

روشهای فرزند پروری

محبوبه خورشیدی فرد- کارشناس بهداشت خانواده

تیبیه گردد، از این کار سرایز می زند و یا با او مخالفت نمی کنند. روش صحیح و متعادل، پذیرش فرزند و محبت به او، و در عین حال تیبیه او به خاطر برخی کارهاست. این رفتار به کودک این حس را القاء می کند که والدین دوستش دارند اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی کنند.

دسته سوم: کنترل کم، محبت کم

کودک نمی تواند در خلاء عاطفی رشد یابد. اگر والدین هیچگونه عشق و محبتی نشان ندهند، زندگی برای کودک بی ارزش و بی ثمر می شود. کودک به طور طبیعی بیشتر هیجانی و احساسی هستند تا عقلانی و منطقی. رشد صحیح شخصیت از ترکیب هماهنگ این دو صورت می گیرد. هنر این ترکیب، تنها در صورتی که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح به فرزندشان نشان دهند، به دست می آید. هنگامی که والدین رفتار فرزند را کنترل کنند، او درک می کند که کنترل کردن برای یک زندگی اجتماعی آرام، کاملاً ضرورت دارد.

به همین ترتیب، فرزندانش نیاز به محبت دارند. هنگامی که فرزند احساس خطر می کند، آغوش مادر به او اطمینان و آرامش می بخشد. تماس بدنی بین مادر و کودک، مطمئناً نخستین شاخص عشق و محبت نزد فرزند است. همچنان که کودک بزرگ تر می شود، کلمات اطمینان بخش مادر، جای آغوش او را می گیرد. نیازی به ذکر این نکته نیست که بیان عشق و محبت، ضرورت قطعی برای رشد سالم فرزند دارد و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. کودکی که دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی باشد نمی تواند شریک خوبی در زندگی زناشویی باشد زیرا پیوند موفق بین زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می گردد.

نیابراین، هیجانات باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردند. کنترل والدین، راهنمای لازم برای بیان احساسات و هیجانات را در اختیار فرزندانش قرار می دهد. همچنین ساختار لازم که احساسات در چهارچوب آن بروز داده شوند را در اختیار می گذارد. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست.

دسته چهارم: کنترل زیاد، محبت زیاد

از آنچه تا کنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند.

والدین این دسته این فرق را بین کودک و اعمالی قابل می شوند. آنها خود را به خاطر رفتارهای پسنیده اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسندش تیبیه می کنند. این والدین رفتار سازگار و همخوانی در ارتباط با فرزندانشان دارند. آنها فرزندانشان را با تیبیه به خاطر رفتاری در یک روز و تشویق به خاطر همان رفتار در روز دیگر، گنج نمی کنند. کودک نیز همانند همه مادر و رفتارهای سازگار را بسیار آسان تر از رفتارهای نامتعادل درک می کند. مهم ترین نکته در اینجا این است که هنگامی که کودک برای رفتارش تیبیه شد درک می کند که پدر و مادرش هنوز به او به عنوان یک فرد عشق می ورزند. نقطه مقابل این، هنگامی است که والدین به طور کلی فرزند را طرد کنند. هنگامی که فرزند حس کند که والدین او را به طور کامل از خود رانده اند، احساس تنهایی و درماندگی خواهد کرد. این امر می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس کودک گردد و به افسردگی، پرخاشگری، قطع عضو و حتی خودکشی او بینجامد.



با وجودی که هر پدر و مادری در آرزوی فرسارم ساختن بهترین امکانات درخشانه

هستند، اما ممکن است به شیوه صحیحی آنها را در اختیار فرزندانشان قرار ندهند. سبک های متفاوتی برای فرزندپروری وجود دارد که بر حسب دو عامل محبت و کنترل پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد.

دسته اول: کنترل زیاد، محبت کم

کودکان والدین عقیده دارند که سخت گیری نسبت به او، بهترین شیوه تربیتی و ضامن موفقیت آنها در آینده است. در این راستا، برخی از والدین سخت گیری از اندازه می گذارند. آنها فراموش می کنند که هر کودکی به طور طبیعی تمایل به آزادی و استقلال عمیل دارد. سخت گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می برد و این ایده غلط را در او به وجود می آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می آید. که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می آید. که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می آید.

همیشه این احتمال وجود دارد که آنها در کلیه زمینه ها احساس زبردستی نسبت به دیگران داشته باشند. در واقع، این کودکان هرگز نخواهند توانست به اهداف مورد نظر خود در زندگی دست یابند.

دسته دوم: کنترل کم، محبت زیاد

این نوع دیگری از فرزندپروری است که در آن، والدین عشق و محبت بیش از اندازه، بدون اعمال کنترل های لازم را از اندازه می دارند. این گونه پدر و مادرها، تحت تأثیر این کیچ فهمی و سوء برداشت که «روانشناسان با تنبیه مخالفند»، از به کار بردن هر نوع تیبیه اجتناب می کنند. در واقع، کودکان بر حسب رفتار و اعمالشان، به تنبیه متناسب نیاز دارند.

تشویق و تیبیه تنها شیوه ای است که باعث می شود کودک بین آنچه درست و آنچه نادرست است فرق قائل شود. از طریق تشویق و تیبیه والدین است که ارزش های فرهنگی فرا گرفته می شوند. اگر شرایط ایجاد کند کودک به تیبیه نیاز دارد. اشتهای عمومی این است که از یک طرف، بسیاری از والدین در تیبیه کردن رفتارهای ناپسندگار و نامهمخوان نشان می دهند. کودک در یک موقعیت برای کاری که کرده است توبیخ می شود و در موقعیت دیگر، انجام همان کار با نادیبه ای تشویق می شود و یا حتی مورد تشویق قرار می گیرد. این کار، کودک را گیج می کند. از طرف دیگر، برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید

در اولین روز کاری چگونه بدرخشیم؟

اولین روز کار همیشه استرس خاص خود را دارد. حضور در محیطی جدید با امید به آینده ای بهتر از یک طرف و آشنایی با افراد جدید، یادگیری چیزهای تازه و گذراندن فشار کاری آن روز از طرف دیگر.

در این روز پر مشغله و مهم، قبل از انجام کارهای جدید به گروهی معرفی می شود که به شما توجیه داشته، کلیه موفقیت شما هستند، پس در وهله اول خوب ظاهر شوید. مجموعه مراحل زیر به شما کمک می کند مثبت به نظر برسید و برای جزئی از گروه شدن آماده شوید. با رعایت ۱۲ مورد زیر به راحتی این روز را پشت سر بگذارید:

(۱) خوب لباس بپوشید، مرتب و موقر ظاهر شوید، سعی کنید کفش و لباستان در عین راحتی مناسب باشد. (۲) سر وقت برسید. دیر رسیدن در اولین روز تأثیر بد خود را در کل روز خواهد گذاشت. بهتر است با توجه به ترافیک و مسافت احتمالی زودتر از خانه خارج شوید. ده دقیقه زودتر در محل کار بودن، نشانه نجرب شماست. (۳) با همکاران با روی گشاده و لبخندی گرم روبه رو شوید. محکم با آنها دست بدهید و هنگام معرفی به چشم هایشان نگاه کنید. (۴) دوستانه رفتار کنید. از آنها در مورد کار و علاقه شان سوال کنید. این کار به شما در به یاد آوردن اسم آنها



از شکایت در مورد کار و رئیس یا مسئول قبلی خود، خودداری کنید.

(۵) از شکایت در مورد کار و رئیس یا مسئول قبلی خود، خودداری کنید. (۶) درگیر شایعات اداری نشوید. (۷) اعصاب پذیر باشید. محل کار جدید شبیه به کار قبلی شما نخواهد بود. برای چیزهای غیرمنتظره آماده باشید. (۸) ترسید. دلایلی که به خاطر آن شغل جدید را انتخاب کردید به یاد آورید و به چیزهای مثبت فکر کنید.

قهوه برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است

نوشیدنی تهیه شده از دانه قهوه از قرن نهم مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه که در مناطق کوهستانی ایتالیایی کشف شد، به ارومستان، ایران، ترکیه و شمال آفریقا نیز راه پیدا کرد.

امروزه قهوه یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی ها در سراسر جهان است. خواص مفید قهوه برای سلامتی به سبب وجود کافئین فراوان و آنتی اکسیدان است. به نوشته «ehow» یک فنجان قهوه حاوی ۸۰ میلی گرم کافئین است که ۳ برابر کافئین موجود در یک فنجان چای یا یک قطعه شکلات است. کافئین خواص متعددی دارد؛ به عنوان نمونه از بروز بیماری پارکینسون، حمله های سردرد پیش گیری می کند. در این مطلب خواص دیگر قهوه ذکر شده است.

بررسی های محققان دانشگاه پزشکی هاروارد نشان می دهد، مصرف قهوه فرد را نسبت به دیگران ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه و روده بزرگ قرار می دهد.

آنتی اکسیدان موجود در آن با تصفیه خون مانع بالا رفتن فشار خون و

به کودکان کمتر از سه سال

آجیل پودر شده بهدیه یک متخصص اطفال به والدینی که به کودکان خود آجیل یا خوراکی هایی از این قبیل می دهند توصیه کرد تا حتماً این مواد را به صورت آسیاب شده و پودر در اختیار کودکان قرار دهند.



دکتر محمدحسین سلطانه می گوید: دانه های روغنی، حبوبات و غلات بهترین منبع اسیدهای چرب ضروری در رژیم غذایی بوده و برای تکامل مغز کودکان مفید و لازم است چرا که این مواد علاوه بر مقادیر زیادی پروتئین، دارای ویتامین B، ویتامین های گروه B، املاح معدنی و عناصر کمیاب نیز هستند. به علاوه حاوی موادی به نام پارمیتین برای تقویت فعالیت سیستم ایمنی و موادی به نام اکسون برای کمک به ساخت سلول های بدن و پیشگیری از پیری زودرس هستند.

از والدین توصیه می شود برای استفاده از مغزها بهتر است از کجده آسیاب شده یا روغن کجده تهیه حریبر در غذای شیرخواران شروع کرد. سپس می توان بادم و در درجه بعدی تخمه کدو تنبل را به غذای کودک اضافه کرد البته لازم است این مواد را در زمان مصرف به صورت پودر درآورده و سپس مخلوط با غذا به شیرخوار داد. به دلیل احتمال بروز حساسیت توصیه می شود بادم زمینی و فراورده های آن در سن کمتر از سه سالگی مصرف نشوند ضمن این که توصیه می شود والدین از دادن آجیل های پودر نشده به کودکان کمتر از سه سال خودداری کنید زیرا امکان خطر بریدن در دستگاه تنفسی و ایجاد خفگی وجود دارد. برای اینکه مواد مغذی موجود در آجیل به طور کامل از آن خارج شده و جذب بدن شود باید خیلی خوب جویده شوند یا آنها را به صورت پودر شدن تهیه و سپس مصرف کرد به ویژه دانه های ریز از قبیل کنجد بهتر است از این طریق مصرف شود. در همه سنین افراد باید از آجیل تازه خام و بدون نمک استفاده کنند ضمن این که حرارت باعث بروز تغییراتی در ترکیب مواد می شود.

اعزام کاروان راهیان نوبه مناطق جنگی

سرویس خبری / داود کشاورز: کاروان راهیان نور دانش آموزان جهت درس آمادگی دفاع (طرح از مدرسه تا مدرسه) به شلمچه اعزام شد. این برنامه با همکاری ناحیه مقاومت بسیج کازرون پس از زیارت قبور مطهر شهدا در گلزار شهدا انجام شد و دانش آموزان به مناطق جنگی دفاع مقدس اعزام شدند.

در این اعزام ۱۲۰۰ دانش آموز با ۲۵ دستگاه اتوبوس از یخس های جره و بلاغه، قانیه، کومهره نودان، خشت و کنارخه، تگزار شد و دانش آموزان به مدت ۳ روز جهت آشنایی درس آمادگی دفاعی در این مناطق حضور داشتند. به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش کازرون؛ ۵۶۰ دانش آموز کلاس دوم دبیرستان مدارس کازرون با همکاری مدیریت آموزش و پرورش کازرون و ناحیه مقاومت بسیج سپاه پاسداران کازرون بر سر قبور شهدا حاضر شده و در پیتمی مجدد با شهدا برای دیدار از صحنه های رزم آنان عازم مناطق جنگی جنوب شدند. این کاروان در ساعت ۱۱ صبح روز جمعه ۲۹ مهرماه حرکت خود را آغاز و ضمن دیدار از مناطق جنگی شلمچه، اروند، هویزه و... ساعت ۲۲ روز یکشنبه اول آبان به کازرون برگشتند.

همایش سلامت قلب و روان

توسط مدیریت آموزش و پرورش برگزار شد

به گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش کازرون به مناسبت هفته بهداشت روان، همایش سلامت روان و قلب در میانسالی و سالمندی در کانون روان برگزار شد. در این همایش که با همکاری آموزش و پرورش کازرون، شبکه بهداشت و درمان، شورای شهر و با حضور مربیان بهداشت، مشاوران مدارس و بهروزان مراکز بهداشتی برگزار گردید، در ابتدا دکتر حاجی زاده سرپرست شبکه بهداشت و درمان ضمن خوشامد گوئی به حضار بر ضرورت پرداختن به مسائل روانی به عنوان یکی از شاخصه های افزایش بیماری های قلبی تأکید کرد. سپس دکتر سرجلو در خصوص سلامت قلب، بیماری های قلبی عروقی و عوامل دخیل در آن و همچنین راه های کاهش آنها، مطالبی را بیان نمود. آنگاه دکتر جنتی راجع به بهداشت روان سالمندان، فشارهای روانی و مشکلات جسمانی به ایراد سخنانی پرداخت. برنامه های این همایش اجرای هیپنوتیزم و نمایش دانش آموزان ووشوکار باشگاه قهرمان بود که مورد توجه حضار قرار گرفت.

زنگ سرشماری نواخته شد

به مناسبت آغاز هفته آمار و برنامه ریزی، روز دوشنبه دوم آبان ماه زنگ سرشماری در دبیرستان شهید بستانپور نواخته شد. این مراسم با حضور اعضای معاونت مالی، تکنیکت معاونت پرورشی و تنی چند از کارشناسان اداره برگزار شد. در این مراسم اعتمادی در ابتدا با تعریف آمار و سرشماری به ذکر اهمیت آمار و برنامه ریزی و تأثیر آن در سیاستهای کلی هر نظامی پرداخت و در پایان زنگ سرشماری توسط وی به صورت نمادین در این دبیرستان نواخته شد.

چند خبر از اداره تربیت بدنی کازرون

سرویس خبری / علیرضا گلچین - دهقان ناصرآبادی نماینده مردم کازرون در مجلس شورای اسلامی و حسین پور رئیس اداره تربیت بدنی کازرون جهت مسابقه فوتبال سیف آباد کازرون و نوید شیراز از سری مسابقات لیگ برتر استان فارس، در استادیوم ورزشی حضور یافتند. دهقان ناصرآبادی ضمن تشکر از رئیس تربیت بدنی و صادقی رئیس هیات فوتبال و اعضای این هیات، اظهار داشت: سالهای زیادی بود که این استادیوم شاهد حضور این تعداد تماشاگر خونگرم نبوده است.

سرنگ سرفهید فرمانده نیروی انتظامی شهرستان کازرون و سرنگ کشتکار جانشین وی، به مناسبت هفته تربیت بدنی در محل دفتر اداره تربیت بدنی حضور یافته و با رئیس و پرسنل اداره دیدار نمودند. در این دیدار حسین پور رئیس اداره تربیت بدنی، وضعیت فعلی ورزشی شهرستان را تشریح نمود.

جلسه شورای فرهنگی آزاد اسلامی

جلسه شورای فرهنگی آزاد اسلامی واحد کازرون با حضور دکتر سیاوش شریفی رئیس واحد، دکتر حافظی معاون مالی اداری، حاج بیبا مسئول دفتر فرهنگ اسلامی، شعبی مسئول بسیج دانشجویی در دفتر رئیس دانشگاه برگزار شد.

به گزارش آنا؛ دکتر شریفی در حاشیه شورای فرهنگی که خبرگزاری آنا اعلام داشت؛ مصوبات خوبی داشتیم از جمله درخواست دفتر فرهنگ اسلامی مبنی بر برگزاری اردوی توجیهی با شرکت ۱۷۰۰ نفر دانشجوی جدیدالورود در مقاطع مختلف کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری دامپزشکی و دکتری حرفه ای پزشکی در قالب پیش از شصت رشته تحصیلی جهت آشنایی بیشتر با قانون و مقررات آموزشی- فرهنگی طبق یک برنامه زمانبندی شده و به تفکیک جنسیت و نوع رشته تحصیلی در یک اردوی یک روزه در محل امامزاده سیدحسین (ع).

دکتر شریفی در بخش دیگری از سخنان خود گفت: جشن ازدواج دانشجویی از دیگر مصوبات جلسه بود که در آبان ماه امسال با حضور زوجین و خانواده های آنان در دانشگاه برگزار خواهد شد. وی در ادامه با اشاره به سالروز ۱۳ آبان گفت: بزرگداشت ۱۳ آبان و اعیاد مختلفی از جمله عید بزرگ غدیر از برنامه های است که ان شاءالله با شگوه خاصی برگزار می گردد.

وی همچنین به تصویب چند برنامه ازجمله برگزاری مسابقات قرآنی- فرهنگی توسط دفتر قرآن و عزت واحد اشاره کرد. شریفی گفت: دعای کئیل ؛ توسل و ندبه نیز همه هفته به طور مرتب و منظم توسط بسیج دانشجویی در دانشگاه و خوابگاه برگزار می شود.

وی در ادامه گفت: بنده اعتقاد دارم کارهای فرهنگی هرچه انجام می دهم باز هم کم است اما باید توجه داشت به صورت زیربنایی انجام شود. به ویژه در امر ایجاد خوابگاه های مناسب. همچنین جهت ارائه و اجرای برنامه های ورزشی- رفاهی و تفریحی سالم و متنوع، و برگزاری نشست های علمی فرهنگی باید تلاش کرد تا دانشجویان را از مسیر آفت زدگی و تحریف دور کرد.

دکتر شریفی با بیان اینکه تنها با ارائه طرح های مداوم و درازمدت و به دور از موازی کاری و غیرتکراری با استفاده از نظرات و پیشنهادت اندیشه دانشجویی می توان با رعایت حداکثر صرفه جویی در توسعه و پیشرفت فرهنگ متناسب گام برداشت.

وقف یکباب خانه توسط خیر کازرونی

به گزارش اداره اوقاف شهرستان کازرون، در مورخه ۹۰/۷/۱۱ حاج منصور صحافی سباز فرزند ابوطالب، یک باب خانه به ارزش ۷۰۰ میلیون ریال جهت برگزاری محافل قرآنی و مسابقات و ترویج فرهنگ قرآنی خوانی وقف نمود.

انشاءالله این عمل خیر مورد توجهات خاصه حضرت حجت ابن الحسن (عج) ارواحنا الفدا قرار خواهد گرفت.

اعزام کاروان

لازم به ذکر است ریئسی فرماندار کازرون، از دیگر مدعوین این مراسم بود که به دلیل مشغله کاری و سفر به شیراز در این جلسه حضور نیافت.

هشتمین دوره آزمون حفظ و مفاهیم قرآن کریم

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کازرون؛ هشتمین دوره آزمون حفظ و مفاهیم قرآن کریم در محل مجتمع فرهنگی هنری هم زمان با سراسر کشور با حضور شرکت کنندگان و معرف سرپرست اداره برگزار گردید.

لازم به ذکر است که متقاضیان شرکت در این آزمون افرادی هستند که در دوره یکساله آموزشی موسسات قرآنی دارای مجوز از اداره کل ارشاد اسلامی فارس شرکت نموده اند که مورد ارزیابی قرار می گیرند. هم چنین در این آزمون مدارک جهت افرادی که نمرات لازم را کسب کنند از طریق وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی «دفتر هماهنگی و توسعه فعالیت های قرآنی» صادر خواهد شد.

برگزاری دومین همایش شایستگی های پاسداری توسط تیپ تکاور امام سجاد(ع)

به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد (ع) دومین همایش و نشست شایستگی های پاسداری با حضور نمایندگان ولی فقیه در نیروی زمینی سپاه حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا رضایی در این تیپ برگزار گردید.

این برنامه که در آن فرماندهی، نمایندگی و کلیه پاسداران شاغل یگان حضور داشتند شامل اجرای برنامه ها و نمایش فیلم هایی به وسیله ویدئو پروژکشن بود. در ادامه کلاس های توجیهی و کارگاه هایی توسط متولیان و مربیان جهت حاضرین تشکیل و موارد مورد نیاز تشریح و توضیح داده شد. سپس مسئول نمایندگی ولی فقیه در تیپ ضمن بیان مطالبی در مورد هدف از تشکیل جلسه، اهمیت و ضرورت شایستگی های پاسداری را بیان و حضور حاضرین به ویژه مسئول نمایندگی ولی فقیه در زسا را اخیر مقدم گفت.

حجت الاسلام والمسلمین حاج آقا رضایی که از سخنرانان ویژه این برنامه بود طی سخنانی به بیان نقش کلیدی در شایستگی های پاسداری در حفاظت از لسان و زبان پرداخت. در پایان جلسه و در بین صلاطین ظهور عصر به تعداد ۱۴ نفر از پاسداران شایسته یگان هدایایی به رسم یادبود اهدا گردید.

خدمات مردم یاری توسط تیپ تکاور امام سجاد(ع)

به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد(ع) فرماندهی و نمایندگی تیپ در راستای طرح مردم یاری سپاه و ارائه خدمات عمومی به مناطق محروم با مأمور نمودن گردان بهیاری خود اقدام به اعزام یک واحد درمانی متشکل از پزشک عمومی، داروخانه سیار، تریقات و نوار قلب به همراه یک دستگاه آمبولانس به مدت یک روز به روستای بناف با جمعی ۹۱۵ نفر (۲۲۶ خانوار) در فاصله ۳۵ کیلومتری غرب شهرستان کازرون نمود. در این مأموریت تعداد ۱۶۲ تحت درمان قرار گرفته و بیزیت شدند و به تعداد ۱۶۲ نفر دارو به صورت رایگان تحویل داده شد و تعداد ۳۶ نفر از خدمات تریقات و بانسنام استفاده نمودند.