

جهانی در میان است، یک جهان مملو از تفکر، احساس و قدرت، جهانی که مالا مال از روشنایی و زیبایی است، شاید به چشم دنیوی قابل رؤیت نباشد اما قدرتی بس عظیم دارد.

سخن روز

لباس، قسمت پایین زیپ را نگه داریم و بعد آن را بالا بکشیم». این توصیه‌های ساده در عین کار ساز بودن، احساس بی‌لیاقتی و ناتوانی را هم از کودک دور می‌کند.

۴- برای پاسخ دادن به سوالات عجله نکنید

بچه‌ها در مسیر رشد و تکامل، کنجکاوانه و به‌طور مداوم سوال می‌کنند. والدین هم به‌طور معمول سعی می‌کنند برای سوالات فرزندشان پاسخ‌های فوری و صحیح پیدا کنند. دادن پاسخ‌های فوری به کودکان مثل این است که ما فعالیت‌های ذهنی آن‌ها را برایشان انجام بدهیم. به‌جای این کار می‌توانیم سوالات کودکان را برای بررسی بیشتر به خودشان برگردانیم با سوالاتی مثل «تو در این باره چی فکر می‌کنی؟»، «سوال جالبیه، نظر خودت چیه؟» و مانند این‌ها.

۵- فرزندتان را به استفاده از منابع خارج از خانه تشویق کنید

یکی از راه‌های کم‌کردن وابستگی‌های کودک به خانواده، فهماندن این موضوع است که در خارج از محیط خانواده، جامعه بزرگی وجود دارد که می‌توان از کمک‌های آن استفاده کرد؛ برای مثال یک فروشنده کفش می‌تواند تأثیر استفاده زیاد از کفش‌های ناراحت‌مجلسی را برای فرزندتان توضیح بدهد یا یک دندان‌پزشک می‌تواند برای فرزندتان در باره پیامدهای مسواک نزدن، بگوید. فایده رجوع به این منابع خارجی، در گیر شدن مستقیم کودک و دریافت اطلاعات به‌عنوان فردی مستقل است.

۶- در مسائل خصوصی فرزندتان دخالت نکنید

از دایم کنار زدن موهای فرزندتان از جلوی چشمش، از مرتب کردن لباس و صاف کردن یقه‌اش و رفتارهای وسواس گونه این چنینی به‌طور جدی‌ر هیزر کنید. لباس‌ها و اسباب‌بازی‌های فرزندتان را جابه‌جا نکنید، بدون اجازه‌شان آن‌ها را دور نیندازید و به کسی هدیه‌شان ندهید حتی اگر غیر قابل استفاده شد! باشند. وقتی جمله‌هایی مانند این را از فرزندتان می‌شنوید؛ «بس کن! دست از سرم بردار!» پیش از این که به احتمال گستاخیدن او فکر کنید، احتمال دخالت بیش از حد خودتان در کارهای فرزندتان را بررسی کنید.

۷- حضور کودکان را نادیده بگیرد

وقتی کودکان حضور دارد، در باره او یا دیگران صحبت نکنید؛ «دختر من کمی خجالتیه»، «ترجیح میده کنار بزرگ‌ترها بشه تا توی جمع بچه‌ها».... وقتی فرزندتان در باره خودش چنین جمله‌هایی می‌شنود، خود را مثل شیئی متعلق به والدینش احساس می‌کند. همچنین وقتی سوالی از فرزندتان پرسیده می‌شود، اجازه بدهید خودش پاسخ بدهد. حتی وقتی سوالی در باره اوست ولی نه مشخصا خطاب به او. برای مثال وقتی دوستی از شما می‌پرسد: «علی مدرسه رو دوست داره؟»، به فرزندتان بگویید: «نظرت رو در باره مدرسه به ایшон بگو».

بر گرفته از کتاب «چگونه با فرزند خود گفت‌وگو کنیم؟»، نوشته «ادل فابیر و الیان ماز لیش»، ترجمه «لاله دهقانی».

سه شنبه ها، من و کودک کم

چند راهکار برای پایان دادن به بد غذایی کودکان

الهام یوسفی - «دیگه خسته شدم! بچه ام خیلی بد غذاست. اصلا لب به هیچی نمی‌زنه.» این جمله را بارها از مادران مختلفی که بچه‌هایی در سنین متفاوت دارند، شنیده‌ایم. شاید خودمان هم یکی از همان مادرانی باشیم که با این جملات از غذا نخوردن بچه‌شان کلافه می‌کنند یا ظراف غذا در دست، دنبال بچه‌ی می‌دوند تا حداقل یک لقمه غذا بخورد. حقیقت این است که بچه‌ها خیلی بازیگوش و سر به هوا هستند. آن‌ها همیشه و به‌طور مداوم، دنبال کشف محیط اطراف خود هستند و هیچ زمانی را برای کشف کردن از دست نمی‌دهند. آن‌ها در یافتنی از وقت ناهار، شام و صبحانه ندرند؛ البته برخی رفتارهای مانیز به ادامه این روند توسط بچه‌ها کمک می‌کند. این جادوست چند راهکار ساده در باره شما و غذا نخوردن کودکان پیشنهاد دهیم، شاید به کارتان بیاید.
* اولین قدم این است که واقعه اورا بشناسید. بچه‌ها غذا و طعم‌های مورد علاقه‌شان را ابار غبت بیشتری می‌خورند.

* سعی کنید زمان هر وعده تقریبا مشخص باشد تا آن‌را به عنوان برنامه ای رسمی بپذیرد.
* برای هر وعده همه چیز را همپا کنید و سرسری نگیرید. سفره بپندازید. اعضای خانه با هم سر سفره بنشینید و برای او هم ظرفی شبیه ظرف خودتان بگذارید.
* به او برای غذا خوردن اصرار نکنید و هرگز با ظرف غذا به دنبالش نروید.
* بر ا برای خوردن غذا که بخشی از امور روزمره زندگی است، تشویق نکنید. اگر کودک کمفهمد شما از غذا نخوردن او عصبانی می‌شوید از آن به عنوان ابزار برای برانگیختن احساسات و خشم شما استفاده می‌کند. بی تفاوت باشید و بگذارید او بداند این کار برای رفع گرسنگی است نه چیز دیگر.
* سعی کنید خوراکی‌های متنوع بپزدید و شکل و چیش سفره و ظرف را هم عوض کنید.
* سر سفره، خودتان کامل و تمیز غذا بخورید تا غیر مستقیم عادت‌های غذایی را بیاموزد.
* سر سفره خوشحال و خندان و با نشاط باشید و با اطرافیان تان گفت وگو کنید.
* اگر کودک خوراکی خاصی را دوست دارد، اجازه دهید همان را بخورد و به بقیه غذاها فقط ناخنک بزند؛ مثلاً برخی بچه‌ها سالاد را بهر چیزی ترجیح می‌دهند.
* با غذاها شکلک‌های رنگین و خوشمزه بسازید. گاهی هنگام خوردن با بازی کنید.
* ممکن است کودک شما میوه را به‌ذاتر جیح دهد. وعده‌های میوه او را جدی بگیرید.
* اگر کودک بزرگ‌تر بود می‌توانست به شما کمک کند، در مراحل پخت‌وپز یا چیدن سفره از او کمک بخواهید و در هنگام پختن به او امکان چشیدن طعم‌ها را واگذار کنید.
* کشف کنید کودک در چه شرایطی بهتر غذا می‌خورد، در مقابل تلویزیون و تماشای کارتون، در کنار هم‌سن و سال‌هایش یا موارد دیگر.
* سعی کنید کودکان قبل از غذا هله‌هوله نخورد. اگر چه تهر به نشان داده‌برخی کودکان که مسیر تغذیه را درست طی می‌کنند حتی با خوردن اندکی هله‌هوله باز هم به‌غذا میل دارند. پس مهم رفتارهای ماست.
در نهایت، خودتان را خسته نکنید و به یاد داشته باشید، کودک یک انسان است مثل شما. با او پیش از هر چیزی به عنوان یک انسان رفتار کنید. البته انسانی که به جای باید و نباید نیاز به آموزش‌های غیر مستقیم، رابطه خوب و سالم و شاد دارد.

۱ - به فرزندتان حق انتخاب بدهید

شاید اگر از فرزندمان بپرسیم تمام شیرش را می‌خورد یا نصفش را یا مثلاً این که نیمرو را اسفت ترجیح می‌دهد یا شل، خیلی بی‌معنی به‌نظر برسد، ولی همین دادن حق انتخاب به کودک، برای او فرصتی است تا کنترل داشتن بر زندگی را تجربه کند. به‌علاوه این روش، مشکل لجبازی‌های کودکانه را -وقتی بچه‌ها بدقلق می‌شوند و از انجام ساده‌ترین کارها سر باز می‌زنند- حل می‌کند؛ برای مثال به‌جای این جمله «بروتوی تختخواب بخواب، همین حالا»، می‌توانیم بگوییم: «دیگه موقع خوابه. می‌خوای الان خوابی یا بری کمی توی تخت بازی کنی و بعد که خوابت اومد من رو صدا کنی؟».

۲- به مشکلات فرزندتان توجه کنید

پیشترها تصور می‌کردیم اگر به فرزندمان بگوییم انجام دادن فلان کار برایش خیلی آسان است، او را تشویق کرده‌ایم. اما الان می‌دانیم به‌جای گفتن «سعی خودت رو بکن، این کار خیلی آسونه» بهتر است بگوییم: «کار مشکلی به‌نظر می‌رسه. با این حال می‌تونی سعی خودت رو بکنی». این جمله دوم، پیام متفاوتی برای کودک دارد؛ اگر در انجام آن کار موفق شود، احساس غرور می‌کند چون کار مهم و مشکلی انجام داده‌است؛ اگر هم موفق نشود، دست کم از خودش راضی خواهد بود

که کار مشکلی را تجربه کرده‌است.

۳- به جای دخالت مستقیم، توصیه کنید

بعضی از والدین ادعا می‌کنند اگر گوشه‌ای بایستند و فرزندشان را با مشکلی دست‌به‌گریبان ببینند، نشانه‌بی تفاوتی آن‌هاست. شما می‌توانید به‌جای پذیرش مسئولیت فرزندتان، اطلاعات مفیدی در اختیار او قرار بدهید؛ برای مثال «بعضی وقت‌ها بهتر است برای پوشیدن کفش از یاشنه کش استفاده کنیم» یا «بعضی وقت‌ها بهتر است برای بالا کشیدن زیپ

نمی توانم از ازدواج با خانمی مطلقه دل بکنم!

می خواهم با خانمی ازدواج و زندگی کنم که قبلا یک بار ازدواج کرده و طلاق گرفته است و یک بچه هم دارد؛ ولی خانواده من به دلایلی با این



الیا قباچی
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه شهید
بهشتی

راه حل های پیشنهادی

با در نظر گرفتن این دو اصل مهم می‌توانید راه حل های پیشنهادی زیر را امتحان کنید:

تفاوت دیدگاه نسبت به این مشکل را ببینید. اعضای خانواده تان در نقطه ای متفاوت از شما قرار دارند و طبیعی است که افکار، اهداف و احساسات متفاوتی با شما داشته باشند. سعی کنید با پذیرش این قاعده مهم، از طرز فکر و معنی که آن‌ها به این تصمیم شما می‌دهند و نوع احساساتی که در نتیجه آن تجربه می‌کنند، آگاه شوید.

زمانی را برای صحبت در نظر بگیرید که شما و طرف مقابل تان به دور از هیجان های منفی باشید. بسیار مهم است هر دو طرف اجازه ندهند بالا گرفتن هیجان های منفی مثل عصبانیت و غمگینی مانع از حل اختلاف شود. به هم خوردن روابط شود. برای این کار، هر دو می‌توانید بر سر این موضوع از قبل توافق کنید که در صورت دیدن نشانه هایی مثل بالا بردن صدا، تهدید کردن، سرزنش کردن، اخم کردن و... در خودتان یا دیگری خواستار فاصله گرفتن از هم شوید یا با حفظ مجدد آرامش به صحبت کردن ادامه دهید.

زمانی که در نقش گوینده هستید، سعی کنید برای طرف مقابل تان توضیح دهید چرا این تصمیم را گرفته اید. از معیار ها و اهداف تان در ازدواج بگویید و توضیح دهید چرا فکر می کنید این گزینه، انتخاب مناسبی

چطور فرزندانی مستقل تربیت کنیم؟

۷ توصیه برای مستقل بار آوردن بچه ها

را به صورت کپی های زنده از خودمان تصور کنیم چرا که آن‌ها انسان هایی واقعی هستند با خصلت ها، تمایلات، احساس ها، نیاز ها و آرزوهای متفاوت. اما واقعا چگونه می توانیم بچه ها را مستقل بار بیاوریم؟

الیه توانا- در بیشتر کتاب های تربیت فرزند می خوانیم یکی از مهم ترین اهداف ما والدین، ایجاد حس استقلال در فرزندان است؛ این که به آن ها کمک کنیم تا به افرادی غیر وابسته تبدیل شوند و بدون کمک ما، نیازهایشان را برطرف کنند. ما نباید فرزندانمان

با افزایش وزن خیلی به هم می ریزم



دختری ۲۸ ساله ام. باکمی افزایش وزن خیلی به هم می ریزم. برای حفظ شرایط جسمی ام سعی می کنم خیلی کم غذا بخورم و مدام در اینترنت دنبال مطالبی هستم که رژیم های غذایی مناسب برای لاغر شدن را معرفی می کنند. اصلا دوست ندارم بامشکلی روبه رو بشوم. به هر حال امروزه خیلی مهم است که یک خانم جوان در سن و سال من از موقعیت جسمی خوبی بر خوردار باشد و مدام نگرانم اندامم مشکلی پیدا کند. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید چه کار کنم تا کمی آرامش داشته باشم؟ تمام فکرم مشغول همین قضیه است. اطرافیان و تمام فامیل من به این موضوعات اهمیت می دهند.



مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از
استیتوروان پزشکی

نگرانی شما در باره وزن و ظاهر تان طبیعی نیست و در روان شناسی و روان پزشکی به عنوان یک اختلال تغذیه و خوردن مطرح است. شما به اختلال بی اشتها بی عصبی مبتلا هستید؛ این مشکل در چند دهه اخیر به دلایلی از جمله تأکید جامعه بر لاغری به عنوان یک ارزش، بیشتر شده است. شیوع این اختلال در زنان بیشتر از مردان است و به طور معمول در نوجوانی شروع می شود.

۳ ویژگی اختلال بی اشتهایی عصبی

سه ویژگی اصلی این اختلال این است:

*فرد عمد اوزن خود را کاهش می دهد؛ یعنی به میزان قابل توجهی به خودش گرسنگی می دهد و از طرفی تلاش می کند میزان کاهش غیر سالم وزن را حفظ کند.

*فرد مبتلا به این اختلال، ترس شدیدی از چاقی شدن دارد و با وجود گرسنگی میل بی وقفه به لاغر شدن دارد.

*فرد مبتلا به این اختلال، علایم طبی چشمگیر مرتبط با گرسنگی را دارد و بیشتر (نه در همه موارد) دچار عملکرد غیر طبیعی هورمون های تناسلی و نیز هیپوترمی (کاهش دمای بدن)، کاهش ضربان قلب، افت فشار خون و کاهش شدید ذخایر چربی بدن است. برای نسبت دادن این اختلال به فرد باید این رفتار ها و علایم دست کم سه ماه طول بکشد.

توصیه های لازم:

*مهم ترین مسئله برای فردی که به این مشکل دچار شده این است که آگاهی خود را از مسئله بالا ببرد و بپذیرد که افکار و رفتار وی افراطی است؛ چون بسیاری از این افراد در برابر تمایل شدیدشان به گرسنه ماندن و نگرانی افراطی از افزایش وزن مقاومت می کنند و حاضر نیستند این رفتار ها را کنار بگذارند.

*حتما به روان پزشک هم برای بررسی مسائل طبی و هم برای تجویز دارو مراجعه کنید.

منظورم داروهایی است که به کاهش اضطراب و حفظ آرامش شما کمک کند.
*علاوه بر این، گاهی در این افراد مشکلات دیگری هم گزارش می شود. برای نمونه یکی از مشکلات شایع (نه در همه موارد) افسردگی است. بعضی مطالعات، میزان افسردگی در بی اشتها یان عصبی را تا ۶۵ درصد اعلام کرده اند.

*در موارد شدید بی اشتهایی عصبی، بستری شدن کمک کننده است. ولی در بیشتر موارد درمان سرپایی کافی است.

*یکی از راهکار های موثر که با کمک روان شناس بالینی بهتر است روی آن کار شود، روش «حل مسئله» است که در این بیماران باید تغییر کند. منظورمان از حل مسئله، عمدتا ناراحتی و استرس های روحی- روانی است. چون دیده شده است که این بیماران خیلی از مواقع، برای مقابله با تنش های روحی از رفتار های بی اشتهایی به عنوان یک ابزار تسکین استفاده می کنند. مثلا مسئله ای در خانواده یا یکی از اعضای خانواده پیدا کرده اند و چون نتوانسته اند آن را به خوبی حل و فصل کنند، بی اشتها می شوند. لذا تغییر شیوه حل مسئله، بسیار ضروری است.

*بررسی و تحلیل مسائل خانوادگی در درمان فردی یا در صورت امکان خانواده درمانی می تواند کمک کننده باشد.

*یکی دیگر از مسائلی که باید مد نظر قرار داد، مسئله اعتماد به نفس است. در انسان ها راه های فراوانی برای ابراز وجود و کسب اعتماد به نفس وجود دارد، تأکید بیش از حد بر یک موضوع برای دست یابی به عزت نفس و احساس توانمندی، مثل این است که همه تخم مرغ ها را در یک سبد بگذاریم که ریسک بزرگی خواهد بود؛ بنابراین پیدا کردن راه های مختلف برای کسب اعتماد به نفس و احساس خودمختاری و استقلال، شاهراه دیگری برای مقابله با این گونه افکار منفی در باره خود است.