

«همیشه چیزی برایت رخ می دهد که به آن اعتقاد داری و اتفاقات، نتیجه باورهای شماست.»

فرانک لیودر اپت

سخن روز

آشنایی با احساسات کودک
کان یک تا ۳ ساله، نحوه ابراز این احساسات و واکنش مناسب در برابر آن ها

# کودک نوپایتان چه می گوید؟

**الیه توانا** - بازه زمانی یک تا سه سالگی بچه ها، برای والدین اهمیت و دشواری خاصی دارد. تا قبل از این سن، بچه ها دامنه حرکاتشان محدود و به همان نسبت، میزان کنجکاوی های خطرناک و خراب کاری هایشان هم کمتر است؛ اما در این دوره مهارت راه رفتن، کم کم یاد گرفته می شود و کودک استقلال بیشتری کسب می کند، او بدون کمک شما می تواند به جاهای دیگر برود و کنجکاوی طبیعی اش در حالی که هر روز چیزهای جدیدی می آموزد، افزایش می یابد. شما هم مثل بیشتر والدین متوجه می شوید کودک کتان هر روز دشواری های بیشتری را ایجاد می کند، بهویژه اگر به چیزی که می خواهد نرسد. بدخلقی و سرکشی در این سن رایج می شود. در این دوره، زبان کودک هم به تدریج شروع به گسترش می کند و هیجان ها و عواطف او هم متنوع تر و بارزتر می شود. به همین دلیل، لازم است والدین غیر از شناخت تحولات جسمانی فرزندشان، تغییرات احساسی و هیجانی او را هم به درستی بشناسند. در ادامه ابعاد عمده هیجانی کودکان یک تا سه ساله را با هم مرور می کنیم، همچنین با نشانه های غیر کلامی نماینده این احساسات و واکنش مناسب در برابر آن ها آشنایی شویم.

#### احساس مبارزه

کودک تان در این سن، برای اولین بار با قدرت شما مبارزه می کند. و بیشتر نگران این است که خودش چه می خواهد تا این که شما چه می خواهید و دوست دارد علیه محدودیت های اعمال شده از طرف شما مقاومت کند.

#### نشانه ها

وقتی به او دسترسی می دهید یا در برابرش مانعی ایجاد می کنید، ممکن است به جای پاسخ دادن چهره ای کاملاً خنثی و بی تفاوت از خود نشان دهد، انگار اصلاً شنیده شما چه گفته اید؛ البته شنیده ولی آرزوی کند آن را نشنیده بود. او همچنین ممکن است دستانش را در دو طرف بدنش حلقه یا جلوی سینه متقاطع کند.

#### واکنش مناسب

**تسلیم و انشود**. در این مرحله او به یک انضباط ثابت و محکم نیاز دارد. انضباط و قاطعیت منر لزل در خانه، فرزندتان را آشفته می کند. اقتدار (نه لجبازی) شما و ماندن بر سر مواضعتان، برای فرزندتان احساس امنیت به ارمغان می آورد و حساسیت او را در باره نیازها و خواسته های دیگران برمی انگیزد.

#### احساس ناکامی

احساسی است که در زمان نداشتن موفقیت در انجام کاری به وجود می آید.

## همسر م با دیدن سوسک فریاد می کشد!

مردی ۴۵ ساله ام و همسر ۳۶ سال دارد. یکی از موضوعاتی که در این هفت سال زندگی مشتر کم خیلی از آن رنج برده ام، ترسی است که خانم از سوسک دارد. باحرت کوچک ترین چیزی در خانه فکر می کند، یک سوسک آن جاست و فریاد بلندی می کشد. این فریادهای بلندش اعصابم را حسابی به هم می ریزد. واقعا عصبی می شوم از این رفتارش و نمی دانم چه کار کنم که دیگر از سوسک ترسد. هر چقدر در مقابل چشم هایش سوسک کشتم و نشانش دادم که هیچ ترسی ندارد، فایده ای نداشته!



افسانه اخانی  
دانشجوی دکتری  
روان شناسی  
بالینی در انستیتو  
روان پزشکی

ترس شدید و غیر منطقی از حشراتی مانند سوسک شیوع بالایی دارد. فردی که چنین ترسی دارد، ممکن است در کودکی با الگویی مواجه شده باشد که رفتار مشابهی در مواجهه با سوسک داشته است یا اطلاعات و داستان هایی در این باره شنیده باشد که هر چند نادر ست بوده ؛ اما سبب ایجاد اضطراب شدید هنگام مواجهه با سوسک در او شده است. به عبارت دیگر از طریق تجربه، اضطراب شدیدی با موضوعی پیوند می خورد که از لحاظ منطقی اضطراب آور نیست.

#### اجتناب، ترس و تشدید می کند

افرادی که به این نوع از اضطراب مبتلا هستند، تلاش می کنند با اجتناب از محرک وحشت آور، اضطراب شدید خود را کاهش دهند. اجتناب کردن سبب ادامه ترس، حتی تشدید آن و احساس ناتوانی در مقابله با موضوع ترسناک می شود. این گونه ترس ها تا زمانی که محدودیتی در زندگی روزمره ایجاد نکند، مهم نیست و به مدخله در مانی نیازی ندارد؛ اما زمانی که تا این حد تعمیم می یابد و روال معمول زندگی را دچار اختلال می کند، لازم است در مان تخصصی توسط روان شناس انجام شود. به یاد داشته باشید؛ ترس همسر شما از سوسک واقعی است. اضطراب و استیصال او را جدی بگیرید و با آن همدلی کنید.

#### به فکر رفتار در مانی باشید

موثرترین در مان برای این نوع از ترس ها، رفتار در مانی است، برای در مان باید ارتباط محرک اضطراب (ا سوسک) با هیجان همراه آن (اضطراب یا وحشت زدگی) کاهش یابد و به طور این امر از طریق مواجهه طولانی مدت با محرک

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به آدرس کانال زندگی سلام (@ZendeğiSalam) ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده، (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید .. ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

## پسر م دل به درس نمی دهد



امین طهماسبی  
روان شناس بالینی  
از دانشگاه شهید بهشتی

پسر م ۲۰ ساله و سال اول دانشگاه است. زندگی خوبی داریم و خودش هم از شرایطی که دارد ابراز رضایت می کند؛ ولی اصلا دل به درس نمی دهد. با هوشی که دارد می تواند به نتایج علمی بسیار خوبی برسد؛ ولی او به دلیل این که چند سال اول زندگی اش را در خارج از کشور

گذرانده و به زبان انگلیسی مسلط است، در دانشگاه هم همین رشته را انتخاب کرد تا مجبور نباشد درس بخواند! برای کنکور هم هیچ تلاشی نکرد چون مطمئن بود در این رشته قبول می شود؛ ولی در دانشگاه پیام نور، واقعا نمی دانم چه کار کنم که انگیزه درس خواندن پیدا کند؟

خود دارند. از همین رو به ایشان کمک کنید اهداف خود را به صورت روشن و جزئی بیان کند. اولین گام برای ایجاد انگیزه درونی در هر تغییری، بیان روشن اهداف است. از طرفی به همراه ایشان، مزایای درس خواندن و معایب اجرا نکردن آن را یادداشت کنید؛ برای مثال؛ طولانی شدن دوران تحصیل و دور شدن از اهداف مهم زندگی، می تواند از مهم ترین معایب درس نخواندن باشد.

#### شناسایی موانع

از ایشان بخواهید مشکلاتی را که ممکن است باعث کاهش انگیزه در س خواندن شده باشد، بیان کند. تا جایی که ممکن است راه های کاهش این مشکلات را بررسی کنید. در این قسمت می توانید از مشاور تحصیلی هم برای بر طرف کردن این موانع استفاده کنید. موفقیت تنها در درس خواندن نیست، برای موفق شدن و موثر بودن در جامعه تنها راه، تحصیل و وارد شدن به دانشگاه نیست؛ از این رو گاهی بهترین راه برای افرادی که علاقه به درس خواندن ندارند، این است که از دانشگاه انصراف دهند و وارد بازار کار شوند.



#### سه شنبه ها از دنیای روان شناسی

### طلاق برای قلب خوب نیست



طلاق همسران نه تنها موجب دلشکستگی است، بلکه بر اساس نتایج یک مطالعه بزرگ، خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی را هم افزایش می دهد. «میگنا» به نقل از «روزنامه تلگراف» می نویسد: «مطالعه محققان دانشکده پزشکی «استون» در «بیرمنگام» انگلیس روی حدود یک میلیون بیمار مبتلا به حمله قلبی نشان داد که احتمال زنده ماندن افراد مطلقه در این گروه بسیار کمتر از همتایان متأهل آن ها بود». همچنین بر اساس نتایج این مطالعه، احتمال زنده ماندن بیماران متأهل بسیار بیشتر از بیماران مجرد بود؛ اما این میزان در بیمارانی که طلاق گرفته بودند از همه کمتر بود؛ به طوری که میزان مرگ و میر افراد مطلقه ای که یک حمله قلبی داشتند، ۱۶ درصد بیشتر از افراد متأهل و هفت درصد بیشتر از افراد مجرد بود. متخصصان درباره دلیل این موضوع، توضیح می دهند: «افرادی که همسر دارند، تشویق می شوند از خود مراقبت کنند، تناسب اندام می شود؛ از طرف دیگر ممکن است مراقبت از خود برای این حمایت عاطفی و فیزیکی است». یافته های این مطالعه که در انجمن اروپایی کنگره آمریکارائه شد، حاصل مطالعه ای ۱۳ ساله روی حدود یک میلیون بیمار انگلیسی است. دکتر «را هول پوتلوری»، نویسنده ارشد این مطالعه، می گوید: «اتفاقی که در پی طلاق می افتد، این است که بیماری که در زمان تأهل با مصرف داروهای خود سازگار بوده است، ناگهان تحت فشار زیاد قرار می گیرد و همچنین ناگزیر از تحمل بار مسئولیت ها افراد دشوار باشد و کنترل وقایعی را که در حال رخ دادن است، از دست بدهد که این یک ضربه دوگانه است». پژوهشگران همچنین خاطر نشان کردند یافته های مطالعه آن ها، به طور خاص به بیمارانی مربوط می شود که حامل عوامل خطر ساز قلبی - عروقی هستند و وضعیت آن ها خطر حمله قلبی بدون علائم قبلی را افزایش می دهد. آن ها افزودند: یافته های جدید نشان می دهد بیماران به دلیل تأهل از امکان کنترل موفق عوامل خطر ساز بیماری قلبی و در نهایت حیات طولانی تر برخوردار می شوند. به گفته این پژوهشگران، همچنین شواهد زیادی وجود دارد که استرس و رخ دادهای استرس زا در زندگی مانند طلاق یا بیماری قلبی ارتباط دارد.