

## آغاز توزیع کتاب‌های درسی از امروز در مدارس

**ایرنا:** معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش از توزیع کتاب‌های درسی دانش آموزان در همه مقاطع تحصیلی از شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۰ در مدارس کشور خبر داد. محمد علوی تبار، با تأکید بر اینکه امسال مشکل کمبود کتاب درسی در هیچ پایه‌ای نخواهیم داشت، افزود: بیش از ۱۴۶ میلیون جلد کتاب درسی چاپ شده و آماده توزیع است. امسال همه کتاب‌ها در مدارس توزیع می شود و هیچ کتابی در کتابفروشی‌ها فروخته نخواهد شد. معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: تاکنون ۱۰ میلیون و ۳۵۲ هزار دانش آموز یعنی حدود ۹۵ درصد دانش آموزان میان پایه و یک میلیون و ۷۱۱ هزار دانش آموز پایه‌های اول، هفتم و دهم نیز کتاب‌های درسی خود را به صورت اینترنتی خریداری کرده‌اند، اما هنوز سه میلیون دانش آموز نسبت به خرید اینترنتی کتاب‌های درسی خود اقدام نکرده‌اند.

## یافته‌ها

با چند روش ثابت شده از پوست خود

محافظت کنید؛

## تغییر روتین مراقبت از پوست

## برای پاییز و زمستان

پریسا جمدی / گروه ترجمه news@naslefarda.net

برای فصل پاییز چیزهای زیادی وجود دارد که باید از آن‌ها هیجان زده نشوید، اما هر چه ما به پاییز وارد می‌شویم و هوا تغییر می‌کند، نحوه واکنش پوست ما به دمای جدید نیز تغییر می‌کند. آب و هوا در حال تغییر است و این به آن معنی است که روتین مراقبت از پوست شما نیز باید تغییر کند. در تابستان، مراقبت از پوست راحت‌تر است، زیرا هوا حتی در مناطق خشک مرطوب‌تر از زمستان است. در ماه‌های خنک‌تر، به خاطر روشن شدن بخاری، هوای داخل و خارج خانه خشک‌تر می‌شود. هنگامی که پوست شروع به از دست دادن رطوبت می‌کند، باعث افزایش حساسیت، خشکی و تحریک آن می‌شود. بنابراین تغییر روتین برای مراقبت از پوست برای پاییز صرفاً یک مد روز نیست، بلکه برای حفظ سلامت و شادابی پوست در تمام طول سال بسیار مهم است. به گفته کارشناسان، در اینجا چند تغییر در مورد مراقبت از پوست وجود دارد که می‌توانید برای تقویت آن در برابر دمای خنک‌تر و هوای خشک‌تر استفاده کنید.

## پوست خیلی حساس را با الاستین، کلانژن یا آلونهورا آبرسانی کنید

افرادی که پوست حساس دارند یا بیماری‌هایی مانند پسوریازیس یا اگزما دارند، ممکن است طی تغییر فصول، احساس سوزش کنند یا پوستشان بیش از حد حساس شود. او می‌گوید: بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که پوست خود را آبرسانی کرده و با روغن‌های طبیعی، سرم‌ها و کرم‌ها آغشته کنید. پوست خود را با الاستین و کلانژن تغذیه کنید تا به روند بهبود کمک کند. هنگام لایه‌برداری از پوست، آن را با آلونهورا فرآوری شده و کرم‌های قوی‌تر بپوشانید.

برای مراقبت از پوست در پاییز نقش کرم‌های آبرسان و مرطوب کننده بسیار مهم است. به دلیل تغییرات محیطی، استفاده از یک آبرسان قوی قبل از خواب مهم است و ما باید این تغییر را با افزودن رطوبت بیشتر به پوست و کمک به حفظ آن جبران کنیم. اگر ایسن دو مورد قبلاً بخشی از برنامه مراقبت از پوست شما نبوده‌اند، باید در ماه‌های سردتر در روتین تان باشند. در ست همان طور که باید به یک مرطوب کننده قوی‌تر روی بیاورید، افزودن این محصولات هم باعث مرطوب شدن لب‌ها و پوست اطراف چشم می‌شود. پوست ما تغییرات ناگهانی را دوست ندارد و با افزودن کرم‌های لب و چشم به جلوگیری این تغییرات کمک می‌کند. برای لب‌ها، چیزی به سدادگی وازلین پترولیوم ژله کافی می‌کند.

## از مواد لایه‌بردار و رتینوئید کمتر استفاده کنید

در فصل پاییز استفاده از لایه‌بردارها و رتینوئیدها را کاهش دهید. دلیل این امر باز هم مربوط به خشک و سردتر بودن محیط است.

گرچه تابش اشعه ماورای بنفش در تابستان بیشتر است، اما در هر چهار فصل هنوز وجود دارد. پزشکان توصیه می‌کنند ضد آفتاب همیشه استفاده شود زیرا به طور کلی به کاهش اثرات تابش اشعه ماورای بنفش کمک می‌کند. اشعه ماورای بنفش خطر سرطان پوست را تسریع و افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود روزانه (حداقل SPF ۳۰) استفاده کرده باشید.

## ویتامین C را به روتین خود اضافه کنید

ویتامین C در ماه‌های سرد دو وظیفه دارد و به مبارزه با اشعه‌های ماورای بنفش که به طور کامل توسط ضد آفتاب مسدود نشده‌اند، کمک می‌کند. همچنین رنگدانه‌سازی پوست را یکدست می‌کند، که به تقویت تولید کلانژن و در نتیجه داشتن رنگ روشن کمک می‌کند. **از دستگاه بخور هوا استفاده کنید** همراه با روتین منظم مراقبت از پوست، متخصصان پوست پیشنهاد می‌کنند که یک رطوبت‌ساز و دستگاه بخور در پاییز و زمستان برای افزایش رطوبت در خانه سرم‌مایه‌گذاری کنید. دستگاه‌های بخور رطوبت را به هوا اضافه می‌کنند و پوست شما همواره در معرض رطوبت هوست. هر چه رطوبت هوا بیشتر باشد، رطوبت بیشتری نیز برای پوست شما به اشتراک می‌گذار.

منبع: https://www.realsimple.com

## آغاز توزیع کتاب‌های درسی از امروز در مدارس

**ایرنا:** معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش از توزیع کتاب‌های درسی دانش آموزان در همه مقاطع تحصیلی از شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۰ در مدارس کشور خبر داد. محمد علوی تبار، با تأکید بر اینکه امسال مشکل کمبود کتاب درسی در هیچ پایه‌ای نخواهیم داشت، افزود: بیش از ۱۴۶ میلیون جلد کتاب درسی چاپ شده و آماده توزیع است. امسال همه کتاب‌ها در مدارس توزیع می شود و هیچ کتابی در کتابفروشی‌ها فروخته نخواهد شد. معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: تاکنون ۱۰ میلیون و ۳۵۲ هزار دانش آموز یعنی حدود ۹۵ درصد دانش آموزان میان پایه و یک میلیون و ۷۱۱ هزار دانش آموز پایه‌های اول، هفتم و دهم نیز کتاب‌های درسی خود را به صورت اینترنتی خریداری کرده‌اند، اما هنوز سه میلیون دانش آموز نسبت به خرید اینترنتی کتاب‌های درسی خود اقدام نکرده‌اند.

# جامعهNasleFarda.net

یلدا توکلی / گروه جامعه tavakoli.yalda11@gmail.com

خطر مرگ ناشی از کرونا، فشار روانی غیر قابل تحملی را بر مردم سراسر جهان به همراه داشته است. کاهش تعاملات اجتماعی از طریق سیاست‌های اعمال‌شده برای فاصله‌گذاری اجتماعی و بیکاری طولانی مدت بخش غیر رسمی و همچنین از دست دادن شغل، کاهش درآمد و خانه‌نشینی؛ بدون شک بر سلامت روان افراد تأثیر منفی می‌گذارد.

## نیاز به برنامه ویژه برای سلامت روانی افراد در دوران کرونا

طبق آخرین آمار در کشور ۲۶ هزار و ۸۲۱ نفر مبتلای جدید به ویروس کرونا شناسایی شده است که با احتساب این تعداد مجموع مبتلایان به کرونا در کشور به پنج میلیون و ۲۳۷ هزار و ۷۹۹ نفر رسیده است. با توجه به این که پایان این همه‌گیری هنوز نامشخص است، درک شرایط متغیر اقتصادی و همچنین تأثیر این وضعیت بر سلامت روانی افراد، بسیار مهم است و به منظور کاهش مخاطرات اجتماعی، سازمان‌های مردم نهاد و همچنین دولت باید برنامه‌هایی را برای رسیدن به اطمینان از امنیت شغلی، ایجاد تمایل به پس انداز، ایجاد صندوق ذخیره و ایجاد فرصت‌های شغلی ساختار یافته، برای مردم و توسعه مهارت‌ها تهیه و اجرا کنند.

## کرونا زندگی ۶۷ درصد تهرانی‌ها را بدتر کرده است

اخیراً در گزارشی تکان دهنده که ایسنا با این تیتر «کرونا زندگی ۶۷ درصد تهرانی‌ها را بدتر کرده است» منتشر کرده پژوهشگران با انجام یک مطالعه

## آغاز برداشت گردو از باغات دهقان

شهرستان دهقان دارای ۲۵۰ هکتار باغ گردوست. مزارع برواده، برآفتاب، قلعه‌نویی، عطاآباد و گلشن در شهرستان دهقان، کانون تولید گردوست که به لحاظ شرایط خاص و مناسب اقلیمی برای پرورش و تولید انواع درختان گردو از اهمیت ویژه‌ای در بین ساکنان و تولیدکنندگان این محصول برخوردار است.

**صادق بصیرت /باشگاه خبرنگاران جوان**

## کرونا ویژه

ظرفیت پذیرش عراق از زائران اربعین ۲ برابر شد؛

## فراهم شدن امکان حضور ۶۰ هزار نفر ایرانی

**ایرنا:** نخست‌وزیر عراق دستور افزایش دوبار دیگر زائران ایرانی اربعین را صادر کرد تا بدین ترتیب ۶۰ هزار زائر ایرانی با توجه به شرایط اعلام شده توسط عراق امکان حضور در زیارت اربعین را پیدا کنند. دفتر رسانه‌ای نخست‌وزیر عراق اعلام کرد که «مصطفی الکاظمی» دستور داد تا روایید زائران از کشورهای اسلامی که برای زیارت اربعین قصد سفر به عراق را دارند از تعداد قبلی که به دلیل شرایط شیوع کرونا اعلام شده بود از ۴۰ هزار نفر زائر به ۸۰ هزار نفر افزایش می‌یابد». در این بیانیه اضافه شده است: «این افزایش هم‌زمان با نزدیک شدن به زیارت امام حسین بن علی (ع) و با توجه به شرایط دینی و روحانی خاص آن اتخاذ می‌شود که البته تمامی زائران خارجی باید شرایط واکسیناسیون، تست PCR و دیگر شرایط بهداشتی را داشته باشند». پیش‌تر «حسین امیرعبداللهیان» وزیر امور خارجه کشورمان در گفت‌وگوی تلفنی با «فؤاد حسین» وزیر امور خارجه عراق خواستار افزایش تعداد مجوز برای زوار اربعین شدو همتای عراقی هم گفته بود که موضوع را بررسی کرده و متعاقباً پاسخ خواهد داد. مصطفی الکاظمی نخست‌وزیر عراق ۱۴ شهریورماه در نشست کمیته عالی بهداشت و سلامت ملی عراق با ورود ۲۰ هزار زائر ایرانی و ۱۰ هزار نفر از زائران کشورهای عربی و سایر کشورها برای شرکت در مراسم اربعین موافقت مقرر شد که زائران باید از طریق فرودگاه‌های بین‌المللی عراق وارد شوند و واکسن کرونا را زده و دارای تست (PCR) منفی باشند که ۷۲ ساعت پیش از ورود به عراق، گرفته شده باشد.

در یافوایی / گروه جامعه daryavafaei2009@gmil.com

اواخر سال گذشته بود که رئیس کمیسیون برنامه و بودجه و همچنین نایب رئیس کمیسیون قضایی و تعدادی دیگر از نمایندگان از ارائه پیشنهادی مبنی بر کاهش سکه‌های مهریه به ۵ عدد خبر دادند و قرار بود پس از شروع به کار دولت سیزدهم این موضوع از برنامه‌های اولویت‌دار کار مجلس یازدهم قرار گیرد و به طور جدی دنبال شود. اما اکنون با گذشت حدودا نیمی از سال ۱۴۰۰ هنوز نه تنها خبری از پرداختن به این پیشنهاد نیست بلکه به گفته سخنگوی کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی «طرح پیشنهادی ایرادات فراوانی دارد و باید مسیر طولانی چکش‌کاری را طی کند تا بتواند در دستور کار صحن قرار گیرد.» صحبت سیدکایدخلجوس اباتری اگر چه در نظر فنی کاملاً صحیح است و ضرورت دارد اما به نظر می‌رسد، از طرفی بنا به توصیه رئیس

## حریق در بخش عراقی هورالعظیم ادامه دارد

خبر فوری: فرماندار هویزه از انتشار دود در بخش عراقی تالاب هورالعظیم خبر داد. حبیب عفری فرد با

اشاره به انتشار دود در شهر رفیع از توابع هویزه، در خصوص علت این اتفاق اظهار کرد: در بخش عراقی تالاب هورالعظیم حریق رخ داد که دود ناشی از این حریق روز پنجشنبه در شهر رفیع محسوس شده است. وی افزود: در پی این شرایط، کلیه ارگان‌های خدماتی و اورژانسی در حالت آماده‌باش درآمده‌ند. فرماندار هویزه گفت: دسترسی به بخش عراقی تالاب هورالعظیم بسیار سخت است و صبح جمعه وضعیت را رصد کردیم. وی که در یک بخش خبری تلویزیونی صحبت می‌کرد، افزود: فاصله حریق با بخش ایرانی زیاد و حدود سه چهار کیلومتر است و امیدواریم بخش ایرانی را مورد تعرض و خطر قرار ندهد اما افزایش سرعت باد دود ناشی از این حریق، شهر رفیع تحت تأثیر قرار گرفته و مشکلات زیست محیطی در این شهر ایجاد می‌شود.

## پیگیری گزارش ترسناک ایسنا؛ «کرونا زندگی ۶۷ درصد تهرانی‌ها را بدتر کرده است»؛

# تهران ترسیده از کرونا!



نگرانی از آموزش و آینده کودکان و همچنین نگرانی از ننگ داشتن کووید-۱۹ باعث ایجاد مشکلات روانی در افراد شده است. **از همه بیشتر بخش خدمات در زمان کرونا آسیب دید** رسام مشرفی مدرس رشته اقتصاد جامعه در این باره معتقد است کمترین آسیب را در دوران کرونا بخش کشاورزی دید زیرا در شرایط کرونا همچنان مردم باید غذای خود را تهیه کنند. کشاورزی ایران در تهران متمرکز نیست اما بخش‌های حمل‌ونقل، بازرگانی و خدمات مالی و

تأثیرات احتمالی ویروس کرونا را بر سلامت روان، اقتصاد و زندگی اجتماعی تعدادی از مردم بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که ۶۷ درصد از دلیل شیوع کووید-۱۹ زندگی‌شان بدتر شده است. در این مطالعه عنوان شد که عوامل اقتصادی اجتماعی مانند نگرانی از درآمد ثابت خانواده، نگرانی از مواجهه با ابتلا به کووید-۱۹، نگرانی از تاخیرهای تحصیلی، نگرانی از بیکار بودن، نگرانی از دست دادن ثبات بلندمدت در تجارت، نگرانی از خطر سلامتی سالمندان،



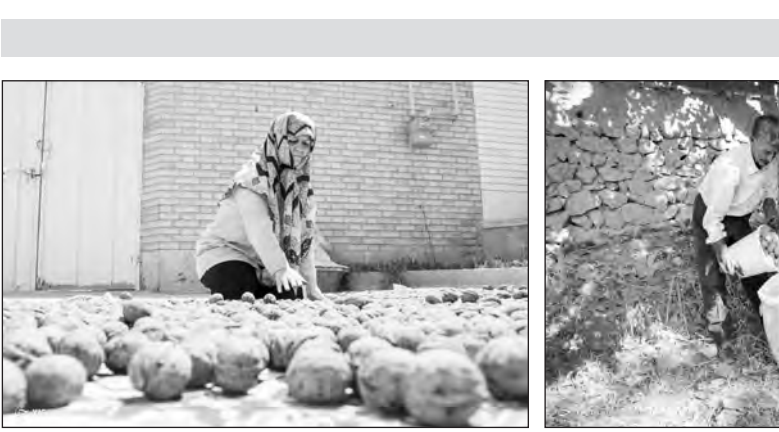
تورپسم در تهران متمرکز است و تحت تأثیر شیوع کرونا و شکننده است و شهرها به خصوص کلان شهرها بیشتر از روستاها از کرونا آسیب دیده‌اند. وی تصریح کرد: اگر فاکتورهای اقتصادی را بخواهیم دسته‌بندی کنیم مثل کشاورزی، صنعت، خدمات و نفت از همه بیشتر بخش خدمات در زمان کرونا آسیب دید که در اقتصاد کشور نزدیک ۵۰ تا ۶۰ درصد سهم دارد. همچنین خدمات آموزشی، هتلداری، مؤسسات تحصیلی و آموزشی و تفریحی نیز آسیب دید. وی افزود: کسب و کارهای کوچک به دلیل

# سفر

نیود تقاضا رو به تعطیلی هستند، در این بازار که همه در حال ورشکستگی هستند، کسب کسائی که مبتنی بر آی تی (IT) هستند از اوضاع بهره بردند و با استفاده از ابزارهای الکترونیکی ارتباط غیرمستقیم با مشتریان خود داشته‌اند و محصولات خود را تا حدودی فروختند و با محدودیت دوباره و قرنطینه می‌توانند با مشتریان ارتباط داشته باشند اما کسب و کارهای کوچک این توانایی را ندارند.

فرنگیس شریفی یک روان درمانگر است. وی نیز در رابطه با تأثیر کرونا بر سلامت روان افراد معتقد است: با وقوع شرایط غیر قابل پیش بینی کرونا، افراد سطح بالایی از استرس را تحمل می‌کنند در واقع استرس نخستین مسئله‌ای بود که با ورود کرونا در کشور، تأثیر خود را بر روی افراد گذاشت اما تداوم شیوع کرونا بر سلامت روان افراد تأثیر گذاشته است مواردی از جمله سر کار حاضر شدن، محدودیت تردد و رفت و آمد مردم، اخراج نیروها، کار با درآمد حداقلی و در نهایت فقر نیز تأثیر منفی بر سلامت روان افراد را در این دوران کرونا افزایش داده است.

این روانشناس بالینی گفت: تضعیف روان مردم و از دست رفتن موقعیت‌های شغلی و وضعیت اقتصادی با شیوع کرونا از یک سو و از سوی دیگر مرگ و میر اقشار مختلف جامعه و حتی آشنایان و عزیزان سوگی است که دائماً تکرار می‌شود و تصویری از مرگ در آذهنان عمومی ایجاد کرده است. مردم با خود فکر می‌کنند که مرگ برای افرادی که شرایط بهتری از آن‌ها داشته‌اند، اتفاق افتاده چه برسد به آن‌ها و همه این مسائل مردم را به سمت تضعیف سلامت روان سوق می‌دهد.



## خبر روز

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های تهران؛

## خانواده‌ها تسلیم شرایط موجودنشوند

**ایسنا:** معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهرستان‌های تهران با اشاره به تأثیر تعطیلی مدارس بر تغییر سبک زندگی دانش آموزان گفت: از خانواده‌ها می‌خواهیم شرایط موجود نشوند. در خانه مرتب فعالیت بدنی را با آموزه‌هایی که در شبکه شاد گذاشتیم به کار بگیرند و از فست فودها و غذاهای چرب و شیرین کمتر استفاده کنند. الهه حسن پور، ضمن تأکید بر ضرورت توجه به سبک زندگی دانش آموزان در دوران خانه‌نشینی و تعطیلی ناشی از کرونا اظهار کرد: سبک زندگی را می‌توان در چند حیطه تقسیم‌بندی کرد که تغذیه سالم، فعالیت بدنی، سلامت روان، خواب کافی و پرهیز از دخائیات از این جمله است. وی افزود: سبک زندگی در دوران کرونا در موارد یاد شده، آسیب دیده است و به ویژه در جمعیت کودکان و نوجوانان به سمت سبک زندگی غلط پیش رفته است. اکنون آن‌ها دیر تر می‌خوانند و صبح دیرتر بیدار می‌شوند در حالی که هورمون‌های خوب بدن بر عکس ترشح می‌شود و قبلاً این اتفاق به واسطه صبح زود بیدار شدن و به مدرسه رفتن می‌افتاد اما این نظم به هم خورده است. معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش شهر ستان‌های تهران با بیان اینکه بچه‌ها به لحاظ تغذیه‌ای نیز آسیب دیده‌اند اظهار کرد: گرایش دانش آموزان به سمت خوردن خوراکی‌های ناسالم و تنقلاتی رفته که ما قبلاً ورود آن‌ها به مدرسه را کنترل می‌کردیم و درباره میان وعده‌های خوب به بچه‌ها آموزش می‌دادیم.

سخنگوی کمیسیون قضایی مجلس شورای اسلامی؛

## طرح کاهش سکه‌های مهریه به ۵ عدد نیازمند چکش کاری است

قوه قضائیه آن زمان که تأکید داشت «باید هر چه سریع‌تر اصلاحاتی در بحث مهریه صورت گیرد تا هم حقوق زنان و هم مردان رعایت شود، مثلاً تعداد سکه باید به حداقل ترین عدد ممکن برسد»، همچنین با توجه به افزایش زندانیان مهریه، بهتر است برای تحکیم هر چه بیشتر کانون خانواده‌ها سیاست‌های موثر و عادلانه‌ای جاری شود. سخنگوی کمیسیون قضایی مجلس یازدهم همچنین در توضیحات بیشتر معطل ماندن این طرح به «سل فردا» گفت: اینکه می‌گویند سکه‌های مهریه به ۵ عدد برسد فقط یک نظر و حرف است، مگر می‌شود یک طرفه عمل کرد؟ باید هم حقوق زن‌ها و هم مردان رعایت شود. اگر تعداد را به مثلاً ۱۰ یا ۵ سکه کاهش بدهیم

مسلماً حقوق زن‌ها پایمال می‌شود آن هم در جامعه فعلی. بنابراین باید حتماً کار کارشناسی شده انجام شود. ضمن اینکه هنوز بحث مهریه در دستور کار کمیسیون قضایی قرار نگرفته است.

این معلق ماندن طرح «کاهش سکه‌های مهریه به ۵ عدد» در حالیهست که، پیگیری و تصویب آن به پهن ماه سال گذشته از سوی قوه قضائیه و کمیسیون قضایی اعلام و مورد تأکید قرار گرفت. طرحی که مرتضی خمسه رئیس اداره قوانین و مقررات پژوهشگاه قوه قضائیه نیز در مورد آن گفته است» با این طرح حبس‌زدایی از موضوع مهریه و مطالبه آن اتفاق خواهد افتاد. یکی از سبب‌های قوه قضائیه بر اساس سیاست‌های کلی نظام ابلاغی مقام

## گزارش ویژه

در تکمیل سلسله نشست‌های

فرزندپروری؛

## باید کودکان را قانون‌مدار

### تربیت کرد

مریم یادگاری / گروه ایران M.Yadegari@gmail.com

وقتی بچه‌ای از طریق قشقرق راه انداختن به خواسته خود می‌رسد یاد می‌گیرد که بدرفتاری می‌تواند پاداش در پی داشته باشد. اگر چنین رفتاری در کودک شکل بگیرد عوض کردن آن کار دشواری خواهد بود، در حقیقت باید کودکان را قانون‌مدار تربیت کرد.

### هرگز تسلیم نشوید

بنابراین اگر تصمیم گرفتید که در برابر سوء رفتار کودک مقاومت کنید باید برای همیشه این کار را انجام داده و هرگز تسلیم نشوید. زمانی اقدام به خاموش‌سازی بدرفتاری کودک خود بپردازید که شهادت و انرژی لازم را به دست بیاورید. شاید لازم باشد که برای این منظور حمایت همسر خود را کسب کرده یا مشترکاً کار اصلاح سوء رفتار فرزندتان را به عهده بگیرید. وقتی کودک قششقرق به پا می‌کند و رفتار بدی از خود نشان می‌دهد به جای پرسیدن سسوالی مثل: چرا این کار را کردی؟ از کودک خود بپرسید: چطور شد که این کار را کردی؟ هدف از پرسیدن سؤال «چطور شد» پرهیز از بهانه آوردن بوده و به کودک‌تان کمک می‌کند انفساق رخ داده را توضیح دهد. بعضی از کودکان درابتدا در مقابل این سؤال از خود مقاومت نشان می‌دهند چرا که عادت کرده‌اند به سؤال «چرا این‌طور شد» جواب بدهند. در این صورت هرگز به آن‌ها نگویید که چرا این کار را کردی. باید به کودک کم سن و سال خود کمک کنید تا اتفاق افتاد رخ داده را برایتان توصیف کند. وقتی دیدید که کودک شما اتفاق افتاده را برایتان توصیف کرد در مورد رفتار صحیح با او گفت‌وگو کنید: چه کاری می‌توانستی انجام دهی تا از رخداد چنین چیزی جلوگیری کنی؟» اتخاذ چنین رویکردی مانع آوردن عذر و بهانه توسط کودک می‌شود. سعی کنید به رفتارهای نامطلوب کودکان پاداش نداده و در مقابل گریه کردن، اذیت کردن و پافشاری بی‌مورد آن‌ها تسلیم نشوید. برای همیشه از دادن پاداش برای این گونه موارد اجتناب کنید. وقتی کودکی بدرفتاری می‌کند، سعی کنید علت آن را پیدا کرده و به رفع آن بپردازید.

## تعیین محدودیت برای کودکان از وظایف والدین است

دکتر زهرا خلغی یک مشاور است. وی در سلسله نشست‌های فرزندپروری که به همت اداره فرهنگی اجتماعی منطقه چهار در حال برگزاری است، اظهار داشت: اگر برای کودکان در سن کم، قانون گذاشته نشود، برای نوجوان قانون وضع کردن کار دشواری است، در صورتی که تعیین محدودیت برای کودکان از وظایف والدین است. در حقیقت اگر کودکی کار اشتباهی انجام داد، باید معایب کارش را به او گوشزد کرد اما این گوشزد کردن نباید از دید دیگران باشد یا مقایسه‌ای صورت گیرد، بلکه با گفت‌وگو و شرح مشکلاتی که پیش آمده، او را ترغیب به انجام کاری کنید. وی ادامه داد: باید برای کودکان محدودیت‌هایی در نظر گرفت، زیرا اگر برای کودک محدودیتی اعمال نشود، یکی از نیازهای هیجانی او نادیده گرفته شده است. خلغی اظهار داشت: بچه‌ها در هر سنی دوست دارند کارهای عجیبی انجام بدهند، به طور نمونه بچه‌های دو، سه ساله معمولاً عادت دارند به وسایلی دست بزنند که برای آن‌ها خطرناک است، مانند دکمه‌های اجاق گاز و والدین باید برای عدم دسترسی به این وسایل، به دنبال راه حلی باشند، البته برخی بچه‌ها از نظر هوش بالا می‌رسد بهتر ی دارند و در سن سه سالگی هم می‌توان با آن‌ها گفت‌وگو کرد.

## قانون گذاری برای کودکان مطابق سن

این مشاور خانواده، قانون گذاری برای کودکان مطابق سن آن‌ها را یک اصل مهم عنوان کرد و ادامه داد: والدین جهت قانون گذاری برای کودکان باید این موضوع را بررسی کنند که آیا این شیوه تربیتی برای فرزندان آن‌ها مناسب است یا نه و سپس اقدام به انجام آن کنند. خلغی با بیان اینکه وقتی محدودیتی برای کودکان تعریف کردیم، باید در آن محدودیت دایره عمل آن‌ها آزاد باشد، تصریح کرد: والدین نباید قانون و خواسته را با یکدیگر اشتباه بگیرند و برای خواسته نمی‌توان کودک را تحت فشار گذاشت یا مجبور کرد مطابق میل آن‌ها رفتار کند. وی گفت: ممکن است خواسته ما و خواسته فرزندمان با یکدیگر در تعارض قرار بگیرد، مثل اینکه کودک و والدین هر دو خواهند به طور هم‌زمان تلویزیون استفاده کنند که در چنین موقعیتی باید تعارض‌ها را از طریق گفت‌وگو حل کرد. به گفته این مشاور خانواده، باید کودکان را قانون‌مدار تربیت کرد، محدودیت باید واقع‌بینانه و مطابق با سن، توان کودک، یادگیری‌های او و در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی باشد. \*\*\*

بد نیست بدانید سلسله نشست‌های فرزندپروری این روزها به همت اداره فرهنگی اجتماعی منطقه چهار شهرداری اصفهان و به صورت مجازی در حال برگزاری است.