

قاتلان آرامش کودکان در عصر کرونا

پیام‌های بهداشتی کرونایی که این روزها به دفعات زیاد بین برنامه‌های کودک پخش می‌شود و تماشای مکرر اخبار فوتی‌های کرونا به همراه بچه‌ها، آرامش را از آن‌ها خواهد گرفت



نگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

۱۰ ماه از آغاز محدودیت‌های ناشی از شیوع کرونا در کشور گذشته است. در این مدت بسیاری از ما به تجربه در یافته‌ایم که فرزندان مان تحت تاثیر این محدودیت‌ها قرار گرفته‌اند. آن‌ها از بودن در موقعیتی محدودکننده که انتهایی هم برای آن ترسیم نمی‌شود، نگران هستند. البته در این بین برخی عوامل دیگر هم می‌تواند به اضطراب و ناراحتی آن‌ها دامن بزند که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد؛ از آنلاین شدن مدارس تا پیام‌های بهداشتی مکرر که حالا به دفعات زیاد در میان برنامه‌های کودک هم پخش می‌شود و ... در این مطلب نگاهی انداخته‌ایم به برخی عواملی که می‌تواند به اضطراب کودکان کرونایی بینجامد و به دنبال آن نکاتی را برای مدیریت بهتر این شرایط با هم مرور کرده‌ایم.

چرا کرونا باعث افزایش اضطراب کودکان می‌شود؟ به هم خوردن کارهای روزمره سابق | اگر ما به عنوان بزرگ‌تر با مجموعه مهارت‌هایی بسیار قوی‌تر از کودکان، قرار باشد برنامه ثابت و قابل پیش‌بینی برای زندگی نداشته باشیم، از نظر روانی دچار فرسودگی خواهیم شد. به همین ترتیب به هم ریختگی در برنامه‌های روزمره و نداشتن احساس پیش‌بینی آن‌ها کودکان را هم کلافه می‌کند. مدارس غیر حضوری | اغلب بچه‌ها امسال معلمان خود را بسیار محدود دیده‌اند.

علاقه زیاد آتنا خانم به خواهرش و آقا امیر علی بالاراده

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۸ ساله و پسر ۳ ساله که نکات قابل تاملی دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

شنبه‌های هر هفته از ابتدای خرداد امسال در صفحه خانواده و مشاوره، نقاشی‌های فرزندان شما را به کمک علم روان‌شناسی هر چند معمولاً اطلاعات کافی از آن‌ها در دسترس مان نبوده است، آنالیز کرده‌ایم تا با شناخت ویژگی‌های شخصیتی، خلق‌و‌خو، نیازها و صفات کمتر مورد توجه قرار گرفته‌شان در زمینه تربیت و آموزش آن‌ها، آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تر اقدام کنید.

آنالیز نقاشی آتنا خانم ۸ ساله



۱- آتنا جان دختری پر انرژی، مهربان، آرمان‌گرا و حساس است که اعتماد به نفس، هوش محیطی و درک بالایی دارد.

به خواستگار دخترم بگویم که قبلاً یک خواستگار جدی داشته؟

دخترم دو سال پیش، یک خواستگار جدی داشت که تا مر حله عقد رفتیم، همان شب بنگ زدند و گفتند که پشیمان شدند و ولی عقدی صورت نگرفت. الان خواستگار دارد که جواب بله دادیم. آیا به نظر شما لازم است این موضوع را به خانواده داماد بگویم یا نه؟

فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

والد گرامی، پیام شما بسیار مختصر بودو هیچ توضیحی مبنی بر این که چرا خواستگار جدی وقبلی دخترتان شب قبل از عقد ناگهان زنگ زدندو ابراز پشیمانی کردند، ندادید. سوال این است که آیا قبل آن نامزدی بوده‌یا خیر؟ این دوران چه‌زمان به طول انجامیده‌؟ تا چه‌مر حله‌ای از نظر معاشرت اجتماعی و ... جلو رفته‌اند؟ با این حال، چند توصیه به شما داریم



اجتماعی متوجه‌توانایی‌های خود می‌شوند و مهارت‌های جدیدی می‌آموزند. به همین دلیل دور بودن از دیگران می‌تواند حتی روی اعتماد به نفس بچه‌ها و تصورشان از خود اثر بگذارد.

جدایی از منابع عاطفی | اقوام و دوستان برای همه‌ما از جمله کودکان، منبعی برای حمایت عاطفی محسوب می‌شوند. محدودیت در روابط حضوری و از سوی دیگر مهارت کمتر کودکان در استفاده از تلفن و تماس‌های جایگزین می‌تواند باعث شود این محدودیت‌ها در کودکان اضطراب بیشتری ایجاد کند.

بازی در فضایی بسیار محدود | زندگی در آپارتمان و شهرنشینی باعث شده کودکان برای تحرک، بسیار بیشتر از قبل وابسته به محیط‌های بیرون از خانه مانند پارک‌ها و زمین‌های بازی باشند. اما محدودیت‌های ناشی از شیوع کرونا استفاده از این فضاها را محدود کرده است و باعث شده بچه‌ها در محیط‌هایی محدودتر و با

مقررات بیشتر ناچار از بازی باشند.

اخبار و پیام‌های مرتبط با کرونا | این که کودکان تشویق به رعایت مواردی چون دست شستن در ست و مکرر و استفاده از ماسک شوند، بسیار عالی است اما متأسفانه روش‌های نادرست برای تشویق کودکان برای این کار و تکرار زیاد توصیه‌ها در شبکه‌های مورد علاقه کودکان مثل پویامی‌تواند به اضطراب آن‌ها دامن بزند. همچنین تکرار زیاد دستورالعمل‌ها به زبانی غیر کودکانه که باعث می‌شود کودک، به‌طور کامل متوجه موضوع نشود، یکی از عوامل ایجاد اضطراب در این مسئله است. از طرفی شنیدن اخبار ناراحت‌کننده در باره کرونا می‌تواند باعث آشفتگی کودکان شود.

۸ راهکار برای مدیریت اضطراب کودکان

برای مدیریت بهتر اضطراب کودکان در این روزها و کاهش آن، می‌توانید از راهکارهایی که همگی ساده و قابل اجرا هستند، کمک بگیرید.

۱- برنامه روزانه داشتن را جدی بگیرید | با حضور فرزندان چند فعالیت ثابت روزانه را مشخص و با کشیدن نقاشی یا نوشتن آن‌ها، به فرزندان کمک کنید تا دیدی بهتر از یک روز خود داشته باشد. این کار احساس کنترل را در فرزندان تقویت می‌کند و به آرامش می‌دهد.

۲- وعده‌های غذایی را در خانه دور هم بخورید | دور هم نشستن و غذا خوردن و کمی صحبت کردن می‌تواند پاسخ خوبی به احساس تعلق در کودکان باشد و به آن‌ها آرامش دهد.

۳- کمک کنید با دوستانش تماس بگیرد | با هماهنگی والدین همکلاسی‌های فرزندان، او را تشویق به تماس تلفنی یا ارسال پیامک برای دوستان مدرسه‌اش کنید. بچه‌ها نیاز به ارتباط با همسالان خود دارند. درست است که تماس تلفنی، کیفیت ایده‌آل را

ندارد اما باز هم می‌تواند مفید باشد.

۴- از تماس تصویری کمک بگیرید | از تماس تلفنی به ویژه تماس تصویری برای تقویت رابطه کودک با اقوام استفاده کنید. اگر بتوانید برنامه ثابت هفتگی برای این کار داشته باشید، بهتر است. فقط توجه داشته باشید که کودکان کم سن، نه‌توان صحبت طولانی را دارند و نه نیازی به تماس تصویری طولانی. یک تماس کوتاه چند دقیقه‌ای که کودک بتواند تصویر عزیزان خود را ببیند و صدای آن‌ها را بشنود، برای او کفایت می‌کند.

۵- سرگرمی دسته‌جمعی را جدی بگیرید | ندن شستن دور هم و تماشای یک برنامه تلویزیونی محبوب با حضور همه اعضای خانواده یا انجام یک بازی دسته‌جمعی ساده، می‌تواند باعث آرامش همه اعضا البته کودکان شود.

۶- اخبار را از سایت‌ها پیگیری کنید | برای این که فرزندان مضطرب نشود، بهتر است اخبار را نه از طریق تلویزیون که از طریق منابعی چون سایت‌ها پیگیری کنید. به این ترتیب فرزندان کمتر در معرض اخبار ناخوشایند خواهد بود.

۷- بعد از پیام‌های بهداشتی با او صحبت کنید | اگر فرزندان در میان برنامه‌های کودک یا در موقعیت‌های دیگر در معرض اخبار و دانستنی‌های مربوط به کرونا قرار گرفته است، سعی کنید در اولین فرصت با او صحبت کنید. شرایطی را برای او فراهم کنید تا سواالتش را مطرح کند و بازبانی ساده برای او توضیح دهید.

۸- خودتان مضطرب نباشید | در نهایت این که مرآقب‌میزان استرس و اضطراب خود در ارتباط با کرونا باشید. زمانی که والدین مضطرب هستند، و اولین که تلاش زیادی برای مخفی کردن آن داشته باشند اما باز هم کودکان می‌توانند این موضوع را حس کنند. روش‌های آرامش بخشیدن را یاد بگیرید و با استفاده مستمر از آن‌ها، آرامش خود و دیگر اعضای خانواده را قبت کنید.

مبین گاهی احساس تنهایی و گاهی پر خاشگبری و لجبازی است. او اگر دلش کم رنگ دیده می‌شود، استعداد دارد در مراحل رشدی که آتنا جان قرار دارد، حمایت مادر، بیشتر و پررنگ‌تر دیده‌شود.

آنالیز نقاشی آقا امیر علی ۳ ساله



۱- او پسری شاد، پر هیجان، با انرژی زیاد و کمی لجباز است. هوش محیطی و هیجانی بالایی دارد، پدرو مادرش را خیلی زیاد دوست دارد و وابسته به مادر است. ۲- آقا امیر علی فضای سبز شهر بازی را خیلی زیاد دوست دارد و البته همیشه با مادرش به این مکان‌ها می‌رود و حضور پدر در آن جای بسیار کم رنگ است. ۳- این که کودک تمام سطح کاغذ را به شکلی یکنواخت و نامتناسب نقاشی کرده،

به خانواده داماد بگویم یا نه، به‌طور کلی باید توجه داشت برخی مسائل را قبل از ازدواج حتماً باید به طرف مقابل گفت، مواردی مانند عقد در گذشته، عقدی که حتی محضری هم نشده باشد، بیماری که به ظاهر مشخص نیست، ویژگی شخصیتی خاص یا خلق‌و‌خوی ناگفته، اختلالات بیماری‌های روانی، مسائل جدی اقتصادی که منجر به بی‌پولی می‌شود، در زندان بودن فردی از اعضای خانواده، وابستگی بیمار گونه وافر اطلاق یک یا چند نفر از اعضای خانواده به فرد، رفیق باز بودن، اعتیاد، سیگار کشیدن، مصرف نوشیدنی‌های غیر مجاز حتی به شکل تفننی، مسئله عاطفی که فرد هنوز در گیرش است و خود را هانکرده و ... از مهم‌ترین مسائلی هستند که باید به طرف مقابل گفته‌شوند.

● شرایط را بسنجید

باتوجه به موارد ذکر شده، می‌توانید بسنجید که کدام یک از مسائل مطرح شده شامل حال شما می‌شود. اگر مسئله شما جز مواردی بود که حتماً باید مطرح کرد، بهتر است دخترتان به خواستگار در جلسه خواستگاری بگوید. مثلاً اگر صیغه محرمیت خوانده‌شده اما چیزی در شناسنامه ثابت نشده، باز هم باید دخترتان موضوع را به‌پسر در جلسه خواستگاری بگوید تا بعد مشکلی پیش نیاید. اگر هم موضوعاتی که برای دخترتان اتفاق افتاده، شامل این دسته نیست لزومی به مطرح کردنش نیست.

● مواردی که گفتن‌شان لزومی ندارد

یک سری موضوعات هم هستند که هیچ لزومی ندارد

قرار و مدار

روز عضو شدن در پیج انبئات

ضمیمه کودک روزنامه فراسان به اسم «آنبئات» که چهارشنبه‌ها چاپ میشه و یک عالمه داستان، شعر، سرگرمی و ... داره، صفحه اینستاگرامی هم داره و می‌تونین با عضویت در اون، هم صفحات برگزیده رو ببینین و هم تو نظرسنجی آگاتون شرکت کنین

ما و شما

راه‌راه باطای باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از نظر مهم بودن در بازی‌هایی که نتایج عجیب داشتن، بدون شک بازی‌برزیل و آلمان در جام جهانی ۲۰۱۴، خاص‌ترین و فراموش‌نشدنی‌ترین محسوب می‌شه. به خصوص که میگن به آلمان‌ها بین دونیمه گفتن کمتر گل بزین تا برزیل کمتر تحقیر بشه. * کارتون مسافر کش‌ها با هوایمادر صفحه دار کوب خیلی خوب بود، به خصوص آخریش که گفته بود داماد چه کاره است. * جوانه، یادش بخیر یار سال همین موقع هاما درم دوسه بار پیام داد از خانم فرنیا خواستگاری کرد. آخرشم جوابش رو ندادین، خوشبخت بشین ا شاء... هن منوزمجرم): * دم خروس استقلال‌ی بودن زندگی سلام بالاخره زدی بیرون. همه نتایج باور نکردنی روز دین، به جز ۶ بریک استقلال و العین. نمی‌خواستین یاد خاطرات تلخ تون بیفتین، ها؟

* در باره مطلب چاپ شده در صفحه سالمندان با عنوان «تعاملات اجتماعی از مغز سالمندان محافظت می‌کند»، می‌خواستم بگم که تو این روزهای کرونایی مگه می‌شه تعاملات داشت. خیلی نیاز به هم صحبت داریم اما متنهاییم.

* در بین فیلم‌های معرفی شده در پرونده «تماشایی‌های امیدبخش» که روز چهارشنبه ۲۸ آبان چاپ شد، فیلم «در جست‌وجوی خوشبختی» را دیده بودم، پر از سکاس‌های احساسی و تاثیر گذار است که ارزش چندین بار دیدن هم دارد.

۶ ترند برای بزرگ‌تر نشان دادن آشپزخانه‌های کوچک

مازال مرادی

خانم‌ها بیشتر ساعات روز را در آشپزخانه سپری می‌کنند؛ حال اگر آشپزخانه دلگیر باشد کار برای خانم خانه سخت می‌شود. در این مطلب با چند ترند و تغییر در طراحی و چیدمان آشپزخانه می‌خواهیم بزرگی و زیبایی را به آشپزخانه شما هدیه دهیم؛ همراه ما باشید.

۱- انتخاب رنگ‌های خنثی مثل سفید | استفاده از رنگ‌های ملایم و روشن به بزرگ‌تر به نظر آمدن آشپزخانه کمک می‌کند. سفید بهترین رنگ برای دکوراسیون آشپزخانه‌های کوچک است. این رنگ بازتاب‌دهنده نور است و حس گسترده‌گی را به آدم القای می‌کند.

۲- استفاده از قفسه‌های در دسترس | برای بزرگ‌نشان دادن آشپزخانه فضای ذخیره در دسترس داشته باشید. یکی از راه‌های ساده برای جلوگیری از شلوغی آشپزخانه‌های کوچک، قفسه‌هایی هستند که استفاده از آن‌ها آسان باشد.

۳- استفاده از کابینت‌ها در های آینه‌ای | این کار هم آشپزخانه شما را بزرگ‌تر نشان می‌دهد. همچنین می‌توانید برای تعدادی از کابینت‌ها از در های شیشه‌ای استفاده کنید. برای این کار مجبور نیستید تمام کابینت‌ها را به این شکل در بیاورید، می‌توانید این ترند را فقط برای تعدادی از آن‌ها به کار ببرید.

۴- خلوت نگه داشتن روی کابینت‌ها | بیشتر خانم‌ها فکر می‌کنند برای این که آشپزخانه شبک‌تر به نظر برسد باید انواع وسایل مثل قهوه‌ساز، ست چاقو و کفگیر و ... را روی کابینت بچینند در صورتی که این کار هم باعث شلوغی می‌شود و زیبایی آشپزخانه را کم می‌کند و هم فضای کارتان را تنگ می‌کند. در آشپزخانه‌های کوچک، تا جای ممکن بهتر است لوازم را در کابینت‌ها جا دهید.

۵- تاثیر چشمگیر نورپردازی در آشپزخانه | بهتر است بخش بالای کابینت‌ها را با لامپ‌های هالوژن نورپردازی کنید تا زمانی که آن‌ها را روشن می‌کنید فضا شیک‌و روی سطح کابینت‌های زیرین روشن شود.

۶- استفاده از صندلی‌های ظریف | برای بزرگ‌نشان دادن آشپزخانه از صندلی‌های بدون پشتی استفاده کنید. صندلی‌های بدون پشتی، به‌سادگی زیر این قرار می‌گیرند و فضای کمتری اشغال می‌کنند.

در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است



زندگی سلام •
شنبه •
اول آذر ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۴۸

خانواده و مشاوره



بانوان