

مشاوره

توزیق اعتماد به نفس و حس تلاش به نوزادان

■ وقتی فرزندتان خیلی کوچک است، چطور می توانید به افزایش اعتماد به نفس در او کمک کنید و به او یاد بدهید تا از تلاش دوباره برای انجام کاری و تکرار آن تا موفق شدن نترسد؟ این راه‌هایی برای این کار است:

یک چرخه قابل پیش‌بینی برای کودک‌تان بسازید

وقتی کودکی می‌داند که بعد از حمام کردن به او غذای دهند و سپس باید بخوابد، دیگر لازم نیست نگران اتفاقات بعدی باشید. در عوض ذهنش آزاد خواهد بود تا در فعالیت‌های دیگر مهارت پیدا کند، مانند بلند کردن شکمش و روی سینه راه رفتن.

به تمام نیازهایش پاسخ دهید

مسلم است که شما این کار را همواره انجام می‌دهید. هر بار که او به خاطر شیفتنش زمین می‌خورد و گریه می‌کند، سپس شما او را بغل می‌کنید، این فقط به معنای آرامش دادن به او نیست، بلکه به نوزادان نشان می‌دهید که کاملاً به او توجه دارید، نیازهایش را درک می‌کنید و او احساس اهمیت داشتن خواهد کرد و از سن کم یاد می‌گیرد که اهمیت خود را دریابد.

برای او محیط چالش ایجاد کنید

وقتی هدف ایجاد اعتماد به نفس باشد، سر و صدای کودک وقتی با هیجان می‌گویید: من اینکار را انجام دادم، ابراز قدرت‌مندی خواهد بود. یک‌نوزاد پنج‌ماهه که تلاش می‌کند عروسک معلقش در حلقه بازی را به چنگ بیاورد، وقتی این کار را انجام می‌دهد، بسیار هیجان زده می‌شود. دفعه بعد او را در زمین بازی‌اش طوری قرار دهید که به‌دست آوردن عروسکش به سادگی دفعه قبل نباشد. شاید کودک در ابتدا ناامید شود ولی تلاش می‌کند تا بالاخره در این مبارزه برنده شود. این‌گونه است که اعتماد به نفس در کودک شکل می‌گیرد. شما راهی را جلو پایش می‌گذارید که هر بار حس پیشرفت به‌او دست دهد. این دقیقاً جورِی از آموزش دادن است، مثل آموختن زه به سربازان که ابتدا حرکات آهسته سپس حرکات سخت‌را.



اورا تشویق کنید

وقتی یک کودک در زمان بازی مثلاً دست از تلاش برای جای دادن شکل در قالبش دست نمی‌کشد یا زمانی که هر بار برای ایستادن تلاش می‌کند اما به زمین می‌افتد، به او بگویید: تقریباً دیگه تمومه، دوباره تلاش کن، تو می‌تونی عزیزم. در این صورت کودک حس می‌کند که امنیت دارد و اعتماد به نفسی در او ایجاد می‌شود تا دوباره تلاش کند. او را در آغوش بگیرید تا او حس کند ارزش پذیرفته شدن را دارد حتی اگر در کارش موفق نباشد.

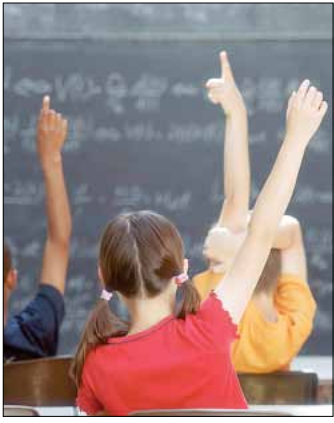
در ایجاد نظم و انضباط افرات نکند

هدف نظم این است که کودک با پیاموز بدون شما هم می‌تواند درست عمل کند و از اشتباهاتش درس بگیرد. هر روش تربیتی نیاز به زمان آموزشی دارد که به کودک نشان دهید کار را چطور می‌توان به شکل دیگری انجام داد. هر بار که کودک شما می‌شود شما به خودتان می‌گویید من خیلی قاجم و هیچ کاری نمی‌توانم بکنم یا اینکه مرتب تکرار کنید که من هر گز در درس ریاضی موفق نبودم، درباره توانایی‌ها و ظاهر خود دچار تردید می‌شود. وقتی والدین به خود اعتقاد داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد تا کودک نیز اعتماد به نفس بیابد.

نامیدی، ضربه، شکست و اشتباهات به ما یاد می‌دهند تا چطور در هنگام نیاز و سختی‌ها از خود انعطاف نشان دهیم. پس کودک را همواره زیر سیر خود نگه‌یرد تا تجربه کردن را بیاموزد.

به او اجازه عصبانیت شدن، ناراحت شدن و ناامید شدن بدهید

کودک شما یک کودک است نه یک آدم بزرگ، پس انتظار پسررفت در فعالیت‌هایش را نداشته باشید، برای مثال اگر کودک شما که همیشه می‌خواست کارهایش را خودش انجام دهد اما اکنون تغییر نظر بدهد و با گریه بخواهد که حتماً شما به او غذا دهید، شاید او در واقع می‌خواهد احساس کودکی خود را برانگیزد و بداند مورد توجه است. پس این مساله را بزرگ نکنید.



روانشناسی

مصاحبه با لیلا چراغ ملایی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

بیش‌فعالی با بازیگوشی فرق دارد

فرزانه نیک‌روح‌متین



کوبیس

«فرزندم مدام از این دیوار به اون دیوار می‌پرد، اشیاء را می‌شکند و پرتاب می‌کند، بیش از اندازه پر جنب‌وجوش، بی‌دقت و حواس‌پرت است، به خواهر و برادرش آسیب می‌رساند، بدون فکر عمل می‌کند، با مدرسه و همکلاسی‌هایش مشکل دارد، خستگی‌ناپذیر است و شب‌ها به سختی می‌خوابد...» همه موارد بالا نگرانی و شکایت‌های والدینی است که دارای فرزندان بیش‌فعال هستند و نمی‌دانند چگونه از پس کودکان‌شان برآیند و نیازمند راهنمایی هستند. (ADHD) یا اختلال بیش‌فعالی یک اختلال رفتاری شایع است که‌زهر ۱۰۰ کودک سه‌هفت‌نفر به آن دچار می‌شوند. در این اختلال کودک به‌نحوی مغرط و بیش از اندازه فعال است و تحرکش همه اطرافیان را دچار مشکل می‌سازد و اگر این بیماری تا سن نوجوانی ادامه یابد و در مان نشود به سمت رفتارهای نابه‌هنجار می‌رود، تشخیص این نوع اختلال برای والدین مشکل است چرا که ممکن است با شیطنتها و بازیگوشی‌های معمول کودکان اشتباه گرفته شود. البته ناگفته‌نماند که تشخیص این اختلال تا زیر پنج سالگی کودک بسیار مشکل است. در کل کودکانی که به این اختلال دچار هستند در سه گروه جای می‌گیرند. ۱- نوع بی‌توجه: این خردسالان نسبت به سایر مسائل اطراف خود بی‌دقت هستند و توجه چندانی نشان نمی‌دهند و نمی‌توانند تمرکز داشته باشند و اغلب در حال گم کردن وسایل خود هستند. ۲- نوع بیش‌فعال یا برانگیخته: در این نوع اختلال فرد بسیار فعال است و بدون فکر اقدام به فعالیت و انجام کار می‌کند. این کودکان ممکن است به‌طور مثال در خیابان دست والدین‌شان را رها کنند و به‌وسط خیابان بدوند. در واقع موقعیت‌های خطرناک برای خود پیش می‌آورند. ۳- ترکیبی از دو حالت فوق: تعداد کودکانی که در این دسته قرار می‌گیرند، نسبت به سایر دسته‌ها بیشتر است. خردسالان این دسته هر دو ویژگی گروه‌های فوق را دارا هستند و کنترل تکانش‌های آنها بسیار مشکل است. در برخی از تحقیقات به انجام رسیده مشخص شده مغز کودکان بیش‌فعال بین پنج تا ۱۰ درصد کوچک‌تر از کودکان معمولی و فعالیت مغزشان کمتر از حد نرمال است که البته این موضوع در مورد همه کودکان بیش‌فعال صدق نمی‌کند. این اختلال در کودکان پسر سه‌برابر کودکان دختر دیده می‌شود. به هر حال مشکل اصلی والدین و معلمان تعلیم و تربیتی در مدارس، شناخت و تشخیص و درمان این نوع کودکان است. برای آگاهی از چگونگی شناخت و تشخیص، درمان و نوع تغذیه این دسته از کودکان که از اختلال بیش‌فعالی رنج می‌برند مصاحبه‌ای با لیلا چراغ ملایی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی که در این زمینه تحقیقات گسترده و جامعی انجام داده است، داریم.

است و والدین با مطالعه و با مراجعه به مشاوره‌ها سریع‌تر می‌توانند تشخیص دهند و وقتی هم سریع پیشگیری کنند بهتر از آن است که این خصوصیات ثابت بماند. در واقع آموزش مهارت فرزندپروری برای والدین حتی قبل از بچه‌دار شدن بسیار مهم‌تر از آن است. همچنین والدین باید به سلامت روان خود توجه داشته باشند مثلاً اگر والدین بی‌حوصله و افسرده باشند و نتوانند رابطه‌ی خوبی با فرزندانشان برقرار کنند به شیوع این اختلال کمک بیشتری می‌کنند.

همچنین توصیه‌هایی که می‌توان به معلمان کرد اینکه صبر و حوصله بیشتری با این نوع دسته از کودکان داشته باشند و وقتی در کلاس با این افراد مواجه می‌شوند قبل از هر چیز از مشاوره‌های مدرسه، آموزش و پرورش کمک گیرند و بچه‌ها را به این مراکز معرفی نمایند. همچنین آموزش‌های خود نظارتی توسط معلم که به کودک داده می‌شود خیلی می‌تواند کام مثبتی تلقی شود. مثل برگه‌هایی که تست حواس‌پرتی در آنها موجود است. این خودنظارتی کودکان بر اعمال خود بیش از آموزش والدین برای رفتار با این نوع کودکان مفید است. عوامل مستعدکننده برای بروز این بیماری در کودکان چه مواردی است آیا به صورت غریزی است یا زیست‌شناختی و اکتسابی؟

کلا، این اختلال رفتاری از جمله اختلالاتی است که دارای عوامل ترکیبی هست. یعنی هم عوامل زیستی – شناختی، ژنتیک، خانوادگی و رژیم غذایی تأثیرگذار است که در این زمینه یکسری دسته‌بندی‌هایی انجام گرفته که نام می‌بریم. – عوامل ژنتیکی: شامل وراثت است که دیده شد

طبق تحقیقات، دارو درمانی اثر مثبت برای درمان

پروش کودکان نیازمند محبت و خانواده‌گذاشتن.»

نیاز به بزرگ کردن کودک، احساسی کاملاً طبیعی و نرمال است. پس اگر به دلایلی قادر به بچه‌دار شدن نیستید، این احساس درونی خود را نادیده نگیرید و با فعالیت‌های اجتماعی مناسب، خود را از درون شاد نگاه دارید. دیدن لیخند کودکانی که با عشق و ایثار شما بزرگ می‌شوند و محبت دریغ شده از خود را در وجود شما می‌یابند، یکی از عمیق‌ترین لذت‌هایی است که هر زنی می‌تواند حس کند. عادت‌تان نرود برای رضای نیاز پرورش کودک، نیازی به مادر بودن نیست. عشق خود را بین کودک‌تان تقسیم کنید که از نعمت خانواده و عشق محرومند. و این احساسی ارزشمند است و زمانی می‌رسد که با دیدن جوانانی که کودک‌شان را رنگی دیگر بخشیده‌اید، اشک شوق بر چشمان‌تان ظاهر می‌شود.

ترجمه: نازنین صحت

ارتباطات خانوادگی

مردهای ایرادگیر، زن‌های افسرده

دکتر فتنه‌نقوی

■ انسان‌ها همیشه دوست دارند در چشم دیگران بهترین باشند و پیوسته در تلاشند تا در این مورد موفق شوند. زن و مرد چون فکر می‌کنند برای هم بهترین‌اند با هم ازدواج می‌کنند و بعد از ازدواج نیز در تلاشند تا این تفکر را حفظ کنند. از آنجا که دو فکر و شخصیت متفاوت و از دو جنس مختلف امکان ندارد اختلاف سلیقه نداشته باشند، مدتی که از زندگی زناشویی می‌گذرد زن و مرد تازه به اختلاف سلیقه‌هایی که باهم دارند، پی می‌برند. تا اینجا همه چیز طبیعی است و برای همه زوج‌ها پیش می‌آید. اما بعضی از زوج‌ها می‌توانند از پس این اختلاف سلیقه‌ها بر بیایند و بعضی‌هانه در این میان بعضی مردها شخصیت بدبین و ایرادگیری دارند که می‌خواهیم به بررسی تأثیر رفتار آنها روی همسران‌شان بپردازیم و ببینیم وقتی مرد ایرادگیر باشد، در زن چه تأثیری می‌گذارد. مردهای ایرادگیر معمولاً در حال ایراد گرفتن هستند و تمام مشکلات زندگی را به همسرشان ربط می‌دهند. آنها نقاط مثبت همسر خود را نمی‌بینند یا نادیده می‌گیرند و دائماً نقاط ضعف او را به رخ می‌کشند. این مردها وقتی بندرت به همسران‌شان محبت می‌کنند، آن را لطف به حساب می‌آورند و سر همسرشان منت می‌گذارند. در مقاطعی از زندگی، ممکن است مرد به دلیل بروز مشکل، ایرادگیر شود اما وقتی مشکل ریشه‌یابی و حل شود، این ایرادگیری نیز باید تمام شود. در واقع گاهی راضایتی‌های مقطعی باعث ایرادگیری‌های مقطعی می‌شود. اما مردهایی که کلا شخصیت ایرادگیر دارند، طوری نشان می‌دهند که انگار از زندگی زناشویی‌شان راضی نیستند اما وقتی از آنها می‌پرسی، ابراز رضایت می‌کنند. این شخصیت‌ها به ایراد گرفتن و ندیدن خوبی‌ها عادت کرده‌اند و فکر می‌کنند اگر از همسرشان تعریف کنند، دیگر خوب عمل نمی‌کنند و رفتارش بد می‌شود. این افراد یاد گرفته‌اند که همیشه غر بزند، ایرادگیرند و نقاط ضعف خود را پشت‌نقاط ضعف دیگران پنهان کنند.

تأثیر مردهای ایرادگیر بر همسران‌شان

زنانی که با همسران ایرادگیر مواجه می‌شوند، معمولاً دو نوع برخورد از خود نشان می‌دهند: دسته‌ای از آنها در برابر این ایراد گرفتن‌ها عکس‌العمل تند نشان می‌دهند اما مقابله‌به‌مثل می‌کنند که معمولاً با دعواهای زناشویی همراه است و گاهی برای مدت طولانی قهر می‌کنند که ممکن است به جدایی ختم شود. دسته‌ای دیگر، وقتی با ایرادگیری‌های همسرشان مواجه می‌شوند، سعی می‌کنند ایرادهای خود را بر طرف کنند اما هیچ وقت نمی‌توانند برای همسرشان کامل شوند، چون هیچ کس کامل نیست. پس بعد از مدتی همه تلاش‌ها را بی‌نتیجه می‌بینند و زیر بار ایرادگیری‌های همسرشان روحیه خود را می‌بازند. بسیاری از این زن‌ها اعتماد به نفس‌شان را از دست می‌دهند و دچار افسردگی‌های مزمن می‌شوند. این زن‌ها یک مصیبت نهفته همیشگی از همسرشان دارند که به‌طور مستقیم در روابط زناشویی‌شان تأثیر منفی دارد. وقتی کسی دایم در حال شمریدن نقاط ضعف شما باشد و از همه چیز شما ایراد بگیرد و وقتی شما همه تلاش‌تان را انجام دهید تا همه چیز درست و سر جای خود باشد اما باز هم با ایرادگیری مواجه شوید، انگیزه خود را برای زندگی از دست می‌دهید. مردهای ایرادگیر جلو پیشرفت همسران‌شان را می‌گیرند، چه از لحاظ روحی و اخلاقی و چه از لحاظ مادی و جسمی، چون هیچ پیشرفت بدون تشویق حاصل نمی‌شود و همان‌طور که گفتیم، زن‌ها اعتماد به نفس کمی دارند و انگیزه بیشتری در آنها زبین می‌رود. احساس می‌کنند کسی را ندارند که به‌خاطر او پیشرفت کنند و حتی خود افراموش می‌کنند و امید به زندگی در آنها کاهش می‌یابد. این زن‌ها مادران خوبی نیز نخواهند شد، چون با این همه مشکل روحی و عدم رضایتی که از زندگی زناشویی خود دارند، نمی‌توانند راحت و درست به وظایف مادری خود عمل کنند.

سخنی با مردهای ایرادگیر

خوشبختی در زندگی زناشویی یک امر دوطرفه است؛ یعنی اگر یکی از زن و شوهر احساس خوشبختی نکند، آن دیگری نیز نمی‌تواند خوشبخت باشد. نمی‌تواند خوشبختی، ایجاد این احساس در همسران است، اگر نتوانید به همسران در زندگی آرامش ببخشید و از روح و جسم او محافظت کنید، نتوانسته‌اید به وظایف شوهر بودن خود عمل کنید. علاوه بر اینکه خوشبختی را با این رفتار از همسران و خودتان دریغ می‌کنید؛ بلکه به‌واضه هم می‌زنید. وقتی همسر شما در برابر ایرادگیری‌های شما سکوت می‌کند، دلیلش این نیست که ناراحت نمی‌شود. شاید دوست ندارد درگیر جر و بحث‌های تکراری و بی‌نتیجه شود. پس سکوت همسران را پای رضایت‌انگذارید. بدون اینکه منتظر اعتراض باشید، خود را از زیاده‌اندازی‌های خود و قیل‌ا اینکه ایرادها و نقاط ضعف همسران را ببینید. ایرادهای خود را بشمارید تا ببینید کامل نیستید و شما نیز فهرستی از ایرادها دارید که می‌شود هر روز آنها را تکرار کرد و بهانه گرفت. همسر شما نباید آن‌طوری باشد که شما می‌خواهید. شما باید او را همان‌طور که هست، بپذیرید و به‌الته می‌توانید هر دو در تغییر برخی رفتارها که به نظران خوب نیست، تلاش کنید؛ اما نباید همدیگر را آزار دهید. اگر همسران ایرادی دارد که شما نمی‌توانید آن را بپذیرید یا آرامش و مهریابی و حفظ احترام با او حرف بزنید و برایش دلایل بیاورید. اگر قانع نشد، از او خواهش کنید که ایرادش را بر طرف کند، نه اینکه با پرخاش و تحقیر بخواهید او را ایراد بگیرید و دایم تکرار کنید. یک فهرست هم از نقاط مثبت همسران تهیه کنید و هر روز بخوانید و کامل کنید. ببینید که همسران فقط دارای نقاط منفی نیست و چه‌جسای نقاط مثبت او بیشتر باشد.

ترجمه: نازنین صحت