

مشاوره

با کودکان به ظاهر آرام نشدنی چگونه باید بر خورد کنیم؟

■ موارد زیر موجب خشم کودکان می شود:

۱- وقتی چیزی جلو موفقیت و پیشرفت او را می گیرد،
۲- وقتی به آنها برچسب هایی مانند بد، بی عرضه، لوس یا بی معرفت زده می شود.
۳- وقتی احساس ضعف یا عدم کنترل بر چیزی می کنند

عصبانیت اغلب دفاعی در برابر عزت نفس اندک است. کودک به جای اینکه در برابر ناامیدی بایستد یا عدم قدرت خود را بپذیرد احساس خشم می کند و چنین خشمی به روش های متعددی بروز می کند: ۱- سعی می کند دیگران نسبت به او احساس بدی داشته باشند تا متوجه عزت نفس اندک او نشوند. بنابراین نسبت به بچه های کوچک و ضعیف تر قلدری می کند و با هم سن و سال های خود رفتار پرخاشگرانه ای دارد.

۲- بسیاری از کودکان عصبانی احساس ضعف می کنند مثلا به این دلیل که جلو موضوعی بسیار اضطراب آور که در محیط زندگی شان در حال وقوع است (مثل طلاق یا مشکلات مالی خانوادگی) را نمی توانند بگیرند، سعی دارند دست به خشونت زده و به این ترتیب احساسات ناخوشایند خود را سرکوب کنند.

۳- وقتی کودک احساس می کند کسانی را که دوست دارد نسبت به او بد فکر می کنند، ممکن است درد و رنج ناشی از این موضوع را با خشم پنهان کند. چنین کودکانی هنگام دفاع در برابر ناراضایی والدین احتمال دارد با خود فکر کنند: «همیتی نمی دهم آنها چه فکر می کنند.» یا «همیتی نمی دهم که بد، لوس، احمق، بی فکر یا تنبل هستم».

۴- طبق قاعده اکثر مواقع کودکان باید به بزرگترها احترام بگذارند یا فقط چیزی بگویند که خوشایند باشد. مثلا «لا حرف خوبی برای گفتن نداری، حرف زن!» را غالبا بزرگترها به کوچک ترهایی می گویند. به این ترتیب به کودک اجازه داده نمی شود تا تفکرات و احساسات خود را بیان کند و سکوت کردن او را عصبانی می کند.

۵- عصبانیت کودک را به سوی تمرد و رفتاری شکننده سوق می دهد و به این ترتیب ممکن است تنبیه هم بشود، بنابراین (به سبب عدم تایید دیگران) عصبانیتش افزایش می یابد.

روش های مقابله با خشم کودکان



روش های جدید ارتباط با او را بیابیم:

۱- اولین کاری که باید انجام دهیم این است که عصبانیت او را بپذیریم و تشخیص دهیم که چه چیزی او را عصبانی کرده است.

۲- باید به کودکان اطمینان دهیم که می خواهیم او را درک کنیم. اگر کودکان از صمیم قلب تشویق شوند که درباره احساساتشان صحبت کنند، سرانجام می توان مشکلاتی که شکل عصبانیت به خود گرفته اند را تشخیص دهیم و به این ترتیب در رفع آنها کمک کنیم.

۳- باید سعی کنیم مشکلاتی را که در قالب عصبانیت بروز می کنند مورد خطاب قرار دهیم. وقتی کودک را متوجه کنیم که می داریم رفتار او ناشی از چه مشکلی است او مطمئن می شود که به اساس نیکی وجودش ایمان داریم و همه چیز رفع خواهد شد.

۴- باید کودک را مطمئن کنید که عصبانیت وی یا هر چیزی که پشت این خشم پنهان است، هیچ گونه آسیبی به روابط وی با ما نخواهد زد. بسیاری از کودکان مایل نیستند تفکرات و احساساتشان را برای ما بگویند، چون معتقدند که اگر صادق و روراست باشند ما از سخنان شان تعجب می کنیم و عصبانی می شویم.

۵- باید به عصبانیت کودک حتی اگر مستقیما متوجه ما باشد، اهمیت بدهیم. بعضی مواقع کودک از دست پدر یا مادرش که به او توجه کافی ندارند، عصبانی می شود. به هر حال اگر کودک بپرسد که چه چیزی موجب عصبانیتش شده است، موثرتر خواهد بود. کودک در سن پنج سالگی توانایی زیادی دارد تا فکر و احساس اش را بیان کند به شرط اینکه در محیطی امن و مطمئن قرار داشته باشد، یعنی مطمئن باشد اگر بگوید چه احساسی دارد شما عصبانی نمی شوید یا به او گوشه و کنایه نمی زنید و او را به لوس یا خودخواه بودن متهم نمی کنید. یادتان باشد که افسردگی مورد دیگری است که باعث کاهش عزت نفس می شود. افسردگی در کودک موجب اختلال در یادگیری، بازی و توسعه روابطش با دیگران و بعضی مواقع نیز حتی مانع ارتباط او با والدین می شود و اغلب بی سروصدا به وجود می آید.

مصاحبه با بهرنگ خضرای، روانشناس و مشاور

فرستادن پدر و مادرها به خانه سالمندان لزوما کار بدی نیست

میترا سپهری



عکس: میلاد پناهی‌شرق

در بعضی موارد هم پیش می آید که سالمند تواناست ولی فرزندان از نگهداری او سرباز می زنند و همه فرزندان را مقصر می بینند و حتی به آنها فرزندان ناخلف می گویند بدون آنکه قضیه را تحلیل کنند، ممکن است که رفتار آن پدربزرگ یا مادربزرگ مشکل داشته باشد و باعث شود فرزندان برای جلوگیری از آسیب هایی که آن سالمند با رفتارش به خانواده می رسانند از او نگهداری نکنند و فرزندان مجبور به فرستادن سالمند به سرای سالمندان شوند. مسن ها باید این را بپذیرند که گاهی ممکن است رفتار خودشان باعث شود که دفاعی از فرزندان ایجاد شود و فرزندان شان را از آنها دور کند.

از سرای سالمندان وحشت نکند

سرای سالمندان در ذهن و فرهنگ جامعه ایرانی بار معنایی بدی پیدا کرده، همه سرای سالمندان را یک جای بی عاطفه، بی احساس و گاهی وقت ها خیلی محروم و کثیف می داندند و یک تصویر ناخوشایند از آن را در ذهن دارند. این تصویرها به خاطر آن تبلیغات منفی است که شده، تصویرهایی که افرادی را نشان می داد که نگهداری شان برای خانواده بسیار دشوار بود چون از نظر توانایی های جسمی و عقلی مشکل داشتند و سالمندان را در کنار این افراد نشان داندند بنابراین، این تصور نامناسب در ذهن خانواده های ایرانی شکل گرفت و اگر کسی بگوید من پدر و مادرم را می خواهم به آنجا بسپارم همه با یک ذهنیت بد به او نگاه می کنند یا سالمند با شنیدن این جمله وحشت می کند، در صورتی که همه سراهای سالمندان بد نیستند.

بسیاری از آنها موقعیت مناسبی دارند چه از نظر بهداشتی، تغذیه و رفتاری شرایط خوبی را برای سالمندان تهیه می کنند. بدبینی که وجود دارد ناشی از تصور اولیه است و بد نیست این فضا ایجاد شود که در شرایط لازم و ضروری سپردن سالمندان به سرای سالمندان انجام شود.

وابستگی یا دلبستگی؟

اکثر خانواده ها سپردن سالمندان به سرای سالمندان را بی احساس و بی عاطفگی می داندند و این هم ریشه در فرهنگ پر از محبت و عاطفه و سرشار از وابستگی ماست. وابستگی با دلبستگی فرق می کند؛ دلبستگی یعنی من یک آدم را دوست دارم و به او علاقه مندم، وابستگی یعنی اگر این فرد نباشد من از بین می روم و دچار نقصان می شوم. من می توانم کسی را دوست داشته باشم ولی آن فرد از من دور باشد و همچنان دوست داشتن من ادامه دارد و آسیبی به من نمی رسد اما وابستگی زمانی است که اگر یک کسی با یک چیزی در کنار من نباشد بدون آن زندگی من دچار اختلال شود. در فرهنگ ما بسیاری از این مسایل علاوه بر دلبستگی بیشتر وابستگی هاست و خانواده ها یک احساس

چرا فراموش می کنیم؟

درست و کاملی ذخیره نشده اند یا در جای مناسب خود قرار نگرفته اند. یکی از عواملی که اندوزش اطلاعات را میسر می کند، مرور ذهنی است. مرور ذهنی به نیرومندشدن اطلاعات در حافظه کمک می کند و دوام آنها را در حافظه طولانی تر می کند؛ بنابراین بدون مرور ذهنی اطلاعات از حافظه محو شده و دسترسی به آنها ناممکن می شود. در عامل دیگر که در مرحله اندوزش اتفاق می افتد و فراموشی را سبب می شود، جانشینی است. زمانی که اطلاعات جدید جای اطلاعات قدیمی را می گیرند و علت آن اغلب به گنجایش حافظه به خصوص در حافظه کوتاه مدت مربوط است. در مرحله بازبینی نیز عواملی مثل تداخل و عوامل هیجانی، یادآوری اطلاعات را با مشکل مواجه می کند. زمانی که در حافظه ما اطلاعات مختلفی با نشانه مشترک یکی ذخیره شده باشند، به هنگام استفاده از آن نشانه برای بازبینی یکی از اطلاعات، اطلاعات دیگر به ذهن خواهند آمد و مزاحم بازبینی اطلاعات مورد نظر خواهند شد. برای مثال اگر شماره تلفن جدید دوست خود را به یاد بسپارید، بعد از مدتی یادآوری شماره تلفن قبلی او برایتان مشکل خواهد بود، به این علت که نام دوست شما نشانه ای است برای شماره تلفن فعلی او و شماره تلفن قبلی او نشانه مشترک است و یادآوری یکی از آنها با این نشانه با مشکل همراه خواهد بود.

فراموشی به عنوان یک بیماری

فراموشی های مربوط به مسایل جزئی زندگی روزمره هر از چندی برای تمام افراد اتفاق می افتد و جای هیچ گونه نگرانی ندارد، اما در برخی افراد شدت فراموشی یا

گزارش

۱۰ واقعیت خواب

■ خواب ها می توانند جالب، هیجان انگیز، وحشتناک یا صرفا عجیب و غریب و غیرعادی باشند در این مقاله با ۱۰ واقعیت درباره خواب که توسط پژوهشگران کشف شده است، آشنا می شویم.

۱- همه خواب می بینند

مردها خواب می بینند، زن ها خواب می بینند. حتی بچه ها خواب می بینند. همه ما خواب می بینیم، حتی کسانی که ادعا می کنند که خواب نمی بینند هم خواب می بینند. در واقع، پژوهشگران دریافتند که افراد معمولا هر شب چند بار خواب می بینند که هر کدام بین پنج تا ۲۰ دقیقه طول می کشد. بنابراین، در طول عمر معمولی، افراد به طور میانگین شش سال را صرف خواب دین می کنند!

۲- اغلب خواب ها فراموش می شوند

براساس برآوردهای صورت گرفته توسط آن هابلسن، پژوهشگر، حدود ۹۵ درصد خواب ها کوتاه زمانی پس از بیدار شدن، فراموش می شوند. چرا به یاد آوردن خواب ها دشوار است؟ براساس یک نظریه، تغییراتی که در مغز در خلال خوابیدن اتفاق می افتد از پردازش و ذخیره سازی اطلاعات که برای شکل دادن حافظه مورد نیاز است، پشتیبانی نمی کند. اسکن مغزی از افراد به هنگام خواب نشان داده است که قطعه پیشانی، ناحیه ای که نقشی کلیدی در شکل دادن حافظه بازی می کند، در خلال خواب REM (مرحله حرکات سریع چشم، یعنی مرحله ای که خواب دین اتفاق می افتد، غیرفعال است.

۳- همه خواب ها رنگی نیستند

با وجودی که حدود ۸۰ درصد خواب ها رنگی هستند اما درصد کمی از افراد ادعا می کنند که فقط خواب های سیاه و سفید می بینند. در یک مطالعه، افرادی که در حال خواب دین بودند را از خواب بیدار می کردند و از آنها می خواستند که از یک طیف رنگ، رنگی که مطابق با خوابشان بوده را انتخاب کنند. بیشترین رنگی که انتخاب شد، رنگ های روشن و ملایم بودند.

۴- خواب زن ها و مردها متفاوت است

پژوهشگران به تفاوت هایی بین محتوای خواب های زن ها و مردها پی برده اند. در یک مطالعه، چنین نتیجه گیری شده است که مردها بیشتر از زن ها خواب هایی درباره پرخاشگری می بینند. براساس گفته های ویلیام دامف، پژوهشگر خواب، زن ها خواب های طولانی تر و با شخصیت ها و اشخاص بیشتر می بینند. در ارتباط با شخصیت هایی که نوعا در خواب ظاهر می شوند، در خواب مردها تعداد شخصیت های مرد دو برابر تعداد زن هاست در حالی که زن ها درباره هر دو جنسیت تقریبا به طور برابر خواب می بینند.

۵- حیوانات هم احتمالا خواب می بینند

آیا تاکنون سگ یا گربه را دیده اید که پا یا دمش را در هنگام خواب تکان می داده است؟ هر چند با اطمینان نمی توان در این مورد صحبت کرد اما پژوهشگران معتقدند که حیوانات نیز احتمالا خواب می بینند. مانند انسان ها، مراحل خواب شامل چرخه های REM و NREM را طمی می کنند.

۶- شما می توانید خواب هایان را کنترل کنید

خواب روشن خوابی است که شما با وجودی که هنوز در خواب هستید اما از اینکه خواب خواب می بینید آگاهی دارید. در خلال این نوع خواب، شما می توانید غالبا محتوای خوابتان را کنترل یا هدایت کنید. تقریبا نیمی از مردم می توانند به یاد آورند که حداقل یکبار چنین خوابی را تجربه کرده اند و برخی افراد به دفعات چنین تجربه ای را داشته اند.

۷- هیجانات منفی در خواب ها متداول ترند

در طول یک دوره ۴۰ ساله، کالیون هال، پژوهشگر، بیش از ۵۰ هزار خواب را از دانشجویان دانشکده ثبت کرد. این گزارش ها در خلال دهه ۱۹۹۰ در دسترس عموم قرار گرفت. گزارش خواب ها نشان داد که بسیاری از هیجانات از جمله شادی، لذت و ترس در خواب ها وجود داشته است. متداول ترین هیجانی که در خواب ها وجود داشته، اضطراب بوده و به طور کلی هیجانات منفی بسیار بیشتر از هیجانات مثبت بوده است.

۸- تابینان نیز خواب می بینند

کسانی که قبل از پنج سالگی بینایی شان را از دست داده اند، در دوران بزرگسالی خواب های تصویری نمی بینند اما هنوز خواب می بینند. به رغم فقدان تصاویر، خواب افراد نابینا به همان پیچیدگی و روشنی افراد بیناست. خواب افراد نابینا به جای حس تصویری، معمولا شامل اطلاعاتی از دیگر حواس نظیر صوت، لمس، مزه، شنوایی و بویایی است.

۹- در هنگام خواب دین، فعالیتان فلج هستند

مشخصه خواب REM، مرحله ای که خواب دین در خلال آن اتفاق می افتد، فلج عضلانی است. چرا؟ این پدیده فقدان کشیدگی طبیعی عضلاتی در خواب نام دارد و شما را از حرکت و نقش بازی کردن در خواب هایتان به هنگام خوابیدن باز می دارد. اساسا به دلیل آنکه نوزن های حرکتی تحرک نمی شوند، بدن همان حرکت نمی کند. در برخی موارد، این فلج عضلانی حتی تا ۱۰ دقیقه پس از بیدار شدن نیز ادامه می یابد.

وضعیتی که به آن فلج خواب می گویند، آیا تاکنون برایتان پیش آمده که وسط یک خواب وحشتناک از خواب پریده باشید و ببینید که قادر به حرکت نیستید؟

۱۰- بسیاری از خواب ها جهانی هستند

با وجودی که خواب غالبا به شدت تحت تاثیر تجربیات فردی ما هستند اما پژوهشگران دریافتند که برخی موضوعات در بین فرهنگ های مختلف، بسیار مشترکند. برای مثال، آدما در سراسر دنیا غالبا خواب هایی درباره تحت تعقیب بودن، مورد حمله قرار گرفتن یا پرتشدن می بینند. خواب های مشترک دیگر شامل رویدادهای مدرسه، احساس یخزدگی و بی حرکتی، دیر رسیدن و پرواز است.