

چگونگی رفتار با کودکان سوگوار به بهانه فوت روزانه ۵۰ نفر در کشور بر اثر سوانح رانندگی

نگوید، رفته سفر!



مطلق نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

سازمان پزشکی قانونی در جدیدترین آمارهایش اعلام کرده که از ابتدای فروردین تا پایان آبان ماه امسال، ۱۲ هزار و ۲۶۱ نفر بر اثر صدمات ناشی از حوادث رانندگی در کشور جان خود را از دست دادند که این آمار نسبت به سال گذشته ۰/۹ درصد افزایش را نشان می دهد. به عبارتی دیگر، هر روز بیش از ۵۰ نفر بر اثر سوانح رانندگی جان خود را از دست می دهند که احتمال پدر یا مادر بودن آن ها کم نیست. به همین بهانه، لازم می دانیم که نکاتی را درباره چگونگی رفتار با کودکان سوگوار مطرح کنیم.

❖ **سوالاتی که در این مطلب پاسخ داده می شود**

«کودک است، لازم نیست بهش چیزی بگید»، «بهبش بگید بابا ت رفته سفر»، «تو مراسم سوگواری حضور نداشته باشه بهتره چون تو روحیه اش اثر بدی داره»، «عکس های خاله اش رو دیگه بهش نشون ندین، غصه می خوره». این ها توصیه هایی است که ممکن است بارها بارها از دیگران شنیده باشیم. به راستی کودکان چه درکی از مرگ دارند و چگونه می توان این اخبار ناگوار را به آن ها گفت؟ چه کارهایی کمک می کند که کودک راحت تر با این قضیه (مرگ یکی از عزیزان) کنار بیاید؟ در این مطلب سعی می شود پاسخی برای سوال های فوق پیدا کرد.

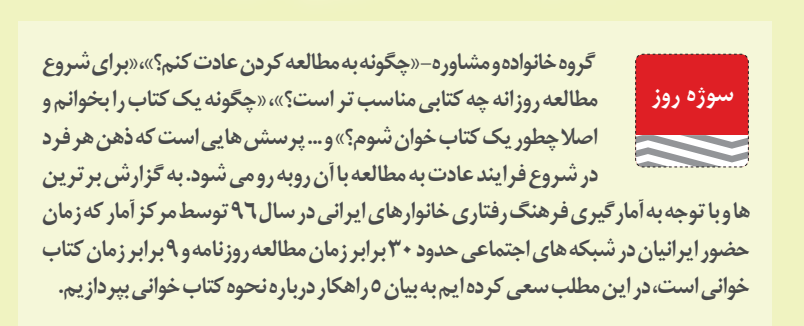
❖ **مفهوم مرگ از نظر کودکان**

توضیح مفهوم مرگ به کودکان یک موضوع بسیار حساس و تا حدودی دشوار است اما مانی

اصول علاقه مند شدن به کتاب با توجه به این که میزان زمان حضور ایرانیان

در شبکه های اجتماعی ۹ برابر زمان کتاب خوانی شان است

چگونه کتاب خوان شوم؟



گروه خانواده و مشاوره- «چگونه به مطالعه کردن عادت کنیم؟»، «برای شروع مطالعه روزانه چه کتابی مناسب تر است؟»، «چگونه یک کتاب را بخوانم و اصلا چطور یک کتاب خوان شوم؟» و ... پرسش هایی است که ذهن هر فرد در شروع فرایند عادت به مطالعه با آن روبه رومی شود. به گزارش برترین ها و با توجه به آمارگیری فرهنگ رفتاری خانوارهای ایرانی در سال ۹۶ توسط مرکز آمار که زمان حضور ایرانیان در شبکه های اجتماعی حدود ۳ برابر زمان مطالعه روزنامه و ۹ برابر زمان کتاب خوانی است، در این مطلب سعی کرده ایم به بیان راهکار درباره نحوه کتاب خوانی بپردازیم.

❖ **قدم اول، دوست داشتن** : نخستین

پیشنهاد ما این است: «اگر کتابی را دوست ندارید، نخوانید.» نخستین قدم برای کتاب خوان شدن، دوست داشتن است. ❖ **با کتاب همراه شویم**: یکی از راه های ترویج کتاب خوانی در دسترس بودن آن است. در میان درگیری ها و مشغله های روزانه زمان های بسیاری وجود دارد که می توان از آن به عنوان فرصتی برای کتاب خوانی بهره برد. در زمان هایی که به کتاب دسترسی داشته باشیم؛ بهترین زمان برای کتاب خوانی است؛ زمان های انتظار، مترو و ... اگر آدمی نیستید که به سادگی کتاب دست تان بگیرید و بخوانید، در مرحله اول همیشه یک کتاب همراه خود داشته باشید و هر کجا که می روید، با خود ببرید.

❖ **تعیین زمان کتاب خوانی**: شما چه ساعتی

در روز غذای خورید؟ پاسخ به این سوال برای شما ساده است؛ چون شما زمان های مشخصی را برای صرف غذا تعیین کرده اید. این موضوع را در حوزه کتاب خوانی نیز باید دنبال کنید. زمان های مشخصی را برای کتاب خوانی تعیین کنید. به طور مثال، پیش از خوابیدن زمان مناسبی برای کتاب خوانی است.

❖ **از کتاب خوانی لذت ببرید** : یکی از دلایل لذت نبردن از کتاب خوانی؛ نبود

«مان ماروترک کرد» و ... کودک را در انتظار ی ناتمام نگه می دارد و ممکن است او همیشه در انتظار بازگشت از سفر بماند. بهتر است از واژه مردن استفاده کنید و مرگ را برای او توضیح دهید، یعنی بگویید کسانی که مرده اند دیگر نیازی به خوردن غذا یا نفس کشیدن ندارند و به طور کلی مرگ را با توجه به میزان درک کودک به شکل امری بازگشت ناپذیر توضیح دهید.

❖ **به کودک احساس گناه ندهید**

به خاطر داشته باشید که کودک شما مسئول سختی های شما در نبود فرد متوفی نیست بنابراین از سر کوفت زدن اجتناب کنید. برای مثال گفتن جملاتی از این قبیل که «به خاطر تو از زندگی و جوانی ام گذشتم تا تو بزرگ شوی» به کودک احساس گناه می دهد. مراقب باشید که در هنگام عصبانیت، چیزی نگویند که کودک حس اضافی بودن کند.

❖ **احساس تنفر در کودک ایجاد نکنید**

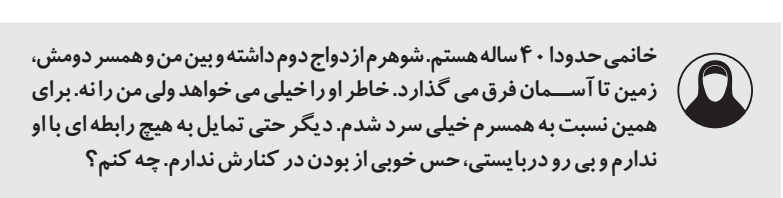
ممکن است اعضای خانواده در زمان حضور فرد متوفی اتفاقات تلخ و درگیری های زیادی را تجربه کرده باشند مثل پدری که به دلیل اختلالات روان شناختی یا اعتیاد، مکرر پر خاشگری با اعضای خانواده داشته است اما این را به خاطر بسپارید که بازگو کردن خاطرات بد از والدی که حضور ندارد، شرایط بدی را برای کودک رقم می زند. از یک سو شما والد دیگر را محکوم می کنید و از سوی دیگر کودک که هم شمارا دوست دارد و هم او را، نمی داند که با این احساس چه کند، کودکان کوچک تر از آن هستند که در موضع قضاوت قرار بگیرند. بنابراین شرايطی ایجاد کنید که کودک در باره والدی که حضور ندارد، احساس بهتری داشته باشد، چرا که تنفر از پدر یا مادری که مرده است، به کودکان احساس گناه می دهد.

❖ **خاطرات و عکس ها را پنهان نکنید**

گاهی اوقات افراد فکر می کنند اگر یادگاری های فرد از دست رفته را پنهان کنند کودک او را فراموش می کند، در حالی که کودکان با این روش نه تنها کسی را فراموش نمی کنند بلکه احساس می کنند دیگران در حق او بی مهری کرده اند. بهتر است از میان یادگاری ها چیزی را به کودک بدهید تا نگه دارد و از این طریق، کسی را که دوست داشته اما از او جدا شده است، به خاطر بیاورد.

شوهرم بین من وزن دوش از زمین تا آسمان

فرق می گذارد



خانمی حدودا ۴۰ ساله هستم. شوهرم از دواج دوم داشته و بین من و همسر دومش، زمین تا آسمان فرق می گذارد. خاطر او را خیلی می خواهد ولی من رانه. برای همین نسبت به همسرم خیلی سرد شدم. دیگر حتی تمایل به هیچ رابطه ای با او ندارم و بی رویه با یستی، حس خوبی از بودن در کنارش ندارم. چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

مخاطب گرامی، می دانم که این روزها سطح هیجانی بالایی را تجربه می کنید و از رفتارهای شوهرتان ناراحت هستید. هر چند به این اشاره نکرده اید که شما موضوع از دواج دوم همسرتان را از ابتدا خبر داشتید یا به تازگی متوجه شده اید و ... با این حال و در ادامه چند توصیه به شما داریم.

❖ **در قدم اول درخواست طلاق نکنید**

اگر چه ممکن است فکر کنید که باید این روزها چمدان تان را ببندید و خانه را ترک کنید یا همسرتان را از خانه بیرون کنید اما هرگز در قدم اول به اون بگویید که طلاق می خواهید. توصیه می کنم هیچ گونه اقدامات شدیدی را افوری انجام ندهید. کاری نکنید که بعدا موجب پشیمانی شود که از صحبت شما در پیامک تان معلوم است تا حالا هم صوری به خرج دادید.

❖ **خواسته های خود را طلب کنید**

قبل از صحبت کردن با همسرتان، ببینید چه می خواهید بگویید. زود شروع نکنید به صحبت درباره این که چران دوم گرفته است. در عوض، زمان صرف کنید تا در صورت ادامه رابطه، همسرتان بداند که از چه انتظاری دارید. بگذارید بداند برای ادامه رابطه چه باید بکند. این می تواند شامل موارد زیر باشد: زفتن نزد مشاوره با هم و احتمالا جدا از هم، برداشتن گام های ملموس برای کشف چیزهایی که دوست دارید با هم انجام دهید و اختصاص زمان برای برقراری ارتباط بهتر.

به بهانه توصیه ای برگرفته از طب سنتی ژاپنی که این روزها در فضای مجازی دست به دست می شود

کمی ماساژ و سپس آرامش!؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاور خانواده

«انگشت حلقه، مسئول کنترل رفتار و خلق و خوی شماست. ژاپنی ها معتقدند اگر احساس خوبی ندارید یا کم حوصله هستید این انگشت تان را به فواصل یک دقیقه ماساژ دهید.» شاید با خواندن چنین توصیه ای که این روزها در شبکه های اجتماعی بازدید بالایی دارد با خود فکر کنید که خب امتحان آن ضرر که ندارد. شاید هم بعد از خواندن آن با خود فکر کنید که این پیام قطعاً اشتباه و غیر علمی است اما واقعیت این توصیه چیست؟

❖ **توصیه ای که بر مبنای طب سنتی ژاپنی هم دقیق نیست!**

در طب سنتی ژاپن، شاخه ای به نام «جین سین جیتسو» وجود دارد. در این شاخه اعتقاد بر این است که هر انگشت دست ما، باز نمایی بخشی از فشارهای روانی را بر عهده دارند. به عنوان مثال انگشت شست، نگرانی، انگشت اشاره، ترس و انگشت حلقه، ناراحتی. در این روش برای کمک به افراد دوروش در کنار هم به کار گرفته می شوند؛ ماساژ انگشت و تمرین تنفس عمیق. با توجه به این اطلاعات همین ابتدای کار مشخص است توصیه ای که در ابتدای متن آورده شد، حتی بر مبنای طب سنتی ژاپنی نیز دقیق و درست نیست اما اگر این توصیه را به شکل درست آن در نظر بگیریم، چطور؟ آیا این روش کارآمدی است؟

❖ **امتحان این شیوه بی ضرر است؟**

درباره این روش مانند بسیاری دیگر از روش های سنتی، اظهار نظر قطعی نمی توان کرد. این روش پشتوانه علمی شخصی ندارد اما شاید با توجه به تمرکز آن بر روی تنفس، بتوان ادعا کرد که احتمالا تاثیر مثبتی روی آرام سازی خواهد داشت. علاوه بر آن به نظر نمی رسد این روش آسیبی را متوجه فرد کند. اما آیا این بدان معناست که امتحان آن بی ضرر است؟ استفاده از چنین روش هایی به صورت گهگاهی ضرری ندارد اما به نظر نمی رسد در طولانی مدت و برای استفاده دایم مفید باشند چرا که مهارت های مقابله و مدیریت استرس را به فرد آموزش نمی دهند و در عین حال در زمانی که فر تحت فشار شدید است، ممکن است او را از کمک گرفتن از افراد متخصص بازدارد. پس اگر تحت فشار شدید هستید، به جای استفاده از روش هایی که کارآمدی نامشخصی دارند از افراد متخصص و روش های تایید شده بهره بگیرید.



مسیر الهام بخش زندگی نوجوان یونانی که به

تازگی موفق به شکست اسطوره تنیس جهان شد

تلاش بی نهایت برای شبیه شدن به الگوش!

گروه خانواده و مشاوره - شیقته را جر فدرر بود و می خواست اولین نفری باشد که در کشورش قهرمان یک گرند اسلم می شود؛ این شاید رویای هر نوجوان تنیس بازی باشد اما «استفانوس سیتسی» به صفحه کامپیوتر خیره شد و تلاشی امیدوارانه را شروع کرد. این تنیس باز یونانی ساعت ها بازی را جر فدرر از یوتیوب دید و شیوه بازی اش را تاجایی که می توانست به اونز دیک کرد. حالا به نظر می رسد که تاریخ تکرار شده است و «سیتسی پاس» با حذف فدرر در دور چهارم اوین استرالیایی رود که جایای الگوی زندگی اش بگذارد؛ همان سن، همان تنبه در دهنبدی جهانی و همان طور که فدرر پس از بازی هایش می گفت و همان مدل م. اما از دیدن بازی های فدرر در یوتیوب تا شکست دادن او در یک گرند اسلم، تنیس باز یونانی چگونه این راه را طی کرده که حالا به مطرح ترین استعداد تنیس دنیا تبدیل شده است؟



❖ **تصمیم گیری به تاریخ ساز شدن در نوجوانی**

اولین باری که سیتسی پاس را کت تنیس را در دست گرفت، فقط سه سالش بود! ویکی جراتور، روزنامه نگار یونانی که از دوران نوجوانی سیتسی پاس را زیر نظر داشته، می گوید: «نوجوان بود که می گفت دوست دارد جزو ۱۰ نفر اول دنیا شود و کاری کند تا بچه های یونانی تنیس بازی کنند. مردم یونان دیوانه فوتبال و بسکتبال هستند و این هرگز تغییر نمی کند ولی می خواهم تلاشم را برای تغییرش بکنم.»

❖ **تلاش بی نهایت برای شبیه شدن به الگوش**

هیچ تنیس باز یونانی به جمع ۱۰۰ نفر برتر تنیس جهان نرسیده بود تا این که «سیتسی پاس» اکتبر ۲۰۱۷ین ر کوردا شکست و حالا او باید در رتبه ۱۵ دنیا ببینید. ویکی جراتور درباره او می گوید: «اولین باری که بازی او را دیدم، فکر کردم فدرر رو به رویم ایستاده است و همان جافیمیدم که او دستاوردهای بزرگی خواهد داشت. فدرر الگوش بود و بازی هایش را زیاد نگاه می کرد و هنوز هم می توان تاثیر فدرر را در او دید. باید ادعا کنم که او تلاش بی نهایتی برای شبیه شدن به الگوش داشت و حالا نتیجه اش را می بینید.»



زندگی سلام
چهارشنبه
۳ بهمن ۱۳۹۷
شماره ۱۲۴۲

خانواده مشاوره