



برادری قهرمان با ۹۰ بخیه بر صورت

نگاهی به موضوع آموزش مراقبت خواهر و برادرها از همدیگر بهانه ماجرای خبر ساز پسر بچه شجاعی

که با انداختن خود جلوی سگ از خواهرش مراقبت کرد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

در روزهای اخیر در شبکه‌های اجتماعی داستان «برایگر واکر»، پسر بچه شش ساله‌ای که برای محافظت از خواهر چهار ساله‌اش خود را جلوی سگ انداخته بوده، سر و صدای زیادی به پا کرده است. بریچر وقتی می‌بیند سگی به خواهرش حمله می‌کند، بین سگ و خواهرش می‌ایستد تا سگ نتواند به خواهرش آسیب بزند. بعد از این حمله، بریچر زیر عمل دو ساعته رفت تا پزشکان بتوانند با ۹۰ بخیه تا حد امکان آسیب‌های وارد شده را ترمیم کنند. این طور که رسانه‌ها نقل کرده‌اند این پسر درباره چرایی کارش گفته است: «با خودم فکر کردم اگر قرار باشد کسی بمیرد، بهتر است من باشم نه خواهرم.» اقدام شجاعانه این پسر توجه افراد زیادی را به خود جلب کرد و برخی از چهره‌ها پیام‌هایی برای او فرستاده‌اند؛ کریس اوانز، بازیگر «کاپیتان آمریکا» در سری فیلم‌های کمپانی مارول که شخصیت مورد علاقه بسیاری از کودکان است برای او پیام تصویری فرستاده و او را قهرمان خطاب کرده است. در نمونه‌ای دیگر تام هالند، بازیگر «اسپایدرمن» تلفنی با این پسر بچه صحبت کرده است و گفته به او افتخار می‌کند و تصور می‌کند خواهر او خیلی خوش شانس است که چنین برادری دارد. شاید شما هم با خواندن این داستان با خود فکر کنید آیا واقعا باید همه خواهر و برادرها به وقت خطر از همدیگر این طور مراقبت کنند؟ و اگر بخواهیم مراقبت از همدیگر را به فرزندان مان بیاموزیم باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

شوهر خواهرم با خانم‌های دیگر در ارتباط است

خواهری دارم دارای چهار فرزند. با همسرش رابطه خوبی ندارند و چندبار دیده که همسرش با خانم‌های دیگر در ارتباط است. دخترش هم عکس‌های آن‌ها را دیده. پسر ۱۸ ساله‌اش هم از این موضوع خبردار شده است. خواهرم با بچه‌هایش هم رابطه خوبی ندارد و بچه‌هایش پر خاشاکر هستند و شوهرش هم اصلا نمی‌خواهد این موضوع را قبول کند. حالا خواهرم خیلی برای بچه‌ها نگران است. لطفا راهنمایی کنید.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

باتوجه به پیامکی که ار سال کرده‌اید، نکاتی را برای کمک به خواهرتان تقدیم می‌کنم که امیدوارم راه گشا باشد. اولین نکته‌ای که در متن ار سالی شما بیان شده است، نبود یک رابطه خوب بین خواهرتان و شوهرش هست که نیاز به بررسی و ریشه‌یابی بیشتری دارد. قبل از هر اقدامی باید علت‌های آن مشخص شود. به هر حال به جز خیانت شوهرش ممکن است علل دیگری نیز وجود داشته باشدو چه بسا که خود این موضوع یکی از دلایل خیانت باشد.

واکنش خواهرتان به خیانت شوهرش مهم است

در باره این که خواهرتان متوجه رابطه شوهرش با خانم‌های دیگر

چرا برزیلی‌ها «تونل آغوش» ساختند؟!

ابتکاری جالب برای کاهش عوارض روان شناختی که به دلیل ممنوعیت بغل کردن عزیزان در دوران کرونا به وجود آمده است

نگار فیضی آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

شبکه های اجتماعی

ماجرای آغوش در دوران کرونا برای یک مرکز نگهداری سالمندان در برزیل به قدری جدی شد که یک «تونل آغوش» را ترتیب دادند تا سالمندان بتوانند با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، عزیزان شان را بغل کنند. یک آغوش امن از کودکی تا بزرگ سالی، می‌تواند احساس امنیت را به انسان هدیه بدهد. این روزها که حتی بچه‌ها از در آغوش گرفتن مادر بزرگ و پدر بزرگ‌شان هم منع می‌شوند، متوجه می‌شویم که نه فقط از نظر فیزیکی بلکه در یک قرن طینه روانی هم به سر می‌ریم اما آیا لامسه هم مثل بقیه حواس اهمیت دارد؟

تماس فیزیکی مهم است

حس لامسه، اولین حسی است که در مغز انسان شکل می‌گیرد و هنگام تولد هم به خوبی تکامل یافته است تا جایی که فعال شدن هزار ژن در سه ماه اول تولد، وابسته به تماس پوستی مادر و نوزاد است. با این یافته علمی، حدس و تردیدی باقی نمی‌ماند که تماس پوستی مهم است. پوست، اطلاعات شناختی و هیجانی ما

نمی‌انداخت، معلوم نبود چه اتفاقی برای آن دختر می‌افتاد. پس در عین حال که تمام تلاش خود را برای مراقبت اصولی و به اندازه از فرزندان خود به کار می‌برد، آموزش و تمرین دادن فرزندان به مراقبت از همدیگر را هم فراموش نکنید.

تصور می‌تواند از رابطه خواهر و برادری داشته‌باشید

برخی والدین با خواندن این داستان، آهی کشیده و یاد تمام موقعیت‌هایی می‌افتند که فرزندان‌شان سر به سر هم می‌گذارند. اگر شما هم جزو این گروه هستید، پس بگذارید همین ابتدای کار موضوعی را روشن کنیم. اگر تصور می‌کنید کودکان شما قرار است با به شدت هوای هم را داشته باشند یا در نقطه مقابل سر به سر هم بگذارند، دچار خطایی اساسی شده‌اید. رقابت و کمی اختلاف بین خواهر و برادرها کاملا طبیعی است. پس اگر فرزندان شما گاهی باهم مشکل دارند، ناامید نشوید. در عوض به فکر تقویت رفتارهای مثبت در آن‌ها باشید.

متناسب با توان کودک از او توقع داشته‌باشید

یکی از مشکلات شایعی که وقتی موضوع مراقبت از خواهر و برادر مطرح می‌شود، بروز می‌کند، توقع بیش از حد والدین از فرزندان است. توجه داشته باشید برای داشتن توقعی به اندازه در کنار توان جسمی و روانی کودک متناسب با سن او، باید به تفاوت‌های فردی کودک کان هم توجه داشت. پس اگر فرزند شما به عنوان مثال بسیار محتاط است از او توقع مداخله در موقعیت‌های خطرناک ناگهانی را کمتر داشته باشید و در عوض او را تشویق کنید تا در موقعیت‌هایی آرام‌تر، مراقبت از اطرافیان خود را تمرین کند.

این داستان را برای فرزندان‌تان تعریف کنید

داستان‌هایی چون داستان بریچر، این امکان را دارند که با تعریف آن برای فرزندان‌مان نشان دهیم که چه رفتارهایی از نظر ما از زشمند است.

وقتی بچه‌ها تحسین ما از رفتارهای دیگران را می‌بینند، متوجه ارزش‌های مدنظر ما می‌شوند. این مسئله قدم اول در تشویق کودکان به انجام چنین رفتارهایی است.

با روش‌های مختلف این رفتار را تقویت کنید

اگر می‌خواهید فرزندان شما هوای همدیگر را داشته باشند، لازم است رفتارهای مراقبت کردن را در آن‌ها به صورت عمومی هم تقویت کنید. مراقبت از یک گیاه یا یک حیوان یکی از موقعیت‌هایی است که به ویژه کودکان کم‌سال می‌توانند از آن بهره‌زیادی ببرند و مهارت‌های خود را تقویت کنند. یکی دیگر از منابع خوب برای معرفی چنین رفتارهایی، کتاب‌های داستان کودکان هستند. توجه داشته باشید لازم نیست در کتاب داستان خواهر و برادرها چنین رفتارهایی را انجام داده باشند بلکه وقتی کودک داستان‌هایی را می‌شنود که به صورت کلی مراقبت از همدیگر و از خود گذشتگی را تشویق می‌کنند، باز هم الگوبرداری از شخصیت‌ها اتفاق افتاده و همین به تقویت چنین رفتارهایی کمک خواهد کرد.

این خطرات را جدی بگیرید

اما نکته آخر این که در زمان آموزش این موارد، خطراتی در کمین است که لازم است جدی گرفته شوند. خطر اول زمانی است که توقع از یکی از بچه‌ها در خانه بیش از حد است. درست است که فرزندان بزرگ‌تر توانایی بیشتری در مراقبت از کوچک‌ترها دارند اما توجه داشته باشید اگر فرزند بزرگ شما احساس کند که تنها او موظف است تا از دیگری مراقبت کند، این بر داشت بی‌عدالتی می‌تواند باعث شود تا او به این مسئله تنها به شکل وظیفه‌ای ناخوشایند نگاه کند. خطر بالقوه دوم اما مربوط به زمانی است که کودک احساس می‌کند انتظارات از او بیش از حد است. این برداشت می‌تواند به خستگی کودک یا حتی احساس بی‌زاری از خواهر و برادری که وظیفه مراقبت و توجه از او بر عهده کودک است، بینجامد.



قرار و مدار

روز مرتب کردن صندوق عقب

معمولا صندوق عقب خودروها خیلی نامرتبه، امروز یک سری به صندوق عقب خودروتون بزنین، وسایل اضافه (دریابین، آشغال‌هاش (دریابین بیرون، تمیزش کنین و...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۴۹۴۵۷۶

***** در باره پرونده ز ندگی سلام، باید بگم آقای مسعود مرادی و علیرضا فغانی جزو فرهیخته‌ترین داورهای ایرانی محسوب میشن و حیف که قدرشون رو ندونستیم به خصوص آقای فغانی که رفت.

***** بابت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی بچه‌ها در صفحه خانواده، بسیار ممنونم. فقط بهتر نیست شنبه‌ها را کلا به همین یک مطلب اختصاص بدید تا تعداد نقاشی بیشتری، چاپ شود؟

***** در صفحه سلامت روز سه‌شنبه ۲۴ تیر، قسمت ویژگی‌های انواع تست‌های کرونا، تست تشخیصی که توضیح دادین مربوط به تست PCR هست نه CRP. ***** احتمالا مسعود مرادی امروز خیلی ناراحته، چون طرفدار صنعت نفت آبادانه و این تیم هم به استقلال، ۲ بر صفر باخت. خخخ.

***** سیستم ایمنی بدن هم خودش رو مسخره کرده دیگه! در صفحه سلامت نوشتید با ورزش زیادو احساس تنهایی هم داره به خطر می‌افته! تا قبل از کرونا، هیچکی بهش توجه نمی‌کرد، حالا در مرکز توجهات بشو و داره خودش رو می‌گیره! ***** دلم برای مخاطبی که در سستون اتاق مشاوره سوال فرستاده و گفته تحمل دیدن باجنای میلیاردرم را ندارم، خیلی سوخت. این روزها، هیچ فردی حواش به قشر متوسط به پایین جامعه نیست. ***** ماهی که عکسش در صفحه کودک چاپ شده، ظاهر اکر و گرفته و باید هر چه زودتر در مان‌بشه!

واقعا مادرها حواس پرت‌اند؟

باورها درباره شایع بودن فراموشکاری در مادران چقدر علمی است؟

نرگس عزیزی | روزنامه‌نگار

منبع: ScienceDaily

برخی از زنان بعد از مادر شدن از ضعف شدن حافظه خود شکایت می‌کنند؛ آن‌ها می‌گویند بیشتر از قبل مسائل را فراموش می‌کنند و حواس‌شان پرت است و یادشان می‌رود وسایل را کجا می‌گذارند و... این موضوع آن قدر پذیرفته شده است که اصطلاح «ذهن مادر» برای چنین موقعیتی ساخته شده است. اما آیا واقعا حافظه زنان بعد از مادر شدن ضعیف می‌شود؟

در این ابعاد بررسی و سپس نتایج دو گروه با هم مقایسه شد.

نتایج این بررسی که در همین ماه میلادی منتشر شده است، نشان می‌دهد، مادران از نظر وضعیت حافظه، توجه و سرعت پردازش مغز، در وضعیت مشابهی با زنان بدون فرزند قرار دارند. البته در یکی از زیرمجموعه‌های توجه که مربوط به کنترل توجه در کارهای اجرایی است، مادران در مجموع نمره بالاتری کسب کردند. در این بخش، این موضوع ارزیابی می‌شد که افراد به چه میزان می‌توانند توجه خود را به هدف معطوف و از پرت شدن حواس خود به سمت متغیرهای مزاحم جلوگیری کنند. محققان این مطالعه می‌گویند به نظر می‌رسد مسئولیت‌های زندگی مادرانه باعث شده تا مادران مهارت بیشتری در این زمینه کسب کنند. اما تجربه مادران درباره حواس‌پرتی چه می‌شود؟

من مادرم و حواس‌پرت‌ا چه کنم؟

طبق این مطالعه و دیگر بررسی‌هایی که تا امروز در این حوزه انجام شده است، صرف مادر شدن باعث حواس‌پرتی نمی‌شود اما کم‌خوابی، کیفیت پایین خواب، استرس و داشتن حجم زیادی از مسئولیت‌ها که باید به صورت روزانه به آن‌ها رسیدگی شود، قطعاً می‌تواند روی عملکرد حافظه اثر بگذارد. اگر احساس می‌کنید بعد از مادر شدن، حواس‌پرتی شما افزایش یافته، حتما توجه بیشتری به این عوامل داشته باشید.

بانوان



زندگی سلام
یک شنبه
۲۹ تیر ۱۳۹۹
شماره ۱۶۴۸

خانواده و مشاوره

۳