

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.



قوانین مقابله با کودک آزاری در کشورهای مختلف

طبق ماده ۱۱ لایحه حمایت از کودکان و نوجوانان هر کسی مرتکب قتل عمد یا ضرب و جرح عمدی کودک یا نوجوان شود و به هر علتی قصاص نشود، علاوه بر پرداخت دیه طبق مقررات حسب مورد به بیش از دو سوم حداکثر مجازات مقرر قانونی محکوم خواهد شد. البته در ایالات متحده آمریکا کودک آزاری جرمی بسیار جدی محسوب می شود و دادگاه می تواند برای مجرمان از احکام تعلیقی تا حبس ابد مجازات تعیین کند. در آلمان هم کودک آزاری که بیش از ۲۵ سال داشته باشد، با نظر موافق کمیسیون پزشکی با استفاده از دارو عقیم می شود. در سوئد نیز قانون مشابهی وجود دارد. در فرانسه و اسپانیا نیز تمهیداتی برای اجرای مورد مشابه انجام گرفته است.

نکات زندگی

نکات مهم خوش تیپ شدن

به اکسسوری لباس خود فکر کنید



تنها چیزی که نیاز است یک استایل ساده را به استایلی شیک و متفاوت تغییر بدهید، انتخاب چند اکسسوری رنگارنگ و براق است. اگر کمد لباستان پر از لباس های رنگ خنثی است، تعدادی کیف و کفش رنگی به آن اضافه کنید. افزودن کمی رنگ با استفاده از اکسسوری ها، روشی آسان برای خوش تیپ شدن شماست.

آن چه برای شما مناسب است، بپوشید، نه آن چه مد به شما می گوید

یادتان باشد اندام افراد با یکدیگر متفاوت است و بعضی از لباس ها این خاصیت را دارند که ویژگی های خاص انداممان را به بهترین نحو نشان بدهند. هنگامی که دریافتید مناسب ترین لباس برای فرم بدن شما کدام است، از آن به عنوان راهنمای خرید لباس های جدیدتان استفاده کنید. اگر لباسی برای شما مناسب باشد، بیشتر در آن احساس خوش تیپ بودن و در عین حال، راحتی و اعتماد به نفس خواهید داشت، در حالی که ممکن است یک لباس مدرن روز این حس را به شما منتقل نکند.

هنگام خرید پوشاک باشید

مطمئن شوید چندین بار هنگام خرید در پشت و پیرترین مغز ها به لباسی نگاه کرده و گفته اید: «فوق العاده است، اما مناسب من نیست.» اگر می خواهید استایل شیک و جذابی داشته باشید، تازمانی که لباسی را امتحان نکرده اید، آن را از فهرست خرید خود خارج نکنید! حداقل تا اوقات پرو بروید و ارزیابی کنید که آیا برای شما مناسب است یا نه. اگر چیزی جدید را امتحان نکنید، برای همیشه به یک شکل لباس خواهید پوشید.

رنگ ها به خوبی تیب شدنتان کمک می کنند.

رنگ های خوش تیپ شدنتان کمک می کنند. هنگامی که همه چیز در کمد لباس تان مشکی، قهوه ای یا بژ باشد، تصمیم برای انتخاب لباس، بسیار ساده تر خواهد بود، اما هنگامی که کمی رنگ به آن اضافه کنید، استایلتان متحول خواهد شد. بهترین راه برای شروع این است که ابتدا لباس رنگ مورد علاقه تان را انتخاب کنید و بعد آن را با لباس های دیگر که در چرخه رنگ، نزدیک به رنگ مورد علاقه شما هستند، ترکیب کنید. اگر در مورد استفاده از رنگ خجالتی هستید، ابتدا با وسایلی مانند کمربند و روسری شروع کنید؛ خودتان خواهید دید که چطور به آن علاقه مند می شوید.

فقط در صورتی لباس حراجی بخرید که آن را دوست داشته باشید

لباس های حراجی همیشه در فروشگاه ها وجود دارند، اما این لباس ها را به خاطر اینکه دوستان دارند بخرید، نه به خاطر اینکه ارزان هستند. اگر پولتان را نگه دارید، مطمئن باشید لباسی که دوست دارید را چند روز بعد در حراجی پیدا خواهید کرد. اگر هر لباسی که در حراج به چشمتان می خورد را بخرید، احتمالاً تمام پولتان را صرف لباس هایی خواهید کرد که هرگز آنها را نمی پوشید.

از یک خیاط برای بهتر شدن لباستان کمک بگیرید

اگر حتی یک لباس معمولی، کاملاً مناسب بدن شما باشد، پولی که برای آن پرداخت کرده اید، هزاران بار ارزش بیشتری خواهد داشت. اگر خودتان خیاطی بلد نیستید یک خیاط خوب پیدا کنید تا این کار را برای شما انجام دهد. قیمت تمام شده یک لباس زیبا که خیاطتان، آن را فیت تن شما کرده باشد، بسیار کمتر از یک لباس دست دوز است که آن را مستقیماً از فروشگاه می خرید.

استایل ویژه خود را بسازید

در نهایت، چیزی که باعث می شود استایل شیک و خاصی داشته باشید، اعتماد به نفس شماست. لباس های بپوشید که با آنها راحت تر بوده و احساس برتری می کنید. اگر خودتان احساس خوبی نداشته باشید، هیچ توصیه ای در حوزه فشن نمی تواند این حس را به شما القا کند، بنابراین اگر علائق و سلیقه خودتان را هنگام خرید در نظر بگیرید، استایلتان هم عالی خواهد شد.



در هر رده سنی چه چیزی آموزش بدهیم

ماهان و احتلام) آشنا شوند. کودکان در این سنین باید بتوانند با دیگران دوست شوند و دوستی هایشان را حفظ کنند. (معمولاً با همجنس های خودشان) و البته درک درستی از روند تولیدمثل، از جمله مفاهیم آموزش جنسی، پدرو مادر شدن، سقط جنین و جلوگیری از بارداری داشته باشند و اطلاعات بیشتری درباره انتقال ایدز و بیماری های که از طریق جنسی منتقل می شوند، به دست بیاورند. همچنان مفهوم خصوصی بودن برخی از اعضای بدن خود را حفظ کنند و بدانند که سوء استفاده جنسی چیست، چگونه می توان آن را تشخیص داد، چگونه می توان خود را از آن محافظت کرد و در موقعیت هایی که بالقوه خطرناک اند، چگونه باید رفتار کرد.

از ۱۳ تا ۱۹ سالگی

درک جنسیت به عنوان بخش طبیعی زندگی گام نخست این سنین است و به همین منظور باید با تغییرات طبیعی دخترها و پسرها در دوران بلوغ (عادت

کودکان باید در کی از اینکه نوزاد از رحم مادر متولد می شود، بیابند. کودکان در سن ۵ سالگی باید تفاوت خصوصی و سرری را بفهمند. یکی دیگر از نکات مهم این است که کودکان در این سن باید بتوانند به راحتی با والدین یا فرد بزرگسال قابل اعتماد دیگری درباره جنسیت صحبت کنند. کودکان در این سن باید نسبت به هویت مذکر یا مونث بودن خود عزت نفس داشته باشند.

از ۶ تا ۹ سالگی

کودکان در این سنین باید بتوانند در کی از تولید مثل حیوانات و گیاهان به عنوان بخشی از چرخه حیات داشته باشند؛ البته در پاسخ به سئوالاتی چون «نوزادان از کجا می آیند؟»، «چطوری می روند تولد مامان؟»، «چطوری می آیند بیرون؟» پاسخ هایی شنیده باشند و این در حالی

فرمول «نه / پرو / بگو»

بزرگسال) از او می خواهد کاری انجام دهد که مایل نیست یا در موقعیتی خاص قرار می گیرد و احساس ناراحتی می کند یا درون خود احساس عجیبی دارد یا کسی از او می خواهد که رفتار خاصی را به صورت راز نگه دارد یا او با کسی کاری انجام می دهد یا کسی با او کاری می کند که بعداً نسبت به آن احساسی ناخوشایند و بد پیدا می کند، از فرمول «نه / پرو / بگو» استفاده کند. این بدین معنا است که باید بگوید: «نه»، سپس «پرو» و از فرد آزارگر دور شود و به مادر و پدر خود یا فرد بزرگسال معتمد دیگری اتفاق را «بگوید». این فرمول را از طریق بازی با کودکان کم سن هم می توانید تمرین کنید.

از همان دوران ابتدایی باید در شرایط و موقعیت های مختلف اطلاعاتی به کودک داد البته اطلاعاتی به زبان کودکانه، اطلاعاتی که به کودک کمک کند که در شرایط خطر رفتار مناسبی از خود نشان بدهد. به عنوان مثال می توانید به کودک بگویید که تنها والدینش اجازه دارند که بدن برهنه او را در حمام ببینند یا در حضور پدر و مادر اشکالی ندارد پزشک برای مطمئن شدن از سلامتی اش او را معاینه کند. در واقع کودکان باید با فرمول «نه / پرو / بگو» آشنا شوند و بدانند در چه شرایطی باید از آن استفاده کنند. در مواردی که کسی می خواهد بی دلیل به بدن او نگاه کند یا دست بزند یا فرد بزرگتر یا قوی تری (چه کودک و چه



خانواده های خجالتی

مادر، نخستین فردی است که با سئوالات و کنجکاوی های جنسی کودک مواجه می شود و نقش تعیین کننده ای در تربیت جنسی کودکان و آموزش مراقبت بهداشت جنسی دارد، اگر چه نقش پدر هم به همان اندازه اهمیت دارد. اما این سوال مطرح می شود که خانواده ها در چه صورت بهترین گزینه آموزش خواهند بود؟ در کنار این واقعیت که خانواده نقش بی بدیلی در تربیت و آموزش جنسی کودکان دارد، اما در بیشتر مواقع والدین از نحوه آموزش بی اطلاع اند، اگر چه دلایلی همچون خجالت بین والدین، معلمان و مشاوران، هماهنگی نداشتن بین والدین و مدارس در ارائه اطلاعات، کم بودن اطلاعات والدین، معلمان و مربیان و گسترش وسایل ارتباط جمعی همچون رایانه، اینترنت، فیلم و لوح های فشرده جای افراد مسئول در آموزش را گرفته اند و منبع کسب اطلاعات جنسی فرزندان؛ دوستان، هم محلی ها و هم کلاسی ها شده اند. نکته قابل تأمل این است که با وجود اهمیت نقش خانواده ها در ارائه آموزش ها، خانواده های ایرانی برای تأمین سلامت جنسی فرزندان شان چندان آموزشی ندیده اند و به علت احساس شرم و حیا ممکن است از زیر بار این مسئولیت شانه خالی کرده و میدان را برای منابع غیر معتبر و حتی زاینبار خالی کنند، بنابراین ضروری است والدین خصوصاً مادران کودکان خردسال تحت جلسات آموزشی قرار گیرند؛ آموزش هایی که به والدین می آموزد اگر بخواهند فرزندان خود را در

من از کجا آمده ام؟

«بچه از کجا می آید؟» این سوال اکثر بچه ها است که والدین با شنیدن آن دستپاچه می شوند و قصه تکراری سوپرمارکت و لک لک ها را تعریف می کنند! در حالی که بهترین راه به جای تعریف قصه کیف آقای دکتر، بیمارستان، سوپرمارکت، پستخانه یا لک لک ها این است که بگوییم: «بچه در جای مخصوص در شکم مادر رشد می کند.» بسته به اینکه پرسش های بعدی کودک چه باشد، شاید لازم شود و شاید هم لازم نشود که در این موقع به او بگوییم آنجا اسمش رحم است. توضیح والدین نباید دور از واقعیت باشد، اگر چه نیازی به توضیح کامل هم نیست. «وقتی پدر و مادر می خواهند بچه ای داشته باشند، سلولی از بدن پدر به سلولی در بدن مادر می پیوندند و آن وقت رشد بچه شروع می شود. وقتی بچه به اندازه کافی بزرگ شد، از شکم مادر بیرون می آید.» در بیشتر مواقع بعد از این توضیحات سوال دیگری برای کودک به وجود می آید: «سلول پدر چطور وارد بدن مادر می شود؟» بار دیگر، ابتدا باید از کودک سوال کنیم که او این واقعه را چگونه تفسیر می کند. احتمالاً با نظر به های جالب کودک مواجه خواهیم شد: «بابا دانه را در شکم مادر می کارد، خانم دکتر دانه های را با جراحی می کارد از ذهن کودک خارج شود، این است که «تو و بابا چه وقت قصد دارید بچه درست کنید؟» برای این سوال خلاف تصور ما، جوابی ساده کافی خواهد بود: «مادرها و پدرها به یکدیگر عشق می ورزند و می خواهند بچه ای داشته باشند، تا به او هم عشق بورزند.» بعضی از پرسش ها که پدرها هم می کنند می توانستند بچه دار شوند. آنها می پرسند: «چرا پدر بچه به دنیا نمی آورد؟» در پاسخ به این سئوال توضیح می دهیم که در بدن یک زن جایی به اسم رحم وجود دارد و بچه می تواند در آن رشد کند. بدن مردها آن را ندارد. کودک خواهد پرسید: «چرا؟» در پاسخ خواهیم گفت: «برای اینکه بدن زن ها و مردها متفاوت آفریده شده است.» مطلوب است که به پسرها مطمئن بدهیم که بچه ها به یک پدر هم احتیاج دارند تا آنها را دوست بدارد.



چطور بچه ها را با بدن خودشان آشنا کنیم و توانایی «نه گفتن» را به آنها بیاموزیم

راه و چاه آموزش برای مقابله با آزار جنسی کودکان

لیلا مهداد | کیمیا، یارید، آتنا و... کودکانی اند که اخبار مربوط به آنها با برچسب کودک آزاری در رسانه های مختلف دست به دست شد و سروسو و صاها و اعتراضاتی را به پا کرد. بعضی ها پنهان کاری این اتفاقات را راه حل مناسب یافتند اما حالا انجمن بین المللی حمایت از حقوق کودکان برنامه هایی را برای آموزش ها ترتیب داده و به زبان خود کودکان در قالب انیمیشن آموزش هایی را برای محافظت از قسمت های خصوصی بدنشان و نحوه برخوردشان با کودک آزاری را آموزش و راه حل های درست ارائه می دهند؛ رویه ای که در رسانه های پر بازدید داخل ایران جای خالی است و باز هم این سوال را پیش می آورد که راه و حد آموزش مسائل جنسی به کودکان کجاست و پدر و مادرها و مدارس باید در این باره چه کنند؛ این سوالی است که روانشناسان کودک به آن پاسخ می دهند.

از چه علایمی به آسیب هایی بپریم

والدین در کنار تمام روزمرگی های خود باید به علایم و نشانه های کوچک در رفتار کودکان حساس باشند؛ چون در بیشتر مواقع می توان از تغییرات کوچک و در ظاهر بی اهمیت به مسائل مهم و اساسی پی برد. علایمی که در ادامه می خوانید نشان از آزار جنسی کودکان دارند.

- کودک در راه رفتن و نشستن دچار مشکل می شود.
- کودک دچار کابوس های شبانه می شود و رختخواب خود را آویزند.
- کودک از تغییرات ایجاد شده در اشتهاش رنج می برد؛ یا مقدار زیادی غذا می خورد یا اصلاً هیچ غذایی نمی خورد.
- از عوض کردن لباس ها یا کارهای جسمانی در مقابل دیگران اجتناب می کند.
- وقتی شخص خاصی به او نزدیک می شود، دچار وحشت شده و احساس ناراحتی می کند.

شاید دیدن کودکی نوپا که مورد اذیت و آزار قرار گرفته برای اغلب ما غیر قابل درک باشد. با وجود این، این احتمال وجود دارد و باید مراقب علایم کودک آزاری در کودکان نوپا بود. کودک نوپا از مهارت های کلامی و ارتباطی برای توضیح دادن آزار و اذیتی که بر او رفته، برخوردار نیست یا کودک ممکن است از درک و خامت اوضاع عاجز باشد؛ با این حال می توان شاهد تغییراتی در رفتار آنها بود. باید ببینید که آیا کودک از رفتن به مهد کودک اجتناب می ورزد. در برخی موارد هنگامی که والد یا سرپرست می خواهند کودک را در مهد کودک بگذارند، او محکم به آنها می چسبد. کودک نوپا اگر در خانه مورد اذیت و آزار والدین یا سرپرستانش قرار گیرد، از بودن در کنارشان خودداری می کند. کودک ممکن است علایم آزار و اذیت جسمانی را با راه ها و بارها نشان دهد. کودک نوپایی که مورد سوءاستفاده عاطفی قرار می گیرد، بسیار منفعل می شود. او حتی ممکن است بسیار متوقف شده و رشد عاطفی و جسمانی اش دچار تأخیر شود؛ این به آن معناست که کودک، راه رفتن و صحبت کردن را بسیار دیرتر از همسالانش یاد می گیرد.

