سبک نظارت

جوان

مهارت‌های آموزش آداب اجتماعی به کودکان در گفت‌وگو با دکتر بابک بیات، روانشناس کودک

ارتباط حسنه بدون چاپلوسی، آنچه باید کودک شما بیاموزد

■ ربابه زینال

با تغییر سبک زندگی ما از جمع‌نشینی به تک‌خانوادگی و تغییر ساختمان‌سازی کودکان یکدفعه و به سرعت وارد سبک زندگی خانوادگی و اجتماعی جدیدی شدند که از آن خبر نداشتند و آموزشی هم ندیده بودند. اگر تا سه دهه پیش جمع خانوادگی آخر هفته و مهمانی‌های دوره‌ای مختص چندین خانواده نزدیک فامیل بود که اغلب به ۴۰ یا ۵۰ نفر می‌رسید در یک دهه اخیر بچه‌ها در شرایطی بزرگ شده‌اند که تجربه‌هایی از مهمانی‌های ۱۰ نفره هم ندارند چه برسد به... نسلی که از دوران کودکی آموخته بود با هر یک از اعضای خانواده و فامیل چطور باید رفتار کند و چگونه باید هر عامل دلخوری را رفع کند، این روزها خانواده با ازدواج مستقلی تشکیل داده و به خوبی از مهارت‌های تنظیم روابط خانوادگی و اجتماعی برخوردار است.

دختران سه دهه قبل همانطور که می‌آموختند چطور با خاله و عمه صحبت کنند که باعث ناراحتی آنها نشوند بعدها هم در زندگی مشترکشان تلاش می‌کردند مهارت‌های ارتباطی با خانواده شوهر را بیاموزند. در مقابل پسران آن نسل هم از عهده روابط خود با خانواده همسرشان به خوبی برمی‌آمدند.

در مقابل بچه‌های نسل جدید نه تنها مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را نیاموخته‌اند و نمی‌توانند با دوستان خود کنار بیایند بلکه حتی با اعضای خانواده مثل برادر و خواهر هم رابطه خوبی ندارند. کودکان نسل جدید که بیگناه و ناگهانی وارد چرخه تغییر یافته سبک زندگی ما شدند امروز حداقل مهارت‌های برقراری ارتباط با اطرافیان را ندارند.

دقیقاً به همین دلیل است که دوستان زیادی ندارند، از جمع دوستانشان کناره می‌گیرند و هر لحظه به دنبال بهانه‌ای هستند تا دعوا کنند. پیدا کردن مقصر هیچ کمکی به رفع این مشکل نمی‌کند چون مطمئناً مقصر اصلی بچه‌ها نیستند بلکه این بزرگ‌ترها هستند که آنها را وارد زندگی فارغ از دوست و فامیل کرده‌اند اما همین بزرگ‌ترها می‌توانند به بهبود روابط اجتماعی این کودکان و کسب مهارت‌های اجتماعی آنها کمک کنند.

کودکان بیش‌فعال از جمله کودکانی هستند که به خاطر اختلالات رفتاری اکثر اوقات دور از جمع همسن و سال‌هایشان می‌مانند. از طرف دیگر کودکانی که در جمع خانواده مورد توجه اطرافیان نیستند هم معمولاً از جمع دوری می‌کنند. کودکانی که از اختلالات لجبازی رنج می‌برند نمی‌توانند با سایر کودکان سازگار باشند و معمولاً به دلیل سرکشی و نافرمانی‌شان از جمع دور می‌مانند. همه اینها را گفتیم تا به این نکته برسیم که بعضی از کودکان به دلیل مشکلات جسمی و روحی‌شان طبیعی است که از روابط اجتماعی دوری کنند اما این مشکل راه حل دارد.

دکتر بابک بیات، روانشناس کودک در این زمینه می‌گوید: عوامل ارثی به همراه ژن و از طریق والدین به کودکان منتقل می‌شود و این کودکان بخشی از ناسازگاری‌های اجتماعی‌شان را ناخواسته از پدر یا مادرشان به ارث می‌برند و مطمئناً شما با چنین کودکانی روبه‌رو شده‌اید؛ پسر یا دختری که درست مثل مادر یا پدرش کج خلق، ناسازگار و بداخلاق است. البته عوامل زیستی مانند نقص عضو، اختلال بینایی و شنوایی هم می‌تواند باعث اجتماع گریز بودن بسیاری از کودکان شود.

عوامل عاطفی مثل احساس محرومیت از طرف یکی از والدین یا عدم معاشرت با فامیل، علل روانی و وجود فشارهای درونی هم در این زمینه بی‌تأثیر نیست. به خاطر داشته باشید علل اجتماعی مانند نابسامانی، اختلاف و درگیری اعضای خانواده، طلاق والدین هر کدام از جمله عواملی هستند که باعث می‌شوند کودکان از جمع‌های خانوادگی و دوستانه‌شان دوری کنند. علل تربیتی از جمله تربیت ناقص یا تفریط در سختگیری‌ها که معمولاً از سمت یکی از والدین و اغلب پدرها بر بچه‌ها تحمیل می‌شود جزو عوامل بعدی است که به گوشه‌گیری کودکان منجر می‌شود.

نکته اینجاست که کودک شما برای یک زندگی موفق خانوادگی و حضور موفق در جامعه باید مهارت‌های اجتماعی را بداند و از آنجایی که این مهارت‌ها نیاز به آموزش دارد پس شما باید در این زمینه به او آموزش دهید. نکته بعدی در مورد کودکان این است که ظرفیت و حوصله آنها برای سخنرانی و موعظه جواب نمی‌دهد، آنچه بچه‌ها از طریق بازی، نمایش، مدل‌سازی و تمرین یاد می‌گیرند به مراتب ماندگارتر و اثربخش‌تر از موعظه و نصیحت است؛ پس اگر طالب یک کودک اجتماعی هستید باید ابتکار و مهارت آموزشی خود را به عرصه بیاورید.

به فرزندتان بگویید که تا چه اندازه اجتماعی بودن و دانستن آداب معاشرت به او کمک می‌کند که دوستان بیشتری داشته باشد و حضور این دوستان تا چه اندازه می‌تواند به زندگی او جهت بدهد. اگر شما هم نگران کودکانی هستید که از عهده برقراری ارتباط حتی با همسن و سال‌های خودشان برنمی‌آیند پیشنهاد می‌کنیم چند ترفند و مهارت بعدی را برای آموزش امتحان کنید.

آموزش را از مرحله مبتدی شروع کنید

اولین قدم برای آموزش افزایش مهارت‌های اجتماعی این است که فرزندتان یاد بگیرد از همه اندام و حواسی که در اختیار دارد برای ارتباط بیشتر کمک بگیرد. اگرچه در اندازه فهم و درک او نیست اما شما فراموش نکنید که ارتباطی که بدون چاپلوسی و از طریق حواس و اندام منتقل می‌شود بسیار مؤثر و ماندگار است.

از درون شروع کنید؛ کودکی که درونش پر از تعارضات اجتماعی و خشم باشد نمی‌تواند ارتباط سازنده‌ای با سایر کودکان داشته باشد. کودکانی که روحیه انتقادپذیری ندارند به سرعت عصبانی می‌شوند و چون قدرت مهار خشم خود را ندارند سریع با همسالان خود گلاویز می‌شوند. در نتیجه کودک خشمگین با روحیه انتقادپذیری نمی‌تواند ارتباط سازنده‌ای با دوستانش بگیرد. کودک شما باید بیاموزد در زمان‌هایی که نیاز به کمک دارد برای جلب توجه و درخواست کمک از مسیر درست اقدام کند. قانونمدار بودن یکی دیگر از لازمه‌های یک ارتباط سازنده است.

کودکی که قانونمند نیست در بازی‌های جمعی و در جمع بچه‌های مهدکودک و فامیل به دلیل زیر پا گذاشتن قوانین از جمع کنار گذاشته می‌شود. با رعایت قوانین در خانه به فرزندتان بیاموزید که در هر شرایطی باید به قوانین پایبند باشد. مشارکت، پایبندی به قول و تعهد، کمک کردن، رعایت نوبت، تعارف و احترام به دیگران، فهم تشکر و قدرت عذرخواهی کردن همه از مواردی است که باید با بازی و مدل‌سازی به فرزندتان بیاموزید. به موقع سؤال پرسیدن، جواب مناسب دادن، پرهیز از مشاجره و در عوض قدرت مکالمه، قدرت بیان احساسات و ابراز علاقه و آموختن مهارت‌های محاوره‌ای مناسب با سن کودک از جمله مهارت‌های ضروری ارتباط کلامی کودکان است. کیفیت احوال‌پرسی با اطرافیان، مثل چگونگی آغاز ارتباط، احوالپرسی و دعوت از یک کودک دیگر برای پیوستن به جمع هم جزو ویژگی‌های رفتاری یک کودک اجتماعی است. بلند و آرامی صدا، تند و آهسته حرف زدن، کوتاه و طولانی صحبت کردن و حتی موضوع و محتوای مکالمه‌ها از جمله خصوصیات صدایی یک ارتباط اجتماعی است. خندیدن، ابراز علاقه، توانایی برقراری ارتباط چشمی و حتی نوع تماس بدنی هم جزو ضروریات آموزش اجتماعی کودکان است. فراموش نکنید یکی از نکاتی که باعث می‌شود در نگاه اول کودک به دل بنشیند و کودک دیگر تمایل برای برقراری ارتباط داشته باشد، آراستگی و تمیزی است. کودکی که تمیز است رغبت سایر کودکان را برای هم‌صحبتی برمی‌انگیزد.

اصل جمع بودن را جدی بگیرید

حضور در مراکز جمعی مثل پارک‌ها، مهدکودک‌ها و جمع کودکان فامیل یکی از بهترین راه‌های افزایش مهارت ارتباطی در کودکان است. حتی اگر فرزندی دارید که خجالتی است یا با سایر همسن و سال‌هایش مدارا نمی‌کند می‌توانید روی مراکز عمومی برای تغییر خلقیاتش حساب باز کنید. بچه‌ها با حضور در مراکز جمعی مثل مراکز بازی و سینما رفته رفته روابط خود را با همسن و سال‌هایشان بیشتر می‌کنند و یاد می‌گیرند چطور با سایر کودکان مدارا، خودشان را هماهنگ و از تنش دوری کنند. مراکز فروش فیلم یا بازی و کتابخانه هم مکان‌های مناسبی است.

عوامل منفی را حذف کنید

بعضی از کودکان برای دور بودن از جمع سایر دوستانشان دلایل منطقی دارند، مثلاً کودکانی که اضافه وزن، لاغری بیش از حد، کوتاهی یا بلندی، مشکلات زیبایی به ویژه در صورت و معلولیت‌های جسمی دارند برای اینکه مورد تمسخر دوستانشان قرار نگیرند تلاش می‌کنند از چنین جمع‌هایی دوری کنند. به جز معلولیت‌ها و مشکلات زیبایی ظاهری سایر مشکلات مثل اضافه وزن یا کوتاهی قد با ورزش کردن رفع می‌شود.

اتفاقاً حضور در کلاس‌های ورزشی نه تنها باعث رفع مشکلات کودک می‌شود و در نهایت به بالا رفتن حس اعتماد به نفس کمک می‌کند بلکه باعث می‌شود کودکتان در جمع دوستانی حضور پیدا کند که مثل او علاقه مشترک به ورزش دارند.

همین علاقه‌های ساده باعث می‌شود یک جمع از کودکان پراکنده بسازد همانطور که یک توپ می‌تواند بچه‌های یک کوچه را دور هم جمع کند. منضبط شدن، افزایش روابط اجتماعی، عزت نفس، خودباوری، کاهش خشونت، افزایش توان ذهنی و کاهش پرخاشگری از جمله تأثیرات مثبت حضور کودکان در جمع است.

یک کلام و هزار حسنه

یکی از بهترین گزینه‌ها برای ایجاد یک رابطه خوب در بین کودکان سلام کردن است. به کودکتان بیاموزید با لبخند زدن، یک قدم جلو گذاشتن و دست دادن در برقراری یک ارتباط سازنده پیشقدم شود. سلام؟ خوبی؟ حالت چطوره؟ همین سه سؤال ساده با درآمیختن نگاه، تماس بدنی و لبخند یکی از بهترین مهارت‌های اجتماعی است.

تغییر حالت چهره، تن صدا، فرم نشستن، فاصله ایستادن و ژست گرفتن به موقع از مواردی است که با تغییر سن کودک باید به او آموخته شود. کودکانی که در سلام کردن و هم‌صحبتی پیشقدم می‌شوند کودکانی هستند که در آینده در برقراری ارتباط با همسرش و همکارانشان کمترین مشکل را دارند.

در مقابل کودکانی که از صحبت کردن با دوستان خود طفره می‌روند و حتی بعد از ساعت‌ها راه رفتن یا بازی کردن کلمه‌ای با دوستشان صحبت نمی‌کنند مطمئناً در آینده با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوند. فراموش نکنید همانقدر که آموزش سلام کردن برای برقراری ارتباط مهم است نحوه سلام گفتن و حالت چهره هم مهم است چون اگر فرزند شما حتی در سلام کردن پیشقدم باشد اما صورتی عبوس یا گرفته داشته باشد باز هم نمی‌تواند موفق باشد.

خوش آمدید!

کودک شما باید بیاموزد که ۱- با چه کسانی می‌تواند دست بدهد و آنها را در آغوش بگیرد (محارم) ۲- زمان خوشامدگویی چطور باید رفتار کند. گاهی اوقات پیش می‌آید که هر چقدر هم با کودکتان آداب سلام کردن، خوشامدگویی و احوالپرسی را مرور کنید باز هم زمانی که مهمان‌ها وارد می‌شوند او به اتاقش فرار کند یا از روی خجالت کناری بایستد.

زمانی که از رسیدن مهمانانتان مطمئن شدید فرزندتان را بغل کنید یا دست او را در دستتان بگیرید و همراه او به استقبال مهمان‌ها بروید. او با چشمان هوشیارش رفتار شما را بررسی می‌کند و ناخودآگاه حس تقلید به او دست می‌دهد.

به مرور زمان یاد بگیرید در حضور مهمان‌ها بدون هیچ فشار روانی، همراه با تماس بدنی و لبخند به فرزندتان بگویید «عزیزم نمی‌خوای به مهمونا دست بدی و بغلشون کنی؟» با این جمله شما او را در کار انجام شده قرار می‌دهید.

معمولاً در دفعه‌های اول بچه‌ها حتی از دست دادن هم امتناع می‌کنند اما عصبانی نشوید و به حضور کودک اکتفا کنید. در یک موقعیت مناسب به فرزندتان بگویید: «عزیزم خوشحالم که آنقدر با ادب رفتار کردی اما بهتر بود جلو می‌آمدی، سلام می‌کردی و دست میدادی، حالا هم ایرادی ندارد موقع خداحافظی جبران می‌کنیم.»

پذیرایی، ترفندی با القای اعتماد به نفس

سپردن بخشی از روند پذیرایی به بچه‌ها باعث بالا رفتن اعتماد به نفس آنها در جمع می‌شود. تعارف کردن، میوه گذاشتن، لبخند زدن و حتی میوه پوست کندن برای مهمان‌ها از جمله رفتارهایی است که کودک شما با دیدن آن از شما می‌تواند روابطش را با اطرافیانش افزایش دهد.

از طرف دیگر چون مهمان‌ها اغلب از دوستان یا فامیل هستند کودک شما احساس بیگانگی نسبت به آنها ندارد و حضور آنها بهترین فرصت برای ایجاد فضایی جهت افزایش ارتباط جمعی کودکان است. حتی در جمع همسن و سال‌ها، وقتی در پارک یا مهدکودک حضور دارد می‌توانید از کودکتان بخواهید که در تعارف کردن میوه یا غذایش با دوستانش پیشقدم شود، دادن کتاب و قرض گرفتن نوشت‌افزار هم یکی از روش‌های متداول برقراری ارتباط میان کودکان و بزرگ‌ترهاست.

با یک مکالمه خوب ادامه دهید

بعد از احوالپرسی، مهم‌ترین مرحله آغاز یک مکالمه خوب و متناسب با سن هر کودک است. کودک شما باید بتواند یکی از سه مهارت شروع کردن مکالمه، ادامه دادن و خاتمه دادن به یک مکالمه را بیاموزد. این مهارت‌ها همه در گرو استفاده مؤثر از گوش‌ها (برای شنیدن)، زبان برای سخن گفتن و سکوت به موقع است.

علاوه بر اینها کودک شما باید بیاموزد وقتی صحبت می‌کند و در مقابل، عکس‌العملی از دوستش می‌بیند بهتر است سکوت کند تا او هم در مکالمه شریک شود. رعایت نوبت یکی از مهم‌ترین اصول مکالمه حتی برای ما بزرگ‌ترهاست. اگر فرزند شما از آغاز یک مکالمه با دوستش خجالت می‌کشد به او یاد بدهید که از موضوعات ساده و دوست‌داشتنی‌اش کمک بگیرد. تصور کنید کارتون شهر کودکان جزو کارتون‌های مورد علاقه فرزندتان است می‌توانید به او پیشنهاد بدهید که نظر دوستش را در این مورد بپرسد و در مقابل نظر خودش را هم به او بگوید، به این ترتیب شما توانسته‌اید به شروع یک مکالمه و ادامه دادن میان فرزندتان و دوستش کمک کنید. فراموش نکنید کودکان بیش‌فعال که تحرک بالا و تمرکز پایینی دارند از جمله گروه‌هایی هستند که معمولاً مکالمه مستمر و مفیدی ندارند چون در نیمه‌های مکالمه حواسشان پرت می‌شود.

از فرد به جمع بروید

در مرحله قبل توصیه بر این بود که به فرزندتان بیاموزید چطور با دوست همسن خودش بتواند یک مکالمه خوب را شروع کند، ادامه دهد و به پایان برساند در حالی که دلخوری ایجاد نشود و نظر دوستش را جلب کند اما بعد از اینکه کودک توانایی صحبت کردن با یک کودک دیگر را پیدا کرد نوبت به برقراری ارتباط اجتماعی میان کودک و بزرگ‌ترها می‌رسد. فراموش نکنید یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که کودکان از صحبت کردن در جمع بزرگ‌ترها خودداری می‌کنند ترس از اشتباه کردن و مسخره شدن از سوی بزرگ‌ترهاست. یاد بگیرید نه خودتان به اشتباهات رفتاری و گفتاری غیرعمد کودکتان بخندید و نه به سایرین اجازه چنین کاری را بدهید. بسیاری از پدر و مادرها در این زمینه پا را فراتر می‌گذارند و در مقابل هر اشتباه حتی کلامی کودکشان را در جمع با الفاظ تند، سرزنش و تحقیر می‌کنند، حقارت‌هایی که در جمع در وجود کودکان ایجاد می‌شود گاه تا بزرگسالی در شخصیت و رفتارشان نمود خواهد داشت. به شدت مراقب رفتار خود در مقابل اشتباهات کودکان باشید. حتی اگر حرفی از زبان او شنیدید که مناسب جمع نبود باید در یک موقعیت مناسب او را به اتاقی ببرید و دوستانه تذکر بدهید.

درست غذاخوردن نشانه شخصیت است

نحوه نشستن سر سفره یا کنار میز، طرز دست گرفتن قاشق و چنگال و حتی نوع لقمه گرفتن غذا یکی از مراحل ادب اجتماعی است که متأسفانه این روزها با روند حاضری و سریع شدن سبک غذاخوردن ما از جدول آموزه‌های اجتماعی خانواده‌ها حذف شده است. به کودکتان بیاموزید که اولویت تقسیم غذا و دست به سفره بردن با بزرگ‌ترها است. نحوه صحیح دست گرفتن قاشق و چنگال را بر اساس راست‌دست یا چپ‌دست بودن به او یاد بدهید. تعارف کردن جزو جدانشدنی فرهنگ اجتماعی ما ایرانی‌هاست. دوری از عجله، غذا خوردن با دهان بسته، کوچک لقمه گرفتن و جلوگیری از ریختن غذا روی سفره و زمین هم از نکاتی است که در هر سنی که هست باید بیاموزد. با این تصور که هنوز این آموزش‌ها برای او زود است خود را فریب ندهید چه بسا بر خلاف تصور شما دیر هم شده باشد.

حفظ حرمت بزرگ‌ترها و همسایه

کودکی که آموخته باشد بر اساس سبک زندگی امروز که آپارتمان‌نشینی است چه زمانی بازی کند و در چه زمینه‌ای مراعات حال همسایه را کند یکی از ایده‌آل‌ترین تربیت‌های اجتماعی را دارد چون اغلب کودکان فقط به بازی و خوشگذرانی خودشان فکر می‌کنند و بزرگ‌ترها هم به هر قیمتی می‌خواهند کودکشان راحت باشد حتی اگر شده به ارزش نارضایتی همسایه. کودکانی که تجربه و نحوه زندگی در آپارتمان را می‌آموزند اجتماعی‌ترین بچه‌های تربیت‌یافته هستند چون این کودکان قدرت زمان و موقعیت‌سنجی را از دوران بچگی می‌آموزند. طبیعی است که در زمان نوجوانی، جوانی و بزرگسالی این اصول را در هر مکان و موقعیتی رعایت می‌کنند. فراموش نکنید کودک شما باید بیاموزد هر رفتاری از سوی او که باعث رنجش دیگران به خصوص بزرگ‌ترها و همسایه‌ها شود نشانه‌ای از بی‌ادبی اجتماعی است.

واقع‌بین باشید...

فراموش نکنید همانطور که کودکان به مرور زمان غذاخوردن، صحبت کردن، راه رفتن و سایر رفتارهای ضروری را می‌آموزند تربیت اجتماعی را هم یاد می‌گیرند. همانطور که در اولین قدم‌های راه رفتن ممکن است دچار خطا شوند و زمین بخورند، همانطور که در روزهای اول قاشق به دست گرفتن ممکن است اشتباه کنند و لباسشان کثیف شود، در روند آموختن معاشرت‌های اجتماعی هم ممکن است دچار خطا شوند و این جای نگرانی یا عصبانیت ندارد چون طبیعت هر آموختنی خطا کردن است. در مسیر آموختن معاشرت‌های اجتماعی از کودکتان بیش از حد توانش انتظار نداشته باشید چون این انتظارات توقع شما را بالا می‌برد و کودک را هم به سختی می‌اندازد.

ادب اجتماعی از منظر اسلام

رسول خدا (ص) همانطور که به آموزش ورزش به کودکان بسیار توصیه می‌کنند همان اندازه به ادب اجتماعی تأکید کرده‌اند و فرموده‌اند: ای علی(ع) حق فرزند بر پدرش این است که به وی ادب آموزد و در جایگاه شایسته‌ای قرارش دهد.

یکی از نکاتی که باعث بالا رفتن حس اعتماد به نفس در کودکان می‌شود - که به دنبال آن حضور اجتماعی فرزند در جمع است - کرامت و ارج نهادن به کودکان است. کرامت و بزرگواری از عوامل مهم سلامت رفتاری کودکان است به همین دلیل در کنار مهرورزی به فرزند باید روح بزرگواری را هم در او دمید. رسول اکرم (ص) در این زمینه می‌گوید: «فرزندان خود را گرامی بدارید، به آنها شخصیت بدهید و آنان را خوب تربیت کنید که موجب مغفرت شما شوند.» در مورد توقعات بیش از حد نداشتن از کودکان و همراهی کردنشان در آموختن ادب اجتماعی رسول خدا(ص) می‌فرماید: «خدا رحمت کند کسی را که فرزندش را بر نیکی یاری کند و آنچه را در توان اوست از وی بپذیرد و از آنچه برایش دشوار است درگذرد.»

کودکی که قانونمند نیست در بازی‌های جمعی و در جمع بچه‌های مهدکودک و فامیل به دلیل زیر پا گذاشتن قوانین از جمع کنار گذاشته می‌شود. با رعایت قوانین در خانه به فرزندتان بیاموزید که در هر شرایطی باید به قوانین پایبند باشد. مشارکت، پایبندی به قول و تعهد، کمک کردن، رعایت نوبت، تعارف و احترام به دیگران، فهم تشکر و قدرت عذرخواهی کردن همه از مواردی است که باید با بازی و مدل‌سازی به فرزندتان بیاموزید

بعضی از کودکان برای دور بودن از جمع سایر دوستانشان دلایل منطقی دارند، مثلاً کودکانی که اضافه وزن، لاغری بیش از حد، کوتاهی یا بلندی، مشکلات زیبایی به ویژه در صورت و معلولیت‌های جسمی دارند برای اینکه مورد تمسخر دوستانشان قرار نگیرند تلاش می‌کنند از چنین جمع‌هایی دوری کنند. به جز معلولیت‌ها و مشکلات زیبایی ظاهری سایر مشکلات مثل اضافه وزن یا کوتاهی قد با ورزش کردن رفع می‌شود