

تشخیص پر التهاب بودن خانواده‌تان با ۶ سوال

غذا نخوردن دور هم، فریاد زدن، گوشه گیری و...

از رایج‌ترین علائم یک خانواده پر چالش است



یاسمین مشرف | مترجم parents.com



شرایط زندگی اکنون با گذشته نزدیک مثل یک سال پیش، تفاوت بسیاری کرده و کرونا تاثیر زیادی روی روان مردم دنیا گذاشته است. یکی از محتمل‌ترین آسیب‌های روانی شیوع این بیماری، افزایش استرس بین مردم است. طبیعتاً این اختلال، خانواده‌های بسیاری را درگیر خواهد کرد و نتیجه نهایی این موضوع، تبدیل شدن خانه‌ای که از آن انتظار همدلی و آرامش داشتیم به خانه‌ای پر از ترس و خشم است.
علائم یک خانواده پر استرس و توصیه‌های مشاوران برای بهبود این شرایط را در ادامه می‌خوانید.

۱ آیا اعضای خانواده ز یاد فریاد می‌کشند؟

اگر از تاثیر استرس بر خانواده‌تان مطمئن نیستید، کافی است از گوش هایتان کمک بگیرید. هر قدر ما یا فرزندان مان استرس بیشتری را تجربه کنیم، تمایل بیشتری به بالا بردن صدا و ایجاد بگو‌مگوهای غیر ضروری پیدا می‌کنیم.
دکتر «آلتمن» در این باره می‌گوید اگر فرزندان‌تان در گفت‌وگوها فریاد می‌کشند، همه تلاش‌تان را بکنید تا با اطمینان و آرامش بیشتری پاسخ آن‌ها را بدهید و این آرامش را به آن‌ها منتقل کنید اما اگر شما هم در مقابل فریاد می‌کشید، بهتر است گفت‌وگورا متوقف کنید. به

۵ توصیه کاربردی برای آپارتمان نشینی



۵ اصل افزایش آمادگی فرزندان برای گرفتن تصمیم‌های مهم

جای آن چند لباس مناسب را پیش‌روی او بگذارید و از وی بخواهید تا خودش از بین آن‌ها یکی را انتخاب کند.

۲ مشخص کردن الزامات
بسیار اهمیت دارد که در جریان آموزش تصمیم‌گیری درست، با فرزندان گفت‌وگوهای مفیدی داشته باشید و الزامات هر تصمیم را برای او مشخص کنید. برای مثال اگر در یک روز سرد می‌خواهید بیرون بروید و فرزندان اصرار دارد که خودش لباسش را انتخاب کند، بدون این‌که به‌طور مستقیم با او مخالفت کنید به‌او حق انتخاب دهید که از بین گزینه‌ها گرم‌ترین لباس را پیدا کند و به

خانواده ایجاد کنید.»

آیا همه‌تان گوشه‌گیر شده‌اید؟

برخی بچه‌ها وقتی استرس زیادی را تحمل می‌کنند، منزوی می‌شوند و خودشان را از دیگران دور می‌کنند. بچه‌های بزرگ‌تر ممکن است خود را در اتاق حبس کنند اما واکنش بچه‌های کوچک‌تر احتمالاً خودداری از بازی با دیگر بچه‌ها خواهد بود.
دکتر «الفورد» توصیه می‌کند در چنین حالتی با فرزندان صحبت و او را از این موضوع مطمئن کنید که ارتباط میان شما و او برقرار است و او می‌تواند در باره هر موضوعی با شما صحبت کند. اگر خودتان استرس دارید و بچه‌ها متوجه این موضوع شده‌اند، به آن‌ها بگویید با کارهایی مانند دوش گرفتن یا تنفس عمیق آرام‌تر می‌شوید. این کارها به‌طور قطع شما را آرام‌تر خواهد کرد و به فرزندان‌تان نشان خواهد داد شما می‌توانید استرس‌تان را کنترل و مدیریت کنید.

آیا در محل کار با چالش بیشتری روبه‌رو می‌شوید؟

یک مهلت کاری را از دست داده‌اید؟ در کنفرانس خوب ظاهر نشده‌اید؟ استرس، ممکن است عامل اصلی آن باشد زیرا استرس توانایی تمرکز و سازمان‌دهی را از شما می‌گیرد، آن‌هم درست در زمان‌هایی که نیاز به عملکرد دقیق و حرفه‌ای دارید.
دکتر «الفورد» توصیه می‌کند در این مواقع، منبع استرس را شناسایی و با همسر‌تان برای از بین بردن آن هم‌فکری کنید. به‌عنوان مثال اگر آماده‌شدن همزمان شما و بچه‌ها هنگام صبح باعث می‌شود، روزتان را با عصبانیت و استرس آغاز کنید، راهکاری برای آن بیابید. به‌عنوان مثال نیم ساعت زودتر بیدار شوید یا بخشی از کارهای‌تان را از شب قبل انجام دهید.

آیا همه افراد خانواده احساس بیماری دارند؟

استرس مزمن، بدن را در هر سن و سالی تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی خانواده در شرایط استرسی قرار دارد، سیستم ایمنی اعضای خانواده ضعیف می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌ها افزایش می‌یابد. در این شرایط، بچه‌های کوچک‌تر معمولاً از دل در، سر در یا کابوس‌های شبانه شکایت می‌کنند و بزرگ‌ترها دچار درد گردن، شانه، پشت و گاهی هم بی‌خوابی می‌شوند. در چنین شرایطی، علاوه بر افزایش ساعت‌های خواب، از تمیزنگه داشتن دست‌ها و تحرک کافی خود و اعضای خانواده‌تان مطمئن شوید. برای این‌که ضمن جلوگیری از بیماری‌ها با عامل استرس‌زا هم مقابله کنید، دکتر «الفورد» توصیه می‌کند به فعالیت‌های لذت‌بخش مانند بازی‌های خانوادگی شبانه یا دیدن فیلم ببرید.

می‌ترسم دختر عمویم به من خیانت کند

دختر عمویی دارم که ۴ ماهه ونیم پیش به خواستگاری ام جواب مثبت داد و با یکدیگر عقد کردیم. عشق مان دو طرفه است اما به او شک دارم. حتی برای یک لحظه هم که شده، فکر و خیال این که او به من خیانت کند، دست از سرم بر نمی‌دارد. چه کنم؟ حالم خوب نیست.



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

می‌شود و این رفتارها او را آزار می‌دهد و از شما دور می‌کند. این‌که با خود فکر می‌کنید حتماً او قدر خواستنی نیستید که طرف مقابل‌تان با شما بماند، این‌ها همه باعث سوءظن و نداشتن اعتماد در شما شده است. خودتان را باور کنید و به خود بگویید آن قدر خوب هستید که طرف مقابل با شما می‌ماند و عاشق شماست.

• به جای بدبینی، مثبت‌نگر باشید
زندگی مشترک خود را به سمت تعهد داشتن پیش ببرید و در برابر همسر خود مسئول باشید. تعهد و مسئولیت یکی از مولفه‌های اصلی ازدواج است. شما در برابر ازدواج، همسر‌تان و رابطه‌تان مسئول هستید. سعی کنید به جای بدبینی به همسر‌تان شناخت کافی از او پیدا کنید و در باره او مثبت‌نگر باشید. این موضوع هشدار ی است

مخاطب گرامی، شک و بی‌اعتمادی، عشق را نابود می‌کند. این‌که شما به همسر‌تان عشق می‌ورزید و در پیامک‌تان مطرح کرده‌اید که عشق‌تان دو طرفه است، بسیار پسندیده است اما فراموش نکنید از لحظه‌ای که شک و بی‌اعتمادی در رابطه‌ای به وجود بیاید، ذره ذره عشق بین زوج‌رو به زوال می‌رود و دو طرف از هم دور می‌شوند چون هیچ‌گاه عشق بنایت‌های منفی و بی‌اعتمادی، نمی‌تواند همراه باشد. توجه داشته باشید که معمولاً در پس رفتارهای کنترل‌گر و سوءظن، ترس از دست دادن وجود دارد. این‌که شما به همسر‌تان بسیار علاقه‌مند هستید و ترس از دست دادن او را دارید، در حقیقت باعث ایجاد رفتارهای شکا‌کنانه و سوءظن به او

برای شما رفتارهای کنترل‌گر را کنار بگذارید و فراموش نکنید زندگی زناشویی تعهد و مسئولیت است نه ظن و بدبینی. گرفتار این بازی نشوید که اعتماد بین شما از بین خواهد رفت. وقت و زمان خود را صرف اهدای عشق به هم‌کنید زیرا با اتهام و بدبینی، چیزی جز زنا منی در زندگی مشترک به وجود نمی‌آید.

• از عواقب افکار شکا‌کنانه‌تان بترسید
اگر از همان ابتدای زندگی مشترک، شروع به کنترل همسر‌تان کنید و به او مشکوک و بدبین باشید، از ترس این‌که مبادا او روزی نسبت به شما غیر متعهد شود، در واقع ناخودآگاه او را به سمت غیر متعهد بودن سوق می‌دهید یعنی آن قدر رفتارها و کنترل هایتان زیاد می‌شود که همسر‌تان را از شما دور می‌کند و ممکن است او به سمت غیر متعهد بودن هم پیش رود. در این شرایط شما دوا ره بیشتر نرید. یکی این‌که او را از همین ابتدا خوب بشناسید. با توجه به این‌که وی دختر عموی شماست، این شناخت به آسانی به دست می‌آید و راه دوم این‌که آن قدر در رابطه و زندگی مشترک خود عشق و محبت بپورید که همسر‌تان نتواند به فرد دیگری حتی فکر کند و کاملاً در زندگی با شما از محبت سیراب شود.

توانایی‌های شناختی فرزندان در سنین کودکی همانند توانمندی‌های جسمانی‌شان محدود است و برای بهبود یافتن نیاز به کمک شما دارد. پس به جای این‌که به‌خاطر هراشتباه کودک، او را سرزنش کنید و رفتارش را از بر سوال ببرید تلاش کنید با یکدیگر گفت‌وگویی صمیمانه برقرار و درباره گزینه‌های در دست صحبت کنید. علاوه بر این برای آموزش مهارت تصمیم‌گیری به کودکان اجازه دهید فرزندان به جای غرق شدن در احساس گناه ناراحتی به این موضوع فکر کند که چگونه می‌تواند تصمیمات نادرست را جبران کند، وجود این رویکرد دیتری از جانب والدین از اعتماد به نفس فرزندان محافظت و به آن‌ها در مدیریت درست هیجان‌ها کمک می‌کند.

در تهیه این مطلب از سایت راز و تو، کمک گرفته شده است

قرار و مدار

تقویت عضلات

امروز تصمیم بگیرین که تیلی رو کنار

بگذارین و برای ورزش کردن، تمرکزتون رو

روی تقویت عضلات

تون بگذارین.

اگر وسیله ورزش

ندارین، می‌تونین

با وسایل فونه

مثل کتاب، این کار رو

انجام بدین.

ما و شما

راه‌راه تپاطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• باتشکر از شما برای معرفی مکان‌های دیدنی کشورمان مانند تنگه بوچیر، لطفاز جاهای دیدنی و کمتر شناخته‌شده ایران بیشتر بر ایمان مطلب بنویسید.
• عجب کلاه‌های قشنگی چاپ کرده بودین، دست مریزاد. لطفاً اسامال مدی‌مدی به صفحه تقویم سال جدید چاپ کنین، آقا داره دیر میشه!

• من که حتی از دیدن عکس‌های تنگه بوچیر هم لذت بردم، چه برسد که به آن جاسفر کنم. کاش کرونا زودتر تمام شود تا بتوانیم از این مکان دیدنی لذت ببریم.

سعادت‌ی

• به این خانمی که پدر و مادرشون رو از دست دادند تسلیت عرض می‌کنم، به نظر من برای تنهایی شون بهتره از دواج کنند.

• لطفاً در ستون ماوشما در زندگی سلام پیامک‌های تعریف و تمجید و هم چاپ کنین. فقط انتقادها رو چاپ نکنین. ممنون

• در زندگی سلام بافر از کمالوند مصاحبه کنین و از اش بپرسین چرا هر تیمی میره، میگه من از بچگی طرفدار همون تیم بودم؟! هم تراکتوری بوده، هم پرسپولیسی و حالا هم استقلال‌ی! میشه؟

• پدر بزرگ عزیزم، خاطرات بسیار خوبی از شما و مهر بونی‌ها تون داشتم و خیلی ناراحتم که ما رو تنها گذاشتین. روح‌تون شاده و امیدوارم مورد مغفرت الهی قرار بگیرین. از طرف توه کوچکتون مریم سادات



زندگی سلام • سه‌شنبه • ۱۹ اسفند ۱۳۹۹ • شماره ۱۸۳۷

خانواده و مشاوره

