

عامل کلیدی تمام موفقیت ها، عمل کردن است .

پابلو پیکاسو

سخن روز

آشنایی با احساسات کودک ۳ تا ۶ ساله، نحوه ابراز این احساسات و واکنش مناسب در برابر آن ها

# احساسات فرزندتان را بشناسید

#### واکنش مناسب

کودک تان را مدتی پیش از تجربه جدایی، برای این موقعیت آماده کنید و او را ناگهان تنها نگذارید؛ صحبت کردن در این باره و آشنا کردن او با محیط تازه، خیلی کمک کننده است. به او اطمینان دهید حتی وقتی کنار هم نیستید، سر حال و ایمن خواهد بود. گر چه برای شما واضح است اما کودک تان نیاز دارد که به او بگوید بعد از تمام شدن ساعات مشخصی دوباره کنار هم خواهید بود. به فعالیت های روزانه اش در غیاب شما، علاقه و اشتیاق نشان بدهید و در باره آن ها احساس مثبتی در

فرزندتان ایجاد کنید.

#### احساس برانگیختگی

حالا فرزندتان آن قدر بزرگ شده است که برای مواجهه با تحارب جدید به توانایی خود اعتماد بیشتری داشته باشد. سطح برانگیختگی او بسیار بالاست و آستانه هیجان خواهی اش به راحتی تحریک می شود. کودک تان هنوز به آن حد از یختگی نر سیده است که بداند وقتی به یک فعالیت جدید می پردازد، باید احتیاط و جنبه های مختلف آن را از قبل ارزیابی کند؛ بنابراین طبیعی است وقتی با

اسکیت بازی می کند، خطرات بالقوه مثل حضور مردم و خودرو ها را ندیده بگیرد.

#### نشانه ها

آشکار ترین علایم هیجان و برانگیختگی، نشانه های جسمانی است، مثل این پا و آن پا کردن، وول خوردن و کاهش ناگهانی اشتها. چشم های گشاد شده و دهان تقریبا باز هم یعنی او در انتظار چیزی است که می خواهد اتفاق بیفتد؛ این انتظار ممکن است آن قدر بزرگ باشد که کودک تان را مضطرب کند. یک قرار تفریح یا عملی شدن وعده خرید یک اسباب بازی محبوب، می تواند کودک تان را بسیار هیجان زده کند.

#### واکنش مناسب

یک رویداد یا فعالیت روزمره که برای شما خیلی عادی است، می تواند برای فرزندتان برانگیزاننده باشد و نشانه هایی را که گفتیم در او ایجاد کند. در چنین مواقعی به جای این که هیجان و انگیزختگی او را محدود کنید، به او بیونید و اجازه دهید



الیه توانا- در این مرحله از زندگی، یعنی بین سه تا شش سالگی کودک شما مهارت هایی را که در مراحل قبل تازه به دست آورده بود، گسترش می دهد. از نظر تغییرات جسمانی، قد او حدود پنج تا هفت و نیم سانتی متر در سال رشد می کند؛ بنابراین در سن شش سالگی، دو سوم قدی را که در بزرگ سالی خواهد داشت، به دست آورده است. در این مرحله کودک، لاغر تر می شود و لی با استخوان بندی قوی تر. مهارت های هماهنگی و تعادل به تدریج در این دوره بهبود می یابد. تمام این موارد، توانایی او را در ارتباطات غیر کلامی افزایش می دهد. مهارت های اجتماعی اش هم پیشرفت می کند و آگاهی اجتماعی اش قوی تر می شود. در سن شش سالگی، دوستی های فرزندتان د بیشتر و طولانی تر می شود و با پهریزی موفقیت های بعدی او در مدرسه، به این دوره بستگی دارد. در ادامه به صورت مختصر، با احساسات کودک ان در بازه سه تا شش سالگی، نشانه ها و واکنش های مناسب در برابر آن ها آشنا می شوید.

#### احساس جدایی

در این مرحله، کودک به بازی های گروهی تمایل دار د و زمانی را در مهد کودک یا پیش پرستار ش به سر می برد؛ بنابراین تجربه جدا شدن های کوتاه مدت از شما را آغاز می کند. ابتدا در چنین موقعیت هایی لذتی نمی برد اما به تدریج به آن ها عا می شود.

#### نشانه ها

اضطراب و نگرانی کودک تان از جدایی، ممکن است در قالب شکم در دیا سر درد نشان داده شود. ردی که او احساس می کند، واقعی است اگر چه علتش روان شناختی است نه جسمانی. شروع این درها ممکن است شب قبل از مهد کودک یا مدرسه رفتن باشد. گوشه گیری هنگام تجربه موقعیت های جدید و یارویی با آدم های تازه و تمعلل در لباس پوشیدن بر ای رفتن به مکانی که شما ان جاحضور ندارید، نشانه های دیگری است که خبر از اضطراب جدایی می دهد.

برای دخترم با سابقه افسردگی و رفتار های هیجانی نگرانم

دخترم ۲۵ ساله و دانشجویست. چند سال قبل به افسردگی مبتلا شد تا حدی که احتمال خودکشی او وجود داشت. هم اکنون ظاهرا خیلی سر حال و شاداب است ولی به شدت سیگار می کشد. زود عصبی می شود و با همه مسائل بسیار هیجانی بر خور د می کند. نگرانم، فکر می کنم هنوز مسائل روحی و روانی دارد که در باره آن ها حرف نمی زند و با من که پدرش هستم همیشه از حال خوب صحبت می کند. در ظاهر هم در همه کارها آدم موفق است و همه دوستان و اطرافیان ش علاقه شدیدی به او دارند.



افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روان شناختی است به صورتی که آن را به سرما خوردگی روانی تشبیه کرده اند. این اختلال می تواند شخص را در هر دور ه ای از زندگی تهدید کند. افسردگی در میان زنان شایع تر است. فرد در دور ه این اختلال ممکن است انگیزه خود را برای انجام فعالیت های مورد علاقه اش از دست بدهد و تغییراتی را در خواب، اشتها، تمرکز، انرژی و میزان فعالیت خود تجربه کند یا دچار افکار منفی و ناامیدی شود و افکاری برای اضمه زدن به خود داشته باشد. ممکن است احساس زیر بنایی زود عصبانی شدن و هیجانی بودن زیاد دخترتان، افسردگی باشد و این راهبردها را برای مقابله با احساس های خود به کار گیر د؛ بنابراین راهکار های کلی زیر پیشنهاد می شود:



سجاد خانجانی  
روان شناس بالینی از  
انستیتو نورون پزشکی

#### کمک کنید احساس های زیر بنایی خود را شناسایی کند

ممکن است احساس زیر بنایی عصبانیت و هیجانی بودن زیاد دختر شما یک هیجان ثانویه باشد، به عبارت دیگر تحت تأثیر هیجان های دیگری مانند افسردگی، تنهایی، غمگینی، رنجش، خصومت، حسادت و احساس تحقیر ایجاد شود. در این صورت می توانید با وصحت کنید تا احساس های زیر بنایی و اولیه خود را شناسایی و ابراز کند.

#### نگرانی خود را با او در میان بگذارید

در باره نگرانی خود با فرزندتان صحبت کنید و دلایل نگرانی خود را با او در میان بگذارید. ممکن است نگرانی امری منطقی برای شما محسوب شود به صورتی که احساس کنید نگرانی همان مسئولیت پذیری و دلسوزی است که شما باید در باره فرزند خود داشته باشید؛ بنابراین سعی کنید از قضاوت و پیش داوری در باره علایم و شرایط فرزندتان خودداری کنید.

#### اوقات فراغت بیشتری را با هم بگذرانید

یکی از دلایل اصلی که می تواند افراد را به

خجالت می کشم پول هایی را که قرض داده ام، پس بگیرم!



مردی ۴۰ ساله ام. از وقتی به خاطر دارم خجالت مانع بسیاری از پیشرفت های زندگی ام شده است، اگر چه در ظاهر کسی وجود چنین مشکلی را در من حس نمی کند. من فعالیت های اجتماعی و ارتباط زیادی دارم ولی توان نه گفتن ندارم. بارها به کسانی مبالغ هنگفت و بالایی پول قرض داده ام ولی خجالت می کشم درباره برگشت پولم صحبت کنم. تاکنون در زندگی من متحمل خسارت های بسیاری شده ام. تا دلتان بخواد کتاب های روان شناسی خوانده ام و تمام تمریناتش را بldم ولی مشکل من به قوت خود باقی است.



مسئله ای که شما مطرح کرده اید از مشکلات رایجی است که افراد با آن دست به گریبان هستند. در واقع شمار زیادی از افراد قادر نیستند به درخواست های دیگران پاسخ منفی دهند. شایع بودن این مشکل به این معنا نیست که شما از وجود این مشکل رنج نمی برید در واقع این مشکل می تواند به تجربه تنش و استرس در روابط منجر شود.



تینا امیری  
روان شناس تربیتی  
از دانشگاه علامه  
مطباطایی

#### علت را بیابید

از خود سوال کنید به چه دلیل از نه گفتن اجتناب می کنید؟ در صورتی که درخواست اشخاص را رد کنم، چه اتفاقی می افتد؟

افراد به دلایل مختلفی در نه گفتن با مشکل مواجه اند. این دلایل ممکن است ترس از دست دادن روابط، احساس مسئولیت در قبال دیگران، مشکلات و احساسات ایشان، اعتقاد به این که رد کردن درخواست های دیگران ممکن است باعث شود فرد خود خواهی به نظر برسند و نیز احساس ارزشمندی حاصل از دادن پاسخ مثبت به درخواست های دیگران باشد. دریافتن این که چه فکری باعث می شود در رد درخواست دیگران ناکام باشید، می تواند به شما کمک کند با آن فکر خاص به مقابله بر خیزید. اجازه ندهید افکار تان شمار را کنترل کند و به جای آن ها افکار جدیدی را جایگزین سازید.

#### به پیامد رفتار تان بیندیشید

زمانی که در موقعیتی قرار می گیرید که درخواست پول از شما می شود، به عواقب رفتار تان بیندیشید. آسیب هایی که تا امروز به دلیل ناتوانی از رد کردن درخواست دیگران به شما وارد شده است، می تواند عاملی باز دارنده برای پذیرش درخواست های دیگران در این باره باشد.

#### اکنون شروع کنید

به خاطر داشته باشید مطالعه کتاب های روان شناسی به تنهایی نمی تواند برای حل مشکل به شما کمکی کند. تأثیر این مطالعات زمانی آشکار خواهد شد که آن ها را به کار ببندید. از همین لحظه نه گفتن را در موقعیت هایی آغاز کنید که برایتان مشکل ساز و به مسائل مالی مربوط است. از موارد جزئی تر، تمرینات خود را شروع کنید. سعی کنید در موقعیت هایی که کمتر احساس خجالت زدگی می کنید از دیگران درخواست کنید

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

چرا با بیرون رفتن از در اتاق

دچار فراموشی می شویم؟

یک روان شناس آمریکایی با انجام تحقیقات جالبی نشان داد که چرا عبور از در ها موجب می شود افراد فراموش کنند برای انجام چه کاری آمده بودند. به گزارش «مهر»، بار ها حتی برای کسانی که حافظه آهین دارن، پیش آمده است که وار د اتاق شوند و بعد از خود بپرسند: «آمده بودم چه کار کنم؟» در این شرایط، نگاه کردن به اطراف برای یافتن چند نشانه که هدف از ورود به اتاق را یادآوری کند، بی فایده است. «گابریل ردوانسکی، استاد روان شناسی دانشگاه «نوتر دام» در «ایندیانا» با آزمایش روی دانشجویان خود، واکنش غیر منطرد ذهن انسان را زمانی که از یک در عبور می کند، بررسی کرد. این دانشمند توضیح می هد: «ذهن، اطلاعات را در گوشه ای بایگانی می کند. یعنی در ها خاطرات را از یکدیگر جدا می کنند بنابراین بازیابی فکر، در پشت در دشوار می شود. در حقیقت، در ذهن همان عملکردی وجود دارد که آپارتمان ها از آن بر خور دارند؛ به طوری که هر آپارتمان به روشی واضح مرز میان حریم های زندگی افراد را از هم جدا می کند.» «ردوانسکی» با انجام سه آزمایش واقعی و مجازی، حافظه دانشجویان خود را در دو وضعیت، زمانی که در یک محیط واحد بدون هیچ نوع مانعی حرکت می کنند و زمانی که از طریق یک یا چند در از یک اتاق به اتاق دیگر می روند، بررسی کرد. نتایج این بررسی ها آشکارا نشان داد زمانی که داوطلبان حداقل از یک در عبور می کردند خطاهای سهوی بیشتری مرتکب می شدند. اما زمانی که دانشجویان همان مسافت را بدون مانع طی می کردند، فراموشی های موقتی تا حد چشمگیری کاهش می یافت. بر اساس گزارش «لایوساینس»، آزمایش اول در یک محیط مجازی و آزمایش دوم در یک محیط واقعی انجام شد و هر دو به نتایج مشابهی رسید. در هر دو مورد، از دانشجویان خواسته شد آشنایی را که خود آن ها کمی قبل از روی میز به روی میز دیگر یا در داخل جعبه ای گذاشته بودند، دوباره پیدا کنند. نتایج این آزمایش هان نشان داد احتمال پیدا کردن آشیازمانی که دانشجویان از یک اتاق به اتاق دیگر می رفتند به طور محسوسی کاهش می یافت. در آزمایش سوم، «ردوانسکی» به منظور بررسی این که آیا خاطره، با بازگشت به محیط اول می تواند بازگردد یا خیر، نشان داد که اگر مسیر بازگشت از طریق چند در انجام شود بازگشت به نقطه اولیه بی فایده است. به بیانی ساده قدرت در ها در حذف خاطرات بسیار قوی تر از توانایی یادآوری محیط اطراف ماست.

