نگاه

اضطراب کودک در دنیای مدرن

شرق: کودکان در دنیای امروز مملو از اضطراب هستند، با این حال حضور کودکان در دنیای مجازی این شرایط روحی را بیشتر هم می‌کند. حال برای مراقبت از کودکان باید چه کرد؟

فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه کودک‌تان قرار دهید

کودکان به استراحت و بازی‌کردن نیاز دارند. گاهی اوقات برخی از فعالیت‌های سرگرم‌کننده و بازی‌ها مانند ورزش‌کردن می‌تواند به یک رقابت تبدیل شود تا یک بازی یا سرگرمی! با رفتارهای خود، کودک‌تان را در رقابت‌های نامناسب و غیراستاندارد قرار ندهید. در عوض، اطمینان حاصل کنید که کودک شما صرفا برای سرگرمی درگیر بازی شده است، نه رقابت‌های سخت و استرس‌زا. بازی‌کردن، ورزش، نقاشی‌کشیدن و... همگی می‌تواند فعالیت‌های آرامش‌بخشی برای فرزند شما باشند؛ به شرط آنکه رقابت یا زورگویی در این بازی‌ها وجود نداشته باشد. ایجاد یک موقعیت یا شرایط رقابتی می‌تواند باعث ایجاد استرس و اضطراب زیاد برای کودک شما شود.

الگوی رفتاری مناسبی برای کودک خود باشید

کودک‌تان همان کاری را انجام می‌دهد که شما انجام می‌دهید. پس اگر از موقعیت‌های اضطراب‌آور اجتناب کنید، فرزندتان نیز همین کار را خواهد کرد یا اگر با ترس‌های خود روبه‌رو شوید، فرزندتان نیز همین‌طور رفتار می‌کند. اگر مثبت‌اندیش باشید و در موقعیت‌های سخت و مشکلات بتوانید به‌درستی و به دور از استرس و اضطراب زیاد تصمیم بگیرید، مسلما فرزندتان نیز همین‌گونه خواهد بود. به طور کلی، شما الگوی رفتاری کودک خود هستید؛ پس به‌گونه‌ای رفتار کنید که دوست دارید فرزندتان رفتار کند. کودکان با تماشای رفتارهای والدین، یاد خواهند گرفت که چگونه باشند. اکثر پدر و مادرهای مضطرب و نگران، فرزندان نگران و استرسی دارند. پس قبل از آنکه به سلامت روانی فرزند خود فکر کنید و تصمیم داشته باشید که استرس و اضطراب او را کاهش دهید، بهتر است خودتان این کار را انجام دهید.

کودک‌تان باید خواب کافی داشته باشد

نبود خواب کافی، کودکان را کج‌خلق و حتی مضطرب می‌کند. برای فرزند خود ساعت خواب مناسب تعیین کنید. همچنین می‌توانید قبل از خواب برای آنها داستان بخوانید. این کار باعث افزایش احساس آرامش فرزندتان می‌شود. خواب کافی استرس و اضطراب را کاهش داده و فرزندتان را خوش‌اخلاق می‌کند.

تمرینات آرامش‌بخش و تمرکز اعصاب را با کودک خود تمرین کنید

گاهی اوقات تمرینات آرامش‌بخش کمک بسیار زیادی برای کاهش استرس در کودکان می‌کند. مثلا شما می‌توانید به کودک خود بگویید چند نفس عمیق بکشد (و خودتان نیز فرزندتان را همراهی کنید تا یاد بگیرد نفس عمیق کشیدن چگونه است)، به فرزندتان بگویید خودش را در مکانی پر از آرامش مانند جنگل یا در کنار دریا تصور کند، یک لیوان آب بنوشد یا شمارش معکوس را تمرین کند و... . به کودک خود یاد بدهید هنگام مواجهه با استرس و نگرانی‌ها این تمرینات را انجام دهد. این کار برای کاهش استرس و اضطراب در کودکان گاهی بسیار ضروری است.

سعی کنید مشکلات خود را با کودک‌تان در میان نگذارید

اگر شما همیشه نگرانی‌ها و مشکلات خود را با کودک‌تان در میان بگذارید، ممکن است او به‌شدت نگران و مضطرب شود. کودکان طاقت و تحمل برخی از سختی‌ها و مشکلات را ندارند و اگر شما درباره آنها صحبت کنید، فرزندتان نگران و مضطرب می‌شود. حتی اگر فرزندتان از مشکل شما مطلع شد، سعی کنید او را آرام کنید. با گفتن اینکه مشکل بسیار جزئی بوده و شما برای آن راه‌حل‌های زیادی دارید، نگرانی، استرس و اضطراب را از کودک خود دور کنید.

تصویر کودکان را در فضای مجازی گسترش ندهیم

شرق: کلیپ‌های کوتاه از چهره‌های خندان و بامزه کودکان که شعری می‌خوانند یا رفتار خنده‌داری انجام می‌دهند. این ویدئوها هر روز در فضای مجازی می‌چرخد و دنبال‌کننده‌های بسیاری را به خود جلب می‌کند. با چرخی ساده در فضای مجازی مشخص می‌شود که مادر و پدرهای بسیاری با انتشار ویدئو و عکس فرزندانشان در حال تولید محتوا هستند و حتی از این راه کسب درآمد می‌کنند. طبق تعاریف کار کودک، این کودکان هم جزء دسته‌بندی کودکان کار قرار می‌گیرند که کاری غیرقانونی محسوب می‌شود.

اما در برابر این پدیده مجازی باید چه کار کنیم؟ طبق نظر فعالان حوزه کودک، اولین کار، جلوگیری از گسترش فعالیت چنین پیج‌های مجازی است. در واقع بهتر است از انتشار و بازنشر ویدئوهایی که کودکان در آن حضور دارند جلوگیری کنیم. یکی از دلایل مهم آن، این است که کودکان زیر سن قانونی هستند و هنوز به بلوغ بزرگسالی نرسیدند بنابراین احتمال دارد در بزرگسالی نسبت به اقدام مادر و پدر خود برای آنکه از چهره او برای شهرت و درآمد استفاده کرده باشند، اعتراض داشته باشد. جدای از این بحث وظیفه مادر و پدر است تا از کودکان در برابر آسیب‌های اجتماعی و بیماران پدوفیلی محافظت کنند؛ بنابراین یکی از احتمالات افزایش خطر همین حضور مکرر مجازی کودکان است.

احساس سیری‌ناپذیر والدین برای دیده‌شدن

پیش از این هم ماجرای فوتبالیست خردسالی به نام آرات بر سر زبان‌ها بود. بر همین اساس سال قبل روزنامه جام‌جم در گزارشی با رضوان موسوی، روان‌شناس کودک و نوجوان مصاحبه‌ای کرده بود که در آن نوشته بود: «این پدیده‌ها از آرات شروع شد که برای خیلی‌ها جنبه ورزش و نشان‌دادن استعداد بچه را داشت، اما به این نکته مستتر کمتر کسی دقت می‌کرد که پدر و مادر درواقع آن احساس سیرنشده خودشان در دیده‌شدن را با پروبال‌دادن به توانایی بچه‌شان دنبال می‌کنند. این روندها با لایک‌خوردن و پربیننده‌شدن و تبلیغاتی که به درآمدزایی می‌رسد، آن‌قدر شلوغ و پرحاشیه می‌شود که بچه به عنوان موضوع اصلی از دنیای واقعی خود فاصله می‌گیرد. کودک مثل یک کاغذ سفید است، در یک فضای رشدی شلوغ، پر از شوآف و نمایش‌های غیرواقعی قرار می‌گیرد و هرچیزی که روی این کاغذ نوشته شود، الگو و طرح‌واره زندگی او می‌شود. این کودک مرتب در معرض توجه است، پس از همین سن، خودشیفتگی را یاد می‌گیرد».

انتشار تصاویر کودکان برای سوءاستفاده

سمیرا آل‌بویه، روان‌شناس تربیتی دراین‌باره به خبرگزاری فارس گفته بود: «نشر تصاویر کودکان در فضای مجازی به قصد سوءاستفاده از آنها حال از طریق پدر و مادر باشد یا هر فرد دیگری کار مردودی است و فرصتی را برای سوءاستفاده‌گران در فضای مجازی فراهم می‌کند، افرادی که دچار اختلالات جنسی هستند یا به دنبال شکار کودکان و نوجوانان در فضای مجازی می‌گردند، همه اینها امنیت کودکان را در این فضای بی‌دروپیکر به خطر می‌اندازد. چنین کاری نمونه نقض حریم شخصی بچه‌هاست و باعث تخریب آینده آنها می‌شود. والدبودن این حق را ایجاد نمی‌کند که در حریم خصوصی کودکان دخالت کرده و باعث آزار آنهایی شویم که هیچ تصمیمی نمی‌توانند در آن دوره سنی برای فعالیت‌های خود بگیرند. کودکان با این فعالیت‌ها یاد می‌گیرند که خود واقعی‌شان نباشند، در معرض فضایی قرار بگیرند که مدام تحسین و تشویق شوند و یک تصویر تصنعی از خود بسازند که برایشان فاجعه‌بار است و باعث می‌شود شخصیتی که قرار است به درستی شکل بگیرد، ناکام شود و در آینده آسیب‌های روانی و اجتماعی ببینند. این کودکان به راحتی در بزرگسالی مستعد شخصیت‌های خودشیفته و کمال‌گرا می‌شوند. تحمل شکست و ناکامی را نخواهند داشت. توهم موفقیت و برتربودن پیدا می‌کنند و مدام دوست دارند که در معرض دید و تحسین دیگران باشند. مورد داشتیم بچه‌هایی که در فضاهای مجازی فعال بودند با بالاتررفتن سنشان دچار سوءاستفاده‌های جنسی شده‌اند و این هم به دلیل غفلت والدین صورت گرفته است و این دست بچه‌ها تجاوزات جنسی را نمی‌توانند فراموش کنند و عموما خشم خود را نثار پدر و مادرشان می‌کنند. چنین آسیب‌هایی آن‌قدر دردآور است که حتی فکرکردن به آن هم سخت است. قانون در خیلی از کشورها رفتارهای پدر و مادرها و ارتباطاشان با فرزندان را زیر نظر دارد و چنانچه احساس کند که نقضی در این زمینه وجود دارد، به‌سرعت والدین را با جریمه‌های سنگین روبه‌رو می‌کند؛ مثلا اگر مادر و فرزندی هنگام رانندگی عکس و فیلم از خود منتشر کنند، حضانت والدین را زیر سؤال می‌برد، اما در ایران هنوز متأسفانه این‌گونه حقوق کودکان به رسمیت شناخته نشده و عموما از گوشه و کنار می‌شنویم که والدینی بچه‌ها را دچار چنین خطراتی کرده‌اند. حال از این دست والدین هم که بگذریم، خیلی از بچه‌ها در دوره نوجوانی خود را در این منجلاب می‌اندازند؛ در این رابطه نیز پدر و مادر باید هوشیار باشند و مراقبت کنند که فرزندانشان استفاده ابزاری و زیاد از فضای مجازی نداشته باشند. اختلالات شخصیت خودشیفته، کمال‌گرا و طرح‌واره‌های تأییدطلبی در آینده کودکان کار مجازی دیده می‌شود. از مهم‌ترین نکاتی که والدین برای به خطر نینداختن حقوق فرزند خود باید رعایت کنند، نخست توانایی نه‌گفتن به اطرافیانی است که مدام طلب عکس و فیلم از فرزندان آنها را دارند، توجه‌نکردن به لایک و دیس‌لایک‌های دیگران و تلاش‌نکردن برای جذب فالوور و در نهایت ایجادنکردن صفحات شخصی از دوران نوزادی برای کودکان است؛ چراکه همه این کارها ناخودآگاه افراد را به سمت و سویی می‌برد که بچه‌هایشان در سیبل دیده‌شدن قرار بگیرند. اگر شما از آن دست والدینی هستید که صبح که بیدار می‌شوید اول عکس و فیلم‌های فرزندتان را در صفحه مجازی می‌گذارید و در طول هفته از او می‌خواهید کارهایی انجام بدهد که برای فالوورها در صفحه اینستاگرام جذابیت داشته باشد، از همین حالا پیش‌دستی کنید و صفحه فرزندتان را از این عکس و فیلم‌ها خالی کنید و در نهایت نیز به تدریج این رویه را برای حفظ آینده کودک خود تغییر دهید. چنین فرهنگ‌سازی از سوی خود خانواده‌ها بهترین نتیجه را می‌دهد تا اینکه انتظار داشته باشیم فرهنگ‌سازی از بالا به پایین صورت بگیرد».

ما هیچ‌وقت از پشت پرده این عکس‌های قشنگ خبر نداریم

موضوع کودکان کار مجازی درد جدیدی به جامعه اضافه کرده است. چندی قبل تابناک در گزارش مفصلی به این ماجرا پرداخته و در خلاصه گزارش خود به پشت پرده این محتواها پرداخته بود. او به کامنت‌های زیر این پست‌ها اشاره کرده و نوشته بود: نکته جالب، کامنت‌ها و واکنش برخی از مخاطبان است که موجب حاشیه‌های زیادی هم شده است. برخی مخاطبان ادعا می‌کنند که این والدین نمونه را در آتلیه‌ها دیده‌اند و شاهد نزاع‌های پدر و مادر و بچه از نزدیک بوده‌اند، اما هرطور که شده عکس آتلیه‌ای را می‌اندازند. از دیگر واکنش‌های مخاطبان این صفحات این است که این سوءاستفاده از خلوت و تفریح کودکان نوعی کارکشیدن از آنهاست و از این‌رو آنها را کودکان کار مدرن یا کودکان سرپرست خانوار و والدین‌شان را بدسرپرست می‌دانند. والدینی که تمام انرژی خود را صرف نمایش کودکشان در صفحات مجازی می‌کنند تا بتوانند از طریق معصومیتش نظر مخاطبان را به خود جلب کنند و کودکی که از ماجرا خبر ندارد و همه تلاش خود را می‌کند کالایی را که به او داده‌اند به خوبی تبلیغ کند. کودکان کار همیشه دلخراش لباس نمی‌پوشند و همیشه نامرتب و به‌هم‌ریخته نیستند؛ گاهی لباس‌های گران‌قیمت به تن دارند و همه برایشان جیغ و هورا می‌کشند، اما باز هم وسیله‌ای هستند برای پول‌درآوردن!

دریچه

هزار دلیل برای اضطراب کودکان

ایسنا: مسئول واحد صدای یارای انجمن حمایت از حقوق کودکان با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان گاهی مواقع به دلایل مختلفی دچار تنش و اضطراب می‌شوند، جهت رفع استرس و اضطراب و همچنین پیشگیری از برخی آسیب‌های روانی آنها راهکارهایی به والدین ارائه کرد.

سمیه امیدی ضمن توصیه به خانواده‌های دارای کودک و نوجوان، بیان کرد: کودکان و به‌ویژه نوجوانان تحت فشارهای ناشی از کمال‌گرایی والدین، موضوعاتی مانند فشار بیش از حد در کسب نمرات و رتبه‌های برتر درسی، آموزشی، ورزشی و... و همچنین گروه‌های دوستی، انتظارات خانواده و جامعه و تحت تأثیر قرارگرفتن سطح بالای هورمون‌ها که به دنبال آن تغییرات در خلق‌وخو حاصل می‌شود، هستند. هر یک از این موارد می‌تواند فشار سنگینی بر نوجوانان وارد کرده و منجر به تحریک‌پذیری، عصبانیت و آشفتگی خلقی آنها شود و این در حالی است که بزرگسالان به راحتی این فشارها را نادیده می‌گیرند. با توجه به موارد ذکرشده، به طور عمومی کودکان و نوجوانان به دلیل انتظارات بالای والدین، روابط اجتماعی با دوستان، تغییرات زیاد در محیط زندگی مثل تغییر مدرسه، جابه‌جایی منزل، جدایی والدین و تنش‌های رابطه بین والدین، کمبود خواب، مسئولیت‌های زیاد و فرصت ناکافی دچار تنش و اضطراب می‌شوند. یکی از خطرات جدی در زمینه پیش‌آگاهی آسیب‌های روانی کودکان و نوجوانان وجود اختلالات روانی و شخصیتی والدین است. بنابراین خانواده‌ها توجه کنند که در کل در روند زندگی کودکان و نوجوانان استرس و اضطراب و همچنین به‌هم‌ریختگی خلقی به صورت مشکلات رفتاری، مشکلات تحصیلی، روابط با والدین و همسالان و تحریف شناختی (من زشتم، کسی منو دوست نداره) بروز داده می‌شود. این روان‌شناس همچنین به والدین توصیه کرد که برای پیشگیری از اضطراب و استرس و به‌هم‌ریختگی خلقی کودکان و نوجوان به آنها تعلیم عاطفی دهند؛ به این صورت که با ارتباط مناسب و محیط غنی به آموزش شناخت احساسات و خودآگاهی، کمک به بیان آنها داشته باشند. در واقع راجع به احساسات مختلف با او صحبت و احساسات کودکان و نوجوان را درک کنند. به صورت واقع‌بینانه و عادلانه از فرزند خود انتظار داشته باشند، یک فعالیت ورزشی برای نوجوان ترتیب دهند، فعالانه به حرف‌های فرزندشان گوش کنند، کمتر به او امر و نهی کنند، تفریحات مشترک ترتیب دهند، مهارت‌های حل مسئله را آموزش و در نوجوانان با تشویق این موضوع را تقویت کنند، به تصمیم نوجوان‌شان احترام بگذارند تا به مرور این مهارت را خود به دست بیاورند و همچنین برای برخی مشکلات خانوادگی از نوجوان‌شان کمک بگیرند.

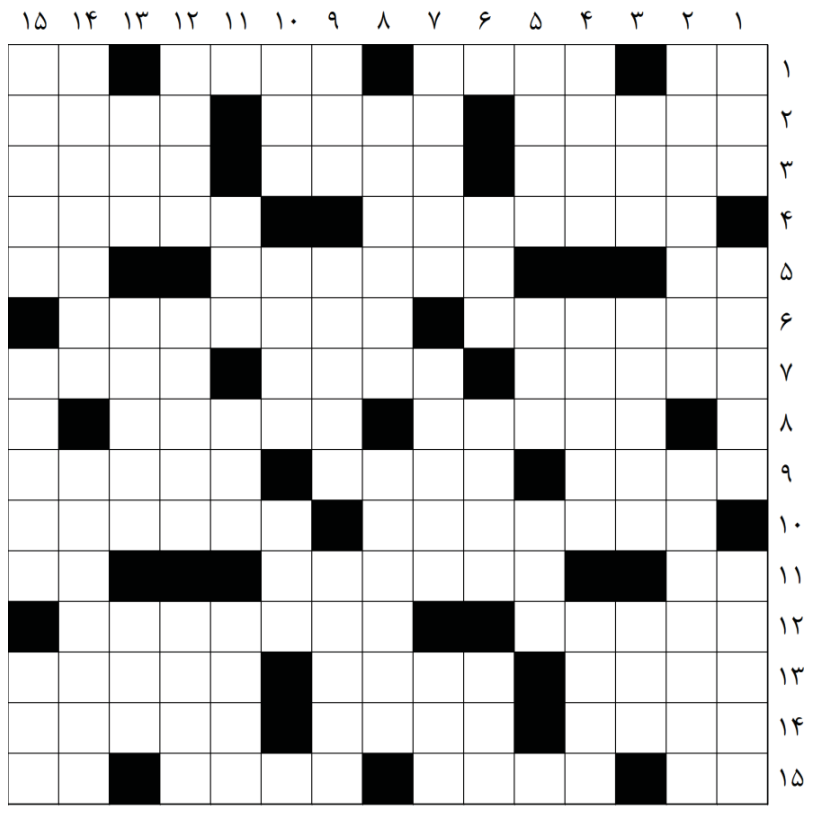
جدول ۴۷۸۸ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- آب شرعی- پاکی از گناه- راه خارج شهر- روغن مو ۲- نوعی التهاب پوستی- نوعی پنیر خامه‌ای- مفهوم ۳- نوعی طاق در فضای معماری- معروف‌ترین پل خط راه‌آهن شمال کشور- سبز مایل به خاکستری ۴- بازی کودکان دیروز- معاهده‌ای که به جنگ جهانی اول پایان داد ۵- گفت‌وگوی اینترنتی- لحظه مناسب و حساس- تنها ۶- غذایی یونانی از گوشت و بادمجان- موج کوتاه رادیویی ۷- دانش و آگاهی- چراگاه- حمله و هجوم ۸- صندلی چرخ‌دار معلولان- گازی رادیواکتیو و سمی ۹- آرم، علامت- هراس‌انگیز- رویداد ۱۰- سوارکار ماهر- آگاه باش ۱۱- تکرار یک حرف- باشکوه و مجلل- میوه خوب ۱۲- فنا- رهبر گروه ۱۳- شهری در استان یزد- رمانی نوشته رضا امیرخانی- بذر افشاندن ۱۴- حلقه بین پیچ و مهره- درنگ- آرام و بی‌دغدغه ۱۵- شهری در آلمان- آشکار و نمایان- جای تنگ و تاریک- نیمه‌دیوانه

عمودی:

۱- علف خشک- کیف بزرگ مسافرتی- گماشته‌شده ۲- وسیله کاهش فشار گاز- متخصص در علم مواد ۳- توسط سیمرغ بزرگ شد- سازمان اطلاعات و امنیت پهلوی- ته‌چک ۴- صاحب‌شدن- چهره‌نما- نزدیک‌شدن ۵- پیشوا- اسب یدک- شمشیر دفاعی ژاپنی ۶- نوعی بیماری واگیر عفونی- اسب سرکش- واحد اندازه‌گیری طول ۷- فراوان‌ترین کربوهیدرات در طبیعت- لاشه جانور- عشوه ۸- معزول- ترسیده ۹- کالا- بسط و توسعه- پایه‌گذار مکتب روانکاوی ۱۰- از مصالح ساختمانی- خودستایی- از علویان مبارز که در کوفه ضد حکومت بنی‌امیه قیام کرد ۱۱- عطا- نوعی پخت برنج- عزیز و محترم ۱۲- شریک زندگی- ظرف نوشیدن مایعات- پرستار کودک ۱۳- از حبوبات- خوراکی برای چارپایان اهلی- نوعی خط‌کش ۱۴- ماشینی که با استفاده از انرژی مکانیکی برق تولید می‌کند- کاشف میکروب سل ۱۵- غیرمذهبی- عدد- ذریه

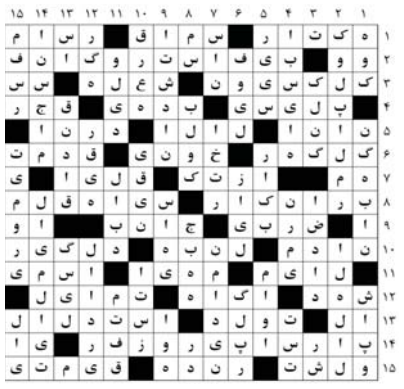


حل سودوکو ۳۷۸۳

۵	۳	۹	۱	۴	۲	۸	۶	۷
۴	۱	۷	۶	۸	۳	۵	۲	۹
۲	۸	۶	۷	۹	۵	۴	۳	۱
۳	۴	۲	۸	۷	۶	۱	۹	۵
۶	۷	۵	۳	۱	۹	۲	۸	۴
۸	۹	۱	۵	۲	۴	۶	۷	۳
۱	۶	۴	۲	۳	۷	۹	۵	۸
۹	۲	۳	۴	۵	۸	۷	۱	۶
۷	۵	۸	۹	۶	۱	۳	۴	۲

۳	۲	۶	۱	۷	۸	۵	۴	۹
۸	۷	۵	۳	۴	۹	۲	۶	۱
۹	۴	۱	۲	۵	۶	۸	۳	۷
۵	۹	۷	۴	۸	۳	۶	۱	۲
۲	۱	۸	۷	۶	۵	۳	۹	۴
۴	۶	۳	۹	۱	۲	۷	۵	۸
۱	۳	۲	۵	۹	۷	۴	۸	۶
۷	۸	۴	۶	۳	۱	۹	۲	۵
۶	۵	۹	۸	۲	۴	۱	۷	۳

حل جدول ۴۷۸۷



سودوکو سخت ۳۷۸۴

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

۷			۵				۴	
					۸		۳	
		۳			۴	۵		
		۹	۴					۲
	۸			۶			۷	
۶					۱	۹		
		۴	۹			۱		
	۲		۳					
	۱				۶			۵

سودوکو ساده ۳۷۸۴

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

			۲		۳	۶		۱
			۶	۱				۵
	۱				۸		۹	
	۵	۱				۳	۷	
۷		۳				۱		۴
	۶	۴				۸	۵	
	۷		۸				۳	
۲				۷	۴			
۱		۹	۳		۲			