کارگاه زندگی

راهکارهایی برای بهبود خواب کودکان

بی‌خوابی در کودکان یکی از مشکلات رایج بوده که می‌تواند تاثیرات منفی بر رشد جسمی و روحی آنها داشته باشد. این مشکل در میان کودکان، به‌خصوص در سنین پایین‌تر رایج است. بی‌خوابی، ترس‌های قبل از خواب، وحشت‌های شبانه، راه رفتن در خواب و شب‌ادراری می‌تواند الگوی طبیعی خواب کودک شما را مختل کند. برخی کودکان ممکن است در زمان خواب خود احساس خستگی نکنند و برخی دیگر در به خواب رفتن بدون حضور والدین مشکل دارند. اختلالات خواب در هر یک از کودکان ممکن است به شکلی خود را نشان دهد که البته نیاز به درمان اختلال خواب در کودکان خواهد بود. با این حال بهتر است کودک خود را تشویق کنید که از تخت خود فقط برای خواب یا مراتب قبل از خواب مثل خواندن یک کتاب داستان استفاده کند. اکثر بچه‌ها بهتر خوابیدن را در یک اتاق کمی خنک و حدود ۶۵ درجه دوست دارند.

از طرفی باید اطمینان حاصل کنید که تخت کودک شما مملو از اسباب‌بازی‌ها نیست، زیرا احتمال دارد هنگام خواب حواس او را پرت کند. نور آبی ساطع شده از تلویزیون، تلفن، تبلت و بازی‌های ویدئویی می‌تواند چرخه خواب یا بیداری بدن را مختل و این مسأله را سخت‌تر کند. این وسایل را حداقل یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید و در ساعات خواب در بیرون از اتاق خواب فرزندتان قرار دهید.

درنگ

نیاز به بازدارندگی در حوزه کودک‌بلاگری

متاسفانه با وجود قوانین سختگیرانه در کشورهای دیگر، ما از محیط تبلیغات به مفهوم صرف آن در حوزه کودکان خارج شدیم و به بلاگری‌های مختلف مثل فودبلاگرها و متاسفانه بیوتی‌بلاگرها روی آورده‌ایم.

همین مسأله می‌طلبد که حتما قوانین مربوط به حضور و استفاده از کودکان، متناسب با اتفاقاتی که در این فضا رخ می‌دهد، به‌روزرسانی شوند و در این فضا یک بازدارندگی به وجود آید، چراکه کودکان به‌دلیل جذابیت‌های سنی خود دیده می‌شوند، اما در بزرگسالی به‌دلیل ازدست‌دادن جذابیت کودکی به شاخ‌های مجازی تبدیل می‌شوند که ممکن است برای به‌دست‌آوردن تایید دیگران به رفتارهای نامتعارف تن دهند. درواقع ما با این کار هم کودکی آنها را از بین بردیم و هم فضای نوجوانی و بزرگسالی آنها را وارد فضایی کردیم که فرد مدام نیازمند توجه و تایید دیگران باشد و با اختلالات روانی فراوانی دست‌وپنجه نرم کند.

پژوهشی در انگلیس انجام شده که چگونه فضای شبکه‌های اجتماعی و بلاگری‌کردن کودکان می‌تواند باعث خودکشی و افسردگی آنها شود.

همان‌طور که گفته شد، یکی از آسیب‌های جدی این است که کودک در بزرگسالی برای جلب‌توجه و تایید دیگران، احتمال دارد دست به هر اقدامی بزند که از دل آن همین شاخ‌های اینستاگرامی امروزی که رفتارهای نامعقولی هم دارند شکل پیدا می‌کند، چراکه ما به‌عنوان والد ذائقه آن کودک را از سنین پایین با این مدل تحت تاثیر قرار داده‌ایم.

در گفت‌وگوی «جام‌جم» با دبیرکل باشگاه مدیریت رسانه و توسعه سواد رسانه‌ای یونسکوی ایران مطرح شد

آینده سیاه کودک بلاگرها

قوانین مربوط به حضور و استفاده از کودکان، متناسب با اتفاقاتی که در فضای مجازی رخ می‌دهد باید به‌روزرسانی شوند تا در این فضا یک بازدارندگی به وجود آید

زهرا حامدی
گروه جامعه

«حاضرید از کودک‌تان کسب درآمد کنید؟» یا «حاضرید فرزندتان از سنین پایین کودکی کار کند؟» کمی مکث کنید و در ذهن‌تان به این سوال‌ها پاسخ دهید. برای پاسخ به این سؤال لازم نیست حتما فرزندی داشته باشید، احتمالا فکر کردن به چنین چیزی حتی برای فرزند آینده هم خوشایند هیچ فردی نیست و در نگاه اول یک نه قاطع به آن می‌دهد. حالا اگر خبری از گل‌فروختن سر چهارراه و فال‌فروختن با لباس‌های مندرس نباشد و اتفاقا فرزندتان با پوشیدن لباس‌های شیک مقابل دوربین بنشیند و با گفتن جملاتی دلنشین قند در دل کاربران شبکه‌های مجازی آب کند و درآمد کلانی هم در جیب‌تان بریزد چطور؟ در این حالت پاسخ‌تان چیست؟ احتمالا با تغییر نوع این سؤال عده‌ای از والدین کمی تعلل خواهند کرد و دیگر رگ غیرت و تعصب‌شان بیرون نمی‌زند، چراکه در ظاهر همه چیز بدون ایراد به نظر می‌رسد، نه کودک قرار است از خانه بیرون برود و نه لباس‌های مندرس بر تن کند! اما واقعا موضوع همین‌قدر ساده است؟ برای بررسی بیشتر این موضوع و آگاهی از ابعاد مختلف تبعات استفاده از کودکان در شبکه‌های اجتماعی با دکتر معصومه نصیری، دبیرکل باشگاه مدیریت رسانه و توسعه سواد رسانه‌ای یونسکوی ایران به گفت‌وگو پرداختیم. متن این گفت‌وگو به شرح زیر است.

آیا پدیده کودک بلاگری در کشورهای دیگر نیز امری عادی و پذیرفته‌شده است؟

سال‌هاست که ما با پدیده کودکان کار مجازی مواجه هستیم و در چند سال اخیر نیز به‌دلیل پیداکردن بعد مالی و تجاری، این ماجرا شدت بیشتری گرفته است. کنوانسیون‌های حقوق کودک و کنوانسیون‌های بین‌المللی اشاره دارند که هرگونه استفاده ابزاری از کودکان برای کسب درآمد در شبکه‌های اجتماعی و سایر پلتفرم‌ها با مجازات و ممنوعیت همراه است و کشورهای دیگر به‌ویژه کشورهای اروپایی نسبت به این مسأله و صیانت از حریم خصوصی کودکان سختگیری و حکمرانی جدی دارند. به همین دلیل نیز قوانینی وضع کرده‌اند که متناسب با آن کودک می‌تواند در بزرگسالی حتی بابت انتشار تصویر خود از سوی والدین در شبکه‌های اجتماعی شکایت کند.

وضعیت قوانین ما در زمینه صیانت از این کودکان چگونه است؟

ما در کشور تنها یک سند درباره حقوق کودکان داریم که نهادهای مختلف با همکاری یکدیگر آن را تدوین کرده‌اند. این سند بیشتر بر تولید محتوا توسط کودکان تأکید می‌کند و به مساله سوءاستفاده والدین از کودکان توجه کافی ندارد. با توجه به این‌که در کشور ما کودک تا سن قانونی ولی دارد که می‌تواند برای او تصمیم‌گیری کند، لذا این تناقضات قانونی ما گاهی باعث می‌شود تا پدر و مادرها راحت‌تر بتوانند از این حفره‌های ایجادشده استفاده کنند. بنابراین حتما قوانین در این حوزه باید جدی‌تر، پررنگ‌تر و دارای بازدارندگی بیشتر باشند. در کشور ما تقریبا جرائم حوزه سایبری خیلی توسط افراد جدی گرفته نمی‌شود مگر آن‌که موضوع خیلی خاص باشد. بر همین اساس ما باید به کسی که از کودکان سوءاستفاده می‌کند، این را منتقل کنیم که با وجود والد بودن اگر قوانین در این حوزه بر آنها مترصد شود، قابلیت پیاده‌سازی دارد. البته آنچه در این زمینه قدری دست مجری قانون را می‌بندد آن است که ساحت‌های والدگری ما با توجه به خرده‌فرهنگ‌های کشورمان در حوزه اجرا با کشورهای دیگر متفاوت است و این امر سبب می‌شود هر قانونی هم که گذاشته شود، بازهم در نهایت دست والدین برای سوءاستفاده از کودکان باز باشد.

برش

چگونه والدین را آگاه کنیم؟

متاسفانه پدر و مادرهایی که طعم درآمدزایی از فرزندان‌شان از طریق بلاگری را چشیده‌اند خیلی به توصیه‌ها توجه نمی‌کنند و توجیهات خود را نیز در این زمینه دارند، اما سواد رسانه‌ها بر چند نکته تاکید جدی دارد. یکی از این موارد حریم خصوصی کودکان است. درواقع ما با فضای بلاگری، حریم خصوصی فرزند خود را مخدوش می‌کنیم. ممکن است فرزند شما در بزرگسالی از وضعیتی که برای آن در کودکی ایجاد کرده‌اید رضایت نداشته باشد. در این زمینه، موضوع دیگر بحث‌های روانی ناشی از این مدل کنشگری والدین است. والدین فرزندشان را در معرض توجه و تمرکز دیگران قرار می‌دهند که پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد ترشحات مغزی ما هنگام لایک شدن در شبکه‌های اجتماعی مانند همان حسی است که یک معتاد بعد از مصرف مواد می‌گیرد؛ این حس پاداش‌دهی ذهنی که اتفاق می‌افتد، بسیار اعتیادآور است. یعنی آن چیزی که باعث می‌شود فرد نتواند اعتیاد خود را ترک کند هم همین است، چراکه آن سیستم در ذهن فرد شکل می‌گیرد و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جای آن را پر کند. بنابراین والدین با قراردادن کودکان در شبکه‌های اجتماعی خواسته یا ناخواسته میزان وابستگی و اعتیاد فرزندشان را به تاییدشدن دیگران بالا می‌برند. آیا والدین تبعات وضعیتی را که برای فرزند خود خلق کرده و اعتیادی که به لحاظ ذهنی برای آنها نسبت به تاییددیگران به‌وجود آمده را می‌توانند در بزرگسالی که ویژگی‌های کودکی وی از بین رفته و طبیعتا دیگر نمی‌تواند آن سطح از توجه را جلب کند جبران کنند؟ قاعدتا این اتفاق نمی‌افتد. بنابراین والدین با این کار هم کودکی فرزند خود را می‌فروشند و هم نوجوانی و بزرگسالی او را متناسب با آن تباه می‌کنند. از این رو قاعده تربیت و اخلاقی می‌طلبد که ما با کودکان‌مان منصفانه‌تر رفتار کنیم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۳۱

جدول عادی

افقی: ۱) افراط ـ آشکارکننده ـ صدای بلند ۲) صدراعظم ناصرالدین‌شاه پس از امیرکبیر ۳) تقویت امواج الکتریکی ـ پیغمبر ـ اشعه فرابنفش ۴) پندار ـ جوهر قلیا ـ سمیع ۵) رایحه ـ خانم ـ زیر پای مادران است ـ گمان ۶) کراهت داشتن ـ قوم سرخپوست بومی مکزیک ـ رهایی بخش ۷) واحد پول قطر ـ سیمرغ ـ نشانه سوءهاضمه است ۸) پاک و پاکیزه ـ شهری در استان کرمانشاه ـ دریاچه دیدنی لرستان ۹) غله برافشان ـ بیماری کم‌خونی ـ خون‌ریز ۱۰) طفیلی ـ درخت سدر ـ واله و عاشق ۱۱) نام آذری ـ از نرم‌افزارهای پیام‌رسان داخلی ـ عذاب ـ جای پا ۱۲) پاکدامن ـ برتر ـ جمع شیخ ۱۳) بیماری یرقان ـ قلیل ـ باران ابرهای غصه ۱۴) آهنگساز و رهبر ارکستر ایرانی و خالق سمفونی فردوسی ۱۵) کلمه پرسش ـ گوشه‌ای در دستگاه شور ـ هم‌جنس.

عمودی: ۱) میوه ترش هندی ـ خمیری چسبنده برای آماده‌سازی سطح ـ دچار گشتن ۲) کبود ـ رهبری ـ جانشین او ۳) پریشان و آشفته ـ شهرستانی در استان اصفهان ـ چند وزیر ۴) گل سرخ ـ هوای گرفته ـ هنرکده ۵) بندری در بلغارستان ـ کتاب ابن‌بابویه ـ پس غذا ۶) دلسردی ـ در حال نالیدن ـ جوال ۷) ساز عاشیق‌های آذربایجان ـ چند نفر که شغل‌شان یکی است ـ کار ناتمام! ۸) جوانه دانه غلات ـ معین‌کردن ـ سمت‌وسو ۹) صوت شادمانی ـ پیچ‌وخم‌های واقع در مسیر رود ـ خمیدگی ۱۰) زن نازا ـ دادوفریاد ـ رتبه نایب‌قهرمان ۱۱) گهواره ـ سرزنش ـ چراغدان ۱۲) به رشته تحریر درآوردن ـ صلح ـ ردیف ۱۳) پیشرفته و مدرن ـ غیرمتمدن و بی‌فرهنگ ـ لازم ۱۴) مروارید ـ تکلیف ـ تابنده ۱۵) باور قلبی ـ ماه بهاری ـ خسیس.

جدول ویژه

افقی: ۱) سالن تئاتر مشهور نیویورک ـ کجاوه ـ جغد ۲) از علمای بزرگ دینی در دوره ناصرالدین‌شاه که در بیداری افکار مردم نقش بسزایی داشت ۳) شانه، دوش ـ ستاره ـ پوشش ۴) موشواره کامپیوتر ـ اتاق دیده‌بانی ـ نامه‌نگاری ۵) قدم یکپا ـ رسم و سنت ـ پوشاننده ـ بهتر ۶) حیله‌گر ـ دست‌افزار ـ جهانگرد ۷) هنرمند دوربین به دست ـ کارآزموده ـ هر طبقه از دیوار گلی ۸) پس از جولای ـ موزه جرم‌شناسی ایتالیا ـ خضاب ۹) انجیر قرآنی ـ خاستگاه ـ بسیار مرغوب ۱۰) بی‌حرکت ـ مرد بی‌زن ـ ویتنام قدیم ۱۱) جدید ـ از مرکبات ـ دروازه بدن ـ ساز استاد حسن کسایی ۱۲) ورزش برفی ـ خیاط قدیم ـ قوم حضرت موسی (ع) ۱۳) سرایت‌کردن ـ سردی مطبوع ـ نقطه تقاطع دو ضلع زاویه ۱۴) از معتبرترین کتب حدیثی شیعه تألیف شیخ صدوق ۱۵) از القاب اشرافی اروپا ـ مقتل ابن‌طاووس ـ پایان‌پذیر.

عمودی: ۱) شبنم ـ اثری عرفانی از فخرالدین عراقی ـ محله صدمیدان شمال شرق تهران ۲) موزون ـ عامل بیماری کرونا ـ دوتا نون ۳) پنهان‌کردن ـ دقت نظر ـ غذایی از گوشت چرخ‌کرده و سیب‌زمینی ۴) روستا ـ آبشار دیدنی لرستان ـ عبادتگاه مسیحیان ۵) فیلمی به کارگردانی ویتوریو دسیکا ـ روزنامه چاپ عراق ـ جاده آهنی ۶) برنده سیمرغ بهترین فیلم در جشنواره ۳۹ فجر ـ پهلوان اساطیری یونان ـ شعر ستایش ۷) پیوسته ـ رایزن ـ روشنایی ۸) کرسی واعظ ـ گذراندن و صرف‌کردن ـ سوره چهل‌وسوم قرآن ۹) سفری معنوی ـ کاوش ـ مدفن امام سجاد (ع) ۱۰) کشور ـ پایان‌نامه ـ آرزو ۱۱) ادعا ـ هفته ـ استان ۱۲) انباره ـ آشیانه ـ تکنیک ۱۳) بی‌ایمان ـ صداهای موزون و خوشایند ـ گرگ ماده ۱۴) دوستی ـ پاک و منزه ـ ماله بنایی ۱۵) حل‌وفصل کارها ـ همیشگی ـ صفت سرو.

حل جدول عادی ۶۸۳۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	خ	ا	ت	م	■	خ	ز	ا	ن	■	ز	و	ا	ی	ا
۲	س	ر	و	ش	ر	ف	ی	ع	ی	■	ا	ح	ر	ا	ر
۳	ا	س	ل	ا	و	■	د	ل	س	ر	د	ش	د	ن	■
۴	ر	■	د	ب	ی	ت	■	ی	ا	ه	و	■	ن	ک	ا
۵	ت	ه	ی	د	ج	■	ن	ج	■	ن	و	م	■	ی	م
۶	■	ل	غ	ت	ن	ا	م	ه	■	و	ل	ت	ر	■	پ
۷	ز	ن	ا	■	ک	و	ا	ر	ا	■	د	ل	و	ا	ر
۸	ا	د	ی	ت	■	م	ع	ا	ل	ج	■	ک	س	م	ا
۹	م	ی	ل	ا	ن	■	ت	و	ق	ی	ف	■	ر	و	ژ
۱۰	ی	■	ه	ر	و	ی	■	ل	ی	ب	ر	و	ی	ل	■
۱۱	ا	ل	■	خ	ر	م	ن	■	ا	ب	ی	ض	■	ن	م
۱۲	د	و	ک	■	چ	ا	ق	و	■	ر	ف	غ	ت	■	ر
۱۳	م	ا	ر	ش	م	ا	ل	و	■	ت	ح	ر	ی	■	م
۱۴	ب	ی	ن	ا	م	■	ر	و	ب	ا	ه	م	ک	ا	ر
۱۵	ک	ر	و	ک	ی	■	ه	م	ا	ن	■	ل	ی	س	ه

حل جدول ویژه ۶۸۳۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	د	ر	س	■	ک	م	ا	ج	■	پ	ر	ت	ر	ه
۲	غ	ی	ن	ا	ل	د	و	ل	ه	■	ا	ف	ش	ا	ر
۳	ز	ر	د	پ	ی	■	ل	ا	ی	ت	ن	ا	■	ی	■
۴	و	■	ه	و	ت	ن	■	م	د	ر	ک	■	د	و	ش
۵	ل	د	■	ر	ی	ک	ا	■	ن	ا	ر	ه	■	ل	ل
۶	■	ل	ی	ت	و	ا	ن	ی	■	ب	ا	ل	ا	■	ه
۷	د	ی	ن	■	م	ر	ت	ک	ب	■	س	ا	ن	ا	ز
۸	م	ر	ب	ع	■	ش	ر	ا	ی	ط	■	م	ح	ر	ر
۹	ا	ی	و	ر	ت	■	ن	ی	ن	و	ا	■	ن	و	د
۱۰	ب	■	غ	ی	ا	ر	■	ک	ا	ف	ی	ش	ا	■	پ
۱۱	ا	ک	■	ض	م	ا	ن	■	م	ا	ن	ی	■	ا	م
۱۲	ن	و	ک	■	س	ک	و	ت	■	ن	د	ر	ت	■	ک
۱۳	■	پ	ا	ر	ا	ن	ش	ی	م	■	و	ک	ا	ل	ت
۱۴	پ	ا	ر	ت	ی	■	ی	ا	م	و	س	و	ک	ر	و
۱۵	پ	ل	ی	م	ر	■	ن	ر	د	ه	■	ه	ا	د	م

شهردار خبر داد:

تملک ۴۱۶ هکتاری باغات قدیمی با هدف احیای باغشهر تبریز

شهردار تبریز به تشریح پروژه‌های بزرگ شهرداری در راستای حفظ و احیای باغات شهر پرداخت و گفت: تملک ۴۱۶ هکتار از باغات تبریز در سال‌های اخیر شروع شده و قسمت‌های باقی مانده از پروژه‌ها نیز ادامه دارد. یعقوب هوشیار در گفت‌وگو با خبرنگاران، احیای باغات تبریز را یکی از اقدامات اساسی مدیریت شهری دانست و اظهار کرد: در نقاط مختلف شهر باغات قدیمی شناسایی، تملک و عملیات عمرانی احیا شروع شده است. وی در ادامه احیای باغ چلبی را یکی از این اقدامات برشمرد و افزود: احیای باغ چلبی به مساحت ۳۲ هزار و ۵۰۰ مترمربع یکی از پروژه‌هایی است که برای تملک آن بالغ بر ۳۵۰ میلیارد تومان هزینه شده و عملیات احداث پارک کودک بزودی آغاز می‌شود. وی همچنین شروع تملک ۱۰۰ هکتاری باغات لاله در جنوب شهر را از دیگر اقدامات اساسی در راستای احیای باغشهر تبریز خواند و گفت: باغات لاله به مثابه هویت تاریخی ـ باغشهری تبریز، شامل چندین فقره قنات و استخر (گول) است و تنها ۱۶ هکتار از تملک باغات لاله باقی مانده که توافقاتی نیز در این مورد انجام یافته است. شهردار تبریز ادامه داد: پروژه پارک شهربانو با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد تومان با ۱۷ هکتار مساحت که در قسمت‌های تملک شده باغات لاله واقع شده به عنوان پروژه‌ای فاخر و ماندگار در حال احداث است. وی اذعان کرد: با احداث پارک شهربانو، شاهد توسعه ۱۷ هکتاری زیرساخت‌های فرهنگی، آموزشی، ورزشی، تفریحی و فضای سبز در شهر خواهیم بود و این پارک ظرفیت خوبی برای بهره‌مندی بانوان تبریز از امکانات تفریحی و آموزشی ایجاد خواهد کرد. وی همچنین با بیان اینکه پارک بزرگ تبریز یکی از ثروت‌های عظیم فضای سبز شهر است، خاطرنشان کرد: تملک باغات پارک بزرگ تبریز از سالیان متمادی شروع شده و در دوره‌های مختلف مدیریت شهری از ۸۰۰ هکتار تاکنون ۳۰۰ هکتار تملک شده است و ضرورت دارد روند تملک و عملیات اجرایی این پارک تسریع یابد. هوشیار با تاکید بر حفظ و احیای هویت تاریخی محلات قدیمی تبریز تشریح کرد: محله برق لامع در خیابان ۱۷ شهریور و یکی از محلات قدیمی تبریز واقع شده است که عملیات تملک آن با ۱۳ هزار مترمربع عرصه و ۱۰۶۰۰ متر مربع اعیان به اتمام رسیده و طراحی پارک موزه برق لامع نیز در دست اجرا می‌باشد. وی از پیشرفت فیزیکی ۵۰ درصدی پروژه باز زنده‌سازی عمارت کلاه فرنگی واقع در پارک باغشمال خبر داد و گفت: ۱۳ هزار مترمربع کفسازی و کاشت ۴ هکتاری فضای سبز در فاز دوم پارک باغشمال انجام گرفته است. وی در این رابطه افزود: احیای هویت تاریخی فرهنگی تبریز یکی از رسالت‌های مدیریت شهری است که برهمین اساس ضرورت دارد پروژه عمارت کلاه فرنگی در کوتاه‌ترین زمان ممکن به بهره برداری برسد.