



این روزها با تعطیلی مدارس و مهد های کودک، بسیاری از والدین نمی دانند که ۲۴ ساعت روز را چطور با بچه هایشان در خانه سر و کله بزنند

در خانه ماندن بدون خستگی و کلافگی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

روزهای ماندن در خانه همراه با بچه ها، روزهای آسانی برای والدین نیست. حالا اگر دلیل این ماندن در خانه، شرایطی خاص مانند این روزها باشد، کار دشوار تر هم خواهد شد. هم اکنون بسیاری از والدین همراه با بچه ها چند روزی است که در خانه اند و تا آینده ای نامعلوم هم ممکن است مدارس و مهد های کودک تعطیل باشند. در این شرایط خستگی و کلافگی می تواند تجربه مشترک بسیاری از والدین باشد، اما چه کنیم تا خستگی مان کمتر شود و در طول روز نیاز به سر و کله زدن کمتری با کودکان مان داشته باشیم؟ چند روز پیش هم مخاطبی به ما پیامک داده بود که یک مطلب در زندگی سلام کار کنید که مادرها چطور با تعطیل شدن مدارس، ۲۴ ساعت روز را با بچه هایشان سر و کله بزنند و از خستگی و عصبانیت منفجر نشوند؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

- ۱ جلسه خانوادگی، آسان و کاربردی برای این روزها**

داشتن برنامه از پیش مشخص شده، میزان اضطراب کودکان و در نتیجه داشتن برنامه نامشخص را کم می کند و همراهی آن هار افزایش می دهد. از سویی وقتی برنامه ها مشخص شده باشد، میزان درگیری والدین با کودکان هم به صورت محسوسی کاهش می یابد. پس در اولین قدم یک جلسه خانوادگی با حضور همه اعضا تشکیل دهید. پیشنهاد می شود در این جلسه در باره موضوعاتی که در ادامه مطرح می شود، صحبت و موارد را مکتوب کنید و در جایی مانند درختچال بچسبانید.
- ۲**

تکلیف فعالیت های مناقشه برانگیز را مشخص کنید: زمان انجام فعالیت هایی که بیشترین درگیری را با خود به همراه دارند، مشخص کنید. به عنوان مثال، کارهای درسی، مرور درس ها و تکالیف احتمالی پیش از ظهر باید انجام شوند یا تلویزیون دیدن بین ساعت ۳ تا ۶ عصر به مدت دو ساعت یا بازی رایانه ای به مدت یک ساعت بین ساعت ۲ تا ۴ و....

۳

فهرستی از فعالیت های سرگرم کننده تهیه کنید: فعالیت هایی را که کودکان می توانند انجام دهند، فهرست کنید. داشتن

خواستگارم برای یک ثانیه هم از ذهنم نمی رود!

چند ماه پیش یک پسر خوب، مدت کمی بعد از آشنایی از من خواستگاری کرد. من هم چند روزی مهلت خواستم تا نظرم را به او بگویم. همه حرف هایش و خاطرات آن روزها در ذهنم ماندگار شده و مدام با خودم مرور می کنم. او حتی برای یک ثانیه هم از ذهنم نمی رود. چه کنم؟

تینا امیری | روان شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی

مشاوره ازدواج

از دست دادن شخصی که فرد به او علاقه مند بوده، همواره انسان را دچار احساسات ناخوشایندی می کند که مدتی با آن دست به گریبان خواهد بود. مشغولیت ذهنی یکی از پیامدهای از دست دادن است. پیش از هر چیز، طبیعی بودن احساس خود را بپذیرید. شما به دلایل برهم خوردن امکان از دواجتان اشاره ای نکرده اید بنابراین در ادامه توصیه هایی کلی در باره فراموش کردن رابطه و فرد مدنظرتان ارائه خواهم کرد.

- تجربه احساسات ناخوشایند طبیعی است**

شما نمی توانید به طور دایم به مرور خاطرات فردی بپردازید که به او علاقه مند هستید و در عین حال انتظار داشته باشید که با نبودن وی کنار بیایید و احساسات ناخوشایند از دست رفتن این رابطه را تجربه نکنید، بنابراین خاطرات را مرور نکنید. پیش از هر چیز لازم است بازآفرینی خاطرات ایشان را در ذهن خود متوقف و از محرک های تجدید خاطراتتان دوری کنید. اگر انجام این کار در ابتدا برایتان مشکل است، می توانید زمان هایی را که با این افکار مشغول هستید، کاهش دهید.

- به فرصت شناخت خودتان فکر کنید**

روابط می توانند فرصتی باشند تا افراد خود را به گونه ای جدید باز شناسند. به این مسئله فکر کنید که فرد مدنظرتان امکان شناخت تازه ای را برای شما فراهم کرده است و آن چه اکنون اهمیت دارد، شما هستید و دستیابی به شناختی که از این رابطه حاصل شده است. به

است. پخت کیک، آشپزی، خیاطی لباس عروسک یا حتی بخش هایی از خانه تکانی شاید با کیفیت بالا انجام نشود اما در غالب اوقات بچه ها بعد از انجام کاری با والدین خود، خلق بهتری پیدا می کنند و همراهی بهتری در دیگر امور دارند. پس تهیه فهرست مناسب خانواده در این زمینه را جدی بگیرید.

- ۶ غذاهای مورد علاقه را فهرست کنید:**

اسامی غذاهایی را که اعضای خانواده دوست دارند در این روزها پخته شوند، یادداشت کنید. توجه کنید که همه اعضا باید غذایی در این فهرست داشته باشند؛ حتی مادر خانواده!

- ۷ استراحت والدین را جدی بگیرید:** زمانی هر چند کوتاه برای استراحت والدین در طول روز در نظر بگیرید. این زمان می تواند تنها نیم ساعت باشد اما مشخص کردن آن اهمیت زیادی دارد.

سخنی با مادران؛ خودتان را فراموش نکنید

این روزها، فشاری که مادران به واسطه کارهای خانه متحمل می شوند بیش از قبل است. برای تحمل این موضوع، چند توصیه به شما داریم.

- * به خستگی، کلافگی و ناراحتی خود توجه کنید و زمانی که احساس می کنید فشار زیاد است، در فضایی آرام موضوع را با دیگر اعضای خانواده در میان بگذارید.**
- * در طول روز حتماً زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و خود را ملزم به انجام فعالیتی دلپذیر برای خود کنید.** این زمان استراحت اختصاصی حتی اگر کوتاه هم باشد، باز می تواند روحیه شمارا بهبود بخشد.
- * انجام فعالیت های هنری دستنی مانند بافتنی، قلاب بافی، گل سازی و... در جمله کارهایی هستند که می توانند آرامش بخش باشند.** اگر امکان انجام فعالیت هنری را دارید، حتماً در برنامه قرار دهید.
- * این روزها بسیاری از مادران در حال خانه تکانی هستند.** انجام خانه تکانی و نظافت اساسی زمانی که کودکان در خانه هستند و به خاطر ماندن در خانه، همراهی شان ممکن است کاهش پیدا کرده باشد، کار بسیار دشواری است. در چنین مواردی بهتر است محدودیت های خود را در نظر بگیرید، خود را با دیگران مقایسه نکنید و کمال گرانیاشید. اگر خانه تکانی خوب پیش نمی رود، به خودتان سخت نگیرید و آن را کنار بگذارید.



اختلال پانیک را با کرونا اشتباه نگیرید

اختلال پانیک یا حمله هراس یکی از اختلال های اضطرابی است که در آن فرد به طور ناگهانی دچار احساس تنگی نفس و درد قفسه سینه می شود

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

مشاوره فردی

هراس معمولاً ظرف چند دقیقه خودبه خود برطرف می شوند، این در حالی است که علایم ویروس کرونا پایدارتر هستند و چندین روز طول می کشند. از سوی دیگر، گوش به زنگی برای علایم بدنی می تواند راه انداز و تشدید کننده حملات هراس باشد. یعنی شما از ترس بیماری مدام علایم بدنی خود را چک می کنید. در این حالت کوچک ترین تغییری، هر چند طبیعی، در تنفس، ضربان قلب، دمای بدن و غیره، شمارا مضطرب می کند؛ این اضطراب به خودی خود تنفس و ضربان قلب شما را نامنظم می کند و راه انداز حملات می شود. در واقع شما در چرخه گوش به زنگی، چک کردن علایم بدنی، مضطرب شدن، تشدید علایم بدنی و حمله هراس گیر می افتید.

- پیگیری مکرر اخبار کرونا، ممنوع!**

بنابر این در این دوران بهتر است حتماً با روان پزشک و روان شناس خود در ارتباط باشید و از توصیه های آن ها استفاده کنید. از طرفی با سرگرم کردن خود، دوری از پیگیری مکرر اخبار در باره بیماری، انجام انواع ورزش های آرام بخشی و ورزش سبک، خودگویی های مثبت و انجام فعالیت های لذت بخش، خلق خود را بهبود بخشید و جلوی میلتان برای چک کردن علایم بدنی را بگیرید. یک بار دیگر تأکید می کنم که فراموش نکنید حملات هراس، موقتی هستند، خطرناک نیستند و ظرف چند دقیقه رفع می شوند.



قرار و مدار

بستن شیرآب در زمان شستن دست ها

این روزها افزایش مصرف آب در کشور نگران کننده شده و باور کنیم وقتی که دارین برای مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه، دست هاتون رو با مایع

می شورین، باز موندن شیر آب کمک به تمیزی بیشتر نمی کنه! پس ببندینش لطفا



از دنیای روان شناسی

آیا داشتن اطلاعات زیاده به

تصمیم گیری غلط منجر می شود؟

ارتباط بین داشتن اطلاعات و نوع تصمیم گیری از موضوعاتی است که در سال های اخیر، محققان زیادی روی آن کار کرده اند. در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه، موسسه فناوری استیتونز در نیوجرسی آمریکا به نتایج قابل تاملی رسیده و متوجه شدند گاهی داشتن اطلاعات زیاد در یک زمینه، باعث می شود افراد تصمیم های نادرستی بگیرند. در این مطالعه محققان سناریوهای مختلفی را در نظر می گرفتند و از افراد می خواستند تا درباره موقعیتی که برایشان بازگوشده، تصمیم گیری کنند. سپس تصمیم های افراد ارزیابی می شد.

نتایج نشان داد زمانی که افراد هیچ شناختی قبلی در باره موضوع مطرح شده نداشتند (به عنوان مثال تصمیم در باره نحوه مواجهه با آدم فضایی هایی که توان ذهن خوانی دارند)، افراد خودشان را ملزم به تحلیل اطلاعاتی می کردند که به آن ها داده شده بود، برای همین هم تصمیم گیری غالب افراد در چنین وضعیتی مناسب بود.

زمانی که اطلاعات قبلی افراد در خصوص موضوع محدود بود مانند موقعیتی که در باره بیمار مبتلا به دیابت انتخاب روش در مان، از فردی که خودش سابقه دیابت نداشته، سوال می شد، باز فرد خودش را محدود به اطلاعات ارائه شده، می کرد و نتیجه گیری ها از سوی متخصصان، مناسب تشخیص داده می شد.

اما وقتی فرد اطلاعات به نسبت گسترده ای از قبل در باره موضوع داشت؛ مانند زمانی که فردی که خودش سابقه دیابت دارد، می خواهد در باره روش در مانی فرد دیگری تصمیم بگیرد، احتمال خطا افزایش می یابد. اما چرا این گونه است؟

اطلاعات زیاد به هم ریخته مساوی با خطا

محققان در این مطالعه به این جمع بندی رسیدند که داشتن اطلاعات زیاد نیست که باعث بروز خطای شود، بلکه مشکل زمانی روی می دهد که افراد نمی توانند بین اطلاعات گوناگونی که دارند، رابطه برقرار کنند و جمع بندی نهایی از موضوع داشته باشند. البته این محققان بر اساس این نتایج، توصیه هایی هم برای متخصصان در حوزه های در مانی دارند. آن ها می گویند اگر تخصصی می خواهید به بیمار خود اطلاعات دهید، لازم است ابتدا برآوردی از سطح اطلاعات بیمار خود داشته باشید و سپس با توجه به دانسته های قبلی فرد، اطلاعات جدید را در اختیار او بگذار تا احتمال تصمیم گیری درست را در او افزایش دهد.

منبع: ScienceDaily

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۴۹۴۵۷۶

- * در پرونده زندگی سلام نوشتید که دمای هوای پایتخت مغولستان تا منفی ۵۰ درجه می رسد. مردمش چطور یخ نمی زنن در این دما؟**
- ماوشما:** تو خونه بخاری روشن می کنن؛
- * در باره مشکل حجازی فر با جمشیدی، من هم دقیقاً همین مشکل رو با یکی از همکارام داشتم، هر چند بعد از آشنایی، فهمیدم که دقیق و در ست فکر می کردم و تصوراتم در باره اش در ست بود!**

- * زندگی سلام، به رغم پیگیری مخاطب ها برای چاپ پرونده آشنایی با کشورها به خصوص کشور های پیشرفته ای مانند سوئد و اوکراین، فاصله مطالب چاپ شده در این مورد بسیار زیاد است.**

- * در صفحه خانواده، عکس نگاه پژمان جمشیدی به درخواست حجازی فر برای دست دادن در این شرایط کرونایی، خیلی حرف ها برای گفتن دار!**
- * واقعا باور کردنی نیست که مردم مغولستان در قرن ۲۱، این طوری زندگی می کنن.**

- * در باره پرونده زندگی سلام با موضوع سرگرمی های آپارتمانی، می خواستم بگم که با قیمت این سرگرمی ها، همین جوری کله مون داغ شد چه بر سه سرگرمیم! ما که میریم بیرون تا مردم ها ااکنن کرونا بگیریم!**

- * لطفاً و لطفاً، بخش آشپزی صفحه سلامت رو به روش قبل برگردونین.**



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۱۲ اسفند ۱۳۹۸
- شماره ۱۵۵۳

خانواده و مشاوره