



## خطر مرزهای دیدار با کودکان معلول

در روز جهانی پذیرش معلولان از اهمیت بسزای نوع رفتار و برخورد با کودکان معلول گفتیم؛ چرا که آن‌ها روحیه متفاوت تری دارند و حساس تر هستند

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

از دیدگاه توان بخشی معلولیت کودک به دو گروه عمده معلولیت جسمی-حرکتی و ذهنی تقسیم می شود و معلول به شخصی اطلاق می شود که در اثر نقص مادرزادی یا سایر ناهنجاری های جسمی، ذهنی، حسی از انجام یک یا چند فعالیت اساسی در زندگی روزمره ناتوان باشد. نوع رفتار و برخورد با کودکان معلول اهمیت بسزایی دارد؛ چرا که این کودکان روحیه متفاوت تری دارند و حساس تر هستند. ۲۰ ژانویه، روز جهانی پذیرش معلولان نام گذاری شده و روزی برای نشان دادن اهمیت گوشدن قلب ها روی قدرت های متعالی و پذیرفتن جامعه معلولان در زندگی است. به همین بهانه، به این موضوع پرداختیم که در هنگام دیدار با کودکان معلول باید چگونه رفتار کنیم.

### پذیرش شرایط کودکان

اولین و اساسی ترین اقدام مؤثر در هنگام مواجهه با کودکان دارای معلولیت های مختلف ذهنی و جسمی، پذیرش و کنار آمدن با شرایط موجود این کودکان است. همه انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند و به پذیرش از سوی افراد جامعه نیاز دارند. کودک معلول نیز بیش از هر چیز دیگری کودک است و بعد از آن ویژگی ها و شرایط خاص رشدی آن ها لحاظ می شود. پذیرش بی قید و شرط کودکان معلول سبب می شود که به جای چرایی وجود مشکل، نداشتن توانایی و دلسوزی برای آن ها به دنبال چگونگی پیدا کردن راه حلی برای فراهم کردن شرایط و امکانات و زندگی هر چه بهتر و نزدیک تر با معیار های یک زندگی عادی و طبیعی برای آن ها باشیم. بنابراین آنچه باید در نظر گرفت آن است که در مواقع دیدار کودکان معلول بر احساسات و هیجانات خود کنترل

انسانی کامل و بی نقص نیست. بنابراین سعی کنید توجه کودک را به جای تفاوت ها بر روی شباهت ها متمرکز کنید. همچنین می توانید این موضوع را خاطر نشان کنید که آن ها توانایی های زیادی در انواع حیطه ها دارند یا می توانند داشته باشند. بنابراین بهتر است از توانایی های خود شناخت پیدا کنند و خود را فردی مفید در نظر بگیرند. همدلی با کودک دارای معلولیت نیز یکی از نکاتی است که می تواند بر روی آینده و شخصیت او تاثیر بگذارد. همدلی با آن ها به هیچ عنوان به معنی ترحم و دلسوزی نیست؛ بلکه به این معناست که افکار و احساسات کودک معلول را در آن موقعیت درک کنیم و باعث ایجاد امید و دلخوشی در او شویم.

### باوسایل کودک معلول با احترام برخورد کنید

یکی از مواردی که بسیار اتفاق می افتد، استفاده از وسایل شخصی این کودکان مثل ویلچر، اندام مصنوعی، عصا و... برای سرگرم شدن و استراحت کردن است. نکته ای که باید مورد توجه قرار گیرد، این است که از شوخی، تمسخر و دست زدن بدون اجازه و جابه جا کردن وسایل کودک معلول جدا خودداری شود. حفظ حریم شخصی کودک به او احساس امنیت و آرامش بیشتری می دهد و در نتیجه احساس می کند می تواند به خوبی شرایط خود را کنترل کند.

### حفظ ظاهر آراسته

در هنگام ملاقات با کودک معلول سعی کنید با ظاهر آراسته، معمولی و به دور از تجملات و جلب توجه به دیدار او بروید. پوشیدن لباس های پر نقش و نگار و رنگارنگ سبب می شود آن ها احساسات ناخوشایندی همچون حسرت نداشتن یا برای پوشیدن کفش پاشنه بلند، لباس نداشتن دست برای استفاده از ساعت و... را تجربه کنند؛ بنابراین احساسات منفی و ناگوار دوباره برای آن ها راپادآور می شود.

### همراهی در انجام فعالیت مورد توان و علاقه کودک معلول

یکی از راهبردهای برقراری رابطه دلپذیر و به یادماندنی با کودک معلول وقت گذراندن با او در حیطه هایی است که او توان و علاقه انجام آن فعالیت ها را دارد. به عنوان نمونه می توانید با او کتاب داستان بخوانید، بازی های فکری انجام دهید و موسیقی گوش دهید و چه بسا گاهی اوقات مفید است که به او اجازه دهید در انجام فعالیت ها از شما پیشی بگیرد و موفق شود. این امر او را متوجه می سازد دیدگاهی مثبت توانایی های خود را ارزیابی کند و نتیجه بگیرد که معلولیت تمام توانایی و استعداد های او را در بر نمی گیرد و می تواند از آن ها استفاده کند.

اتاق مشاوره

## دختر مرز رنگ است اما درس خواندن را دوست ندارد

مادری هستم که دختر ۸ ساله ام، زرنگ و باهوش است اما درس هایش را نمی خواند چون دوست ندارد. بنابراین نمره هایش پایین است. نمی دانم چه کنم؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

موعظه، تهدید و ... جایی در روش فرزندپروری مؤثر ندارد؛ چرا که نه او گوش می کند و نه مفید خواهد بود. دستورالعمل های واضح، دقیق و کوتاه بدهید. همچنین از مجازات بیش از حد خودداری کنید.

#### هدف تعیین کنید

به کودکان برای تحقق اهداف کمک کنید. تکالیف بزرگ را به بخش های کوچک تر تقسیم و تاریخ و زمان برای انجام آن تعیین کنید. با این کار، او با گذشت هر روز احساس موفقیت می کند. اگر کودکان موضوعی را خسته کننده می یافند، راه هایی را برای افزایش علاقه در او طراحی کنید.

شما می توانید از سی دی های آموزشی تعاملی و بازی گونه برای آموزش آن موضوع استفاده کنید. توجه کودک را برای مدت طولانی جلب کردن، کار دشواری است بنابراین شما ممکن است بخوابید پیام های ارزشمند را از طریق داستان های اخلاقی شبانه یا بازی هایی با تم داستانی، منتقل کنید. این داستان ها باید اهمیت و مزایای درس خواندن را به سادگی بیان کنند.

بگذارید استرس درس خواندن را به خودتان بخشید

سخن آخر این که به کودک کتان اجازه دهید که در باره درس خواندن احساس

استرس کند. او را تشویق کنید که چالش ها را بپذیرد و اعتماد به شمارا در خود توسعه دهد و برایش مهم نباشد که چقدر درس خواندن دشوار است چرا که شما همیشه در کنار او هستید و او کمک می کنید و عشق و حمایت بی قید و شرط خود را به او می دهید.

موفقیت

## ۳ روش استراحت افراد موفق که بقیه بلد نیستند

بسیاری از افراد، به ویژه کارمندان و مدیران، خود را تا مرز خستگی می رسانند تا وظایف شان را انجام دهند. ساعت ها پشت میز کار می نشینند، وعده های غذایی را کنار می گذارند و در ترافیک روزانه ساعت ها وقت تلف می کنند. آن ها با مصرف کافئین و فشار به خود، سعی می کنند روزها را به شب برسانند و فکر می کنند که سختکوشی مداوم لازمه موفقیت است. به گزارش راهنما تو، اما افراد موفق به این موضوع نگاه متفاوتی دارند. آن ها می دانند که تجدید انرژی نه تنها یک گزینۀ، بلکه ضرورتی اساسی برای موفقیت و تداوم کار است. آن ها برنامه های روزمره خود را طوری تنظیم می کنند که استراحت و بازیابی انرژی به عنوان پایه های اصلی آن در نظر گرفته شود. این کار فقط مخصوص کارفرمایان نیست؛ حتی افراد شاغل در شرکت ها و سازمان ها هم می توانند از این شیوه ها بهره مند شوند.

### استراحت های کوتاه، اما مؤثر!

افراد موفق می دانند که انتظار برای رسیدن به فرسودگی بدترین کار است. بنابراین، به جای این که منتظر بمانند تا احساس خستگی کامل کنند، استراحت های کوتاه در طول روز را برای خود برنامه ریزی می کنند. مثلاً بعد از هر جلسه کاری چند دقیقه پیاده روی می کنند یا حتی در میانه کارهای روزانه چند دقیقه مدیتیشن انجام می دهند.

این استراحت های کوتاه به طور طبیعی باعث می شوند که ذهن و بدن شان انرژی دوباره ای به دست آورند و قادر باشند با قدرت بیشتری ادامه دهند. **تجربه وظایف بر اساس انرژی و حال هوا!** افراد موفق نمی گذارند که کارهای خسته کننده و روتین انرژی شان را در ساعات اوج از بین ببرد. آن ها از چرخه های انرژی شان آگاهند و می دانند که در زمان هایی که انرژی کمی دارند، باید کارهای ساده تر و روتین تر مانند پاسخ به ایمیل های تکمیل وظایف اداری را انجام

نکته ها

## ۶ عبارت تی که آدم های محترم استفاده می کنند

- ۱- رویکرد شما را تحسین می کنم
- ۲- متأسفم، اشتباه از من بود
- ۳- متشکرم، چیز جدیدی یاد گرفتیم
- ۴- اجازه می دهید من از زاویه دیگری نگاه کنم؟
- ۵- چطور می توانم کمکت کنم؟
- ۶- بیا به همراه حلی برایش پیدا کنیم

از دنیای روان شناسی

## تاثیر آتش سوزی بر سلامت روان تا یک دهه

میانۀ یکی از بدترین آتش سوزی های تاریخ لس آنجلس منتظر دستور تخلیه یا هشدارها هستند، نتایج باخاطر جسمانی مواجه اند که سلامت روانی آن ها هم بیشتر در خطر است و این فقط به زمان وقوع آتش سوزی محدود نیست. مطالعات میسر نشان داده اند که برخی افراد ماه ها یا حتی سال ها تا یک دهه پس از آتش سوزی، به مشکلاتی دچار می شوند.

● **بی ثبات شدن وضعیت روانی افراد** چندین مطالعه نشان داده اند که آتش سوزی های گسترده در کوتاه مدت می تواند وضعیت روانی افراد را بی ثبات کند و باعث استرس، احساس خشم، غم، شوک، افسردگی و ناامیدی شوند. بی ثباتی و مشکلات خواب هم می تواند از پیامدهای این حادثه باشد. در بلندمدت، افسردگی، اضطراب و تروما می تواند افراد بیشتری را تحت تاثیر قرار دهند حتی اگر قبلاً هرگز با چنین مشکلات سلامتی روانی مواجه نشده باشند. تحقیقات نشان می دهند که اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) می تواند از سه ماه تا حتی یک دهه پس از وقوع آتش سوزی ادامه یابد. مطالعاتی در سال ۲۰۲۴ نشان داد که میان موارد مرگ به اورژانس به دلیل اختلال های اضطرابی و مواجهه با دود ناشی از آتش سوزی ارتباط وجود دارد.

ما و شما راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

\* پیشنهاد موزه گردی بر ایلم جالب بود. همیشه برام سواله که برای تفریح کجا برم و به جز ستوران و بازار جایی به ذهنم نمی رسه! هر دوشون هم، جیب آدم رو اساسی خالی می کنه. \* خیلی دوست دارم که میچ چربی های زیر پوستی را بگیرم اما سخت است! \* تو بعضی محله ها، حمل سلاح سرد



- زندگی سلام
- دوشنبه
- اول بهمن ۱۴۰۳
- ۱۹ رجب ۱۴۴۶
- ۲۰ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۰۷

خانواده و مشاوره