

# نتایج تحقیق جالب ۴۰ ساله دانشگاه استنفورد درباره لزوم صبور بودن کودکان

## رابطه صبر امروز با موفقیت فردای کودکان

گروه خانواده و مشاوره

شاید شما هم از آن دسته پدر و مادرهایی باشید که هنوز فرزندشان، یک درخواست را برای بار دوم به زبان نیاورده، به آن پاسخ می دهند. به طور مثال، به محض درخواست بچه برای خوردن بستنی برایش آن را می خرنند، اگر از لباسی خوشش بیاید امکان ندارد که دست خالی از مغازه بیرون بروند و اگر بخواهد که او را به پارک ببرند، همان لحظه لباس می پوشند و راهی پارک می شوند.
با این حال، نتایج یک تحقیق جدید روان شناسی نشان می دهد که نباید به همه خواسته های کودکان به محض مطرح شدن، پاسخ داد. در ادامه این مطلب، علاوه بر نتایج این تحقیق به راه های آموزش صبر به کودکان هم اشاره خواهیم کرد.

● **نتایج یک تحقیق ۴۰ ساله**  
گروهی از روان شناسان دانشگاه استنفورد، ۴۰ سال قبل شروع به انجام آزمایشی متفاوت روی کودکان کردند. به گزارش پایگاه جامع روان شناسی، آن ها کودکان را به اتفاقی برخورد و به آن ها کلوچه ای دادند. سپس به آن ها گفتند که تصمیم با شماست، یا کلوچه تان را الان بخورید یا اگر صبر کنید، بعد از ۱۵ دقیقه کلوچه دیگری به شما به عنوان جایزه داده خواهد شد. آزمایش

این روزها هم از لحاظ تحصیلات دانشگاهی و هم بقیه مراحل زندگی شان به مقدار چشمگیری موفق تر بودند.

● **چرا کودک باید صبور باشد؟**  
صبر می تواند به کودکان کمک کند تا در هنگام بروز یک تاخیر و ناکامی، آرام باشند. صبر کردن به کودکان می آموزد که نوبت را رعایت کنند، نوبت خود را به دیگری بدهند و اجتماعی تر و دوست داشتنی تر بشوند. صبر همچنین باعث می شود که کودکان بهتر خود را کنترل کنند و آسیب های اجتماعی، کمتر آن ها را تهدید کند.

● **سن مناسب برای آموزش صبر به کودکان**  
کودک در ۱۲ ماه اول زندگی باید خواسته هایش بلافاصله انجام شود تا او را به اطمینان و احساس امنیت لازم برساند. از یک تا دو سالگی تا جای ممکن باید خواسته اش زود انجام شود و در این سن، کودکان در مواردی می توان بین چند ثانیه تا یک دقیقه هم منتظر گذاشت. بین دو تا پنج سالگی باید صبر را به کودک آموخت و هر وقت کودک چیزی خواست، باید برآورده کردن خواسته او را کمی به تعویق بیندازیم. به طور مثال، کودک هر وقت چیزی خواست باید بگوییم: «اول بگذار دستم را بشویم، بعد بهت آب می دهم» یا «اول به بابا زنگ بزنم، بعد بهت بستنی میدم». کودکانی که از دو سالگی صبر کردن را می آموزند یا یاد می گیرند که لذت را برای پاداشی بیشتر به تعویق بیندازند در آینده بسیار موفق تر خواهند بود. البته یک نکته مهم در این بین وجود دارد و آن این که کودکان باید مطمئن باشند که حرف شما حرف است و قول شما قول.

● **۶ توصیه برای آموزش صبر به کودکان**  
همان طور که در این مطلب به آن اشاره شد، از پایان دو سالگی باید پدر و مادر از فرزندشان بخواهند که برای هر کاری صبر کند. چند ثانیه، چند دقیقه و حتی ساعت و روز. بدین ترتیب کودک متوجه می شود رنج امروز مینا نیست و رنج امروز و صبر امروز، پاداشی برای فردا به همراه دارد. کودک باید

نتایج تحقیق جالب ۴۰ ساله دانشگاه استنفورد درباره لزوم صبور بودن کودکان

۱
بگذارید انتظار بکشید

هرچیزی که فرزندتان خواست، بلافاصله به او ندهید! اجازه بدهید او احساس ناخوشایند صبر را تجربه کند؛ چون این یک تغییر بزرگ و مهم است. به فرزندتان کمک کنید که بی صبری خودش را مدیریت کند.

۲
بزرگ ترین چالش در آموزش صبر به کودکان این است که آن ها مفهوم زمان را به خوبی درک نمی کنند. تفاوت بین «الان»، «به زودی» و «بعداً» برای آن ها به معنی چند دقیقه است؛ بنابراین اگر شما به آن ها بگویید که فلان کار بعداً انجام خواهد شد، آن ها چند دقیقه دیگر شروع به سوال کردن درباره آن موضوع می کنند. راهی که به آن ها احساس بهتری درباره کنترل زمان بدهد، دادن یک زمان سنج (دیجیتال یا ساعت شنی، بسته به سناشان) است. به آن ها اجازه دهید که به کمک یک زمان سنج بدانند که به طور دقیق چه مدت باید منتظر باشند. تماشای یک زمان سنج دیجیتال یا یک ساعت شنی یک راه عالی برای سپری شدن زمان طولانی است.

۳
به قول هایتان عمل کنید

اگر به کودکان قول داده اید که پس از آشپزی یا وی نقاشی می کشید، به قولتان عمل کنید. کودکان نیاز دارد، بفهمد که اگر صورانه منتظر باشد، وعده گفته شده انجام خواهد شد. اگر شما زیر قولتان بزنید، دفعه بعدی که از کودکان بخواهید صبر کند، او نمی فهمد که پس از انتظارش چه اتفاقی خواهد افتاد.

۴
از کودکان بگذارید کارهای زمان بر بخواهید

کودکان را به کارهایی که فورا نتیجه نمی دهد و زمان سی برد تا به ثمر برسد، تشویق کنید. مثلا از او بخواهید با لگوهایش یک ساز متفاوت و کمی پیچیده تر بسازد، برایش پازل بخرد یا از او بخواهید همراه شما بذگل بکارد و از آن مراقبت کند تا سبز شود. مطمئن شوید که کودک مدام با انواع گجت ها و بازی های رایانه ای که فقط با فشار یک دکمه جواب می گیرد، سرگرم نیست!

۵
حواس شان را منحرف کنید

به کودکان آموزش دهید که چگونه به وسیله منحرف کردن حواس شان به چیزهای دیگر برای مثال: گوش کردن به موسیقی، تماشای عبور و مرور مردم، نگاه کردن به عکس های یک کتاب، تماشای تلویزیون، صحبت با کودکان هم سن و سال و ... می توانند انتظار را جذاب کنند.

۶
به کودکان تان درباره احساساتش بگویید

کودک نوپا وقتی منتظر می ماند، نمی تواند احساس سرخوردگی و یأس خود را بیان کند اما شما می توانید برای احساسات مختلف او اسمی بگذارید و کمکش کنید آن ها را به زبان بیاورد. از طرفی وقتی موفق شد برای چیزی صبر کند، تشویقش کنید. اگر کودک پیش دستنای شما نواست در برابر چیزی صوری به خرج دهد، به او بگویید: «می دونم که انتظار کار خیلی سختیه اما تو از پیشش برونمدی و این خیلی خوبه. تو صبر کردی.» نظر روان شناسان در این باره این است که اگر شما برای صبر فرزندتان ارزش قائل شوید، او ترجیب می شود بیشتر تلاش کند و به اندازه کافی صبر کند تا به نتیجه برسد.

واکاوی روان شناسانه بیماری روانی «سلنا گومز» که ۱۴۴ میلیون فالوئرو ۶۰ میلیون دلار ثروت دارد

# اختلال سازگاری

چهره ها

تینا امیری |روان شناس بالینی و دانش آموخته استسیتوروان پزشکی

خبر افسردگی حاد یکی از ثروتمندترین چهره های هنری دنیا که علاوه بر بازیگری و خوانندگی، یکی از پولدارترین هنرمندان جوان دنیاست به دلیل ابتلا به یک بیماری از پربازدیدترین پست های شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر است. «سلنا گومز» ۲۵ساله با ۱۴۴ میلیون فالوئر در اینستاگرام و ثروت تقریبی ۶۰ میلیون دلاری به علت بیماری لویپوس از انواع بیماری های خود ایمنی که در آن سیستم دفاعی بدن، علیه دستگاه ها و بافت های پیوندی خودی عمل می کند و به آن ها آسیب می رساند و معمولاً باعث ایجاد که های بی روی پوست می شود) پس از بستری شدن در بیمارستان، درخواست مرخص شدن فوری می کند اما پزشکان اجازه ترخیص به او نمی دهند و وی بعد از تراحتی و عصبانیت از این قفسیه از بیمارستان فرار می کند. بعد از گرداندن او به بیمارستان، علاوه بر مراقبت جسمانی، تحت نظر روان پزشک قرار می گیرد چرا که تشخیص اولیه، ابتلای او به یک بیماری روانی حاد است. در ادامه نگاهی روان شناسانه به این بیماری خواهیم داشت که ممکن است برای همه ما به وجود بیاید.

نیست، انتظار معمول این است که فرد یا یک رویداد آسیب زا جدی همچون از دست دادن یک رابطه بسیار مهم یا ابتلا به یک بیماری طبی جدی روبه ر شود. با این حال شدت عامل یا عوامل استرس زا همواره پیش بینی کننده بروز یا شدت اختلال سازگاری نیست چرا که افراد رویدادهای آسیب زا را به گونه ای متفاوت ادراک می کنند. عوامل مختلفی در این موضوع دخیل هستند که آن جمله می توان به سازمان شخصیت، هنجار ها و ارزش های فرهنگی و فردی، ماهیت عامل استرس زا و معنی خوداگاه و ناخوداگاه عامل استرس زا برای فرد اشاره کرد. برای مثال تجربه مرگ یکی از والدین برای یک کودک خردسال و یک فرد میان سال متفاوت است. گاه حتی برخی افراد در مراحل رشدی نظیر آغاز تحصیل، ترک منزل برای ادامه تحصیل، ازدواج، پدر و مادر شدن، نرسیدن به اهداف حرفه ای، رفتن آخرین فرزند از خانه و بازنشستگی نیز ممکن است با اختلال سازگاری دست به گریبان شوند. از دیگر عوامل موثر و تاثیر گذار در احتمال بروز اختلال سازگاری می توان به ماهیت او، لیه روابط کودک با والدینش اشاره کرد که نقشی اساسی در تاب آوری و انعطاف پذیری شخص در هنگام مواجهه با رویدادهای آسیب زا در بزرگسالی دارد.

● **راه حل چیست؟**  
وقتی یک فرد با شرایط آسیب زا ی بیرونی مواجه می شود، بیش از هر چیز به حمایت و پشتیبانی نزدیکان خود نیاز دارد. وجود شبکه حمایتی در میان اطرافیان می تواند توان سازگاری و مواجهه فرد با رویدادهای بیرونی ناخوشایند را به شدت افزایش دهد. در برخی موارد حاد لازم است که فرد از کمک متخصصان نیز بهره مند شود و دوره ای از روان درمانی با گروه درمانی را پشت سر بگذارد. چنین دوره ای از درمان می تواند تاثیر موثری در بهبود اختلال سازگاری داشته باشد. برخی افراد پس از درمان موفقیت آمیز تبدیل به افرادی قوی تر از پیش از این بروز حادثه می شوند. در واقع نکته حائز اهمیت این است که رویدادهای آسیب زا همیشه منجر به بروز آسیب صرف در افراد نمی شود. در واقع برخی افراد تجربه رویدادهای آسیب زای شدید از آسیب را به دنبال دارند. به خاطر بسیاری که هر موقعیت ناخوشایندی قابل تبدیل شدن به فرصتی برای رشد را در درون خود دارد.

## همسر م سر کوچک ترین موضوعی بد خلقی می کند

جوانی هستم ۲۷ ساله با تحصیلات بالا و شغل تقریباً مناسب. ۴ سال است ازدواج کرده ام. همسر ما خیلی دوست دارم و می دانم او هم من را دوست دارد اما مشکلی که هست، این است که او به دلیل تجربه و سن کم، خیلی حساس است و آستانه تحمل پایینی دارد و سر کوچک ترین موضوعی بد خلقی می کند.

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

● **مشاوره زوجین**  
مخاطب گرامی، ابر از علاقه تان به خانم تان که ادعا کرده اید دوطرفه است، یکی از مهم ترین ویژگی های لازم برای یک زندگی مشترک موفق است. با این حال، مهم ترین عاملی که باید در پیامک تان به آن اشاره می کردید، سن همسر تان است. آیا واقعاً تجربه او کم است یا این برداشت شماست. با این حال، بعضی افراد در طول زندگی بر اساس ویژگی های شخصیتی و رفتاری که بر آن ها غالب است، زود رنج شده و با کوچک ترین مشکلی، سریع برانگیخته می شوند. در واقع آن ها آستانه تحمل پایینی دارند. آستانه تحمل به عوامل زیادی بستگی دارد. زمانی که آستانه تحمل افراد بیش از حد پایین باشد، عواقب بدی می تواند گریبان گیر خود فرد و اطرافیان او شود. بنابراین چند توصیه به شما می کنیم.

● **شاید شرایط باعث حساس شدنش شده**  
زمانی که همسر شما آستانه تحمل پایینی دارد، گاهی کوچک ترین و بی اهمیت ترین مشکلات برای او تبدیل به یک مشکل بزرگ و غیر قابل حل می شود. در بعضی از موقعیت های خاص زندگی، آستانه تحمل افراد به صورت طبیعی پایین می آید مانند بیماری، امتحان داشتن، مکان های استرس زا و زمانی که منتظر شنیدن خبری هستیم. پس نمی توان آستانه تحمل هر فرد را مشخص کرد زیرا در موقعیت های حساس آستانه تحمل افراد تغییر می کند. در واقع میزان آستانه تحمل به شرایط محیط و نوع تربیت افراد در کودکی بستگی دارد. یک نکته مهم این است که شاید همسر شما از نگاه دید شما آستانه تحمل پایینی دارد و در واقع ریشه اصلی این مشکل در جای دیگری است. پس در مرحله اول ابتدا دلیل و ریشه رفتار همسر تان را پیدا کنید.

تربچه

زندگی سلامسه شنبه، ۲۴ مهر، ۱۳۹۷شماره ۱۱۶۳

تربچه

سندذهنی مهم تر است یا سن واقعی؟!

مترجم: آرزو مومینود

منبع: ریدرز دایجست

یکی از سوالات رایج میان سالان و سالمنان این است که سن ذهنی مهم تر است یا سن واقعی؟ باید گفت که سن ذهنی شما یعنی همان سنی که در قلب تان احساس می کنید که هم اکنون آن سن را دارید. تحقیقات انجام شده در باره رشد بدن نشان می دهد که در حقیقت سن ذهنی شما می تواند پیشگوی بهتری از سلامت روانی، سرزندگی، توانایی و حتی امید به زندگی باشد.

● **سن ذهنی قابل تغییر است**  
به طور مثال وقتی ۴۰ ساله باشید اما احساس ۲۲ ساله بودن داشته باشید، احتمالاً همه چیز بسیار خوب و زیبا به نظر می رسد اما در مقابل چه اتفاقی می افتد اگر عوامل استرس زا، عوارض خود را دخیل کند و سن ذهنی شما بالاتر از تعداد شمع های روی کیک شما باشد؟ اخم نکنید، چرا که بر خلاف سن واقعی تان، شما می توانید سن ذهنی خود را تغییر دهید و در آن زندگی کنید.

● **آثار احساس کم سن و سال تری بودن**  
زمانی که احساس می کنیم، کم سن و سال تر هستیم به طور طبیعی سلامت روانی خود را بیشتر پرورش می دهیم. علاوه بر این، یک سن ذهنی پایین تر در خطر کمتری از ابتلا به افسردگی است. «کارلا ماری ماگوت» متخصص روان شناسی بالینی در این باره می گوید: «توجه به سلامت روان را در اولویت روزانه زندگی خود قرار دهید. تکنیک های خودتان ممکن است همیشه برای مدیریت سلامت روان کافی و به اندازه نباشد، به خصوص اگر در حال سپری کردن زمان خاصی هستید یا با افسردگی یا اضطراب دست و پنجه نرم می کنید. هرگز در مراجعه به یک متخصص سلامت روان برای پیدا کردن بهترین استراتژی های مقابله در دید نکنید. تنها صحبت کردن در باره مسائل دشوار است که می تواند از طاقت فرسا بودن آن ها بکاهد و در نزدیک تر شدن به سن ذهنی شما کمک کند.

● **توصیه هایی برای احساس جوان تر بودن**  
«کلی باس» روان پزشک در باره راه های احساس جوان بودن می گوید: «چیز های جدید را امتحان کنید. این کار برای مغز خوب است و باعث می شود که شما در یک برنامه روتین گرفتار نشوید. رفتن به یک سفر کوتاه ساده یا یک کلاس یوگای مبتدی، می تواند انتخاب خوبی باشد. هر کاری که می کنید، یک دوست (یا حتی چند نفر) را با خودتان همراه کنید. داشتن افراد مثبت و حامی در کنار تان نیز می تواند به جوان تر شدن شما کمک کند. ما می توانیم به سادگی از طریق مشارکت در این جمع ها، بیشتر انرژی بگیریم.»

### از دنیای روان شناسی

رابطه بدر رفتاری با کودکان و میزان استفاده شان از شبکه های اجتماعی

تعدادی کارشناس برای یافتن پاسخ این سوال که کدام کودکان در بزرگ سالی، بیشترین از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند، دست به تحقیقاتی جامع زدند. به گزارش ایسنا و به نقل از سایکولوژی نیوز، سرپرست محققان این مطالعات، «جوان دی وورلسلی» از دانشگاه ویرجول اظهار کرد: «به دلیل فعالیت های آموزشی در دبیرستان ها و ارائه سمینار ها و گفت و گوهای غیر رسمی با جوانان، استفاده آن ها از شبکه های اجتماعی را مورد بررسی قرار دادیم و دریافتیم جوانان از این برنامه ها برای مقابله با مسائل روحی و روانی استفاده می کنند تا مشکلات خود را فراموش کنند. نتایج تحقیق در بین ۱۰۲۹ دانشجوی دانشگاهی نشان داد جوانانی که در دوران کودکی با آن ها بدر رفتاری شده، احتمالاً بیشتر از شبکه های اجتماعی استفاده می کنند. دانش آموزانی که بدر رفتاری های فیزیکی، سوء استفاده جنسی، سوء رفتار های احساسی، نادیده گرفتن احساسات و بی توجهی را تجربه کرده اند نیز از شبکه های اجتماعی برای فراموش کردن مشکلات شخصی استفاده می کردند و البته سعی داشتند، محققان این تحقیق همچنین دریافتند که بدر رفتاری با کودکان با میزان بیشتر اضطراب، دلبستگی و علائم افسردگی وی در بزرگ سالی ارتباط دارد. نتایج نشان می دهد که رشد یافتن در محیط های خشنوت آمیز در دوران کودکی بر توانایی افراد در ایجاد روابط تاثیر دارد و باعث افزایش خطر ابتلا به افسردگی می شود. به منظور کاهش این پدیده روانی، جوانان به استفاده از شبکه های اجتماعی به عنوان روشی برای مقابله با این مشکل تمایل دارند. نتایج این تحقیق نشان داد که کاهش بیش از اندازه از این شبکه ها مشکلات مشابهی از جمله افسردگی نیز ایجاد می کند. با توجه به نتایج این تحقیق و روند روبه رشد محبوبیت شبکه های اجتماعی استفاده کمتر از این شبکه ها روشی منطقی است.

۹

CMYK