


آماده بازی هستی؟

معرفی راهکاری جالب و

روان شناسانه برای والدین که بتوان

با کمک آن از در دسرهای بازی های

رایانه ای کم کرد



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

تربیت فرزند

بازی کردن بچه ها با گوشی، رایانه یا کنسول های بازی دیگر بخش ثابتی از زندگی های امروزی شده است. به دنبال خانه نشینی بچه ها طی این مدت، حالا این بخش نقش پررنگ تری یافته است. اما این بازی کردن بچه ها، در دسرهای خاص خود را هم دارد. در این مطلب مروری بر فهرست برخی مسائل شایع مرتبط با این موضوع داریم. سپس راهکارهایی را خدمت تان معرفی کرده ایم که می تواند روشی کارآمد برای کاهش شدت این مشکلات و در کنار آن بهره بردن از فواید بازی های رایانه ای باشد.

🔹 **شایع ترین شکایت های والدین در این زمینه**

بازی های رایانه ای، گوشی یا کنسول بازی، در دسرهای خاص خودش را به همراه دارد. برخی از شایع ترین شکایت های والدین در این باره عبارت اند از: بچه ها در زمان بازی رایانه ای سرو صدا می کنند و داد می زنند، زمانی که می بازند عصبی می شوند و تا دوباره برنده نشوند، دست از بازی بر نمی دارند، وقتی برنده می شوند، نمی توانند هیجانات خود را کنترل کنند، بازی های نامناسبی انتخاب می کنند و شما بعد از این که آن ها شروع به بازی می کنند، تازه متوجه مشکلات انتخاب شان می شوید، گاهی کلیت بازی مشکل زیادی ندارد اما بچه ها برخی

🔹 **پاک کردن بازی ها، راه حل نیست!**

اما برای کم کردن شدت این مشکلات چه می توان کرد؟ برخی والدین ممکن است سراغ پاک کردن بازی ها، قفل گذاری روی دستگاه ها یا تمدید نکردن اعتبار اینترنت برونند. اما واقعیت این است که اغلب



این روش ها اگر به تنهایی به کار گرفته شوند، فایده چندانی ندارند و گاهی تنها تنش در رابطه والدین و فرزند را شدت می بخشند. اما روش دیگری هم وجود دارد که متخصصان معتقدند اگر در کنار وضع محدودیت ها و برنامه ریزی برای بازی، به کار گرفته شود، نه تنها می تواند از شدت مشکلات شایع کم کند بلکه به کاهش تنش در رابطه والدین و فرزند ان کمک خواهد کرد و در عین حال باعث می شود فرزند شما بتواند از فرصت بازی های رایانه ای خود بهره بیشتری ببرد. اما این روش چیست؟

آماده بازی هستی؟

شاید از شنیدن این که برای کم کردن مشکلات مربوط به بازی، لازم است خودتان هم به میان گود آمده و همراه فرزندتان بازی کنید، جا بخورید اما بهتر است بدانید بررسی ها نشان می دهند همراه شدن والدین در زمان بازی می تواند فواید زیادی داشته باشد. نکات زیر می تواند به شما کمک کند تا هم همبازی خوبی برای فرزندتان باشید و هم بتوانید از این زمان استفاده بهتری داشته باشید. در ادامه به تعدادی از مزایای عملی کردن این راهکار اشاره خواهد شد.

واقع بینانه تر محدودیت خواهید گذاشت: بگذارید واقع بین باشیم، کمی سرو صدا در طول بازی طبیعی است. البته این موضوع را تا وقتی خودتان تجربه بازی نداشته باشید، شاید چندان حس نکنید. پس دست به کار شوید تا بعد از تجربه بازی های هیجان انگیز، واقع بینانه تر در این باره محدودیت وضع کنید.

الگوی خوب برای بازنده شدن: بازی های رایانه ای فرصت خوبی برای آموزش «برنده خوب» و «بازنده خوب» شدن است. بسیاری از ما ممکن است توجهی به این نداشته باشیم که فرزند ما باید آموزش های لازم برای این که به وقت برند یا بازنده شدن چه رفتاری داشته باشد، دریافت کند. از این فرصت استفاده کنید؛ اول از همه خودتان الگوی خوبی در این زمینه باشید سپس سعی کنید در طول بازی نکات لازم را به او یاد دهید.

بهتر متوجه ایرادها خواهید شد: انتخاب بازی های مناسب، کاری وقت گیر است. از طرفی برخی ایرادها شاید در ابتدا مشخص نباشند یا وقتی از بیرون بازی را نظاره می کنید، از چشم شما دور بمانند. پس در کنار همبازی شدن با فرزندتان، سعی کنید از سایت های معتبری که بازی ها را بررسی می کنند استفاده کنید تا انتخاب های هوشمندانه تری داشته باشید.

نقاط قوت را کشف خواهید کرد: بازی های رایانه ای می توانند نکات خوبی هم به فرزند ان ما یاد بدهند. به عنوان مثال بررسی ها نشان می دهد برخی بازی ها می توانند پشتکار و تلاش مجدد یا مهارت حل مسئله را تقویت کنند یا بازی های گروهی می توانند تقویت کننده مهارت رهبری باشند. برخی بازی ها هم می توانند خلاقیت در برخی زمینه ها را شکوفا کنند. زمانی که شما در کنار فرزندتان بازی می کنید، بهتر می توانید این نقاط قوت را کشف و سپس در فعالیت های روزمره، فرزندتان را تشویق کنید تا مهارت هایی که یاد گرفته را به کار بگیرد.

با همدلی بیشتر محدودیت ها مشخص می شوند: همبازی شدن با بچه ها باعث می شود تا ما وارد دنیای آن ها شویم و احساس نزدیکی بیشتری با آن ها داشته باشیم. این وضعیت تقویت کننده احساس همدلی در شما خواهد شد. در عین حال که همبازی شدن تقویت کننده احساس صمیمیت بین والدین و فرزند ان است، همه این تغییرات مثبت می تواند به شما کمک کند تا در فضایی دوستانه تر با مشورت فرزندتان، محدودیت های مربوط به میزان و زمان بازی او را مشخص کنید.

۵ ایده برای گلکاری و چیدمان بالکن یک وجبی تان

فاطمه قاسمی | مترجم


منبع: architecturaldigest.com

این روزها بیشتر ما آپارتمان نشین هستیم اما این محدودیت نباید باعث شود که اعضای خانواده از نعمت سرسبزی و طراوت فضای باز برخی خانه ها بی نصیب بمانند. گاهی آقایان به خاطر مشغله های کاری یا بی حوصله بودن زمان کافی و ذوق و انرژی لازم را برای رسیدگی به بالکن و گل و گیاهان ندارند. در این زمان است که خانم ها باید خودی نشان بدهند و دست به کار شوند تا یک بالکن زیبا و انرژی بخش را با انواع ایده های جذاب درست کنند. در بعضی خانه ها بالکن های خانه آن قدر کوچک هستند که به نظر می رسد حتی امکان قرار دادن یک گلدان هم در آن نباشد اما این دقیقاً برخلاف تصور ماست، کافی است با یک بارگیری برخی از ترندهای درست چیدمان بالکن ها و خلاقیت، بیشترین بهره را از این فضای کوچک به نفع خودمان ببریم.

🔹 **پوپچک ها، استفاده از فلاور باکس های فلزی یا چوبی بر لبه بالکن برای قرار دادن گلدان ها یا استندهای نردبانی شکل، گزینه های خوبی برای این فضا های کوچک است.** گیاهان رونده از دیوار ها و نرده های بالکن شما بالا می روند و دیواری سبز و زیبا در اطراف بالکن ایجاد می کنند.

🔹 **از وسایل دکوری غافل نشوید:** استفاده به اندازه از لوازم

افسردگی دوقطبی دارم و خوب نمی شوم



ماهدی حسینی | روان شناس سلامت

خانمی هستم که افسردگی دوقطبی دارم. ۲۰ روز در بیمارستان بستری بودم اما خوب نشدم. سه فرزند دارم و شوهرم هم ریض اعصاب و روان با سابقه بستری در بیمارستان است. یکی از دخترهایم در عقد است. خانه نداریم و در خانه پدرم زندگی سخت و پرمشقتی داریم. چه کنم؟

فردی مورد اعتماد مانند مشاور گفت و گو کنید تا این احساسات انباشته نشوند. چرا که انباشته شدن این احساسات می تواند شمار دچار ناراحتی های دیگری همچون بیماری قلبی، فشارخون و... کند. برای این گفت و گو زمانبازی به هزینه های زیاد نیست، حتی اگر بخواهید از نهادهای حمایتی بهره مند شوید، می توانید خدمات روان شناختی رایگان را از طریق مشاوره تلفنی یا حضوری مانند خط مشاوره رایگان دولتی ۱۴۸۰ یا خطوط مشاوره تلفنی رایگان مراکز خیریه دریافت کنید.

🔹 **شما به درمان های دارویی هم نیاز دارید**

اگر اختلال دوقطبی توسط متخصص تشخیص داده شده، حتماً باید توسط متخصص به ادامه درمان بپردازید و اگر خودتان تشخیص داده اید، باید تا حصول اطمینان توسط متخصص صبر کنید. احتمالاً با داشتن چنین مشکلی ممکن است نیاز

روز نوشتن عادات های اشتباه مان

امروز فرصتی برای قلموت کردن با فودتون فراهم و به عادات های اشتباه تون فکر کنید. می شه اونا رو روی یک کاغذ هم بنویسید و ببینید مظهر می شه، ترک شون کرد. ماه رمضان، فرصت بی نظیری مسموب می شه برای اصلاح رفتارها و عادات های اشتباه، پس ارزش بهره ببرین



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

🔸 سه عملیاتی که از جنگ جهانی دوم معرفی کردید، در حد حیرت انگیزی جالب بود. نمی دونم چرا من در کتاب های تاریخ دوران مدرسه، هیچ کدوم رو نخونده بودم یا حداقل یادم نیست.

🔸 از مسئول صفحه کودک یک سوال داشتم. یک بچه باهوش باید مارپیچ رو در عرض چند ثانیه حل کنه؟ دختر ۵ ساله من، گاهی تا ۳ دقیقه طولش میده.

🔸 در باره مطلب «کفش پاشنه بلند ممنوع!» که در ستون بانوان چاپ شده، می خواستم بگم من تقریباً سه ماه می شه که از خونه بیرون رفتم. الان حاضرم کرونا نبود بشه، بعدش با کفش پاشنه بلند برم بیرون، همه اون بلاهایی هم که تو مطلب گفتین، سرم بیاد!

🔸 اون فرمانده آلمانی که نقشه های دشمن رو تو عملیات مارکت گاردین پیدا و فکر کرده که این کشف هم توطئه دشمنه و بهش توجه نکرده، بعدش توسط خود آلمان باید در فوجیه ترین حالت ممکن کشته می شد!

🔸 در باره تحلیل روان شناسی سریال یحیی، به نظر من این پسره عقل در ست و حسابی نداره. مشکل از یلدا نیست، این پسره هیچ کاریش آدمیزادی نیست. والا. 🔸 به نظر من جاداشت که در پرونده جنگ جهانی دوم، از وضعیت ایران و آسیب هایی که در این مقطع دیدیم مطالبی را چاپ می کردید.

بانوان

تزیینی، جاشمعی های کوچک، ابزار روشنایی مثل ریسه های رنگی، چراغ های آویز و لامپ های کوچک LED تا جایی که خیلی فضای بالکن را شلوغ نکنند در کنار گلکاری و چیدمان این بخش می تواند فضا را گرم تر و صمیمی تر کند.

🔹 **از گیاهان رونده کمک بگیرید:** با توجه به سطحی که در اختیار دارید و در صورتی که به نمای ساختمان از نظر زیبایی آسیمی نزنند، بد نیست بخشی از فضای بالکن را بپوشانید. برای این کار می توانید از گیاهان رونده کمک بگیرید که هم چشم نواز باشد و هم در صورت مشرف بودن به منازل روبه رو به شما حریم خصوصی بدهد. در این صورت می توانید از میلمانی جمع و جور مثل میزو صندلی تاشوی کوچک یا قالیچه و کوسن های رنگی برای استراحت، صرف عصرانه و مطالعه در آن استفاده کنید.



به درمان های دارویی در کنار درمان های روان شناختی داشته باشید. توجه داشته باشید هر چند طی ۲۰ روز بستری در بیمارستان نتیجه ای نگرفتید، اما به این معنی نیست که دیگر درمان را ادامه ندهید یا بیماری تان غیر قابل درمان است. برای ادامه مشاوره، روان درمانی یا درمان دارویی می توانید مراکز حمایتی مانند بهزیستی که خدمات مشاوره رایگان (مانند خط مشاوره تلفنی ۱۴۸۰) دارد یا مراکز که با هزینه های کمتر حاضر به ارائه خدمات هستند، کمک بگیرید و طبیعی است که اگر شرایط مالی شما خوب نیست، باید برای به دست آوردن منابع مالی تمامی راه های ممکن را امتحان کنید تا بتوانید استرس وارد شده را کاهش دهید.

🔹 **از تقسیم وظایف در خانه غافل نشوید**

با این حال، کمکی که شما می توانید به خودتان و البته خانواده تان به ویژه سه فرزندتان داشته باشید، این است که وقت کافی را برای سلامتی خودتان اختصاص دهید، حتی خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب داشته باشید تا انرژی کافی برای پرداختن به فعالیت های روزانه را حفظ کنید. سپس وقت هایی را برای همسر تان و مراقت از او اختصاص دهید، همچنین از فرزندتان تان برای تقسیم وظایف در خانه کمک بگیرید تا برای انجام این مسئولیت ها بار زیادی را تحمل نکنید که باعث فرسودگی و ناامیدی شما نشود.