

«احضار»، را با کودکان ببینیم؟

سریال «احضار» طبقه بندی سنی دارد؛ سوال والدین این است که آیا واقعاً

مفاهیم سریال روی بچه ها تاثیر منفی دارد؟ و اگر ذهن بچه را درگیر کرد

چه واکنشی باید نشان دهیم؟



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

«بابا، مامان، مگه این آقا تو تصادف نموده بود؟ پس چه جوری داره با آدم‌ها صحبت می‌کنه؟ میشه منم دوباره، مامان بزرگ رو که چند سال پیش فوت شده ببینم و باهاش حرف بزنم؟ و...». در سریال «احضار» که این شب‌ها از شبکه یک پخش می‌شود، به ویژه در چند قسمت اخیر شاهد احضار روح هستیم؛ روح فردی به نام کامرانی که خواستگار دختری به نام مانده بوده است. هر چند به محض این که فیلم به چنین سکانس‌هایی می‌رسد، لوگو ۱۴+ بر قاب تلویزیون نقش می‌بندد، اما باز هم ممکن است که بعضی والدین این تذکر را جدی نگیرند و با کودک‌شان به تماشای این سریال بنشینند. سریالی که سوالات زیادی در ذهن کودکان ایجاد خواهد کرد. به همین بهانه و در این مطلب به ۲ سوال پاسخ خواهیم داد: ۱- چرا باید اعلام خطر ۱۴+ را جدی بگیریم؟ ۲- اگر کودک این سکانس‌ها را دید و برایش سوال ایجاد شد، چه واکنشی نشان دهیم؟

❖ خیال‌بافی‌های خطرناک کودک‌کان بعد از دیدن احضار

همیشه صحبت در باره مفاهیم انتزاعی مانند صلح، عدالت یا مفاهیم ماوراءالطبیعه مانند روح و جن برای کودکان دشوار است. به‌ویژه در سنین زیرنوجوانی، درک کودک‌ان در محدوده عینی قرار دارد و صحبت از مسائلی که به چشم دیده نمی‌شوند، بسیار سخت است. علاوه بر این بیشتر والدین از چنین حوزه‌هایی اطلاعات کافی ندارند، بنابراین نمی‌توانند کنجکاوی کودک‌ان را به اندازه نیاز بر طرف کنند و همین باعث می‌شود کودک برای کسب اطلاعات به حرف‌های همسالان بسندند کند یا بدتر از آن به تخیل خودپناه ببرد و سعی کند این خاذاطلاعاتی را باخیال باقی جبران کند.

مطهره خانم خلاق و رویاپرداز

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۵ساله که نکات جالبی در باره ویژگی‌های شخصیتی اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

نقاشی ابراز بیان بسیاری از حالات و ویژگی‌های درونی آدمی بر صفحه کاغذ سفید است. رنگ‌ها و توزیع آن‌ها و همچنین انتخاب نمادها و چگونگی چینش آن‌ها توسط کودک در صفحه نقاشی راهنماهای خوبی هستند تا در یابیم درون ذهن و دل او در لحظه شروع و خاتمه نقاشی چه می‌گذشته است. نقاشی کودک‌ان حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرافی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان‌شناسانه نقاشی مطهره خانم

۱- مطهره جان، دختری مهربان، عاطفی و حساس، خلاق و رویاپرداز است و گاهی کمی هم خیال بافی می‌کند.

۲- خانه مهم‌ترین مکانی است که مطهره جان در آن جا احساس آرامش می‌کند البته با حضور پدر و مادر و احتمالاً خواهری که دارد. این نوع خانه‌ای که کشیده شده، معمولاً معرف پناهگاهی مطبوع برای کودک است.

۳- ترسیم دیوارهای بلند برای خانه همانند قلعه مستحکم، به منزله قبول داشتن خود توسط مطهره جان تلقی می‌شود. در ضمن، او هوش محیطی و هوش عاطفی بسیار بالایی دارد.

۴- از پنجره می‌توان بیرون آتماشا کرد و بر اساس تحلیل

شوهرم برای کار رفت استرالیا اما حالا بر نمی‌گردد

خانمی ۳۴ساله که ۱۰ سال پیش از دواج کردم. شوهرم کارشناسی ارشد مکانیک داشت و ۲ سال پیش، رفت استرالیا برای کار. مشکل این است که قرار بود هر ۶ماه به من سرزند و کلاً ۲سال آن‌جا باشد اما الان یک سال است که برنگشته ایران و به تازگی هم می‌گوید که کمی دیگر صبر کنیم، تازه دار و دوضعم بهتر می‌شود و ... چه کنم؟

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، شما توضیح بسیار کوتاهی از همسرتان داده‌اید. طبیعتاً هر قدر بیشتر توضیح می‌داید، شفافیت موضوع برای مشاور و ارائه راه‌حل به شما بیشتر می‌شد. به هر حال با توجه به شرایط شما لازم است یک سری توضیحاتی داده شود.

❖ به خودتان مسلط باشید

گفته‌اید که ده سال از دواج شما می‌گذرد. ده سال زمان قابل قبولی برای شناخت دقیق از همسر است. با توجه به این شناخت چقدر به حرف‌های همسرتان اعتماد می‌کنید؟ شوهر شما برای کار به خارج از کشور رفته و برای کار باید مداومت به خرج داد. شاید این که باید بیشتر آن‌جا بماند، برای پیشرفت کارش لازم باشد. در هر صورت مدت طولانی است که پیش‌یکدیگر نیستید و اگر این اتفاق مدیریت نشود،

آوردن در فهم موضوع مرگ بسیار مهم است و باعث می‌شود کودک بهتر موضوع را درک کند. حال برای توضیح مفهوم روح هم می‌توانید از مثال دیگری استفاده کنید. ما انسان‌ها مانند یک کرم ابریشم هستیم. همان‌طور که کرم ابریشم روزی پیله را می‌شکافد و پروانه‌ای زیبا از آن بیرون می‌آید و پرواز می‌کند، هنگام مرگ هم از بدن خود بیرون می‌آییم و به سمت پروردگار پرواز می‌کنیم و دیگر نیازی به این جسم نداریم.

❖ از گفتن جزئیات ترسناک خودداری کنید

امادر عین حال خاطر نشان کنید که دیدن روح و صحنه‌های این چنینی صرفاً در فیلم‌ها اتفاق می‌افتد تا هم صحنه‌ها جذاب‌تر بشود و هم مخاطبان راحت‌تر بتوانند قصه را درک کنند و گرنه در عالم واقعیت، چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد و او می‌تواند از این بابت خیالش راحت‌تر باشد. سعی کنید از دادن توضیحات با جزئیات بیشتر یا ترسناک‌تر خودداری کنید و هر گاه کودک سوالی کرد که قادر به پاسخ‌گویی نبودید خیلی ساده بگویید، نمی‌دانم، من هم اطلاعات کمی از این قضیه دارم، بعضی موضوعات هستند که ما انسان‌ها قادر به پاسخ‌گویی به آن‌ها نیستیم و برای همیشه به شکل راز خواهد ماند و

❖ در صورت نیاز، درمان را سریع‌تر آغاز کنید

سعی کنید با تخیل خود به سوالات جواب ندهید چون همین ممکن است شمارا وادار به گفتن چیزهایی کند که سوال‌های بیشتری برای کودک ایجاد شود. اگر کودک شما در این امر کنجکاوی بیشتری نشان داد، می‌توانید از روان‌شناس کودک کمک بگیرید تا هم به سوالات کودک پاسخ داده شود و هم در صورت ترس و اضطراب هر چه سریع‌تر درمان آغاز شود. چون بسیاری از بچه‌ها با مواجهه با چنین صحنه‌هایی دچار ترس از تاریکی، اضطراب جدایی و ... می‌شوند و عملکرد کل خانواده را مختل می‌کنند.

❖ از نظارت بر فرزندتان در فضای مجازی غافل نشوید

به عنوان نکته آخر علاوه بر نظارت کافی بر فیلم‌و سریال‌های صدا و سیما، والدین باید بر ویدئوهایی که فرزندآن‌ها در فضای مجازی مشاهده می‌کنند به‌ویژه در شرایط فعلی که حتی آموزش هم مجازی شده، نظارت داشته باشند زیرا در فضای مجازی دسترسی به محتواهای ترسناک بسیار آسان‌تر است و خطرات بیشتری هم دارد.



جز صورت بقیه‌اش از جایی بریده‌شده، میل به تماس بیشتر و نیاز به حمایت مادر را نشان می‌دهد. آدمک چسبانده شده به معنای تمایل به جلب توجه است.

۱۲- راه به منزله یک نماد ارتباطی است که خیلی محدود در زیرپای آدمک ترسیم شده و راه‌ترسیم شده غالباً به خانه متصل است و بسته بودن آن‌را می‌توان احتمالاً نشانه مشکلات ارتباطی کودک تلقی کرد. از سوی دیگر ترسیم علف‌روی زمین به رنگ سبز نیاز به پذیرش از سوی دیگران را می‌طلبد.

توصیه به والدین مطهره خانم

همان‌طور که بارها در تحلیل این نقاشی گفته شد، مطهره جان نیاز به جلب توجه، کسب محبوبیت، پذیرفته شدن و مورد احترام دیگران قرار گرفتن دارد اما در تحقق این امیال، مشکلاتی شبیه اضطراب رنجش می‌دهد که باید به صورت تخصصی، بررسی، تشخیص و مراح‌ل درمانی پیگیری شود. بعضی از خطوط رنگ‌ها، کمرنگ و پررنگ کشیده شده که نشانه اضطراب کودک است. حتی رنگ‌های به کار برده شده و پیرامون آن رگبار و باران نشانه‌های احتمالی از وسواسی بودن کودک است. لطفاً سعی شود با بازی و شادی و وقت گذاشتن خاطر خوب در ذهن کودک‌تان بهبود یابد و در اسرع وقت با یک روان‌شناس مشورت کنید.

شوهر در کنار هم به آرامش برسند. اما اعتقاد داشته باشید که تا بیدنگی شما به این شکل پیش نمی‌رود و باز هم کنار یکدیگر با شرایط بهتر خواهید بود.

❖ هر روز تماس تصویری بگیرید

سعی کنید به حرف‌های همسرتان بیشتر اعتماد کنید. گله‌گذاری در زمانی که همسران از هم دور هستند همیشه شرایط را بدتر و مشکلات را بیشتر می‌کند. به همسرتان دلگرمی و امیدواری بدهید و از او بخواهید از شرایط کاری‌اش در آن‌جا بیشتر برای شما بگوید. ارتباط‌های روزانه‌تان هر وقت که زمان از لحاظ شرایط کاری برای شوهرتان بهتر باشد، باید به صورت تصویری باشد تا بدیدن هم‌حس‌بهتری منتقل شود. شما از حال و زندگی خودتان بگویید و ایشان هم همین‌طور. فراموش نکنید که اعتماد، دلگرمی، محبت و وفاداری را همیشه به شوهرتان به صورت مستقیم و غیرمستقیم یادآوری کنید.

دعای روز یازدهم ماه رمضان

خدا یا، در این ماه نیکی را پسندیده
من گردان و نادرستی‌ها و
نافرمانی‌ها را مورد کراهت من قرار
ده و خشم و آتش بر آفر و خت‌ه را بر من
حرام گردان، به یاری ات
ای فریادرس داد خواهان.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ به عنوان یک ایرانی به این خانم نابینا که در صفحه اول زندگی سلام با او گفت‌گو کردید، افتخار کردم که نه تنها دغدغه در س خواندن دارد که به فکر محیط زیست هم هست.

❖ چرا عکس زولبیا را بدون بامیه در صفحه سلامت چاپ کردین؟ کلاً همه بامیه دوست دارن، مجبوری کنارش یک زولبیا هم می‌خورن.

❖ دارکوب عزیز، مطلب «آقای پز که اسمش نه میم دارد، نه ح‌دارد، نه دال دارد در نهایت یک دانه را دارد» را چند بار خواندم و چندین بار خندیدم.

❖ کاش برنامه «مثل ماه» شبکه ۳ به جای آوردن افرادی که فقط آشک مردم را دربیارد، امثال خانم سیمارتیسی را به تلویزیون بیارد که اسطوره تلاش و داشتن دغدغه برای زندگی بهتر هستند. تاثیر گذاری اش قطعاً بیشتر است. ❖ تلویزیون نباید هر چیزی روپخش کنه. الان کارشناس زندگی سلام، صحبت‌های یاور و اصلاح کرده تا مردها دچار کج‌فهمی نشن. کاش تو همون فیلم، یک بازیگر این حرف‌ها رو به یاور در همون لحظه می‌گفت تا تاثیرش بیشتر باشه.

❖ آقایی که خانمت واسه باردار شدنش از خانواده ات طلا می‌خواد، بهش بگو مگه واسه دیگران باردار شده که طلیکاره؟ واسه زندگی خودتونه دیگه.

۴ کاری که قبل از ۷ صبح

باید انجام دهید

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

یکی از مشکلاتی که برخی از خانم‌ها دارند این است که صبح‌زود نمی‌توانند از خواب بیدار شوند و حتی بعد از بیدار شدن هم در حال چرت‌زدن هستند. سحر خیز بودن فواید بسیاری دارد. از جمله این که روز برای تان طولانی‌تر خواهد شد و شمارا احت‌تر می‌توانید به کارهای تان برسید و انرژی بیشتری در طول شیان‌ه‌روز خواهید داشت. اما بعد از بیدار شدن صبحگاهی چندین کار هست که باید آن‌ها را قبل از ۷ صبح انجام دهید. در ادامه برای شما چند پیشنهاد ویژه داریم.

اولویت‌بندی برای انجام کارهای خانه

معمولاً خانم‌ها به دلیل مشغله زیاد کارهای روزانه و خانه‌افراموش می‌کنند یا به تاخیر می‌اندازند. بهترین روش برای جلوگیری از به تعویق افتادن کارها، یادداشت کارهای روزانه و اولویت‌بندی کارهای خانه است و چه‌زمانی بهتر از شروع صبح برای برنامه‌ریزی؟ شما با این کار می‌دانید که باید روزتان را چگونه بگذرانید و زمان تلف شده هم نخواهید داشت.

حل جدول سودو کو

شاید بگویید سودو کو بهترین کار برای صبح‌زودنیست اما این بازی حافظه را بهبودمی‌بخشد، به توسعه تفکر منطقی کمک می‌کند و با تحریک مغز، احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. سودو کو قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند همه چیز اسرعی یاد بگیرید. به زبان ساده این بازی مغز را فعال می‌کند و این چیزی است که همه ما صبح‌زودبه آن نیاز داریم. در خورد ذکر است که در صفحه سرگرمی روزنامه خراسان، یک‌ستون به نام سودو کو چاپ می‌شود.

مطالعه

خواندن کتاب از آن کارهایی است که باعث می‌شود مغز شما و دتر از حالت خواب‌خارج شود و به حالت بیدار بودن برسد. ضمن این که شما می‌توانید با خواندن فقط ۵ تا ۱۰ صفحه کتاب در روز سطح اطلاعات خود را بالا ببرید.

انجام حرکات کششی

صبح خود را با حرکات کششی آغاز کنید. این کار باعث خواهد شد بدن‌تان که ساعت‌های منمادی بی حرکت بوده از حالت خشکی خارج شود و فواصل شما برای کارهای روزانه آماده شوند.



زندگی سلام
شنبه
۴ اردیبهشت ۱۴۰۰
شماره ۱۸۶۳

خانواده و مشاوره

