



۸ رفتار کودک که نباید نادیده بگیرید

واکنش نشان ندادن به بی احترامی کودک به دیگران، دروغ گویی، بی اعتنائی اش به کارهای بد دیگر کودکان و ... باعث تثبیت این رفتارها در کودک می شود

۱ بی احترامی به دیگران: بی احترامی به دیگران رفتاری است که هر از گاهی در همه کودکان بروز می کند و مهم است که شما به سرعت اما با روشی نرم با آن برخورد کنید. نادیده گرفتن این رفتار باعث می شود کودک برای انجام آن بی احترامی تازمانی که توجه شما را جلب کند، تشویق شود. اولین کاری که باید انجام دهید، این است که علت بی احترامی کودک به دیگران را بیابید. در مرحله بعد می توانید با توضیح علت اشتباه بودن رفتارش را به او بیاموزید تا آموه وساکت بماند و در هر

شرایطی برای گرفتن بهترین نتایج، به دیگران احترام بگذار.

۲ دروغ گفتن: دروغ گفتن تقریباً در زندگی بیشتر کودکان به طور حتم اتفاق می افتد زیرا کودکان با این رفتار محدودیت های خودشان و کارهایی را که می توانند و نمی توانند انجام بدهند، می سنجنند. با این حال مهم است که شما با آرامش و احترام به این رفتار کودک تان بپردازید. کاری که می توانید انجام دهید، این است که اهمیت صادق بودن

و نقش اعتماد دیگران به ما در برقراری ارتباط مناسب با آنها را به فرزندتان بیاموزید. در عین حال به تنبیه مناسبی فکر کنید تا به فرزندتان بیاموزید که دروغ گویی غیر قابل قبول است.

۳ بی ادبی: آموختن آداب رفتار با دیگران ممکن است کار زمان بری باشد. بنابراین مطمئن شوید که برای آموختن این آداب به فرزندتان، فشار زیادی به او وارد نمی کنید. وقتی رفتاری ادبانه ای از کودک تان مشاهده کردید، به جای عصبانی شدن، به آرامی اهمیت احترام به دیگران را یادآور شوید و به او بفهمانید که باید همان طوری با دیگران رفتار کند که دوست دارد دیگران با او رفتار کنند.

۴ بی اعتنائی به کارهای بد دیگر کودکان: اگر کودک شما در محیط مدرسه یا خانه به رفتارهای بد کودک کان همبازی خود به عنوان مثال قلدری کردن آنها بی توجه است، بهتر است شما بی توجهی کودک تان به این رفتار بدرانادیده نگیرید. در این حالت سعی کنید موقعیت را آرزایی کنید و با همراهی فرزندتان راه حل مناسبی بیابید برای موقعیتی که کودک در آن درگیر است. به فرزندتان کمک کنید

درک کند که چرا رفتار آن کودک کان اشتباه است و چطور باید با آن برخورد شود.

۵ دزدی: برداشتن وسایل دیگران یک مشکل کاملاً رایج است که برای بسیاری از کودکان پیش می آید. مهم این است که هر چه سریع تر به آن رسیدگی کنید زیرا این رفتار می تواند به یک عادت تبدیل شود. برای مقابله با این مشکل، باید مطمئن شوید که می توانید آرامش تان را حفظ کنید تا کودک پیام شما را دریافت کند، نه این که صحبت های شما باعث ایجاد مشاچه با او شود. به فرزندتان بیاموزید که برای داشتن چیزی باید هزینه آن را پرداخت کند، چیزهایی را که بدون اجازه دیگران برداشته است به آنها برگرداند و از آنها عذرخواهی کند.

۶ رقابت بیش از حد با خواهر و برادر: اگر دو یا چند فرزند دارید، رقابت بین آنها می تواند نشان دهنده یک مشکل باشد. بیشتر اوقات رقابت میان فرزندان از احساس حسادت ناشی می شود. راه حل مشکل این است که اطمینان حاصل کنید برای هر دوفرزند به اندازه مساوی وقت صرف می کنید و با هر دوی آنها رفتار یکسانی دارید. درباره مشکلات فردی شان با آنها صحبت و کاری کنید که بفهمند جایگاه برابری نزد شما دارند.

۷ بد زبانی: استفاده از کلمات نامناسب و زبان توهین آمیز اغلب از طریق والدین به فرزندتان منتقل می شود، گاهی حتی بدون این که خودشان متوجه باشند. در واقع کودکان رفتارهای پدر و مادر را به طور ناخودآگاه درونی می کنند. نادیده گرفتن این رفتار در کودکان با سنین بالاتر از ۵ تا ۶ سال می تواند باعث تثبیت آن در کودک شود. ساده ترین راه حل برای پیشگیری، اجتناب از به کار بردن زبان توهین آمیز در مقابل فرزندان است. همچنین باید به آنها فاهماند که این الفاظ، عبارت های مناسبی نیستند و نباید از آنها استفاده کنند. اگر با وجود تذکرات، کودک رفتار خود را تکرار کرد باید از روش های تنبیهی از قبیل محروم ساختن او از برخی امتیازات استفاده کرد.

۸ رفتار خشنونت آمیز و پرخاشگرانه: عصبانیت یک احساس طبیعی است که هر انسانی در زندگی خود آن را تجربه می کند اما اگر این احساس تبدیل به یک رفتار پرخاشگرانه شود، می تواند نشان دهنده چندین مشکل باشد. پرخاشگری رفتاری است که معمولاً آموخته می شود. بنابراین باید بفهمید کودک تان آن را از کجا آموخته است و شما چگونه می توانید این رفتار را در او به حداقل برسانید. آرامش تان را حفظ کنید و برای کودک توضیح دهید که او هم می تواند در هر شرایطی با آرامش رفتار کند.

قرار و مدار

روز فکر کردن به انتقادهای دیگران درباره خودمان

به همه ما در محیط فونه، کار، تمصیل، جمع های دوستانه یا فامیلی و ... یک سری انتقادهای وارد میشه که فوبه هرازگاهی به اون ها فکر کنیم. شاید درست باشن و نیاز باشه که یک سری رفتارها مون رو اصلاح کنیم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* در باره پرونده «عاقبت استعدادهای تلویزیونی» باید بگم که دلیل موفقیت بچه های خندانده شون نسبت به بقیه بر نامه های استعدادیابی تلویزیون این بود که واقعاً کارشون جالب و منحصر به فرد بود. الان نصف مردم ایران، هم خواننده اند و هم دبلور و هم گزاشگر فوتبال.

* چرا بالاتر از ار صفحه نوجوان حذف شده؟ لطفاً این ستون را بر گردانید.

* حرف خانم عبادی که گفته با ۵۰۰ میلیون تومان تا سال پیش میشده یک کار گازه دولی الان فقط یک سری وسایل کار گاه و خریده، کاش به گوش مسئولان اقتصادی برسه.

به دادم دردم برسد.

* در مطلب «راه های کاهش مصرف نمک» در صفحه سلامت به نظر تان راهکار حذف نمکدان از سفره عملی است؟ می توان این کار را انجام داد؟ من که عمر ایتوانم غذای بدون نمک بخورم چون طعم ندارد.

* در بین برنامه های استعدادیابی تلویزیون، فقط خنداننده شوعاali بود. این عصر جدید، یک کبی از برنامه های غربی است که فقط آنتن تلویزیون را پر می کند.

* مطلب تفاوت های استرس، اضطراب و نگرانی خیلی جالب بود. من که همیشه این هارو یکی می دونستم با این که کارشناسی ارشد یک رشته مهندسی هم درو م مثلاً تحصیل کرده محسوب میشم!

* همسر عزیزم، ممنون که در این روزها به سچه در خانه، تمام ساعات روز را سرمی کنی. امیدوارم هر چه زودتر، قرظینه خانگی به پایان برسد چرا که دل مان برای یک قدم زدن در پارک تنگ شده است. شهردادملکی،مشهد

خانم حرف همه را قبول می کند به جز من!

پسری جوان هستم و خانم بنده چند سال از من بزرگ تر است. در دوران عقد هستیم و در خرید چیزیه، بگویمگو و اختلاف سلیقه شدید داریم. کلاً مشکل این است که حرف همه اطرافیان مان را قبول می کند به جز حرف من. چه کنم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره خانواده

در خصوص اختلافات دوران عقد بهتر است درباره مسائل با یکدیگر یا توافق کنید یا تفاهم. از آن جا که در ابتدای آشنایی زوجین با یکدیگر به خوبی انتظارات مبهم است، بهتر است برای بستن قرارداد بین یکدیگر انتظارات مطرح و توافق یا تفاهم مشخص شود چرا که بسیاری از مسائل دوران عقد و ابتدای آشنایی در زندگی تکرار می شود و لازم است که موضوع تان درباره آنها مشخص باشد. برای آرزایی بهتر از بستن قرارداد با

یکدیگر لازم است در ک مشترکی از مفاهیم توافق و تفاهم داشته باشید که در ادامه مطرح می شود.

تفاوت توافق با تفاهم

توافق بدین معناست که دو طرف از یک موضوع خاص رضایت دارند یا اعلام موافقت می چون و چرا درباره یک موضوع از طرف هر دونفر مطرح می شود. تفاهم یعنی پذیرش اختلاف نظر با طرف مقابل بدون هیچ گونه تلاشی برای تغییر آن، نه در زمان حال و نه در زمان آینده. اختلاف هم

یعنی توافق و تفاهم نداشتن در زمینه خاص و موضع گیری مخالف درباره موضوع مدنظر. در اختلاف شاخص اساسی تلاش برای تغییر نظر طرف ناراحتی و عصبانیت به دنبال اعلام موضع وی است. به طور مثال، تفاهم یعنی این که زوج بپذیرد که مسائل داخل خانه مثل دکوراسیون، مدیریت خانه و امور فرزندان مربوط به خانم و مسائل مربوط به بیرون مثل تصمیم گیری های اقتصادی، سرمایه گذاری و سیاست گذاری های کلی مربوط به مرد باشند و البته لازم است مصداقی تر گفت و گو شود.

انتظارات همسر تان درباره خریدها را بشنوید

در خصوص خرید و اختلاف سلیقه که شما مطرح کردید، لازم است انتظارات یکدیگر مثل نیاز به حس احترام و آرزوشمندی به اعلام نظر تان را به همسر تان منتقل کنید و انتظارات وی را هم بشنوید و همچنین درباره معیار هایتان در خرید گفت و گو کنید. مثلاً برای شما کیفیت و قیمت مهم است و برای همسر کیفیت، زیبایی و برند کالا مهم است و باید از دل این معیارها به معیار مشترک و در نهایت به تفاهم برسید و اجازه ندهید کار به اختلاف و تحمیل نظر یکی بر دیگری کشیده شود.

شدند و من دادم که «نگران نباشین، سر منه» و تا روشن شدن چراغها، همه از ترس جیغ می زدند! * چند سال پیش یکی از دندان هایم به شدت درد گرفت و برای من که از ترس دندان پزشکی همیشه خیلی مراقب دندان هایم بودم، یک کابوس بزرگ بود. بعد از کلی کلنجار رفتن با خودم تصمیم گرفتم به کلینیک دندان پزشکی بروم. دکتر بعد از معاینه گفت بهتر است برای بررسی بیشتر در اتاق بغل از دندان هایتان عکس بگیرید. وقتی وارد اتاق شدم، پرستار یک قطعه که مخصوص گرفتن عکس دندان بود در دهانم گذاشت و گفت: «دست تون رو بگیرین پشتش» و از اتاق بیرون رفت اما من از استرس به اشتباه شنیدم «دست تون رو بگیرین پشت تون» و دستم را روی کمرم گرفتم و به یک نقطه خیره شدم. بعد از چند دقیقه با صدای خنده بیرون اتاق به خودم آمدم. پرستار داخل شد و گفت: «خانمی، این جارو با آتلیه اشتباه گرفتی! خیلی خوب فیکور می گیری اما دستت رو پشت این قطعه بگیر نه پشت کمرت!»



* دفعه اولی بود که به خانه خانواده شوهرم می رفتم. در حقیقت یک جور مراسم یگشا بود. من هم استرس زیادی داشتم و البته بهترین لباس هایم را پوشیدم. اگر در ست یادم باشد، در فاصله بین در تا ورودی خانه شان یک راهرو بود که پاگرد کوچکی داشت. وقتی به پاگرد رسیدم، با یک گل در دستم به خانم روبه رویم نگاه کردم و گفتم: «سلام، قابل شمار و نداره». یک لحظه هیچ صدایی نیامد و یکهو شوهرم ز دزیر خنده و گفت: «با کی سلام علیکم می کنی؟» سرم را که بالا آوردم، متوجه شدم به خاطر استرس زیاد در حقیقت به خودم در آینه پاگرد خانه، سلام کرده ام! این خاطره همیشه به عنوان یکی از خنده دارترین صحنه ها در تمام مهمانی ها توسط شوهرم مطرح می شود و خودم هم هنوز بابت آن اتفاق، خنده ام می گیرد.

روزهای کرونایی، زمانی مناسب برای ازدواج؟!

«رضا فیاضی»، بازیگر پیش کسوت دروید تویی به مجردها پیشنهاد می دهد تا از این روزها برای ازدواج کردن بدون برگزاری مراسم بهره ببرند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

در این روزها که دور هم جمع شدن به واسطه مسائل بهداشتی ممنوع است، بسیاری از مراسم ها هم تا زمان نامشخصی به تعویق افتاده است. از مراسم عروسی تا جشن های مختلف، از ختم تا بزرگداشت ها و ... در این بین «رضا فیاضی»، بازیگر پیش کسوت دروید تویی که در فضای مجازی هم پربازدید شده است، پیشنهادی را مطرح کرده و می گوید: «قابل توجه پسر ها و دختر های عزیز، تا کرونا هست، بشتابید و به خانه بخت بروید. نه خرجی، نه مخارجی، نه مهمانی و نه پذیرایی، خوش به حال تون! بشتابید و تا کرونا هست به خانه بخت بروید». پیشنهادی که قابل تامل به نظر می رسد اما آیا واقعاً این روزها زمان مناسبی برای ازدواج است؟

توجیهی خوب برای حذف هزینه های سنگین عروسی

پیشنهاد این بازیگر، یادآور نکته قابل تاملی است؛ این که برخی افراد به واسطه نگرانی از هزینه های زیاد مراسم متعدد (از خواستگاری رسمی و نامزدی تا حنابندون و عروسی و ...) ممکن است تمایل زیادی برای ازدواج نداشته باشند، از سویی بسیاری از افراد هر چند خودشان اعتقاد دارند هزینه زیاد

برای برگزاری مراسم ندارند

اما از ترس صحبت دیگران و باز خورد اطرافیان تن به چنین هزینه های غیر ضروری می دهند. بر این اساس می توان گفت که شیوع کرونا و از بین رفتن امکان برگزاری مراسم، حداقل می تواند توجیه خوبی برای حذف این هزینه ها بدون نگرانی از اظهار نظر های دیگران باشد اما جدای از این موضوع آیا

صرف حذف شدن بار روانی هزینه های غیر ضروری دلیل خوبی برای انتخاب این روزها برای ازدواج است؟

مجردها از این روزها نهایت بهره را ببرند

درست است که بحث هزینه های مراسم، یکی از موانع مهم در ازدواج برای گروهی از افراد است اما این موضوع درباره همه صدق نمی کند.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۲۱ اسفند ۱۳۹۸ • شماره ۱۵۵۹

خانواده و مشاوره