آن چه باید درباره اهمیت داشتن فرزند دوم و بهترین فاصله سنی اش با فرزند اول دانست

منفعت های بی شمار فرزند دوم برای والدین و فرزند اول

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

محوری

زمانی که یک پدر و مادر طعم شیرین فرزند اول را می چشند، پس از مدتی به داشتن فرزند بعدی فکر می کنند اما در این میان برخی از پدر و مادرها دچار تعارض می شوند که اصلا آوردن فرزند دوم چه اهمیتی دارد؟ گاهی این افراد در توجیه تک فرزندی خود این طور دلیل می آورند که آدم یک فرزند داشته باشد و همان را خوب تربیت کند، کار بزرگی کرده است. غافل از این که امروزه، آسیب های تک فرزندی تقریبا برای همه پدر و مادرها روشن شده است.

شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر» پشتوانه علمی ندارد

اگرچه تا قبل از دهه ۹۰ شمسی، تبلیغات شدید و البته بدون پشتوانه علمی و تحقیقی کافی برای داشتن فرزند کمتر انجام شد اما پس از مدتی با آگاهی از آثار سوء و زیان بار شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر»، مجددا تمهیدات و آموزش های لازم برای فرزندآوری درست تعبیه شد. در این میان باز هم برخی والدین درباره آوردن فرزند دوم دچار نگرانی هایی هستند که سعی می شود در این مطلب به آن ها اشاره شود اما در ابتدا برای کاهش دغدغه والدینی که به تربیت درست و فرزندپروری آگاهانه می اندیشند به فواید داشتن فرزند دوم اشاره می کنیم.

فواید داشتن فرزند دوم برای والدین

مطالعات نشان داده که هزینه، وقت و انرژی لازم برای تربیت یک فرزند از دو فرزند بیشتر است به دلیل این که پدر و مادر تک فرزندها تنها همبازی و جایگزین خواهر و برادر برای او هستند بنابراین مجبورند تمام وقت و انرژی خود را صرف سرگرم کردن یا پر کردن وقت او قرار دهند. همچنین برای اثبات علاقه و توجه، مدام نیازهای مالی او را برآورده می کنند و هزینه بیشتری روی دست شان، گذاشته خواهد شد. در نهایت والدین تک فرزند زودتر از بقیه به «سندروم آشیانه خالی» گرفتار خواهند شد و مشکلات روان شناختی که با ازدواج یا تحصیل یا ترک منزل پدری توسط تک فرزند برای والدین ایجاد می شود با علایم افسردگی، احساس تنهایی، پوچی، بی هدفی، غمگینی و... همراه است.

فواید تولد فرزند دوم برای فرزند اول

فرزند دوم سازگاری و روابط اجتماعی بالاتری از طریق تعاملات خود برای فرزند اول فراهم می آورد در حالی که غالبا تک فرزندها، سازگاری پایین و روابط اجتماعی ضعیفی دارند. همچنین میزان همدلی و نوع دوستی در خانواده های تک فرزند کم و محدود است اما تولد فرزند دوم به افزایش همدلی و نوع دوستی فرزند اول کمک می کند چرا که تک فرزندها به دلیل تمرکز توجه پدر و مادر روی آن ها، معمولا ویژگی های افراد خودشیفته و خودمحور را بروز می دهند که همه چیز در اختیار و در خدمت آن ها بوده است. فرزند دوم به سلامت روان فرزند اول کمک فراوانی می کند در حالی که اگر فرزند اول تک فرزند باقی بماند با اضطراب های متعدد و نشانه های بیماری معمولا جزو بیشترین مراجعه کنندگان به مشاوران کودک هستند. در واقع در این خانواده ها به دلیل نبود فرزند دیگر، تمام توقعات، انتظارات و حتی آرزوهای والدین روی یک فرزند متمرکز می شود که اضطراب یا کاهش اعتماد به نفس فرزند را در پی دارد. همچنین باعث وابستگی افراطی بین پدر و مادر و تک فرزند می شود که تولد فرزند دوم به حل این مشکلات کمک می کند.

زمان مناسب برای تولد فرزند دوم چه زمانی است؟

سوال مهمی که بیشتر والدین درباره تولد فرزند دوم درگیر آن هستند، مناسب ترین فاصله سنی فرزند دوم با فرزند اول است. در توضیح این سوال بهتر است که بگوییم فاصله سنی خیلی زیاد و خیلی کم، هر دو از لحاظ روان شناسی آسیب رسان هستند، هم برای پدر و به خصوص مادر و هم برای فرزند اول. بنابراین نیاز است تا فاصله سنی مناسب رعایت شود. در صورتی که فاصله سنی بین دو فرزند اول و دوم بیش از هشت سال باشد، معمولا مانع همزبانی و طی کردن دوره های رشدی همزمان در آن ها می شود و فرزند بزرگ تر ریاست و مدیریت رابطه خواهر-برادری را دارد و فرد کوچک تر نقش مطیع و پیرو را ایفا می کند که صمیمیت زیادی بین آن دو برقرار نخواهد شد. همچنین باید توجه داشت در صورتی که فرزند اول مدت زیادی تک فرزند بماند، قادر به پذیرش بچه بعدی در خانواده نیست و چون دوست ندارد جایگاه منحصر به فرد و تک بودن خود را از دست بدهد، برای آمدن فرزند دوم بی تمایل یا حتی معترض می شود. به همین دلیل بهتر است از فاصله گذاری زیاد بین دو فرزند پرهیز شود.

فاصله سنی نباید کمتر از ۳ سال باشد

اگر فاصله سنی دو فرزند کمتر از سه سال باشد، به چند دلیل، آسیب زننده و مشکل زاست. اولا مادر به لحاظ جسمی و البته روانی نتوانسته شرایط مناسبی برای بارداری مجدد پیدا کند و فشار روانی و ضعف جسمانی در بارداری دوم بر او وارد خواهد شد. ثانیا فرزند اول در بسیاری از زمینه ها هنوز به مادر خود وابسته است و چون مادر فرصت رسیدگی به نیازهای او را به طور کامل ندارد، مثلا در آداب توالت رفتن، غذا خوردن، لباس پوشیدن و... هنوز استقلال کامل پیدا نکرده، فشار زیادی را بر مادر و کودک وارد می کند و بر رابطه والد-کودک اثر منفی می گذارد. در ضمن از نظر توجه، محبت و وقت گذاشتن فرزند اول هنوز به امنیت روانی و عاطفی نرسیده بنابراین با فرزند دوم به راحتی کنار نمی آید و حس خصومت و حسادت در او شکل می گیرد. در نهایت به این نکته باید توجه کرد فاصله سنی مناسب یک عدد تقریبی است که حدود چهار یا پنج سال مورد تایید است اما در عین حال، نداشتن بحران مثل اولین سال ورود به مدرسه، هماهنگی زوج برای بارداری دوم و... از مسائل مهم است.

توصیه هایی برای آماده سازی فرزند اول برای تولد نوزاد جدید

بهتر است از ماه های ششم بارداری به بعد، آرام آرام پدر و مادر کودک را به آوردن فرزند جدید نوید دهند. قبل از این زمان چون کودک قادر به درک زمان نیست، احتمال آشفتگی و بی صبری در او وجود دارد. بهتر است از طریق عکس های تولد و نوزادی او، قصه فرزند جدید و شرایط او باز گو شود. هیجان و شادی خود از آمدن فرزند جدید با تصویرسازی از آینده به او انتقال دهید. به طور مثال مادر بگوید: «وقتی خواهر یا برادرت به دنیا بیاد، من میام می بینم شما دو تا دارین با هم بازی می کنین، خوراکی می خورین و...» در محیط بیرون از خانه مثلا در مهمانی ها، خواهر و برادرها را به او نشان دهید و به او بگویید که کم کم تو هم از تنهایی در می آیی. همچنین در خرید وسایل نوزاد جدید، نام گذاری او و چیدمان وسایل نوزاد او را مشارکت دهید.



سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

حتی ۱۰ دقیقه استفاده از اینستاگرام هم افسردگی می آورد!

محققان بارها به این نکته اشاره کرده اند که مردم باید زمان استفاده از اینستاگرام را کاهش بدهند تا شادتر زندگی کنند. به عقیده آن ها وقتی عکس هایی از لحظات شاد دوست و آشناهایمان را به طور مرتب می بینیم، ناخودآگاه یک برش از زندگی آن ها را با کل زندگی خودمان مقایسه می کنیم و این مسئله تاثیر منفی بر ذهن مان می گذارد. محققان تا به حال بارها هشدار داده اند که صرف بیش از حد وقت در شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک، اینستاگرام واسنپ چت زیان بار است و به تازگی مشخص شده این کار باعث افسردگی هم می شود. به گزارش مهر و به نقل از مارکت واچ، یافته های روان شناسان دانشگاه پنسیلوانیا نشان می دهد که هر چه مدت زمان استفاده از شبکه های اجتماعی بیشتر شود، میزان افسردگی و حس تنهایی در آن ها نیز بیشتر می شود.

رابطه میزان استفاده از اینستاگرام و افسردگی

این اولین بار است که در یک تحقیق دانشگاهی ارتباط مستقیم و قطعی میان میزان استفاده از شبکه های اجتماعی به خصوص اینستاگرام و افزایش مشکلاتی همچون افسردگی برقرار می شود. بر همین اساس افرادی که میزان استفاده خود از اینستاگرام را کاهش می دهند، از نظر روحی و روانی شرایط بهتری پیدا می کنند و درباره خود و زندگی شان احساس بهتری خواهند داشت. برای انجام این بررسی در یک بازه زمانی سه هفته ای از ۱۴۳ دانشجوی داوطلب مقطع کارشناسی در دانشگاه پنسیلوانیا کمک گرفته شده است. نیمی از این افراد به طور نامحدود قادر به استفاده از شبکه های اجتماعی بوده اند و بقیه تنها ۱۰ دقیقه در روز اجازه داشته اند از اینستاگرام استفاده کنند. بررسی های دقیق نشان داد شرایط روحی و روانی گروه دوم به مراتب بهتر از گروه اول بوده و افرادی از گروه اول نیز که میزان استفاده خود را کاهش دادند به تدریج کمتر احساس افسردگی و تنهایی کردند.

افسردگی به خاطر استفاده از اینستاگرام

این محققان می گویند: مقایسه مکرر میان هر کاربر با دیگران در اینستاگرام و پی بردن به کیفیت ظاهرا بهتر زندگی آن ها از یک سو و ترس از کنار گذاشته شدن و مورد بی توجهی قرار گرفتن در صورت استفاده نکردن مکرر، عامل افزایش افسردگی به دلیل استفاده مداوم از اینستاگرام است.

بررسی صحت و سقم یکی از پربازدیدترین پست شبکه های اجتماعی در ۴۸ ساعت گذشته

دلیل انتخاب «روز خیانت» غیر معتبر و مسخره است!

فرنگیس یاقوتی | مترجم

شبکه های اجتماعی

یکی از پست های شبکه های اجتماعی که طی چند روز اخیر با فراوانی بالا دست به دست می شود و بسیاری از پیج ها آن را بازنشر دادند، درباره روزی است که بیشترین میزان خیانت در آن اتفاق می افتد و به «روز خیانت» معروف شده است. کپشن (توضیح) این پست که در همه جا ثابت بود، این جملات است: «روان شناسان می گویند که احتمال خیانت در زندگی مشترک در زنان پس از شش سال و در مردان پس از ۱۱ سال به شکل عجیبی افزایش می یابد. همچنین طبق آمار ۱۸ نوامبر که همین ۲۷ آبان خودمان می شود، روزی است که بیشترین میزان خیانت رخ می دهد و روز خیانت نام گذاری شده است!». تصمیم گرفتیم تا صحت و سقم این دو ادعا را در سایت های خارجی بررسی کنیم تا ببینیم آیا منبع معتبری برای شان وجود دارد یا خیر؟ در ادامه نتیجه را خواهید خواند.

قسمت اول این مطلب غیر معتبر است

در هیچ سایت خارجی درباره قسمت اول این پست که از افزایش احتمال خیانت در زندگی مشترک بعد از چند سال خبر می دهد، مطلبی وجود ندارد. یک روان شناس هم در گفت و گویی کوتاه با زندگی سلام می گوید: «به نظر من هم این پست غیر معتبر است. البته تحقیقاتی درباره آمار خیانت منتشر شده اما این گونه نیست که یک سال خاصی برای وقوع این اتفاق ثابت شده باشد. به نظرم باید از این زاویه به ماجرا نگاه شود که چه اتفاقی باعث می شود که چنین پیام هایی را که هیچ منبع درست و حسابی ندارند باور کنیم، در کانال ها و پیج های مختلف منتشر و سپس دست به دست کنیم؟»



روز خیانت هم نتایج یک تحقیق غیر معتبر است

ماجرای زیاد شدن خیانت در روز ۱۸ نوامبر، هر چند در سایت های رسمی نیست اما چندین سایت سبک زندگی در اروپا، درباره اش مطالبی را نوشته اند. ترجمه گزیده یکی از این صفحات را در ادامه خواهید خواند. ظاهرا یک سایت مربوط به ازدواج در سال ۲۰۱۶ از ۳۰۰ نفر عضو متاهل سایتش، سوالاتی می کند. سپس روابط آن ها را بررسی و اعلام می کند که ۷۲ درصد آن ها در ۱۸ نوامبر، تمایل به خیانت پیدا می کنند و بیشترشان هم مرتکب این خطا می شوند. سپس برای صاحبان این سایت، این سوال به وجود می آید که چرا ۱۸ نوامبر تبدیل به روز خیانت شده و افراد تمایل بیشتری به خیانت دارند!؟ آن ها با اطلاعات موجودشان و بررسی هایی که انجام می دهند به یک نتیجه عجیب می رسند و آن را منتشر می کنند. آن ها می گویند که در هفته های بعد از ۱۸ نوامبر، افراد بزرگ سال در گیر خرید کریسمس و درست کردن درخت کریسمس برای خانواده و به طور کلی جشن شروع سال می شوند و معمولا مدارس بچه ها تعطیل می شود و مسئولیت های آن ها در خانواده به مرور افزایش می یابد. در نتیجه قبل از شروع این دوران، افراد تمایل دارند زمانی را برای خود در نظر بگیرند! شایان ذکر است که این تحقیق و این نتیجه گیری به دلیل نبود روشمندی علمی در نمونه گیری و خیلی چیزهای دیگر، معتبر نیست و در هیچ سایت معتبری هم بازنشر نشده است.

دختری ۱۷ ساله ام و از همه چیز وحشت دارم!

دختری ۱۷ ساله هستم. از همه چیز وحشت دارم به خصوص تاریکی و تنهایی. شب ها که می خوابم، ناخودآگاه چشمم به در است و می ترسم. در رانندگی و هنگام بازی بچه ها، مدام نگرانم که اتفاق بدی بیفتد. کلافه شده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مشاوره نوجوان

به نظر می رسد از یک ترس فراگیر رنج می برید و این شما را کلافه کرده است و تصمیم دارید شرایط را تغییر دهید. مسئله شما را در ادامه بررسی می کنیم و توصیه هایی برای تان داریم.

ترس ریشه روانی دارد

ترس ریشه روانی دارد و یک هیجان منفی است که هم می تواند سازنده باشد هم مخرب. به نظر می رسد که اضطراب شما را درگیر کرده است. به این فکر کنید چه چیزهایی شما را مضطرب می کند و آن ها را یادداشت کنید. ترس در بیشتر موارد علت درونی دارد. ترس می تواند به موارد دیگر تعمیم داده شود مثل حلقه های یک زنجیر و وقتی شناسایی شود این زنجیر قطع می شود. چنان چه فرد بتواند ترس خود را کنترل و با محیط خود را وفق دهد، به مرور زمان از بین می رود اما ترس بیمارگونه مدت ها با فرد درگیر است. ترس می تواند در بعد شناختی، بدنی، هیجانی و رفتاری شما را درگیر کند. افراد بزرگ سال بیشتر ترس را در خود انکار می کنند و اضطراب خود را به مسائل دیگری نسبت می دهند. گاهی توانایی خوابیدن را از دست می دهند و افکاری مانند حضور یک فرد غریبه یا دزد در خانه آن ها را آزار می دهد. در ادامه به بررسی اجمالی از علت این ترس و راهکارهای مقابله با آن می پردازیم.

راهکارهای مقابله با ترس

یکی از دلایلی که باعث ترس می شود مثل ترس از تاریکی، این است که شما از آن یک غول ساخته اید. اگر می خواهید بر ترس تان غلبه کنید باید شروع کنید به تغییر این نگرش به نگرشی مثبت. فکر کنید تاریکی مثل یک پتوی پشمی گرم و نرم و تمیز و آرامش بخش است. هر چیزی که راجع به تاریکی شما را اذیت می کند، یادداشت و آن ها را مرور کنید و به تدریج هر کدام را با نکته ای مثبت جایگزین کنید.

قبل از رفتن به رختخواب خود را آرام کنید

در پیامک تان گفته اید: «شب ها که می خوابم، ناخودآگاه چشمم به در است و می ترسم». یکی از اصلی ترین راه هایی که به شما کمک می کند بر ترستان غلبه کنید، این است که قبل از رفتن به رختخواب مدت زمانی برای آرام شدن به خود اختصاص دهید. شما باید حداقل نیم ساعت قبل از خواب وسایل الکترونیک مثل رادیو، تلویزیون و... را خاموش کنید، از نوشیدن نوشیدنی های حاوی کافئین در بعد از ظهر اجتناب کنید و از هر کاری که باعث نگرانی و ترس در شما می شود مانند تماشای فیلم ترسناک یا اخبار ناراحت کننده دوری کنید. کاری که برای شما خوشایند و آرامش بخش است انجام دهید. این کار می تواند مطالعه برای مدتی کوتاه یا گوش دادن به یک موسیقی ملایم باشد. رسیدن به آرام ترین حالت ممکن می تواند اضطرابی که موقع خاموش شدن چراغ ها حس می کنید کمتر کند.

خود را به تاریکی عادت دهید

یکی دیگر از مشکلات شما، ترس از تاریکی است. نیازی نیست که تمام چراغ ها را با هم خاموش کنید تا به ترس از تاریکی غلبه کنید. اول این که باید بدانید خوابیدن در تاریکی، خوابی عمیق تر و موثرتر را نسبت به خوابیدن در نور برای شما به همراه خواهد داشت. می توانید این نکته را مرتب به خود یادآوری کنید. اگر همیشه تمام چراغ ها را موقع خواب روشن می گذاشتید، حالا سعی کنید کمی قبل از خواب شروع به کم کردن تدریجی نور کنید.

از یک متخصص کمک بگیرید

شما باید به خود افتخار کنید که با خودتان صادق بوده اید و می خواهید با ترستان مواجه شوید و بر آن غلبه کنید. بیان ترس ها برای دیگران باعث می شود که ما احساسمان را با دیگران شریک شویم و حس حمایت از آن ها بگیریم. گاهی حتی ممکن است از راهنمایی و تجربه دیگران در این مورد بتوانیم برای بهتر شدن وضعیت خود کمک بگیریم. از شما می خواهم که اگر تلاش های شما برای غلبه بر ترس به نتیجه نرسید و این ترس روند زندگی عادی شما را مختل کرد، حتما به یک روان شناس مراجعه کنید تا این مشکل تان درمان شود.