



بلاهای روانی کرونا بر سر کودکان

اختلال در خواب، وابستگی، کاهش تمرکز، ترس، انزواطلبی و... از بارزترین عوارض زندگی در شرایط کرونایی برای کودکان است، والدین چه کنند؟



سیدزه‌هرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس



«چه زمانی دوباره می‌توانیم بدون استرس و با خیال راحت بیرون برویم و بازی کنیم؟ چرا نمی‌توانیم پدر بزرگ (مادر بزرگ) را مثل قدیم بدون ماسک، بغل کنم و صورتش را ببوسم؟ مامان (بابا) آکه ششما کرونا بگیرید، من چه کار کنم؟ مدارس چه زمانی به‌طور کامل باز می‌شود تا دوباره با دوستانتان درس بخوانیم و بازی کنیم؟ هر کسی کرونا بگیرد، می‌میرد؟ و...» شما هم اگر فرزند کودک یا نوجوان دارید تاکنون حتماً بارها و بارها با این سوالات روبه‌رو شده‌اید.

به گفته محققان حوزه روان‌شناسی، سلامت روان یکی از مولفه‌های مهم در دوران کودکی است که بر طرز تفکر، احساس و عملکرد افراد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد و به اندازه سلامت جسمانی در مراحل رشد اهمیت زیادی دارد. در این مطلب با آسیب‌های روانی کرونا بر سلامت کودکان و نوجوانان آشنا خواهید شد و چند توصیه هم به والدین خواهیم داشت.

آینده، تنهایی اجتماعی، ترس از ابتلا به بیماری، احساس کسالت، استرس، وسواس، اندوه، افسردگی، رفتارهای بزهکارانه و...

عوامل تشدیدکننده این عوارض
تجربیات تلخ در گذشته افراد مانند مرگ والدین، بی‌ثباتی خانواده مانند مشاجرات طولانی یا طلاق، اختلالات روانی در مان‌نشده و... از عواملی است که هر کدام از آن‌ها می‌توانند بحران سلامت روان کودکان را تشدید کنند، هر چند که حضور والدین و همراهی آن‌ها در کنار کودکان می‌تواند به عنوان یک نیروی تقویت‌کننده قوی، آرامش را به کودکان تزریق کند.



۳ توصیه به خانواده‌ها برای حفظ سلامت روان کودکان
روزگار کرونایی بسیاری از خانواده‌ها را با بحران‌های متعددی روبه‌رو کرده است. مجموع این عوامل باعث شده توانایی معمول والدین در توجه به نیازهای احساسی و روانی کودکان‌شان تا سطح زیادی پایین بیاید. با وجود این شرایط و در این صورت قطعاً برای والدین بسیار سخت است که به فرزندان‌شان آرامش دهند و تلاش کنند استرس آن‌ها را کاهش دهند اما در ادامه چند توصیه به آن‌ها داریم.

۱- مراقب سلامت روان خودتان باشید
توجه، مراقبت و محافظت از سلامت جسم و روان خود یکی از بهترین اقداماتی است که والدین برای حفظ سلامت روانی کودکان‌شان می‌توانند انجام دهند. زیرا زمانی که محیط خانه پر تنش باشد، والدین درگیر مشکلات روانی خود باشند و... احتمال ابتلای فرزندان به مشکلات روانی هم بیشتر است. بنابراین والدین باید تلاش کنند مشکلات ذهنی و روانی خود و بین زن و شوهر را حل و فصل و محیط سالمی را برای فرزندشان مهیا کنند.

۲- هم صحبت فرزندان‌تان شوید
در گفت‌وگو با فرزندان‌تان، فعال و پرنرزی رفتار کنید. حال‌شان را پرسید و شرایط جسمی‌شان را با هم بررسی کنید، نگرانی‌هایشان را گوش کنید. با مهربانی با آن‌ها صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که ممکن است هیجانات و حالت‌های حسی‌شان در این شرایط تغییر کند که طبیعی است و مشکلی نیست. به آن‌ها اطمینان دهید که در هر صورت در کنارشان هستیم.

۳- برای مدیریت احساسات به آن‌ها کمک کنید
زمان‌هایی که در خانه هستید با بازی و فعالیت‌های خلاقانه، شبیه‌نقاشی یا بازی‌های هیجانی و فکری با بچه‌ها مشغول شوید و از این طریق به آن‌ها بیاموزید که چطور احساسات منفی‌شان را بیان و راه صحیحی را برای بیان مدیریت احساسات مشکل‌شان شبیه خشم، عصبانیت و ناراحتی کشف کنند.

نکته پایانی

کودکان بسیار منعطف هستند و در صورت دریافت حمایت از جانب والدین و بزرگ‌ترها قطعاً می‌توانند بر این نشانه‌ها و مشکلات فائق بیایند اما با این حال لازم است والدین گوش به زنگ و آماده باشند تا در صورت نیاز با مراکز مشاوره و متخصصان در این زمینه مشورت کنند و از آن‌ها کمک بگیرند.

اتاق مشاوره

با جنایم دارد از حسادت می‌ترکد!

با جنای می‌دارم که به من و شرایط زندگی‌ام، حسادت می‌کند و انگار دارد می‌ترکد! به همین دلیل، هم خودش خیلی اذیت می‌شود و هم برای من و خانواده‌ام در دسر ایجاد می‌کند. خاتمش هم راضی به این رفتارهایش نیست اما کاری از دستش بر نمی‌آید. پشت سر من بدگویی هم می‌کند. چه کنم؟



رضایبایی | روان‌شناس عمومی



نگفتید دقیقاً چه در دسرهایی برای شما و خانواده ایجاد می‌کند و البته تا حدودی قابل حدس است. احتمالاً در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها، با رفتارهای سردوی روبه‌رو می‌شوید یا حتی موجب می‌شود شما میلی به شرکت در این جمع‌ها نداشته باشید. همین جاعرض کنم که برای مدیریت چنین رفتارهایی به هیچ‌وجه شما نباید در زمین باجنای‌تان بازی کنید و این روند را ادامه دهید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

در مقام ضعف و ترس قرار نگیرید

شمار رفتار طبیعی و دور از تنش و محکم خود را باید ارائه دهید. در همه مهمانی‌ها شرکت می‌کنید، چه ایشان هستند یا نیستند، در واقع هرگز نباید با پرهیز از وی یا فضاهایی که او حضور دارد، خود را در مقام ضعف یا ترس قرار دهید که متأسفانه موجب تقویت رفتار ایشان و به نوعی خوشامدوی خواهد شد. این ماهستیم که با رفتارمان به دیگران تلویحاً می‌گوییم چگونه با ما رفتار کنند؟ پس مراقب باشید حسادت وی موجب برانگیخته شدن خشم شما یا حتی آزارده خاطر شدن شما نشود، اگر چه ما انسانیم و تحت تأثیر قرار می‌گیریم اما هر چه بیشتر مهارت کافی در مدیریت خود داشته باشیم، بی‌شک کمتر آسیب می‌بینیم و بیشتر آرامش خود را حفظ خواهیم کرد.

از مهارت کلامی و خویشتنداری کمک بگیرید

برخی رفتارهای آزاردهنده دیگر باجنای‌تان، غیبت



با بدگویی پشت سر شماست که در پیامک‌تان به آن اشاره کردید. بدگویی و غیبت موجودی دوسر است، غیبت کنند و غیبت آورنده هر دو به یک اندازه ناآگاهند و حقیر. بنابراین دقت کنید بیشتر از آورنده پرهیز کنید که اگر به قصد خود نائل نیابید غیبت کننده هم ناکام می‌ماند. فقط مراقب باشید با آورنده که بی شک نسبت فامیلی با شما دارد با احترام و زیرکی برخورد کنید و وی را از خبر کشی پرهیز دهید که قدری نیاز به مهارت کلامی و خویشتنداری دارد. هیچ گاه غیبت کننده سر نداد و دشمنی بر ندرید چرا که اگر وی فهم این کار را داشت، خود نادم می‌شد بنابراین جدل با وی بی شک به کدورت و پشیمانی دو طرفه می‌انجامد پس صبور باشید که زمان خود در دست از نادرست را تمیز خواهد داد.

همسر‌تان را واردین معرکه نکنید

نکته بسیار مهمی که باید رعایت کنید، جدل نکردن بابت این موضوع با همسر گرامی‌تان است باین توجه که چون قوم و خویش ایشان است، باید تنبیه‌اش کنند! اگر این نکته را به وی متذکر شوید نشان از بی‌مهارتی و ناآگاهی شماست و متأسفانه بی‌شک موجب آزارده خاطر شدن همسر‌تان می‌شود و تبعات آن در خانه و خانواده بروز خواهد کرد از جمله آشفتگی روابط بچه‌ها با خاله عزیز‌شان یا با هر دو والد به دلیل اثتلافی که ممکن است با مادر خود یا شما انجام دهند.

می‌داشتیم.

* آیا رثال مادرید هم مانند بارسلونا، چنین وضعیتی برای پرورش استعداد‌های نوجوانش دارد یا نه؟
* در پایان مطلب «شهر بدون اینترنت و تلفن همراه!» در صفحه جوانه، نوشتن که همه به مانند من در آن‌جا علاقه مند می‌شوند! یعنی شما هم طرقدار قطع شدن اینترنت هستید؟ به نظرتون در این روزگار، می‌شه بدون اینترنت زندگی کرد؟
* این آقای دانیال داوودی کیه که طنز می‌نویسه؟ بابا بهش بگید اصلاً نمی‌دونه طنز چیه به خدا. پول روزنامه رو حرام این‌ها نکنن. استعداد هم نداره.

* چرا در صفحه خانواده و مشاوره سعی دارید تمام طلاق‌ها را سیاه جلوه دهید؟ خیلی‌ها را می‌شناسم به خاطر نبود صداقت در موقع ازدواج، زندگی‌شان منجر به طلاق شد و پس از ازدواج مجدد و موفق، زمینه پیشرفت چشمگیری پیدا کردند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

* بارسلونا با اون همه در آمد و دارایی به جای خرید بازیکن رفته سمت استفاده از بازیکنان پایه، اما مدیران باشگاه‌های ماهمه دنبال بازیکن خارجی هستن. حالا بازیکن خارجی خوب باز ارزش داره، این بازیکن‌هایی که ما می‌خریم، اصلاً به در نمی‌خورن.
* می‌خواستیم از آقای خسروانجم برای ساخت ویدئوهای باحالی که از تلویزیون پخش میشه، تشکر کنم. اگر اشتباه نکنم، ایشتون یک بار به خندوانه هم رفته بودن و دیده بودمشون.
* پولی که قرار بود بدیم به ویلموتس که تیم ملی مون رو تا آستانه حذف از جام جهانی برد، اگر برای پایه‌ها هزینه کرده بودیم، شرایط بسیار متفاوتی

اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی

درنظر دارد انتخاب رئیس هیات‌های دو و میدانی، کبدی و جودو را برگزار نماید لذا از کلیه علاقمندان واجد شرایط دعوت می‌گردد از تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۰ به مدت هفت روز کاری و در ساعات اداری (از ساعت ۸ صبح الی ۱۴ و پنج‌شنبه‌ها از ساعت ۸ الی ۱۳) با داشتن شرایط و مدارک لازم شخصا مراجعه و ثبت نام نمایند جهت مطلع شدن از تمامی مدارک و شرایط به سایت خبری اداره کل ورزش و جوانان استان به آدرس <http://saynarazavi.ir> مراجعه نمائید

۰۵۹۵۶۸

آگهی فراخوان شرکت دراستعلام و ارزیاب کیفی مشاوران (RFQ)
برای ارائه خدمات مدیریت طرح (عامل چهارم)
پروژه‌های ورزشی استان خراسان رضوی

اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی از کلیه مهندسین مشاور دارای صلاحیت خدمات مشاوره از سازمان برنامه و بودجه که دارای رتبه مدیریت طرح (عامل چهارم) در تخصص ساختمان‌های آموزشی، ورزشی، بهداشتی و درمانی می‌باشند دعوت می‌نماید تا جهت شرکت دراستعلام ارزیابی کیفی مشاوران (RFQ) و دریافت و ارسال اسناد مربوطه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

آخرین فرصت دریافت اسناد ارزیابی از سامانه روز ۱۴۰۰/۱۱/۱۶ مهلت ارسال پاسخ فراخوان ۱۴۰۰/۱۱/۳۰ تبصره: شماره ثبت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) ۲۰۰۰۰۰۱۴۷۰۰۰۰۱۶ است. کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد ارزیابی کیفی تا ارائه پیشنهاد و بازگذاری مشاوران و گشایش پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بران به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مشاوران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند. بدیهی است در صورت عدم انجام فرایند در سامانه مذکور پیشنهاد ارائه شده به صورت فیزیکی مورد قبول واقع نمی‌شود

۰۵۹۷۱۶

دوستان آبنباتی

با توجه به این که انتشار مجله «آبنبات» به عنوان ضمیمه ر ایگان روزنامه خراسان متأسفانه به زودی تمام می‌شود، اگر تمایل دارید اشتراک مجله را داشته باشید

عدد ۱ را به ۰۹۷۷۷۰۳۰۰۰ پیامک کنید تا از شرایط تهیه اشتراک باخبر شوید



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۶۲۲-۱۴۰۰/۱۱/۲۰-۱۴۰۰/۱۱/۲۰ هیات به کلاس برنده شماره ۲۰۱-۱۴۰۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو و بخورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم اسماعیل پیلتن فرزند حسینعلی به شماره شناسنامه ۲۶۶۴۲ صادره از بخورد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۲ متر مربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند بخش دو و بخورد خریداری از مالک رسمی آقای موسی ضیعی فرزند عباسعلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴

احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک

۰۵۹۶۶۵

م الف/ ۱۲۶۵۷۷۶



زندگی سلام
شنبه
۹ بهمن ۱۴۰۰
شماره ۲۰۸۴

خانواده و مشاوره