

نکاتی مهم خطاب به والدین به بهانه ماجرای دختر بچه ۹ ساله‌ای که به تقلید از یک فیلم هندی خود را دار زد

کودکان تفاوت واقعیت و خیال را نمی‌فهمند



دکتر ساحل گرامی | کارشناسی از روان‌شناس کودک

یکی از انواع یادگیری که «آلبرت بندورا» روان‌شناس کانادایی مطرح کرده است، یادگیری پنهان از راه مشاهده است. به این معنا که لزوماً کودک نباید به طور مستقیم چیزی را در مدرسه یا توسط اطرافیان بیاموزد بلکه تنها با مشاهده و تقلید، به خوبی آن را یاد گرفته و به ذهن می‌سپارد و در شرایط مناسب از آن استفاده می‌کند. طبق این اصل یکی از منابعی که کودک از آن یاد می‌گیرد، رسانه‌های جمعی به ویژه تلویزیون و فیلم هاست که در کنار مزایایی که به همراه دارد، هر از گاهی در دسر ساز شده و برای والدین ایجاد نگرانی می‌کند. ماجرای که در ادامه، روایتی بسیار کوتاه از آن را خواهید خواند، مصداقی از همین اصل است.



تربیت
فرزند



تقلید از قهرمان یک فیلم هندی!

چند روز پیش، خبر فوت مشکوک دختری ۹ ساله به نام ستاره به کلانتری اعلام شد. مادر ستاره در اولین اظهاراتش به کارآگاهان گفت: «به همراه ستاره و پسر کم‌کوچک‌تر از ستاره است. یک فیلم سینمایی هندی تماشا کردیم. داستان فیلم به گونه‌ای بود که در یک قسمت از فیلم، قهرمان داستان حلق آویز شده و در ادامه فیلم مجدد زنده می‌شد. با پایان فیلم، برای آماده کردن شام به داخل آشپزخانه رفتم و بچه‌ها نیز در حال بازی بودند و متوجه نشدم که ستاره چه زمانی به داخل اتاق خوابش رفت. به دنبال ستاره از آشپزخانه بیرون آمدم و به سمت اتاق خواب بچه‌ها رفتم ناگهان ستاره را دیدم؛ رشته‌ای پلاستیکی که از در کمد دیواری آویزان شده بود، دور گردن دخترم قرار داشت؛ ستاره حرکت نمی‌کرد. (منبع خبر: فارس)

آسیب‌های تماشای فیلم‌های ترسناک و تخیلی

برای تعدادی از والدین نوع فیلمی که کودک مشاهده می‌کند، اهمیت چندانی ندارد. فقط کافست که صحنه اخلاقی نامناسبی نداشته باشد و کودک را سرگرم کند. همین و تمام! غافل از این که فیلم‌های سریالی که کودک به تماشای آن می‌نشیند، اهمیت فراوانی دارد و ذهن ناپخته کودک توانایی هضم بسیاری از صحنه‌ها را ندارد. قبل از هر چیز باید تأکید کنم ذهن کودک زیر ۱۰ سال تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص نمی‌دهد. به همین خاطر تماشای فیلم‌های ترسناک و اضطراب‌آور تأثیر شدیدتری بر آن‌ها می‌گذارد. به همین دلیل قویا توصیه می‌شود کودک از دیدن فیلم و صحنه‌هایی که در آن خشونت، پر خاشگری، صحنه‌های غمگین و عزای، طلاق و اختلاف‌های بین والدین است دور نگه داشته شود؛ زیرا کودک آن‌ها را واقعی می‌پندارد و برایش اضطراب ایجاد می‌کند و ممکن است به کابوس، بی‌خوابی، وحشت یا شب‌ادراری منجر شود.

اگر فیلم نامناسب دید، چه کنیم؟

اگر صحنه غیرمنتظره ترسناکی در فیلم وجود داشت باید به کودک درباره آن توضیح داد. یکی از توضیحات می‌تواند این باشد که گرچه در فیلم، هنرپیشه‌ای که مورد خشونت واقع شده کشته شده یا صدمه دیده ولی در واقعیت چنین نبوده است. حتی اگر بر حسب اتفاق، کودک تان فیلم ترسناکی دید لازم است درباره نحوه گرم‌و غیر واقعی بودن چهره‌ها برای او توضیح دهید. درباره پشت صحنه فیلم‌ها اطلاعاتی به کودک تان بدهید تا کمتر بترسد و دچار کابوس یا اضطراب نشود.

در باره محتوای فیلم‌ها بحث کنید

نکته کلی تر این است که بعد از دیدن فیلم و حتی کارتون راجع به آن مفصل بحث کنید، نظر کودک را بپرسید و اگر اشتباهی در تفکر او وجود دارد اصلاح کنید تا کودک از پذیرش بدون قید و شرط فیلم‌ها اجتناب کند. هرگز کودک به تنهایی فیلم یا سریال نبیند و اگر در میانه فیلم متوجه اضطراب و ترس کودک ک شدید فیلم را متوقف کنید، برای کودک توضیح دهید تا آرامش خود را مجدد به دست بیاورد و حتی الامکان از دیدن ادامه‌اش، منصرف‌اش کنید.

سؤالات خود را به شماره ۳۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی زیر ارسال کنید (@ZendegiSalamAdmin) یا شماره ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.

باصفحه خانواده و مشاوره

نگاهی روان‌شناسانه به سوال نظرسنجی ۹۰ درباره خوشحالی

به خاطر موفقیت تیم محبوب یا نا کامی تیم رقیب

«حسادت» بد اما «غبطه» خوب است!



مسلم رومیانی | کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی



محوری

دلیل این نظرسنجی برنامه پر بیننده ۹۰، اتفاقات چند بازی اخیر لیگ برتر است که با تشویق خریف ژاپنی پرسپولیس قبل از بازی فینال لیگ قهرمانان آسیا توسط دو تیم طرفدار کشور شروع شد و با انتشار پست‌هایی در شبکه‌های اجتماعی و آوردن پرچم ژاپن به ورزشگاه‌ها بعد از نایب قهرمانی پرسپولیس، ادامه یافت. قبل از نگاهی روان‌شناسانه به این نظرسنجی، یک سوال کاملاً فوتبالی از شما خوانندگان محترم دارم.

این خوشحالی در دنیا مرسوم است؟

آیا خوشحالی کردن طرفداران استقلال و تراکتور از باخت تیم هومطن‌شان در یک قدمی کسب یک افتخار مهم، اتفاقی غیرطبیعی است؟ پاسخ برای آن‌هایی که هوادار حرفه‌ای و سابقه دار فوتبال اند، این است که نه تنها نامتعارف نیست بلکه تقریباً در تمام دنیا هم این موضوع جریان دارد. معمولاً هواداران پروپاقرص باشگاهی اصلاً نگاه ملی به رقابت‌های بین‌المللی باشگاهی ندارند. مثال در این باره زیاد است. به طور مثال در سال ۱۹۹۸ و در فینال لیگ قهرمانان اروپا، رئال مادرید با تک گل پدراگ میاتوویچ، یوونتوس را شکست داد و قهرمان شد. میاتوویچ با ناکام گذاشتن یوهه به قهرمان دیگر هواداران باشگاه‌های ایتالیایی مخصوصاً اینترمیلان تبدیل شد و برخی هواداران به مدیران پیشنهاد می‌دادند که این بازیکن

حسادت نباید آسیبی به شخص یا قومیت‌ها وارد کند

برای تحلیل روان‌شناسانه این ماجرا باید به بررسی تفاوت رقابت و حسادت بپردازیم و خوب یاد بودن این حرکت را تحلیل کنیم. علم روان‌شناسی عقیده دارد که خشم، قهر، حسادت و رقابت باید وجود داشته باشد اما هر کدام به اندازه معقول و سالم به این معنی که وجود رقابت و حسادت به عنوان یک عامل محرک و برانگیزاننده باشد تا یک عامل تخریبی. مقبولیت رقابت و حسادت تا زمانی ممکن است که این مسئله هیچ گونه آسیبی به شخص، گروه یا فرهنگ و قومیت خاصی وارد نکند.

مزین حسادت و غبطه

رقابت گاهی می‌تواند از یک هیجان منفی شروع شود و تا یک هیجان مثبت امتداد داشته باشد. در متون اخلاقی مان هم یک نوع حسادت مثبت داریم که به آن غبطه می‌گویند. غبطه در واقع همان حسادت است اما هیجان منفی تولید نمی‌کند. ما وقتی که یک تیم فوتبال باشگاهی ایرانی را که رقیب مان باشد بر قله موفقیت می‌بینیم، ممکن است به او غبطه بخوریم یا حسادت کنیم؛ در واقع حسادت و غبطه یک احساس هستند فقط جهت‌شان با هم فرق می‌کند. حسادت جهتش به سمت شخص دیگر است اما غبطه جهتش به سمت خود فرد است. مثلاً ما وقتی به یک فرد با تناسب اندام عالی حسادت می‌کنیم، در دل می‌گوییم ای کاش چاق شود. پس ما به جای این که به دنبال بهبودی اوضاع خودمان باشیم، سعی می‌کنیم این کمبود و نقص در خودمان را با آرزوی نابودی دیگری جبران کنیم اما وقتی غبطه می‌خوریم، می‌گوییم من باید ورزش کنم تا تناسب اندام پیدا کنم و پوستم شاداب شود تا ظاهرم بهتر شود. در نتیجه خوشحالی از باخت تیم رقیب را اگر به عنوان حسادت تلقی کنیم، ممکن است آسیب زننده باشد و اگر به عنوان غبطه باشد، می‌تواند به عنوان عامل انگیزشی و برانگیزاننده عمل کند و بسیار هم کمک‌کننده خواهد بود. طرفداران اگر با این رویکرد، توقع‌شان را از تیم خودشان بالا ببرند و دنبال ایجاد انگیزه برای موفقیت تیم خودشان با استفاده از عوامل موفقیت تیم رقیب باشند، راه‌ادرست رفته‌اند. در انتها باید بگویم که با شکستن پای بقیه، ما بهتر راه نخواهیم رفت!

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)



شوهرم در آستانه خیانت کردن است!



برای شوهرم هر چند ماه یک بار، پیام عاشقانه‌ای از طرف یک خانم می‌آید و او هم پاسخ می‌دهد. من ۲۸ ساله و شوهرم ۳۱ ساله است. به نظر من شوهرم در آستانه خیانت کردن است. سوال من این است که باید این اتفاق را به روش بیابورم و درباره‌اش با او بحث کنم؟ یا صبر کنم تا این ماجرا جدی تر شود یا اگر اقدام جدی‌تری دیدم، اقدام کنم؟



راهله فارسی | مشاور



مشاوره
زوجین

شماره پیامک تان چند سوال مطرح کردید که مهم ترین اش این بود که چگونه با همسر تان درباره نگرانی تان از احتمال خیانتش صحبت کنید. این که گفته‌اید «صبر کنم تا رابطه‌شان جدی‌تر شود»، اگر منظور تان این است که وابستگی عاطفی اتفاق بیفتد و میزان ارتباط‌شان بیشتر شود و بعد به او بگویید که کار اشتباهی کرده که منطقی به نظر می‌رسد. در ادامه به نکاتی توجه کنید.

به شوهرتان بگویید که گوشی‌اش را چک می‌کنید

خیانت، علت‌های مختلفی دارد و بهتر است که قبل از هر کاری علت رابطه خارج از خانه شوهرتان، مشخص و رفع علت شود اما یک نکته مهم این است که شما احتمالاً پنهانی به حریم خصوصی همسر تان که گوشی‌اش است، سر می‌زنید که این رفتار نامناسبی است و بیان کردن این مشاهده شما باعث بی‌اعتمادی بین شما و همسر تان هم خواهد شد. در یک جای دیگر پیامک تان هم مطرح کردید که به روی همسرم بیابورم

شود چند سوال دیگر را که دغدغه ذهن تان است هم از او بپرسید. مثلاً چه می‌شود که یک فرد در رابطه دیگری می‌شود؟ ... (ب) شیوه مستقیم: به او بگویید که چند دفعه که برای دیدن یک عکس در گالری گوشی‌ات یا مثلاً سرچ کردن از گوشی‌ات استفاده کردم، پیام‌های ناآشنایی دیدم که خیلی نگرانم کرد و بهتر دانستم که با هم درباره‌اش صحبت کنیم. توجه داشته باشید که برای صحبت کردن مستقیم چند مورد خیلی مهم است که به آن‌ها توجه شود. اولاً فضا و زمانی که قرار است درباره این مسئله صحبت کنید، نباید زمان خستگی یا بی‌حوصلگی طرف مقابل باشد. ثانیاً، خود شما هم عصبانی، غمگین یا مضطرب نباشید. سوماً خود شما بهتر است که قبل از صحبت کردن با همسر تان، چندین بار در زمان‌های مختلف داده‌های ذهنی و حرف‌های تان را بنویسید و روز بعد بخوانید تا ببینید چه چیزهایی می‌خواهید مطرح کنید که کاملاً آمادگی داشته باشید. می‌توانید در همه این مراحل بایک مشاور در ارتباط باشید تا بهتر بتواند شمارا قدم به قدم همراهی و کمک کند.

احساسات تان را بگویید نه ترس‌های تان را

خیلی مهم است که شما در گفت و گوهای تان، احساس‌های تان را مطرح کنید نه افکار و ترس‌های تان را. حتماً در پایان گفت و گو از او بخواهید که تصمیم‌اش برای تغییر رفتار ش را به شما بگوید و شما هم خواسته‌های تان را با ایشان مطرح کنید و بهتر است با هم نزد مشاور بروید تا اگر در رابطه تان مسئله‌ای هست، رفع شود.

و با او بحث کنیم یا نه؟ باید خدمت شما بگویم که در مکالمه و صحبت کردن، استفاده مناسب از کلمات خیلی مهم هستند. این که از کلماتی استفاده کنید که کمترین بار منفی را دارد، مهم است. مثلاً به جای بحث کردن از کلمه صحبت کردن استفاده کنید.

چگونگی مطرح کردن این موضوع

در اولین قدم به شما می‌گویم که بهترین کار حفظ آرامش خودتان است و مطرح نکردن این موضوع با دیگران. وقتی این موضوع را به اطرافیان تان بگویید، احتمال دارد در اهکارهای نامناسب احساسی به شما بگویند که اولاً آسیب‌زا باشد و دوماً، این که نگاه‌شان به همسر شما منفی شود. بهتر است که با شوهرتان این موضوع را مطرح کنید چون اگر بخواهید این چک کردن را ادامه دهید، باعث اضطراب و ناآرامی بیشتر شما می‌شود. در خور ذکر است که به چند شیوه می‌توانید این موضوع را با همسر تان مطرح کنید. (الف) شیوه غیر مستقیم: مثلاً بگویید: «امروز در آرایشگاه‌ها بازار یا مهمونی بودم و چند تا از افرادی که اون جا بودن را روابط خارج از عرف شوهران‌شان گفتم. خیلی برام ناراحت‌کننده بود». به همین بهانه می‌