

نجات کودکان از چنگال ترس!

حدود ۴۰ درصد کودکان ۱۲ تا ۱۶ ساله، یک یا چند نوع از ترس را تجربه می کنند که برای شان در دسر ساز می شود، والدین چه کنند؟



فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی

محموری

ترس، هیجانی است که هنگام احساس خطر در شخص به وجود می آید. کودکی که نتواند ترس هایش را مدیریت کند، از ارضای نیاز هایش باز می ماند، تعادل روانی اش به هم می خورد و نمی تواند از فرصت ها و توانایی هایش به طور مناسب استفاده کند. البته مقدار معینی از ترس نه تنها برای کودکان، بلکه برای بزرگ سالان هم شرط بقا و ادامه زندگی و حیات و دور نگه داشتن انسان از حوادث و خطر هاست اما در صورتی که ترس از حد معینی تجاوز کند، فرد را از انجام امور روزمره بازمی دارد و باید برای درمان آن اقدام شود. طبق تحقیقات، حدود ۴۰ درصد کودکان ۱۲ تا ۱۶ ساله، یک یا چند نوع از ترس را تجربه می کنند. در ادامه، توصیه هایی به والدین برای کمک به کودکان در مدیریت ترس هایشان خواهیم داشت.

تغییر علت ترس با رشد کودک

احساس ترس مانند سایر احساسات از زمان تولد کودک با او همراه است و باعث حفاظت از او در مقابل حوادث می شود. علت ترس در هر سنی با رشد کودک تغییر می کند. در ابتدا اگر کودک از آغوش مادر و پدر خود دور شود می ترسد، در سنین بالاتر از خیالات و موجودات غیر واقعی می ترسد و در سنین مدرسه ترس از حضور در اجتماع، ترس های شایعی هستند که کودکان تجربه می کنند. برخی از کودکان نسبت به دیگران بیشتری می ترسند که دلایل آن شامل ژنتیک، والدین مضطرب، توجه بیش از حد به کودک، حوادث استرسزا (مانند جدایی یا فوت والدین، بستری شدن در بیمارستان و)، محدودیت و فشار روانی به کودک است.

انواع ترس در کودکان

معمولاً عمده ترین ترس هایی که کودکان تا سنین جوانی آن را تجربه می کنند عبارت اند از:

یک تا ۶ ماهگی ترس از دست دادن حمایت والدین و صداهای بلند.

خانم ۵۵ ساله ام خیلی زودرنج و حساس شده است

خانم ۵۵ سال دارد و خیلی زودرنج و کم طاقت شده است. می گویند احتمالاً به دلیل این است که وارد دوران حساس یائسگی شده است. می خواستم راهنمایی کنید که چه رفتار اصولی باید با او داشته باشیم تا مشکلات مان بیشتر نشود؟ سر هر مسئله ای با من بحث می کند و خیلی حساس تر از گذشته شده است.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموزخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، توجه شما به حالات روحی همسرتان و جست وجوی راهکاری برای بهبود روابط خود با ایشان بسیار ارزشمند و قابل تحسین است و نشان دهنده اهمیت شما به زندگی مشترک و کانون خانواده است. در ادامه توصیه هایی به شما خواهم داشت.

بروز افسردگی در زنان با تغییرات هورمونی

ورود به دوران یائسگی همزمان که تحت تاثیر تغییرات هورمونی قرار دارد و ممکن است موجب بروز نشانه های افسردگی در زنان شود، با شروع بحران میان سالی هم در ارتباط است. هر دو عامل باعث پیچیدگی شرایط فرد در این دوران می شود. زودرنجی و حساسیت ممکن است در نتیجه پایین آمدن آستانه تحمل به وجود آید یعنی تاب آوری و تحمل ناکامی در فرد کاهش می یابد و هر موضوع کوچکی می تواند به سرعت فرد را ناراحت یا عصبانی کند. علل روان شناختی مختلفی می تواند موجب افزایش حساسیت در همسرتان شده باشد، به طور مثال: پایین بودن حس

چه ترس هایی نیاز به درمان دارند؟

توجه داشته باشید به طور کلی ترس هایی که بیش از دو تا سه سال طول بکشد، ترس های غیر منطقی و نیازمند توجه است. ترس ها، کودکان را از زندگی شاد محروم و احساس خشم، گوشه گیری، اضطراب، پرخاشگری، فرار از موقعیت، ناخن جویدن، شب ادراری، عرق کردن، خشکی دهان، لرزش، تنگی نفس، لکنت، اختلال خواب، اختلال گوارش، حسادت، چنگ زدن، چسبیدن به والدین و عدم اعتماد را در او ایجاد می کند.

برای کنترل احساس ترس در کودکان چه کنیم؟

ترس خود را پنهان نکنید| کودکان ترس و اضطراب را در رفتار شما که والد او هستند، می بینند و در خود پرورش می دهند. اگر موضوعی باعث ایجاد ترس در شما شده است حتماً آن را با روان شناس خود در میان بگذارید تا بتوانید آن را کنترل کنید.

ترس کودک را غیر منطقی جلوه ندهید| هر عاملی که باعث ترس کودک شده باید به طور ریشه ای مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین در این مواقع، کودک را تحقیر نکنید، از کودک فاصله نگیرید، کودک را در آغوش بگیرید و به او اطمینان خاطر بدهید و در ابراز احساسات خود زیاده روی نکنید.

از گفتار درمانی کمک بگیرید| برای پیشگیری بهتر است ابتدا پدر و مادر و اطرافیان توجه کودک را از انگیزه یا موقعیت ترسناک منحرف کنند. البته این اقدام نمی تواند کودک را از ترس های آینده در هنگام تنهایی دور کند. در واقع بهترین روش این است که در باره موقعیتی که هنوز برای کودک اتفاق نیفتاده است، اما احتمال آن وجود دارد، با او صحبت کنید و به او اطمینان دهید که همیشه در کنارش هستید. اگر می خواهید به جایی بروید، قبل از جدایی او را آماده کنید. سعی کنید احساسات او را بفهمید و با او صحبت کنید. صحبت کردن با فرزند خود جدای از افزایش اعتماد به نفس او، یک نوع گفتار درمانی است.

او را با موقعیت ترسناک روبهرو کنید| سعی کنید کودک را با موقعیت های ترسناک روبهرو کنید. این گونه تحمل آن موقعیت راحت تر می شود اما نیاز به دقت و حساسیت زیادی در این زمینه وجود دارد. برای مثال کودکی که از گربه می ترسد، ضمن نشان دادن گر به آن که همیشه دوست دارد همراه کنید. این کار باعث پاسخ مثبت او می شود. فیلم هایی را به او نشان دهید تا سر مشق نوعی شجاعت باشد یا کودکی را مشاهده کند که به آن موقعیت مواجه می شود. می توان برای این بین بردن ترس از موقعیت ترسناک، کودک را با عروسک یا مجسمه آن آشنا کرد تا بتواند از نزدیک آن را لمس کند و کم کم با آن موقعیت مواجه شود.

۲ نوع تنبلی رایج

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

۱) سرد گرم هستیم| گاهی نمی دانیم چه کار باید انجام بدهیم، گاهی می دانیم اما کمالگرا هستیم و منتظر شرایط خیلی عالی برای شروع کارها، برای همین چون شرایط فراهم نمی شود پس هیچ کاری نمی کنیم، دست روی دست می گذاریم تا اوضاع جور شود که نمی شود.

راه حل: کارها را شروع کنید و اجازه دهید در مسیر مشکلات رافع کنید. فراموش نکنید بهترین سرمایه زندگی ما وقت است و اگر قرار باشد همیشه منتظر شرایط بهتر باشیم فرصت های خوب را از دست می دهیم.

۲) می ترسیم اشتباه کنیم

این هم نوعی دیگر از کمالگرایی است که باعث می شود به جای رشد، فقط تنبلی کنیم، وقتی می خواهیم هر کاری در بهترین شکلس انجام شود و نگرانیم اگر خرابکاری کنیم گرفتن و اشتباه را از خودمان می گیریم و نتیجه اش می شود این که ایستنا خواهیم بود.

راه حل: همه شرایط را بررسی کنید و با امید به خدا و مشورت دیگران کارها را انجام دهید. فراموش نکنید شکست در هر کاری تنها نتیجه ای نیست که عاید شما می شود، بلکه در کنارش تجربه ای هم کسب کردید که در خیلی مواقع دیگر به شما کمک می کند.



نابود گران تمایل ۸۸ درصد مجردها به ازدواج

سرپرست موسسه تحقیقات جمعیت کشور گفته که ۸۸ درصد از ۱۱ میلیون مجرده در کشور تمایل به ازدواج دارند، پس مشکل کجاست؟

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

شاید در ذهن بعضی از افراد یکی از دلایل اصلی پایین آمدن آمار ازدواج، بی انگیزگی جوانان به دنیای متهالی باشد. در این بین و به تازگی، سرپرست موسسه تحقیقات جمعیت کشور گفته که ۸۸ درصد از ۱۱ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر مجرده در کشور تمایل به ازدواج دارند(منبع خبر: ایرنا).

سوزه روز



حالا سوال این است که چه عواملی باعث نابودی بایی اثر شدن این تمایل برای ازدواج بین جوانان شده است؟ قبل از ورود به بحث باید اشاره کنم که ازدواج به عنوان مهم ترین انتخاب زندگی هر فرد در زندگی جایگاه ویژه ای دارد؛ انتخابی که تمام جنبه های زندگی یک فرد، می تواند تحت تاثیر آن قرار بگیرد. ازدواج موفق به افزایش رضایت و زندگی فرد منجر می شود و آرامش هدف نهایی و اساسی زندگی هر فردی است اما ازدواج ناموفق می تواند زمینه ساز آسیب در فرد شود.

اما عوامل به سرانجام نرسیدن تمایل جوانان به ازدواج عبارت اند از:

شرایط اقتصادی

با یک حساب سرانگشتی می توان به این نتیجه رسید که برای شروع یک زندگی بسیار معمولی، به سرمایه حداقل ۲۰۰ میلیونی برای یک پسر نیاز است و البته خانواده دختر هم به سرمایه ای مشابه برای تهیه چیزیه نیاز دارند. موضوعی که بسیاری از جوان ها و خانواده ها دغدغه آن را دارند و به نظر می رسد در این زمینه، مسئولان اقتصادی کشور باید بیش از پیش پای کار بیایند و دلسوزانه و البته با برنامه ریزی مناسب به حل این دغدغه جوانان و خانواده ها کمک کنند. در همین زمینه داشتن شغلی یا درآمد مناسب هم مدنظر است تا جوانان با اطمینان خاطر بتوانند به اصل موضوع ازدواج و با هم بودن بپردازند. هزینه های بالا و از طرفی درآمدهایی که کفاف زندگی هار نمی دهد، موضوعی است که نیاز به تفکر و تأمل چندانی ندارد و جوان آن را به شکل عینی تجربه می کند.

سخت گیری های خانواده ها

یکی دیگر از این عوامل، خانواده ها هستند. سخت گیری های فراوان، انتظارات غیر واقعی و تاکید زیاد بر یک سری آداب و رسوم خانوادگی دست و پا گیر از جمله مواردی هستند که برای جوانان در دسر ساز شده اند. به تازگی مراجعی داشتم که تمایل فراوانی به ازدواج داشت، شرایط اجتماعی و اقتصادی قابل قبولی هم برای شروع زندگی مشترک داشت ولی متأسفانه مادرش بسیار سخت گیر بود و روی هر دختری که به خواستگاری می رفت، یک ایرادو عیبی می گذاشت. به نظر می رسد در این زمینه به کارهای فرهنگی عمیق نیاز داریم و آموزش به خانواده ها از جمله مواردی است که باید مورد توجه باشد.

شخصیت خود فرد

در بسیاری مواقع ما تمایل به ازدواج داریم اما برای تحقق این موضوع برنامه مشخصی نداریم و به نظر می رسد از قبول مسئولیتی به این بزرگی، شانه خالی می کنیم یا این که در مواردی تمایل داریم ولی سخت گیری و کمال گرایی داریم و به دنبال افراد خاصی هستیم و انگار احساس می کنیم هیچ فردی مناسب ما نیست. یا تمایل به ازدواج داریم ولی فکر می کنیم که ابتدا باید حتما خانه، خودرو و ... داشته باشیم و بعد ازدواج کنیم. در این زمینه می توان با انجام آموزش های گروهی و مشاوره های فردی به خودشناسی و خودآگاهی فرد کمک کرد تا از یک سری معیارها و ملاک های غیر ضروری صرف نظر کند و از مزایای بی شمار ازدواج، بهره مند شود.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۲۰۰ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

*عکس هایی که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، هر کدام شون می تونه یک اثر هنری گران قیمت بشه که حتی نشه روش قیمت گذاشت، به خصوص عکس های فوران کپکشان، سرزمین هیچ کس و کپکشان سرد می شود.

*نویسنده مطلب «ادبیات منشوری و پراسیب «علی صادقی» در مدرسه»، باید بدونه که الان دهه نودی ها از من و شما، این مسائل رو خیلی بهتر می دونن. اونا مثل نسل ما نیستن، یک جست و جوی ساده می زنن و آمار همه چیز رو در میانن.

*حالم بد شد از خواندن مطلب «مهم ترین علت انتقال آبله میمونی» در صفحه سلامت. گرونا به خاطر خوردن خفاش همه گیر شد، اینم به یک دلیل کثیف دیگه. فرهنگ غرب داره همه مردم دنیا رو بیچاره می کنه.

*تصاویر کپکشان راهشیری خیلی هیجان انگیز بود. در ایران هم جایی هست که بشه رفت و این لحظات رو دید؟

*سلام زندگی سلام. من از خواننده های قدیمی تون هستم که چند وقتی بود روز نامه رو نخونده بودم. اون موقع خیلی داستناک ترسناک رو دوست داشتم. اگر می شه، بازم چاپ کنین، جالب بود. ذهن رو درگیر می کرد تا چند دقیقه بعد از خوندنش. همین دیگه. موفق باشید.

ما و شما: به افتخار شما مخاطب عزیز امروز یک داستناک ترسناک (ترسناک) در صفحه سرگرمی زندگی سلام چاپ کردیم که امیدوارم از خواندنش لذت ببرید.

*واقعا برای «علی صادقی» متأسفم. آدم هر حرفی رو که بین دوست هاش و افراد بزرگ سال می زنه، جلوی بچه ها نباید بزنه.



زندگی سلام
یک جنبه
اول خرداد ۱۴۰۱
شماره ۲۱۶۴

خانواده و مشاوره