

چطور اسباب کشی و نقل مکان را برای بچه ها خوشایند کنیم؟

# دردسرهای خانه جدید

## ۸ پیشنهاد طلایی

۱) در صورت امکان تا قبل از نقل مکان چندباری به محله و خانه جدیدتان سری بزنید. وقتی فرزندتان تصویر واضحی از مقصد جدید داشته باشد، راحت تر خواهد بود. اگر به شهر دیگری می روید، عکس های زیادی از آن شهر به فرزندتان نشان دهید. درباره اماکن دیدنی مقصد، مثل باغ وحش، استخر، پارک و سینما هم اطلاعاتی به بچه ها دهید.

۲) اگر خانه جدید به اندازه کافی فضا ندارد، بهتر است به جای دور ریختن اسباب بازی ها و وسایل شخصی فرزندتان، فکر دیگری بکنید. حتی اگر وسایلی وجود دارد که فرزندتان دیگر نیازی به آن ها ندارد، از فرصت دیگری برای دور ریختنشان استفاده کنید. بچه ها وقتی لوازم آشنای خود را در خانه جدید ببینند، راحت تر با شرایط کنار می آیند.

۳) بیشتر والدین در طول مدت اسباب کشی آن قدر مشغول و نگران هستند که متوجه نمی شوند تا چه حد نسبت به بچه ها بی حوصله شده اند. نگرانی و اضطراب شما به فرزندتان انتقال پیدا می کند،

الیه توانا/ شرایط زندگی امروز، اسباب کشی و نقل مکان های مکرر را ایجاب می کند. وضعیتی که به طور معمول چندان دوست داشتنی نیست. زحمت جابه جایی، دل کندن از خانه و محله محبوب و همچنین دوستان و همسایگان و تلاش دوباره برای عادت به شرایط زندگی جدید، عواملی است که اسباب کشی را سخت و تحمل ناپذیر می کند. بچه ها هم از سنی به بعد، یعنی از وقتی که یاد می گیرند با محیط اطرافشان به طور موثری ارتباط برقرار کنند، در برابر ترک خانه و رفتن به مکانی جدید، واکنش های شدیدی نشان می دهند. بزرگ ترها در چنین وضعیت هایی می توانند بر احساسات منفی خودشان غلبه کنند؛ اما گاهی نمی دانند با ناراحتی و عصبانیت بچه ها موقع نقل مکان چه باید بکنند. خوب است بدانید فرزندتان هم به دلیلی مشابه دلائل شما از ترک کردن خانه، ناراحت است. او احتمالا از ترک محیط آشنا، مدرسه ای که به آن عادت کرده و از دست دادن دوستانش ترسیده است. فرزندتان حتی ممکن است از گم شدن وحشت داشته باشد، نگران این باشد که نتواند دوستان جدیدی پیدا کند یا بترسد که معلم جدیدش را دوست نداشته باشد. در ادامه راهکارهایی می خوانید تا بتوانید ناراحتی ناشی از اسباب کشی و نقل مکان را برای فرزندانتان کمتر کنید.

ضمن این که بی توجهی شما به او و احساساتش باعث می شود احساس تنهایی کند.

۴) احساس فرزندتان را درباره ترک خانه قدیمی تصدیق کنید. بگذارید درباره احساساتش صحبت کند و ناراحت و غمگین باشد. اگر فرزندتان جملات خشنی مثل: «شما دارید زندگی من رویران

می کنید!» به کار برد، حالت دفاعی به خودتان نگیرید. به طور معمول درک دلایل منطقی نقل مکان، برای بچه ها کار راحتی نیست. سعی کنید با رفتارتان باعث نشوید فرزندتان بیان احساساتش را به تعویق بیندازد، به او کمک کنید با احساساتش روبه رو شود و از آن ها عبور کند.

۵) سعی کنید برنامه های منظم و معمول خانواده را تا حد ممکن حفظ کنید. چیزهای ساده ای مثل شام خوردن سر ساعت یا برنامه منظم خوابیدن، می تواند برای فرزندتان آرامش بخش باشد. اتاق خواب فرزندتان را به همان صورت که در خانه قبلی بود، بچینید. حتی شاید بد نباشد در ابتدا

چیدمان کل خانه را به همان شیوه قبلی بچینید و اگر لازم بود، به مرور تغییرش بدهید.

۶) به فرزندتان کمک کنید پلی از خانه قدیمی به خانه جدید بسازد. او را تشویق کنید دوستان قدیمی اش را به خانه دعوت کند؛ به دوستانش تلفن بزند و درباره محله جدید با آن ها حرف بزند. در همان حال او را ترغیب کنید با بچه های محله جدید هم ارتباط برقرار کند.

۷) بعضی از کارهای خانه را به فرزندتان بسپارید؛ اجازه بدهید در برابر خانه جدید احساس مالکیت و مسئولیت داشته باشد. آب دادن گل ها و غذا دادن به پرندوها و تصمیم گیری برای انتخاب اتاق و چیدن آن، پیشنهاد های خوبی است.

۸) خیلی مهم است بعد از اسباب کشی، هر چقدر هم خسته و پر مشغله باشید، با فرزندتان وقت بگذرانید و برای آشنا شدنش با محیط جدید به او کمک کنید. در خیابان ها و کوچه پس کوچه ها قدم بزنید. پارک، رستوران، کتاب فروشی و هر جای دیگری را که برای فرزندتان مهم است، پیدا کنید و به آن ها سری بزنید. ماجراجویی های کوچک و کشف نقاط جذاب و دوست داشتنی محل جدید، غیر از بچه ها شما را هم سر حال می آورد.

برگرفته از کتاب «ارنهای کامل تربیت کودک»، نوشته «الیزابت پنتلی» و ترجمه «اکرم قیطاسی»

## در ۱۲ سالگی عاشق شدم

دختری ۱۶ ساله و از خانواده ای مذهبی هستم، ۴ سال پیش به پسر ی از اقوام علاقه مند شدم اما چند ماه پیش فهمیدم که او با چند دختر رابطه دارد. با این حال باز هم به یاد او می افتم. چه کار کنم که دیگر از ذهنم برود؟



دختر عزیزم؛ احساس علاقه نسبت به جنس مخالف در سن کما بیش تو طبیعی است اما آنچه مهم است جهت دادن به این حس و قرار گرفتن در مسیر صحیح آن یعنی از دواج در صورت داشتن شرایط دو طرفه است.

خوب است در آغاز هر آشنایی، چه در میان اقوام و چه خارج از جمع آشنایان، شناخت کافی و تا حد ممکن کاملی از فرد مقابل به دست بیآوریم؛ بخش مهمی از این شناخت به کمک و با پشتوانه تجربه خانواده به دست می آید؛ با این حال این کار همیشه به نتیجه مطلوب نمی انجامد و ممکن است مثل وضعیتی که برای تو پیش آمده به نتایج ناخوشایندی ختم شود. قطعاً برای تو که چهار سال به فردی علاقه داشتی، پذیرش این واقعیت که این شخص، فرد مناسبی برای تو نیست کار آسانی نیست. این انتظار که بتوانی به سرعت خودت را با واقعیت موجود وفق بدهی، انتظار بیهوده ای است. هر تطبیقی با شرایط جدید، به زمان نیاز دارد. آنچه در طول چهار سال گذشته برای تو پیش آمده، بخشی از واقعیت زندگی توست، در واقع نیازی نیست که خودت را وادار به فراموش کردن آن کنی بلکه می توانی آن را مثل تابلویی در گوشه ای از دیوار ذهنت آویزان و با گذر زمان و به کار بردن تمهیداتی به تدریج این تابلو را دور تو ردودت نصب کنی.

### توصیه هایی به شما

برخی از راهکارهایی که می تواند برای رسیدن به آرامش و پذیرش کمک کننده باشد، عبارتند از:

- \* ارتباط با دوستان، اقوام و آشنایان؛ به عبارتی برقراری رابطه با افرادی که از لحاظ عاطفی پشتوانه های خوبی به حساب می آیند.
- \* دعا و نیایش و ایجاد هر نوع ارتباط معنوی که پایه های اعتماد و اتکاء به نیروی توانمند الهی را افزایش دهد.
- \* مطالعه و خواندن کتاب.
- \* ورزش کردن و رسیدگی به سلامت جسمی.
- \* کسب تجربه از افرادی که مشکلاتی را در زندگی پشت سر گذاشته اند.

## شب ها از ترس اتفاق بد خوابم نمی برد

دختری ۲۶ ساله ام. موقعیت اجتماعی در حد متوسطی دارم (سرکار می روم) اما مشکلی که دارم این است که خیلی استرس و دلهره را آینده را دارم. برای هر چیزی در کار و زندگی دعا می کنم تا شرایط بدی پیش نیاید اما به محض این که اتفاق نمی افتد، استرس می گیرم طوری که واقعاً کل روزم خراب می شود. اگر در کارم مشکلی پیش بیاید آن قدر گریه می کنم و از دست خودم عصبانی می شوم که انگار دنیا به آخر رسیده و شب ها از ترس اتفاق های بد خوابم نمی برد. واقعاً باید چه کار کنم و چطور به خودم آرامش بدهم؟

بخشید؛ چون مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد؛ بنابراین هنگامی که در اثر یک رخداد دچار استرس می شوید سیر افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن شما سرازیر می شود و این مسئله بسیار طبیعی و ممکن است برای همه رخ دهد. حال با دانستن این وضع طبیعی که مغزتان برای متصل کردن رویدادها به هم تلاش می کند، می توانید آگاهانه شروع به حل مشکل خود کنید.

### کمتر صحبت کنید

بسیاری از کسانی که بیش از حد تفکر می کنند، در هنگام استرس و نگرانی نمی توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند ولی در بیشتر اوقات این مسئله باعث بدتر شدن اوضاع و شرایط می شود. به خصوص اگر شنونده شما به مشکل، منفی بنگرد و آن را تجزیه و تحلیل کند، احتمالاً در پایان صحبت غمگین تر و آشفته تر خواهید شد. اگر واقعا چنین هستید به شما پیشنهاد می کنیم که احساساتان را بنویسید و با ذهن آگاه خودتان آن را تجزیه کنید، وقتی که نوشته های خودتان را می خوانید، متوجه می شوید که نگرانی های شما ناشی از افکار منفی بی مورد است.

### مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید

شما به بیرون راندن الگوهای و سواسی فکری نیاز دارید تا وضعیت حضور در زمان حال در شما به جریان افتد. در این موارد پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی، انجام ورزش یوگا، شنا و دویدن می تواند مفید باشد و علاوه بر فعالیت فیزیکی تمرین هایی که باعث تحریک مغز می شود هم برای هدایت و تغییر مناسب الگوهای فکری موثر است مانند: یادگیری موسیقی و یادگیری زبان.



### من و کودکم

### کتابخانه کوچک مادر-فرزند ی بسازیم!

### الهام یوسفی

تایستان از راه رسیده! وقت بیکاری بچه ها و تکرار مداوم این جمله است: «ماما! انا! حوصلم سر رفته! چه کار کنم؟» و زمان دلواپسی و کلافگی مادر و پدرهایی که نمی دانند ساعت هایی که بچه ها در خانه هستند، چه باید بکنند تا هم آن ها سرگرم شوند و هم مهارت جدیدی بیاموزند. ساده ترین راهی که به ذهنشان می رسد این است که بچه را در هر سن و سالی که هست در کلاس های مختلف و حوصله سر بر ثبت نام کنند؛ اما می توان بارها کارهای ساده و کوچک، در خانه بخشی از اوقات فراغت بچه ها را پر کرد.

همه مادرها و پدرها، حتی اگر خودشان اهل مطالعه نباشند، دوست دارند کودک یا نوجوان شان را در حال کتاب خواندن ببینند. اگر این اتفاق بیفتد کلی او تشویق و جلوی دیگران به او افتخار می کنند؛ اما اگر شما خودتان کتاب دوست ندارید، لازم نیست برای تشویق کودکتان به کتاب خوانی خودتان را به مطالعه نمایشی مجبور کنید. ما برای شما پیشنهاد دیگری داریم. آن هم یک فعالیت جالبی لذت بخش با کتاب است.

در اجرای این فعالیت کودکان هم همراهی و کار تیمی را می آموزد، هم مدیریت و مسئولیت پذیری را و هم با کتاب ارتباط معنادارتری پیدا می کند. از طرفی روابط اجتماعی او را در مسیر شکل یافته تری قرار می دهد. همه این ها باعث افزایش اعتماد به نفس او می شود که عنصر اساسی رشد است.

### کافی است برای این کار چند قدم زیر را بدارید:

- \* به کودکان بگویید می خواهید برایش یک کتابخانه بسازید.
- \* از او بخواهید کتاب هایی را که دارد از گوشه و کنار جمع کند و بیارد.
- \* همراه او کتاب های پاره شده را با چسب، مرمت کنید.
- \* همراه کودکتان با برچسب های رنگی کتاب ها را شماره گذاری کنید.
- \* اسامی و شماره ها را در یک دفتر خوشگل دست ساز فانتزی بنویسید.
- \* از کودکان بخواهید برای کتابخانه کوچک تازه تاسیس اش یک اسم خوب، یا نمک و جذاب انتخاب کند.
- \* اسم کتابخانه او را برایش در صفحه اول همه کتاب ها بنویسید.
- \* کتاب ها را همراه او در یک جعبه یا قفسه کوچک بچینید.
- \* از او بخواهید به دوستانش خبر تاسیس کتابخانه را بدهد و بگوید کتابخانه عضو قبول می کند.
- \* همراه او چند قانون کوچک برای حفظ و امانت کتاب ها برای اعضای کوچک کتابخانه اش تنظیم کنید.
- \* همراه کودکان برای اعضا، کارت های دست ساز عضویت درست کنید.
- \* از کودکان بخواهید به دوستانش بگوید هر کتابی را که دوست دارند به کتابخانه هدیه کنند.
- \* مدیریت کتابخانه را به کودکان واگذار و در این کار به او کمک کنید و او را کاندک مهارت ها را به او بیاموزید.