

امروز نامه ای برای عزیز ترین فرد زندگی مان بنویسیم، شاید هیچ وقت این نامه را به دستش نرسانیم ولی خوب است احساسات واقعی مان را نسبت به او در این نامه ثبت کنیم.

پیشنهاد امروز

۱۳ توصیه والدین درباره ساده ترین راهکارهای افزایش اعتماد به نفس کودک

فرزندم به تلاشت افتخار می کنم!

صدیقه معدنی، روانشناس تربیتی – باور کودک درباره خودش بر مبنای تعاملاتی که با اطرافیان به خصوص والدینش دارد، شکل می گیرد. به همین دلیل است که رابطه صحیح والدین با کودک کان کمک موثری به تقویت خودباوری کودک می کند. ممکن است در نگاه اول این طور به نظر برسد که ایجاد اعتماد به نفس در کودک دشوار است. با توجه به این که اهمیت این موضوع، روشن است باید به نکاتی درباره اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در کودک اشاره کرد.



اعتماد به نفس به زبان ساده یعنی ...

اعتماد به نفس به معنای اعتماد و اطمینانی است که فرد نسبت به توانایی ها و داشته های خود دارد و همچنین ارزشی است که فرد برای خود و توانایی هایش قائل است. از این رو برای پرورش اعتماد به نفس و ایجاد حس خود ارزشمندی، باید احساس توانایی را در کودک ایجاد کرد.

اعتماد به نفس از چه زمانی شکل می گیرد؟

شکل گیری اعتماد به نفس از دوران شیرخوارگی (صفر تا ۲ سالگی) آغاز می شود. در این دوران کسب مهارت های حرکتی و شناختی برای موفقیت کودک در انجام بعضی فعالیت های مربوط به خود مانند توانایی راه رفتن، غذا خوردن و ... به رشد خود باوری و اعتماد به نفس کودک کمک موثری می کند.

آسیب های اعتماد به نفس پایین کودک

کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند تعارضات و مشکلات زندگی برای آن ها موجب ناامی و اضطراب شدید می شود و از دستیابی به راه حل مشکلات ناتوان خواهند ماند و در آینده امکان مقابله با مشکلات و به کار گیری خلاقیت و ابتکار عمل در رفع موانع را از دست می دهند.

۱۳ راهکار افزایش اعتماد به نفس در کودک

در ادامه چند راهکار برای تقویت اعتماد به

خانمی هستم ۲۲ ساله، مدت دو سال است ازدواج کرده‌ام و همسر ۲۷ ساله است. از همان روز های اول متوجه بی اراده بودن همسرم شدم به طوری که تمامی تصمیم گیری هایش را اعضای خانواده‌اش انجام می دهند و خودش به تنهایی حتی قادر به یک خرید ساده نیست و اعضای خانواده‌اش باید این کار را بکنند، علاوه بر آن خیلی خسیس و از پول خرج کردن بیزار است و به هیچ عنوان حاضر نیست برای من خرج کند. دیگر خسته شدم و احساس می کنم به او هیچ حسی ندارم، وقتی کنارم است احساس می کنم دیگر به او علاقه‌ای ندارم.



روانشناس بالینی از استثنیوروان پز شکی



مصلح میرزایی

روانشناس بالینی از استثنیوروان پز شکی

توصیف شما از همسر تان و انتقادهایی که از او کرده اید حتی اگر کاملاً در ست باشد باز هم مسئله شما را حل نمی کند و متأسفانه باید بگویم که این گونه دیدگاه‌های تند و کلی که به جای گله کردن از یک رفتار مشخص، شخصیت طرف مقابل را هدف می گیرد (مثل القاب بی اراده و خسیس) از سوی همسر تان با واکنش های دفاعی، خشم، توهین، کار شکنی و مقاومت سفت و سخت وی برای تغییر مواجه می شود و شما هم هر بار برای تغییر رفتار او با هیجان منفی و خشم بیشتر و از میدان می شوید و این کار را بدتر می کنید و در نهایت علاقه تان به یکدیگر همان طور که گفته اید کم شده و گاهی از بین می رود. برای غلبه بر این مشکل باید بتوانید ۶ مورد را حل و فصل کنید:

* صحبت هایتان را با خشم شروع نکنید؛ چون صحبتی که با خشم شروع می شود طبق تحقیق در ۸۶ درصد مواقع با خشم هم تمام می شود. * انتقاد و گله کردن از یک رفتار مشخص ایرادی ندارد (مثل این که ناراحتیم از این که امروز قرار بود من را برای ویزیت دکتر ببری اما فراموش کردی، لطفاً در اولین فرصت وقتی برای این مسئله بگذار)؛ ایراد از شخصیت طرف مقابل و ترور شخصیت من نیست تا انسان با گله فرق دارد (مثلاً در همین مورد اگر بگویید: «چقدر بی فکری؛ با چقدر بی خیالی، مگه قرار نبود امروز منوببری دکتر!» این انتقاد کلی است و مشکل ساز؛ چون طرف مقابل محترم شمرده نشده است و به شخصیتش توهین شده)، علاوه بر این توهین، تمسخر، طعنه زدن و رفتار سرد وی تفاوت به نشانه مقاومت و لجبازی به شکست منجر می شود. * حتی وقتی منازع و مشاجره ای بین تان رخ می دهد سعی کنید که بعد از آن رابطه عاطفی را به کلی حذف کنید یا به انزوی عاطفی بروید. یعنی سعی کنید حتی درباره سخت ترین مسئله و ناراحتی خود صحبت کنید؛ صحبت در دن هم فشار را از شما بر می دارد و هم طرف مقابل را از گنجی و سر درگمی خارج و انتظار شما را برایش روشن می کند؛ حداقل حتی اگر طرف مقابل انتظار تان را نتوانست برآورده کند، متوجه می شود که چه چیزی برایتان مهم است (لطفاً همین الان فکر نکنید که او باید این ها را بداند و خودش در کند!! اگر این طور باشد، همسر تان نیز این انتظار را دارد که شما همه چیز را بدانید و در ک کنید!!).

* مسئله چهارم این است که حواستان به بدن تان

برادر ۱۷ ساله‌ام به شدت ناامید است



من برادری ۱۷ ساله دارم که ترک تحصیل کرده است. متأسفانه بعد از گذشت یک سال هنوز به خودش نیامده و دنبال هیچ کاری نیست و ناامیدی به شدت به سراغش آمده، آیا دچار افسردگی شده است؟



هادی غلام محمدی دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران

اینکه برادر شما چنین تصمیمی گرفته و هنوز هم به خودش نیامده قابل توجه است و باید دید که ایشان به چه دلیل چنین تصمیمی گرفته است. در صورت نیاز حتماً از یک روانشناس کمک بگیرید؛ زیرا ایشان در برهه سنی هستند که باید از بی هویتی و بلا تکلیفی بیرون آمده و آینده شغلی، تحصیلی و فردی خود را رقم بزنند. در پاسخ به شما، نشانه های افسردگی را مرور می کنیم، نشانه ها را بررسی کرده و در صورت وجود آن ها در برادر خود، ایشان را به روانشناس بالینی ارجاع دهید. (الف) اگر از بین علائم زیر، ۵ علامت در طول یک دوره ۲ هفته ای وجود داشته باشد، نشان می دهد که عملکرد فرد با عملکرد قبلی او متفاوت شده است. حداقل یکی از معیارها (۱) خلق افسرده یا (۲) از دست دادن علاقه یا لذت است.

خواهرم همه افراد خانواده را علیه من تحریک می کند



دختری هستم ۲۳ ساله، مجرد با مدرک کارشناسی. از سن پایین کار می کردم و اخیراً برای خودم کاری راه اندازی کردم. خواهر بزرگ ترم که ۲۵ سال دارد، بیکار است و مدام همه افراد خانواده را علیه من تحریک می کند، می دانم حس او ناشی از حسادت است اما نمی دانم چگونه عمل کنم؟! با اینکه هیچ وقت نه از کارم حرف می زنم و نه از درآمد ناچیزم و نه هیچ چیز دیگر... و با اینکه خانواده هیچ وقت مارا مقایسه نکردند؛ اما همیشه مورد آزار و فشار خواهرم بودم تا جایی که زندگی برابم سخت شده و او هر روز یک داستان جدید برای من می سازد و خانواده را نگران می کند.



مانده نبازی فر دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

حسادت یا احساس کمبود نسبت به فرد دیگر، یک مسئله شخصیتی است و معمولاً ریشه هایش از دوران کودکی شروع می شود و تجارب اولیه با پدر و مادر، خواهر و برادرها و همسن و سالان و ... در آن دخیل است. به نظر می رسد مشکل خواهر شما یک موضوع شخصیتی و احساس خشم و ناراحتی است که در درونش نسبت به محیط اطراف وجود دارد و شامل حال شما هم شده است. با توجه به اینکه فاصله سنی شما دو سال است به نظر می رسد زمانی که خواهر تان دوساله بوده و مورد توجه خانواده و عزیز بوده



حريم چشم و چادر!

داستان های دانشجویی با محوریت حجاب و عفاف، کتابی جالب را شامل شده است که خواندنی و قابل تامل است. کتاب «حريم چشم و چادر» شامل مجموعه داستان های دانشجویی با محوریت عفاف است که اخیراً روانه بازار نشر شده است. به گزارش فارس، مجموعه داستان های دانشجویی «حريم چشم و چادر» ۲۷۶ صفحه ای و محصول کار گروهی دانشجویانی است که در ارتباط با عفاف و حجاب و حريم چشم، داستان ها و متونی نوشته اند. احمد نظری این کتاب را گردآورده و برای انتشار آماده کرده است.

قسمتی از کتاب

«من از بچگی توی یک خانواده کاملاً مذهبی به دنیا اومدم. دوران راهنمایی چادر سر می کردم اما از اونجایی که ناچیزی رو خودم انتخاب نکنم زود کنارش می دارم توی دبیرستان بر خلاف میل خانواده ام گذاشتمش کنار. با خودم تعارض بودم... هم دوست داشتم ببوشم و هم نه...

در ضمن با مانتو حجابم کامل بود. مانتویی با حجاب بودم... حس خاصی داشتم هی چادرم بستگینی می کرد و سبب می شد شالم عقب بره و کمی از موهام پیدا باشه تا این که ...»

قابل توجه است این کتاب که در شمارگان ۲ هزار نسخه منتشر شده، با قیمت ۱۰ هزار تومان در دسترس خوانندگان قرار گرفته است.