خانواده و مشاوره

قاطع و مهرآمیز در برابر قهرهای خیابانی کودکان

به‌بهانه پربازدید شدن تصویری از کودکی که در اعتراض به والدینش در وسط خیابان دراز کشیده، از مواجهه اصولی با این اتفاقات گفتیم

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

بیشتر والدینی که فرزندان خردسال دارند، قهر همراه با سکوت یا داد و فریاد کودک را برای رسیدن به خواسته‌هایش تجربه کرده‌اند و گاهی این مسئله در بین جمع یا گروهی اتفاق افتاده که والدین برای حفظ آبروی خود تن به خواسته کودک داده‌اند و در آن لحظه احساس شکست و ناامیدی و شرمساری در شیوه فرزند پروری خود داشته‌اند. به تازگی تصویری در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که یک کودک در اعتراض به این که پدر و مادرش به حرف او گوش نداده یا خواسته‌اش را برآورده نکرده‌اند، کف پیاده‌رو دراز کشیده است، اما سوال این است که رفتار اصولی و مواجهه درست با کودکی که قهر کرده، باید چگونه باشد؟ در ادامه چند توصیه به والدین در همین باره خواهیم داشت.

شیوه‌های مختلف قهر کردن

قهر در واقع نوعی از خشم و عصبانیت فریبکارانه است و بیشتر اوقات با هدف کنترل دیگران انجام می‌شود. قهر کننده قصد پیروز شدن و رسیدن به مقصود را دارد و نتیجه نهایی آن این است که من بدم، تو بدی و رابطه بین ما بد است و باید اصلاح شود. قهر کردن در سنین مختلف به شکل‌های مختلف دیده می‌شود مثل سکوت کردن، غذا نخوردن، ایستادن، نشستن یا دراز کشیدن در مکان نامناسب، داد و فریاد راه انداختن و.... در این مورد خاص، کودک با دراز کشیدن در وسط پیاده‌رو، می‌خواسته قهر خودش را به والدینش ثابت کند.

علل قهر کردن کودکان

قهر کردن عموماً رفتاری آموختنی است و بر اثر یادگیری ایجاد می‌شود و بیشتر در کودکانی دیده می‌شود که حساس و زودرنج هستند و با قهر کردن خود قصد جلب توجه و کنترل والدین را دارند و از حدود ۳ سالگی به دلیل ورود کودک به سن اجتماعی شدن بیشتر دیده می‌شود. اگرچه مدت قهر کودکان کوتاه است و زود آشتی می‌کنند ولی در صورت توجه والدین به آن‌ها در آن موقعیت، تداوم و تکرار قهر کردن کودک بیشتر خواهد شد. بنابراین برای کاهش یا از بین بردن این رفتار لازم است نکاتی که در ادامه آمده است، مورد توجه والدین قرار گیرد.

۸ توصیه به والدین برای مواجهه با قهر کودکان

۱ پیشگیری کنید | قبل از هر چیز، پیشگیری از قهر کودک باید در دستور کار قرار بگیرد. مثلا هنگام خرید یا خوردن صبحانه به کودک فرصت انتخاب بدهید تا قهر نکند. برای مثال اگر اصرار به خرید اسباب بازی دارد، به او بگویید: «می‌خواهی خورا کی برایت بخرم یا توپ؟» با این کار، قبل از قهر کردن به او فرصت انتخاب و فکر کردن داده‌اید.

۲ تسلیم نشوید | هرگز تسلیم تقاضاهای کودک نشوید به خصوص اگر می‌دانید که انجام آن‌ها به صلاح وی نیست. تسلیم نشدن در این مواقع، یک پیام مهم برای کودک دارد که شما به خط قرمزها پایبند هستید. بعضی اوقات، قهر کردن بازی کودک برای به چالش کشیدن والدین است. هرگز وارد این بازی نشوید.

۳ از عبارات مهرآمیز استفاده کنید | در حالی که موضع قاطعی اتخاذ کرده‌اید، از عبارات مهرآمیز استفاده کنید. مثلا بگویید: «عزیزم، اگرچه من هم از این اسباب بازی خیلی خوشم اومده ولی متاسفانه امروز قصد خرید کردن نداریم.»

۴ تهدید توخالی نکنید | با تهدیدهای توخالی، قهر کودک را تقویت نکنید. مثلا به او نگویید: «دیگه دوستت ندارم» یا «اگه ادامه بدی منم دیگه با هات حرف نمی‌زنم» و....

۵ نگران قضاوت دیگران نباشید | اگر در مکان عمومی هستید، مثلا در خیابان یا مغازه، نگران نباشید که مردم شما را چگونه قضاوت می‌کنند، فقط سعی کنید کودک را از آن صحنه دور کنید اما تسلیم او نشوید، وگرنه باید همیشه منتظر چنین واکنش‌هایی از سمت کودک باشید. همچنین از قهر همراه با گریه و داد و فریادهای کودک حتی در صورت مشاهده رنگ پریدگی و گرفتگی صدایش نهراسید.

۶ از دیگران عذرخواهی کنید | اگر در بین اقوام و نزدیکان هستید، از آن‌ها بابت سروصدای ایجاد شده عذرخواهی کنید و برای آن‌ها توضیح دهید که قصد دارید فرزندتان را آموزش دهید که نباید همیشه به خواسته‌هایش عمل شود.

۷ گفت‌وگو را به او آموزش دهید | کودکی که قهر می‌کند، توانایی بیان احساس و خواسته خود را ندارد، بنابراین با صحبت کردن با وی به او آموزش دهید به جای رفتارهای قهرآمیز درباره موضوعی که او را ناراحت کرده است، با هم گفت‌وگو کنید.

۸ داستان آموزنده بگویید | با بیان داستان‌هایی با شخصیت‌هایی از حیوانات، نتایج نامناسب قهر کردن را به صورت غیرمستقیم برای وی بیان کنید.

فواید پرشمار کارهای داوطلبانه در سالمندی

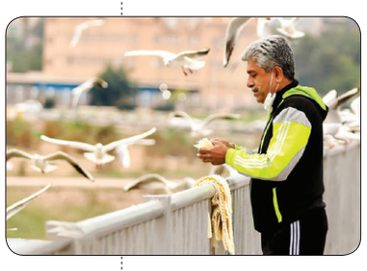
از دنیای روان شناسی

بر اساس تحقیقات جدید که فعالیت‌های داوطلبانه را برای سالمندان مهم می‌داند، فعال ماندن از نظر اجتماعی می‌تواند به افراد مسن کمک کند تا بهترین پیری را داشته باشند و با کمترین میزان اختلالات روان‌شناختی در سالمندی مواجه شوند. به گزارش هلث‌دی نیوز، «مابل هو» یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه تورنتوی کانادا می‌گوید: «فعال بودن از نظر اجتماعی مهم است. احساس ارتباط و مشارکت داشتن می‌تواند خلق و خوی ما را تقویت کند، احساس تنهایی و انزوا را کاهش دهد و سلامت روان و سلامت کلی ما را بهبود بخشد.»

بررسی ۷ هزار سالمند طی ۳ سال

برای مطالعه این موضوع، محققان داده‌های حاصل از مطالعه درباره پیری بیش از ۷ هزار کانادایی ۶۰ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل و آن‌ها را به مدت سه سال دنبال کردند. یافته‌ها نشان داد افرادی که در کارهای داوطلبانه و فعالیت‌های تفریحی شرکت می‌کردند، احتمال بیشتری داشت که سلامت روان خود را در طول پیری حفظ کنند. آن‌ها همچنین کمتر به مشکلات جسمی، شناختی، ذهنی یا عاطفی مبتلا بودند. سالمندی موفقیت‌آمیز، رهایی از هرگونه شرایط جدی جسمی، شناختی، ذهنی یا عاطفی است که مانع از انجام فعالیت‌های روزانه می‌شود. همچنین به معنای داشتن سطوح بالایی از شادی و سلامت جسمی و روانی خوب است. این مطالعه نشان داد که ۷۲ درصد از پاسخ‌دهندگانی که در شروع مطالعه در فعالیت‌های داوطلبانه یا تفریحی شرکت کردند، سه سال بعد همچنان با موفقیت پیر می‌شدند. نویسندگان پیشنهاد کردند که پزشکان و روان‌پزشکان می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی را برای بیماران خود تجویز و آن‌ها را تشویق کنند در این فعالیت‌ها شرکت کنند.

منبع: مهر



نکته ها

۸ اشتباه که خانه شما را دلگیر می‌کند

به‌طور کلی هرچه آپارتمان کوچک‌تر باشد، چیدمان آن سخت‌تر می‌شود. اگر خانه‌تان کوچک است و می‌خواهید دلباز به نظر برسد، اشتباهاتی را که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود، مرتکب نشوید:

۱- از اشیای بزرگ استفاده می‌کنید.
۲- خانه را رنگارنگ می‌کنید در صورتی که چه برای مبلمان و پرده‌ها و چه دیوارها باید از دو یا سه رنگ استفاده کنید.
۳- کاغذ دیواری گل درشت می‌خرید.
۴- از فرش کوچک استفاده می‌کنید.
۵- از مبلمان بزرگ استفاده می‌کنید.
۶- لوسترها را خیلی بالا نصب می‌کنید.
۷- از خرده‌ریزها و اکسسوری‌ها زیاد استفاده می‌کنید.
۸- استفاده از رنگ سفید را جدی نمی‌گیرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*واقعا این افرادی که زنگ می‌زنن و مزاحم اورژانس می‌شن، چی تو سرشون می‌گذره که دست به این کار بسیار بد و ناپسند می‌زنن؟ حتی یک لحظه فکر نمی‌کنن شاید جان یک نفر در خطر باشه و به خاطر همین تماس اونا، فوت بشه و فرصت رسیدگی بهش دیر بشه؟

*به جای نوشتن درباره رتبه‌های کنکور بازیگران، از سرنوشت رتبه‌های برتر کنکور در سال‌های گذشته بنویسید. می‌گویند بیشترشان از ایران رفته‌اند، واقعیت دارد؟

*شغل اپراتورهای اورژانس خیلی استرس داره. یک جورایی کار آب و آتیشه. یک اشتباه، ممکنه به قیمت جان یک نفر ختم بشه.

*در صفحه سلامت درباره ۹ اشتباه بزرگ بعد از آفتاب‌سوختگی مطلب زدین. تومشهد که آدم آفتاب سوخته نمی‌شه. هوس کردم برم شمال و البته باید حواسم باشه که این اشتباهات رو مرتکب نشم.

*برای یادگیری فوریت‌های اورژانسی، به همه توصیه می‌کنم که عضو هلال احمر بشن و یک دوره بگذرونن. زمان زیادی از شون نمی‌گیره.

*از زبان بدن به خصوص برای فروشنده‌ها باز هم چیزی بنویسین تا بتونن ارتباط بهتری با مشتری‌هاشون بگیرن. ممنون.

*درباره چاقی، این که در رسانه بگیم باعث ۱۸ نوع سرطان می‌شه، کار درستی نیست و فقط به استرس بیشتر چاق‌ها منجر می‌شه.

شوهرم می‌گوید به صورت موقتی جدا از هم زندگی کنیم

خانمی ۳۴ ساله هستم و شوهرم ۴۰ ساله. چند وقتی است که دیگر مثل قدیم با هم خوب و خوش نیستیم. کارها و رفتارهای‌مان روی اعصاب هم است. شوهرم می‌گوید چند وقت از یکدیگر جدا زندگی کنیم اما طلاق نگیریم شاید شرایط‌مان بهتر شد و دوباره به هم علاقه‌مند شدیم. مشکل مالی نداریم و هر دو شاغل هستیم و خانه جداگانه هم داریم. این جدایی موقتی از نظر شما باعث علاقه‌مندی دوباره‌مان می‌شود؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، علاقه‌مندی یکی از مولفه‌های مهم یک رابطه زن‌وشوهری محسوب می‌شود ولی تنها دلیل پایداری و تداوم یک رابطه نیست بلکه متغیرهای دیگری از قبیل مسئولیت‌پذیری، انگیزه و... هم در آن نقش دارند. از طرفی باید توجه داشته باشید که علاقه‌مند شدن هم فقط با دلتنگی ایجاد نمی‌شود و این که شما به امید دلتنگ شدن می‌خواهید علاقه ایجاد کنید حتی اگر موفق هم بشوید، ماندگاری کافی را نخواهد داشت و ممکن است بعد از چند روز دوباره سرد شوید.

پیشنهاد شوهرتان مانند یک تیغ دولبه است

پیشنهاد شوهرتان همچون تیغ دولبه است و این احتمال وجود دارد که نه تنها دلتنگی و علاقه‌مندی ایجاد نشود بلکه هر دو نفر شما بعد از مدتی زندگی فردی به آن سبک زندگی عادت کنید و به دلیل کاهش مطالبه‌گری و مسئولیت‌ها، علاقه‌ای به بازگشت نداشته باشید. نکته مهم دیگری که وجود دارد این است که چون طلاق نمی‌گیرید، عملا یک دوره زندگی متفاوت از جدایی قطعی را تجربه می‌کنید و قابل تعمیم به دوره پسا جدایی نیست.

چالش‌های قبلی‌تان بدتر خواهد شد

مشکلاتی که در زندگی مشترک دارید، با یک دوره جدایی حل نمی‌شود و یقینا بعد از بازگشت مجدد می‌تواند شدیدتر از قبل پیش روی شما باشد. بنابراین توجه داشته باشید تا زمانی که شما و همسرتان همان آدم‌های قبلی باشید و هیچ تغییری در افکار، باورها و رفتارهای‌تان ایجاد نکنید، اگر چندین بار هم فاصله بگیرید و دوباره به هم نزدیک شوید، باز هم شاهد همان چالش‌های قبلی و بلکه بدتر از قبل خواهید بود.

پیشنهاد ما، ماندن و اصلاح زندگی مشترک‌تان است

راهکار پیشنهادی ما به شما این است که در زندگی مشترک بمانید و با استفاده از کمک‌های یک روان‌شناس و مشاور باتجربه، موضوعات مورد اختلاف را به صورت اولویت‌بندی شده و به تدریج حل و فصل کنید. نکته مهم و تاثیرگذار در بهبود رابطه شما، تقویت مهارت‌های زندگی در هر دو نفر شماست؛ فراگیری مهارت‌هایی از قبیل خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، گفت‌وگوی موثر، حل مسئله، تصمیم‌گیری و دیگر مهارت‌های زندگی. تجربه نشان داده یادگیری این مهارت‌ها در حل مشکلات بین فردی بسیار موثر و کارساز است و حتی در بین متقاضیان طلاق توافقی هم درصد زیادی بعد از فراگیری این مهارت‌ها و تجربه یک دوره زندگی متفاوت همراه با به کارگیری مهارت‌های آموخته شده، احساس زیباتری از زندگی داشته و از جدایی منصرف شده‌اند. بنابراین بهتر است شما و همسرتان با ایجاد یک فرصت آموزشی در زندگی خود سعی کنید به جای فرار از مشکلات، خود را توانمند سازید و مشکلات را برای همیشه حل کنید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

موضوع : آگهی تجدید مزایده اجاره بهره برداری از استندهای تبلیغاتی سطح شهر فریمان شهرداری فریمان

در نظر دارد اجاره بهره برداری از استندهای تبلیغاتی سطح شهر فریمان را از طریق تجدیدمزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد تجدید مزایده ، با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) و با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۸ به صورت الکترونیکی واگذار نماید.

زمان انتشار در سایت : ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ ساعت : ۱۲:۰۰
مهلت دریافت اسناد تجدید مزایده: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ ساعت : ۱۴:۰۰
تاریخ بازدید : از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ ساعت : ۱۴:۰۰
زمان بازگشایی تاریخ : ۱۴۰۲/۰۵/۰۸ ساعت ۰۹:۰۰
ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی است

برگزاری تجدیدمزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند تجدید مزایده شامل دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

کلیه اطلاعات موارد اجاره شامل مشخصات، شرایط و نحوه اجاره در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.

علاقه مندان به شرکت در تجدید مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن)با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند :مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه۴۱۹۳۴-۰۲۱ اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام استانها، در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش "ثبت نام/پروفایل مزایده گر" موجود است .

محل تحویل اصل سپرده شرکت در مزایده :
خراسان رضوی- فریمان -میدان امام خمینی -شهرداری فریمان-دبیرخانه شهرداری -تلفن : ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱
حضور مزایده گران در جلسه بازگشایی بلامانع می باشد.
تاریخ چاپ اول : ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ تاریخ چاپ دوم : ۱۴۰۲/۰۴/۲۵
۱۴۰۲۱۲۵۷۱/ش

سند کمپانی خودروی پژو PARS XU7مدل 1400
بنام هانیه خسروانی تبار
به شماره انتظامی ۳۴ ی ۳۶۸ ایران ۸۳
و شماره موتور 124K1566163
وشماره شاسی NAAN01CE2MK065616
مفقود وفاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۲۱۲۵۸۶/پ

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مسکن تاکسیرانی آساک قوچان
در ساعت (۱۷) مورخه ۱۴۰۲/۴/۲۲ در مسجدالزهرا (س) در انتهای یعقوب آباد برگزار از اعضاء محترم دعوت می شود حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- گزارش هیئت مدیره
۲- تعیین تکلیف زمین های خریداری شده (فروش- ساخت و ساز- معاوضه)
۳- انتخاب سه نفر هیئت تسویه و یک نفر ناظر
۴-تصویب صورتهای مالی
۵- تعیین تکلیف آندسته از اعضایی که واریزی خود را کامل نکرده اند.
هیئت تصفیه
۱۴۰۲۱۲۵۷۹/ش

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز و پلاک نیمه یدک کمپرسی مارال مدل ۱۳۹۱
به شماره پلاک ۳۱۲ع ۱۶-ایران ۵۲ و به شماره موتور ۰۰۰۰۰۰۰ و به شماره شاسی NALTCO۳۰۰۹۱۰۶۰۶۴۶ به نام مهدیه کهن مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۲۱۲۵۳۶/ج

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۱۸ ج ۳۲ به شماره موتور ۳۴۵۱۴۱۲ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۵۴۹۱۷ بنام عذرا بی بی موسوی مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۰۴۵۳۱۴۹ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۲۶۰۸/ش

برگ سبز و پلاک تراکتور ۲۸۵ تک دیفرانسیل قرمز مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۳ ک ۱۷
شماره سری B02926A1 و شماره موتور LFW5697M
بنام مرتضی روشندل مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۲۵۳۵/ف

برگ سبز خودرو سواری هایما S۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۳۴ ب ۷۸ به شماره موتور ۴۸۴QTV۹۰۱۱۰۹۲A به شماره شاسی NAAD۳۹۱Z۲JV۷۱۱۴۷۳ بنام محمدسجاد جلائیان رضوی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۲۶۰۵/م

اینجانب ام البنین بذر افشان اشتیوانی مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX نقره ای متالیک مدل ۹۲
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۲۳۶ هـ ۵۴
به شماره شاسی NAAM01CA0DR532005 و شماره موتور 124K0233650 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۲۱۲۵۸۷/ف

اینجانب ماه رخ باخرزی یوسف آباد دو آب مالک خودرو سواری ون غزال مدل ۲۰۰۸
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۱۳ ع ۸۲
به شماره شاسی X9632213280593488
و شماره موتور 40522U83002804
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .
۱۴۰۲۱۲۴۹۰/ف