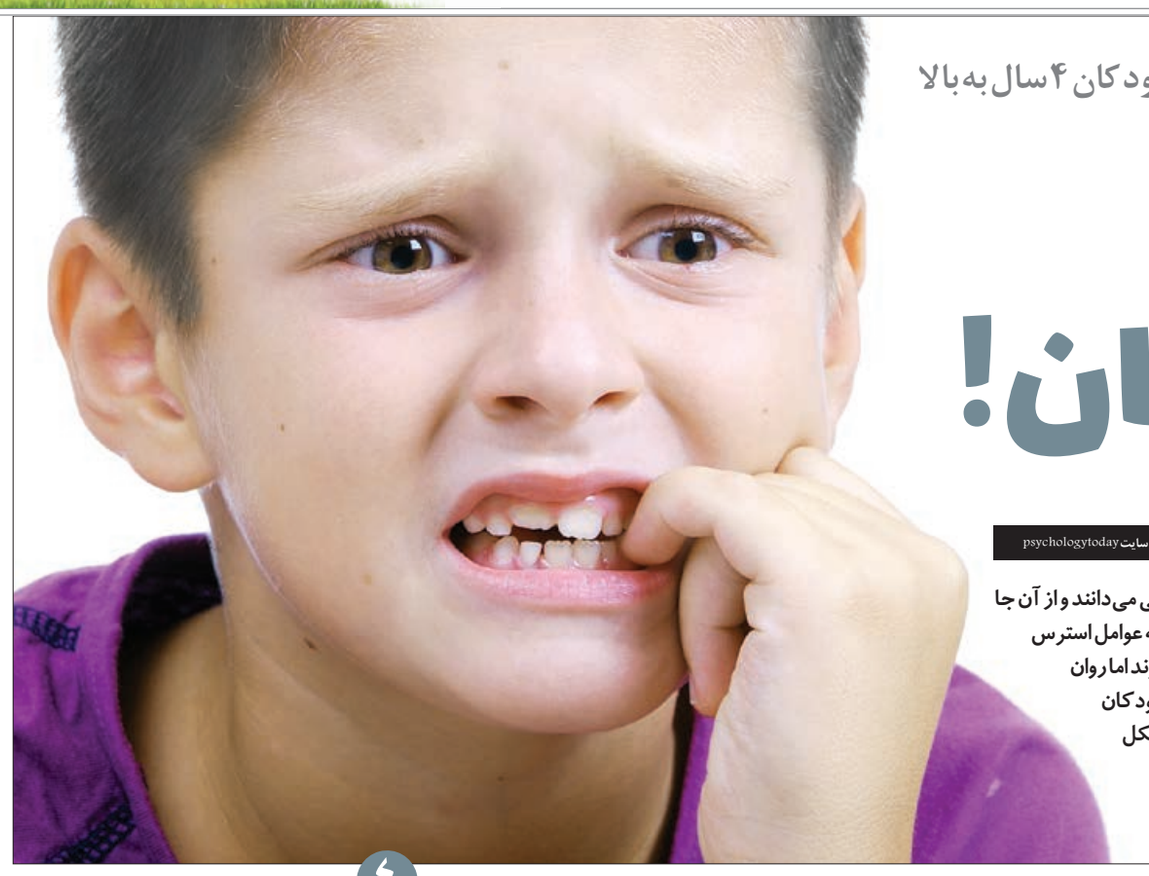
امام علی(ع) می فرمایند: هر کس به ادامه زندگی علاقه‌مند است کفش خوب و لباس راحت بپوشد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل لباس و پوشش

علایم و راهکارهای مقابله با یکی از شایع ترین مشکلات روانی کودکان ۴ سال به بالا

۹ نابودگر استرس کودکان!

نسترن کهرم، مترجم — منبع: سایت psychologytoday



بیشتر والدین، دنیای کودک را دنیایی پر از شور و نشاط و بدون هر گونه استرس و نگرانی می دانند و از آن جا که خودشان از فرزندان‌شان محافظت و مراقبت و نیازهایشان را تامین می کنند، خیلی به عوامل استرس زا توجهی ندارند. آن‌ها باورشان نمی‌شود کودکان هم با مشکلی به نام استرس درگیر شوند اما روان شناسان حوزه کودک نظر دیگری دارند. طبق آخرین تحقیقات، بیشتر از ۲۰ درصد کودکان با این مشکل دســت و پنجه نرم می کنند و بی توجهی والدین، باعث حل نشدن این مشکل روانی‌شان می‌شود که آینده کودک را با خطراتی روبه رو می کند.

● علایم استرس در کودکان

استرس در کودکان کم سن و سال می تواند به صورت مکیدن شست، ناخن جویدن، انگشت در بینی کردن، شب ادراری و... باشد اما در کودکان بزرگ‌تر می تواند به شکل پرخاشگری، بدزبانی، اذیت کردن دیگران، کابوس دیدن، دروغ گفتن، بی نظمی، نداشتن اعتماد به دیگران و... خود را نشان دهد.

● توصیه‌هایی برای کاهش استرس کودک

کودکان استرس هایی را تجربه می کنند که بر عملکردهای اجتماعی شان تاثیر منفی می گذارد، خواب آن ها را کاهش می دهد و تمرکزشان را پایین می آورد تا جایی که باعث هدر رفتن استعدادهای آن ها و دست کشیدن از آرزوهایشان در بزرگ سالی می شود. با توجه به اهمیت این موضوع، این سوال پیش می آید که چگونه می توان به کاهش اضطراب و استرس کودک کمک کرد؟

۱ به او بگویید که نباید بی نقص باشد!

بسیاری از ما فکر می کنیم لازم است فرزندان ما در زمینه های ورزشی، مدرسه و عملکردهای مختلف همواره موفق باشند اما گاهی اوقات فراموش می کنیم بچه ها باید کودکی کنند. عملکرد فرد در مدرسه را نمرات تعیین می کنند نه لذت بردن از یادگیری. مهم است که فرزندتان را به تلاش بیشتر تشویق کنید اما به همان اندازه مهم است که اشتباهات و نواقص وی را بپذیرید و درک کنید. کودک‌تان باید بداند هر انسانی در بعضی حوزه ها ضعیف است. استرس در کودکانی که احساس می کنند باید در همه حوزه ها بهترین باشند، خسته کننده و ناامید کننده است.

۲ کودک‌تان را مثبت نگر بار بیاورید

یکی دیگر از عوامل استرسی شدن کودکان، دید منفی آن ها به زندگی است. اگر شما مثبت نگر باشید، فرزند شما نیز چنین خواهد شد. به او بگویید باید در انتظار اتفاق های مثبت زندگی باشد تا با خیال آسوده‌تری به رشد استعدادهایش بپردازد. به قول معروف، جلوی کودکان به صورت همیشگی فال بد نزنید که تو نمی توانی و نمی شود و....

۳ خودتان استرسی نباشید

کودکان به والدین خود نگاه می کنند تا بدانند چه واکنشی در هر موقعیتی باید داشته باشند. همه ما تا به حال با این صحنه مواجه شده ایم که کودکی در حال دویدن زمین می خورد. اولین حرکت او این است که به والدینش نگاه کند و اگر آن ها را نگران ببیند، گریه می کند به این دلیل که کودک ناخودآگاه برای نحوه برخورد در هر موقعیتی، از والدین راهنمایی می گیرد. کودکان در تمام سنین پیرو احساسات والدین خود هستند. اگر شما مضطرب هستید، فرزند شما مضطرب می شود. بنابراین وقتی می خواهید اضطراب کودک خود را کاهش دهید، باید اضطراب خود را مدیریت کنید.

۴ با ترس‌هایش مواجه‌اش کنید

وقتی می ترسیم از مواجهه با عوامل ترس خود اجتناب می کنیم، در صورتی که اجتناب از این شرایط، استرس انسان را افزایش می دهد. در عوض اگر یک کودک در مواجهه با ترس خود قرار گیرد، یاد خواهد گرفت در طول زمان به طور طبیعی استرس خود را کاهش دهد. بدن نمی تواند برای مدت زمان بسیار طولانی مضطرب بماند، بنابراین سیستمی برای کاهش استرس در این شرایط وجود دارد که بدن را آرام می کند.

> طبق آخرین تحقیقات، بیشتر از ۲۰ درصد کودکان با مشکل استرس دست و پنجه نرم می کنند

۵ برایش از نقاط قوتش بگویید

کودکان تحت شرایط تنش زا ممکن است در افکار منفی و انتقاد از خود گم شوند یعنی بر نیمه خالی لیوان و نگرانی درباره وقایع آینده تمرکز کنند. هر چه بیشتر بتوانید برویژگی های مثبت فرزندتان و نقاط قوت وی تاکید کنید، بیشتر آن را به فرزندتان یادآوری می کنید که با تلاش به خواسته هایش در آینده خواهد رسید. تعریف و تمجید از کودک اگر واقع بینانه و بر اساس نقاط قوتش باشد، تاثیر زیادی در افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس او خواهد داشت.

۶ برنامه‌ای برای فعالیت‌های آرامش بخش بگذارید

کودکان به آرامش نیاز دارند. متأسفانه گاهی اوقات حتی فعالیت های سرگرم کننده مانند ورزش، بیش از آن که سرگرم کننده باشد، بر موفق یا موفق نشدن در آن تاکید می شود و والدین از فرزند خود می خواهند برای کسب موفقیت در آن تلاش کند. شما باید در طول هفته فعالیت هایی را که برای فرزند شما فقط جنبه سرگرمی دارد، تدارک ببینید. این ممکن است شامل برنامه ریزی روزانه برای کودک شما باشد که با اسباب بازی یا بدون آن بازی کند، یک ورزش (بدون آن که رقابتی باشد) انجام دهد یا نقاشی کند.

۷ به موقع به او پاداش دهید

هر زمان که کار درستی انجام می دهد، وی را با ستایش، در آغوش گرفتن یا حتی هدیه دادن چیزهای کوچک مانند یک برچسب یا برخورد محبت آمیز پاداش دهید. این روش، دادن رشوه نیست بلکه انگیزه‌ای برای فرزندتان است تا خود را در موقعیت های مختلف قرار دهد و بیشتر به فکر انجام کارهای درست باشد. اگر رفتارهای توام با پاداش داشته باشید، فرزند شما فعال‌تر خواهد شد.

۸ کودک باید به موقع بخوابد و بیدار شود

برای خوابیدن و بیدار شدن کودک‌تان زمانی را مشخص و حتی در تعطیلات آخر هفته روی آن پافشاری کنید. همچنین زمانی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای را به آمادگی کودک پیش از خواب اختصاص دهید تا بتواند به آرامی تنش حاصل از فعالیت های روزانه را برای یک خواب راحت کنار بگذارد. تاثیر این اتفاق بر کاهش استرس کودکان در پژوهش های مختلف ثابت شده است.

۹ درباره استرس‌هایش از او بپرسید

اگر فرزندتان به شما می گوید که نگرانی یا ترسی دارد، نگویید: «نه تو نباید بترسی» یا «تو مشکلی نداری که بترسی». این به فرزند شما کمک نمی کند. در عوض، این احتمال وجود دارد فرزند شما به این باور برسد که شما اصلا به او اهمیت نمی دهید یا او را درک نمی کنید. به جای این جملات، تجربیات فرزندتان را با گفتن این که «به نظر می آید ترسیده باشی، چه چیزی تو را نگران کرده؟» درک و سپس بحث و گفت و گو درباره احساسات و ترس فرزندتان را ادامه دهید.

خودم را به خاطر مجرد ماندن سرزنش می کنم

خانمی ۳۲ ساله و مجرد هستم. خواستگارهای زیادی داشتم اما به دلیل داشتن خواهر بزرگ‌تر، ازدواج نکردم و الان در این شرایط، خیلی خودم را سرزنش می کنم و افسردگی دارم. از شما خواهش می کنم راهنمایی‌ام کنید.

هدی معتمد الصنایعی
روان‌شناس بالینی

از متن پیام‌تان درک می کنم که از این وضعیت ناراحت هستید و خودتان را سرزنش می کنید اما اکنون چه؟! بیایید کمی بیشتر به فرصت ها دقیق شویم و به افکارتان نگاه کنیم. امروزه ما شاهد این هستیم که بسیاری از دختران و پسران این دغدغه فکری را دارند و اما چند باور غیر منطقی باعث می شود بسیاری از افراد تن به ازدواج ندهند. در ادامه چند توصیه به شما داریم چون ۳۲ سال به معنای پایان فرصت برای ازدواج نیست.

● خودتان را اسیر سن نکنید!

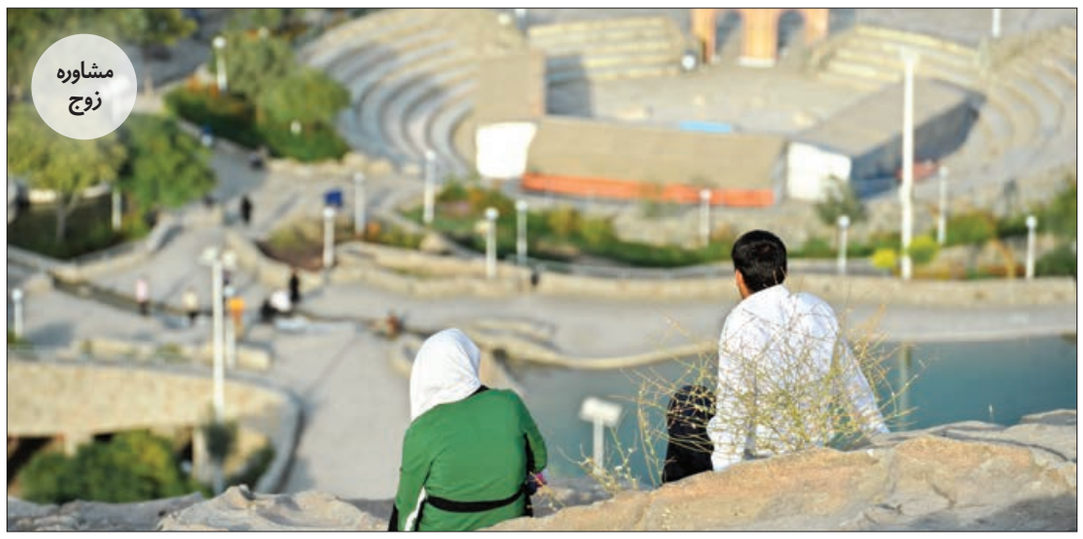
آیا معتقدید که دیگر وقت ازدواج‌تان گذشته است؟ بعضی از افراد همچون شما ممکن است تصور کنند زمان مناسب برای ازدواج را از دست داده اند و هیچ شانسی برای ازدواج ندارند اما خیر، همه افراد تا زمانی که زندگی می کنند حق آن را دارند برای خود شریکی انتخاب کنند. یکی از ملاک های سلامت روان هم این است ما در کنار کسی باشیم تا دوست داشته بشویم و دوست بداریم. امروزه ما شاهد آن هستیم که افراد حتی در سن ۴۰ و ۵۰ سالگی ازدواج کرده اند بنابراین خودتان را اسیر اعداد و ارقام نکنید و ناامید نباشید.

● خودتان را وابسته سنت نکنید

نگفته اید که اکنون خواهر بزرگ ترتان ازدواج کرده است یا نه. با این حال اگر ازدواج نکرده، باید بدانید احترام به بزرگ تر بسیار پسندیده و خوب است اما اگر شریکی متناسب با معیارهایتان به خواستگاری‌تان آمد، می توانید ازدواج کنید و هر کسی بنا به شرایط خاص خودش ازدواج می کند. اگر بیش از اندازه صبر کنید شریکی را که مناسب شرایط شما بوده، ممکن است از دست بدهید.

● به فرصت‌های از دست رفته فکر نکنید

به خودتان و توانمندی هایتان ایمان داشته باشید و اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید تا بتوانید شریک ایده آل‌تان را پیدا کنید. یک سری باورها همچون این که تمام مردهای خوب هم‌سن شما متاهل شده‌اند و... فقط کارتان را سخت‌تر می کند و باعث افسردگی‌تان می شود. به جای فکر کردن به فرصت های از دست داده، برای زندگی‌تان برنامه ریزی کنید تا با پیشرفت در زمینه های علمی و اجتماعی، شانس بیشتری برای ازدواج بیابید.



خانمم می گوید دوستم نداری اما دارم!

پسری هستم ۲۱ ساله، یک سال است در دوران عقد به سر می برم و مدام با همسرم مشکل دارم. می گوید با احساساتم بازی می کنی، محبت نمی کنی و دوستم نداری در حالی که دوســتش دارم. با این حرف هایش اعصاب و روانم را به هم می ریزد. چه کنم؟

فائزه سجادی
روان شناس عمومی

شما از نظر خودتان به همسرتان محبت دارید و رفتارهای عاشقانه انجام می دهید در حالی که تنها در صورتی محبت شما به خانم‌تان منتقل خواهد شد که رفتارهایی انجام دهید که او به عنوان رفتارهای عاشقانه می پسندد. در ادامه نکاتی را در این باره می گویم چرا که با حل این مشکل، هم دوران عقد زیباتری خواهید داشت و هم مشکلات و آسیب هایی همچون به هم ریختن اعصاب و روان‌تان از ریشه حل خواهد شد.

● ۵ روش بیان محبت

پنج زبان عشق یا پنج روش بیان محبت وجود دارد. ما می توانیم با هر پنج زبان عشق، محبت را ابراز کنیم اما اگر به زبان اصلی عشق مار فتار نشود، محبت طرف مقابل را احساس نخواهیم کرد. مشکل این جاست که معمولا دل‌مان می خواهد به زبان عشق خودمان با بقیه صحبت کنیم یعنی همان زبانی که خودمان عشق را احساس می کنیم در صورتی که شاید طرف مقابل ما زبان عشقی متفاوت از ما داشته باشد و ابراز محبت ما همان معنایی که برای ما دارد، برای او نداشته باشد. این پنج زبان عشق قابل یادگیری است که عبارتند از: کلام تایید آمیز، هدیه دادن، خدمت کردن، وقت گذراندن با یکدیگر و تماس فیزیکی.

● نکاتی درباره ۵ روش بیان عشق

در استفاده از این پنج روش عشق، نکاتی را باید مد نظر قرار دهید که در ادامه مطرح می کنیم.

کلام تایید آمیز: تشویق، تحسین، استفاده از عبارت های «دوستت دارم» و... روش های بیان کلام تایید آمیز است.

هدیه دادن: درباره اهمیت هدیه دادن باید گفت هدیه شیء ملموسی است که می گوید: «من به تو فکر می کنم و دوستت دارم». برای یادگرفتن این زبان باید ابتدا علایق طرف مقابل را بشناسید. می توانید با سوال کردن درباره موضوعات مختلف، سرنخ های متعددی به دست آورید. درباره نوع هدیه حساس باشید یعنی واکنش طرف مقابل را بعد از هدیه دادن ارزیابی کنید.

خدمت کردن: خدمت کردن با بردگی فرق دارد. بردگی، خدمت کردن از سر اجبار است که قلب را سخت می کند و خشم و نفرت را در فرد به وجود می آورد. زندگی سرشار از فرصت هایی است که می توانید با خدمت کردن به خانم‌تان ابراز محبت کنید اما قبل از خدمت کردن حتما از او بپرسید: «آیا مایلی این کار را برایت انجام دهم؟».

وقت گذراندن با یکدیگر: وقت گذراندن نه به این معنا که فقط در کنار هم باشید، به این مفهوم که تمام توجه و تمرکزتان را به فرد مقابل معطوف کنید. خیلی ها تمام روز با همدیگر هستند اما احساس تنهایی می کنند. وقت گذراندن راهی قدرتمند برای انتقال احساسات به فرد مقابل است. گفت و گوی دو نفره که طی آن دو نفر، تجربه ها، احساسات و آرزوهای خود را با هم در میان می گذارند نیز یک روش وقت گذراندن است.

تماس فیزیکی: ما به طور غریزی در زمان ناراحتی و بحران، یکدیگر را در آغوش می گیریم زیرا تماس فیزیکی، یکی از راه های قدرتمند ابراز محبت به شمار می رود. برای فردی که زبان اصلی عشق تماس فیزیکی است، لمس کردن رساتر از جمله دوستت دارم یا متنفرم است.

از دنیای روان شناسی

تاثیر مطالعه کتاب‌های «ذهن آگاهی» بر سردرد!

«میگرن» یک اختلال شدید است که ویژگی آن سردردهای ملایم یا شدید پی در پی است. محققان ایرانی در پژوهشی، تأثیر تسلط بر ذهن خود از طریق خواندن کتاب های «ذهن آگاهی» با بروز و حملات میگرن را بررسی کرده و به نتایج جالبی دست یافته اند. میگرن که با دردی ضربان دار در یک طرف سر همراه است، سومین اختلال شایع و هفتمین علت ناتوان کنندگی در جهان بیان شده است. آثار و تبعات اجتماعی، اقتصادی و همچنین نمود آن به عنوان یک درد مزمن و طولانی مدت، زندگی عادی مبتلایان را مختل می کند و به طور مستقیم بر کیفیت زندگی آن ها تأثیر می گذارد. تاکنون دلیل مشخصی برای بروز میگرن ذکر نشده است اما استرس و فشارهای عصبی را می توان از جمله عوامل مستعد کننده این بیماری دانست. به گزارش ایسنا، نتایج مطالعات متعدد نشان می دهد سطح و میزان استرس، با بروز سردرد میگرنی ارتباط مستقیمی دارد و نیز درصد زیادی از بیماران دارای سردرد میگرنی، افسردگی دارند. به همین دلیل، کاهش استرس را یکی از انواع درمان میگرن می دانند. کاهش استرس مبتنی بر «ذهن آگاهی» یکی از درمان های نسل سوم رفتار درمانی شناختی است که اثربخشی آن در گروه های مختلف بررسی شده است. «ذهن آگاهی» به بیان ساده عبارت است از فرار از خیالات و اقامت در زمان اکنون. «کتاب درمانی» هم از جمله روش هایی است که در بهبود ذهن آگاهی تأثیر داشته و کارایی آن در درمان ثابت شده است. «کتاب درمانی» با استفاده از فن کتاب خواندن انجام می شود. پژوهشگران دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اردکان با استفاده از این تکنیک، تحقیقی را روی زنان مراجعه کننده به کلینیک سردرد بقیة ا... شهر تهران انجام داده و تأثیر آن را بر دردهای میگرنی بررسی کرده اند. در این تحقیق، کتاب های مربوط به «ذهن آگاهی» که در بازار موجود است (یک دسته بندی از کتاب هاست) در اختیار شرکت کننده ها قرار گرفت. ضمنا برای افراد فوق، پرسش نامه ای طراحی شد که در آن اطلاعات مربوط به سنجش ناتوانی میگرن ثبت می شد. همچنین یک فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس برای تعیین سطوح افسردگی به کار گرفته شد. از آن جا که هدف اصلی کتاب درمانی در این پژوهش، بهبود عملکرد فرد با وجود تجارب منفی (سردرد) بود، نتایج بررسی اثربخشی ذهن آگاهی که به شیوه کتاب درمانی بر روی زنان مبتلا به میگرن انجام شد، نشان داد ذهن آگاهی به شیوه کتاب درمانی در کاهش دفعات حمله میگرن، ناتوان کنندگی استرس، اضطراب و افسردگی مراجعان موثر بوده است. به عبارت دیگر استفاده از کتاب درمانی به عنوان یکی از روش های مؤثر در رسیدن به «ذهن آگاهی» می تواند تأثیرات منفی میگرن را به طور قابل توجهی در بیماران کاهش دهد. به گفته تولایی و همکارانش به عنوان محققان این پروژه، باید خاطرنشان کرد درمان با ذهن آگاهی از طریق کتاب درمانی یا درمان با بسته های آموزشی، می تواند راهکاری مناسب و قابل اعتماد باشد.

شایان ذکر است نتایج حاصل از این پژوهش در مجله «تحقیقات علوم رفتاری» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان اصفهان به چاپ رسیده است.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.