



## توجه برای بچه‌ها مانند آب برای ماهی‌ها!

داستانی درس آموز برای آن‌ها که بچه‌شان می‌گوید فقط به من توجه کنید و هیچ کار دیگری نکنید

زهرافرا | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



بعد از مدت‌ها، یک روز با کمال اعتماد به نفس به کتابخانه رفتم و یک کتاب عمیق فلسفی به امانت گرفتم و خوشحال به خانه بازگشتم تا ساعت‌های مطالعه‌ام در طول روز را افزایش دهم. بنابراین روز

### از توجه‌طلبی کودکم، دیوانه شدم!

او در حالی که چشم‌هایش را می‌مالید، گفت: «صبح بخیر ماما!» و من هم جواب دادم: «صبح بخیر عزیزم، چرا این قدر زود بیدار شدی؟». بدون معطلی گفتم: «چون تو بیداری پس منم می‌خوام بیدار باشم!». کتاب را بستم و صبحانه دخترم را دادم. دوباره کتاب را برداشتم و مشغول مطالعه شدم که...

دخترم: ماما! آن، دستم زخم شده و خیلی درد می‌کند!

من: کو؟

دخترم: ایناهاش!

در واقع زخمی که دخترم با آه و ناله از آن سخن می‌گفت، چیزی نبود جز یک خراش بسیار کوچک که حتی با دره بین هم به زحمت دیده می‌شد! کمی دلداری‌اش دادم و دوباره شروع کردم به مطالعه و

بعد از خواندن تنها دو خط...

دخترم: ماما! من می‌خوام از روی میز بپرم پایین!

من: وای، خدای من. اون چاه کار می‌کنی؟! دودم سمت میز و گذاشتمش پایین، بعد یکی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را به او دادم و پیشنهاد کردم کمی بازی کند و باز مشغول مطالعه شدم. پس از دقایقی باز صدایی شنیدم!

دخترم: ماما! آب می‌خوام!

بلند شدم و به دخترم آب دادم و کتاب را دوباره دست گرفتم که با شنیدن درخواست دخترم، عصبانیت‌ام به اوج رسید!

دخترم: ماما! آبلان، آب می‌خوام!

من: تو که تازه آب خوردی؟!!

دخترم: خب دوباره تشنه‌ام شد!

البته تعجبی هم نداشت. دخترم جوری روی کتاب دست گرفتن من حساسیت داشت که به محض

این که حس می‌کرد توجهم را از او دریغ کرده و به سمت کتاب معطوف داشته‌ام، ناگهان تمام نیازهای اساسی و غیر اساسی‌اش را به یاد می‌آورد! تقریباً کار هر روزه او همین بود که وقتی مرا مشغول کاری می‌دید، در سمت مثل فردی که در وسط کویر لوت قرار گرفته، لحظه به لحظه تمنای آب داشته باشد. دوباره به آب دادم و شتافتم به سمت کتاب. این بار کتاب را که باز کردم، ناگهان چشمم به ساعت افتاد. وای! ساعت ۱۲ ظهر بود و هنوز ناهار را آماده نکرده بودم! و نزدیک بود که شوهر خسته و گرسنه‌ام از سر کار برگردد. کتاب را کنار گذاشتم و دودم به سمت آشپزخانه. با خودم فکر کردم از صبح تا به حال چقدر مطالعه داشته‌ام؟ تقریباً حدود دو پاراگراف! من از توجه‌طلبی فرزندم دیوانه شدم اما چرا بچه‌ها توان دیدن والدین را که مشغول کار دیگری هستند، ندارند و رفتار اصولی با آن‌ها در این مواقع چیست؟

### دلیل این همه توجه‌طلبی کودکان چیست؟

حتماً شما هم تجربه‌اش را داشته‌اید. درست همان روزهایی که بسیار گرفتارید و هزار و یک جور کار دارید (مثلاً وقت‌هایی که مهمان دارید) بچه‌ها بیش از همیشه به شما پیله می‌کنند یا به شما می‌چسبند و بهانه می‌گیرند. دلیلش را هم که حتماً خودتان می‌دانید، به محض این که هر فرد، شیء یا فعلیتی باعث شود میزان توجه شما به کودک‌تان کاهش یابد، او احساس خطر می‌کند و دست به هر کاری می‌زند تا توجه شما به او معطوف شود. در واقع «توجه» برای کودک‌تان، حکم آب برای ماهی و نور خورشید برای گیاهان را دارد.

### دسته بندی انواع توجه والدین به کودک‌شان

ما والدین در اوقات و احوال مختلف، معمولاً یکی از این سه حالت را نسبت به کودک‌مان داریم:

**۱ توجه مثبت به آن‌ها داریم:** یعنی با محبت نگاه‌شان می‌کنیم، آن‌ها را در آغوش می‌گیریم، زیبا با آن‌ها سخن می‌گوییم یا به طور کلی رفتارهایی از خود نشان می‌دهیم که حاکی از مهر و محبت هستند.

**۲ توجه منفی به آن‌ها می‌دهیم:** یعنی با خشم نگاه‌شان می‌کنیم، سخنان تهدیدآمیز می‌گوییم، داد می‌کشیم یا حتی خدای نکرده آن‌ها را کتک می‌زنیم و تنبیه بدنی می‌کنیم.

**۳ به آن‌ها بی‌توجهی می‌کنیم:** یعنی به هر دلیل هیچ نوع توجهی به فرزندمان نشان نمی‌دهیم، مثل زمانی که مشغول انجام کاری هستیم یا تلویزیون تماشا می‌کنیم. جالب است بدانید که کودک‌تان آن قدر تشنه توجه هستند که حتی توجه منفی والدین را به بی‌توجهی آن‌ها ترجیح می‌دهند! به همین دلیل وقتی شما مشغول انجام کاری هستید، بچه‌ها گاه کارهای بد انجام می‌دهند برای این که توجه شما را جلب کنند.

### در چنین شرایطی چه کار باید بکنیم؟

اگر کودک شما هم به طور طبیعی به دنبال کسب توجه است، چند توصیه به شما داریم تا هم به این نیاز پاسخ بدهید و هم واکنش اصولی به این ماجرا داشته باشید.

\* در درجه اول نیاز کودک‌تان به توجه را درک کنید و از پیله کردن‌ها یا کارهای ناراحت‌کننده‌اش خشمگین نشوید. این نیاز او طبیعی است و اگر به درستی آن را مدیریت کنید، مشکلی برای‌تان به وجود نخواهد آمد. \* اگر برای جلب توجه شما کار بد بی‌خطری، تأکید می‌کنم «بی‌خطر»، انجام می‌دهد، سعی کنید به هیچ وجه توجه نشان ندهید، حتی توجه منفی! بگذارید بداند که با رفتارهای نامناسب، نمی‌تواند حواس شما را به خودش جلب کند.

\* حتماً در روز اوقات را اختصاص دهید برای این که توجه کامل و صددرد خود را انثار فرزندتان کنید، مثلاً یکی دو نوبت در طول روز با او بازی کنید، برایش کتاب بخوانید، نقاشی بکشید یا با هم به پارک بروید و .... در ضمن زمان‌هایی که درگیر کارهای روزمره خود و مشغولیت‌هایتان هستید به او اطمینان خاطر بدهید که در اوقات اختصاصی که برای او در نظر گرفته‌اید، حتماً جبران می‌کنید.

### قرار و مدار



### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۹۵۷۶۳۹۴۵۷۶۰۹

\* چه پرونده خوشگلی ز دین برای ازدواج. خیلی ناز و باحاله.  
\* این خانمی که عاشق خانواده شوهرش شده، خواهر داره که من برم بگیرم؟ راستش عروس خانواده‌ما که خیلی بد با ما برخورد می‌کنه.  
\* در باره قرار و مدار امروز می‌خواستم بگم که من یک روز گاری فقط رادیو جوان گوش می‌دادم ولی الان فقط رادیو پیام چون فقط آهنگ دارم و خبرهای کوتاه.

\* خراسان، دست‌تان دردنکنند! زندگی سلام را از ما باز نشسته‌ها گرفتین و دادین به بچه‌ها؟ حق هم همین، باید هوای اونا را بیشتر داشت!

\* همه ما می‌دونیم که چقدر دختر عقد کرده داریم که مشکل تهیه چیزیه دارن ولی هیچ کدام دست از تجملات برنمی‌داریم. خانم عزیز، این قدر تذکر بده و مطلب بز در همین باره، شاید فرهنگ سازی شد.

\* یک ستون رنگ‌آمیزی هم در صفحه کودک قرار بدهید. بچه‌ها هر روز به من میگه چرا این صفحه مثل کتاب‌های داستان، رنگ‌آمیزی نداره.

\* مطلب صفحه خانواده امروز در باره مقابله با آدم‌های پر حرف به خصوص اسم‌روش‌هایش به در صفحه طنز می‌خور داروش ماهی رواجرا کردم، تایپک ربیع به خودم می‌خندیدم!

### بانوان



گل‌دان‌های خوش‌رنگ و لعاب: این گل‌دان‌های کوچک و رنگی حس تازگی و پویایی به فضا می‌بخشد. گرچه گل‌های طبیعی خیره‌کننده‌تر هستند اما این گل‌دان‌ها حتی با چند شاخه گندم هم می‌شماراز بیای می‌کنند.

بطری یا ظروف دست‌ساز و خاطره‌انگیز: برای بیشتر خانم‌ها از مادر و مادر بزرگ‌های‌شان، کاسه و بشقاب‌های قدیمی به یادگار مانده که پر است از حال خوش کودکی. وجود این ظروف روی میز علاوه بر یادآوری خاطرات شیرین، جلوه درخشان و نوستالژیکی به فضای نشیمن می‌بخشد.

مجسمه: یکی از ابزارهایی که حال و هوای خانه شما را هنرمندانه و خلاقانه‌تر جلوه می‌دهد، مجسمه‌های منحصر به فردی است که امروزه طرقداران خاص خود را دارد. در زمان انتخاب این احجام به سبک دکوراسیون خود دقت کنید.

درخشش شمع‌های جور و جور: تنوع شمع‌های تزئینی در بازار این امکان را به شما می‌دهد تا متناسب با رنگ و سبک مبلمان خود با انتخابی در دست‌ترین‌ات میز مبلمان‌تان را جذاب‌تر کنید.



سینی‌های مسطح کاربردی: برای خانم‌هایی که علاوه بر زیبایی، نظم محیط هم برایشان اهمیت دارد، استفاده از سینی گزینه بسیار کاربردی است زیرا داشتن فرم هندسی و بافت ظاهری زیبا می‌تواند به جمع و جور کردن وسایل تزئینی روی میز کمک کند.

نکته: چیدمان این قطعات دکوری روی میز جلومبلی با ایجاد تنوع و پیچیدگی به بالا رفتن جذابیت و تأثیرگذاری فضای نشیمن کمک به سزایی خواهد کرد به شرطی که در استفاده از آن‌ها زیاده‌روی نکنید.

## چیدمانی چشم‌نواز برای میز جلومبلی



مریم ادیبی

یکی از اجزای مهم پذیرایی خانه‌ها چه از لحاظ کاربرد و چه فرم، میز جلومبلی است که با انتخابی درست و تزییناتی متناسب به راحتی جلوه‌ای خاص و چشمگیر به مبلمان اطراف خود می‌بخشد. البته که میز جلومبلی به تزیینات هم نیاز دارد. مطمئناً به جز قنداق و شکلات خوری و گل‌دان‌های کرپستال با شاخه‌های گل مصنوعی قدیمی، چیزهای دیگری هم می‌تواند روی میز چیده شود! با ما همراه باشید تا با فوت و فن چیدمانی چشم‌نواز برای میز جلومبلی آشنا شوید.

رعایت تعادل در تزیینات: دقت کنید اجزای دکوری روی میز از لحاظ ابعاد و متریال (مواد به کاررفته) متناسب و متعادل باشند. ابتدایی‌ترین روش برای رسیدن به تعادل، استفاده از تقارن است که باید در جای درست آن را اجزایی کنید. به دلیل کم بودن فضای روی میز حواس‌تان باشد اجزای دکوری را به گونه‌ای چیدمان کنید که ایجاد شلوغی و بی‌نظمی نکند. در زمان چیدمان حتماً به سبک مبلمان خود توجه کنید، قطعاً لوازم دکوری مبلمان استیل با سبک کلاسیک و مدرن متفاوت خواهد بود.

عناصر تزیینی پیشنهادی برای میز جلومبلی: واژه اکسسوری به معنای لوازم جانبی به عناصر مکمل دکوراسیون شامل لوازم هنری و خلاقانه که جزو ضروریات نیست، اطلاق می‌شود که علاوه بر پر کردن قسمت‌های خالی خانه به گرم‌تر شدن و جذابیت بیشتر فضای اطراف خود کمک می‌کند. برای خانم‌هایی که می‌خواهند چیدمان خانه خود را کم‌هزینه و متناسب با هر فصل تغییر دهند، یکی از راحت‌ترین روش‌ها استفاده از این اکسسوری‌های متنوع است. از جمله اکسسوری‌های مناسب برای میز جلومبلی می‌توان به چند مورد اشاره کرد.