پیشنهاد امروز

امروز به یک طرح برای پس انداز خانوادگی فکر کنیم و آن را به اعضای خانواده پیشنهاد بدهیم. از شیوه های ساده و پس اندازهای کوچک شروع کنیم. چه طرحی به نظرتان می رسد که جذاب، مفرح و قابل اجرا باشد؟

چگونه با کودکان قلدر برخورد کنیم

قلدری کودکانه

الهه توانا- قلدری نوعی رفتار پرخاشگرانه و در بین کودکان بسیار شایع است، به همین دلیل معمولا بچه‌ها، به‌ویژه در دوران ابتدایی، یا خودشان قلدری می کنند یا قربانی قلدری می‌شوند یا حداقل شاهد این رفتار هستند. بنابراین از آن‌جایی که هر کدام از این سطوح -یعنی هم رفتار قلدرمآبانه و هم قربانی و تماشاگر قلدری بودن- آسیب‌رسان است، لازم است والدین «قلدری کودکانه» را به‌درستی بشناسند. قبل از هر چیز بهتر است بدانیم قلدری، صرفا باج گرفتن و پرخاشگری فیزیکی نیست و آزارهای کلامی و روانی را هم شامل می‌شود، مثل: مسخره کردن، اسم و لقب تحقیرآمیز، تهدید کردن، شایعه پراکنی، طرد کردن از جمع و رفتارهای آزاردهنده مشابه دیگری که در طول زمان تکرار می‌شوند.

عکس تزئینی است

قلدر کیه؟

بعضی بچه‌ها فقط در مدرسه قلدری می کنند که در این‌طور مواقع فهمیدن قلدری‌شان خیلی راحت نیست؛ چون معمولا قربانی‌های قلدری، به والدینشان و اولیای مدرسه چیزی بروز نمی‌دهند؛ اما در این شرایط هم بعضی نشانه‌ها می‌تواند شما را متوجه رفتار قلدرمآبانه فرزندتان کند؛ مثلا وقتی به‌طور مکرر در وسایل فرزندتان چیزهایی می‌بینید که متعلق به او نیست و به شما می‌گوید که آن‌ها را از دوستانش هدیه گرفته است؛ اما بعضی بچه‌ها، رفتار قلدری را در خانه هم نشان می‌دهند. در این صورت، زور گویی به خواهر و برادرها و کتک کاری با بچه‌های فامیل، نشانه‌هایی است که باید توجه شما را جلب کند. درواقع این تشخیص رفتارِ آسیب‌زننده کودک، اولین و مهم‌ترین قدم برای حذف قلدریَ است؛ چراکه بعضی از والدین معمولا با بیان جملاتی مثل «از پس خودش بر میاد»، «سرش کلاه نمی‌ره» و «بزرگ بشه رفتارش اصلاح میشه»، اساسا قلدری فرزندشان را نادیده می گیرند یا حتی ناآگاهانه تشویقش می کنند.

با بچه قلدر چه کار کنم؟

شناسایی دلایل قلدری کودکان، برای حذف این رفتار کمک بزرگی است. بعضی از این دلایل:

*گاهی بچه‌ها در خانواده مورد زور گویی قرار می گیرند و این رفتار را در برخورد با دیگران تلافی می کنند یا به‌عنوان رفتار درست و تنها راه رسیدن به خواسته‌ها، می‌پذیرند.

*اعتماد نداشتن به خود، ناشی از بدرفتاری و تحقیر شدگی و تحت فشار بودن، هم از دلایلی است که ممکن است کودک را به قلدری وادار کند تا از این طریق بتواند قدرتش را به رخ بکشد و موجودیتش را اثبات کند.

*توجه بیش از حد، به‌اندازه بی توجهی و تحقیر آسیب‌رسان است. بچه‌هایی که زیادی مورد توجه قرار می گیرند و وقتی در شرایط خارج از خانه به‌اندازه توقعشان اعتنا نمی‌بینند و نیازهایشان برآورده نمی‌شود، برآشفته می‌شوند و دست به قلدری می‌زنند.

بنابراین برای اصلاح رفتار قلدرمآبانه ابتدا لازم است در شرایط خانوادگی تغییراتی ایجاد کنیم، بعد از آن صحبت درباره مذموم بودن این رفتار کمک کننده است. برای فرزندتان توضیح دهید که قلدری رفتار قابل تحملی نیست و به او کمک کنید احساس دیگران را نسبت به این رفتار بداند. از فرصت‌های مختلف برای تقویت احساس همدلی کودکتان استفاده و شرایطی را فراهم کنید تا بتواند با رفتار همدلانه و محبت‌آمیز، تشویق دریافت کند. رفتار جایگزینِ قلدری را به او یاد بدهید. با بازی و نمایش او را در موقعیت‌هایی قرار دهید تا بتواند بیان کردن احساساتش را تمرین و خواسته‌هایش را بدون قلدری و زور گویی برآورده کند.

با بچه قربانی قلدری چه کنیم؟

بچه‌ها معمولا به دلایل مختلف، درباره مورد قلدری واقع شدنشان با والدین صحبت نمی کنند؛ آن‌ها می‌ترسند مسخره و تنبیه شوند، به آن‌ها انگ خبرچین و بی‌عرضه زده شود، حرفشان جدی گرفته نشود یا شرایط بدتر شود. اما از کجا می‌شود فهمید فرزندمان مورد قلدری قرار می گیرد؟ پارگی لباس، کبودی و جای زخم -معمولا روی قسمت‌هایی از بدن که دیده نمی‌شود، مثل بازو و پشت-، بهانه‌های مکرر برای مدرسه نرفتن، درخواست از والدین برای همراهی در مسیر مدرسه، درخواست غیرمعمول برای دریافت پول توجیهی و گم کردن مکرر وسایل شخصی نشانه‌هایی است که می‌تواند به معنی قربانی بودن فرزندتان باشد.

*در صورت مشاهده این علایم، در شرایطی آرام و بدون تنش از فرزندتان بخواهید درباره اتفاقاتی که در مدرسه رخ می‌دهد، صحبت کند. بعد فرزندتان را به‌خاطر شجاعت در بیان کردن این موضوع تشویق کنید.

*بدترین واکنش این است که از فرزندتان بخواهید مقابله به مثل کند؛ او به احتمال زیاد توانایی انجام چنین کاری را ندارد، ضمن این که شما با این توصیه، به‌طور مستقیم به فرزندتان پرخاشگری را آموزش می‌دهید.

*فرزند شما باید بداند آن چه باعث خجالت است قلدری است، نه گزارش کردن آن. بنابراین هروقت مورد چنین رفتاری قرار گرفت، باید بدون هیچ ترسی به اولیای مدرسه خبر بدهد.

*به فرزندتان اطمینان بدهید که همیشه حامی او هستید. قلدری‌های کودکانه معمولا به آسیب‌های جسمی جدی منجر نمی‌شوند؛ بنابراین با آموزش جرأت‌مندی به کودکتان، به او یاد بدهید خونسردی‌اش را حفظ کند؛ بدون دویدن و گریه کردن از محلی که قلدر ممکن است اذیتش کند، دور شود و با قاطعیت در برابر خواسته‌های او بی‌اعتنا باشد. رفتار درست و بدون خشونت در برابرِ قلدر را می‌توانید در قالب بازی به فرزندتان آموزش بدهید.

*قربانیان قلدری معمولا عزت نفس و اعتماد به‌نفس کمی دارند، مهارت‌های اجتماعی ضعیفی دارند، در فعالیت‌های مدرسه شرکت نمی کنند و منزوی و گوشه‌گیر هستند. حل کردنِ این مشکلات، کودکتان را از موضع قربانی خارج می‌کند.

*با اولیای مدرسه در ارتباط باشید اما فرزندتان را به هیچ‌وجه با فرد قلدر روبه‌رو نکنید و با والدین او هم درگیر نشوید. تا وقتی که از حل شدن موضوع مطمئن نشده‌اید، موضوع را فراموش نکنید.

منابع:

*** مسائل نوجوانان و جوانان، نوشته دکتر افسانه نراقی‌زاده، استادیار دانشگاه**

*** قلدری و راه‌های مقابله با آن، دکتر زهرا شهریور، فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان.**

*** نه را هکار درباره پیشگیری از قلدری، راحله دادگر، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره تحصیلی.**

قفسه

خدای ما چه جوریه؟

مجموعه ۱۰ جلدی «خدای ما چه جوریه؟»، شامل قصه هایی کوتاه است که سعی کرده با مثال هایی ملموس و قابل درک برای کودکان، آن ها را با خدا و صفات خدا آشنا کند.

به گزارش مهر، یکی از پرسش های کودکان که بزرگ‌ترها نمی دانند چطور و چگونه به آن پاسخ دهند، پرسش درباره خداوند است. مجموعه «خدای ما چه جوریه؟»، شامل قصه های کوتاهی است که می کوشد با مثال هایی ملموس و قابل درک برای کودکان آن ها را با خدا و صفات خداوند آشنا کند و در عین حال به تفکر درباره خدا و عالم هستی نیز وادارد. این داستان های کوتاه و ساده با تصاویری رنگی و کودکانه نیز همراه شده تا کودکان از مطالعه آن لذت ببرند.

«فراموشکار نیست»، زبان حیوانات را می فهمد، هیچ وقت خسته نمی شود، همه صدایش می زنند، به همه کمک می کند، بر همه کار تواناست، از همه چیز خبر دارد، هدیه هایش تمام نمی شوند، همیشه بوده و هست و هر جا باشیم پیش ماست و...» برخی عناوین مجموعه «خدای ما چه جوریه؟» را شامل می شود. واحد کودک و خردسال انتشارات قدیانی، مجموعه «خدای ما چه جوریه» را در نوبت چاپ اول با تیراژ ۲۲۰۰ نسخه و با قیمت هر کدام ۴۰۰۰ تومان منتشر کرده است.

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

*با تشکر از قسمت مشاوره زندگی سلام؛ تجربه دیگران، راه حل و پیشگیری از مشکلات آیندگان است. متشکرم- جان محمدی

*مردی ۳۵ ساله ام و همسرم ۷ سال از من کوچک تر است. من همسرم را خیلی دوست دارم و خیلی به او محبت می کنم ولی او می گوید من از این کارها خوشم نمی آید و الان با من قهر است. چه کار کنم؟

*به خانم ها بگویید به جای این که دائم با ماشین مدل بالا به خانه مادرشان بروند، برای شوهرشان غذا تهیه و خانه شان را نظافت کنند و بیشتر در تربیت فرزندانشان دقت کنند تا منحرف و دچار دوستی های خیابانی نشوند. چون از دواجشان جز سرشکستگی والدین نتیجه دیگری به همراه ندارد.

*۴۷ سال دارم، عاشق خانمی متأهل شدم که شوهرش سر کار نمی رود. من از او دست برداشتم اما هر روز زنگ می زند و گریه می کند. چه کار کنم که یکدیگر را فراموش کنیم؟

حتما خودتان می دانید که چقدر این رابطه خطای بزرگی است و خوشحالیم که دریافتید باید زودتر از آن دست بکشید. این که آن خانم چه شرایطی دارد هیچ اثری در عملکردتان ندارد، شما بیش از هر کسی ابتدا نسبت به خود و سپس همسر و خانواده تان مسئولیت دارید. نخست باید تصمیم جدی به ترک این رابطه بگیرید و عزم تان را جزم کنید و به عواقب آن بیندیشید. به هیچ وجه به تماس های ایشان پاسخ ندهید، از ارسال پیامک و نوشتن هر گونه توضیحی مثل این که این ارتباط خطرناک است، آخر و عاقبت ندارد، به تو علاقه دارم ولی نمی توانیم به هم برسیم یا هر توضیح دیگری، به طور جدی خودداری کنید. در صورت امکان و لزوم خط تلفن خود را تغییر دهید. بهتر است از قرار گرفتن در شرایطی که به یاد او می افتید یا برای برقراری ارتباط وسوسه می شوید، پرهیز و به همسر و فرزندان تان بیشتر رسیدگی کنید و مسئولیتی را که نسبت به آن ها دارید به خود یادآور شوید. همچنین ویژگی های مثبت همسرتان را بیش از گذشته در نظر بیاورید.

نمی خواهم به گناه بیفتم

جوانی هستم ۱۹ ساله با این که بارها توبه کرده ام اما باز هم برای دیدن تصاویر مستهجن وسوسه می شوم و به سراغ آن ها می روم. روحم در آزار است و نمی خواهم به گناه بیفتم. لطفا کمکم کنید.

زهره حسینی
مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مخاطب گرامی، توجه شما به این مسئله و تلاش برای ترک گناه، نشان دهنده روحیه معنویت گرا و خداجوی شماست و البته همه ما در شرایطی ممکن است دچار خطایی بشویم که برای اصلاح آن نیازمند گرفتن کمک فکری از دیگران و تلاش بیشتری از جانب خود هستیم.

توصیه هایی برای رفع مشکل تان

در اوایل سن بلوغ به دلیل ترشح هورمون های جنسی، نوجوانان علاقه مند به دیدن یا کنجکاوی درباره مسائل جنسی هستند که اگر در این باره هیچ کنترلی بر تمایلات خود نداشته باشند، به آسیب های متعدد روحی و روانی از جمله اعتیاد به مسائل جنسی، اختلال جنسی مشاهده گری، انحراف جنسی و... منجر می شود؛ بنابراین بهتر است برای رفع مشکل خود اقداماتی را که در ادامه مطرح می شود، انجام دهید.

تصمیم قاطع بگیرید

ابتدا قصد و نیت خود را قطعی کنید. با توجه به این که اشاره کرده اید که چندبار توبه کردم اما دوباره به سراغش می روم، در این زمینه در منابع دینی توصیه هایی مانند خواندن نماز و دعای مخصوص توبه وارد شده که می توانید آن را از منابع دریافت کنید تا در این راه با قاطعیت بیشتری قدم بردارید.

زمان های وسوسه شدن را شناسایی کنید

زمان هایی را که بیشتر وسوسه تماشای چنین صحنه هایی می شوید، شناسایی و آن را محدود و متوقف کنید. احتمالا اوقات بیکاری یا برعکس، مشغولیت های فکری یا استرس، زمینه ساز این ماجرا می شود یا زمانی که دچار بی برنامگی روزمره هستید. پس سعی کنید این اوقات را با برنامه ریزی درست جهت دهی کنید تا بتوانید در مقابل تمایلات خود مقاومت کنید. همچنین در صورت ذخیره و نگهداری این تصاویر حتما آن ها را پاک و حذف کنید.

از تنهایی بپرهیزید

از تنهایی و خلوتی که زمینه ساز تحریک شما به این مسئله است، پرهیز کنید یعنی کامپیوتر در معرض دید دیگران باشد یا در تنهایی به سراغ کامپیوتر و گوشی نروید و اینترنت خود را در این ساعات قطع و خاموش کنید. همچنین به افکاری که شما را تشویق به دیدن این تصاویر می کند، دقت کنید و افکار مثبت و مفیدتر را جایگزین آن کنید. اگر از فکرتان می گذرد: «یک تصویر»، «فقط یک لحظه نگاه کنم دیگه نگاه نمی کنم»، سریع به مقابله با این فکر برآیید: «تصمیم من جدی است و اصلا نگاه نخواهم کرد.»

اگر موفق شدید...

بعد از هر بار موفقیت در برابر این وسوسه، خدا را شکر کنید و به خود پاداش دهید. این پاداش می تواند یک تحسین و آفرین گفتن به خود باشد یا یک کار لذت بخش مانند خوردن یک خوراکی خاص یا شرکت در یک دورهمی دوستانه سالم. سعی کنید لذت آنی این رفتار را با لذت پایدار ترک گناه و یک رفتار غلط به تعویق بیندازید. به لغزش ها و برگشت های احتمالی بی توجه باشید و از مسیر ترک این رفتار خارج نشوید.

بعد از دید و بازدیدهای فامیلی با همسرم دعوا دارم!

پسری هستم ۲۲ ساله، مدرکم سیکل است و در یک شرکت کار می کنم. ۵ ماه است ازدواج کرده ام، به خانمم علاقه زیادی دارم؛ ولی او دوست دارد زیاد به خانه فامیل ها برود، من هم مخالفم چون اصلا حوصله رفت و آمد ندارم. معمولاً بعد از دید و بازدیدهایی که با فامیل داریم با همسرم دعوا دارم. می گوید تو حسودی! هیچ کس جز خودت را نمی توانی ببینی. خواهش می کنم راهنمایی‌ام کنید.

سپیده سلطان محمدلو
دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی

سلام. شما در سن کمابیش کم، مسئولیت بزرگ متاهلی را قبول کرده اید و حدس می زنم سن همسرتان هم در همین حدود باشد. درباره زندگی متاهلی حرف برای گفتن فراوان است و واقعا در چند خط نمی شود به طور کامل توضیح داد ولی به یاد داشته باشید که شرایط زندگی متاهلی با مجردی خیلی فرق می کند. در دوران متاهلی «من» وجود ندارد. یعنی دو طرف نباید و نمی توانند فقط خودشان را در نظر بگیرند؛ بنابراین تا اینجا مشخص می شود که حق نه با شماست و نه با همسرتان و در عین حال هر دو حق دارید که نظر خود را درباره تعداد و زمان مهمانی رفتن مطرح کنید.

نکته دوم این است که داشتن اختلاف نظر در زندگی زناشویی به خصوص چند سال اول زندگی، یک مسئله طبیعی است و تا دو طرف نسبت به احساسات و علایق هم آگاه تر شوند، کمی زمان لازم است. پس تا اینجا هم متوجه شدیم مسئله عجیب و غریبی در ارتباط شما اتفاق نیفتاده است و در مرحله آشنایی با روحیات همدیگر هستید.

نکته سوم و مهم تر از همه که سرنوشت رابطه شما را تعیین می کند نحوه برخورد با این اختلاف ها و تفاوت سلیقه هاست. مشکل زمانی پیش می آید که زن یا مرد یا هر دو، فقط می خواهند حرف خودشان اجرا شود و به نظر طرف مقابل توجه نمی کنند. پس اگر می خواهید رابطه تان قوی تر شود و زندگی زناشویی تان استحکام یابد از الان تمرین کنید تا بدون دعوا، درباره اختلاف نظرهایتان حرف بزنید و به یک توافق دو جانبه برسید. تکرار می کنم تمرین کنید درباره اختلاف نظرهایتان حرف بزنید. حرف زدن باعث می شود که اولا خصوصیات اخلاقی همدیگر را بیشتر بشناسید و ثانیا یاد بگیرید درباره مسائل زندگی به صورت مشترک به نتیجه برسید. از طرفی باعث می شود رابطه شما با یکدیگر روز به روز قوی تر شود. درباره دید و بازدید گفته اید که خانمتان خیلی اهل مهمانی است و شما نیستید. این جمله شما نشان می دهد که احتمالا خانمتان آدم برون گرایی است. برای آدم های برون گرا، داشتن رابطه اجتماعی مهم است. به مهمانی و سفر علاقه دارند و تنها ماندن را دوست ندارند. احتمالا خود شما هم آدم درون گرایی هستید و بیشتر دوست دارید تفریحات تان داخل خانه و همراه با همسرتان باشد. اگر متوجه این تفاوت شخصیتی شوید، می توانید به همدیگر حق بدهید. درباره این تفاوت شخصیتی با همسرتان صحبت کنید و با هم قرار بگذارید که قبل از رفتن به مهمانی با هم مشورت کنید؛ مثلا می توانید تصمیم بگیرید برخی اوقات طبق نظر شما عمل کنید و برخی اوقات طبق نظر ایشان. مثلا نوبتی بکنید یا گاهی اوقات قرار بگذارید که در برخی مهمانی ها همسرتان به تنهایی شرکت کند، البته بدون دلخوری. حتی این تصمیم گیری برای مهمانی رفتن را می توانید به سرگرمی تبدیل کنید؛ مثلا قرعه کشی کنید که کدام مهمانی را هر دو شرکت کنید، کدام مهمانی را نروید و کدام مهمانی را همسرتان به تنهایی برود. سخن آخر این که بیشتر همدیگر را بشناسید و به تفاوت های همدیگر احترام بگذارید. با آرزوی خوشبختی برای شما دوست عزیز.