

امروز می‌توانی با کمک دوستان و اعضای خانواده‌ات، به نانوایی یکی از محلات کم‌بضاعت سری بزنی و سه‌پم نان افطار چند خانواده را بر عهده‌گیری.

پیشنهاد  
امروز



توصیه‌هایی برای مواجهه با فرزند بزرگ تر باورود فرزند دوم

# دختر ۴ ساله‌ام از دختر ۹ ماهه‌ام تقلید می‌کند

مهارت‌های فرزندپروری گسترده‌گی زیادی دارند و موضوعات مختلفی را دربر می‌گیرند؛ چون مسائل مربوط به این موضوع، بسیار متنوع است و خانواده‌های جوان درگیری قابل توجهی با این مسائل دارند. جوانی و کم‌تجربگی باعث می‌شود به درستی آگاه نباشند که در مواجهه با مسائل مختلف، فرزندان باید چطور برخورد کنند. یکی از این مسائل ورود بچه دوم به خانواده و تغییر رفتارهای فرزند اول است. در همین باره سوالی به دستان رسیده است که برای آگاهی خانواده‌ها پاسخ کارشناس را منتشر می‌کنیم.

مردی ۴۱ ساله ام، من و همسرم شاغل،

تحصیل‌کرده با وضع مالی به‌نسبت خوب

هستیم. خوشبختیم و زندگی آرام داریم.

دو دختر ۴ ساله و ۹ ماهه داریم. دو مشکل

دارم: ۱- بعضی کارهایی که دختر ۹ ماهه‌ام

انجام م‌دهد و باعث خوشحالی ما می‌شود.

دختر چهار ساله‌ام نیز آن را تقلید می‌کند و

باعث ناراحتی ما می‌شود ۲- گاهی اوقات

دختر ۴ ساله‌ام گوشش را به کری می‌زند. حتی

وقتی از فاصله یک متری صدایش می‌کنیم.

جواب نمی‌دهد یا هنگامی که با او صحبت

می‌کنیم، نگاه می‌کند و بعد بی‌اعتنا دنبال

کار خودش می‌رود. از این رفتارش به شدت

عصبانی می‌شوم اما گاهی تنبیه‌اش می‌کنم

و بعد پشیمان می‌شوم.

« سوسن قهرمانی – دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتوران پزشکی

تجربه ورود فرزند ی جدید به خانواده در حالت معمول موجب شادی پدر و مادر شده و نیاز به مراقبت دائم از این تازه وارد، در ابتدا و بیشتر اوقات مادر و پدر را به خود مشغول می‌کند تا جایی که ممکن است فرزند بزرگ‌تر در حاشیه توجه آنها قرار گیرد. فرزند بزرگ‌تر ممکن است تولد این تازه‌وارد کوچک را به صورت ورود یک غریبه درک کند و این احساس اضطراب به او دست دهد که آیا پدر و مادر، همچنان او را دوست دارند یا نه؟ در نهایت حسی از رقابت در او ایجاد می‌شود.

**او با شیوه کود کان به خورد می‌کند**

نیاز به دوست داشته‌شدن و محبت دیدن از سوی پدر و مادر از اساسی ترین نیازهای کود کان است؛ بنابراین طبیعی است که نسبت به تغییر ات آن حساس باشند. دقت کنید این که دختر ۴ ساله شما به دنبال تقلید کردن از خواهر کوچک‌ترش است چه معنایی دارد؟ آیا حر کات دختر ۹ ماهه‌تان موجب توجه و شادی شما می‌شود و دختر بزرگ‌تان این توجه و شادی شما نسبت به دختر کوچک‌تان را می‌بیند؟ حالا اگر سعی کنیم دنیار ا از دید دختر ۴ سال های

ببینیم که به دنبال جلب توجه و عشق پدر و مادر خود است آیا تقلید کردن از رفتار خواهر کوچک‌تر وسیله مناسبی برای جلب عشق و توجه نیست؟ توجه کنید که دختر ۴ ساله از سیستم فکری و منطقی یک فرد بزرگسال بر خور دار نیست و به شیوه کود کان‌ه ای با موضوعاتی که ممکن است او را ناراحت کند، بر خور د می‌کند؛ بنابراین کمی درنگ و سعی کنید موقعیت جدیدی را که برای او پیش آمده، درک کنید و با او همراه باشید. دقت داشته باشید که سکوت و بی‌توجهی فرزندتان به صحبت‌های شما ممکن است نشانه‌ای از ابراز خشم و ناراحتی اش باشد یا به این وسیله می‌خواهد توجه شما را به خود مشغول نگه‌دار د؛ بنابراین تنبیه کردن او قطعاً نتیجه عکس خواهد داد.

**راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:**

۱- تلاش کنید وقت و زمان خاصی برای فرزندتان در نظر بگیرید. یک فضای خصوصی را که جدای از فرزند کوچک‌ترتان است برای او ایجاد کنید. برای ایجاد این فضا لازم نیست او را احتما به پارک یا جای خاصی ببرید. با او صحبت کنید و در بازی اش با او شریک شوید. در یک کار لذت‌بخش از او بخواهید که همراهیتان کند و به حرف هایش گوش کنید. لازم نیست این زمان حتما طولانی باشد ولی

## پسر ۳ ساله‌ام از عصبانیت من لرزید!

**مردی ۳۰ ساله‌ام با تحصیلات متوسطه و شغل و موقعیت متوسط. پسر ی ۳ ساله دارم که به تازگی بسیار لجباز شده است. یک بار آن قدر اعصابم را به هم ریخت که تا از جایم با عصبانیت بلند شدم، از ترس به خودش می‌لرزید. خود هم از این کارم ناراحت شدم و بلافاصله با تغییر حالت، بغلش کردم و آرام با او صحبت کردم که کارت نادرست بوده است، با این حال عذاب وجدان دارم نکند در روحیه‌اش تاثیر منفی داشته باشد. کلا دم صبوری هستم و دیر عصبانی می‌شوم ولی اگر عصبانی بشوم... لطفا راهنمایم کنید.**



کلامی (آفرین به پسر گلم) یا به شیوه‌های دیگر مثل تهیه اسباب بازی مورد علاقه، رفتن به پارک و غیره باشد. تشویق در ابتدا باید با انجام هر بار کار درست باشد (برای مثال هر وقت اسباب بازی به دوستش بدهد تحسین شود) و بعد می‌تواند طولانی‌تر شود (به ازای هر چندین بار رفتار درست پاداش می‌گیرد).

\* به منظور حل مشکل و رسیدن به هدف، قوانینی ایجاد کنید (حداکثر ۵ قانون) و آن‌ها را به کودک‌تان به زبانی ساده و شفاف بگویید.

\* در رعایت قوانین از سوی کودک‌تان جدی و پیگیر باشید چون در غیر این صورت کودک هم آن‌ها را جدی نمی‌گیرد.

\* در صورت نقض قوانین ابتدا به او رعایت قانون را یادآوری و او را از احساسات نسبت به رعایت نکردن آن آگاه کنید (برای مثال قانونمون این بود که به جای زدن بچه‌ها باهاشون مهربون باشی و این طوری من رو هم خوشحال می‌کنی). در صورت رعایت قانون آن‌ها را تشویق کنید (آفرین که دوستم رو نوازش کردی).

\* در صورت ادامه بد رفتاری می‌توانید کودک‌تان را از علایقتش به مدت کوتاهی محروم کنید (برای مثال چون نمی‌تونی با دوستات مهربون رفتار کنی من برای چند دقیقه تورو از اون‌ها جدا کنم تا به این فکر کنی که چه کار باید بکنی).

\* یادتان باشد هیچ گاه نباید کودک‌تان را از نیازهای اولیه‌اش مثل محبت، توجه، خواب، خوراک و امنیت محروم کنید. چنین رفتارهایی مصداقی از سوء استفاده از کودک هستند و تاثیرات بسیار منفی بر سلامت جسم و روان او دارند.

### تاکنکور



### مقابله با افکار ناکارآمد و نگران‌کننده

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

سه جریان فکری که ممکن است در ذهن هر داوطلب کنکوری وجود داشته باشد، عبارتند از:

✱ نگرانی از موفق نشدن

✱ تشویش و دلشوره از به‌موقع تمام نشدن دروس و مرور آن‌ها

✱ اضطراب و ترس از ناتوانی در به‌یادآوری مطالب خوانده شده به‌تدریج که به‌زمان برگزاری آزمون نزدیک می‌شویم، هجوم افکار منفی بیشتر شده موجب نگرانی داوطلب می‌شود. نگرانی، واژه‌ای است که روزانه از آن بارها استفاده می‌شود؛ برخی آن را در معنای درستش به کار می‌برند و برخی آن را مترادف با اضطراب می‌دانند. واقعیت این است که در نظر روان‌شناسی، نگرانی یک فکر است، یک فکر منفی که باعث بروز علایم و نشانه‌های متفاوتی می‌شود؛ اما یک خصیصه قابل شناسایی دارد و آن غیر قابل کنترل بودن است.

شخص نگران نیمی از اضطراب تجربه می‌کند؛ اما نشانه‌های جسمانی اضطراب مانند خشکی دهان، تعریق، تنگی نفس و... در نگرانی تجربه نمی‌شود. هر بار که به کنکور و قبولی در رشته مورد علاقه‌تان فکر می‌کنید، اگر به‌سرعت خود را فاقد توانایی و ارزش بدانید و امکانی برای موفقیت خود در نظر نگیرید، درگیر افکار منفی و نگران‌کننده شده‌اید. افرادی که نگرانی‌های کمتری را تجربه می‌کنند، قادرند به اشکال گوناگون، افکار ناخواسته خود را نادیده بگیرند یا کنترل کنند؛ اما افراد در نگرانی‌های حرفه‌ای، برای نادیده گرفتن افکار منفی یا کنترل نگرانی‌ها با مشکلات بسیار زیادی روبه‌رو هستند. افکار ناخواسته با افکار مزاحم (مانند این که من در کنکور قبول نمی‌شوم) از مشخصه‌های اصلی نگرانی است و چگونگی کنار آمدن اشخاص با این افکار اهمیت دارد. در ادامه راه‌هایی برای مقابله با نگرانی توصیه می‌شود.

✱ کاغذ و قلمی بردارید و ۴ سوال زیر را نوشته و صادقانه پاسخ دهید:

مشکل چیست؟

علت و عامل این مشکل کدام است؟

راه حل‌ها کدامند؟

کدام یک بهترین راه حل است؟

✱ اشتغال به کاری متوسط (نه سبک و نه سنگین) مانند نرمش‌های روزانه و طناب زدن

✱ از خود بپرسید: «آیا می‌توانم در برابر این موضوع واکنشی غیر از نگرانی داشت؟» در ۹۹ درصد موارد، پاسخ‌تان مثبت خواهد بود.

✱ وقایع و حوادث چاره‌ناپذیر را بپذیرید.

✱ قدرت خود را در حل مشکلات دست کم نگیرید.

✱ از خود بپرسید: «احتمال وقوع بدترین حالت ممکن، چیزی که نگران‌تان ساخته چقدر است؟» در ۹۹ درصد موارد، پاسخ‌تان مثبت خواهد بود.

✱ همیشه به عنایات الهی امیدوار باشید.



خانمی ۳۹ ساله و دارای دو فرزند ده و دوازده ساله هستم. شوهرم اصلا کار نمی‌کند و خودم سرکار می‌روم، حتی سال گذشته بابت این موضوع هشت ماه در راهروهای دادگاه سرگردان بودم، با این وضع باز هم سرکار نرفت. چند سال مواد مصرف می‌کرد، حالا می‌گویند پاکم اما من باور نمی‌کنم. خسته شدم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.



رضا ربیایی  
روانشناس بالینی

مسئله‌ای که مطرح کرده‌اید پیامد بسیار شایع پدیده بسیار پیچیده و چند علتی «اعتیاد» است که تا حد امکان به آن می‌پردازیم. نتایج تحقیقات دانشگاهی در زمینه اعتیاد در کشور، مبین چند موضوع است که با دانستن آن‌ها بهتر می‌توانید متعاقب آن به راهبردهای درمانی آن پی ببریم. یافته‌های یکی از این تحقیقات معتبر به این قرار است: «بیشترین ماده مصرفی معتادان راتریاک (۸۰ درصد) تشکیل می‌دهد. ۹۰ درصد معتادان علاوه بر مشکل وابستگی به مواد، یک یا چند اختلال روانپزشکی همراه با اعتیاد داشتند که شایع‌ترین آن‌ها، دیس تایمی (یا افسردگی خفیف) ۶۷ درصد اختلال اضطرابی، ۴۶ درصد در محور دو و ۴۱ درصد اختلال شخصیت ضد اجتماعی بوده است.

**توصیه‌هایی برای کمک به شوهرتان**

به احتمال زیاد همسر شما نیز ممکن است به یک یا چند اختلال یاد شده مبتلا باشد؛ برای مثال افسردگی و اختلال اضطرابی یکی از نشانه‌های بارز آن بی‌میلی جدی به انجام کار ثابت یا داشتن شغلی شرافتمندانه است. ترک شغل، تغییر مدام شغل پس از مدت کوتاه، شکست شغلی و ناپسمانی شغلی از علامت‌های اصلی تاثیرگذاری مصرف مواد بر زندگی شغلی فرد است؛ لذا علاوه بر درمان مرسوم سمز دایی معتادین به تریاک و مشتقات



الاقیانجی  
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی



الاقیانجی  
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی



الاقیانجی  
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

با سلام – نکته مثبتی که در صحبت‌های شما وجود دارد آگاه بودن از تاثیر روش‌های تربیتی خشن بر جسم و روان کودک و انگیزه‌تان برای تغییر این نوع رفتار هاست. در این صورت انجام پیشنهادهای زیر می‌تواند به شما کمک کند:

\* دانش‌تان درباره سیر طبیعی رشد کودک را با مطالعه کتاب‌های انشرباتی در این زمینه افزایش دهید. کودک شما در سن ابراز وجود، خلاقیت، شناخت خود و دیگران است و در این راستا رفتارهایی از خود به نمایش می‌گذارد که در صورت آگاه نبودن شما از نیازهای این سنین و در نتیجه بروز واکنش‌های تنبیهی، سرزنش‌کننده و تحقیر آمیز به احساس شرم، ترس و گناه افراطی، پرخاشگری و نافرمانی منجر می‌شود.

\* داشتن روابطی صمیمانه با کودک، زیربنای عملی شدن روش‌های درست تربیتی است. بنابراین ابتدا مطمئن باشید که از طریق تحسین و توجه کافی به کودک‌تان و گذاشتن زمانی برای بازی با او، این مهم را رعایت می‌کنید.

\* برای حل هر مشکلی، ابتدا باید مشکل تعریف شود. بنابراین مشکل را شناسایی و سپس مشخص کنید که با حل این مشکل می‌خواهید به چه هدفی برسید؟ برای مثال مشکل می‌تواند کنک‌زدن بچه‌های دیگر باشد و هدف شما می‌تواند داشتن روابط دوستانه با همسالان باشد.

\* گام اول در حل مشکل، تشویق است به ویژه کودک‌کانی که در سنین کودک شما هستند، به تشویق به خوبی جواب می‌دهند. تشویق می‌تواند به صورت