

فقط زمانی که به عمق می روید، قادرید به گنجینه های زندگی دست پیدا کنید و هر جا که بلغزید، گنجتان پنهان می شود. **ژوزف کمبل**

سخن روز



نگاهی به ترس های کودکی

پسرم از پارک می ترسد!

پسر پنج ساله ام یک بار در پارک از روی تاب افتاد و حالا بعد از گذشت ماه ها هنوز از پارک می ترسد و حاضر نیست در پارک بازی کند. چه کار کنیم تا ترسش از بین برود؟

سوسن قهرمانی؛ دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی

ترس های کودکي به شکل های مختلف و با در جات گوناگون در کودکان وجود دارد. برخی از این ترس ها، ترس هایی به هنجار و مربوط به دوران کودکي است و برخی طی شرایط خاصی به وجود می آید. در هر دو صورت، مسئله مهم این است که والدین در اطمینان بخشی و کمک به کودک کان چگونه عمل می کنند. هر چه والدین بهتر بتوانند به کودک خود کمک کنند، توانایی کودک در احساس امنیت و اطمینان در شرایط فعلی و آینده بیشتر خواهد شد. در شرایط فعلی باید دقت کنید صدمه وارد شده در اثر این اتفاق، چقدر بوده است؟ آیا کودک کان از صدمه دیدن می ترسد؟ آیا از خجالت زده شدن جلوی دیگر کودکان می ترسد؟ آیا می ترسد اگر از شما جدا شود، اتفاق بدی برای او بیفتد؟ همچنین شرایط سنی و سرشت کودک کان را در نظر بگیرید. با توجه به سنی که کودک در آن قرار دارد، ممکن است از برخی چیز ها مثل تاریکی، صدمه دیدن خود یا پدر و مادر و... بترسد. همچنین برخی کودکان آمادگی بیشتری برای ترسیدن دارند.

چگونه برای کنکور آماده شوم؟

من امسال کنکوری و سال چهارمی هستم چند سوال داشتم:اول این که اگر تابستان درس نخونده باشم، می توانم جبران کنم؟ و دیگر این که اگر طی یک روز فقط یک درس را بخوانم اشتباه است؟ تنوع چقدر باید باشد؟

دوست عزیز، باید یادآور شد که در خصوص درس خواندن و قوانین مطالعه، قانون کلی و جامعی وجود ندارد که بتوان آن را برای همه دانش آموزان حتمی دانست و همین امر ضرورت برنامه ریزی فردی برای هر دانش آموز را روشن می کند؛ اما به طور کلی، می توان گفت وضعیت مطلوب این است که شما از تابستان خود به بهترین وجه ممکن استفاده و آن را به یک تابستان کنکوری داغ تبدیل کنید. این مدت بهترین زمان برای مرور درس پایه و آشنایی با عمده مطالبی است که طی سال تحصیلی و ترم دوم مان باقی مانده تا کنکور لازم است مطالعه کنید. امکان دارد در طول سال تحصیلی چنان سرگرم درس همان ترم شوید که به ندرت فرصت یابید یا آرامش و به این راحتی درس پایه را مطالعه کنید.

جای نگرانی نیست

اگر به هر دلیلی فرصت این کار را پیدا نکردید جای نگرانی نیست، می توانید پس از شروع سال تحصیلی هم با برنامه ریزی درست و همچنین مطالعه بهتر و بیشتر، عقب ماندگی های خود را جبران کنید و به سطح قابل قبولی دست یابید؛ بنابراین پاسخ سوال اول شما به است؛ اگر موفق نشدید در تابستان درس بخوانید، می توانید آن را در طول سال جبران کنید.

پاسخ سوال دوم شما

اما درباره سوال دوم؛ بین مشاوران تحصیلی در این خصوص هم اتفاق نظر وجود دارد و هم اختلاف نظر. اتفاق نظر در این است که هرگز فقط یک درس را در برنامه ریزی روزانه خود قرار ندهید، به چند دلیل؛ اول این که باعث خستگی زودرس مغزی می شود، دوم این که موجب دلزدگی شما از موضوع مورد مطالعه می شود و آخرین که یادگیری را کاهش می دهد.

اختلاف نظر هم به تنوع یا تعداد درس مربوط می شود که برخی حداقل دو و حداکثر چهار، برخی حداقل چهار و حداکثر شش درس را بیان می کنند. پیشنهاد من حداقل سه و حداکثر پنج درس است که حتما تعداد درس اختصاصی باید بیشتر باشد؛ برای مثال اگر پنج درس را در برنامه مطالعاتی خود قرار دادید، حتما دو درس عمومی باشد و سه درس اختصاصی؛ چرا که در روزهای اولیه مطالعه، ار حجت با درس اختصاصی است. موفق باشید.



کارهایی که باید انجام دهید

با کودکان صحبت کنید. در موقعیت حاضر، اولین کاری که باید انجام دهید این است که به طور دقیق تشخیص دهید کودک شما از چه چیزی ترسیده است؟ گاهی والدین با نگاه کردن به یک موقعیت، حدس هایی در باره علت ترس کودک خود می زنند؛ اما برای مشخص شدن علت دقیق ترس باید از دید کودک کان به آن بنگرید؛ بنابراین ابتدا با او صحبت کنید. حرف زدن با کودک در باره ترسش، به او احساس آرامش بیشتری خواهد داد. به کودکان اجازه دهید در باره ترسش با شما صحبت کند. از او بپرسید که چه چیزی او را می ترساند و چرا او را می ترساند؟ با دقت به صحبت های او توجه کنید. می توانید برای او باز گو کنید که چگونه شما هم در کودکی از چیزهای مختلفی می ترسیدید. این گفته باعث می شود او احساس کند در این تجربه تنها نیست. همچنین کنجکاوی او را در باره این که شما با آن ترس ها چه کردید، برمی انگیزد.

ترس کودکان را جدی بگیرید. سرزنش یا مسخره کردن ترس ها، باعث نمی شود کودکان کمتر بترسد. در عوض ترس و اضطراب او را افزایش و عزت نفس او را کاهش می دهد.

حتی ممکن است به ترس های شدیدی منجر شود که ادامه دار باشند. از سوی دیگر غافل شدن و نادیده گرفتن ترس نیز احساسات منفی در کودکان ایجاد می کند. تنها با اهمیت دادن و مراقبت شماست که او می تواند بر ترسش غلبه کند. به کودکان پیام ها و باز خوردهای درستی در باره ترسش بدهید. از فرستادن پیام های اشتباه به سوی کودکان خودداری کنید؛ برای مثال به او نگویند که مثل بچه ها نباش. ترسو نباش. دوستان ترا ببین که نمی ترسند. گفتن این حرف ها به کودکان این پیام را می دهد که ترسیدن چیزی غیر عادی و نابه هنجار است و نباید آن ها را با شما در میان بگذار د. به کودکان بگویید به او حق می دهید که ترسیده باشد و برایش توضیح دهید که حرف زدن در باره ترس ها و تقاضای کمک، درست است.

به کودکان کمک کنید بر ترسش غلبه کند. کودکان را مجبور نکنید کاری را انجام دهد که از آن می ترسد. مجبور کردن کودک و فشار آوردن به او، احتمالا ترسش را بیشتر می کند. به کودکان زمان بدهید تا خودش بر ترسش غلبه کند. از او با مراقبت و عشق خودتان حمایت کنید.

بیماری پسرم مانع ارتباطمان با فامیل شده است

مردی ۴۱ ساله، با مدرک کارشناسی و کارمند هستم. سطح اقتصادی متوسطی دارم. همسرم مدرک کارشناسی دارد و خانه دار است. دو فرزند دارم. دخترم ۱۵ ساله و پسرم ۶ ساله است و بیماری توپوز اسکروز (نوعی کم توانی ذهنی با آثار



دلیل سرزنش کردن خود باشد.

از این موقعیت به عنوان یک چالش سخت استفاده کنید: در مواقع سخت زندگی، یافتن معنا بسیار کمک کننده است. به عبارت دیگر، حتی درباره مشکل سلامتی یک عضو خانواده نیز می توان دلایلی برای مقاومت پیدا کرد. یک معنای نهفته می تواند این باشد که والدین با حفظ روحیه خود، به دیگر اعضای خانواده به خصوص فرزند بیمارشان درس استقامت در برابر مشکل را می دهند. کل خانواده باید در کنار هم و با حفظ روحیه، بر این مشکل غلبه کنند.

روابط اجتماعی خود را قطع نکنید: حمایت اجتماعی که از آشنایان یا هموعان خود می گیریم، یکی از کارآمدترین راهبردهای مقابله با استرس است.

به دلیل این که ممکن است با پاسخ منفی همسرتان در ایجاد ارتباط اجتماعی روبه رو شوید، در ابتدا می توان از آشنایانی که از بیماری فرزندتان آگاه هستند استفاده کرد، از ایشان بخواهید به همسرتان نزدیک شوند. تفریحات خانوادگی را فراموش نکنید.

سلامت جسم و روان خود و همسرتان را مد نظر قرار دهید: برای مقابله با این مشکل نیاز است که شما و همسرتان از نظر جسمی و روانی در وضعیت خوبی باشید در غیر این صورت چگونه می توان انتظار داشت که فرزندانتان در آن سنین بحرانی بتوانند این مشکل را مدیریت کنند. با استفاده از راهبردهای ارائه شده می توانید تا حدی کارکرد معمول خود را داشته باشید.

شدید پوستی) دارد. همسرم خیلی افسرده شده است. به علت بیماری پسرم ارتباط مان با فامیل قطع شده و این بیشتر به این علت است که دیگران متوجه بیماری فرزندم نشوند. واقعا مستأصل و ناامیدم. لطفا راهنمایی ام کنید.

سه شنبه ها از دنیای روان شناسی

چرا خمیازه کشیدن مسمری است؟

چراحتی اگر خسته نباشیم، وقتی دیگران خمیازه می کشند ما هم این کار می کنیم؟ دانشمندان جواب این سوال را در مغز و فعل و انفعالات درون آن پیدا کرده اند. میگنما می نویسد: «توانایی ما برای مقاومت در برابر خمیازه کشیدن، آن هم وقتی فرد کناری ما خمیازه می کشد، بسیار اندک و دشوار است. محققان دانشگاه «ناتینگهام» در آخرین مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که گر ایش انسان به خمیازه کشیدن به شکل واگیردار به دلیل عملکردهای خود کار «قشر حرکتی اولیه» در مغز است که مسئول کارکردهای حرکتی است. بر اساس آخرین یافته ها، حتی اگر با خودمان تمرین در برابر خمیازه کشیدن مقاومت کنیم، اصرار ما برای خمیازه کشیدن بیشتر هم می شود. به عبارت دقیق تر، صرف نظر از این که چقدر تلاش می کنیم تا از شر خمیازه مسمری خلاص شویم، این کار گر ایش و تمایل ما به خمیازه کشیدن را تغییر نخواهد داد حتی اگر شیوه این کار را عوض کند. اهمیت این نتایج برای فهم ارتباط بین تحریک پذیری حرکتی و پدیده های مسمری و تکراری در شرایط بالینی اهمیت دارد؛ وضعیت هایی که با افزایش تحریک پذیری قشری در مغز یا کاهش توانایی مهار فیزیولوژیکی مانند «صرع»، «دمانس»، «اوتیسم» و «سندروم توره» (نشانه هایی که با عنوان تیک رفتاری شناخته می شود) در ارتباط است. خمیازه کشیدن به صورت واگیردار، یکی از پدیده های آنکاسی یا تکراری به حساب می آید که با تقلید خود کار کلمات دیگران (پژواک گویی) یا اعمال دیگران (اکوپراکسیا) شناخته می شود. نکته جالب توجه این است که این پدیده ها فقط مخصوص انسان ها نیست بلکه شامپانزه ها و سگ ها هم این کارها را انجام می دهند. تیم تحقیقاتی در این مطالعه، از تحریک مغناطیسی درون جمجمه ای استفاده کرد تا ارتباط میان تحریک پذیری حرکتی مغز و مبنای عصبی خمیازه کشیدن و اگیردار را بیازماید. آن ها از ۳۶ فرد داوطلب استفاده کردند و با نشان دادن ویدئوهایی که در آن، کسی در حال خمیازه کشیدن بود، از آزمودنی ها خواستند یک بار در برابر خمیازه کشیدن مقاومت کنند و مرتبه بعد جلوی خمیازه کشیدن خود را بگیرند. مشاهده نشان داد که میل و اصرار افراد به خمیازه کشیدن با تلاش برای متوقف کردن این تمایل، بیشتر می شود. درباره کسانی که دچار سندروم «توره» هستند می توان با باین آوردن تحریک پذیری مغز، تیک های افراد را هم کم کرد. به گفته محققان اگر بتوان فهمید که چه مقدار دست کاری در تحریک پذیری قشری مغز به اختلال های عصبی دامن می زند، احتمال آرو نه کردن این فرایند هم امکان پذیر می شود. پژوهشگران به دنبال درمان های غیر دارویی و مخصوص هر شخص هستند و می گویند تحریک مغناطیسی درون جمجمه، کمک خوبی برای شناختن نبود توازن در شبکه های مغز است.

