پیشنهاد امروز

امروز چند دقیقه فقط و فقط به زندگی کردن فکر کنیم، به اصل زندگی و دست هایمان را باز کنیم و چند نفس عمیق بکشیم. چرا نباید چند دقیقه از روزمان را با این کار به خودمان اختصاص بدهیم؟

نکات روان شناسانه بسیار مهم درباره لکنت زبان کودکان که والدین باید بدانند

به او نخندید و بی‌خیال هم نباشید

مجید حسین زاده- یکی از مسائل و مشکلات خاص دوران کودکی، اختلالات گفتاری است که از جمله شایع ترین آن ها می توان از لکنت زبان نام برد. لکنت زبان حاصل بروز نوعی آشفتگی و اختلال روانی در گفتار است که به صورت تکرار صداها، کشش صداها، قطع روانی کلام، تکرار کلمات، مکث بین واژه ها، ناموزونی تکلم و جایگزین کردن واژه ها به منظور جلوگیری از کشش صداها در بین کودکان و نوجوانان مشاهده می شود. حسین سلیمان پور، روان شناس تربیتی با این مقدمه، توضیحات مهمی را در این باره برای والدین ارائه می کند.

درصد شیوع؟

در ابتدا بهتر است درباره میزان شیوع این اختلال بدانید که تقریبا یک درصد از جمعیت بزرگسالان جامعه، لکنت زبان دارند اما در کودکان، میزان شیوع حدود ۵ درصد است. این مسئله بدان معناست که ۸۰ درصد کودکان مبتلا بهبود می یابند و فقط ۲۰ درصد تا بزرگسالی با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند به شرطی که والدین با این موضوع، برخوردی منطقی داشته باشند و با آگاهی از نکاتی که در ادامه مطرح می شود، مانع پیشرفت یا نهادینه شدن این مشکل در فرزندشان شوند.

دلایل لکنت زبان کدامند؟

اگر کودک از ابتدا به خوبی صحبت می کرده و مشکل گفتاری نداشته است اما چند هفته یا چند روز است که لکنت پیدا کرده است، علت آن می تواند روان شناختی باشد که بهتر است توسط روان شناس بررسی شود اما به صورت کلی می توان گفت اضطراب، نگرانی، ترس ناشی از جر و بحث والدین و ناامن بودن فضای تربیتی خانه از طرفی و افزایش دامنه لغات در کودک از طرف دیگر می تواند از دلایل عمده این مشکلات گفتاری باشد. در ضمن بیشتر کودکانی که دچار لکنت زبان هستند، می دانند که چه می خواهند بگویند و شاید بارها نیز آن را تمرین و تکرار کرده اند ولی در شرایط خاص قادر به بیان آن نیستند. ضمنا لکنت در همه کودکان به یک شکل نیست. در گروهی از کودکان لکنت همراه با اضطراب، فشارهای عصبی، تیک های جسمانی، تغییر حالات چهره و حتی گریه است و در گروهی دیگر، لکنت موجب ناتوانایی های شدید ارتباطی می شود.

چه زمانی از پزشک کمک بخواهیم؟

اگر فرزندتان ۵ ساله شده و هنوز مشکل گرفتگی زبان دارد، باید نزد پزشک بروید و به احتمال زیاد او گفتار درمانی را برای فرزندتان توصیه می کند. در این موارد بهتر است با گفتار درمان مشورت کنید: وقتی تکرار کل کلمات یا جملات برای کودک سخت می شود، وقتی کودک کلمات را بیشتر از قبل می کشد، وقتی صحبت کردن برای کودک بسیار سخت و محدود می شود، وقتی متوجه می شوید کشش بعضی از عضلات صورت بیشتر شده است، وقتی کودک سعی می کند از موقعیت هایی که نیاز به حرف زدن دارد اجتناب کند و وقتی کودک کلمه ای را از ترس لکنت زبان عوض می کند.

والدین چه کار می توانند بکنند؟

به عنوان اولین نکته توجه داشته باشید که اگر فرزندتان حتی بعد از دو سالگی نمی تواند حروف را به خوبی تلفظ کند، به طور مثال «ر» را «ل» تلفظ می کند، در تلفظ حروف مشکل دارد و لکنت زبان ندارد پس این اصطلاح را برای او به کار نبرید.

دلیل لکنت زبان را نپرسید:
مواظب باشید در مواقعی که کودکتان با لکنت زبان صحبت می کند، دلیل این گونه صحبت کردن را از کودک نپرسید یعنی به او نگویید که «چرا این طوری صحبت می کنی؟»، «تو که خوب صحبت می کردی، چی شد یک دفعه این جوری شدی؟» ضمنا اصلا نگویید «تا درست صحبت نکنی با تو صحبت نمی کنم» و ...

فرزندتان را درک کنید:
اگر فرزندتان لکنت دارد باید بدانید، زمانی که عصبانی می شود نمی تواند احساسات و هیجانات خود را به صورت روشن و به درستی بیان کند در نتیجه جیغ می زند و داد می کشد پس زمانی که عصبانی می شود، او را درک کنید، آرامش خود را حفظ کنید و از تذکر، تهدید، توهین و ... استفاده نکنید.

همه درخواست هایش را عملی نکنید:
مواظب باشید به خاطر مشکلات گفتاری او، تسلیم خواسته های غیر منطقی او نشوید یعنی فکر نکنید چون لکنت دارد پس هر درخواستی دارد باید انجام دهید.

این ۲ باور اشتباه را نداشته باشید:
اولا نگویید من هم این گونه بودم و خوب شدم پس او هم به مرور خوب خواهد شد بلکه برای درمان به گفتار درمانگر مراجعه کنید. ثانیا بدانید که گفتار درمانی سریعا جواب نمی دهد و نیازمند جلسات متعدد است پس زود خسته نشوید و ادامه دهید.

تلفظ اشتباه کودک را تقویت نکنید:
کودکان به خصوص در زمان به حرف آمدن، برخی حروف را به خوبی ادا نمی کنند و بعضی اطرافیان به دلیل جذابیت این موضوع با خنده، این رفتار را در کودک تقویت می کنند. باید گفت که این گونه واکنش ها صحبت کردن درست کودک را به تاخیر می اندازد و او را دچار مشکل می کند، پس توصیه می شود در مقابل این گونه صحبت کردن کودک به ویژه زمانی که برای جلب توجه است، هیچ واکنشی نشان ندهید یا اگر قصد دارید که درست آن کلمه را به او بیاموزید، فقط و فقط کلمه را به صورت درست تلفظ و از اصرار برای تغییر آن جدا خودداری کنید؛ مثلا برخی کودکان کلمه شکم را شمک، تاکسی را تاسکی، باران را بالان و ... تلفظ می کنند. شما نباید بگویید: ببین شمک درست نیست، بگو شکم، تاسکی نه، تاکسی و ... بلکه باید بگویید: آها، شکمت درد می کند؟ به نظرت ما سوار تاکسی بشویم و ...

جوانان

ابعاد بی رغبتی جوانان به ازدواج

ازدواج هر چند از یک نظر، مقوله ای شخصی به شمار می رود اما از نگاهی دیگر، دارای جنبه و اهمیتی اجتماعی است زیرا راهی مطمئن برای تامین آسایش جامعه و رفاه بشریت محسوب می شود. به گزارش ایرنا و طبق آخرین آمارها، ۱۳ میلیون جوان ایرانی دم بخت هنوز ازدواج نکرده اند. در ادامه این مطلب، چکیده نظرات چند جامعه شناس و کارشناس حوزه اجتماعی را در این باره خواهید خواند.

عوامل تمایل جوانان به مجرد ماندن
بعضی جوانان با توجه به این که ازدواج سبب مسئولیت پذیری بیشترشان خواهد شد، می کوشند تا آنجا که مقدور است، دیرتر ازدواج کنند. همچنین ارتباط های اجتماعی خارج از قاعده، بیکاری، تمایل به ادامه تحصیل و سربازی هم در کاهش تمایل به ازدواج موثر است. همچنین این که بعضی خانواده ها تا ۳۰ سالگی امکانات کاملی را در اختیار فرزندان خود قرار می دهند، نتیجه اش این می شود که جوان میل و رغبت این که خود را درگیر مسائل دیگر کند، ندارد.

آسیب های جدی تجرد گرایی
تجرد گرایی سبب کاهش تعداد خانواده، کاهش باروری و ضعیف شدن نسل جوان خواهد شد و بر همین پایه، انواع آسیب های اجتماعی چون فساد اخلاقی، اعتیاد و ... در جامعه افزایش می یابد که نتیجه ای جز افزایش تجرد گرایی نخواهد داشت.

تصور اشتباه درباره غمگین بودن و مجرد ماندن
درباره این که برخی آسیب شناسان اجتماعی بر این باورند که بی میلی به ازدواج در جوانان به علت نبود نشاط و شادی در جامعه است، باید بگوییم این امر نگرشی جامعه شناسانه نیست و روانشناسانه محسوب می شود و از سویی این که بگوییم ناگهان تمام جوانان مستعد ازدواج، غمگین شده اند، غیر واقعی و بد بینانه به شمار می رود زیرا آنان شادمانی دارند و بسیار خوب می دانند که کجا باید احساسات خود را ابراز کنند یا نکنند.

راهکارهای کاهش تجرد گرایی
باید مقوله ازدواج را بسیار ساده برگزار کرد تا از تجرد گرایی در کشور جلوگیری شود. همچنین خانواده ها، آموزگاران و استادان باید افراد را وظیفه مدار و مسئولیت پذیر تربیت کنند و پرورش دهند. هر چند در برخی پژوهش های اجتماعی ارتباط مشکلات اقتصادی با نبود رغبت در ازدواج مطرح می شود اما به یقین این امر عامل اصلی تجرد گرایی در جوانان نیست و عوامل اجتماعی به این دلیل که از دواج یک پدیده اجتماعی محسوب می شود از مهم ترین عوامل بازدارنده جوانان از ازدواج به شمار می رود. تلاش برای اصلاح یا حذف این عوامل اجتماعی، بی تردید باعث کاهش تجرد گرایی جوانان خواهد شد.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*۵۲ سال دارم و ۲۷ سال است که ازدواج کرده ام. در تمام این دوران همسرم خطاهایی که از من سر زده، البته به نظر ایشان، یادآوری می کند و دوباره سر آن ها مجادله می کند. خسته شدم.

*جوانی هستم ۱۵ ساله و دیگر میل به تحصیل و مطالعه ندارم و احساس می کنم وقتم را دارم هدر می دهم. در درس ریاضی هم به کلی مشکل دارم و معدلم بالای ۱۹ است.

*دختری هستم ۴۴ ساله. پدر و مادرم فوت کردند و من همراه خواهر و برادرانم زندگی می کنم. در مرکز شهر بزرگ شده ایم و مقید به رسوم و مذهب هستیم. ۱۵ سال پیش نامزدی ناموفق داشتم. الان شاغل هستم و بیشتر خواستگارانم از خودم کوچک تر هستند. قریب به اتفاق خواستگارانم به برقراری رابطه دوستانه برای قبل از ازدواج تمایل دارند که من نمی پسندم. همین موضوع باعث شده خواستگارانم یکی پس از دیگری بروند. لطفا مرا راهنمایی کنید. چه کنم؟

*من مادر یک پسر ۱۹ ساله هستم می خواستم یک توصیه بکنم به پدر و مادرهای عزیز. اگر در این سن به بچه ها محبت کامل بشود آن ها بیرون از محیط امن خانواده به دنبال محبت نمی گردند که در سن کم دچار چندین شکست عشقی و گرفتار هزاران دام دیگر شوند.

*پسری ۲۳ ساله هستم. دانشجوی مقطع کارشناسی. یک سال است که با خانواده درباره ازدواج صحبت کرده ام؛ اما آن ها به دلیل مشکلات مالی از این کار سرباز زده اند و دختری هم که به او علاقه داشتم ازدواج کرده است. حالا من باید چه بکنم؟ لطفا راهنمایی کنید.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

از خانواده‌ام خجالت می کشم

پسری ۱۸ ساله هستم. در خانه افسرده و گوشه گیرم. همیشه از خانواده خجالت می کشم که حرف هایم را با آن ها در میان بگذارم؛ اما در بیرون از خانه اصلا این طور نیستم.

نجمه طهماسبی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

سلام دوست عزیز. مانمی دانیم که آیا خانواده شما طور خاصی رفتار می کنند که شما با آن ها احساس راحتی نمی کنید یا این رفتار شماست که باعث واکنش های خاصی از سوی خانواده می شود؛ اما در هر صورت، شما به عنوان یک انسان حق دارید احساسات و دردل های خود را بیان کنید و همین طور حق دارید برخی از این احساسات و حرف ها را با کسی در میان نگذارید.
شما دست کم دو مسئله دارید؛ یکی احساس افسردگی و خجالت و گوشه گیری که می تواند علایم یک افسردگی خفیف تا متوسط باشد و دیگری مشکل ارتباطی که می تواند ناشی از نداشتن مهارت های کافی برای برقراری روابط صمیمانه با خانواده باشد. درباره مسئله اول اگر در یک ماه گذشته در بیشتر روزها احساس غمگینی داشته اید، حال و حوصله کارهایی را که قبلا انجام می دادید ندارید و خسته می شوید یا زود از کوره در می روید و حتی خواب و اشتهایتان یا توانایی تمرکز و تصمیم گیری شما دچار مشکل آشکار شده است، حتماً با یک روانپزشک یا روان شناس بالینی برای درمان دارویی و غیر دارویی افسردگی مشورت کنید؛ اما اگر مسئله شما ناشی از مشکلات ارتباطی است می توانید به روان شناس یا کتاب های خودیاری در زمینه مهارت های ارتباطی مراجعه کنید. در ادامه توصیه هایی برای بهبود مهارت های ارتباطی شما مطرح می شود. برای شروع می توانید مدت زمان بیشتری را با خانواده سپری کنید؛ برای مثال، اگر به دلیل خجالت کشیدن اوقات زیادی را در اتاقتان سپری می کنید یا سعی می کنید با تلویزیون یا اینترنت خود را مشغول کنید، پیشنهاد می کنیم این رفتارها را کاهش دهید و به جای آن سعی کنید بیشتر در جمع خانواده قرار بگیرید. در قدم بعدی می توانید فقط به مکالمات دیگران گوش دهید و سعی کنید احساس و دیدگاه آن ها را درک کنید و در زمان مناسب این درک و همدلی را به آن ها انتقال دهید. نتیجه مطلوب این رفتار این است که شما با انجام آن به اصطلاح «برادری خود را ثابت می کنید»؛ یعنی این که شما به دیگران نشان می دهید که برای نظرات و احساسات آن ها احترام قائلید و این می تواند باعث شود آن ها نیز با درک و پذیرش بیشتری به شما واکنش نشان دهند؛ برای مثال، اگر والدینتان شما را نصیحت می کنند، با احترام به حرف های آن ها گوش کنید و به آن ها نشان دهید که نگرانی آن ها را درک و به توصیه های آن ها توجه می کنید، اگرچه لازم نیست که حتماً برخی نصیحت ها را عملی کنید. گوش دادن شما باعث می شود والدین نگرانی کمتری داشته باشند و در ضمن احساس کنند که نقش مهم و مفیدی در زندگی شما دارند. اگرچه سخت است، اما سعی کنید بر ترس خود از صحبت کردن غلبه و با افراد خانواده گفت و گو کنید. برای کاهش ترس می توانید از این راهکارها استفاده کنید؛ ابتدا با فردی از خانواده وارد صحبت شوید که شخص پذیراتری است یا شما با او راحت تر هستید. به علاوه، ابتدا از مسائلی شروع کنید که کمتر جنبه خصوصی دارد و می توانید آن ها را راحت تر مطرح کنید. بعد از آن که احساس راحتی بیشتری داشتید در گفت و گوهای بعدی به تدریج درباره موضوعات حساس تر صحبت کنید. گاهی اوقات ممکن است شما از صحبت کردن بترسید چون فکر می کنید پیامد خوبی نخواهد داشت؛ برای مثال، ممکن است فکر کنید که اگر درباره مسائلتان صحبت کنید فرد مقابل شما را درک نخواهد کرد. اگر با چنین مشکلی روبه رو هستید می توانید ابتدا این فکرها و پیش بینی های منفی را یادداشت و سپس آن فکر را در عمل امتحان کنید. مثلاً درباره آن موضوع صحبت کنید و ببینید آیا مخاطبتان شما را درک می کند یا نه. در بسیاری موارد خواهید دید که فکرهای شما درست نیست.

دوست ندارم به دختر مورد علاقه‌ام فکر کنم

پسری ۱۵ ساله هستم. به دختری که همسن خودم است، علاقه دارم و فکر می کنم او هم به من علاقه داشته باشد. دوست دارم این افکار را از خود دور کنم چون الان زمانش نیست، ولی نمی توانم. لطفا کمکم کنید.

احترام اسماعیل زاده
روان‌شناس عمومی

با توجه به سن شما به نظر می رسد اولین هیجان عاطفی به جنس مخالف را تجربه کردید و این تجربه شما را نگران کرده است چون احساس می کنید ممکن است احساس شما از کنترل تان خارج شود، بیایید بیشتر به این موضوع بپردازیم. مطلبی که شما گفته اید گویای عشق های دوره نوجوانی است و تجربه اولین عشق معمولا به صورت یک هیجان مفرط خود را نشان می دهد. شما این احساس را دیر یا زود تجربه می کردید و کاملا طبیعی است که افراد در فرآیند رشد آن را تجربه کنند. این تجربه در صورت مدیریت صحیح آسیب رسانده نیست و برعکس به شما کمک می کند خود را برای زندگی مشترک در زمان مناسب آماده کنید و مهارت هایی را که نیاز است در این باره داشته باشید به دست بیاورید. یکی از عوامل شکل گیری ارتباط، نزدیکی بین ما و دیگران است که شامل معاشرت، برخورد داشتن، بیشتر دیدن و ... می شود. عامل دوم تشابه است. افرادی که وجه مشترک بیشتری با هم دارند (جنس، سن، وضعیت تاهل، اخلاقیات، ویژگی های شخصیتی، هوش، رفتار و ...) بیشتر و بهتر با هم ارتباط برقرار می کنند.

چه کنید تا این احساس شما را اذیت نکند
به نظر می رسد چیزی که شما را نگران کرده است وابستگی در رابطه است و این که شما افکاری درباره این حس خود دارید که اذیتتان می کند. در این باره فکر کنید که افکار مربوط به این احساس را چقدر در ذهن خود مرور می کنید؟ و در روز معمولا چقدر زمان صرف آن ها می کنید؟ زمانی که صرف آن افکار می کنید مهم است و این موضوع را باید کنترل کنید. معمولا ما در اوقات بیکاری و قبل از خوابیدن شروع به مرور این افکار می کنیم. هر چقدر این کار را تکرار کنید به عادت تبدیل و کنار گذاشتن آن سخت تر می شود. کاری که باید انجام دهید این است که طی روز وقتی این افکار به سراغ شما می آید به خود یادآوری کنید که قرار است به این موضوع فکر نکنید و سعی کنید از آن شرایط خارج شوید و خود را مشغول کار یا فعالیت کنید که معمولا فعالیت های ورزشی جایگزین خوبی هستند و در شب هم تا زمانی که آماده خواب نشده اید به رختخواب نروید و این کار را آنقدر ادامه دهید که بتوانید این افکار را کنترل کنید.