

مسئولیت پذیری از دوران کودکی آغاز می شود

چگونه کودک مسوول بار بیاوریم؟

درخواست شود که در حد توانش است. سلامتی آن هدیه ای از جانب خداوند است و باید مراقب آن باشد.

مسوول بودن در قبال خانواده نیز آموزش داده شود
مسئولیت پذیری دیگر مربوط به خانواده است. انسان موجودی اجتماعی است که به تنهایی نمی تواند نیازهای خود را برطرف کند. نیازهایی مانند به دست آوردن خوراکی، پوشاک و... نیازمند مشارکت و مسوولیت پذیری است. رشد معنوی و شخصیتی انسان ها نیز کنار خانواده و تعاملات فراوان شکل می گیرد. انسان ها نیاز دارند که هرچه آموزش مسوولیت پذیری زودتر شروع شود، بهتر است. کودکان معمولاً علاقه زیادی به همکاری والدین و بزرگ ترها نشان می دهند و از آن لذت می برند. والدین باید از همین لذت و میل درونی کودک استفاده کنند و مسوولیت های سبکی را به او بسپارند.

کودکان در برابر محیط هم مسوول هستند

مسئولیت پذیری در برابر محیط نیز مهم است. کودکان باید محیط را بشناسد و از آن حفاظت کند. مثلاً بداند که وقتی به طبیعت می رود قرار نیست زباله ها را در طبیعت بندد. مسوولیت دارد. متعلق به او است و در قبال آن مسوولیت دارد. مسوولیت پذیری در برابر محیط جوانب مختلفی را دربر می گیرد. کودک موظف است محیط خانه را ریزین تمیز کند و کارهای ساده ای مانند جار زدن و جار جمع کند و آنها را خراب نکند.

درخواست شود که در حد توانش است. سلامتی آن هدیه ای از جانب خداوند است و باید مراقب آن باشد. مسوولیت پذیری در برابر محیط نیز مهم است. کودکان باید محیط را بشناسد و از آن حفاظت کند. مثلاً بداند که وقتی به طبیعت می رود قرار نیست زباله ها را در طبیعت بندد. مسوولیت دارد. متعلق به او است و در قبال آن مسوولیت دارد. مسوولیت پذیری در برابر محیط جوانب مختلفی را دربر می گیرد. کودک موظف است محیط خانه را ریزین تمیز کند و کارهای ساده ای مانند جار زدن و جار جمع کند و آنها را خراب نکند.

درخواست شود که در حد توانش است. سلامتی آن هدیه ای از جانب خداوند است و باید مراقب آن باشد. مسوولیت پذیری در برابر محیط نیز مهم است. کودکان باید محیط را بشناسد و از آن حفاظت کند. مثلاً بداند که وقتی به طبیعت می رود قرار نیست زباله ها را در طبیعت بندد. مسوولیت دارد. متعلق به او است و در قبال آن مسوولیت دارد. مسوولیت پذیری در برابر محیط جوانب مختلفی را دربر می گیرد. کودک موظف است محیط خانه را ریزین تمیز کند و کارهای ساده ای مانند جار زدن و جار جمع کند و آنها را خراب نکند.

کودک را نسبت به خودش هم مسوول یار بیاورد

مسئولیت پذیری باید در برابر خود نیز باشد، به این معنا که به کودک آموزش داده شود مراقب خودش، سلامتش، نیازهایش و... باشد. مثلاً بداند می شود نوجوان با جوانی که بعد از ساعتی از او بدنی ایجاد می کند. این موضوع نشان دهنده آن است که فرد ارزش و مسوولیتی در قبال بدن خود ندارد و از کودکی به او گفته نشده که جسم



کودک را در ذهن کودک ایجاد کند اما این کار به هیچ وجه نباید اجبار باشد و حتماً با توافق

بودن کودک باید مورد توجه قرار گیرد. قدرت تصمیم گیری در کودک باید تقویت شود. هرگز خودتان برای کودک تصمیم نگیرید. تجربه های شخصی کودک ارزش بیشتری دارد.

آموزش مسوولیت پذیری

برای آموزش به کودک باید کارهایی از او

احترام می گذارد، فرهنگ بازی تمایز نشینی خوبی دارد، از وسایل نقلیه درست استفاده می کند و...

مسوولیت پذیری ارثی نیست

مسئولیت پذیری ارثی نیست و یک رنگ ارثی نیست. تربیتی است که ریشه در دوران کودکی دارد. برای آموزش مسوولیت پذیری به کودک باید توجه به فهم و درک او اقدام کرد. مسوولیت ساده ای مثل محافظت از اسباب بازی می تواند مفاهیم اولیه ای

کار دارند، برای جبران ناکامی ها تلاش می کنند و رشد فکری و شخصیتی بالایی دارند.

مسوولیت فقط متوجه شخص نیست

وقتی کودک به خوبی از دوران کودکی مسوولیت پذیری را آموزش دیده باشد، در بزرگسالی به شهروند خوبی تبدیل خواهد شد. این شهروندان قوانین آشناسند و به حقوق دیگران



دکتر پریماز نبیسی
دکترای روان شناسی تربیتی
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

مسئولیت پذیری ویژگی درونی در فرد است که نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی دارد. انسان بین تمام موجودات روی زمین تنها موجودی است که دارای اختیار است و می تواند از این فرصت استفاده کند و مسوولیت پذیری درونی را رشد دهد و به کاملاً برسد. در جامعه نیز افراد مسوولیت پذیر به عنوان افراد مورد اعتماد شناخته می شوند که در رسیدن به موفقیت بسیار مهم است اما مسوولیت پذیری یک شیوه شکل نمی گیرد و آموزش آن باید از دوران کودکی به صورت تدریجی و مداوم آغاز شود. در ادامه به چگونگی مسوول بار آوردن کودکان اشاره می کنیم.

خصوصیات فرد مسوول

افراد مسوولیت پذیر خصوصیات ویژه ای دارند که آنها را متمایز می کند. این افراد پر تلاش، نظم دارند، کارها را با دقت و به موقع انجام می دهند و زمانی که با مشکل مواجه می شوند، درصدها حل آن برمی آید. آنها با تغییرات محیط خیلی زود کنار می آیند، با اطرافیان نیز سازگاری بیشتری دارند. استقلال طلب هستند، توانایی بالا برای انجام

راهکارهای علم روان شناسی برای افزایش مسوولیت پذیری

- ۱) آشنایی کردن هراس نداشته باشد. مسوولیت وقتی پیش می آید که عملی انجام شود. در این راه ممکن است اشتباهاتی رخ دهد که والدین لازم است با درایت آن را اصلاح کنند. حتی اگر لازم باشد با روان شناسی کودک مشاوری کنید.
- ۲) والدینی که مسوولیت پذیری را آموزش می دهند خودشان هم باید افرادی مسوول باشند. توجه کودک در کودکان بسیار هوشیارند و متوجه تضاد

- ۸) هر یک از افراد خانه باید مسوولیتی را برعهده بگیرند. این روند به مشارکت در کارهای گروهی نیز کمک می کند. کودک باید بداند در خانه مسوول است و قرار نیست نسبت به وظیفه ای که دارد پاداشی دریافت کند.
- ۹) هرگز کودک را به دلیل کارهایی که انجام نداده، تنبیه نکنید. در این مواقع به دل مذاکره و آرزو مند باشید. چرا کارش را انجام نداده و نتیجه ای که دارد دیگری علاقه مند است.
- ۱۰) از جملات منفی استفاده نکنید. به کودک بگویید: می توانی این کار را انجام بدی. من می دویم که می توانی.

- ۱) او القا می کنید که نمی تواند کارش را به خوبی انجام دهد و هرگز نمی تواند رضایت شما را جلب کند. باعث سرخوردگی او خواهد شد.
- ۵) در آموزش دادن با همسران هماهنگ باشید. اگر شما یک آموزش بدهید و همسران آموزش دیگری، کودک دچار سردرگمی خواهد شد.
- ۶) آموزش باید یجا و به موقع داده شود. اگر مدام در حال آموزش کودک باشید ممکن است باعث سردرگمی او شود و تلاشش نتیجه معکوسی بدهد.
- ۷) اگر اشتباه رخ داده است، بگذارید کودک شرایط و نتایج اشتباه را درک کرده و خودش سعی کند اوضاع را تغییر دهد.

- می شوند. مثلاً اگر خودتان عادت به برت کردن وسایل دارید مطمئن باشید که کودک از این رفتار شما الگو خواهد گرفت و آموزش برای برت نکردن اشیاء، لباس و... بی نتیجه خواهد بود.
- ۳) اگر کودک نتوانست کاری را درست انجام دهد، او را سرزنش نکنید، بلکه به او کمک کنید و مهربانی پیشه کنید. شاید نیاز باشد ابتدا به کودک کمک کنید ولی به تدریج متوجه خواهد شد خودش می تواند نتیجه ای از پس کارها بر بیاید. مثلاً اگر غذا روی زمین می ریزد یک دستمال برای خود و دستمالی هم برای کودک بردارید و با هم زمین را تمیز کنید.
- ۴) زیاد درصدها اصلاح اشتباهات کودک نباشید چون این پیام را به

هشدار د کتر علیرضا رحیم نیا فوق تخصص ار تپودی اطفال

گودی کمر را در کودکان جدی بگیرید

اما تکمیل کننده این درمان ها فقط انجام حرکات اصلاحی و ورزش است. شما می توانید درد کمر ناشی از گودی کمر شدید را با انجام تمرینات ورزشی کاهش دهید. از آنجا که یکی از مهم ترین عوامل در گودی کمر، تجمع چربی در اطراف شکم و قرار گرفتن بدن در حالت اندامی نامناسب است، در قدم اول باید با تجویز پزشکان و فیزیوتراپ ها تمرینات ورزشی مخصوصی برای کاهش چربی بدن انجام دهید که باعث تصحیح وضعیت و تقویت ماهیچه های شکم شود. گام بعدی انجام حرکات اصلاحی است که باید با توجه به علت بوجود آمدن گودی کمر تمرینات لازمی که فیزیوتراپ ها و متخصصان مربوط توصیه می کنند، انجام دهید.

شدن لوردوز (گودی) کمر می شود و برای جبران این حالت، ستون مهره ها نیاز است و انحنا و تحدب ناحیه پشتی را بیشتر کند و همین مسأله در نهایت باعث گودی زیاد کمر، قوز شدن پشت و ناچار، زیاد شدن انحنا گردن می شود. علاوه بر آن گاهی در افراد لاغر به دلیل ضعف عضلات شکمی چنین اتفاقی ایجاد شده و گودی کمر زیاد می شود. علاوه بر چاقی و ضعف عضلات شکمی، التهاب دیسک کمر، قوز کردن پیش از حد، پوکی استخوان، ضعف عضلات شکمی، دررفتگی دو طرف لگن، استفاده نامناسب از والدین به منجر می شوند و می گویند ما خودمان گودی کمر داریم و حالا فرزندمان هم این مشکل را دارد. در صورتی که قوس کمر اصلاح حالت رانگی نیست.

انتخاب کفش مناسب در حل این مشکل تاثیر دارد؟
نه، اما با رفقارهای درست مثل درست ایستادن، درست برخاستن، نشستن به مدت طولانی و... می توان به حل این مسأله کمک کرد.

آموزش خیلی از کودکان با پشت لب تاب خود نشسته اند و بازی می کنند یا تبلت به دست دارند. آیا این موضوع می تواند سبب گودی کمر باشد؟
سوال خیلی خوبی پرسیدید. متأسفانه کودکان و نوجوانان امروزه تحرک کمتری نسبت به نسل قبل از خود دارند و این کم تحرکی آسیب های جسمی زیادی به آنها وارد می کند. کودکان هنگام استفاده از وسایلی که نام برید به مدت طولانی، بدنشان را در وضعیت بسیار بدی قرار می دهند. به همین دلیل است که استفاده محدود از این وسایلی برای آنها توصیه می شود و خانواده ها باید در این موضوع نظارت مستقیم داشته باشند.

فقرات خواهد شد. **عوارض افزایش گودی کمر چیست؟**
بعضی ها فکر می کنند کمردرد یا مشکلات مختلفی که در ناحیه کمر ایجاد می شود، تنها عوارضی هستند که بر اثر افزایش گودی کمر رخ می دهند. در صورتی که به جز درد در این نواحی، افزایش گودی کمر می تواند زمینه ساز مشکلات دیگری مانند قوز کردن و در نتیجه افزایش فرورفتگی ستون فقرات گردنی و آسیب این اندامها شود. همچنین افزایش بیش از حد گودی کمر، درد هایی در ناحیه جلوی زانو ها و پنجه های ستون فقرات گردنی که به دلیل نبود توازن در تقسیم وزن، استخوان لگن را هم تحت فشار قرار خواهد داد.

گودی کمر به معنی افزایش تقعر ستون مهره در ناحیه کمر است. در لوردوز یا گودی کمر، قوس ستون فقرات کمر به جلو بیشتر می شود، شکم به جلو می آید و باسن به عقب می رود. در واقع گودی کمر به صورت طبیعی باید وجود داشته باشد و آنچه می تواند مشکل ساز شود، افزایش بیش از حد آن است که طی آن، انحنا کمر بیش از میزان طبیعی اش می شود. بنابراین، نباید فراموش کنیم کاهش یا افزایش غیر طبیعی انحنا ستون فقرات، هم می تواند نشانه ای از یک بیماری باشد و هم خودش ممکن است زمینه ساز بروز بیماری و ناراحتی شود. به همین دلیل نیازمند پیگیری و رسیدگی است. ستون فقرات توسط تعداد زیادی عضله محافظت می شود که سلامت و تعادل آنها در سلامت و طبیعتی بودن حالت ستون فقرات نقش بسیار مهمی ایفا می کند. عدم تعادل در عضلات کشنده یعنی قوی بودن برخی و ضعف یا عوارض دیگری از آنها موجب پدید آمدن ناهنجاری هایی در شکل کتونی می شود؟

عکس ساده، سی تی اسکن، اسکن استخوانی، نوار عصب و عضله و آزمایش خون برای تشخیص دقیق استفاده می شود. **چه نکات مهمی وجود دارد که باید آنها را رعایت کنیم؟**
از در زاویه کمتر از ۹۰ درجه قرار ندهید. حتی زاویه ۹۰ درجه و کاملاً صاف نشستن هر کار دیگر اصول درست نشستن را رعایت کنید. به سمت جلو خم نشوید و ستون مهره ها را در زاویه کمتر از ۹۰ درجه قرار ندهید. ستون فقرات را صاف نشستن تا ۱۱۰ تا ۱۲۰ درجه بشینید. اگر سرتان را به جلو خم کنید دچار گرفتگی عضلات می شوید و بعد از مدتی سردرد ها و گردن دردهای طولانی سرراغان می آید. بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید. این نکته در مورد کسانی که مشکل کمر و زانو دارند جزو ضروریات اصلی تلقی می شود. **گودی کمر در چه صورت ایجاد می شود؟**

امروزه زندگی نسبت به سال های گذشته تفاوت های زیادی کرده و این تغییرات در شیوه زندگی ما نیز آثار بسیاری گذاشته است. تعداد کودکان دچار اضافه وزن و کم تحرک نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته است. این کودکان در سنین پایین دچار کمردرد و انواع درد در ستون فقرات و مفاصلشان می شوند و از گودی کمر شکایت دارند. در این گفت و گو دکتر علیرضا رحیم نیا، فوق تخصص ارتوپدی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه تهران، (ص) درباره چگونگی ایجاد گودی کمر در کودکان و راه های درمان آن توضیح می دهد.

