

پیش نیازهای تنها گذاشتن کودکان در خانه

یکی از موضوعات چالش برانگیزی که امروزه ذهن والدین را درگیر کرده، این است که از چه سنی می توان فرزند ان خود را بدون بروز مشکلی در خانه تنها گذاشت؟

زهرا فولادی | روان شناس

محوری

بدون شک موقعیت های مختلفی از قبیل رفتن به مجالس خاص، محل کار و حتی خرید برای والدین به وجود می آید که بدون کودک در آن مکان چندان مناسب نیست و والدین ناچار می شوند برای ساعتی کودک ک یا نوجوان خود را در خانه تنها بگذارند. پاسخ اساسی به این سوال این است که هیچ سن و دوره مشخصی از کودکی یا نوجوانی وجود ندارد که بتوان به طور قطعی گفت آن ها از چه سنی این آمادگی را پیدا می کنند که بدون هیچ مشکلی در خانه تنها بمانند. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ نمی توان سن مشخصی را اعلام کرد

نکته مهمی که باید مورد توجه والدین قرار بگیرد این است که کودک برای این که این آمادگی را پیدا کند به رشد شناختی لازم رسیده است یا خیر؟
شد شناختی در کودک فرایندی است که او این توانایی را دارد که اطلاعاتی را به دست کرده، آن ها را برای خود سازمان دهی و سپس او یاد بگیرد که چگونه آن ها استفاده کند.
شایان ذکر است نوزادان در ابتدای تولد همه آن چه را که موجب زنده ماندن آن ها می شود می دانند. اقداماتی از قبیل خوابیدن، نفس کشیدن، تغذیه و... رشد شناختی به کامل شدن مهارت های ادراک، تفکر، حافظه، زبان و ارتباط برقرار کردن با محیط می انجامد. این گونه مهارت ها را کودک به تدریج می آموزد،

از دنیای روان شناسی

فراموشی خیلی هم بد نیست؟

فراموشی بخشی از زندگی روزانه است. ممکن است وارد اتفاقی شوید و فراموش کنید چرا وارد آن جا شده اید یا شاید شخصی را در خیابان ببینید که به شما سلام می کند اما نامش را به خاطر نیاورید. اما به راستی چرا دچار فراموشی می شویم؟ آیا صرفاً نشانه ضعف حافظه است یا مزیتی هم برای ما دارد؟ به گزارش ایوساینس، یکی از اولین مطالعات در این زمینه نشان داد خاطرات و اطلاعات در ذهن افراد با گذشت زمان کم کم فراموشی می شوند و از بین می روند. با این حال نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد که فراموشی می تواند اهداف عملکردی هم داشته باشد. مغز ما مدام با بمباران اطلاعاتی می شود و اگر قرار باشد همه چیزیات را به خاطر بسپارد، نگهداری اطلاعات مهم به شکل فزاینده ای دشوار می شود.

❖ مدیریت اطلاعات جدید

گاهی اوقات فراموشی ممکن است به دلیل از دست دادن حافظه نباشد، بلکه به تغییرات در توانایی دسترسی به خاطرات مربوط باشد. تحقیقات روی جوندگان نشان داده است که خاطرات فراموش شده می توانند با حمایت از اتصالات سیناپسی که قبلاً ذکر شد، دوباره به یاد آورده (یا فعال) شوند. در مورد انسان ها، در پدیده «نوک زبان» مثالی خوبی در این مورد است؛ زمانی که شما در تلاش برای یادآوری یک نام یا اطلاعات خاص، حرف اول کلمه یا برخی از ویژگی های آن را به یاد می آورید و احساس می کنید آن کلمه را به زودی به خاطر خواهید آورد، اما آن لحظه نمی توانید آن را کامل به یاد بیاورید. این پدیده نشان می دهد که حافظه شما کلمه مورد نظر را به طور کامل فراموش نکرده، بلکه در دسترس نیست و به نوعی در حالت «معلق» باقی مانده است. نظریه دیگر این است که پدیده نوک زبان به نوعی به فرد هشدار می دهد که اطلاعات فراموش نشده اند، بلکه در دسترس نیستند. این هشدار به فرد کمک می کند تا به تلاش بیشتر برای یادآوری اطلاعات ادامه دهد،

❶ کودک الگوی وابستگی ایمن داشته باشد

یکی از مهم ترین عوامل تأثیر گذار در نوع و عمق رابطه، الگوهای دلبستگی اولیه کودک است. اگر کودک دلبستگی ایمن داشته باشد قادر است در محیط زندگی خود احساس امنیت کند در صورتی که والدین نیاز های عاطفی و جسمی کودک را رفع کنند و در سال های اولیه سن او (تا ۸ سالگی) در دسترس او باشند، یک الگوی دلبستگی ایمن ایجاد می شود و در این صورت کودک وقتی تنهایی ماند در محیط خود احساس امنیت می کند. اما اگر عکس این باشد و دلبستگی کودک نایمن باشد، باید ابتدا سبک دلبستگی کودک به وسیله روان درمانی تا حد امکان سازگار شده و حتی بر آن غلبه شود. در این صورت تنها گذاشتن کودک در خانه موجب تنش و بی قراری و مشکلاتی از قبیل پایین آمدن عزت نفس، بی اعتمادی به دیگران و ترس از طرد شدن در او به وجود می آید.

❷ به کودک خود آموزش های لازم را بدهید

به کودکان بیاموزید هنگامی که در خانه تنها هستند به وسایل خطرناک و آسیب زا دست نزنند، در خانه را برای غریبه ها باز نکنند و در زمان غیبت شما به خارج از خانه نروند. از طرفی می توانید به کودکان آموزش هایی از قبیل نام خود، آدرس منزل و شماره تلفن خود را بیاموزید تا در صورت بروز مشکل اطلاعات لازم را داشته باشند.

❸ موارد ایمنی و امنیت خانه را بررسی کنید

هر گونه خطری که می تواند موجب بروز اتفاقی ناگوار در خانه شود را رفع کنید. از امنیت محله خود اطمینان حاصل کنید. محیط خانه باید برای کودک امن باشد. وسایل خطرناک باید دور از دسترس او باشد و خانه باید از نظر ایمنی (قفل در) به خوبی تجهیز باشد. از جهتی توجه شود در زمان غیبت تان از خانه مسئولیت های سخت را که از توان کودک خارج است به او ندهید زیرا ممکن است از پس آن بر نیایند و موجب بروز مشکل جدی برایش شود.

❹ به مدت زمان تنها گذاشتن کودک در خانه توجه کنید

به مدت زمانی که کودک در خانه قرار است تنها باشد دقت کنید. این زمان باید در حد طبیعی باشد و بیشتر از ۳ ساعت طول نکشد. همچنین در طول این زمان با کودک تماس بگیرد و از مرتب بود اوضاع اطمینان حاصل کنید. در صورتی که مدت زمان تنها گذاشتن کودک ک بیش از حد می شود، بهتر است یک برنامه جایگزین به جای تنها گذاشتن کودک در خانه انتخاب کنید. برای مثال کودک را به محلی امن نزد فرد مورد اعتماد ببرید و کودک را به او بسپارید.

اتاق مشاوره

دختر مورد علاقه ام متوجه شد که پدرم دست بزن دارد

پسری هجتم ۲۳ ساله. به خواستگاری دختری رفتم که ۲ سال است عاشق او هستم. آن ها در تحقیقات، متوجه شدند که پدرم دست بزن دارد. به همین دلیل به ما جواب منفی دادند. اما من مثل پدرم نیستم و از این کار بدم می آید. نمی دانم حرفم را چطور به آن ها اثبات کنم.

زهرا حسینی | مشاور و دانش موخته دانشگاه علامه طباطبائی

تحقیقات قبل از ازدواج یکی از منابع شناخت بیشتر است که گاهی می تواند مسیر ازدواج را جلو ببرد، گاهی هم مانعی برای ادامه جلسات خواستگاری می شود. ظاهرا چیزی که برای شما اتفاق افتاده خلاف انتظار و هدف شماست بنابراین حق دارید که برای برداشتن این مانع تلاش کنید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

❖ پیامد رفتار غلط پدرتان را می پردازید

آن چه مسلم و واضح است که شما به شدت تمایل به این ازدواج دارید و ۲ سال است که به دنبال فراهم کردن شرایط ازدواج تان هستید. آن چه از سوال شما برداشت می شود علت مخالفت خانواده دختر خانم خشونت جسمی پدر مطرح شده و در واقع شما هزینه پیامد رفتار غلط پدر را می پردازید. در اصل حق شما نیست که به خاطر چنین مسئله ای از ازدواج با فرد مد نظر تان محروم شوید. اگر صرفا و فقط شما به خاطر خانواده تان و رفتار اشتباه پدر جواب منفی شنیدید و عوامل مالی و اخلاقی و... دخیل نبوده اند می توانید از بزرگتر خانواده در خواست یک جلسه

روان شناسی

مکانیسم های دفاعی ذهن

چه بلایی سر ما می آورد ند؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

از مکانیسم های دفاعی ذهن چه می دانید؟ رفتارها و موضعی که در اصل واکنش های ناآگاهانه ای هستند که افراد برای کاهش میزان اضطراب به کار می برند تا از آسیب های روانی جلوگیری کنند و می توانند ما را در مسیر اشتباهی قرار دهند. اما راه شناسایی و مقابله با آنان چیست؟

❖ خودمان متوجه بروز این مکانیزم ها نیستیم

برای همه ما پیش آمده که بعد از انتقاد ساده از دوستی که همیشه او را به منطقی بودن می شناختیم با واکنش هایی مواجه شده باشیم که قابل درک نیست. به طور مثال دوست شما یک ساعت هوشمند گران قیمت خریده؛ اما شما می فهمید که ساعتش اصل نیست و به او می گوید اما دوست شما واکنش عجیبی به ما جزا دارد که شما را متعجب می کند. واقعیت این است که در چنین مواقعی آدم ها خوداگاه مکانیزم های دفاعی ذهن شان را افعال می کنند تا لازم نباشد واقعیت را بپذیرند.

❖ دور شدن بی رحمانه از واقعیت

این مکانیسم های دفاعی ذهنی گاهی می توانند از ما در برابر حجم زیادی از غم، اضطراب و ناراحتی مراقبت کنند و در مواردی هم ممکن است بی رحمانه ما را از واقعیت دور کنند. بدنیست بدانید که بیشتر ما چنین رفتاری را داریم که در لحظه بروزش دیگران متوجهش می شوند، همان طور که ما متوجه رفتار دوستان می شویم و خوداو فکر می کند رفتاری منطقی دارد. اما چاره کار چیست؟ شاید شناسایی این مکانیزم ها بتواند ما را در لحظه بروز آن هوشیار کند تا کنترل اوضاع را در دست بگیریم.

❖ فرافکنی نسبت دادن احساسات و ویژگی های منفی خود به دیگران یا حتی محیط.

انکار یا اجتناب از پذیرش واقعیت ها، احساسات، تمایلات و رفتارها. فرد در مقابل پذیرش رویدادها و واقعیات مقاومت می کند تا مجبور نباشد با تاثیرات روحی و فشار های

نکته ها

۶ رفتاری که نشان دهنده اعتماد به نفس پایین تان است



- به دنبال جلب توجه هستید
- معمولاً کمال گرا هستید
- مدام خودتان را مقایسه می کنید
- توانایی نه گفتن ندارید
- متخصص خود تخریبی هستید
- بیش از حد تدافعی عمل می کنید

مشاوره اعتیاد

راهکار طلایی برای موفقیت بیشتر در ترک اعتیاد

بدهد. بنابراین اگر به معتادان به جای مبارزه با وسوسه و بی قراری، هدف بدھیم تا انگیزه پیدا کنند و آینده مناسبی را تجسم کند، میزان موفقیت برای ترک اعتیاد بیشتر می شود. انگیزه و هدف در درمان اعتیاد نقش مهمی دارند. انتظار لذت یکی از ارکان مهم سلامت روان است که باید مورد توجه باشد. در رویکرد در مان اعتیاد، باید این موضوع را مورد توجه قرار داد که چه کنیم تا فرد به لذت و ذوق و شوق به زندگی بپنیدشد.

خراب زیاده دارم که هر روز ممکنه در د بگيره و مصیبت بشه.

❖ مطلب «یادگیری بهتر با خواندن از روی صفحه نمایش با کاغذ؟» جالب بود. امیدوارم نسل زد، ببینش و قبل از این که دیر بشه، از نقش کتاب در موفقیت آدم ها مطلع بشن.

❖ این که جو سکو ها بهم می ریزه و دعوا می شه، بیشتر از همه تقصیر بازیکن هاست. اگر اونادر خوشحالی بعد از گل رنار نامناسب نداشته باشن، قبل از بازی حرف الکی نزنن ... و این اتفاق هانمی افته.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ فحاشی روی سکوها ی ورزشگاه ها چیز جدیدی نیست. از قدیم بوده. در آینده هم خواهد بود. یک عده می رن ورزشگاه برای همین چیز ها.

❖ از ندنودن در دخیلی بدم میاد. عکسکش رو در صفحه سلامت دیدم، یاد در دش افتادم. حوصله اش رو هم ندارم ولی دندون



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲۳ آبان ۱۴۰۳
- ۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۶
- ۱۳ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۵۲

خانواده و مشاوره