زمانیکه کودک بزرگتر است می توانید از محروم سازی موقتی یا گرفتن امتیازات استفاده نمایید . کودک را با بر چسب دروغگو خجالت زده نکنید .

رقابت خواهر و برادرها

این موضوع در تمام خانواده هایی که بیش از یک فرزند دارند دیده می شود و یک امر طبیعی می باشد . هدف ما نیز حذف کامل این رقابت ها نیست بلکه به حداقل رساندن آنهاست . این رقابت در کودکان هم جنس که با هم یک تا سه سال تفاوت دارند شدیدتر است . دو زمان شایع برای این رقابت ها بدنیا آمدن فرزند جدید و دیگری زمانیکه کودکان بزرگتر می شوند ، می باشد . بعد از بدنیا آمدن یک کودک ، فرزندان دیگر حسادت کرده و ممکن است به سمت نوزاد خشونت داشته باشند . گاهی کودکان بزرگتر پس روی پیدا می کنند مثلاً کودکی که توالت رفتن را یاد گرفته ، ممکن است خود را خیس کند .

بعضی از کودکان کناره گیری می کنند و یا رفتارهای توجه طلبانه نشان می دهند و دائم از والدین درخواستهایی می کنند . برای به حداقل رساندن این رفتارها می توان قبل از بدنیا آمدن کودک توصیه های زیر را بکار گرفت:

۱- کودک را برای آنچه قرار است اتفاق بیفتد آماده کنید ، اینکه شما به بیمارستان می روید در خانه چه کسی از او مراقبت می کند . نوزادی که بدنیا می آید زیاد گریه می کند و زیاد می خوابد و شما مجبورید که زمان زیادی را به مراقبت از او اختصاص دهید ولی او را (فرزند بزرگتر) کمتر از نوزاد دوست ندارید .

۲- اجازه بدهید که کودک همراه شما برای ویزیت های قبل از زایمان بیاید و صدای نوزاد را بشنود.

۳- اگر امکان دارد ، هرگونه تغییرات مهم در خانه را چند ماه قبل از بدنیا آمدن کودک ایجاد کنید . مثلاً اگر قرار است نوزاد از گهواره ی خواهر یا برادرش استفاده کند ، در مورد خرید یک تخت بزرگتر با فرزند خود صحبت کنید.

۴- از کودک نپرسید که دوست دارد نوزاد پسر باشد یا دختر .

۵- بهتر است تا سه ماهه ی دوم در مورد بارداری خود به کودک چیزی نگویید زیرا تا آن زمان احتمال خطر بالاست (از نظر صدمه بارداری)

۶- در این مورد که کودک بدنیا آمده یک همبازی برای او خواهد شد صحبت نکنید ، زیرا مدت زمان طولانی لازم است تا او بتواند بازی کند . در نتیجه کودک ناامید می شود.

۷- سعی کنید هر آموزش جدیدی را نظیر توالی رفتن یا چند ماه قبل از بدنیا آمدن فرزند جدید و یا چند ماه بعد از تولد شروع کنید . بعد از بدنیا آمدن کودک نیز بهتر است توصیه های زیر را بکار ببرید:

➤ در صورت امکان، به کودک اجازه دهید نوزاد را در بیمارستان ببیند.

➤ اجازه دهید در مراقبت از نوزاد به شما کمک کند و در اینصورت او را تشویق کنید «ولی اگر تمایل به کمک ندارد ، او را مجبور نکنید».

➤ آلبوم عکس کودک بزرگتر را بیرون بیاورید و بعد از بدنیا آمدن فرزند جدید به او نشان دهید.

➤ مطمئن باشید که وقت کافی با کودک بزرگتر خود به تنهایی می گذرانید ، بخصوص فعالیتهایی را که در گذشته با هم انجام می دادید تکرار کنید.

➤ رفتار خشونت آمیز نسبت به نوزاد را نادیده بگیرید و فوراً از محروم سازی موقتی استفاده نمایید.

➤ زمانی که کودکان بزرگتر می شوند ، این رقابت ها بصورت بخشی از ارتباط خواهر و برادرها در می آید . زیرا کودکان برای گرفتن توجه والدین ، بدست آوردن مالکیت اشیاء و برتر بودن نسبت به یکدیگر از نظر بقیه ، با همدیگر رقابت و گاهی نزاع می کنند.

توصیه های زیر برای کاهش این اثرات منفی می توانند سودمند باشند:

- 0 این غیرممکن است که با همه ی فرزندان خود رفتار یکسانی داشته باشید . به همین دلیل باید به آنها توضیح دهید که هر کدام خصوصیات منحصر به فردی دارند و شما همه ی این خصوصیات و پیشرفت های آنها را می شناسید و تشخیص می دهید.
- 0 سعی کنید با هر یک از فرزندان خود مدت زمانی را به تنهایی اختصاص دهید.
- 0 هنگامی که کودکان شما در شرایط دشوار با همدیگر کنار می آیند آنها را تشویق کنید.
- 0 کودکان را با یکدیگر مقایسه کنید .
- 0 سعی کنید تعارض های جزئی بین فرزندان را تا جایی که بصورت فیزیکی و بیش از حد در نیامده نادیده بگیرید.
- 0 زمانی که کودکان با هم دعوا می کنند معمولاً غیر ممکن است که بفهمید چه کسی دعوا را شروع کرده بنابراین با هر دو فرزند برخورد داشته باشید .زمانیکه دعوا روی می دهد در آن زمان راجع به موضوع دعوا بحث نکنید . ابتدا برای هر دو کودک بطور جداگانه از محروم سازی موقتی در دو جای مختلف استفاده کنید تا در آنجا آرام شوند.
- 0 بعد از محروم سازی موقتی ، از همین مشکلی که پیش آمده برای آموزش مهارت های حل مسئله استفاده کنید.
- 0 سعی کنید که غیبت کردن و خبر چینی ها را نادیده بگیرید . گاهی یکی از فرزندان از خواهر یا برادرش نزد والدین شکایت می کند . در این زمان به فرزند خود بگویید نزد خواهر یا برادرش برگردد و سعی کند روی موضوع مورد اختلافشان کار کنند . یا می توانید از او بپرسید فکر می کنی برای سازگاری با این مسئله بهتر است چه کاری بکنی؟

« مضرات ازدواج زودرس در نوجوانان »



آموزش دهنده: پزشک ، کارشناس ، کاردانه‌های بهداشتی زن و مرد، بهورز

اهداف رفتاری : انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

☑ علل ازدواج زودهنگام و باورهای غلط در این خصوص را بداند

☑ آسیبهای ازدواج زودهنگام و تبعات آنرا بداند

گروه هدف: والدین ، معلمین و مدیران مدارس، نوجوانان

مقدمه :

ازدواج امری است پسندیده که یک جامعه را به تعالی می‌رساند اما ازدواج‌های زودرس و نامطلوب که از روی اجبار یا از سر ناچاری صورت می‌گیرد بیراهه‌ای است که به تباهی ختم می‌شود، هزینه‌های گزاف بی‌توجهی نسبت این مسئله بر دوش تمام افراد جامعه خواهد بود.

ازدواج به عنوان مهمترین رخدادی است که موفقیت یا شکست این پیوند مقدس می‌تواند بر جامعه تاثیر گذارد، در گذشته براساس سنت‌ها و اعتقادات دینی، بزرگترها فرزندان خود را از سنین نوجوانی برای تشکیل خانواده یاری می‌رساندند، لیکن با گذر از جامعه سنتی به جامعه نیمه مدرن در کشور و به تبع آن تغییر کارکرد خانواده و انتظارات هر فرد، ازدواج کودکان معضلاتی را به وجود آورده است.

معضل ازدواج زودهنگام صرفاً یک معضل فردی و خانوادگی نیست بلکه به دلیل پیامدهای زیانبار اجتماعی آن، مسئله مربوط به کل جامعه تلقی می‌شود و راه حل اجتماعی نیز می‌طلبد.

سازمان ملل در تعریف ازدواج زودهنگام بیان می‌کند: «ازدواج زودهنگام عبارتست از هر ازدواجی که در سنین زیر ۱۸ سالگی صورت گرفته، در صورتی که دختر از نظر جسمی، فیزیولوژیکی و روانی برای ازدواج و فرزندآوری آماده نیست .

در اکثر توافقنامه‌های بین‌المللی، حداقل سن ازدواج برای مردان و زنان ۱۸ سال تعیین شده است. اگرچه ممکن است دختران در سنین پایین به بلوغ جنسی برسند، ولی اغلب از نظر فیزیولوژیکی، برای فرزندآوری و از نظر روانی، برای ازدواج و پذیرش مسئولیت‌های زندگی خانوادگی آماده نیستند. ازدواج زودهنگام معمولاً نوعی اجبار همراه بوده و رضایت کامل زوجین در آن لحاظ نمی‌شود. بیانیه جهانی حقوق بشر در سال ۱۹۴۸ بیان می‌کند که ازدواج باید با رضایت کامل و آزاد طرفین باشد، ولی در اغلب موارد این والدین هستند که فرزندان خود را مجبور به ازدواج در سنین پایین می‌کنند. اگرچه آن‌ها ممکن است در زمان ازدواج، رضایت خود را اعلام کنند، ولی به علت سن و سال کم عملاً درک درستی از ازدواج نداشته و رضایت آن‌ها به صورت آزاد نبوده است. چرا که هر فرد زیر ۱۸ سال نمی‌تواند اطلاعات لازم را برای انتخاب سرنوشت‌سازی مانند ازدواج به راحتی به دست آورد، بنابراین هر ازدواج در سن کم علاوه بر زودهنگام بودن، ازدواج اجباری هم محسوب می‌شود .

همچنین ازدواج زود هنگام اغلب یک عمل سنتی است که از طریق عرف و آداب و رسوم محلی مورد پشتیبانی قرار می گیرد و یکی از مهمترین مسایلی است که گریبان ده ها هزار دختر و پسر واقع در سن کودکی را به مخاطره انداخته است که با پیشگیری از آن می توان میلیون ها کودک را از ورطه فقر و محرومیت رها ساخت.

با وجودی که هر دو جنس پسر و دختر در معرض ازدواج های زود هنگام هستند ولی دختران بیش ترین قربانیان این پدیده به شمار می روند.

سنت و فقر همچنان به تقویت این عمل ادامه می دهند و گاهی برای برخورداری از امکانات و تسهیلات اجتماعی نظیر دریافت یارانه، سهام عدالت، دریافت گذرنامه برای سفرهای زیارتی و... این ازدواجهای اجباری که بدون توافق معتبر یکی از طرفین یا هر دو زوج صورت می گیرد، اتفاق می افتد.

علل ازدواج زود هنگام و باورهای غلط در این خصوص:

سن ازدواج بستگی به شرایط بومی و فرهنگی خانواده ها دارد، در استان ما ازدواج زودرس یکی از ویژگیها و مقتضیات بعضی از خانواده های مناطق روستایی شده است. ازدواج زودرس ماحصل بی سواد و کم سواد خانواده است، ازدواج زود هنگام دختران در خانواده های پرجمعیت که از نظر اقتصادی و اجتماعی در تنگنا هستند بیشتر اتفاق می افتد، زیرا والدین بودن دختران را هزینه و بار اضافی بر هزینه خانوار می دانند. کم رنگ شدن آموزه های دینی در بعضی خانواده ها باعث سست شدن اعتقادات مذهبی نوجوانان شده و بروز بلوغ های روانی، عاطفی و عارضی از طریق وسایل جمعی غیرمعقول نظیر ماهواره منجر به روابط نامتعارف بین نوجوانان یا ازدواج های زودرس می شود.

آسیب های ازدواج زود هنگام دختران بیش از ازدواج دیر هنگام است و همچنین دختران زیر ۱۸ سالی که ازدواج می کنند، مشکلات جسمی و روانی جدی، زندگی آنان و کودکانشان را تهدید می کند.

فقر یکی از عوامل اصلی ازدواج کودکان با بزرگسالان است. در بسیاری از مواقع با وقوع فقر، والدین دختران را هزینه و بار اضافی بر هزینه خانوار محسوب کرده و با ازدواج او نه تنها بار هزینه را می کاهند بلکه گاه با ازدواج دخترشان با افراد مسن تر می توانند به زندگی اقتصادی و اجتماعی دختر و حتی خودشان نیز سامان بهتری دهند. در این اجتماعات ازدواج برای خانواده دختر به نوعی امتیاز اقتصادی نیز محسوب می شود. یک دختر در این شرایط به عنوان کالا مورد معامله قرار می گیرد و گاه به عنوان پول یا به جای بدهی معامله می شود. در موارد نابسامانی مانند جنگ یا شرایط بد زراعت، خانواده می داند که دخترانش می توانند زمینه امنیت اقتصادی برای آنان باشند موضوع پرداخت جهیزیه با همین منظر برای تشویق به ازدواج زود هنگام است. بررسی ها نشان می دهد که ازدواج دختران در سنین کودکی در خانواده هایی که پدر معتاد، بیمار روانی، بیسواد یا کودک تک والد یا والد ناتنی داشته باشند و از لحاظ اقتصادی - اجتماعی در سطح پایینی باشند، بیشتر است.

ازدواج به عنوان یک پدیده فرخنده نقطه عطف بلوغ است. متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در جامعه ما بلوغ جسمی را تنها ملاک ازدواج قلمداد کرده و توجهی به بلوغ فکری و اجتماعی ندارند. یعنی اصولاً برایشان مهم نیست که فرد توانایی ازدواج را دارد یا نه و با کمال تأسف در مناطقی که به دلیل شرایط آب و هوایی بلوغ جسمی زود اتفاق می افتد، ازدواج زودرس هم زیاد است. حتی در مورد بلوغ جسمی نیز برخی خانواده ها اعتقاد دارند دختر باید در خانواده شوهر به بلوغ برسد. این عادات و پندارهای غلط

باعث می‌شود دختری خردسال به عقد یک مرد بزرگسال در بیاید. گاهی بزرگان قبیله‌ها برای پایان دادن به دعواهای بین قبیله‌ای و عشیره‌ای و پیشگیری از نزاع‌های بعدی اقدام به این کار میکنند.

آسیبهای ازدواج زودهنگام و تبعات آن:

در ازدواج زودرس هیچ هدف و تدبیری وجود ندارد و باعث می‌شود چرخه‌ای از آسیب بوجود آید. مبنای صحیح ازدواج بر سلامت جامعه تاثیر بسزایی دارد ابتدا باید مبنای آن شناسایی شود چرا که ازدواج در سن پایین و قبل از بلوغ فکری، زوج نوجوان را با انتظارات متفاوت و برآورد نشده مواجه می‌کند.

از سویی ازدیاد موالید که یکی از تبعات ازدواج زودرس است

دخترانی که زودتر از عرف اجتماعی ازدواج می‌کنند پس از آگاهی از حقوق خانوادگی و اجتماعی از دست رفته خود برای تغییر موقعیت فعلی تلاش می‌کنند. این افراد به دلیل نداشتن مهارت‌های اجتماعی و سواد کافی، زندگی زناشویی به سوی ناسازگاری و طلاق و همچنین دیگر خواهی سوق داده می‌شوند، نه تنها خود و همسرشان بلکه به تبع آن فرزندان آنان هم دچار آزار و آسیب‌های روانی و اجتماعی خواهند شد.

مطالعات نشان می‌دهد دخترانی که به صورت زودهنگام به ازدواج اجباری در سنین زیر ۱۸ تن داده اند، بیشتر به قبول خشونت خانگی و تنبیه توسط شوهرانشان باور دارند. ازدواج زودهنگام منجر به طلاق و جدایی بیشتری هم می‌شود.

ازدواج در سن پایین و عدم بلوغ فکری دختر و پسر می‌تواند زوجین را در تربیت فرزندان ناتوان کند و به تبع آن مشکلاتی را برای خانواده و سپس برای جامعه داشته باشد

این‌گونه ازدواج‌ها شانس طلایی فراغت دوران کودکی را از کودکان می‌گیرد و مانع تداوم تحصیل شان می‌گردد. کودکان با زناشویی زودتر از موقع و بارداری نا به هنگام، از رشد جسمی، روحی و فکری باز می‌مانند و دچار عوارض روحی، روانی و جسمی می‌گردند که بعضاً تا پایان عمر همچنان دامن گیر شان می‌ماند.

یکی از شیوه‌های رایج سواستفاده جنسی و استثمار دختران ازدواج در کودکی می‌باشد، چراکه از مهم‌ترین پیامدهای زندگی زناشویی در کودکی، جدایی از والدین، از دست دادن هم‌بازی‌ها، ترک همسالان و عدم دسترسی به آموزش، کار اجباری، بهره‌کشی جنسی و خشونت است.

آمارها نشان می‌دهد در سطح جهانی ۳۶ درصد زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله قبل از رسیدن به سن ۱۸ سالگی ازدواج کرده اند. سالانه ۱۴ میلیون نوبالغ ۱۵ تا ۱۹ ساله زایمان می‌کنند و دختران زیر سن ۱۵ سال، ۵ برابر بیش از دختران سن بیست سالگی دستخوش مرگ و میر در طول بارداری یا زایمان می‌شوند. دختران زیر سن ۱۸ سالگی، ۶۰ درصد بیش از دختران بالای ۱۹ سالگی شاهد مرگ و میر نونهالشان در یک سال اول زندگی شان هستند و حتی اگر شانس زنده ماندن داشته باشد بیش تر در

معرض بیماری های کم وزنی، کمبود مواد غذایی و دیرکرد در رشد جسمی و شناختی قرار می گیرند

ظاهراً بین ازدواج زود هنگام و سطح تحصیل، فقر و بهداشت ارتباطی وجود دارد. دخترانی که تحصیلات کمتر دارند، زودتر ازدواج می کنند و نیز بهداشت ضعیف تری دارند. همچنین ازدواج زود هنگام باعث تضعیف صحت و بهداشت، به خصوص بهداشت دوران بارداری می گردد. مطابق یک تحقیق احتمال مرگ و میر دوران حاملگی و زایمان دختران سنین ۱۰ تا ۱۴ ساله پنج برابر بیشتر از زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله می باشد. به علاوه، ازدواج زود هنگام، باعث افزایش حاملگی می گردد که این خود میزان مرگ را بالا می برد و اثرات ناگوار بر خود آنان و پیامدهای منفی فراوانی بر خانواده ها و جامعه دارد که بعضاً هیچ گاه رفع نمی گردد.

ازدواج زود هنگام باعث سلب آزادی های فردی و ترک تحصیل دختران شده و مانعی در جهت استقلال اقتصادی آن هاست. در اکثر ازدواج های زودهنگام، سن مردان بالاتر از زنان است که این امر باعث می شود که زنان در زندگی خانوادگی از قدرت تصمیم گیری بالایی برخوردار نبوده و تسلیم محض شوهران خود باشند. این عوامل باعث افزایش خشونت علیه زنان و افزایش حاملگی های ناخواسته و بیماری هایی همانند ایدز می شود.

این نوع ازدواج باعث می شود که دختران دوره نوجوانی خود را از دست داده و مجبور به انجام کارهایی شوند که چندان مناسب آن ها نیست. واز دست دادن آزادی تعامل با همسالان و مشارکت در فعالیت های اجتماعی سبب کاهش فرصت های آموزشی می شود. ازیک سو دختران با ازدواج اجباری و زودهنگام از فرایند آموزش و تحصیل دور مانده و با فقر آموزشی روبرو می شوند و از سوی دیگر به دلیل همین کم سوادی و دانش اندک توانایی رویارویی با مسایل خانوادگی را نداشته و در توسعه خانواده و تربیت فرزندان نیز سرمایه مناسبی محسوب نمی شوند. بنابراین دختران و زنان بیشترین قربانیان این پدیده هستند. پس از جدایی و طلاق های شایع دراین طیف و گروه سنی ازدواج کرده ها نیز، به دلیل همان فقر آموزش و مهارت، ادامه زیست برای خانواده هایی که این کودکان سرپرستی آن را بر عهده دارند، بسیار مشکل آفرین است. از این روست که ازدواج زودهنگام و اجباری سبب ساز تحکیم و شیوع فقر و زنانه شدن بیشتر آن می شود.

همچنین ازدواج کودک منجر به کار اجباری یا بردگی کودکان، استثمار جنسی و تجاری و خشونت علیه آنان است. به دلیل آن که کودکان نمی توانند از رابطه جنسی جلوگیری کرده و برای استفاده از روش های پیشگیری تاکید کنند، بنابراین در معرض مخاطرات بهداشتی نظیر بارداری پیش از بلوغ سنی، انتقال عفونت های جنسی و به خصوص ایدز می باشند

راهکارها :

مشاوره اجباری قبل از ازدواج و تایید سلامت روانی پدر و مادر برای تشکیل یک خانواده سالم در جامعه ضروری است عدم وجود سلامت روانی زوجین چرخه ای از آسیب های اجتماعی چون خشونت های خانگی و به تبعات آن دیگر معضلات اجتماعی را بوجود می آورد.