

# نیازهای مغفول مانده کودکان!

در روز جهانی کودک در باره اصلی ترین نیازهای روانی کودکان و راه‌های برآورده کردن آن‌ها نوشته‌ایم



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

مناسبت روز

برآورده کردن نیازهای جسمی کودکان، شاید ساده‌ترین کار ممکن باشد به خصوص در صورت وجود امکانات مالی که می‌توان برای کودک غذای مقوی، سرپناه مناسب، خواب کافی و محیط زندگی امن فراهم کرد. موارد گفته شده، نیازهای اساسی جسمانی کودک را شامل می‌شوند اما باید پرسید آیا پاسخ دادن به نیازهای روانی کودکان به همین آسانی است و اصلا پدر و مادرها با این نیازها آشنا و از ضرورت برآورده کردن آن‌ها آگاه هستند؟ به مناسبت روز جهانی کودک و در ادامه این مطلب، نیازهای روانی کودکان و راه‌های برآورده کردن آن‌ها را با یکدیگر مرور خواهیم کرد.

#### ● نیاز به عشق بدون قید و شرط

عشق، امنیت و پذیرش باید در قلب زندگی خانواده‌گی باشد. کودک باید بفهمد که عشق و محبت شما وابسته به دستاوردهایش نیست، والدین باید اشتباهات و نقاط ضعف فرزندانشان را بپذیرند و از مشاهده آن‌ها متعجب نشوند. اعتماد به نفس در خانه‌ای رشد می‌کند که محیط آن سرشار از عشق بدون قید و شرط باشد.

#### ● نیاز به بازی‌های خوب و سنگین

برای کودکان بازی تنها جنبه تفریحی دارد. نیاز به بازی از لحاظ اهمیت مانند نیاز به غذا و مراقبت است. بازی به

## جاری‌ام برای زندگی ما هم تصمیم می‌گیرد!

ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



۳۰ ساله، لیسانس و شاغل هستم. دو سال است ازدواج کرده‌ام و دوران عقد خود را می‌گذرانم. جاری من حدود شش سال از من بزرگ‌تر است و زن موفقی است. او در زمینه تصمیم‌های مهم زندگی من و همسرم همیشه نظرهایی می‌دهد که از نگاهش درست است اما با شرایط من و همسرم هم‌خوان نیست اما نظر آتش‌خیزی روی همسرم تأثیر می‌گذارد و تصمیم‌های زندگی را همواره با مشورت او می‌گیرد. این مسئله برای من خیلی سخت است و تحمل این که شخص دیگری به جای ما تصمیم بگیرد از آستانه تحمل من خارج است.

این که مادر تصمیمات مهم زندگی با افرادی که صلاحیت دارند، مشورت کنیم نه تنها مشکلز نیست بلکه بسیار رفتار سنجیده‌ای است اما باید دید مشورت می‌کنیم، داده‌ها و اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنیم و نهایتاً تصمیم گیرنده خودمان هستیم یا این که متکی به نظر دیگران هستیم و طبق آن تصمیم می‌گیریم.

این که مادر تصمیمات مهم زندگی با افرادی که صلاحیت دارند، مشورت کنیم نه تنها مشکلز نیست بلکه بسیار رفتار سنجیده‌ای است اما باید دید مشورت می‌کنیم، داده‌ها و اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنیم و نهایتاً تصمیم گیرنده خودمان هستیم یا این که متکی به نظر دیگران هستیم و طبق آن تصمیم می‌گیریم.

## به شدت گوشه گیرم و همسرم هم به من محبت نمی‌کند!

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و کارشناس ارشد مشاوره خانواده



من الان ۴۰ ساله هستم و ۲۱ سال است ازدواج کردم و یک دختر ۱۹ ساله دارم. شوهرم نه به من محبت می‌کند و نه هیچ رابطه زناشویی با هم داریم. من به شدت آدم افسرده و گوشه‌گیری هستم و فقط به خاطر دخترم وبی‌کس و کارد بوم این زندگی را تحمل می‌کنم. راهنمایی کنید چه کار کنم؟

مشاوره زوجین

یکی از رایج‌ترین شکایت‌های زوج‌ها، بی‌محبتی و بی‌تفاوتی همسرشان است که البته می‌توانند بابرخوردهای صحیح،عشق ومحبت همسرشان را به‌خود جلب کنند. معمولاً زوج‌ها روزهای اول زندگی‌شان به‌خوبی سپری می‌شود و حرف‌های عاشقانه و ابراز احساسات در بین آن‌ها موج می‌زند اما طبیعتاً رفته رفته محبت‌ها کمرنگ می‌شود و زن که تحمل کمی در برابر کمبود محبت همسرش دارد و سرشار از احساسات است، با این روند نه تنها از زندگی ناامید می‌شود بلکه حس می‌کند همسرش دیگر او را دوست ندارد و احساس افسردگی می‌کند. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

#### ● دلیل بی‌محبتی همسر تان صرفاً شما نیستید

این مسئله بی‌شک می‌تواند دلایل مختلفی داشته

می‌شود که با کمی مدیریت قابل حل است یا مسئله شما و احساس بی‌ارزشی در مقابل جاری‌تان است.

#### ● خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

مازمانی در مقابل دیگران حس بی‌ارزشی داریم که خودمان را در مقام مقایسه با آن‌ها قرار می‌دهیم. لطفاً اگر قرار است مقایسه‌ای داشته باشید در تمام ابعاد زندگی خود مقایسه کنید. ظاهر، وضعیت جسمانی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... با انجام این تمرین متوجه می‌شوید همه انسان‌ها در ابعاد قوی‌تر از دیگران هستند و در ابعادی ضعیف‌تر، پس اصل مقایسه با دیگران در یک بعد کلان رفتار ناکارآمدی است. در مرحله بعد می‌توانید روی مهارت‌های شخصی و توانمندی‌های خود کار کنید و روز به روز بر ارزش‌های خود بیفزایید. در این بین مراجعه به همکاران ما بسیار مفید و کمک‌کننده خواهد بود.

● **آیا در برابر جاری‌تان احساس بی‌ارزشی می‌کنید؟** این مسئله که شما در برابر جاری خود احساس نقص و بی‌ارزشی می‌کنید و موفقیت‌های ایشان شما را در جایگاه ضعف قرار داده، حتماً نیاز به بررسی و پیگیری دارد. پس با خود صادق باشید و ببینید مسئله مربوط به نداشتن مرزبندی و اتکای همسرتان به نظر جاری

باشد، از لایه‌لای حرف‌های او می‌توانید نکاتی را که برای بهبود رابطه لازم است، پیدا کنید. به‌ویژه گی‌های مثبتی که شوهرتان دارد، توجه‌از همین ویژگی‌هایش تمجید کنید. به‌او نشان دهید که در کش می‌کنید. به صورت شفاف و واضح به همسرتان بگویید که شرایط کاری و روحی او را درک می‌کنید و می‌فهمید.

#### ● تعریف و تمجید شوهر را فراموش نکنید

اخلاق بسیاری از مردها این گونه است که می‌خواهند از آن‌ها قدردانی و تشکر شود. برای افزایش اعتماد به نفس شوهر خود باید تفکرات او را تایید کنید. این کار باعث می‌شود او همه چیز را با شما در میان بگذارد، با صداقت و گاه‌زیرکانه همه رفتارهای خویش را به‌او بگوید.

#### ● برای رابطه احساسی پیش‌قدم شوید

بهتر است گاهی اوقات شما برای رابطه زناشویی پیش‌قدم شوید. این موضوع سبب می‌شود شوهرتان احساس کند او را می‌خواهید. همچنین مردها برای ایجاد رابطه احساسی و زناشویی به‌زمان نیاز دارند. او را درک کنید، صبور باشید و با هم برای بهتر شدن این رابطه همکاری کنید. در پایان به خاطر داشته باشید همان‌گونه که شما به توجه و محبت همسرتان نیاز دارید، وی نیز نیازمند توجه و علاقه شماست. بنابراین همان‌طور که دوست دارید با شما رفتار شود، با او رفتار کنید تا ثمر داش را ببینید.

است و والدین تا حد امکان در حضور کودک دعوا نکنند و حین دعوا، مراقب الفاظ خود باشند زیرا تأثیر منفی جبران‌ناپذیری بر روان کودک می‌گذارد.

#### ● نیاز به اعتماد به نفس بالا

داشتن اعتماد به نفس بالا از اساسی‌ترین نیازهای کودکان است که به دلیل اهمیت، در باره نحوه بالا بردن آن توضیح بیشتری می‌دهیم. برای داشتن کودک کی با اعتماد به نفس بالا، چند توصیه به شما داریم. **کودکان را تشویق و تحسین کنید**: تشویق اولین تلاش‌های کودکان با تحسین توانایی آن‌ها برای یادگیری بازی تازه، به آن‌ها کمک می‌کند تا میل به کشف و آموختن شان در باره محیط زندگی رشد کند. به کودکان اجازه دهید تا کشف کنند و در نواحی امن تعیین شده، بازی کنند. **هدف‌های واقعی برای کودک تعیین کنید**: کودکان به هدف‌های واقعی نیاز دارند که با توانایی‌هایشان مطابقت داشته باشد. با کمک شما کودکان می‌توانند فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که توانایی‌هایشان را بسنجند و عزت نفس‌شان را بالا ببرند.

**شکست‌های تان را از کودک مخفی نکنید**: کودک باید بداند که همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند. بسیار مهم است که آن‌ها بدانند بزرگسالان هم بی‌نقص نیستند و شکست و اشتباه از هر فردی سر می‌زند.

**از زن بر چسب‌های منفی اجتناب کنید**: اگر کودکان با بازی را باخته است، اگر امتحانشان را به خوبی پشت سر نگذاشته است و... احساس او را در باره موقعیت جویا شوید. ممکن است کودکان سرخورده شوند و به قوت قلب شما نیاز داشته باشند. به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید که شکست، لازمه موفقیت‌های بعدی است.

#### ● چند توصیه لقمه‌ای به والدین!

در انتها تعدادی از نکات بسیار مهم در ارتباط با کودکان را مطرح می‌کنیم که والدین نباید از آن‌ها غافل شوند. **● همیشه از رفتار کودک انتقاد کنید و خود کودک را زیر سوال نبرید**. مثلاً بگویید: «تو کار بدی انجام دادی» به جای این که بگویید: «تو پسر بدی هستی.» **● از غرزدن، تهدید کردن و شوه دادن بپرهیزید**. کودکان یاد می‌گیرند که غرزدن‌ها را نادیده بگیرند و تهدیدها و رشوه‌های شما به مرور بی‌اثر می‌شوند. به جای این کار، دلیل مجازات شدن کودک و پیامد رفتارش را به‌او بگویید. **● در باره احساسات‌تان صحبت کنید**. طبیعی است که گاهی اوقات عصبانی می‌شوید و کنترل خود را از دست می‌دهید، پس در این شرایط با کودک صحبت کنید، دلیل رفتار تان را بگویید و اگر اشتباه کرده‌اید از او معذرت خواهی کنید.

#### قرار و مدار

#### روز صدقه دادن

**امروز اگر در فامیل یا آشناها تون شفق نیازمندی رو می‌شناسید، در مد توان تون بهش کمک کنید. در غیر این صورت، کمپته، امداد، فیریه‌ها و ... هم می‌تونن صدقه‌تون رو به نیازمند واقعی برسونن.**

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● هوای به این گرمی، غذای تاس کباب را معرفی کردید چون برای سردمزاج‌ها در فصل سرد سال مناسب است! **●** تصور آزار جنسی هم در دنا که من ۲۰ ساله کارمند و اصلاً چنین مشکلی در محل کار نداشتم. یک چیز دیگه هم بگم که بعضی زن‌ها هم توهم دارن کلا. من خودم خانمم و دیدم که همکار من خیلی هم آدم سالمیه ولی یکی از همکاران خانمم هر حرفی رو به منظور می‌گیره. کاش این رو هم تو مطلب می‌گفتین.

● پرونده سبک زندگی روستایی، خیلی خواندنی بود. خوش به حال شون، اینا زندگی می‌کنند نه ماهرشی‌ها. **●** من به همراه خانواده‌ام، هر شب سریال «ترور خاموش» رومی بینیم و خیلی هم بهتر از اون سریال ستایش کش‌دار و روی اعصابه. واقعاً هم درس آموزه. مشاور هم که عالی بهش پرداخته بودم. ممنون. **●** در باره پیشنهادتان برای گزارش دادن آزار جنسی، باید بدونید در این جور مواقع علاوه بر آزار دهنده، قربانی هم اخراج می‌شود، چون به هر حال حاشیه داشته است! **●** راستش کمتر زندگی سلام می‌خونم و این پرونده تون خیلی طولانی بود ولی واقعا بیا بود. عکس هاش هم با آدم حرف می‌زد و هر عکسش، یک دنیا حرف توش بود. به خصوص اون زن و شوهره که روی نردبون بودن! **●** آقای «حسین نقیب» اون کوچولویی که در حال گریه کردن برای کمک صفحه خانواده کشیده بودین، خیلی خوشگل و باحال بود.

# چطور از خودمان تشکر کنیم؟!

**یک نماینده مجلس در گفت‌وگو با خبرنگاران از خودش تشکر کرد اما به راستی روش درست قدردانی از خود چگونه است؟**

#### بانوان

می‌شود که با کمی مدیریت قابل حل است یا مسئله شما و احساس بی‌ارزشی در مقابل جاری‌تان است.

#### ● خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

مازمانی در مقابل دیگران حس بی‌ارزشی داریم که خودمان را در مقام مقایسه با آن‌ها قرار می‌دهیم. لطفاً اگر قرار است مقایسه‌ای داشته باشید در تمام ابعاد زندگی خود مقایسه کنید. ظاهر، وضعیت جسمانی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... با انجام این تمرین متوجه می‌شوید همه انسان‌ها در ابعاد قوی‌تر از دیگران هستند و در ابعادی ضعیف‌تر، پس اصل مقایسه با دیگران در یک بعد کلان رفتار ناکارآمدی است. در مرحله بعد می‌توانید روی مهارت‌های شخصی و توانمندی‌های خود کار کنید و روز به روز بر ارزش‌های خود بیفزایید. در این بین مراجعه به همکاران ما بسیار مفید و کمک‌کننده خواهد بود.

باشد، از لایه‌لای حرف‌های او می‌توانید نکاتی را که برای بهبود رابطه لازم است، پیدا کنید. به‌ویژه گی‌های مثبتی که شوهرتان دارد، توجه‌از همین ویژگی‌هایش تمجید کنید. به‌او نشان دهید که در کش می‌کنید. به صورت شفاف و واضح به همسرتان بگویید که شرایط کاری و روحی او را درک می‌کنید و می‌فهمید.

#### ● تعریف و تمجید شوهر را فراموش نکنید

اخلاق بسیاری از مردها این گونه است که می‌خواهند از آن‌ها قدردانی و تشکر شود. برای افزایش اعتماد به نفس شوهر خود باید تفکرات او را تایید کنید. این کار باعث می‌شود او همه چیز را با شما در میان بگذارد، با صداقت و گاه‌زیرکانه همه رفتارهای خویش را به‌او بگوید.

#### ● برای رابطه احساسی پیش‌قدم شوید

بهتر است گاهی اوقات شما برای رابطه زناشویی پیش‌قدم شوید. این موضوع سبب می‌شود شوهرتان احساس کند او را می‌خواهید. همچنین مردها برای ایجاد رابطه احساسی و زناشویی به‌زمان نیاز دارند. او را درک کنید، صبور باشید و با هم برای بهتر شدن این رابطه همکاری کنید. در پایان به خاطر داشته باشید همان‌گونه که شما به توجه و محبت همسرتان نیاز دارید، وی نیز نیازمند توجه و علاقه شماست. بنابراین همان‌طور که دوست دارید با شما رفتار شود، با او رفتار کنید تا ثمر داش را ببینید.

#### ● فواید قدردانی از خود

نه فقط در فرهنگ ما که در بسیاری از جوامع دیگر نیز افراد عادت به قدردانی از خود ندارند. در واقع بسیاری از ما با همه تلاش‌هایی که می‌کنیم، بعد از تحمل سختی‌ها و برآمدن از عهده مسائل دشوار، باز هم احساس خوبی در باره خود نداریم و ممکن است احساس کفایت نکنیم و خود را لایق قدردانی ندانیم. این در حالی است که روان‌شناسان معتقدند احساس قدردانی در باره

خود می‌تواند فواید قابل توجهی برای سلامت روان ما داشته باشد که به عنوان مثال،

● **زمانی که تلاش می‌کنیم قدر دان زحمات خودمان باشیم، به تبع آن توجه بیشتری به نقاط قوت خود می‌کنیم**. این موضوع می‌تواند به خودشناسی عمیق‌تر منجر شود. **● قدردانی از خود، احساس رضایت از زندگی را در ما تقویت می‌کند و می‌تواند کمک‌کننده در نوبت‌های بعد که در وضعیتی دشوار قرار می‌گیریم، بار و حیه بهتری تلاش کنیم**. **●** و این که قدر دانی از خود و احساس ارز شمندی، دو موضوع مرتبط هستند که می‌توانند همدیگر را تقویت کنند.



زندگی‌سلام ● سه شنبه ● ۱۶ مهر ۱۳۹۸ ● شماره ۱۴۳۸

مشاوره