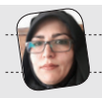
اضطراب ابدی کودکان با تماشای چند سکانس ترسناک

با فراگیری پلتفرم‌ها و ساعت طولانی حضور کودکان در منزل، تماشای فیلم‌های ترسناک امری عادی شده، اما درک نکردن مرز میان واقعیت و خیال توسط کودکان باعث می‌شود تا تماشای چنین آثاری، نتیجه مخربی روی روان‌شان داشته باشد



رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

تماشای فیلم و برنامه‌های تلویزیون برای کودکان جنبه تفریح و سرگرمی دارد و البته که بر قوه تخیل‌شان هم اثرگذار خواهد بود. بنابراین، پدر و مادرها باید در نظر داشته باشند که چه برنامه‌ای مناسب سن و روحیه کودک‌شان است و می توانند به او اجازه بدهند تا آن را برای پر کردن اوقات فراغتش، تماشا کند. گاهی دیده می‌شود که والدین با عنوان کردن این مسئله که این فیلم صحنه غیراخلاقی، خشن و ... خاصی ندارد پس مشکلی ندارد و کودکم می‌تواند آن را ببیند، مجوز تماشای فیلم ترسناک را صادر می‌کنند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

کودک دچار واکنش‌های اضطرابی طولانی‌مدت می‌شود

به عنوان یک پدر یا مادر، لازم است شما بدانید که دیدن فیلم‌های ترسناک و خشن به شدت بر روان کودک آسیب می‌رساند زیرا کودکان نمی‌توانند دنیای خیال و واقعیت را از هم به خوبی تشخیص دهند. بنابراین تماشای چنین محتواهایی، ایجاد دلهره و اضطراب در کودک می‌کند و حتی کودکان ممکن است دچار واکنش‌های اضطرابی طولانی مدت شوند و چون نمی‌توانند از ترس و اضطراب خود حرف بزنند، ممکن است دچار بیقراری، پرخاشگری، مشکلات در خواب، اشتها، شب ادراری و ... شوند.

ذهن کودک تا مدت‌ها درگیر خواهد شد

همان‌طور که مطرح شد تماشای فیلم و انیمیشن ترسناک آثار منفی و جبران‌ناپذیری بر سلامت جسم و روان کودکان می‌گذارد. بعضا مشاهده می‌شود تا مدت‌ها ذهن و فکر کودک درگیر صحنه‌های خشن و ترسناک فیلم‌ها می‌شود و این مسئله به شدت موجب اختلالات خواب و بی‌خوابی خواهد شد و تاثیر مستقیمی بر رشد آن‌ها می‌گذارد.

بیش‌فعالی و تحریک‌پذیری هم از آسیب‌های این اتفاق است

با دیدن صحنه‌های ترسناک بدن به ترشح هورمون آدرنالین پاسخ می‌دهد و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، بیش‌فعالی و تحریک‌پذیری بالا و پرخوری در کودکان دیده می‌شود که همه این موارد نشانه‌های مشکلات اضطرابی است و اگر پیگیری و درمان نشود عواقب بدی در بزرگ‌سالی خواهد داشت زیرا که ریشه آن در کودکی بنا نهاده شده است.

اضطرابی که ماندگار خواهد شد

همان‌طور که می‌دانید ریشه و منشأ اکثر اختلالات روان‌شناختی اضطراب است و هر چقدر این اضطراب در سنین پایین‌تر تجربه شود اثرات ماندگارتری به جا می‌گذارد و شاهد افرادی با مشکلات عاطفی-رفتاری خواهیم بود. مثلا درگیر مشکلاتی مانند انواع فوبی، اضطراب فراگیر و ... می‌شوند.

الگوپذیری مرگبار

علاوه بر این، کودکان دنبال الگوپذیری هستند و با دیدن صحنه‌های مهیج و رفتارهای قهرمان فیلم سعی می‌کنند همانندسازی کنند و در زندگی خود از آن‌ها تقلید کنند و شروع به حرکات خشن و پرخاشگری می‌کنند. حتی ممکن است خشونت و ایجاد ترس را به عنوان حل مسئله در نظر بگیرند که آسیب‌های بسیاری خواهد داشت.

برای کودک، وقت بگذارید

نکته پایانی این که کودکان نیاز دارند که والدین برای آن‌ها وقت بگذارند و هیچ چیز حتی بهترین برنامه‌های تلویزیونی جای بازی با والدین، فعالیت بدنی و ورزش، پارک رفتن و معاشرت با دوست و همسالان را نمی‌گیرد. اگر والدین به دلایلی چون مشغله کاری، داشتن روحیه افسرده یا اختلالات روانی دیگر، کم طاقت و بی‌حوصله بودن و نداشتن آگاهی از روحیه فرزند و نداشتن مهارت‌های فرزندپروری فرزند خود را ساعت‌ها با فیلم و برنامه‌های آسیب‌رسان سرگرم کنند، تنها بخشی از نیازهای کودک با آن برنامه‌ها پاسخ داده می‌شود و بقیه نیازها به قوت خود باقی است و والدین باید به آن‌ها پاسخ بدهند و اگر لازم است والدین برای درمان مشکلات خود اقدام کنند.

مجردم و همسایه‌مان پُز ازدواج کردن دخترهایش را به مادر من می‌دهد

همسایه‌مان دخترهایش را عروس کرده و هر از چندگاهی می‌آید و پُزش را به مادر من می‌دهد! من ۳۶ ساله هستم و شرایطی فراهم نشده که ازدواج کنم. الان باید چه کار کنم؟ تاوان ازدواج دختر همسایه‌مان و مجرد ماندن من را، چرا باید مادرم بدهد؟ راهنمایی‌ام کنید.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، با توجه به توضیحاتی که شما مطرح کردید، نیاز است که مهارت رفتار جرئت‌مندانه را بیاموزید تا زمانی که هر فردی می‌آید و در محیط خانه و جلوی نزدیکان شما، صحبت‌هایی می‌کند که باعث ناراحتی شما یا دیگر اعضای خانواده می‌شود، بتوانید خیلی قاطعانه و البته محترمانه، مانع ادامه صحبت‌هایشان بشوید. چند توصیه در همین باره به شما داریم.

مرز بی‌احترامی و رفتار جرئت‌مندانه را بشناسید

آیا تا به حال پیش آمده که فردی در گفتار خود به شما توهین کند، دل‌تان بخواهد به او تذکر دهید اما خجالت بکشید و از کنار توهین او بگذرید؟ آیا پیش آمده توهین کردن چنین افرادی، شما را خشمگین کند و بر خورد بسیار تندی با آن‌ها کنید و در گیری لفظی بالا بگیرد؟ بینِ کوتاه آمدن (رفتار منفعلانه) و برخورد تهاجمی مرز باریکی وجود دارد و همه ما نیاز داریم که حرکت در میانه این دو را بدانیم و بلد باشیم. این همان مهارتی است که از آن با عنوان Assertiveness یا مهارت ابراز وجود، جرئت‌مندی، جرئت‌ورزی یا خودابرازی نام برده می‌شود.

به همسایه‌تان بگویید درباره مسائل دیگری صحبت کند

یک فرد جرئت‌مند با احساسات خود آشناست پس می‌داند که این حرف یا رفتار چه احساسی در او ایجاد می‌کند بنابراین این موضوع را قاطعانه با طرف مقابل در میان می‌گذارد. مثلا و در یک فرصت مناسب به همسایه‌تان بگویید: «ببخشید، خیلی دوست دارم به شما بگویم که از دواج یک مسئله مهم اما شخصی است. این که شما دایم در خانه مادر باره از دواج دخترهای‌تان می‌گویید، من و به ویژه مادرم را بسیار ناراحت می‌کند. می‌خواستم از شما بخواهم لطفا در خانه ما با مادرم، درباره مسائل دیگری صحبت کنید.»

در صورت نیاز، موقتا قطع ارتباط کنید

علاوه بر روش تغییر موضوع که در آن حالت سعی بر آن است که موضوع صحبت عوض شود تا هم ارتباط با شخص دیگر حفظ شود و هم رفتار جرئت‌مندانه ابراز شود، تذکر در قالب شوخی و طنز و حتی قطع ارتباط برای یک مدت در مواقعی که فرد مقابل بیش از حد بر رفتار اشتباه‌اش اصرار می‌ورزد، می‌تواند راهکارهای قابل تاملی باشد.

۴ توصیه به مادرها برای سحرخیز شدن

بانوان

زینب‌سادات کسنوی | روزنامه‌نگار

مادر شدن یکی از بزرگ‌ترین اتفاقاتی است که می‌تواند برای هر زنی بیفتد اما این اتفاق بزرگ، مسئولیت‌های بزرگ‌تری را به دنبال دارد. شاید برای همین است که معمولا همه مادرها از کمبود وقت و نرسیدن به کارهایشان در طول روز گله‌مند هستند، اما به شما قول می‌دهم اگر صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید و سحرخیز باشید به همه کارهای مربوط به خود و فرزندانتان خواهید رسید. در ادامه به شما چند راهکار برای این که مادر سحرخیزی باشید، خواهیم داد.

۱ تغییر عادت خواب‌شب

در قدم اول شما باید عادات خود را تغییر دهید. لازم نیست به خودتان در اول راه خیلی سخت بگیرید. کافی است ابتدا کمی زودتر از همیشه به تخت خواب بروید، بعد کم کم شب‌ها قبل از خواب تلویزیون نبینید، گوشی خود را کنار بگذارید و حتی غذای سالم بخورید و ورزش کنید تا خواب بهتری داشته باشید.

۲ ایجاد انگیزه برای زودتر بیدار شدن

برای این که به تمام کارهای خود برسید باید صبح‌ها زودتر از کودک خود از خواب بیدار شوید. برای این کار برای خودتان انگیزه ایجاد کنید، مثلا خوردن یک صبحانه خوشمزه یا خواندن چند صفحه کتاب را در برنامه ابتدای صبح‌تان قرار دهید. با فقط نیم ساعت زودتر بیدار شدن می‌توانید یک برنامه‌ریزی درست برای طول روز خود داشته باشید.

۳ برنامه‌ریزی برای صبح از شب قبل

برای صبح‌هایتان برنامه بگذارید نه این که صبح زود بیدار شوید و کلافه باشید که حالا چطور و از کجا باید کارها را شروع کنید. از شب قبل برنامه‌هایتان را مشخص کنید و برنامه‌های بچه‌ها را هم در نظر داشته باشید.

۴ تنظیم زمان استراحت خود با خواب نوزاد

اگر نوزاد دارید، زمان خواب خود را با زمان خواب نوزادتان تنظیم کنید. وقتی او می‌خوابد شما هم بخوابید و در این ساعات استراحت کنید. کارهای عقب افتاده خود را به زمان دیگری موکول کنید و از فرصت پیش‌آمده استفاده کنید تا دچار کم‌خوابی و در نتیجه خواب ماندن در صبح زود نشوید.

برای نوشتن این مطلب از فارس کمک گرفته شده است

چرا بازی کودک را جدی بگیریم؟

خاطره بازی

تصویرساز: سعید مرادی

یکی از جدی‌ترین چیزهایی که به شخصیت هر بچه شکل می‌دهد بازی‌های اوست. خیلی‌ها می‌گویند اگر می‌خواهید بدانید فرزندتان فردا چه کاره می‌شود ببینید امروز چه بازی‌هایی می‌کند. شاید شدت اثرگذاری بازی بر شخصیت یک نفر این‌قدر نباشد اما کم هم نیست. بازی و هم‌بازی مولفه‌های مهمی هستند در آماده کردن کودک برای ورود به دنیای واقعی آدم بزرگ‌ها. برای این که فرزند شما به کمک بازی از دنیای رنگی‌رنگی و جذاب کودکی‌اش دور شود، رقابت، حسادت، رفاقت و خیلی چیزها را یاد بگیرد. حُسن بازی‌های دوران کودکی نسل‌های قبل این بود که توام با جست و خیز و تقلا بود. ما دنیا را حین بازی کشف می‌کردیم، محافظه‌کاری را کنار می‌گذاشتیم و از گِل و لای تا حوض و درخت را ابزار بازی قرار می‌دادیم. امروز هم می‌شود با کمی خلاقیت در چهارچوب محدود زندگی آپارتمانی بازی‌هایی را برای کودک ترتیب داد که او را مهیای زندگی کند.

داده تصویری

واکنش‌های افرادی که ظرفیت شکست ندارند (قسمت ۲۴)

سیدمجتبی حورایی

وقتی تیم مورد علاقه‌اش که روی آن تعصب فراوانی داشت، نتیجهٔ لازم را کسب نکرد، به شدت به هم ریخت؛ به بازیکن خودی، به بازیکن حریف، داور، مدیرعامل باشگاه، رئیس فدراسیون، مسئول نورورزشگاه، حتی به توپ جمع کن‌ها هم بد و بیراه می‌گفت! در واقع او ظرفیت شکست را نداشت و نه تنها در طرفداری از تیم محبوبش بلکه در تمام صحنه‌های دیگر زندگی چنین خصلتی داشت. حتماً شما هم کسانی را دیده‌اید که برای رسیدن به خواسته‌هایشان جدیت لازم را دارند اما جنبهٔ ناکامی را ندارند. این افراد پس از آن که تلاش‌هایشان نتیجهٔ مد نظر را نداد، فرو می‌ریزند و معمولاً چنین واکنش‌هایی را نشان می‌دهند: الف) یا افسرده و مأیوس می‌شوند و برای تلاش مجدد بی‌انگیزه و دلسرد ند یا این که بسیار عصبی و پرخاشگر می‌شوند و حالت تهاجمی به خود می‌گیرند. ب) به دنبال مقصری در بیرون از خود می‌گردند تا انگشت اتهام‌شان را متوجه او و خود را تبرئه کنند. این افراد خانواده، شرایط اقتصادی، بحران اقتصادی جهان، سیستم و شرایط و ... را مقصر می‌دانند و چندان عجیب نیست که شکاف لایهٔ ازن، گرم شدن تدریجی زمین و آب شدن یخچال‌های قطب جنوب را هم در شکست خود مؤثر بدانند! ج) به تدریج نتیجه می‌گیرند که بدشانس هستند و به بخت و اقبال خود لعنت می‌فرستند. فکر می‌کنند که طلسم و جادو شده‌اند و کسی بخت آن‌ها را بسته است! اما انسان‌های موفق برای موفقیت و دستیابی به اهداف‌شان در عین حال که بسیار مشتاق و پرتلاش‌اند و موفقیت را دوست دارند و از شکست بیزارند، ظرفیت و تحمل شکست خوردن را هم دارند. در ستون فردا از این خواهیم گفت که چطور ظرفیت شکست را در خودمان بالا ببریم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*** پوشش خانمی که رفته روسیه و با شفق قطبی عکس گرفته، بهش نمی‌خوره که دمای اون جا منفی ۶۰ درجه باشه! با اون لباس، دما باید نهایتا منفی ۶ درجه باشد!**

ماوشما: مخاطب گرامی، دمای آن منطقه هر روز منفی ۶۰ نیست و حداکثر تا این درجه می‌رسد.

*** در مسابقه «چی شده» صفحه سرگرمی، عکسی چاپ کردین و گفتین براش جمله طنز بفرستید، در حالی که حقیقت این عکس سردی جان‌سوز این چند روز در کشور و برای کودکان سوار بر موتور در پشت پدر نشان می‌دهد.**

ماوشما: ممنون از شما مخاطب گرامی، نکته درستی فرمودید.

*** از دواج دوباره با همسر سابق، نشون دهنده اینه که طلاق‌شون اشتباه بوده و نباید اون تصمیم رو می‌گرفتن. به این نکته باید در مطلب اشاره می‌شده.**

*** در جواب مخاطبی که در ستون ما و شما، گفته کیت تیم «چوکای تالش» خیلی هم جالب نبود، از نظر من خیلی جالب بود. متفاوت و با حال بود. توش حس جنگندگی هم داشت که برای فوتبالیست‌ها، الهام بخشه.**

*** زندگی سلام، کاش می‌شد یک اشاره به مکان مغازه خانم قصاب هم در پرونده می‌کردی.**

*** اون بخش پرونده که افراد برای دیدن شفق قطبی از هتل اونم ساعت ۱۲ شب زده بودن بیرون و بین راه، خواب‌شون برده بود، خیلی خنده‌دار بود! آخه اون جا، موقع خوابیدن بوده؟**

*** معمای تصویری بگرد و پیدا کن در زندگی سلام، بسیار ساده و بچگانه هست به طوری که نوه ۵ ساله من به سرعت متوجه میشه، فکر کنم مناسب آبنبات باشه نه زندگی سلام!** **هاشم_خجسته**

*** درباره از دواج مجدد و نکات مهمش در زندگی سلام مطلب بزنین.**

برگ سبز وبرگ کمپانی (سند مالکیت) سواری سایپا SE۱۳۱ مدل ۱۳۹۴ به رنگ نوک مدادی متالیک و شماره پلاک ایران ۳۲-۷۶۹ه۷۹ وش موتور ۵۳۴۳۵۲۹ وش شاسی NAS411100F1120362 به نام جواد کرمانی یوسف آبادی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۴۷۲۹۹/ش

برگ سبز موتور سیکلت هاتف ۱۵۰ مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۳۶۵۵۷ ایران ۷۴ به شماره موتور 150NC5049063 **به شماره شاسی** NC5***150Z9529059 **به نام ابراهیم استقامت مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۴۷۳۷۳/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۲۵۲ ل ۸۷ به شماره موتور M13/6449294 به شماره شاسی NAS411100L1182632 بنام معصومه اصغری بزی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۷۳۳۱/م

اینجانب سارا حدادی قره قیه مالک خودرو سمند LX xu7 به شماره انتظامی ۷۴-۴۴۱س ۱۴ به شماره موتور 124K1201997 و شماره شاسی NAAC91CE0JF381954 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۴۷۲۹۴/م

شناسنامه مالکیت خودروی سواری تیبا ۲۳۱ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۴۲۴ق۶۲ ایران ۳۶ وشماره موتور ۸۰۰۸۶۷۷ وشاسی 85810090008197مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۴۷۲۶۸/ش

برگ سبز خودرو لیفان ۹۱۶ ب ۵۴ ایران ۱۲ به شماره موتور LFB479QL160190520 **به شماره شاسی** NAKSG4326GB136538 **به نام ابوالفضل کهرم مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۴۷۳۴۸/م

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۴۰۵-۲۰۰۰ مدل ۱۳۷۷ به شماره انتظامی ۱۲-۳۲۹ ق ۶۱ به شماره موتور ۲۲۵۲۷۷۰۰۲۷۴ رنگ ذغالی به شماره شاسی ۷۷۳۰۱۷۷۱ بنام محمد فدائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۷۳۴۵/م

((آگهی مزایده-مرحله اول-نوبت دوم))

شهرداری گلبهار در نظر دارد به استناد بند دوم مصوبه شماره ۴ شورای محترم اسلامی شهر، ضایعات و اقلام بلا استفاده در واحد حمل و نقل و همچنین پسماند گیاهی خشک (درختان خشک) خویش را از طریق مزایده حضوری (حراج) به فروش رساند لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده و کسب اطلاعات بیشتر حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهار شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ به شهرداری مراجعه یا با شماره تلفن ۰۵۱-۳۸۳۲۳۲۳۲ داخلی ۱۴۴ تماس حاصل نمایند. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است. هزینه چاپ دونوبت آگهی با برنده مزایده می باشد.

علیرضا اصغری- شهردار گلبهار

۱۴۰۰۴۶۰۰۸/ش