

با اضطراب این روزهای مان چه کنیم؟!

این روزها افزایش نرخ بنزین ممکن است باعث مضطرب شدن برخی از ما شود

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



چند دهه قبل، زمانی که مطالعات روان شناسی هنوز به گستردگی امروز نبود، گروهی از روان شناسان به فکر بررسی تاثیر اضطراب بر روابط افراد با دیگران افتادند. آن‌ها برای بررسی این وضعیت، دو گروه آزمودنی انتخاب و هر گروه را به اتاقی دعوت کردند. به یک گروه اعلام کردند که قرار است به زودی در آزمونی دشوار شرکت کنند اما به گروه دیگر گفتند برنامه بعدی آن‌ها فعالیت ساده‌ای خواهد بود. هدف روان شناسان از این برنامه، افزایش اضطراب در گروه اول هم‌زمان با آرام نگه داشتن گروه دوم بود. آن‌ها می‌خواستند ببینند رفتار گروه مضطرب در زمان حضور در اتاق انتظار، چه تفاوت‌هایی

قیمت بنزین آغاز شد اما با آن به انتها نرسید. بعد از آغاز تغییر نرخ بنزین و ایجاد یک سری اغتشاشات و تخریب اموال عمومی، اختلالات اینترنت آغاز و شبکه‌های اجتماعی خارجی از دسترس خارج شد؛ تصمیمی که برای پیشگیری از مشکلات بیشتر گرفته شده بود. این تصمیم هر چند توانست به آرام ماندن جو روانی جامعه کمک کند و مارا از گزند برخی مشکلات اساسی چون به هم خوردن امنیت دور نگه دارد اما از سوی دیگر

اخطار کتبی بهتر است یا اخراج موقت؟!

بررسی یکایک شیوه‌های جایگزین تنبیه بدنی در مدارس که مدیر کل پاسخ‌گویی

به شکایات آموزش و پرورش اعلام کرده است



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک



مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخ‌گویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش، در جدیدترین صحبت‌هایش درباره تنبیه‌بدنی در مدارس گفته: «تنبیه دانش‌آموزان (نه تنبیه بدنی) در مواردی که قصور و سهل‌انگاری از سوی دانش‌آموز در انجام وظایف خود صورت بگیرد، تحت شرایط مجاز شمرده شده است. در این بین، تذکر و اخطار شفاهی به طور خصوصی، تذکر و اخطار شفاهی در حضور دانش‌آموزان کلاس مربوطه، تغییر کلاس، اخطار کتبی و اطلاع به ولی دانش‌آموز، اخراج موقت از مدرسه با اطلاع قبلی ولی دانش‌آموز حداکثر برای مدت سه روز، انتقال به مدرسه دیگر و... از جمله تنبیه‌هایی است که می‌تواند جایگزین تنبیه بدنی شود.» (منبع خبر: تابناک). حالا سوال این جاست که آیا این شیوه‌های جایگزین از لحاظ روان‌شناسی مناسب هستند یا خیر؟

● بررسی شیوه‌های تنبیه جایگزین

در ادامه به تفسیر هر کدام از شیوه‌های تنبیه جایگزین از منظر روان‌شناسی می‌پردازیم.

تذکر و اخطار شفاهی به صورت خصوصی: به نظر می‌رسد این گزینه اصولی‌ترین راهکار برای مقابله با تخلفات دانش‌آموز باشد. بهتر است ابتدا معلم در باره مشکل دانش‌آموزان صحبت کند و بعد برای بررسی‌های بیشتر به مشاور مدرسه یا روان‌شناس ارجاع داده شوند.

تذکر و اخطار شفاهی در حضور دانش‌آموزان کلاس

مربوط: مطابق با گزینه‌های اطلاعیه هر گونه تنبیه روانی غیر مجاز دانسته شده است. در حالی که تذکر در حضور جمع

باعث تحقیر دانش‌آموز می‌شود و زمینه تمسخر و سرزنش توسط دانش‌آموزان دیگر را فراهم و اعتماد به نفس دانش‌آموز اخذ شده‌ای می‌کند.

تغییر کلاس: چنین راهکاری اساساً عملی به نظر نمی‌رسد. در بسیاری از مدارس، تنها یک کلاس از هر پایه وجود دارد. حتی در صورت انتقال به کلاس جدید، مشکلاتی در برقراری ارتباط دانش‌آموز با کلاس جدید ایجاد و همین نوعی تنبیه روانی محسوب می‌شود زیرا دانش‌آموزان آموزشی کلاس به ندرت دانش‌آموز جدیدی را در جمع خود راه می‌دهند.

اخطار کتبی و اطلاع به ولی: از دید رایج راهکار در مدارس اجرا می‌شده است. اطلاع به والدین می‌تواند باعث پیگیری‌های آینده شود و زمینه را برای ارتباط بهتر با دانش‌آموز و حل مسائل بیشتر فراهم کند.



با گروه دیگر دارد. نتیجه این آزمون روان‌شناسی، یافته‌ای مهم را به دنیای روان‌شناسی ارائه کرد. گروهی که مضطرب بودند، به شکلی محسوس بیشتر شروع به گفت و گویا هم گروهی‌های خود کردند. در مقابل اما گروهی دیگر، چندان در پی آغاز گفت و گو در اتاق انتظار نبودند. بر اساس این مطالعه و دیگر مطالعات مشابه در این حوزه، روان‌شناسان به این نتیجه رسیدند که افراد مضطرب نیاز به گفت‌وگو و ارتباط اجتماعی با دیگران دارند. مطالعات بعدی تایید کرد که این افزایش ارتباط می‌تواند به افراد کمک کند تا اضطراب خود را کاهش دهند و حمایت اجتماعی – عاطفی لازم برای مدیریت شرایط دشوار را تا حدی پیدا کنند.

امکانی برای ارتباط با دیگران را از دسترس ما دور کرده بود. دور شدنی که می‌توانست با توجه به عادت ما به این سبک ارتباط، به اضطراب بسیاری از ما بیشتر دامن بزند. اضطرابی که می‌تواند ناشی از استفاده غیر اصولی و معناد گونه بعضی از کاربران شبکه‌های اجتماعی باشد. این یک واقعیت است که کاربران ایرانی کمابیش در صدر مصرف‌کنندگان اینترنت در دنیا قرار دارند، اما این تمام ماجرا نبود.

● آینده و ابهامی که با آن دست به گریبانیم

در روان‌شناسی مفهومی داریم به نام تحمل ابهام. منظور از این اصطلاح، توانایی افراد در مدیریت هیجانات خود در زمان مواجه شدن با موضوعی مبهم است یعنی این که فرد بتواند در عین حال که نمی‌داند چه چیزی انتظارش را می‌کشد، احساسات خود را مدیریت کند و بر نامه‌های خود را پیش ببرد. افزایش ناگهانی قیمت بنزین و نگرانی از این که اقتصاد بعد از این به کدام سو خواهد رفت، چالشی جدید برای هر کدام از ما در این روزهاست. حالا همه ما با وضعیتی روبه‌رو هستیم که نمی‌دانیم دقیقاً چه چیزی به لحاظ اقتصادی انتظار ما را می‌کشد. تحمل این وضعیت مبهم به خودی خود، کار آسانی نیست اما انگار داستان وضعیت مبهم بعد از افزایش بنزین، به ویژه در دو، سه روز ابتدایی این هفته، پیچیده‌تر از این حرف‌ها بود. از سویی دولت نیز در ابتدای هفته توضیحات مرتبط با این طرح را به صورت قطره‌چکانی اعلام می‌کرد. عجیب نیست که در چنین شرایط مبهمی، همه ما فشار دوچندانی را بر دوش خود حس می‌کردیم.

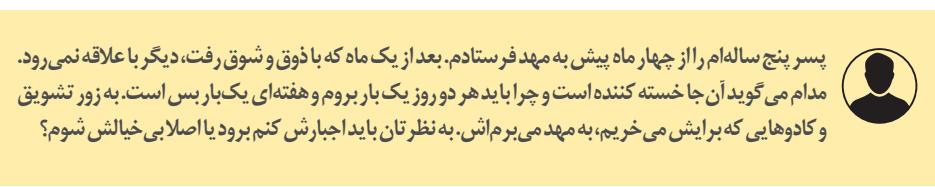
● ما و این اضطراب فراگیر

این روزها ما عوامل استرس‌زای دیگری نیز برخی از ما را تحت فشار گذاشته است؛ به رغم آن که از منافع کلان قطع اینترنت در شرایط فعلی برای جلوگیری از گسترش اغتشاش‌های رخ داده شده در این چند روز با خیریم اما برخی از ما در بستر شبکه‌های اجتماعی، فعالیت اقتصادی می‌کردیم، حالا با محدودیت دسترسی به این شبکه‌ها شاهد دست‌اندا زهای تازه‌ای در وضعیت اقتصادی خود هستیم. برخی از ما که به مدد شبکه‌های اجتماعی از حال اعضای خانواده و اقوام خود در خارج از کشور باخبر می‌شدیم، اکنون چند روزی است که از آن‌هایی خبریم باید به شیوه‌های قدیمی همچون پیامک و تماس از آن‌ها باخبر شویم.

● حالا باید چه کار کنیم؟

این روزها برخی از ما مضطرب هستیم و بهانه هم برای این موضوع کم نیست اما شاید با خود فکر کنید، چه می‌شود کرد؟ واقعیت این است که پاسخ دادن به این سوال، بسیار دشوار است. اما شاید دست‌ترین راه برای هریک از ما، همان چیزی باشد که ابتدای متن بن‌ب‌آ اشاره شد؛ درباره اضطراب خود حرف بزنیم، بنویسیم و البته به درد دل‌های اطرافیان بدون این که بخواهیم به اجبار آن‌ها را آرام‌سازیم، گوش دهیم. گفت‌وگو داشتن رابطه عاطفی، قدیمی‌ترین حربه بشر برای کم کردن اضطراب خویش است.

پسر ۵ ساله ام با علاقه به مهد نمی‌رود!



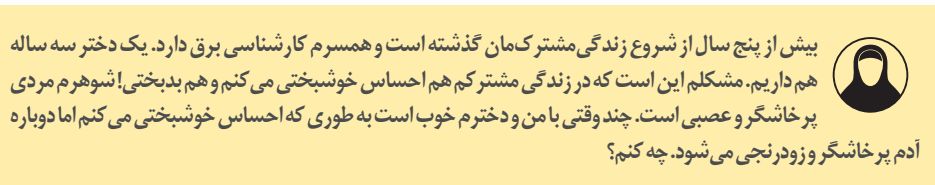
ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

داشتن کودکی که هر بار برای مهد کودک رفتن قشقرق به پا یا هزار جور بهانه ردیف می‌کند، برای هر پدر و مادری می‌تواند کابوس باشد. این که کودک برای رفتن به مهد کودک علاقه نشان نمی‌دهد، می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد مثل اضطراب جدایی، اما برای کودکی که مدتی با اشتیاق به مهد کودک می‌رفته و حالا برای رفتن به مهد، بهانه می‌آورد باید به دنبال دلایل دیگری هم بود.

● به روابط خودتان و همسرتان دقت کنید

گاهی تنش‌های بین والدین سبب ایجاد ناامنی در کودکان می‌شود و از این رو کودکان تمایلی به جدا شدن از مادر و دور

در زندگی مشترک هم احساس خوشبختی می‌کنم و هم بدبختی!



دکتر حسین محرابی | مشاور

قبل از هر موضوعی لازم است شما و همسرتان به یک شناخت مناسب از روحیات همدیگر برسید تا بتوانید برای رفع نیازهای عاطفی و معنوی یکدیگر و کنش مناسب‌تری نشان دهید. برای کسب این شناخت هم بهتر است گاهی از زاویه دید طرف مقابل به قضایا نگاه و خود را در شرایطوی تصور کنیم.

● در روزهای خوشی با شوهرتان متفاوت باشید

نوشته‌اید شوهرتان چند وقتی با شما و دخترتان خوب است به طوری که احساس خوشبختی می‌کنید. یک نکته مهم

قرار و مدار

روز دادن غذای گرم به کارگران

هوا فیل‌ی سرد شده و بعضی از

کارگرهای عزیز که یا سرگدزها هستن

یا در سافتمان‌های در مال سافت، از

میل کردن یک وعده غذای گرم فیل‌ی

فوشمال فواهند شد. هواس تون به

اون‌ها هم

باشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● درباره پرونده دیروز زندگی سلام، می‌خواستم بگم من که حوصله خوندن همین کتاب‌های به قول شما مثل ساندویچ رو هم ندارم، باید چی کار کنم؟ ● وای که چقدر عکس صفحه خانواده دلنشین بود. یاد پدرم افتادم که منو می‌برد بیرون و چه تفریحاتی داشتیم با هم. روحش شاد. ● درباره مطلب «رورو» که در ستون بانوان چاپ شده است، باید بگویم که تجربه شخصی من هم نشان می‌دهد رورو که به دردمی خورد. ● این آقایی که زنگ می‌زده به اورژانس، مریض بوده. چقدر لقمه رو بچوندین دور سرتون. بعضی مردها با صدا هم تحریک می‌شوند.

● در مطلب «ممنوعیت‌های غذایی برای فرد سرماخور ده» گفته‌اید م‌ک‌بات نخوریم! یک عمر گفتن لیمو شیرین و پرتقال بخور تا خوب شی، شما میگین نخوریم؟ ● پدری ۶۰ ساله ام و از دست خودم ناراحتم که چرا این قدر دیر با مطالبی مثل «کاری کنید که دخترتان بداند دوستش دارید»، آشنا شدم. لطفاً پدرهای دختر دار امروزی، حتما این موارد اجدی بگیرند. ● هر قدر تلاش کردم به کمیک امروز صفحه نوجوان درباره «درست رو بخون، اونم در کنارش ادامه ده...» بخندم، نتونستم. عذرخواهی می‌کنم ازتون!!!

ناراحتی و بی‌علاقگی برای رفتن به مهد کودک می‌شود. مثل آداب‌دست‌شویی رفتن یا آداب غذا خوردن. حتماً پرستار مهد و مربی کودکان را نیز از نیازهای خاص کودکان مطلع کنید و از کودک هم درباره احساسش برای انجام دادن بعضی کارها در مهد مثل دست‌شویی رفتن سوال کنید. همچنین داشتن مشکل در روابط کودک با دوستانش در مهد کودک می‌تواند باعث بی‌علاقگی او شود. وجود همکلاسی قلدر یا از ار دهنده هم می‌تواند دلیلی برای رفتن به مهد باشد.

● این ۵ نکته را فراموش نکنید

در نهایت اگر هیچ کدام از دلایل بالا عامل مشکل نبود، به کودکان فرصت دهید. به یاد داشته باشید که ۱- با کودکان بحث و جدل و اوارا به دلیل نرفتن به مهد کودک شمامت‌وسرزنش نکنید. ۲- از مهد کودک به عنوان وسیله‌ای برای تنبیه استفاده نکنید. مثلاً اگر کودک کار خطایی کرد، او را با گفتن این که در مهد کودک به خاطر این کار بد به حسابت خواهند رسید، تهدید نکنید. ۳- احساساتش را به رسمیت بشناسید و او را به دلیل هیچ کدام از احساساتش شمامت نکنید. ۴- به یاد داشته باشید تحت هیچ شرایطی به کودکان باج ندهید. باج دادن نه تنها مشکل شما را رفع نمی‌کند بلکه بر رابطه‌تان با کودک اثر منفی دارد. ۵- به یاد داشته باشید که کودکان کارهایی را انجام می‌دهند که دوست داشته باشند.

شناخت محرک‌ها و شرایطی که باعث برهم خوردن تعادل و بدرفتاری در شوهرتان می‌شود، آن‌ها را رنگ و مشکل‌تان را حل کنید. در این شرایط می‌توان گفت شمار در موارد زیادی می‌توانید از بروز تنش پیشگیری کنید.

● پر خاشگری شوهرتان را واکاوی کنید

تقریباً هر رفتاری به دنبال علت‌های روانی و فیزیولوژیکی اتفاق می‌افتد و شوهر شما نیز از این امر مستثنای نیست؛ بنابراین سعی کنید در پی شناخت علت رفتارهای پر خاشگرانه‌وی باشید و به مرور چیزهایی که او را اعصابی می‌کند، شناسایی و سپس برای رفع آن‌ها برنامهریزی و اقدام کنید.

● شوهرتان را درک کنید

شما هیچ اشاره‌ای به مشکلات شوهرتان نکرده‌اید. اگر به دلایل بد اخلاقی و پر خاشگری شوهرتان پی بردید، بهتر است به جای اذیت و طرد کردن او، تلاش کنید او را درک کنید و بدانید که احتمالاً خودش هم از این گونه رفتارها راضی نیست و در صورتی که شما و اطرافیان با حمایت و راهنمایی مناسب بتوانید اعتماد او را مبنی بر پشتیبانی به او اثبات کنید، به مرور از فشارهای روانی‌اش کم می‌شود و رفتارش بهتر خواهد شد.



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۹ آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۶۷

مشاوره

۳