

مسئولیت اشتباه برگردن کودکان

میانجی‌گری بین والدین، مسئول تربیت خواهر و برادر، قضاوت درباره رفتارهای والد دیگر و... از مواردی است که نباید پای کودک به آن‌ها باز شود



سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

محوری

گاهی والدین تصور می‌کنند فرزندان‌شان می‌توانند نقشی بیشتر از فرزند بودن برای آن‌ها ایفا کنند. آن‌ها فرزندان‌شان را به اشتباه ریفقی می‌دانند که می‌توانند با او درددل کنند یا راه‌های‌شان را به او بگویند یا حتی شبیه‌بادکنکی می‌بینند که می‌توانند با ناراحتی‌ها و دلخوری‌هایی که از همسر یا دیگران دارند، بادش کنند اما غافل از آسیب‌های آن و احتمال ترکیدن این بادکنک هست! در این مطلب به چند رفتار و مسئولیت اشتباهی که والدین به فرزندان‌شان واگذار می‌کنند، اشاره می‌کنیم.

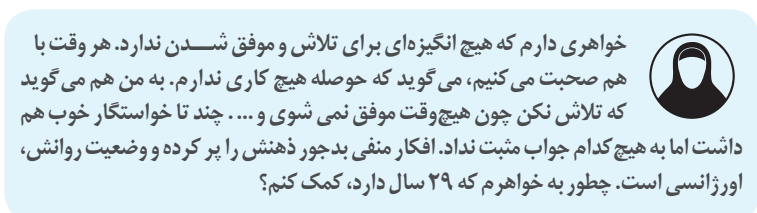
۱ میانجی‌گری بین والدین

یکی از رفتارهای اشتباه والدین این است که تصور می‌کنند اشکالی ندارد بچه‌ها در دعوای آن‌ها حضور داشته باشندو حتی توقع آن‌را دارند که فرزند در این میان نقش فعالی داشته باشد. یعنی حرف‌های‌شان را گوش کند و طرف یکی از آن‌ها را بگیرد یا با صحبت می‌کنند تا نقش پیک نامه‌رسان یا صلح‌دهنده و آشتی‌دهنده بین آن‌ها باشد. برای فهم تاثیر این رفتار بر ذهن و روان کودک لازم نیست روان‌شناس باشید، تنها کافی است برای لحظه‌ای هم که شده خودتان را جای فرزندتان بگذارید و آن وقت متوجه آسیبی می‌شوید که بر فرزندتان وارد می‌کنید.

۲ درددل کردن با فرزند

شاید شما هم فکر می‌کنید اگر با فرزندتان درددل کنید و درباره مشکلات خودیا بدی‌های

وضعیت روان خواهرم اورژانسی است



تینا امیری | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره خانواده

گفته‌اید که افکار منفی، بدجور ذهن خوارتان را احاطه کرده و به قول شما، حال روانش اورژانسی شده است. توجه داشته باشید که منفی‌بافی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. گاهی حتی می‌توان آن را با برخی اختلالات روان شناختی مرتبط دانست که البته برای قطعیت در تشخیص آن، لازم است ملاک‌ها و علایم دیگر هم بررسی شود و یک علامت به تنهایی نمی‌تواند ملاکی بر ای تشخیص باشد. با این

فراخوان سرمایه گذاری

تکمیل و راه اندازی دستگاه قطعات بتنی (مرحله اول)

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۶/۱۴۳۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در تکمیل و راه اندازی دستگاه قطعات بتنی مدل TP.RN10115 با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید.

لذا کلیه متقاضیان می‌توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافقی و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۰ به واحد سرمایه گذاری شهر داری تحویل نمایند.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان

دلایل و عوامل قابل تغییر است یا خیر؟

برای مثال او معتقد است نداشتن پول کافی یا تحصیلات دلیل آن است؟ دست نیافتن به فرصتی برای ازدواج مناسب را عامل اصلی می‌داند یا موضوع دیگری را دلیل موجهی برای ناامیدی اش می‌داند؟ بررسی این نکات به شما کمک می‌کند تا بفهمید خوارتان تا چه اندازه در این فضای منفی‌نگری قرار دارد و چگونه می‌توان او را به یافتن راه‌حل خروج از این ناامیدی ترغیب کرد. گاهی شخص ناامید این عوامل را حالا سوال این جاست که چه کاری از دست شما برای خوارتان برمی‌آید؟ در ادامه چند نکته را با شما در میان می‌گذارم.

دلایل این حجم از ناامیدی خوارتان باید کشف شود

سعی کنید بفهمید دلایل او برای این منفی‌نگری اش، برخاسته از چیست؟ آیا این

خانواده آن‌هاست و اگر در مهمانی یا فضای بیرون خانواده فرزندشان شیطنت یا اشتباهی کرد به معنای این است که آن‌ها فرزندشان را خوب تربیت نکرده‌اندو همه افراد تصور می‌کنند آن‌ها والدگری را بلد نیستندو از نحوه تربیت‌شان ایراد می‌گیرند، اما کمی درنگ کنیدو اگر فرزندان در جمع شیطنت و بازگوشی کرد به دیگران توضیح دهید بچه‌ها باید بازی و شیطنت کنندو ما به عنوان والدین باید گاهی به آن‌ها اجازه این کار را بدهیم. دادن این مسئولیت به کودک که هر رفتار تو ممکن است باعث رفتن آبروی خانواده شود، فشار زیادی به روان او وارد خواهد کرد.

۴ از بین بردن اضطراب والدین

افراد با شخصیت اضطرابی مدام به دنبال بهانه و دلیلی هستند تا نگرانی و اضطراب خود را از آن طریق نشان دهندو داشتن فرزندو رفتارهای او بهترین دلیل و بهانه برای بروز اضطراب آن‌هاست، اما باید بدانید که اضطراب شما ریشه در درون شما دارد نه رفتار فرزندان. پس بهتر است به جای تلاش برای تغییر رفتار فرزندان، روح و روان خودتان را در مان کنید. تنظیم احساسات شما، وظیفه فرزندتان نیست.

۵ رساندن والدین به آرزوهای برآورده نشده‌شان

بعضی از والدین از فرزندشان این توقع را دارند که در قبال امکانات مادی و معنوی و حمایت‌هایی که در کودکی و نوجوانی و جوانی فرزندشان می‌کنند، آن‌ها هم وظیفه دارند تمام آرزوهای آن‌ها را برآورده کنندو در همان مسیری که آن‌ها دوست دارند حرکت ورشد کنند، اما باید بدانید که هر انسان تنها یک بار فرصت زیستن و انتخاب و رشد دارد پس به جای توقع برای رسیدن به خواسته‌های خودتان بستر و شرایطی را فراهم کنید تا فرزندان بتواند بهترین انتخاب را داشته باشدو در مسیر مورد علاقه اش رشد کند، آن‌گاه به او افتخار کنیدو از دستاور دزحمات‌تان لذت ببرید.

۶ بزرگ کردن خواهر و برادر

این نکته به این مناسست که توقعی که بیشتر از سن و سال فرزندمان است، از او نداشته باشیم. سپردن مسئولیت چه فیزیکی و چه روحی روانی خواهر و برادر کوچک‌تر به فرزند اول و توقع داشتن رفتارهای استاندارد به این بهانه که بزرگ تر است و الگوی کوچک‌تر‌ها یا نگهداری از آن‌ها در شرایطی که هنوز خود او کوچک است و نیاز به دریافت عشق و محبت و مواظبت دارد به هیچ وجه رفتار صحیحی نیست و به روح و روان فرزندتان آسیب می‌زند.



ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

📍 **مراقب باشید**

خودتان دچار فرسودگی روان شناختی نشوید

توجه داشته باشید گاهی ناامیدی و منفی‌نگری فرد اگر چه به ظاهر ساده به نظر می‌آید، اما ریشه در مسائل عمیق درون روانی دارد و رفع و رجوع آن از توان یک فرد غیرمتخصص خارج است. در این صورت اگر شما بخواهید به تنهایی و بدون کمک گرفتن از یک فرد متخصص به او کمک کنید، ممکن است پس از مدتی دچار فرسودگی روان شناختی، احساس ناامیدی یا احساس گناه ناشی از ناتوانی در کمک به او شوید. بنابراین مراقب حالات درون روانی خود باشید. در صورتی که احساس می‌کنید به دلیل مسائل خوارتان بیش از اندازه تحت فشار هستید، از یک متخصص کمک بگیرید. او بعد از تشخیص اصولی اختلال خوارتان، به شما هم برای داشتن احساسی بهتر کمک خواهد کرد.

رنگ‌های آرامش بخش در دکوراسیون خانه

چیدمان به‌طور کلی رنگ‌ها می‌توانند از نظر احساسی، روانی یا حتی فیزیکی شما را تحت‌تأثیر قرار دهند. علم روان‌شناسی ثابت کرده است که رنگ‌هایی که برای سرویس خواب، میل و دیگر اجزای خانه استفاده می‌کنید، می‌توانند نشان‌دهنده شخصیت و کاراکتر شما هم باشند. این رنگ‌ها تأثیر بسزایی در خلق‌وخو و افکار تان دارند. درمقابل، برخی رنگ‌ها می‌توانند باعث اضطراب و استرس شوند بنابراین بسیار حائز اهمیت است که از رنگ‌هایی مناسب برای دکوراسیون منزل خود استفاده کنید. رنگ‌های آرامش‌بخش در منزل عبارت‌است از:

سفید اگرچه این رنگ نیاز به تمیز کردن مداوم دارد و با کثیف شدن آن حس کسلی در فرد ایجاد می‌شود، اما پادشاه رنگ‌های روشن است. سفید از جهت این که باتمامی رنگ‌ها هماهنگ می‌شود، طرفداران زیادی دارد. استفاده از این رنگ در سرویس خواب، میل و وسایل دیگر خانه، سبب دلپذیر شدن و روشن تر شدن خانه می‌شود. همچنین تأثیر بسزایی در کاهش استرس و آرامش افراد خانه دارد. از رنگ سفید می‌توان برای میز تحریر و کنسول استفاده و زیبایی خاصی را به محیط خانه و اتاق اضافه کرد.

سبز این رنگ خارق‌العاده که جزو سه رنگ اصلی است، از زیباترین رنگ‌ها به‌شمار می‌رود. سبز رنگ طبیعت است و هنگامی که در جنگل‌ها، باغ‌ها و پارک‌ها هستید، به‌خوبی می‌توانید تأثیر این رنگ را بر روح و روان خود احساس کنید. استفاده از این رنگ، محیط خانه را دلنشین و آرامش‌بخش می‌کند. نگاه کردن به این رنگ زیبا موجب ایجاد هماهنگی و تعادل بین احساسات می‌شود.

کرم این رنگ را می‌توانید در بیشتر خانه‌های شیک و زیبا پیدا کنید. رنگ کرم می‌تواند جایگزین مناسبی برای رنگ کلاسیک سفید باشدو استفاده از این رنگ در دکوراسیون منزل مانند سرویس خواب، میل پرده و فرش، محیط را شیک و زیبایی کند. علاوه بر این استفاده از رنگ کرم برای میز تلویزیون، میز جلومبلی، میز ناهارخوری و میز عسلی گزینه مناسبی است.

خاکستری شاید تصور این که خاکستری به‌عنوان رنگی آرامش‌بخش به‌حساب بیاید، کمی دور از ذهن باشد، اما این رنگ به دلیل خنثی بودن و ترکیب بی نظیر آن با رنگ‌های روشن دیگر، می‌تواند آرامش‌بخش باشد. این رنگ گزینه‌ای مناسب برای استفاده در اتاق خواب است. ترکیب رنگ خاکستری با رنگ‌های روشن برای رنگ‌تخت، میز و کمد جلوه‌ای خاص و بی نظیر در اتاق خواب ایجاد می‌کند.

آبی رنگ آبی جزو رنگ‌های آرامش‌بخشی است که مناسب استفاده در هر بخشی از خانه نظیر سرویس خواب، میل و... است. حتی می‌توان گفت آبی جزو بهترین رنگ‌های آرامش‌بخش به‌حساب می‌آید، زیرا تأثیر بسزایی در کاهش استرس دارد. علاوه بر این، رنگ آبی می‌تواند فکر شما را از هر موضوع ناخوشایندی دور نگه دارد. توصیه کارشناسان این است که به دلیل خاصیت فوق‌العاده‌ای که این رنگ دارد، از آن در اتاق خواب استفاده شود.

زرد این رنگ علاوه بر آن که سبب آرامش افرادی می‌شود، می‌تواند انرژی‌بخش و شادی‌آور هم باشد. بهتر است از این رنگ در محیط آشپزخانه استفاده کنید. رنگ زرد یا خانواده‌های این رنگ مانند لیمویی، می‌توانند در روحیه افراد نقش مفیدی داشته باشند. طبق نظر کارشناسان افرادی که از این رنگ استفاده می‌کنند، قدرت تفکر بیشتری نسبت به سایر مردم دارندو دارای ذهنی فعال و آگاه هستند.

داده تصویری



ما و شما	
<p>راه‌ار تباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>	
<p>❖ یادیدن عکس‌های صفحه اول زندگی‌سلام، این قدر احساس سرمای کنم که دیگه نمی‌تونم برم بیرون چون می‌ترسم یخ بزنم!</p> <p>❖ از نگاه انسان فروشنده‌ای که به صفحه خانواده پیامک داده و گفته که چطور به صندوق دار مغازه‌ام که یواشکی پول برداشته اعتماد کنم، خیلی لذت برم. ان شاء... پولش براش برکت کنه.</p> <p>❖ در ابتدای مطلب «فرار از یخ‌زدن!» گفته‌اید که نکاتی</p>	

<p>برگ سبز و کارت خودرو یکان و انت مدل ۹۱ شماره انتظامی ایران ۲۴-۱۴۲۰۱۴۲ شماره موتور 114F0019550 شماره شاسی NAAA36AA3CG287964 بنام حسین علی زارعی مفقود فاقد اعتبار است ۱۲۰۱۰۰۲۳۶۹</p>	<p>برگ سبز خودرو وانت سفید مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۸۶۴۰۱۵۱ شماره شاسی NAS451100M4934783 شماره موتور M13/G514269 بنام سعیده نوکوتی مفقود و فاقد اعتبار است/۱۲/۱۴۰۱</p>
<p>آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده انجمن صنفی کارگری رانندگان ناوگان ترابری جاده ای حمل کالا و مسافر شهرستان طیس (مرحله دوم)</p> <p>مجمع عمومی فوق العاده انجمن صنفی مذکور روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در محل:خیابان واعظ طیبی،هیئت فاطمی طیس تشکیل می‌گردد. لذا از کلیه اعضای انجمن دعوت می‌شود در جلسه شرکت نمایند. ضمنا هر یک از اعضای انجمن می‌توانند با مراجعه به دفتر انجمن تا روز برگزاری مجمع عمومی،حق رای خود را به موجب وکالتنامه ای که در دفتر انجمن صادر خواهد شد به یکی دیگر از اعضای انجمن بسپارند. همچنین عضو انجمن فقط می‌تواند وکالت یک نفر از اعضای انجمن را بر عهده بگیرد. طبق بند اساس نامه ماده ۹ چنان چه هر عضو به مدت یک سال حق عضویت انجمن صنفی رانندگان شهرستان طیس را پرداخت نکرده حق ورود به جلسه رای گیری را ندارد.</p> <p>دستور جلسه:بررسی تغییر و افزایش مبالغ حق ورودی و عضویت اعضا</p>	<p>هیئت مدیره</p>



زندگی‌سلام
سه شنبه
۲۰ دی ۱۴۰۱
شماره ۲۳۴۸

خانواده مشاوره

