

چگونه با «کودک لجباز» رفتار کنیم؟

لجبازی اغلب بخشی از رشد خودمختاری در کودکان است که بین دو تا شش سالگی اوج می‌گیرد. لجبازی کودکان و چگونگی رفتار با کودک لجباز یکی از چالش‌های رایج والدین است. تحقیقات نشان می‌دهد که واکنش‌های هیجانی والدین مثل خشم می‌تواند مقاومت کودک را تشدید کند، زیرا مغز او به تهدید حساس است، همچنین از کنترل ادراک‌شده استفاده

کنید. هنگام لجبازی کودک به جای اجبار، گزینه‌هایی محدود بدهید، مثلاً «لباستو الان عوض می‌کنی یا بعد از صبحانه؟» این کار نیاز کودک به استقلال را ارضا می‌کند و رفتار مقابله‌ای را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن، تقویت مثبت را به کار ببرید. براساس اصول رفتارگرایی اسکینر، پاداش دادن به رفتار مطلوب مثلاً تحسین کلامی یا توجه مثبت، احتمال تکرار آن را بالا می‌برد. مثلاً: «خیلی

چگونه از کودک در خانه‌تکانی کمک بگیریم؟

مشارکت کودکان در بازی خانه‌تکانی

📌 چه کارهایی را نباید به کودک محول کرد و برای او آسیب‌زننده است؟

کمک گرفتن از کودک در خانه‌تکانی به شرطی که به‌طور معقول و با دقت انجام شود، برای کودک مضر نخواهد بود، بلکه می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. کارهایی که برای کودک خیلی سنگین یا خطرناک است مانند تمیز کردن شیشه‌ها یا مواد شیمیایی، جاروبرقی زدن در مکان‌هایی که می‌تواند آسیب‌زا باشد یا انجام کارهای سنگین مانند جابه‌جایی وسایل بزرگ رانمی‌توان به‌کودک محول کرد. بنابراین باید کارهایی که برای او مناسب است و به تناسب سن و توانایی اوست، انتخاب شود. اگر به کودک فشار زیادی وارد شود یا از او توقعات بیش از حد داشته باشید، ممکن است باعث استرس، ناراحتی و حتی اجتناب از کمک او در آینده شود. نکته مهم این‌که از کارهای خانه برای تنبیه کودک استفاده نکنید. اگر کودک به خانه‌تکانی به‌عنوان یک مجازات نگاه کند، می‌تواند باعث عدم علاقه و حتی انزجار او از انجام کارهای خانه شود. بنابراین باید به این نکته توجه کنید که خانه‌تکانی باید بخشی از زندگی خانوادگی باشد نه یک باراضافی.

📌 کودکانی را که تمایلی به انجام کار ندارند و بی‌نظم هستند چگونه باید تشویق کرد؟

اگر کودک تمایلی به انجام نظافت اتاق شخصی و کارهای خانه شود، بنابراین باید به این نکته توجه کنید که خانه‌تکانی باید بخشی از زندگی خانوادگی باشد نه یک باراضافی.



📌 با کمک گرفتن از کودک در کارهای خانه، چه ویژگی‌هایی در او تقویت می‌شود؟

کمک در کارهای خانه می‌تواند ویژگی‌های مختلفی مانند مسئولیت‌پذیری، نظم، دقت، همکاری و احساس مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی را در کودک تقویت کند. این کار به کودک می‌آموزد که کار تیمی چگونه انجام می‌شود و اهمیت همکاری را متوجه می‌شود. بهتر است در ابتدا از کودک توقعات ساده و قابل دسترسی داشته باشیم و به تدریج پیچیدگی‌ها را افزایش دهیم. سختگیری زیاد می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس کودک



خانه‌تکانی، سنتی است که از دیرباز در ماه‌های پایانی سال برای استقبال از بهار انجام می‌شود. در واقع نظافت خانه در آستانه شروع فصل بهار یک بخش از سبک زندگی ما ایرانی‌هاست که تمام خانه و وسایل آن را برای شروع نوروز گردگیری و تمیز کنیم. خانه‌تکانی روحیه کار دسته‌جمعی را در میان افراد یک خانه بالا می‌برد و نشان می‌دهد که مسئولیت‌پذیرانه داشتن خانه نباید تنها بر دوش یک نفر باشد و بهتر است سایر اعضای خانواده با هم همکاری کرده و به‌طور دسته‌جمعی خانه‌تکانی کنند. همین همکاری جو صمیمانه‌ای را پدید می‌آورد و در این میان کودکان مسئولیت‌پذیری را فراخواهند گرفت و احساس مشارکت برای آنان درونی می‌شود. اما چگونه والدین می‌توانند فرزندان خود را به انجام خانه‌تکانی تشویق و ترغیب کنند؟

📌 کودکان از چه سنی تمایل دارند در کارهای خانه به والدین کمک کنند؟

کودکان از سن ۳-۲ سالگی به تدریج، تمایل به کمک در کارهای خانه دارند. این علاقه معمولاً از طریق تقلید از والدین شروع می‌شود. به‌طور خاص، از سن ۴-۳ سالگی می‌توان از کودکان انجام کارهای ساده‌ای مثل مرتب کردن اسباب‌بازی‌ها، گذاشتن لباس‌های خود در سبد یا کمک، کمک در آوردن وسایل سبک سفره غذا یا کمک در جمع‌آوری لباس‌های شسته شده را درخواست کرد. کودکان بزرگ‌تر بین ۷-۱۰ سال می‌توانند کارهای پیچیده‌تری مثل شستن ظرف‌ها، گردگیری یا مرتب کردن اتاق خود را انجام دهند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۴۰ جدول عادی

افقی: ۱) بتی در عصر جاهلیت – قورباغه درختی – بیماری ناشی از کمبود ویتامین ۱۲) اماکن تاریخی و دیدنی افغانستان – هوای گرفته. شایعه ۳) لشکر مخلص خداست. نور. صحنه نمایش ۴) بوی خوش – عارضه‌ای پوستی – عقیده و مسلک ۵) پشیمانی – قهقهه – خانه بزرگ ۶) عصب – عالم ماده – خباز ۷) پدرا آدری – تیراندازی – ساحل دریا ۸) سرزنش. اهل جهنم ۹) جسمه. دومین رئیس جمهور شهید ایران – روز وصل دوستداران ... ۱۰) پدیده شده – بعد از جنگ از دشمن باقی می‌ماند. زنده ۱۱) کوچک‌ترین ذره. اثر تربیتی ژان ژاک روسو ۱۲) از منابع مهم درآمدی شهرداری ۱۳) قهوه خانه فرنگی – اندازه صدراه آشکار ۱۴) ضمیر سوم. به ناز راه رفتن – ناپینایی ۱۵) رنگ قهوه‌ای روشن – از مشهورترین اشعار نیما. شهری در استان خراسان شمالی ۱۶) مشورت. در حال نالیدن آزاد.

عمودی: ۱) تکان ولرزش – نامه را در آن می‌گذارند. لقب وزیران دوره قاجار بود ۲) خوی آدمی. گاز ابرنگ خودرو ۳) درست دانستن سخن یا عملی. آگاتیک ۴) برتری و فضیلت. پانیکت اوکراین. نوعی خاک ۵) روستا – بازیگر زن فقید فیلم از کرخه تا راین. موی صورت مرد ۶) پاداش. بند چرمی – صاف و مسطح ۷) رمزها – حلقه بین بیچ و مهره. لبه تیز شمشیر ۸) تعجب و حیرت. ظرف غذای سربازان در یادگان ۹) نوعی بازی محلی – دینداری – نشان افتخار ۱۰) بستر – پهناور – زنان عرب ۱۱) فرشته. بیشترین اندازه ممکن. تکنیک ۱۲)

حل جدول عادی ۶۹۳۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

حل جدول ویژه ۶۹۳۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵

پست و فرومایه – قیمت – کامیون حمل مایعات ۱۳) بی‌آبرویی – اسب تندرو ۱۴) شهرستانی در استان کهگیلویه و بویراحمد – ورقه فراخوانی به مراجع قانونی ۱۵) هدیه چهره‌شایی عروس – اهل هند.

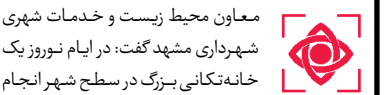
جدول ویژه

افقی: ۱) خطاب محترمانه مردانه. آرایش – ورقه آلومینیومی برای ساختن سقف کاذب ۲) شهری در کانادا – حساب و شمار – شهر مدفن میرزاده عشقی ۳)

بالا رفتن – آوازی در ردیف دستگاهی موسیقی ایرانی – نفس خسته ۴) مرغ پرکنده – آماده و فراهم. ششمین خلیفه اموی ۵) چهره‌نما. جلگه پهناور در نواحی نیمه خشک – کلبه ترکمن ۶) روحانی زرتشتی. برطرف کردن زنگ از فلز. از صور جوجه اردک همراه پینوکو.

عمودی: ۱) روده‌ها. سخت و شدید. نجات یافتن ۲) این حیوان با دهان می‌شود – پارادوکس ۳) شاعر دربار سلطان سنجر – گاز جوشکاری ۴) مناسب دانستن دارو برای بیمار – تنبیل جالیزی – طباخ ۵) تلخ – اولین وزیر شهید در جمهوری اسلامی ایران – کلمه پرسش ۶) بیهوده – از سازهای بادی برنجی. ساقه زیرزمینی ریواس ۷) همسخن. بازآرام‌التحریر. صفر ۸) توهین – چراغ خوراک بزی قدیم ۹) نوعی پارچه نخ. دشنام‌گو. پایین‌شلو ۱۰) مکتب‌ها. میلی‌لیتر. خالص ۱۱) چوبه اعدام – نوعی دسر ایتالیایی – تکرار حرفی ۱۲) سفر دسته جمعی – موزه – استانی در شمال عراق ۱۳) دشوار و ناگشودنی – اندازه متوسط در پوشاک ۱۴) نمایشنامه درام خانوادگی نوشته هنریک ایبسن نروژی – مسجد تاریخی در مشهد ۱۵) مستقبل – عناصر دخی عاطفی سرکوب شده. زیور و بیبرایه.

بی‌نظیر ۱۱) از زنان اساطیری یونان. داخل شدن. بند ۱۲) پسوند نسبت – دهکده زیبا و توریستی مسال گیلان – شهری در فرانسه ۱۳) نفس – نمایان – دیواره متحرک ۱۵) دشنام. مساوی. زمان معین.



معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری مشهد گفت: در ایام نوروز یک خانه‌تکانی بزرگ در سطح شهر انجام می‌شود که بخشی از این اقدامات شامل رنگ‌آمیزی، تعمیر و نگهداری تأسیسات شهری، رفع زنگ‌زدگی و ریزش دیوارها، و زیباسازی چهره شهر است. به گزارش جام جم، مهدی یعقوبی در نشست خبری سناد استقبال از بهار ۱۴۰۴ با جمع خبرنگاران، اظهار کرد: مراسم‌های گوناگونی از هشتم تا یازدهم اسفند ماه در سطح شهر برگزار خواهد شد.

خانه تکانی بزرگ در شهر

وی با اشاره به برنامه‌های ویژه شهرداری برای ایام نوروز و ماه مبارک رمضان، گفت: در حوزه خدمات شهری، زیباسازی و ایمنی اقدامات ویژه‌ای انجام می‌شود و ما برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا در این ایام، یک خانه‌تکانی بزرگ در سطح شهر

خوب بود که خودت اسباب بازی‌ها ت رو جمع کردی!» این روش از تنبیه مؤثرتر است. یکی از اقدامات دیگر، تقویت حس همدلی با کودک است چرا که لجبازی گاهی جلوه‌ای از ناکامی عاطفی است. با پرسیدن سؤالاتی مثل «چیزی اذیتت کرده؟» و گوش دادن بدون قضاوت، به تنظیم هیجان کودک کمک می‌کنید. این روش رابطه والد-کودک را تقویت می‌کند.



که در آن کارها به نوعی سرگرم‌کننده باشد، استفاده کرد. برای کودکانی که به شدت مقاومت می‌کنند، می‌توان از مشارکت تدریجی استفاده کرد؛ ضمن این‌که نقد منفی یا قضاوت‌های شدید در مورد بی‌نظمی یا عدم همکاری کودک در نظافت و خانه‌تکانی می‌تواند اعتماد به نفس او را کاهش دهد. بهتر است نقد به‌صورت سازنده و با تأکید بر جنبه‌های مثبت باشد. این روش به کودک کمک می‌کند که احساس ارزشمندی کند و در عین حال به رشد مهارت‌هایش ادامه دهد.

📌 آیا از جواز برای وادار کردن کودک به انجام کارها می‌توان استفاده کرد؟

استفاده از جواز و تشویق‌ها در صورتی مفید است که به‌طور معقول و نه افراطی باشد. اگر کودک انجام کاری را با رضایت انجام دهد و تشویق شود، می‌تواند احساس موفقیت کند و این انگیزه را تقویت کند. اما نباید این کار به شرط همیشگی تبدیل شود، زیرا هدف اصلی باید تقویت حس مسئولیت و خودمراقبتی باشد. در اینجا باید پدر و مادر به عنوان الگوی همکاری و مشارکت عمل کنند. آنها باید به کودک نشان دهند که کارهای خانه بخشی از مسئولیت‌های خانوادگی است و همه اعضای خانواده باید در آن مشارکت داشته باشند. همچنین باید محیطی مثبت و حمایتی ایجاد کنند تا کودک از انجام کار احساس رضایت و موفقیت کند.

📌 خانواده‌هایی که بچه‌های خیلی کوچک دارند و کودک در هنگام خانه‌تکانی در روند نظافت خانه سبب بروز اختلال می‌شود، چگونه باید کنترل کرد؟

این تصمیم‌بستگی به خانواده و کودک دارد. اگر کودک تمایل به کمک کردن دارد و می‌تواند به شیوه‌ای ایمن و مفید کمک کند، پس او را در فعالیت‌ها مشارکت دهید. اما اگر کودک خیلی کوچک است یا احساس می‌کنید که در محیط خانه‌تکانی باعث مزاحمت می‌شود، می‌توان به مدت کوتاهی او را به فعالیت‌های دیگر مشغول کرد تا جو خانه‌تکانی حفظ شود.

www.anna-co.com

آرنا

اعطای نمایندگی در تمام استانها

به مناسبت نوروز

هدیه برای خرید کت و شلوار

پوشاک بانوان و آقایان

شرکت پرمیس تجارت آرنا

تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه

فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی

برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور

دعوت به همکاری می‌نماید.

شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.

تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید

آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی

برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱۸۸۳۴۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

درخچه کاشته خواهد شد. در این هفته، برنامه‌های متنوعی در مناطق مختلف شهرداری برنامه‌ریزی شده است تا بتوانیم فرهنگ توسعه و نگهداری از درختان را در بین شهروندان نهادینه کنیم. یعقوبی در بخش دیگری از صحبت‌های خود به خدمات شهری ویژه ایام نوروز و ماه مبارک رمضان اشاره کرد و گفت: در حوزه خدمات شهری، یکی از اولویت‌های ما افزایش تعداد سرویس‌های بهداشتی در سطح شهر، به‌ویژه در محدوده اطراف حرم مطهر است. امسال تعداد سرویس‌های بهداشتی به ۳۷۵۰ واحد رسیده است و در ایام خاص، ۱۲۵ چشمه اضافی نیز فعال خواهد شد. همچنین، ۹ دستگاه سرویس بهداشتی ۲۰ چشمی جدید خریداری شده که ظرفیت خدمات را افزایش می‌دهد.

📌 برپا شدن ۶ بازار سیار در اطراف حرم مطهر

و مناطق پرتردد شهر

وی افزود: در حوزه بازارها و عرضه کالاهای اساسی، با همکاری اتاق اصناف و اتحادیه بازرگانشان، غرفه‌های رایگان در اختیار فروشگاه‌های شهر قرار داده‌ایم تا کالاهای اساسی به‌صورت مستقیم و با قیمت مناسب در اختیار شهروندان قرار گیرد. همچنین، ۶ بازار سیار در اطراف حرم مطهر و مناطق پرتردد شهر برپا خواهد شد تا نیازهای زائرین و شهروندان به‌راحتی تأمین شود. یعقوبی تأکید کرد: هدف ما این است که با ارائه خدمات باکیفیت و ایجاد محیطی زیبا و ایمن، میزبانی شایسته‌ای از زائرین و شهروندان داشته باشیم. امیدواریم با اجرای این برنامه‌ها، شاهد رضایت عمومی و افزایش نشاط اجتماعی در سطح شهر باشیم.