

# ۸ توصیه برای

# کاهش استرس

# کودکان

بیش از ۲۰ درصد کودکان با استرس دست و پنجه

نرم می کنند اما والدین با رعایت چند نکته

می توانند این موضوع را به خوبی مدیریت کنند



Psychologytoday.com

نمی شود کودکان هم با مشکلی به نام استرس درگیر نشوند اما روان شناسان حوزه کودک نظر دیگری دارند. طبق آخرین تحقیقات، بیشتر از ۲۰ درصد کودکان چهار سال به بالا با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند و بی توجهی والدین، باعث حل نشدن این مشکل روانی شان می شود که آینده کودک را با خطراتی روبه رو می کند. در ادامه مبحث، چند نکته درباره علایم و توصیه هایی برای کاهش استرس کودکان مطرح می شود.

شاید باورش برای بعضی از والدین سخت باشد اما باید پذیرفت که کودکان بر خلاف تصور رایج پدر و مادرها، استرس را تجربه می کنند. بیشتر والدین، دنیای کودک را دنیایی پر از شور و نشاط و بدون هر گونه استرس و نگرانی می دانند و از آن جا که خودشان از فرزندان شان محافظت و مراقبت و نیازهایشان را تامین می کنند، خیلی به عوامل استرس زا توجهی ندارند. بعضی از آن ها باورشان

نسترن کهرم | مترجم



از کجا بفهمم که کودکم استرس دارد؟

استرس در کودکان کم سن و سال می تواند به صورت مکیدن شست، ناخن جویدن، انگشت در بینی کردن، شب ادراری و... باشد اما در کودکان بزرگتر می تواند به شکل پر خاشگری، بد زبانی، اذیت کردن دیگران، کابوس دیدن، دروغ گفتن، بی نظمی، نداشتن اعتماد به دیگران و... خود را نشان دهد. با توجه به اهمیت این موضوع، این سوال پیش می آید که چگونه می توان به کاهش اضطراب و استرس کودک کمک کرد؟

درباره ترس هایش با او صحبت کنید

وقتی می ترسیم از مواجهه با عوامل ترس خود اجتناب می کنیم، در صورتی که اجتناب از این شرایط، استرس انسان را افزایش می دهد. در عوض اگر کودک در مواجهه با ترس خود قرار گیرد، یاد خواهد گرفت در طول زمان به طور طبیعی استرس خود را کاهش دهد. بدن نمی تواند برای مدت زمان بسیار طولانی مضطرب بماند، بنابراین سیستمی

## عروسم ۲۵ روز است که با پسرم قهر کرده است



پسری ۲۱ ساله دارم و کارمند. عروسم هم ۲۱ ساله است و خانه دار. مشکل عروسم این است که مدام قهر می کند و بعد با وساطت ما آشتی می کند. الان ۲۵ روزی می شود که قهر کرده و این بار تصمیم گرفتیم که دیگر دنبالش نرویم. چه کنیم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی



از دواج در سن فرزندی شما باید با احتیاط انجام شود و پس از بررسی رشد و پختگی و ارزیابی

بلوغ روانی، عاطفی، اجتماعی، اقتصادی و شخصیتی در هر دو انجام گیرد. البته اشاره ای به مشکلات ارتباطی بین پسر و عروس تان نکرده اید و این که علت قهر های متعدد همسرش چیست؟ آن چه به نظر می آید در این ازدواج باید مورد توجه قرار گیرد، نحوه مقابله با مشکلات و تعارضاتی است که بین زوج اتفاق می افتد.

پسر و عروس تان به بلوغ عاطفی رسیده اند؟

قهر با هر علتی که باشد نحوه مقابله درستی با مشکلات نیست و کمکی به حل مشکل نمی کند و تنها، راهی است برای فرار از مسئله ای که در حل آن نا کام مانده ایم. افرادی که از روش قهر یا ترک محیط استفاده می کنند، در برخورد با مسائل بیشتر روش اجتنابی دارند که خوب است روش های مقابله در دست با مشکلات را به آن ها آموزش داد. با توجه به سن کم هر دو



عکس ترینی است

اضطراب کودک خود را کاهش دهید، باید اضطراب خود را مدیریت کنید.

بپرسید که چرا استرسی می شود؟

اگر فرزندان به شما می گوید که نگرانی یا ترسی دارد، نگویید: «نه تو نباید ترسی» یا «تو مشکلی نداری که بترسی». این به فرزند شما کمک نمی کند. در عوض، این احتمال وجود دارد فرزند شما به این باور برسد که شما اصلا به او اهمیت نمی دهید یا او ادرک نمی کنید. به جای این جملات، تجربیات فرزندان را با گفتن این که «به نظر می آید ترسیده باشی، چه چیزی تو را نگران کرده؟» درک کنید و سپس بحث و گفت و گو درباره احساسات و ترس فرزندان را ادامه دهید.

اعتماد به نفس اش را بالا ببرید

کودکان تحت شرایط تنش زا ممکن است در افکار منفی و انتقاد از خود گم شوند یعنی بر نیمه خالی لیوان و نگرانی در باره وقایع آینده تمرکز کنند. هر چه بیشتر بتوانید برویزگی های مثبت فرزندان و نقاط قوت وی تاکید کنید، بیشتر آن را به فرزندان یادآوری می کنید که با تلاش به خواسته هایش در آینده خواهد رسید. تعریف و تمجید از کودک اگر واقع بینانه و بر اساس نقاط قوتش باشد، تاثیر زیادی در افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس او خواهد داشت.

سرگرمی برایش ایجاد کنید

کودکان به آرامش نیاز دارند. متأسفانه گاهی اوقات حتی فعالیت های سرگرم کننده مانند ورزش، بیش از آن که سرگرم کننده باشد، بر موفقیت نداشتن در آن تاکید می شود و والدین از فرزند خود می خواهند برای کسب موفقیت در آن تلاش کند. شما باید در طول هفته فعالیت هایی را که برای فرزند شما فقط جنبه سرگرمی دارد، تدارک ببینید. این ممکن است شامل برنامه ریزی روزانه برای کودک شما باشد که با اسباب بازی یا بدون آن بازی کند، یک ورزش (بدون آن که رقابتی باشد) انجام دهد یا نقاشی کند.

از پاداش دادن به موقع غافل نشوید

هر زمان که کار درستی انجام می دهد، وی را با ستایش، در آغوش گرفتن یا حتی هدیه دادن چیزهای کوچک مانند یک برچسب یا بر خورده محبت آمیز پاداش دهید. این روش، دادن رشوه نیست بلکه انگیزه ای برای فرزندان است تا خود را در موقعیت های مختلف قرار دهد و بیشتر به فکر انجام کارهای درست باشد. اگر رفتارهای توأم با پاداش داشته باشید، فرزند شما فعال تر خواهد شد.

## خنده های عقاب

لیخند عابدزاده به مشتریان رستورانش درس خوبی است برای تمام کسانی که شغل شان را در شان خودشان نمی دانند

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار



با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

عکاس ورزشی مطرح کشور مان کلیپ کوتاهی از احمد رضا عابدزاده منتشر کرده که دور از هیاهو و حاشیه های فوتبال پشت صندوق رستورانش نشسته و از مشتریان سفارش می گیرد. خیلی هم با حوصله برخورد می کند طوری که از یک مشتری راجع به این که برای سفارشش پنیر پیتر اهم می خواهید یا سوال می کند. عابدزاده آن محبوبیت

و سطح فنی بالا، این روزهای می تواند گزینه میلیاردری نیمکت تیم ها لااقل در لیگ یک باشد. کسی که تجربه و دانش و هوادار و رسانه را بهم دارد. با این شرایط به فوتبال ما که روز به روز با نتیجه گرایی زشت تر می شود پشت کرده و برای خودش یک رستوران زده تا با درآمد رستوران زندگی کند. نکته جالب این که حین فوتبال پشت صندوق می رود تا کارکنانش فوتبال تماشا کنند و به مشتری برسد. پشت صندوق رفتن و فیش صادر کردن و سفارش گرفتن از مشتری برای کسی که روزگاری کاپیتان تیم ملی و بهترین دروازه بان آسیا بوده کار آسانی نیست. نکته و درس ما جز اینز همین است، برای خیلی از ما شروع از صفر سخت است. کار درست را تشخیص می دهیم اما غرور کاذب برای انجاشم داریم. اگر هم کاری را انجام دهیم که با اعتبار گذشته مان همخوانی ندارد دچار پدیده ای به نام «فشار نقش» می شویم. فشار نقش به حالتی می گویند که فرد چون کارش را دوست ندارد یا نوعی دلزدگی آن را انجام می دهد و برخورد خوبی با مخاطبانش ندارد. شاید شما هم با راننده ای برخورد داشتید که اگر چند ثانیه معطل شود شاک می شود که من روزگاری کسب و کاری داشتم و حالا برای شندرغاز باید معطل شما شوم و کلی غم می زند. یا فروشنده ای که انگار از سوال کردن مان اراضی است. از این مثال ها زیاد است افرادی که

از جایگاه فعلی شان راضی نیستند و ناراحتی شان را سر مخاطب بی گناه خالی می کنند. اما

لیخندهای عقاب آسیا که نثار مشتریان رستورانش شد بیانگر این است که در هر لحظه می توان کار خوب و درست را نشان داد. لیخندهای احمد رضا همیشه جذاب است از جهنم ملبورن و بازی معروف مقابل استرالیا تا امروز و صندوق رستورانش.

بانوان

## اصول هماهنگ کردن لباس با آبی کلاسیک

پوشیدن لباس هایی با چهرنگ هایی در کنار آبی کلاسیک، هماهنگی زیبایی را ایجاد می کنند؟

آبی کلاسیک، رنگی است بین آبی کاربنی و سرمه ای که در عین سادگی بسیار زیباست و به راحتی با طرح های شاد و گرم هماهنگ می شود. پوشیدن لباسی با این رنگ در مهمانی های زنانه حس آرامش را به شما القا می کند. در این مطلب به رنگ هایی می پردازیم که با رنگ آبی کلاسیک هماهنگ است و در کنار آن ها رومونی زیبایی برای حضور تان در یک مهمانی زنانه ایجاد می کند.



ساده ترین ترکیب رنگ با آبی کلاسیک، هماهنگی آن به همراه آبی های دیگر مثل آبی آسمانی، آبی نفتی، آبی رویال یا سرمه ای است. این ترکیب رنگ را می توان برای پوشش های رسمی تر امتحان کرد. جین ها، گزینه پرکاربردی برای استفاده با پالتو و مانتوی آبی هستند.



بعضی بانوان پوشیدن لباس های متمایزتری را ترجیح می دهند. اگر از این دسته افراد هستید، ترکیب رنگ صورتی با تناژ سرخابی در کنار رنگ آبی کلاسیک، یکی از متفاوت ترین تیپ ها را می سازد. پوشیدن یک شلوار آبی کلاسیک به همراه مانتو، پالتو یا کت صورتی یا سرخابی یا مانتو و شلوار آبی کلاسیک به همراه زیورآلات سرخابی، راه های ساده ای هستند که می توانید برای ساختن یک پوشش شیک از آن ها کمک بگیرید.



بسیاری از ترکیب های رنگ در دنیای مد، از طبیعت الهام گرفته شده اند، مثل ترکیب رنگ آبی کلاسیک و سبز که یادآور پرها ی طاووس است. سبز و آبی کلاسیک به هم نزدیک اند و تضادی ندارند. بهتر است به جای استفاده از سبزهای معمول، به سراغ سبزهای خاص تر مانند زمردی یا یاقعی بروید. پوشیدن یک پالتوی سبز رنگ به همراه شلوار آبی کلاسیک، ایده زیبایی برای فصل زمستان است.



رنگ مشکی از جمله رنگ های خنثی و یکی از کم در دسترترین رنگ هاست که می توانید با رنگ آبی کلاسیک استفاده کنید. به عنوان نمونه، پوشیدن یک مانتو و شلوار آبی کلاسیک با کیف و کفش مشکی، ایده ای ساده برای پوششی به روز است.

منبع: komooda, thebudgetfashionista



رنگ سفید در کنار این آبی خاص، به خوبی جور خواهد شد! آبی کلاسیک رنگی آرام بخش است و ترکیب آن با رنگ سفید، ظاهری پاک و آرام به شما می دهد. این ترکیب یکی از بهترین ترکیب های رنگی برای فصل تابستان است که با خود احساس خنکی به همراه دارد. پوشیدن شلوار سفید به همراه یک مانتوی آبی کلاسیک یا شومیز سفید به همراه شلوار یا دامنی به رنگ آبی کلاسیک می تواند ایده خوبی برای بهتر به نظر رسیدن باشد.



خاکستری از جمله رنگ های اسرارآمیز است که طیف روشن آن گزینه مناسبی برای هماهنگ کردن با آبی کلاسیک است. مثلا پوشیدن یک کت و دامن خاکستری با پیراهن زیرکت به رنگ آبی کلاسیک، زیبایی منحصر به فردی به ظاهر شما می دهد. البته رنگ خاکستری تیره گزینه مناسبی برای همراه شدن در کنار این آبی نیست چون استفاده از دورنگ سیر در کنار یکدیگر جالب به نظر نمی رسد.



تضادی که رنگ زرد در کنار آبی کلاسیک به همراه دارد، باعث می شود ظاهر خوب به شما بدهد. اما اگر با این همه تضاد احساس خوبی ندارید، می توانید بسته به سلیقه خود، از رنگ زرد در اکسسوری های کوچک تر مثل کیف، کفش و ساعت یا در اندازهای بزرگ تر و در موارد پوشیدنی مثل شال و روسری با حاشیه و طرح زرد استفاده کنید.



اگر تضاد بین رنگ های آبی و زرد با روحیه تان سازگار نیست، پیشنهاد می کنیم که رنگ نارنجی یا آجری را به جای زرد به کار ببرید. رنگ نارنجی، مات تر است و به دلیل تضاد کمتر، احساس راحتی بیشتری به شما می دهد. توصیه می شود در تناژ نارنجی کمی تغییر ایجاد کنید و آن را با خیال راحت به سمت خردلی یا قهوه ای ببرید. این ترکیب برای خانم هایی که سن بالاتری دارند، ترکیبی مناسب است.



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۱۴ بهمن ۱۳۹۸ •  
شماره ۱۵۳۰

خانواده و مشاوره

۳