

کودکی و بازی، ۲ عنصر جدانشدنی!

طبق جدیدترین آمار سازمان جهانی «صندوق نجات کودکان»، از هر ۴ کودک در جهان، یکی کودکی ندارد اما رایج‌ترین اشتباهات والدین که مانع بچگی کردن فرزندان‌شان می‌شود، چیست؟



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک



برای افرادی مانند من که مربوط به نسل‌های قبل هستیم، کودکی به معنی صبح تاشب بازی در کوچه و خیابان، دویدن، خاله بازی، گل کوچیک و لی لی بازی است. کودکی برای‌مان فارغ از هر چیزی، فقط بازی کردن و سرخوش بودن از وقت گذرانی با دوستان بود. تک و توک بچه‌هایی بودند که بعد از تعطیلات مدارس به کلاس‌های تابستانی می‌رفتند که در مدارس برگزار می‌شد که آن‌ها هم از رنگ کردن کاسه‌های سفالی فراتر نمی‌رفت! ولی با این همه، بچه‌ها با تمام وجود بچگی می‌کردند و درگیر رقابت و آوازی از این کلاس به کلاس دیگر نبودند اما در دنیای امروز، ماجرا خیلی فرق کرده است. به گزارش دویچه وله، به تازگی سسازمان جهانی «صندوق نجات کودکان» اعلام کرده کودکانی که امروز متولد می‌شوند، شانس بیشتری برای داشتن زندگی سالم در امنیت، تحصیل و شکوفایی استعدادهای خود دارند اما باز هم بعد از تهیه گزارشی از ۱۷۶ کشور جهان، به این نتیجه رسیدیم که از هر چهار کودک، یکی کودکی ندارد که ۶۰ درصد آن به فقر برمی‌گردد. در ادامه، نکاتی را درباره بچگی کردن مطرح خواهیم کرد.

بازی، حلقه گم شده سلامت روان کودکان

این روزها وقت خالی و بازی فیزیکی برای بچه‌ها معنی ندارد. بچه‌ها به محض این که بیکار می‌شوند، والدین استرس و عذاب وجدان می‌گیرند که نکند بچه‌های دیگران مشغول آموزش هستند و فرزند آن‌ها از قافله عقب مانده است. پس نتیجه این می‌شود که کودک باید به یک ساز موسیقی مسلط باشد، یک حرفه ورزشی را دنبال کند، کلاس چرتکه هم که ضروری است و بدون کلاس زبان و استخر هم که پرورش بچه غیر ممکن است. یعنی گاهی بچه‌ها، عصرها تا زه به خانه برمی‌گردند و فقط فرصت خوردن یک وعده غذا و استراحت برای‌شان باقی می‌ماند و فردا روز از نووروزی از نو. یعنی بازی، حلقه گم شده زنجیره سلامت روان کودکان ماست به طوری که بازی را وقت تلف کردن و فرصت‌سوزی می‌دانیم و

۲ مهارت مهمی که کودکان با بازی یاد می‌گیرند

خلاقت و کنجکاوی، دو مهارت کاربردی و مهمی است که کودک از طریق بازی به آن مجهز می‌شود و جالب این که هیچ کلاس آموزشی قادر به افزایش این دو مهارت در کودکان نیست. کودکان از طریق بازی می‌توانند استرس خود را کم کنند و رابطه خود با والدین را بهبود بخشند. در قالب بازی، کودکان قادر به شناسایی احساسات خود می‌شوند و تعامل سازنده با کودکان دیگر را یاد می‌گیرند. حتی تحقیقات نشان داده به وسیله

شوهرم به دلیل کمبودهای مراسم عروسی مان سرزنشم می‌کند!

تنها ۹ ماه از عقدمان می‌گذرد و دو ماه است به خانه خودمان آمده‌ایم. از سرزنش شدن بدم می‌آید و شوهرم به دلیل کمبودهایی در مراسم عروسی، ناراحت می‌کند. خانواده شوهرم بین من و دخترهای خودشان خیلی فرق می‌گذارند. مثلاً فلان کار دور از شان من است اما اگر دخترشان انجام بدهد، عیبی ندارد. چه کنم؟



راهله فارسی | مشاور



مهم‌ترین و کاربردی‌ترین مهارتی که در ابتدای مستقل شدن زندگی مشترک باید یاد بگیریم، مهارت گفت‌وگوست تا با صحبت کردن با همسرمان، خواسته‌ها و تفاوت‌های‌مان را مطرح کنیم. یکی از ویژگی‌های گفت‌

پسر ۶ ساله‌ام از صبح تاشب، هزار بار می‌گوید «بابا» یا «مامان»!

پسر شش ساله‌ام از لحظه‌ای که بیدار می‌شود تاشب، به قدری من و پدرش را صدا می‌کند که کلافه می‌شوم و برای داشتن وسیله‌ای یا رفتن به جایی پافشاری زیادی می‌کند. از صبح تاشب، هزار بار می‌گوید «بابا» یا «مامان»! من و پدرش باید در برابرش چه رفتاری داشته باشیم؟



فیمه ملکی | روان‌شناس بالینی

برای کاهش رفتارهای نامناسب کودکان، باید ابتدا علت این رفتارها و زمان‌ها و موقعیت‌هایی را

که این رفتارها بیشتر اتفاق می‌افتد، بشناسیم. به عنوان مثال درباره صدازدن والدین، ابتدا باید بدانیم معنای این کار کودک شما چیست؟ کودک با این کار چه پیامی را به شما به عنوان والدین خود می‌دهد؟ یکی از این دلایل می‌تواند وابستگی زیاد کودک به

بازی پیشرفت تحصیلی کودکان افزایش می‌یابد و سطح همکاری و قانون‌مندی آن‌ها بیشتر می‌شود پس زمین بازی بهترین جا برای کودکان است تا هم یاد بگیرند و هم لذت ببرند.

لقب کودکان امروزی؛ کودکان شتاب‌زده!

علاوه بر موارد گفته شده، کودکان امروزی درگیر مسائل و موضوعاتی هستند که ربطی به سن و سال آن‌ها ندارد و فقط ذهن آن‌ها را درگیر می‌کند. «دیوید الکلاند»، روان‌شناس کودک به کودکان امروز لقب کودک شتاب‌زده را داده است چون فشار زندگی مدرن، کودکان را وادار می‌کند بسیار زود بزرگ شوند و دوران کودکی آن‌ها سرشار از فشار روانی است. از کودکان امروزی توقع می‌رود در مدرسه موفق شوند، در ورزش رقابت کنند و بچه خوبی هم برای پدر و مادر خود باشند. متأسفانه کودکان قبل از این که مسائل مربوط به رده سنی خود را حل و فصل کنند، از طریق رسانه‌ها در معرض اخبار مربوط به خشونت، جنگ و سیاست قرار می‌گیرند و همین برای آن‌ها بار روانی دارد و کودک قادر به تحلیل این مسائل با ذهن بچه‌گانه خود نیست. والدین باید دقت داشته باشند برنامه‌ریزی فشرده برای بچه‌ها ایجاد تنش و اضطراب می‌کند و کودکان، بزرگ‌سالان کوچک نیستند بلکه احساسات و اندیشه‌های کودکان دارند و برای رشد و تحول سالم به سال‌های کودکی نیازمندند.

کودکان را به شکل یک آدم بزرگ سال نبینید!

جای تاسف است که بعضی والدین مسائلی مانند مسائل مالی، اختلافات خانوادگی و به‌طور کل تمامی جزئیات زندگی را با کودک مطرح می‌کنند و گاهی با کودک در ددل هم می‌کنند، همین باعث ایجاد نوعی حس منفی در کودک می‌شود. او احساس می‌کند باید اقدامی در این باره انجام دهد و باتوجه به این که کودک قدرتی ندارد در نتیجه فقط نگران و مضطرب می‌شود و از این که قادر نیست کاری برای بهبود اوضاع انجام دهد، غمگین می‌شود. در نتیجه حتی اگر احساس می‌کنید فرزندان بیشتر از سنش می‌فهمد و قادر به تجزیه و تحلیل امور است، برای رفتار کردن با او به شکل یک آدم بزرگ سال و سوسه نشوید و اجازه دهید او از این مسائل دور بماند و تمام و کمال شیرینی سال‌های کودکی را تجربه کند چون بعدها فرصت فراوانی برای رفتار کردن به شکل آدم بزرگ‌ها خواهد داشت.

و گفت‌وگوی شمانمی‌تواند مفید باشد.

● بگو چه کنیم تا آرام شوی؟

اعتبار سازی در گفت‌وگو بسیار مهم است. منظور از اعتبار بخشیدن هم این است که تجربه درونی همسران از دیدگاه او، معنا و مفهوم دارد. شما در اعتبار بخشیدن به ارتباطی که با همسرتان دارید در واقع خود را جای او می‌گذارید، از دید او شرایط را می‌نگرید و آن‌گونه درک خود را به او انتقال می‌دهید که به نظر او درست و صحیح است. به‌طور مثال وقتی همسرتان درباره مراسم ازدواج صحبت می‌کند، به او بگویید: «تو می‌گویی از فلان رفتار ناراحت‌شدی، درست متوجه‌شدم؟» به‌نظر الان چه کاری می‌توانم انجام بدهم تا تو آرام شوی؟» اگر دیدید همسرتان آمادگی شنیدن دارد، می‌توانید بگویید من هم از بعضی رفتارها ناراحت‌شدم اما چون می‌خواهم زندگی‌مان را بسازم، سعی می‌کنم به یاد نیارم.

مکرر در مواقعی است که کودک تنها می‌ماند، باید در برابر ترس احتمالی او از جداشدن و تنها ماندن بررسی‌های بیشتری انجام شود.

● در مقابل قشقرق به راه‌انداختن بایستید در باره قسمت دوم سوال‌تان باتوجه به این که کودک شما در سنی است که می‌تواند قوانین را درک کند، برای خرید می‌توانید قوانینی بگذارید اما این قوانین نه آن قدر سخت و غیرمنعطف باشد که خودتان مجبور شوید آن‌را نقض کنید و نه آن قدر سهل‌گیرانه که به‌راحتی نقض شود. وقتی کودک‌تان خواسته‌ای دارد به سرعت آن‌را رد نکنید. اجازه دهید تا خواسته‌اش را بیان کند و چند راه‌حلی را که برای رسیدن به خواسته‌اش مقدور است، همه‌ا‌ه‌خودش بررسی و با کمک خودش یکی از راه‌ها را انتخاب کند. اگر از قشقرق کردن برای رسیدن به خواسته‌اش استفاده می‌کند در مقابل این رفتارها موضع‌تان را عوض نکنید زیرا در این صورت به‌طور غیرمستقیم به او یاد می‌دهید برای رسیدن به خواسته‌اش از این شیوه استفاده کند.

بانوان

شعله‌ور کردن عشق برای همسر!

فرنگیس یاقونی

برای مهمان کردن لیخنند بر لب همسرتان که پیش‌نیاز داشتن زندگی عاشقانه است، لازم نیست اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ بدهد یا کار بسیار بزرگی انجام دهید. امروز بدون توجه به این که چندسال از زندگی مشترک‌تان گذشته است، برای همسرتان یک یادداشت بنویسید. تکرار می‌کنم لازم نیست جملات‌تان خارق‌العاده و فوق‌العاده ادبی باشند چرا که کوتاه و مختصر مثل «دوستت دارم» هم عالی است. آن را روی آینه اتاق خواب یا پشت قاب موبایل همسرتان بچسبانید یا این‌که آن را کنار ظرف غذای همسرتان که با خود سرکار می‌برد، بگذارید. باور کنید همین جمله کوتاه معجزه می‌کند.

● عشق را از همسرتان دریغ نکنید

ما در زندگی نیاز به دوست داشته‌شدن و دوست داشتن داریم پس این احساس زیبا را از خودمان و همسرمان دریغ نکنیم. مهم نیست که هیچ وقت از این کارها نکرده‌اید و حتی شاید نوشتن این یادداشت برای خودتان هم عجیب به نظر برسد، مهم این است که همین یادداشت می‌تواند جرقه دوباره عشق بین شما و همسرتان باشد. پس این شانس را از خودتان و زندگی مشترک‌تان نگیرید. با خودتان قرار بگذارید حداقل یک هفته این عشق درمانی و یادداشت گذاشتن را ادامه دهید حتی اگر هیچ عکس‌العملی در روزهای اول از همسران دریافت نکردید اما مطمئن باشید موتور او هم کم‌کم گرم می‌شود و شما نیز علامت‌ها و یادداشت‌های «دوستت دارم» را خواهید دید.

● از صدای سخن عشق ندیدم خوش‌تر

به این فکر کنید که قرار است، حداکثر چند سال در کنار یکدیگر زندگی کنیم؟ چرا باید این سال‌ها را بدون عشق بسر کنیم؟ اصلاً برای خودتان هم یک یادداشت بنویسید و هر روز با خودتان تکرار کنید: «از صدای سخن عشق ندیدم خوش‌تر، یادگاری که در این گنبد‌دوار بماند.»

قرار و مدار

روز شربت‌های تابستونی

گرما به اوج فودش داره می‌رسه
پس امروز به شربت فک فک فونگی
درست کن و بخور
دافل
یقه‌ال. بعد
وقت‌هایی که از بیرون می‌ی و فیس عرق هستی برو سراغش
و به لیوان بنوش...

تصویر ساز: ندا طاهری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«نظر (امین حبیبی) با آن همه پول و درآمد در بار دیویش صاحب خانه خوب، واقعا مهم بود که چاپ کردید؟ جعفرزاده، قوچان»
«من سیگاری‌ام. لطفا این قدر از ضررهای سیگار در صفحه چاپ نکنید و گر نه مجبور می‌شوم زندگی سلام را کنار بگذارم.»
«دختری ۳۴ ساله‌ام و در این سال‌ها فقط دو تا خواستگار داشتم که یکی بیکار بود و دیگری بیمار. واقعا گاهی به یک خواستگار صوری نیاز داشتم برای حفظ آبرو و کلاس گذاشتن.»
«لطفا یک مصاحبه با «احسان علیخانی» در زندگی سلام بگیرید و فقط بپرسید چرا از دواج نمی‌کند؟ الهام، تهران»
«من راضی‌ام که صاحب خانه‌ام ۲۰ در صد اجاره را زیاد کند و نمی‌خواهم به خاطر تعدیل شدن آن کار، آن را نصف‌کند اما قبول نمی‌کند. چه کنم؟»
«مطلب (فضولی موقوف) را باید در بین همه پخش کنند و به دست همه برسانند. من که آن را به عنوان عکس کاربری‌ام در تلگرام گذاشتم تا توجه همه جلب شود.»
«همسر عزیزم سمانه جان، عذر می‌خوام چند روز به سرم شلوغو و دیرميام خونه. ممنونم از همراهیت. شوهر گلت ناصر

زندگی سلام
یک شنبه
۱۶ تیر ۱۳۹۸
شماره ۱۲۴۲

خانواده مشاوره