۵ سوال پرتکرار والدین از مشاوران در روزهای کرونایی

در دسر های کرونایی، آموزش مجازی، غیر قابل کنترل شدن بچه‌ها و... باعث شده تا والدین این روزها از مشاوران کودک، یک سری سوال های مشابه بپرسند

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

تربیت فرزند

ادامه‌دار بودن توصیه پزشکان به ماندن در خانه، ضرورت نرفتن به مکان‌های عمومی و شلوغ مثل پارک‌ها و استفاده از وسایل‌بازی، بالا رفتن دوباره آمار مبتلایان به کرونا و مدارسی که حضور در آن‌ها اجباری نیست، باعث شده تا والدین بیش از هر زمان دیگری با کودکان خود دچار مشکل شوند. نرفتن به مدرسه از یک سو و خانه‌نشینی و محدود شدن رفت و آمدها کار را برای بسیاری از والدین سخت و دشوار کرده است. به همین دلیل در مطلب پیش رو به تعدادی از سوالات والدین در خصوص رفتار با فرزندان‌شان می‌پردازیم که این شب و روزها، پرتکرارترین سوالاتی است که از مشاوران کودک پرسیده می‌شود.

۱ دیگر توانایی سرگرم کردن فرزندم را ندارم، چه کنم؟ تا قبل از شیوع کرونا و بسته شدن مهد کودک‌ها و مدارس، بخش قابل‌توجهی از زمان کودکان در محیط‌های آموزشی و در کنار همسن و سال‌های آن‌ها گذرانده می‌شد. به همین دلیل از این نظر بار کمتری بر دوش والدین قرار داده می‌شد.

اما این روزها والدینی که کمتر حوصله بازی با کودکان خود را دارند و سرگرم کردن آن‌ها را بلد نیستند، به شدت خود را تحت فشار احساس می‌کنند. بهتر است با در نظر داشتن شرایط با بازی‌های فیزیکی و پرتحرک انرژی کودکان تخلیه شود و در کنار آن بازی‌های فکری که احتیاجی به جست‌وخیز ندارد، گنجانده شود. این امر علاوه بر سرگرم کردن کودکان به احساس ایمنی آن‌ها کمک می‌کند و والدینی که با کودکان خود تا قبل از این روزها کمتر وقت می‌گذراندند، می‌توانند از این زمان برای ترمیم رابطه خود با فرزندان استفاده کنند.

۲ فرزندم علاقه‌ای به آموزش مجازی نشان نمی‌دهد، چگونه می‌توانم او را به انجام تکالیفش راضی کنم؟ قابل درک است که شبیه‌سازی کلاس درس در منزل امری ناممکن است. کلاس درس، بودن با همکلاسی‌ها، حضور معلم و کادر آموزشی همه باعث ایجاد محیطی رسمی برای آموزش می‌شود، اما به ناچار باید برای پیروی از آموزش مجازی توسط کودکان چاره‌ای اندیشید. بهتر است در هنگام آموزش مجازی تمام محرک‌هایی را که حواس کودک را پرت می‌کند از بین ببرید. برای مثال تلویزیون خاموش باشد، اعضای خانواده صحبت نکنند و شرایط برای آموزش فراهم باشد. نکته بعدی این است که ترجیحا یکی از والدین کودک را در هنگام آموزش همراهی کند و به روند آموزش کودک نظارت داشته باشد. رها کردن و نظارت نداشتن به ویژه در کودکان کم سن‌تر باعث می‌شود روند آموزش به خوبی صورت نگیرد. بعد از آموزش مجازی، برای انجام تکالیف از دروس مهم‌تر شروع کنید و اولویت را به آن‌ها بدهید.

۳ با همسرم درباره موضوعات تربیتی فرزندمان، اختلاف‌نظر دارم. چطور این موضوع را مدیریت کنم؟ به طور کل در تمام خانواده‌ها، هر یک از والدین مسئول رسیدگی به امور مشخصی از فرزندان است. ولی حضور همزمان والدین در خانه این کار را برای تعدادی از خانواده‌ها سخت‌تر کرده است. بهتر است والدین در حضور فرزندان مخالفت خود را با یکدیگر نشان ندهند و در هنگام بروز اختلافات به جای مقصر جلوه دادن دیگری سعی در آرام کردن طرف دیگر داشته باشند. چرا که متهم کردن یکدیگر نه تنها شرایط را بهتر نمی‌کند بلکه باعث شعله‌ورتر شدن مشکل می‌شود و فرزندان به خوبی از شکاف ایجاد شده بین والدین استفاده می‌کنند و از آن‌ها امتیاز می‌گیرند.

۴ بچه‌هایم مدام با یکدیگر دعوا می‌کنند. من چه‌زمانی باید در این دعواها دخالت کنم و مانع ادامه دادن آن بشوم؟ این روزها بیشتر از هر زمان دیگری ممکن است خواهر و برادرها به مشکل برخورند. بچه‌ها کمتر به بیرون از خانه می‌روند و این مسئله، مشکلات خاص خودش را به بار می‌آورد. تا حد امکان اجازه بدهید که فرزندان خودشان مشکل را حل کنند. البته باید تاکید کنم که اجازه درگیری فیزیکی و آسیب رساندن را به آن‌ها ندهید اما جر و بحث‌های کلامی را می‌توانید نادیده بگیرید. توجه داشته باشید طرفداری شما از یکی از فرزندان ممکن است کار را بدتر کند. بهتر است تا زمان آرام شدن اوضاع مداخله نکنید و بعد برای حل مسئله با حضور طرف‌های دعوا درباره مشکل صحبت کنید.

۵ تا چه حد باید به قوانین وضع شده در زمان قبل از کرونا پایبند باشیم؟ پیشنهاد می‌شود در این روزها به دلیل حضور بیشتر کودکان در منزل، قوانین انعطاف بیشتری پیدا کنند. والدین می‌توانند نافرمانی‌های ملایم را که چندان جدی نیستند نادیده بگیرند و اشتباهات کودکان را با اغماض بیشتری بپذیرند تا محیط خانه دچار تنش و ناراحتی نشود. البته این به این معنی نیست که تمام قوانین به طور کامل زیر پا گذاشته شود مثلا رفتارهای آسیب‌زا و خطرناک باید همچنان مورد توجه قرار بگیرد و مانند سابق با آن‌ها برخورد شود.

قرار و مدار

روز نخریدن وسایل اضافی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بعد از مطالعه پرونده زندگی سلام درباره پارادوکس اولبرس به این نتیجه رسیدم که تلاش برای یافتن یک سوال ساده، تا چه اندازه می‌تواند در پیشرفت علم کمک کند. باید در مدارس به دانش‌آموزان یاد بدهیم که از پرسیدن هیچ سوالی، خجالت نکشند.

*کارتون صفحه دار کوب با تیتر «این روزها همه بورس باز شده‌اند، شما چطور؟!» قسمت اولش که طرف داره از خانمش به یاد دوران دانشگاه جزوه می‌گیره، عالی بود.

*در زندگی سلام ۳۱ اردیبهشت، صفحه خانواده و قسمت تحلیل سریال بچه مهندس نوشته‌اید که قاسم از جنوب کشور آمده است در حالی که قاسم اهل بیرجند است که در شمال شرق کشور است نه جنوب کشور!!! باتشکر.

*با سلام خدمت زندگی سلامی‌های عزیز، لطفا بیایید درست رانندگی کنیم. این همه خصوصیت خوب داریم، بعد یک گردشگر دانمارکی (در پرونده فردی که بدون هواپیما سفر می‌کرد) در مدت کوتاهی بعد از حضور در ایران به رانندگی‌مان ایراد می‌گیرد.

*دلیل عجیب مردان برای استفاده نکردن از ماسک که در صفحه خانواده بهش اشاره کردین، اصلا هم عجیب نیست! خیلی از مردها به همین دلیل توز مستون هم کلاه سرشون نمی‌کنن. مثل داداش من که دقیقا همین جوریه وروی موهاش خیلی حساسه.

*قسمت شعرهای طنز در صفحات طنز را بیشتر کنین. به‌ویژه شعرهایی درباره کرونا که زندگی‌مان را نابود کرده است و شوخی با رئیس جمهور که می‌گفت قیمت دلار و سکه بالا نمی‌رود ولی رفت.

شوهرم مدام به من می‌گوید که تو نمی‌فهمی و نظر نده!

خانمی ۴۸ ساله‌ام و شوهری ۵۴ ساله دارم. شوهرم احترام من را نگه نمی‌دارد. مردی اهل زندگی است اما با من، با احترام حرف نمی‌زند. مدام می‌گوید: تو نمی فهمی، عقلت نمی‌رسه، تو فلان مسئله که به تو ربطی نداره، نظر نده و ..... جلوی دیگران خیلی کمتر ولی باز هم از دهانش در می‌رود. چه کنم؟

حسین شرافتی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی

مشاوره زوجین

مهارت‌های ارتباطی خوب، یکی از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی همسران از یکدیگر در زندگی مشترک است. مهم‌ترین اشتباهی که بیشتر افراد به آن دچار می‌شوند این است که وقتی می‌خواهند به همسرشان بفهمانند فلان رفتارش درست نیست، سعی می‌کنند وی را تغییر دهند؛ به همین دلیل در این کار شکست می‌خورند. پس دست از تلاش برای تغییر و اصلاح همسرتان بردارید؛ طبق نظریه انتخاب گلاسر بهتر است این واقعیت را بپذیرید که تنها یک چیز در دنیا تحت کنترل شماست و آن «خودتان» هستید. مخاطب گرامی، گاهی رفتارهای تحقیر آمیز همسرتان از احساس کمبود، کینه‌توزی یا تحقیر در گذشته یا مشکلات شخصیتی وی ناشی می‌شود و نکته مثبتی که در قسمتی از پیامک‌تان بیان کردید که ایشان مردی اهل زندگی هست همین نکته می‌تواند برای اصلاح و بهبود رابطه شما و همسرتان کمک کننده باشد. با این توضیحات و برای بهبود این رابطه چند مورد را خدمتتان عرض می‌کنم.

دلایل اصلی بی‌احترامی را جست‌وجو کنید

اگر همسرتان رفتار تحقیرآمیزی را با شما پیش گرفته و رفتارهای او موجب اذیت و آزار شما می‌شود، این رفتارها را بدون قضاوت بررسی کنید تا بدانید این رفتارهای همسرتان چه علتی دارد و در چه موقعیت یا حالات هیجانی و فکری احتمال وقوع‌شان افزایش می‌یابد و این که عکس‌العمل شما در قبال آن رفتارها چیست؟ با همسرتان گفت‌وگو کنید و از ایشان نیز جویای علت رفتارهایش باشید. بی‌تردید با شناخت و آگاهی از علت اصلی می‌توانید تغییرات لازم را اعمال کنید.

به رفتار خودتان نیز توجه کنید

برای این که بتوانید علت بدرفتاری همسرتان را بفهمید، به رفتار خودتان نیز توجه کنید و ببینید شید او چه مواقعی این رفتارها را از خود نشان می‌دهد و آیا این رفتار او ارتباطی با رفتارهای شما دارد؟ اگر بدانید علت رفتار بد همسرتان از رفتارهای ناراحت کننده یا درگیری‌های لفظی شما باشد، می‌توانید آرامش را در خانه برقرار کنید و روی حساسیت‌های همسرتان دست نگذارید تا این رفتار بد در او کاهش یابد.

همیشه سکوت نکنید

همیشه سکوت کردن و تحقیر شدن در مقابل یک همسر سلطه‌گر به یک رفتار رضایت‌بخش منجر نخواهد شد. بنابراین نقش قربانی بودن را باید کنار بگذارید و برای خاتمه دادن به رفتارهای نامطلوب همسرتان، شایسته است از قالب یک همسر مظلوم رها شوید و از حقوق خود دفاع کنید. دفاع از حق به معنای عصبانیت، تهدید، قهر، انتقاد کوبنده و... نیست بلکه با سکوت کردن همسرتان به اشتباه گمان می‌کند که سبک زندگی‌اش درست است و نیازی به هیچ تغییری نیست. با یادگیری مهارت جرئت‌مندانه با رفتارهای نامطلوب‌اش مواجه شوید و ناراحتی خود را نشان دهید. در پایان توصیه می‌کنم اگر بی‌احترامی همسرتان مکرر شما را اذیت می‌کند و او از تغییر رفتارش امتناع می‌کند، از یک مشاور خانواده کمک بگیرید.

پیامدهای روانی گریبانگیر خانواده زندانی

در روز ملی حمایت از خانواده زندانیان از ۳ مشکل رایج این خانواده‌ها گفته‌ایم و چند توصیه به اطرافیان‌شان خواهیم داشت

عطیه تقوی بجنوردی | روان‌شناس

مناسبتی

خانواده زندانیان بعد از زندانی شدن یکی از اعضای خانواده شرایط سختی را متحمل می‌شوند. مشکلات مالی ایجاد شده بعد از این اتفاق تنها یکی از مشکلاتی است که به وجود می‌آید و همه ما درباره‌اش شنیده‌ایم. در این بین، معمولا مشکلات روانی پیش‌آمده برای خانواده‌های این افراد که تا مدت‌ها بر زندگی‌شان سایه می‌افکند، حل نشده و پنهان باقی می‌ماند. در این مطلب به بهانه روز ۵ خرداد که به نام روز ملی «نسیم مهر»، روز حمایت از خانواده‌های زندانیان نام گذاری شده است، می‌خواهیم گوشه‌ای از آسیب‌های روانی به وجود آمده برای خانواده زندانیان را مطرح کنیم و چند توصیه به اطرافیان چنین خانواده‌هایی داریم تا شرایط را سخت‌تر نکنند.

انگ اجتماعی (استیگما)

واژه استیگما یا انگ اجتماعی یعنی داشتن عقاید یا باورهای منفی درباره افرادی که به دلایل مختلف در مرحله‌ای از زندگی‌شان، مرتکب اشتباه شده‌اند. متاسفانه کلمه زندان و زندانی نیز بار منفی به همراه دارد که مجوز انگ اجتماعی را صادر می‌کند. تفاوتی ندارد فرد به چه دلیلی زندانی شده است. فرزند زندانی بودن، همسر زندانی بودن، والد زندانی بودن و... همه این عناوین بعد از زندانی شدن یک عضو خانواده تا مدت‌ها روی فعالیت‌های اعضای خانواده تاثیر می‌گذارد. خانواده یک زندانی بعد از گرفتار شدن او شرایط روحی سختی را متحمل می‌شوند و این اوضاع هر بار با ملاقات زندانی تشدید و احساس حقارت زنده می‌شود. دیدن یکی از عزیزان پشت میله‌های زندان به اندازه کافی هیجانات ناخوشایند به همراه دارد، حال آن که انگ اجتماعی هم به این افراد وارد شود. خانواده این افراد معمولا از جانب دیگران به سختی مورد پذیرش قرار می‌گیرند. از دواج، اشتغال، دید و بازدید با خانواده زندانیان و... همه تحت‌الشعاع این مسئله قرار می‌گیرد.

مشکلات تحصیلی

تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت تحصیلی فرزندان تحت تاثیر زندانی شدن والدین قرار می‌گیرد چرا که تحصیلات نیازمند آرامش روانی و محیط امن است که در خانواده‌هایی با والدین زندانی و مجرم چنین موقعیتی به سختی پیدا می‌شود. احساس خجالت، انزوای خانوادگی و زیر سوال رفتن اقتدار خانواده همه در عملکرد تحصیلی افراد خانواده تاثیر می‌گذارد.

مشکلات زناشویی

به تجربه برای تمام مددکارانی که در زندان مشغول به کار هستند، ثابت شده است که همسران زندانیان از مشکلات متعدد زناشویی رنج می‌برند. کاهش پیوندهای عاطفی بین همسر و زندانی، افکار سوءظن نسبت به همسر (حتی بعد از رهایی) و... باعث می‌شود افراد امیدشان را برای داشتن زندگی مشترک خوب مثل قبل از دست بدهند.

۳ توصیه به اطرافیان خانواده‌های زندانیان

۱ به عنوان یک همنوع از برچسب زدن به یکدیگر اجتناب کنیم. نباید جرایم عمدی با غیرعمدی را یکی بدانیم. در برخی موارد فرد به طور غیرعمد مرتکب اشتباهی می‌شود و به زندان می‌افتد ولی این مسئله نباید موجب طرد اجتماعی او و خانواده‌اش شود.

۲ به عنوان یک خویشاوند نه تنها در این بحران رابطه‌مان را با خانواده زندانی کم نکنیم بلکه در صورت رضایت‌شان، بیشتر با آن‌ها در ارتباط باشیم تا مورد همدردی قرار گیرند و خاطر نشان کنیم انزوای اجتماعی راه‌حل ناکارآمدی است.

۳ به عنوان یک کارفرما در پیشینه و سوابق کاری یک متقاضی کار در درجه اول به مهارت‌ها و صلاحیت کاری فرد توجه کنیم. علت زندانی شدن فرد را بررسی کنیم و از اعتماد کردن و دادن فرصت مجدد به افراد ناامید نشویم.

۱۰ گلی که انرژی مثبت به خانه‌تان می‌آورد

فرنگیس باقوتی | مترجم

منبع: krishijagran.com

شاید برای‌تان جالب باشد بدانید گل‌هایی وجود دارند که تحقیقات متعدد پژوهشگران ثابت کرده که باعث از بین رفتن انرژی‌های منفی در خانه شما می‌شوند، گل‌هایی که ضدسترس هستند و نگهداری‌شان، آرامش را به خانه‌ها هدیه می‌دهد. بانوان معمولا خوش سلیقه‌تر هستند و بیشتر به امور زیبایی و نشاط منزل توجه دارند؛ بنابراین با تهیه این گل‌ها می‌توانند نشاط و شادابی را به منزل بیاورند.

۱ گل یاس: گل یاس گلی بسیار زیبا است که باعث جذب انرژی مثبت می‌شود و همچنین تقویت کننده ارتباطات است. گل یاس عطر بسیار خوشایندی دارد و باعث تسکین ذهن‌های آشفته می‌شود.

۲ بامبو: گیاه بامبو عشق و سلامتی را به خانه شما می‌آورد و بهتر است در گوشه‌های اتاق نگهداری شود. شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید این گیاه از قدیم نشانه خوشبختی بوده است.

۳ گیاه پول: شاید اسم این گیاه را تا به حال نشنیده باشید اما این گیاه ریشه چینی دارد و باعث تولید حال و انرژی خوب می‌شود. اگر این گیاه را در خانه نگه دارید، باعث کاهش استرس و اضطراب افراد در خانه می‌شود.

۴ ریحان: این گیاه اکسیژن تولید می‌کند و دی‌اکسید کربن را جذب می‌کند. ریحان انرژی‌های منفی را از محیط پاک می‌کند و انرژی مثبت را به خانه می‌آورد.

۵ زنبق صلح: زنبق صلح گونه‌ای خاص از زنبق است که بر کیفیت هوای محیط تاثیر مثبت می‌گذارد و همچنین وجود آن در خانه باعث کاهش آسم و سردرد می‌شود.

۶ رزماری: رزماری گیاهی است که اغلب به عنوان تصفیه کننده هوا آن را می‌شناسند زیرا این گیاه باعث از بین رفتن سموم در هوا و همچنین باعث بهبود سلامت جسم و ذهن افراد می‌شود. عطر رزماری باعث از بین رفتن استرس و اضطراب و بهبود حافظه در فرد می‌شود.

۷ ارکیده: ارکیده نیز باعث گردش انرژی مثبت در خانه می‌شود و روی خلق و خوی افراد خانه تاثیر مثبت دارد و برای زوج‌های جوان یا کسانی که به تازگی ازدواج کرده‌اند، گیاه بسیار مناسبی است.

۸ استوقودوس: گیاه استوقودوس باعث افزایش آرامش و شادمانی در زندگی افراد خانه می‌شود و بهتر است این گیاه در جایی نگهداری شود که شما بتوانید بوی آن را هر از گاهی احساس کنید، به این شکل تاثیر مثبت بیشتری می‌گذارد.

۹ مریم گلی: این گیاه خاصیت تمیزکنندگی فوق‌العاده‌ای دارد و باعث از بین رفتن احساسات ناخوشایند مثل ترس و عصبانیت می‌شود. گیاه مریم گلی به دلیل خاصیت دارویی بسیار مفید است.

۱۰ آلوئه‌ورا: گیاه آلوئه ورا دارای خاصیت‌های متعدد پزشکی است و باعث از بین رفتن آلودگی‌های شیمیایی در محیط می‌شود و این گیاه بهتر است در اتاق خواب نگهداری شود.

بانوان