

۴ مشکل تابستانی والدین با فرزندان

# فصل داغ فرزندپروری



دکتر کامبوج غوسینی  
روان‌پزشک اطفال

یکی از سخت‌ترین فصول سال برای خانواده‌ها فصل تابستان است زیرا برنامه‌ریزی و سرگرم کردن فرزندان کمی مشکل است و بدون این برنامه‌ریزی اصطکاک و تنش بین فرزندان سبب عصبی شدن والدین و تبعات منفی خواهد بود. در این مقاله نگاهی داریم به ۴ مشکل شایع والدین و فرزندانشان در تابستان. در ادامه نیز پیشنهاداتی برای سر و سامان دادن به این مسایل خواهیم داشت.

**۱. افزایش ساعات مواجهه فرزندان با هم و بلاگرفتن تنش در خانواده**  
لازم است در تابستان برای کودکان برنامه‌ریزی داشته باشید و آنها را در کلاس‌های متنوع ثبت‌نام کنید. کلاس‌های ورزشی از جمله شنا انتخاب خوبی است که سبب تقویت قدرت فیزیکی و جسمی کودکان و فرم‌گیری اندام‌هایشان می‌شود. کلاس‌های هنری‌ای که مورد علاقه کودک باشد هم مناسب است. اگر تعداد فرزندان خانواده زیاد است، بهتر است کلاس‌ها به نحوی انتخاب شود که کودکان در ساعات جدا از هم در کلاس باشند تا تعداد ساعات مواجهه آنها با هم کمتر شود و تنش ناشی از ارتباط آنها با هم کاهش یابد. در صورتی که امکان ثبت‌نام فرزندان در کلاس‌های هنری-ورزشی وجود ندارد، مادر می‌تواند در خانه ساعاتی را به کتابخوانی اختصاص دهد. او می‌تواند برای کودکانی که توانایی خواندن و نوشتن دارند، کتاب بخرد و از آنها بخواهد کتاب را

خلاصه شده تحویل دهند. نقاشی گروهی نیز برنامه دیگری است که در آن مادر می‌تواند کنار فرزندان بنشیند تا آنها سرگرم شوند. نقاشی برای تخلیه هیجانات، اضطراب و پرخاشگری بسیار کمک‌کننده است. از دیگر فعالیت‌ها خمیربازی است که ضمن تخلیه هیجانات، خلاقیت را در کودکان افزایش می‌دهد. عصرها هم لازم است والدین فرزندان را به خارج از خانه ببرند. بیرون بردن نیاز به صرف هزینه بالایی ندارد و می‌توان از پارک‌های کوچک محلی استفاده کرد. ارتباط کودکان در این محیط با کودکان همسن و سال خود و استفاده از وسایل بازی تعبیه‌شده در پارک در تقویت هوش اجتماعی کودکان موثر است.

**۲. افزایش وقت گذرانی پای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های مجازی**  
به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم ساعات مشخصی را برای تماشای تلویزیون یا استفاده از بازی‌های رایانه‌ای برای فرزندان در تابستان در نظر بگیرند و در عین حال اذعان می‌کنیم خانواده موظف است برای وقت کودکان برنامه‌ریزی کنند. کودکانی که ساعات طولانی را صرف این برنامه‌ها می‌کنند، دچار علائم افسردگی و اضطراب می‌شوند. کم‌تحرکی، پرخوری و اضافه وزن هم از دیگر عوارض وقت‌گذرانی پای تلویزیون است. والدین باید برای اوقات طولانی تابستان کودکان برنامه‌ریزی داشته باشند. استفاده از استخرهای عمومی شنا بسیار توصیه شده است. با توجه به علاقه

کودک می‌توان آنها را در کلاس ژیمناستیک، فوتبال، اسکیت و... هم ثبت‌نام کرد. کنار این کلاس‌ها ثبت‌نام در کلاس‌های آموزشی به میزان کم هم خوب است. البته باید کلاس با توجه به علائق بچه‌ها انتخاب شود و هرگز وقت بچه‌ها با کلاس‌های فشرده و با توجه به علاقه والدین پر نشود.

**۳. مختل شدن ساعات خواب کودکان**

معمولاً کودکان در تابستان تا دیر وقت بیدار هستند و اغلب تا ظهر می‌خوابند. بعد از بیدار شدن هم وقتشان را پای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای صرف می‌کنند. توصیه می‌کنیم برای اینکه ساعات خواب کودکان به هم نریزد و روزها و وقتشان هدر نرود، صبح‌ها در کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام شوند تا برنامه همیشگی بیدار شدن در صبحگاه را داشته باشند و در عین حال برای عصرها برنامه دیگری در نظر گرفته شود تا کمتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون و بازی‌های ویدیویی کنند. یکی از نکاتی که باید توجه والدین را به آن جلب کرد، تماشای فیلم‌های

**یکی از سخت‌ترین فصل‌های سال برای خانواده‌ها فصل تابستان است زیرا برنامه‌ریزی و سرگرم کردن فرزندان کمی مشکل است و بدون برنامه‌ریزی مناسب، اصطکاک و تنش بین فرزندان سبب عصبی شدن والدین و تبعات منفی برای کودکان می‌شود**

۶۶  
اضطراب‌زاست و در درازمدت سبب ایجاد ترس‌های خاص در آنها می‌شود. پس نهنها باید ساعات خواب و بیداری کودک را در طول تابستان کنترل کرد بلکه باید به برنامه‌هایی که کودکان تماشا می‌کنند هم توجه کرد.

**۴. دوستی و برقراری ارتباط با غریبه‌ها**

وقتی کودکان را پارک می‌بریم، گاهی آشنایی‌های موقتی ایجاد می‌شود که ممکن است مورد تایید خانواده نباشد. این آشنایی‌ها گذراست و ویژه فصل تابستان است، بنابراین خانواده‌ها نباید جز در موارد خاص نگران شوند. نکته‌ای که بسیار اهمیت دارد اینکه والدین هرگز نباید کودک را در پارک رها کنند. باید کنار فرزندان کنار سایر مادران دوستانه و رفتارها و ارتباطات فرزندانشان و دوست‌های آنها را زیر نظر بگیرند. وقتی مادر کودکان را پارک می‌برد، حتماً باید در مورد مسائل امنیتی نیز صحبت کند. او باید مراقب فرزندانش باشد تا از جلوی چشم او دور نشوند. اگر والدین کودک را به اماکن عمومی می‌برند باید در مورد صحبت کردن با غریبه‌ها، جواب دادن به سوالات آنها، خوراکی گرفتن از آنها... به کودک اطلاعات کافی بدهند. این فرهنگ که در خانواده‌ها ما رایج است و به همه اطرافیان ناآشنا خاله و عمو گفته می‌شود، بسیار اشتباه است. این القاب را فقط باید به خاله و عمو اصلی داد. سایر افراد باید برای کودک غریبه معرفی شوند. باید به کودک یاد داد با غریبه‌ها ارتباط برقرار نکند و همراهشان جایی نرود. این امکان وجود دارد که غریبه‌ها قصد آدم‌ربایی یا آزار جنسی کودکان را داشته باشند.



Smart Health Care

**شربت مولتی ویتامین سندروس + زینک**

- ✓ اشتها آور
- ✓ کمک به رشد قدی کودکان
- ✓ بهبود شکل گیری استخوان ها و دندانها
- ✓ تقویت سیستم ایمنی کودکان

Multivitamin+Zinc syrup

تلفن مشاوره: ۰۲۱ ۵۳ ۷۹ ۷۹

---

**شربت کالتریت سندروس**

- ✓ کمک به شکل گیری و استحکام استخوان ها و دندان ها
- ✓ کمک به رشد قدی کودکان و نوجوانان
- ✓ خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قوی
- ✓ بهبود کیفیت خواب، پیشگیری از خستگی های مزمن
- ✓ بهبود عملکرد قلب و عروقی، اعصاب و عضلات

محتوی مواد معدنی، کلسیم، منیزیم و سلنیوم به همراه ویتامین های E و D3

Caltreat syrup

SANDROUS

محکم‌های دارویی سندروس

www.sandrous.us

Boost your Health

**بوتونیک**

Bone Tonic Tablets

حاوی کلسیم، منیزیم، زینک، ویتامین د

- کمک به استحکام استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان
- کمک به رشد قدی نوجوانان و جوانان
- کمک به تنظیم و تقویت سیستم عصبی
- کمک به کاهش فشار خون ناشی از بارداری
- کمک به کاهش بی خوابی و تنظیم ضربان قلب
- کمک به بهبود حافظه و تمرکز
- کمک به سلامت دندان و دهان

تلفن مشاوره : ۰۲۱ ۵۳ ۷۹ ۷۹  
شرکت فرامیگردد