

مشاوره

مدیریت سوءرفتار کودکان در خارج از منزل

پاداش و محرومیت را فراموش نکنید

ز هرا خالقیمفا

■ یکی از مشکلاتی که اغلب والدین با آن مواجهه می‌شوند، رفتار زنده و ناراحت‌کننده کودک‌شان (گرچه سردان، تقاضاهای مداوم، لجبازی و…) در خارج از خانه است. مسلماً بارها شنیده‌اید که پدر و مادر بعد از بیرون بردن فرزندشان اعلام کرده‌اند: «دیگر هیچ‌وقت او را با خود جایی نمی‌برم» اما والدین باید بدانند با مدیریت، رفتار بد کودک در خارج از خانه را می‌توانند بهبود بخشند. سعی کنید برای مدیریت این نوع رفتارها از مهارت‌های فرزندپروری شامل تحسین و صحبت کردن در مورد رفتارهای خوب، خودداری از پاداش دادن به رفتار بد، جریمه رفتاری و محرومیت زمانمند استفاده کنید.

رفتن به منزل دوستان و بستگان

هنگامی که می‌خواهید با فرزندتان به خانه دوستان و اقوام بروید، از کودک بخواهید که با خودش چندین اسباب‌بازی بیاورد تا زمانی که شما در حال صحبت کردن با بزرگسالان هستید، کودک‌تان نیز سرگرمی جذابی داشته باشد. قبل از ترک منزل، رفتاری را که از فرزندتان انتظار دارید برایش توضیح دهید در صورتی که فرزند شما از خود رفتار نامناسبی نشان داد از محرومیت زمانمند استفاده کنید. (به ازای هر سال سن کودک یک دقیقه محرومیت برای وی در نظر بگیرید) در خانهای که میهمان هستید یک مکان کسل‌کننده و غیرجذاب که تقریباً کسی در آن نقطه حضور ندارد و فعالیت جالبی موجود نیست، پیدا کنید و کودک را در آن محل قرار دهید.اما متأسفانه یکی از مواردی که در این برهه از محرومیت پیش می‌آید، دلالت آشنایان و اقوام است و اگر نتوانستید در جایی که هستید از محرومیت زمانمند استفاده کنید، کودک‌تان نیز سرگرمی تأخیری استفاده کنید. این محرومیت را باید بلافاصله پس از بازگشت به خانه به اجرا در آورید و این موضوع را فراموش نکنید که اجرای محرومیت زمانمند تأخیری تنها باید در مورد کودکان چهارساله و بیشتر اعمال شود اما اگر از کودک‌تان در منزل دوستان و آشنایان هیچ رفتار نامناسبی سر زده، فراموش نکنید که بلافاصله یادر زمان بازگشت به خانه وی را تحسین کنید.

فروشگاه‌ها، مراکز خرید و رستوران‌ها

هنگامی که به قصد خرید یا صرف غذا آماده بیرون رفتن با فرزندتان می‌شوید، رفتاری که از وی انتظار دارید با او در میان بگذارید. همچنین زمان خرید را به توجه به سن کودک‌تان برنامهریزی کنید تا کودک شما به دلیل خسته شدن از خود سوءرفتار نشان ندهد. اما چنانچه فرزند شما خسته نیست اما رفتارهای نامناسبی از خود نشان می‌دهد از یکی از اشکال محرومیت زمانمند استفاده کنید. مثلاً اگر در یک فروشگاه یا مرکز خرید هستید، یک مکان مناسب مانند یک راهروی خلوت را پیدا کنید و کودک‌تان را در آنجا قرار دهید و از او رو برگردانید و االعمد کنید که به جای دیگری نگاه می‌کنید و توجهی به او ندارید. اگر فرزندتان خردسال است، در کنار او بایستید اما اگر بزرگ‌تر است، کمی دورتر او را باشید و به منظور اطمینان از ایمنی کودک، همواره وی را در دیدرس خود داشته باشید. همچنین در مراکز خرید، نیمکت‌های مناسبی برای محرومیت زمانمند است، کودک خود را روی یک نیمکت بگذارید و خودتان روی یک نیمکت دیگر بنشینید. همچنین در رستوران اگر فرزندتان رفتار زندهای داشت، می‌توانید در میز جداگانه‌ای بنشینید. اکثر کودکان در مکان‌های عمومی به آرامی تن به محرومیت زمانمند می‌دهند. مراقب باشید هنگامی که فرزندتان رفتار بدی از خود نشان می‌دهد ناخواسته رفتار را پاداش ندهید و موجب تقویت آن نشوید. اگر کودک هیچ سوءرفتاری از خود نشان نداد، می‌توانید وی را تحسین کنید و به او پاداش دهید مثلاً در زمان ترک فروشگاه خوراکی مورد علاقه‌اش را برای وی بخرید.

در اتومبیل

یکی از تجربه‌های ناخوشایوند برای والدین رانندگی و مسافرت با اتومبیلی است که کودکان در صندلی عقب سرو صدا را انداخته‌اند. قبل از عزیمت، اگر احتمال بروز سوءرفتار را پیش‌بینی می‌کنید و احتمال می‌دهید که مشکلاتی پیش می‌آید از قبل به فرزندتان هشدار دهید که کارهای ناشایست‌شان پیامدهای خاصی در پی خواهد داشت و به آنها فقط یکبار اخطار داده خواهد شد. از آنها بخواهید که برای سرگرم شدن در ماشین با خودشان اسباب‌بازی بیاورند. برای ایمنی سفر ابتدا کمربند ایمنی کودکان را در صندلی عقب ببندید چرا که بستن کمربند باعث می‌شود که کودکان از هم فاصله پیدا کنند و وارد فضای یکدیگر نشوند یا اینکه در مسافرت‌های طولانی یکی از والدین می‌تواند در صندلی عقب بنشیند و فرزندسان را از درگیری و اذیت کردن یکدیگر باز دارد و در صورت بروز سوءرفتار والدین باید از محرومیت زمانمند فوری استفاده کنند. مثلاً اتومبیل در متوقف سازند تا از رفتار بدشان دست بردارند یا می‌توانند محرومیت زمانمند تأخیری را برگزینند و بلافاصله به محض رسیدن به منزل آن را اجرا کنند.

فعالیت‌های بازی در خارج از خانه

هنگامی که فرزندنتان را به پارک، شهرپازی، باغ‌وحش و… می‌برید در صورتی که رفتار نامناسب از خود نشان داد، از محرومیت زمانمند فوری به منظور مدیریت سوءرفتار استفاده کنید. مثلاً او را در کنار یک درخت یا در گوشه زمین باری قرار دهید. در این مواقع استفاده از این نوع محرومیت به سرعت جواب می‌دهد. سرزنش کردن و دادرزن والدین از روش‌هایی است که کودک در مقابل آن پایداری می‌کند و در جلوگیری از رفتار بدش موثر نیست.

■ **ا**ز دید شما فردی که از سلامت روانی برخوردار است باید دارای چه ویژگی‌ها و معیارهایی باشد؟

در یکی از سمینارهایم که قرار است در خارج از ایران برگزار شود، ۲۰ اصل را به‌عنوان معیارهای سلامت روانی برگزیدم که جهانشمول است و مخصوص به یک کشور یا ایدئولوژی یا قومیت و… نیست که به‌طور خلاصه آنها را شرح می‌دهم:

۱- توجه به سلامت فیزیکی: فردی که از سلامت فیزیکی مناسب برخوردار نباشد سلامت روانی‌اش به دلایل مختلف در معرض تهدید قرار دارد.

۲- فرد آرمان‌خواه: منظور افرادی هستند که یک سیستم باوری دارند و با آگاهی و درک به این باورها رسیده‌اند. این دسته افراد نظرات مخالف را به راحتی گوش می‌دهند. در واقع می‌توان گفت افرادی انتقادپذیر هستند

۳- فردی که به اصول اخلاقی و قانون‌های جامعه پایبند باشد: یعنی اینکه باید و نیایدهایی را که چه در خانواده و چه در جامعه برقرار است قبول داشته باشد.

۴- شخصی که به حرمت و حیثیت انسانی پایبند باشد: منظور اینکه فرد به این باور برسد که انسانیت ارزشمند است و هر انسانی دارای حق و حقوق و حرمت و ارزش است.

۵- فردی که علم را قبول داشته باشد و موضوعات را از طریق علمی پیگیری کند و از خرافات دوری کند، به اصطلاح ما روان‌شناسان شخصی که از سلامت روانی برخوردار است دل به خرافات و اصول غیرعلمی نمی‌دهد.

۶- فردی که به عقل به‌عنوان یک اصل توجه دارد: یعنی به دنبال یافتن ارتباط بین علت و معلول، کشف قوانین جهان هستی است و به تعادل اعتقاد دارد.

۷- شخصی که از واقعیت فرار نمی‌کند.

۸- فردی که مسوولیت‌پذیر است. البته نباید مسوولیت را با وظیفه اشتباه گرفت. مسوولیت، حس درونی است که شما را موظف به انجام کاری می‌کند و وظیفه، حس بیرونی است که به وسیله جامعه و دیگران از شما خواسته می‌شود.

۹- فردی که از سلامت روانی برخوردار است، دارای هدف است یعنی هم مقصد و هم معنی و مفهوم کارش مشخص است.

۱۰- شخصی که برای وقت و زمان خود و دیگران ارزش قابل است.

۱۱- افرادی که امروزشان با فردایشان مساوی است یا بهتر است این‌گونه بگوییم که کار امروزشان را به فردا موخر نمی‌کنند.

۱۲- فرد سالم کسی است که احتیاج به خودکفایی دارد. ۱۳- شخصی که از سلامت روانی برخوردار است نباید از لحاظ عاطفی و مالی وابسته باشد، باید استقلال شخصی خود را به رسمیت بشناسد، مستقل فکر کند و تصمیم بگیرد و مستقل زندگی کند.

۱۴- شخصی که از اعتماد به نفس مثبتی داشته باشد یعنی اینکه به توانایی‌ها و ارزش‌های خود آگاهی داشته باشد

باشد از سلامت روانی برخوردار است.

۱۵- شخص سالم باید به خود و دیگران احترام بگذارد. ۱۶- داشتن اوقات فراغت و داشتن تعادل در زندگی از معیارهای دیگر سلامت روانی است.

۱۷- شخصی که از سلامت روانی برخوردار است از یک برنامهریزی دقیق و صحیح در زندگی‌اش پیروی می‌کند. ۱۸- شخص سالم از منظر روانی کسی است که در روابط

روان‌شناسی

گفت‌وگو با «المیرا علیجانی» متخصص روان‌شناسی بالینی

وضعیت سلامت روانی ایرانیان نامطلوب است

فرزانه متین



عکس: مهدی حسینی، شرق

امروزه آمار اختلالات روانی هموطنان قابل تامل است تا آنجا که در اواخر سال ۱۳۹۰، مصطفی معین ربییس کرسی یونسکو در آموزش سلامت ایران از شیوع بالای اختلالات روانی در کشورمان خبر داده است هرچند «مجید ابهری» آسیب‌شناس اجتماعی چنین آماری را رد کرده است اما اعداد و ارقام و آمارهایی که روان‌شناسان و روانپزشکان در این زمینه ارائه داده‌اند به گفته‌های دکتر معین نزدیک‌تر است. تمام متخصصان بر این اعتقادند که سلامت روانی مانند سلامت جسمی نیاز و خواسته همه انسان‌هاست و بیش از آنکه امری شخصی باشد مساله اجتماعی است چرا که فردی

بسیار زیاد، تمامی شرایطی که شما برشمردید تاثیر مستقیمی بر سلامت روانی دارد. طبق نظر شما افراد متاهل از سلامت روانی بیشتر برخوردارند یا افراد مجرد؟ این مساله بیشتر شخصی است تا عمومی. اگر ازدواج براساس شناخت دوطرفه در قبل از ازدواج و احترام به یکدیگر صورت بپذیرد و اینکه ازدواج برابر از همه لحاظ داشته باشند مسلماً این دسته از افراد متاهل کمتر از منظر سلامت روانی دچار مشکل می‌شوند اما برعکس اگر ازدواج بر پایه عدم شناخت و آگاهی انجام شود و این مساله بیشتر شخصی است تا عمومی. اگر ازدواج براساس شناخت دوطرفه در قبل از ازدواج و احترام به یکدیگر صورت بپذیرد و اینکه ازدواج برابر از همه لحاظ داشته باشند مسلماً این دسته از افراد متاهل کمتر از منظر سلامت روانی دچار مشکل می‌شوند اما برعکس اگر ازدواج بر پایه عدم شناخت و آگاهی انجام شود و

از منظر تفاوت طبقاتی و تیپ شخصیتی به هم نخوردن بالطبع این دسته از افراد متاهل نسبت به مجردان از سلامت روانی مناسبی برخوردار نیستند. چون برخی از تیپ‌های شخصیتی وجود دارد که سلامت روانی‌شان متزلزل است.

■ کدام‌یک از تیپ‌های شخصیتی از دید شما ممکن است از منظر سلامت روانی بیشترین دچار مشکل شوند؟

از دید من چهار تیپ شخصیتی هستند که سلامت روانی آنها در معرض خطر هستند: شخصیت‌های جنگجو: افرادی که دایما در حال کنترول کردن دیگران و تلاش برای تسلط بر آنها هستند

شخصیت‌های طلبکار: این دسته از افراد دایما در تلاش برای سلامت روانی کامل هستند. این افراد به دلیل آنکه نگران دیگران مهربانی و خوبی می‌کنند به دلیل آنکه نگران هستند که دیگران در آینده به آنها بدی کنند یا به آنها لطمه بزنند. این دسته از افراد از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند.

■ با توجه به اینکه سلاک سلامت روانی در انتخاب همسر بسیار مهم است از چه طریقی می‌توانیم شریک آینده زندگی‌مان را در این امر محکم بزنیم؟ اگر همسر آینده شما این ۲۰ اصول را نداشته باشد قطعاً از سلامت روانی کامل برخوردار نیست. بهترین روش از دید من کمک گرفتن از مشاوره‌های قبل از ازدواج است.

۷راه برای آنکه ازدواج موفق باشد

۱- برای آنکه ازدواج موفق باشد باید به شریک زندگی خود به‌طور کامل اعتماد داشته باشید. ۲- شریک زندگی خود را به‌طور کامل بشناسید. ۳- شریک زندگی خود را به‌طور کامل بپذیرید. ۴- شریک زندگی خود را به‌طور کامل بپذیرید. ۵- شریک زندگی خود را به‌طور کامل بپذیرید. ۶- شریک زندگی خود را به‌طور کامل بپذیرید. ۷- شریک زندگی خود را به‌طور کامل بپذیرید.

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

خانешین بودن بعد از ازدواج می‌تواند به مرور شما را از هم دورتر کند. پس سعی کنید هر هفته یک پیک‌نیک کوچک برپا کنید و از مسافرت‌های ساده و هرازگاهی هم نگذرید. قبول داریم که هزینه‌های امروز کمرشکن شده‌اند ولی نباید به این بهانه معاشرت‌هایتان را کمتر کنید. سعی کنید سادگی را به میهمانی‌هایتان بیاورید تا بتوانید هرچه بیشتر از این تنهایی دوفره فاصله بگیرید و برای زندگی مشترک‌تان رنگ و بوی تازه بیفزایید.

از خودتان راضی باشید

اینکه زندگی بعد از ازدواج یکنواخت و خسته‌کننده شده باشد و اینکه شما فکر کنید در این زندگی آنقدر حل شده‌اید که از آن لذتی نمی‌برید این تصور رایجی است اما به هیچ‌وجه طبیعی نیست. خیلی از زن و شوهرها نمی‌دانند که چطور ازدواج‌شان را از هیجان و تجربه‌های تازه پر کنند و به همین دلیل در چنین باتلاقی می‌افتند. اگر نمی‌خواهید درگیر چنین حسی شوید، به جای اینکه به عادت‌های موجود، تن دهید سعی کنید گاهی از آنها فرار کنید و از راه‌های تازه‌ای به‌دنبال عشق و شادی بگردید. اگر احساس می‌کنید پیشرفت شغلی‌تان، حس کسالتی را به زندگی‌تان وارد کرده، کمی از کارتان فاصله بگیرید و اگر فکر می‌کنید دور بودن‌تان از دوست‌های قدیمی یا تجربه‌هایی که به زندگی‌تان معنا می‌دهد شما را به این حس دچار کرده، خودتان را از لاک این زندگی بیرون بیاورید و کمی هیجان به‌خودتان تزریق کنید.

می‌خواهم، می‌توانم

فکر نکنید که دیگران مسوول احساسات شما هستند و حتماً اگر احساس خوشبختی نمی‌کنید، همسر‌تان گناهکار است. شما هم او را می‌شناسید و هم اوضاع زندگی‌تان را

گزارش

امیدهای جدید برای پاک‌کردن خاطرات تلخ در انسان‌ها

ترجمه: لیلا سیف

■ اخیراً در تحقیقی که در دانشگاه کلرادو انجام گرفته، مشخص شده که افراد می‌توانند سرکوب خاطرات احساسی را در خود ایجاد کنند. این تحقیق، فعالیت مغز را در افراد تحت آزمایش که برای سرکوب خاطرات مربوط به تصاویر منفی تعلیم دیده بودند، سنجید و دو مکانیزم متفاوت و جالب را در قسمت جلویی مغز این افراد نشان داد. این تحقیق می‌تواند به متخصصین روان‌شناسی و عصب‌شناسی بالینی کمک کند تا روش‌های درمانی جدیدی برای افرادی که قادر به سرکوب خاطرات تلخ و ناراحت‌کننده خود نیستند و به کسانی که مشکل آنها با بیماری‌های اختلالات استرس، ترس مغرط، افسردگی، اضطراب و سندرم وسواس در ارتباط است، ابداع کنند. دکتر یوری استنلی چاپمن محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: «طی مرحله تمرینی این تحقیق، از شرکت‌کننده‌ها خواسته شد ۴۰ جفت مختلف تصویر را به ذهن بسپارند که هر جفت از آنها یک صورت انسانی و یک تصویر اخلاق‌گر ناراحت‌کننده مثل یک تصادف اتومبیل، یک سرباز زخمی، یک صحنه قتل وحشیانه یا صندلی الکتریکی ساخته شده بود. بعد از به‌خاطر‌سپاری هر جفت، از شرکت‌کننده‌ها خواسته می‌شد به طریقی خاص به عکس‌ها نگاه کنند و از آنها MRI گرفته می‌شد اما این بار فقط تصاویر صورت‌های انسانی به آنها نشان داده می‌شد و این خودشان بودند که می‌توانستند تصمیم بگیرند به تصویر اخلاق‌گر فکر کنند یا نکنند.» در نهایت این آزمایش حالت جالبی را نشان داد: «سلکن‌های مغزی گرفته شده در طی این تحقیق نشان‌دهنده هماهنگی سرکوب حافظه‌ای بود که در قشر جلویی مغز ایجاد می‌شود.» تیم تحقیق کشف کرده است که دو قسمت خاص از قشر جلویی مغز، هیپوکامپ و آمیگدالا، که در یادآوری‌های تصویری رمزگذاری حافظه و بازیابی و بازده احساسی دخیل هستند، در کنار هم برای سرکوبی خاطرات کار می‌کنند. این نتایج نشان می‌دهد که سرکوبی خاطرات، حداقل در افراد غیر-روانپزشکی، تحت‌کنترل بخش جلویی مغز، اتفاق می‌افتد. این تحقیق نشان داده است که شرکت‌کننده‌ها وی خاطرات احساسی خود خوب تسلط داشته‌اند و با بستن یک قسمت خاص از آن خاطرات، کاملاً می‌توانستند پروسه بازیابی برخی خاطرات خاص را متوقف کنند. محققان تصور می‌کنند که سرکوب‌کردن خاطرات می‌تواند یک ویژگی کاملاً مثبت باشد. دکتر چاپمن خاطرنشان می‌کند: «شخص نیست که می‌خواهد خاطره‌های بسیار آسیب‌زای مثل یک تصادف شدید، تا چه حد خود را در مغز انسان نشان می‌دهد. مواردی هم وجود دارد که ممکن است درد برای سرکوب‌کردن یک خاطره خاص، نیاز به هزاران بار تمرین داشته باشد.»

نکته

نگذارید کار فرسوده‌تان کند

ترجمه: سپیما هاشمی

■ پیشرفت قابل ملاحظه تکنولوژی و صنعت در دهه‌های اخیر به کیفیت زندگی انسان افزوده و مشکلات بسیاری را حل کرده است اما در عین حال موجی از استرس و کاهش سلامت عمومی جامعه را به‌همراه داشته است. استرس و اضطراب‌های معمول این زندگی‌ها فعالیت‌های انسان را در زمینه‌های مختلف از جمله روان‌شناختی، جسمانی و خانوادگی دچار تحلیل می‌کند. کاهش تولید، نارضایتی‌های حرفه‌ای، افزایش تصادف‌ها و خطاها و کاهش سلامت عمومی افراد از جمله نشانه‌های این استرس و اضطراب هستند. فرسودگی شغلی یکی از شایع‌ترین آنهاست که موجب اختلال در فرآیند تولید، بهره‌وری، زندگی کاری و زندگی اجتماعی انسان می‌شود.

اما فرسودگی شغلی چیست؟

فرسودگی شغلی برای توصیف فردی به‌کار می‌رود که در محیط کار تا حدی از اضطراب، استرس و خستگی رنج می‌برد که از حد تحمل او بیرون بوده و دیگر عملکرد موثر و بازوری ندارد. فردی که دچار فرسودگی شغلی شده، خسته است، پرخاشگری دارد، بدگمان، منفی‌باف، بدبین و عصبانی است، حساس، زودرنج و بی‌حوصله است و با کوچک‌ترین ناراحتی از گوره در می‌رود. همچنین فرد در مورد کار خود احساس ناراحتی می‌کند و از عملکرد شغلی خود ناراضی است. همه عوامل ذکر شده باعث کاهش اعتماد به نفس، عزت نفس و کاهش سلامت جسمی و روانی فرد می‌شود.

نشانه‌های فرسودگی شغلی:

اولین مشکل قربانیان فرسودگی شغلی این است که فرسودگی جسمی رنج می‌برند. قدرت آنان برای کار کردن کم است و بیشتر اوقات خسته و ناتوان هستند. همچنین به علائم جسمی از قبیل سردردهای مکرر، دل‌درد، اختلالات پوستی، تهوع، فشارخون بالا، اختلال در خوابیدن و تغییر عادات مربوط به غذا خوردن (از دست دادن اشتها) و دردهای جسمی مثل درد کمر و گردن مبتلا می‌شوند.

دومین مشکل افراد مبتلا به خستگی از کار کردن این است که گرفتار فرسودگی هیجانی هستند. افسردگی، درماندگی و نیز احساس به دام افتادن و غرق شدن در کار و شغل خود بخشی از مشکلات هیجانی این افراد است. سومین مشکل افرادی که گرفتار خستگی شغلی هستند این است که غالباً گرفتار فرسودگی ک دید و نوع نگرش هستند. این افراد نسبت به دیگران بدگمان می‌شوند. این تمایل در آنان ایجاد می‌شود که با دیگران بیشتر مانند یک شی رفتار کنند یا به عنوان یک انسان و ضمناً به آنان نیز نگرشی منفی پیدا می‌کنند.

منبع: هلثی لیونینگ