

زندگيشنبت

سلامت سال هفدهم شماره ۸۱۱ | شنبه ۲۷ شهریور ۱۴۰۰

سخنی با والدین

بهاره نوروزی

روان‌شناس و روان‌درمانگر

هشدار! کودکان هم افسرده می‌شوند

افسردگی به حالت خلقی گفته می‌شود که با غم و اندوه، ناامیدی، احساس دل‌مردگی و لذت نبردن از زندگی و نداشتن شور و اشتیاق و نشاط و نگرانی مشخص می‌شود. همه کودکان ممکن است دوره‌هایی از غمگینی و ناراحتی را تجربه کنند اما کودکان افسرده دچار غم پایداری هستند که باعث خشم و تحریک‌پذیری و بدخلقی آنها می‌شود. این وضعیت روانی بر عملکرد فردی، اجتماعی، تحصیلی و سایر زمینه‌های زندگی آنها تأثیر نامطلوبی می‌گذارد. دختران در برابر پسران دچار افسردگی می‌شوند. علائم بالینی افسردگی که شامل احساس خفارت، احساس گناه و کاهش یا افزایش وزن است، در دختران بیشتر از پسران گزارش شده است.

نشانه‌های کلی افسردگی کودکان: نشانه‌های افسردگی در کودکان همانند نشانه‌های افسردگی در بزرگسالان است اما برخی علائم با بالا رفتن سن از بین می‌روند. در کودکان نشانه‌های افسردگی شامل دردهای پراکنده جسمی، انزوی اجتماعی، تحریک‌پذیری و پرخاشگری و در نوجوانان، کندی روانی — حرکتی، بالا بودن زمان واکنش، تاخیر در انجام امور و خواب بیش از حد بیشتر شایع است. برخی والدین قادر به تشخیص علائم افسردگی در کودکان خود نیستند و کودک هم قادر به توضیح نشانه‌های اختلال نیست. رفتارهایی مانند وابستگی و چسبیدن زیاد به والدین، ترس و اضطراب شدید، پرخاشگری، کج خلقی و بهانه‌جویی، بی‌قراری، دردهای پراکنده جسمی مانند دل درد و سر درد از نشانه‌های افسردگی کودکان است. آنها اغلب احساساتی مانند احساس شرم و گناه و حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد دارند. آنها بی‌حوصله و کم‌حرف هستند. ممکن است گریه‌های طولانی داشته باشند. اغلب علاقه‌ای به فعالیت‌های اجتماعی نشان نمی‌دهند و بیشتر منزوی و کم‌رو هستند. **افسردگی حتی در کودکان نوبا:** زنه اشیپتتی، نظریه افسردگی انکایی رادر کودکان نوبا مطرح کرد. او معتقد بود نوزادانی که از لحاظ فیزیکی در یک محیط امن به سر برده‌اند اما از نظر عاطفی دچار محرومیت و سردی هستند، به‌تدریج واکنش‌هایی نشان می‌دهند که مشابه افسردگی است. رفتارهایی مانند گریه، انزوا، بی‌علاقگی به دیگران، سردی و واکنش عاطفی، بی‌تفاوتی نسبت به محرک‌های پیرامون، کاهش وزن و اشتها، اختلال در خواب و رشد نامناسب جسمی. سیستم ایمنی این کودکان ضعیف می‌شود و بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های جسمانی و حتی مرگ قرار می‌گیرند. **نقش خانواده در افسردگی فرزند:** نتایج تحقیقات نشان داده است کودکانی که در خانواده‌های آشفته و با مادری افسرده و بدون روابط عاطفی پرورش می‌یابند، علائم مشابه نشانگان افسردگی اشیپتتی بروز می‌دهند. این کودکان در سن پیش‌دستانی ممکن است به شدت غمگین و مدام در حال گریه باشند و علاقه‌ای به ارتباط با همسن و سالان یا بازی نشان ندهند. آنها معمولاً، انزوا و تنهایی را ترجیح می‌دهند، هنگام بازی با نشاط نیستند و اغلب دچار اضطراب جدایی‌اند و به مادر خود می‌چسبند. آنها ترس از جدایی و رها شدن و شکایت‌های فیزیکی مانند دل درد، سر درد دارند. تحریک‌پذیری از شایع‌ترین نشانه‌های افسردگی است که در حدود ۸۰ درصد نوجوانان مبتلا به اختلال افسردگی گزارش شده است. در یک بعد دیگر طیف افسردگی، نوجوانان ممکن است دچار شیدایی شوند. در این حالت، نوجوان به طور غیرطبیعی خلقی بالا یا منبسط و دچار احساس سرحالی، سرخوشی و نشاط فراوان دارد. این نوجوانان ممکن است هر دو حالت خلقی پایین و بالا را داشته باشند که به بیماری افسردگی — شیدایی یا اختلال دو قطبی معروف است. **نشانه‌های اختصاصی افسردگی در سنین مختلف:** کودکان در سنین مختلف ممکن است افسردگی را به شکل متفاوتی بروز دهند که به ترتیب عبارتند از:

دوره نوزادی: افسردگی ممکن است به شکل بی‌توجهی به محرک‌های پیرامونی، بی‌علاقگی به وسایل بازی، واکنش نشان ندادن به افراد غریبه، گریه، نارامی و کاهش واکنش‌های هیجانی بروز یابد. همچنین دچار اختلال در خواب، اشتها، وابستگی شدید و رفتار در آویختن به دیگران شوند. **دوره پیش‌دستانی:** کودک دچار رفتار انزوا، کم‌رویی و در خود فرو رفتگی می‌شود. شور و نشاط و جنب و جوشی که معمولاً کودکان پهنجمار هنگام ورود به مدرسه از خود نشان می‌دهند، ابراز نمی‌کند. ممکن است وابستگی شدید به مادر پیدا کند و قادر به جدا شدن از او نباشد و وقتی به مهد می‌رود به دلیل اضطراب جدایی زیاد گریه کند و به سرود، بازی و فعالیت‌های جمعی علاقه نشان نهد. همچنین حساس و زود رنج، غرغرو و بی‌حوصله است.

سنین دبستان: این بچه‌ها دچار احساس گناه و ناامیدی می‌شوند. افسردگی در سنین مدرسه با رفتارهایی مانند ستیزه‌جویی، مشکلات تحصیلی و مشکل در روابط بین فردی با همسن و سالان همراه است. این کودکان افسرده معتقدند که کسی آنها را دوست ندارد.

نوجوانی: علائم افسردگی به صورت پرخاشگری، بدخلقی، غمگین بودن و انزوا، مشارکت نکردن در فعالیت‌های اجتماعی و جمع خانوادگی، احساس گناه، بی‌علاقگی و نداشتن انگیزه برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی و افکار خود کشتی بروز پیدا می‌کند.

زندگ خطر خودکشی: کودکان افسرده احساس بی‌ارزشی می‌کنند و اعتماد به نفس کافی ندارند. اگر این ناراحتی ادامه پیدا کند، به دلیل نداشتن انگیزه در زندگی و متعاقب یک استرس شدید یا دعوای والدین ممکن است دست به خودکشی هم بزنند. افکار خودکشی قبل از اقدام به عمل، معمولاً در آنها متداول است. پژوهش‌های اخیر نشان داده که سن ابتلا به افسردگی در نوجوانان کاهش یافته و این بیماری نسبت به سال‌های قبل در حال افزایش گناه، بی‌علاقگی و عواملی مانند مهاجرت، تحولات سریع اجتماعی، استفاده نامطلوب از تکنولوژی و شبکه‌های مجازی، مشکلات اقتصادی و نظایر آن، باعث افزایش فشار روانی خانواده و در نتیجه آسیب‌پذیری کودکان و نوجوانان شده است. ■

معرفی کتاب

تربیت بدون فریاد

هال ادوارد رانکل، مشاور آمریکایی فعال در زمینه ازدواج و خانواده در کتاب «تربیت بدون فریاد» می‌نویسد: «کودکان درست نمی‌دانند که در کدام نقطه حریم آنها تمام و حریم شما آغاز می‌شود بنابراین انتظار داشته باشید که بخواهند حریم خود را وسعت دهند و قلمرو خود را بزرگ‌تر کنند. آنها دوست ندارند فوراً با کسی شریک شوند. من نمی‌گویم اجازه دهید بی‌قید و بند باشند و بدون هیچ محدودیتی خودخواهانه رفتار کنند. منظورم درست برعکس این است؛ بخشی از مسوولیت ما این است که با نشان دادن جایگاه فرزندمانان حریمی برای آنها ایجاد کنیم. یعنی فضایی در اختیارشان قرار دهیم و اجازه دهیم از آن خودشان باشد اما یک معنی دیگر آن این است که به آنها نشان دهیم چه بخشی به آنها تعلق ندارد. بی‌تردید آنها دوست ندارند شما حدود را تعیین کنید اما مبارزه برای حریم خصوصی بخشی طبیعی از رشد سالم است.» کتاب تربیت بدون فریاد در مورد تربیت و سرپرستی کودک و در چهار بخش نوشته شده است و نویسنده در چهار بخش قدم به قدم روش‌های برقراری ارتباط صحیح و دوستانه با فرزندان را آموزش می‌دهد. در قسمت آخر هر بخش، داستانی واقعی از تجربه‌های دوستان و همکاران یا والدینی که به او مراجعه کرده‌اند، آمده و در هر یک از این داستان‌ها قدرت‌وتأثیر تربیت‌بدون‌فریادمشهوداست. تربیت بدون فریاد، اثر پرورش‌آدوارد رانکل را اکرم کریمی ترجمه و انتشارات صابری آن را منتشر کرده است. این کتاب در سال ۹۸ به چاپ سیزدهم رسید. ■



عکس و مکث



معاون شرکت آب و فاضلاب: پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که میزان بارش‌های پاییزی امسال پایین‌تر از حد نرمال است. پاییزی خشک‌تر از تابستان در راه است و برنامه‌ریزی‌های ما برای شهرهای بزرگ بر مبنای حالت‌های بدبینانه در حال انجام است.

داستان زندگی

صبح‌های بیمارستان

در گذشته‌ای نه‌چندان دور، صبح‌ها را با انرژی مضاعفی آغاز و با عشق هر چه تمام‌تر کار خود را شروع می‌کردم. هر چه بانشاط و بالاترزی بیشتری وارد بیمارستان و بخش می‌شدم، روز بهتری را می‌گذراندم. تغییر رو به بهبود بیماران طی یک شبانه روز از آخرین باری که آنها را دیده بودم، حال و هوای خاصی داشت و خستگی را از تنم به در می‌کرد. محیط بیمارستان هم پر شور بود و همه مشغول به کار خودشان. کرونا او مثل خیلی از چیزها، حال بیمارستان‌ها را هم بد کرد. دیگر از آن نشاط و شادمانی خبری نیست. چهره بیمارستان را غبار غم گرفته و اگر به خوشحالی و سرحالی هم بنگاهیم، بکنی، در دقایق بعدی حقیقت درونت هویدا می‌شود و بازیات لو می‌رود.

شکی نیست که طولانی شدن پاندمی همه را خسته کرده و هیچ‌کس دیگر حوصله رعایت ساده‌ترین پروتکل‌های بهداشتی را هم ندارد.

مهارت زندگی

مسوولیت‌پذیری در کودکان (قسمت دوم)

تکنیک‌هایی برای ترغیب کودکان به همکاری در خانه و مسوولیت‌پذیر شدن وجود دارد که کاربردتری‌ترین آنها، عبارتند از:

کمک کردن در چیدن میز: کودک می‌تواند از ۳ سالگی در چیدن میز غذا به شما کمک کند. حتی می‌توانید در آشپزخانه و در زمان درست کردن غذا در مرحله که مناسب سن او باشد، اجازه دهید به شما کمک کند. به شرطی که کاملاً خواستان به فرزندتان باشد و تا زمانی که آشپزخانه را امن نگه‌دارید؛ اجازه‌ن‌دهید به آشپزخانه وارد شود. مثلاً تمام وسایل میز را دوراز دسترس قرار دهید. کودک همچنین می‌تواند در تمیز کردن آتافش کمک کند.

آماده کردن غذا: کودکان بین ۶ تا ۱۰ سالگی بهتر می‌توانند در آماده‌سازی غذا کمک کنند. می‌توانید آموزش‌های اولیه را برای درست کردن غذا به آنها بدهید. حتی یادشان بدهید در سستن ظرف‌ها کمک‌تان کنند. در انجام تمام مسوولیت‌هایی که به آنها داده‌اید، مراقب باشید که خطا و اشتباهی رخ ندهد. **تمیز کردن خانه:** اگر فرزند ۷ ساله شما به تمیز کردن خانه علاقه نشان داد، مسوولیت‌چارو کشفیدن را به او بسپارید تا هم به شما کمک کند و هم وقتش به تطاللت نگذرد. البته لازم نیست که هر روز خانه را جاروبرقی بکشند.

اهمیت دادن مسوولیت به فرزند

همیشه کارهای ساده‌ای در منزل وجود دارد که بتوان انجام آنها را به کودکان محول کرد. با این کار شما پیام بسیار مهمی به او می‌دهید؛ اینکه عضوی مفید در خانواده است و در کارها مشارکت دارد. فواید واکنداری مسوولیت انجام کار به کودکان هم متوجه کل خانواده است و هم برای رشد شخصیت خود کودک موثر است وقتی فرزند خردسال شما میز غذا را می‌چیند و اعضای خانواده برای صرف غذا دور میز می‌نشینند، احساس می‌کند که برای این وعده غذا کار مهمی انجام داده است. کودک با انجام کارهای ساده منزل می‌آموزد که مسوولیت بپذیرد و به کارهایی که انجام می‌دهد، افتخار کند. ضمن اینکه به مرور زمان انجام این کارها برایش عادی و معمول می‌شود و بدون اینکه نیازی به تذکر باشد یا وحشتی از انجام آنها داشته باشد،

فکر مثبت



زهرا اساداتی صفوی

ماهی که ما مهر بانس

می‌کنیم

باز آمد بوی ماه مدرسه، ماهی که بعضی‌ها را شاد می‌کند و غم عالم را به دل برخی دیگر می‌ریزد. آنهایی که دستشان به دهانشان می‌رسد، دغدغه‌ای جز انتخاب بهترین برنده‌ها یا حداقل برنده‌های خوب لوازم‌التحریر ندارند و هر آنچه لازم است تهیه و بچه‌شان را نو نوار راهی مدرسه می‌کنند تا مبادا از هم‌کلاسی‌هایش کم‌بیاورد و خاطرش مکدر شود که چرا جامدادی‌اش به اندازه جامدادی دوستش جذاب نیست.

اما در همین شهر، کمی آن طرف‌تر، کسانی غرق‌اضطرابند که در این روزگار کرونازده که روز به روز قیمت‌ها سرسام‌آورتر می‌شود، چطور شکم بچه‌شان را سیر کنند، چه برسد به تهیه لیست سفارش معلم و مدرسه. کلبوک و فلاں جلد و مارک لوازم‌التحریر چه باشد، پیشکش. یکی آنقدر می‌خرد که تا سال دیگر بچه‌اش که هیچ، دو بچه دیگر هم کفاف می‌دهد و یکی دیگر باید به هزار در بزند و ساده‌ترین وسایل را تهیه کند. تا بچه فقط بتواند مدرسه برود. این روزها درد شش‌د نفرهایی که در روز می‌میرند، زجه عذاراها، پری‌ر شدن کادر درمان کم نیست، این غصه‌ها هم اضافه شده است.

راه چاره مصیبت کرونا دست من و تو نیست ولی در پدر و مادرهایی که باید اول مهر دانش‌آموزی را روانه مدرسه کنند، چاره‌درد و می‌توانیم کاری کنیم. یا آن و خودخواه و زیاده‌خواه ذہنت را پس بزن، به جای لاکچری‌ترین لوازم‌التحریرها کمی گرد و وسبک‌تر خرید کن تا بتوانی دل بچه‌ای را شاد کنی و خاطر پدر و مادرش را آسوده. امسال هم مهر ماه نه از هیاهوی نشاط بچه‌ها در زنگ تفریح خبری است و نه از خنده‌های قاه قاه مدرسه‌ها اما می‌شود که تمام‌کشور بوی مهربانی‌ماه مهر بدهد، مهربی که نثار هم می‌کنیم تا نشان دهیم قلب‌هايمان به اندازه روزگارمان کدر نیست. ■

ستون آخر

روزهای مدرسه نزدیک است و هر کس فرزند محصلی دارد، سخت در تکاپو است تا هر آنچه برای شروع سال تحصیلی نیاز است، برای فرزندش مهیا کند. به این امید که درس بخواند و آینده بهتری داشته باشد. آقا ابراهیم هم یک فرزند محصل دارد اما اندک درد و دغدغه دارد که احتمالاً نداند فرزندش تالس چندمی است. شاید هم بلداندا اما مگر درد ابتلا به سرطان و در فقر می‌گذارد به چیز دیگری فکر کند؟

او ۵۱ ساله و به سرطان زبان مبتلاست. یک بار جراحی و برایش ۳۰ دوره پرتودرمانی تجویز شده که فقط دو جلسه‌اش را گذرانده است. آقا ابراهیم دیگر نمی‌تواند حرف بزند، نمی‌تواند کار کند. آقا ابراهیم و خانواده‌اش این روزها شرایط سختی دارند. من و تو باید کمکشان کنیم چون انسانیم و این حجم از اندوه یک منوع را نباید بتوانیم تاب بیاوریم. کافی است همت کنیم و کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۲۱۱-۶۲۲۱ یا به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنیم و با شماره تلفن ۰۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۳۶۷۷ تماس بگیریم. این بیمار با کد ۲۵۹۴۰ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

کادر بیمارستان که مستقیماً با این مصیبت سر و کله می‌زند و شبانه روز کمر همت بسته‌اند، حتماً خسته و خموده‌ترند اما قصد ندارم از خستگی کادر درمان گفت‌وگو کنم چون همه می‌دانند و حجم و قدر این زحمات بر کسی پوشیده نیست.

می‌دانی که بهترین هدیه طبابت برای طبیب بهبود حال بیمارانش است؟ می‌دانی بذرده بیمار از بیمارستان چه حس خوبی به طبیب او می‌دهد؟ می‌دانی اگر نبود این پادشای معنوی، طبابت تا چه حد جنبه ماشینی به خود می‌گرفت؟ اصلاً می‌دانی رابطه پزشک با بیمارش چنان حسنی دارد که به هیچ وجه قابل توصیف نیست؟

حتی اگر جواب این سوال‌ها را ندانی، حتماً خیر داری که کرونا چه بلاها که بر سر آدم‌ها نیاورد. چه دان‌ها که بردل نگذاشت. چه کودکانی را که یتیم و چه همسرانی را که تنها نکرد. خیر داری که ممکن است بیماری که همزمان با همسرش بستری شده، همسر خود را از دست



دکتر شیمایا

دروانگر کودک و نوجوان، دکتری روان‌شناسی تربیتی

حس مسوولیت‌پذیری را در او بیشتر می‌کنند. اگر می‌خواهید فرزندتان پس از انجام کار دستمی‌میز را تمیز کند، او را مطلع کنید که اگر می‌خواهد فردا هم با ملاد رنگی و قیچی خود کار کند، باید میز را تمیز کند. اگر این کار را انجام نداد، به حرف خود عمل و وسایل را جمع کنید. هر چه بیشتر قوانین را اجرا کنید، بیشتر احتمال دارد که بدون تذکر یا حداقل بدون آنکه بیش از حد نگران باشید، میز را تمیز کند.

❖ به کودکان اجازه رشد بدهید. به آنها امکان دهید کارهای کوچک را خودشان انجام دهند و موفقیت‌های هر چند ناچیز به دست آوردن‌تا اعتماد به نفس‌شان پرورش یابد و مهارت‌های زندگی و توانایی‌های اجتماعی‌شان تقویت‌شود اما دقت کنید که انتظارهای شما باید متناسب با سن و توانایی‌های کودک باشد. در غیر این صورت به جای برنده شدن، بازنده بودن را به او می‌آموزید.

❖ برای تربیت فرزند مسوولیت‌پذیر، پدر و مادر باید شرایطی فراهم کنند تا فرزندشان نتایج مثبت و جذابی از انجام درست مسوولیت به‌دست بیاورد وقتی کودک بابت پذیرش یک مسوولیت و درست انجام دادنش تشویق شود، احساس خوبی نسبت به مسوولیت‌پذیری پیدا می‌کند.

❖ اگر پذیرش مسوولیت همراه با اجبار و مسوولیت‌پذیری با حس تسلیم در کودک همراه باشد، به مسوولیت‌پذیری شدن او امیدوار نباشید.

❖ یادمان باشد هر گونه کمک بیرونی غیر ضروری به کودک‌القامی‌کنند که ضعیف‌است و دیگران از او قوی‌ترند. بدون دیگران چیزی نیست. اگر دیگران کمک‌شان کنند، او را دوست دارند و اگر کمک کنند، دوستش ندارند. حس مسوولیت‌پذیری در او ضعیف می‌شود و تصور می‌کند که در نهایت دیگران کارها را انجام می‌دهند. فرصت کشف و شناخت توانمندی‌هایش را پیدا نمی‌کند.

❖ احساس اجتماعی و مشارکت او رشد نمی‌کند. ❖ خودشنفگی و میل به سوءاستفاده از دیگران در او رشد می‌کند. تصور او از جهان این می‌شود که دنیا جایی است که در آن باید دیگران به تو خدمت کنند. ■

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.

❖ در انتخاب مسوولیت‌ها، حتماً توانایی کودک و سطح دشواری مسوولیت را در نظر بگیرید و اگر می‌بینید انجام کار برایش دشوار است، آن را تغییر دهید.